Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
2656-0364 (Online)
Journal Homepage: http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/EMaSS/index

EDUKASI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN GASTRITIS PADA SISWA BINTARA POLDA SUMATERA SELATAN

Mustakim[1]*, Yazika Rimbawati[2], Ria wulandari[3]
[1,2,3] Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang
*e-mail: mustakim.algi@gmail.com

ABSTRACT

Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa (Sukarmin, 2018). The stomach is the initial attack of the occurrence of various diseases. Eating patterns that seem trivial have a powerful effect (Suwardi, 2019). A healthy diet will increase life expectancy and quality of life for people who are able to develop good habits and focus on healthy living (Rafani, 2020). However, the problem of eating patterns is often ruled out. If hungry, stay then. When thirsty, just drink. no problem. The quality and quantity of will and drink is not too much attention. Now, people prefer to consume instant food and processed food (junk food) rather than natural fresh food, such as vegetables and fruits with high nutritional value. The effects of an unhealthy diet are not happening anytime soon. In fact, the symptoms only appear after years (Suwardi, 2019). Based on the World Health Organization (WHO) research in 2020 on several countries in the world and getting the percentage results of the incidence of gastritis in the world, found that the number of gastritis sufferers in England was 22%, China 31%, Japan 14.5%, Canada 35% and France 29.5% (Mawey et al, 2018). The percentage of gastritis incidence in Indonesia according to WHO is 40.8%. The incidence of gastritis in several areas in Indonesia is quite high with a prevalence of 274,396 cases from 238,452,952 inhabitants. According to Maulidiyah (2018), in the city of Surabaya the incidence of gastritis is 31.2%, Denpasar is 46%, while in Medan the incidence of infection is quite high at 91.6%. Based on the 2018 health profile, gastritis is one of the diseases in the world. the ten most diseases in hospitalized patients in Indonesia with a total of 30,154 cases (4.9%) (Gustin, 2018). Based on data from the Palembang City Health Office it is known that the number of gastritis sufferers in 2019 was 63,408 cases, while in 2020 as many as 52,936 and in 2021 as many as 49,115.

Keywords: Education; Prevention; Handling; gastritis; student

ABSTRAK

Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung (Sukarmin, 2018). Lambung merupakan serangan awal mula terjadinya berbagai macam penyakit. Pola makan yang tampak sepele ternyata memiliki efek yang dahsyat (Suwardi, 2019). Pola makan sehat akan meningkatkan harapan hidup dan kualitas hidup bagi orang yang mampu mengembangkan kebiasaan yag baik dan dan berfokus untuk hidup sehat (Rafani, 2020). Namun demikian, permasalahan pola makan justru kerap dikesampingkan. Jika lapar, tingal maka. Bila haus, tinggal minum. tidak ada masalah. Kualitas dan kuantitas akan dan minum tidak terlalu diperhatikan. Kini, orang lebih gemar mengkonsumsi makanan instan serta makanan olahan (junk food) dari pada makanan segar alami, seperti sayur-sayuran dan buah-buahan yang bernilai gizi tinggi. Efek dari pola makan yang tidak sehat tidak terjadi dalam waktu dekat. Bahkan, gejalanya baru muncul setelah bertahun-tahun (Suwardi, 2019). Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2020 terhadap beberapa negara di dunia dan mendapatkan hasil persentase dari angka kejadian gastritis didunia, mendapati bahwa jumlah penderita gastritis di Negara Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35% dan Perancis 29,5% (Mawey dkk, 2018).Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis pada beberapa

daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk. Menurut Maulidiyah (2018), di Kota Surabaya angka kejadian Gastritis sebesar 31,2%, Denpasar 46%, sedangkan di Medan angka kejadian infeksi cukup tinggi sebesar 91,6%, Berdasarkan profil keesehatan kesehatan tahun 2018, gastritis merupakan salah satu penyakit di dalam sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,9%) (Gustin, 2018).Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Palembang diketahui bahwa jumlah penderita penyakit gastritis pada tahun 2019 sebanyak 63.408 kasus, sedangkan pada tahun 2020 sebanyak 52.936 dan pada tahun 2021 sebanyak 49.115.

Kata Kunci: Edukasi; Pencegahan; Penanganan; gastritis; siswa

I. PENDAHULUAN

Saat ini dengan semakin modernnya zaman, semakin banyak juga penyakit yang timbul akibat gaya hidup manusia. Salah satunya adalah penyakit gastritis yang terjadi karena inflamasi pada lapisan lambung yang mengakibatkan terjadinya nyeri pada bagian perut (Mawey dkk, 2013). Gastrtitis biasanya dianggap sebagai suatu hal yang remeh namun gastritits merupakan awal dari sebuah penyakit yang dapat menyusahkan kita. Sebagian besar onset penyakit gastritis yang terjadi di negara maju mengenai usia tua. Hal yang berbeda dengan negara berkembang yang onset penyakitnya mengenai usia dini (Megawati & Nosi, 2011). Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung (Sukarmin, 2018). Lambung merupakan serangan awal mula terjadinya berbagai macam penyakit. Pola makan yang tampak sepele ternyata memiliki efek yang dahsyat (Suwardi, 2019). Pola makan sehat akan meningkatkan harapan hidup dan kualitas hidup bagi orang yang mampu mengembangkan kebiasaan yag baik dan dan berfokus untuk hidup sehat (Rafani, 2020). Namun demikian, permasalahan pola makan justru kerap dikesampingkan. Jika lapar, tingal maka. Bila haus, tinggal minum. tidak ada masalah. Kualitas dan kuantitas akan dan minum tidak terlalu diperhatikan. Kini, orang lebih gemar mengkonsumsi makanan instan serta makanan olahan (*junk food)* dari pada makanan segar alami, seperti sayur-sayuran dan buah-buahan yang bernilai gizi tinggi. Efek dari pola makan yang tidak sehat tidak terjadi dalam waktu dekat. Bahkan, gejalanya baru muncul setelah bertahun-tahun (Suwardi, 2019). Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 terhadap beberapa negara di dunia dan mendapatkan hasil persentase dari angka kejadian gastritis didunia, mendapati bahwa jumlah penderita gastritis di Negara Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35% dan Perancis 29,5% (Mawey dkk, 2018).Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk. Menurut Maulidiyah (2018), di Kota Surabaya angka kejadian Gastritis sebesar 31,2%, Denpasar 46%, sedangkan di Medan angka kejadian infeksi cukup tinggi sebesar 91,6%, Berdasarkan profil keesehatan kesehatan tahun 2018, gastritis merupakan salah satu penyakit di dalam sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,9%) (Gustin, 2018).Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Palembang diketahui bahwa jumlah penderita penyakit gastritis pada tahun 2019 sebanyak 63.408 kasus, sedangkan pada tahun 2020 sebanyak 52.936 dan pada tahun 2021 sebanyak 49.115..

II. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagi berikut:

Persiapan dan Materi Pembekalan

Mekasnisme persiapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini meliputi:

Membuat proposal penyuluhan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada waktu sebelumnya yang diajukan kepada Fakultas Kebidanan Dan Keperawatan dalam hal ini Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)

1. Mengajukan izin penyuluhan kepada pihak
2. Melakukan koordinasi dengan penanggung jawab ruangan serta Perawat yang akan dilakukan penyuluhan
3. Membuat daftar Perawat yang bersedia diberikan penyuluhan
4. Membuat slide/powerpoint, banner dan leaflet
5. Melakukan penataan ruangan
6. Melakukan Penyuluhan

Pelaksanaan Kegiatan

Dalam pelaksanaanya, kegiatan ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan, antara lain:

Jadwal Kegiatan

No	KEGIATAN	BULAN PELAKSANAAN		
		September 2021	Oktober 2021	November 2021
1	Penyusunan proposal pengabdian Kepada Masyarakat	√		
2	Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat		√	
3	Penyusunan laporan hasil Kegiatan Pengabdian masyarakat			√

Tahapan Kegiatan

1. Perkenalan dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dari kegiatan yang dilakukan serta estimasi waktu pelaksanaan.
2. Menyampaikan/menjelaskan materi penyuluhan tentang penyakit gastritis, definisi gastritis, tingkat gastritis, penyebab gastritis dan pola makan.
3. Meberikan kesempatan kepeda peserta untuk bertanya
4. Memberikan reward kepada peserta yang mengajukan pertanyaan.
5. Memberikan jawaban terhadap pertanyaan yang telah diajukan oleh peserta
6. Melakukan evaluasi dengan cara bertanya secara acak kepada perserta penyuluhan
7. Menutup kegiatan dengan salam

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilaksanakan pada program pengabdian ini terdiri dari program utama yang didasari dari hasil penelitian yang selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan. Adapun hasil pelaksanaan kegiatan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

Penyuluhan Kesehatan gastritis dan pola makan

Kegiatan penyuluhan gastritis dan pola makan dilaksanakan di siswa bintara polda sumatera selatan, Waktu Pelaksanaan pada tanggal 8-10 Oktober 2021 dan dimulai pukul 09.00 WIB sampai pukul 11.00 WIB. Penyuluhan Kesehatan diikuti oleh siswa bintara polda sumatera selatan Pada penyuluhan pertama yang di hadiri masyarakat berjumlah 26 orang Pada saat pelaksanaan Penyuluhan masyarakat tampak antusias mengikuti penyuluhan yang diberikan dan Mendaptkan Informasi tambahan dari peneliti bahwa pentingnya mengatur pola makan pada pasien gastritis siswa bintara polda sumatera selatan, dalam kegiatan penyuluhan yang dilakukan juga rata-rata Siswa memahami arti dan makna gastritis dan pola makan serta memahami apa yang menjadi faktor yang mempengaruhi penyakit gastritis dalam pola makan.Peningkatan hasil Pengetahuan siswa ini didukung juga dari hasil informasi

Kepala Sekolah yang menyatakan bahwa untuk meningkatkan Ilmu pengetahuan siswa telah ada program tahunan yaitu diadakan penyuluhan tentang pola makan dalam penyakit gastritis.Hasil Diskusi dengan beberapa Siswa di dapatkan hasil bahwa informasi yang disampaikan setelah penyuluhan Siswa Sepakat akan menjalankan dan menerapkan mengatur pola makan dalam penyakit gastritis terhadap keluarga. Komitmen Siswa menerapkan pola makan ini terlaksana baik ketika peneliti melakukan observasi pada Hari kedua tanggal 11 Oktober 2021 terhadap beberapa Siswa .. Hasil wawancara dengan bintara polda sumatera selatan di dapat informasi bahwa sejauh ini Siswa Sangat peka terhadap pola makan ketika terjadi perubahan kondisi siswa di rumah. Setiap selesai melakukan tindakan mereka selalu Memberikan Informasi terkini Keadaan Umum tetangga selain itu Siswa bisa mengatur makan dirumah mencegah penyakit gastritis.

Pembahasan

Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan makan dalam sehari baik makan utama maupun makan selingan. Pada umumnya seseorang melakukan makan utama 3 kali yaitu, pagi, siang dan malam atau sore . ketika waktu makan tersebut yang paling penting adalah makan pagi, sebab dapat membekali tubuh dengan zat makanan terutama kalori dan protein berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan (Pratiwi, 2020). Penelitian ini tidak sejalan dengan Hartati (2018) dengan judul Hubungan Perilaku Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Akper Manggala Husada Jakarta Tahun 2020. Peneliti menggunakan deskriptif eksploratif dengan sampel sebanyak 143 mahasiswa. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa tidak adanya hubungan antara variabel keteraturan makan dengan kejadian gastritis dengan P value=0,092 (> 0,05). sedangkan untuk variabel kebiasaan makan dan jenis makanan yang dimakan dengan kejadian gastritis didapatkan hasil P value=0,000 (< 0,05) di AKPER Manggala Husada Jakarta tahun 2019.Dari penelitian peneliti berasumsi bahwa pertahankan frekuensi makan kita seperti makan pagi, siang, malam/sore karena tubuh kita dapat dibekali zat, kalori dan protein yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan.Jenis makan adalah makanan pokok yang diangap memang peranan penting dalam susunan hidangan. Pada umumnyan. Makanan pokok berfungsi sebagai sumber energi (kalori) dalam tubuh dan rasa kenyang. Makanan pokok yang biasa dikonsumsi yaitu nasi dan mie atau bihun. mengonsumsi makan pedas dan asam secara berlebihan dapat mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai mual dan muntah. Gejala tersebut dapat membuat para penderita makin berkurang nafsu makannya. Bila kebiasaan mengonsumsi makan pedas dan asam ≥ 1 kali dalam seminggu selama 6 bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut gastritis (Pratiwi, 2018). Penelitian ini tidak sejalan dengan Hartati (2017) dengan judul Hubungan Perilaku Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Akper Manggala Husada Jakarta Tahun 2017. Peneliti menggunakan deskriptif eksploratif dengan sampel sebanyak 143 mahasiswa. Dari hasil penelitian diperoleh kejadian gastriti dengann nilai OR=6,388 artinya mahasiswa yang mengonsumsi jenis makan tang baik mempunyai peluang 6.38 kali untuk tidak terjadi gastritis. Dari penelitian ini peneliti berasumsi bahwa untuk mencegahnya gastritis hindari jenis makan yang mengiritasi seperti kurangi makanan pedas dan asam secara berlebihan.

IV. SIMPULAN

Siswa mengetahui tentang tenjadinya penyakit gastritis , penyebab gastritis dan pencegahan penyakit gastritis sehingga masyarakat bisa mengaplikasikan pengetahuannya ke keluarga dan tetangganya.Siswa bisa mengetahui dan mengatur pola makan pada dalam mencegah penyakit gastritis sehingga masayarakat bisa dalam mengatur makanan yang di konsumsi sehari-hari

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, Merryana & Wirjadmadi, Bambang, 2020. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Andra Saferi Wijaya & Yessie Marisa Putri, 2020. *KMB 1 Keperawatan Medikal Bedah (keperawwatan Dewasa Teori dan Contoh Askep)*, Penerbit Nuha Medika, Yogyakarta. Cakrawati,Dewi & Mustika NH, 2012. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*, Bandung : Alfabeta.

Clevo, M.Rendi & Margaret,TH, 2019. *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Dan penyakit Dalam*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Dermawan, Deden & Rahayuningsih,Tutik, 2018. *Keperawatan Medikal Bedah.* Yogyakarta : Gosyen Publishing, 2010

Gustin,Rahma Kurnia, 2018. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Yang Berobat Jalan Dipuskesmas Gulai Bancah Kota*

Bukittinggi Tahu 2019. http://repository.unand.ac.id/17045/1/17-JURNAL_PENELITIAN.pdf. Diakses tanggal 05-02-2019

Hartati, S. 2018. *Hubungan Perilaku Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Akper Manggala Husada Jakarta Tahun 2019* . file:///C:/Users/Win%207/Downloads/2852-8113-1-PB.pdf. Diakses tanggal 05-02-2019

Hiayat Alimul Aziz, dkk. 2018. *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Jakarta : Selemba Medika.

Kasjono, H S. 2020. *Teknik sampling untuk penelitian kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Mawey, Bryan Kevin.dkk.2019. *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Pencegahan Gastritis Pada Kelas X Di SMA Negeri Likupang*. http://repository.unand.ac.id/17045/1/17-JURNAL_PENELITIAN.pdf. Diakses tanggal 07-01-2019.

Megawati,Andi & Nosi,Hasna.2020. *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Yang Di Rawat Di RSUD Labuang Baji Makasartahun 2020*. oadmojo, Soekidjo.2010. *metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.Nursanyoto,Hartong, 2012. *Nutrisi Anti Penuaan Dini*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Ode, Sharif La, 2018. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Priyanto, agus & Lestari, Sri, 2018. *Endoskopi Gastrointestinal*. Jakarta : Selemba Medika.

Propil Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2019 Propil Puskesmas Tamaan Bacaan Palembang, 2019)