

EDUKASI KEPADA MASYARAKAT TERKAIT POLA MAKAN SEHAT UNTUK PENDERITA GASTRITIS

Alifa Sabrina^{1*}, Siti Aisyah²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA, Jakarta, Indonesia

*Korespondensi: alifasabrina@ikifa.ac.id

ABSTRACT

Gastritis or what is usually called an ulcer is a condition where the lining of the stomach wall (gastric mucosa) becomes inflamed or inflamed. The percentage of ulcer incidence in Indonesia according to WHO is 40.8%. The incidence of ulcers in several regions in Indonesia is quite high with a prevalence of 274,396 cases out of a population of 238,452,952. A study in Indonesia stated that of 550 patients who underwent endoscopy, 44.7% of them suffered from acute ulcers. Apart from being caused by Helicobacter pylori bacteria, this ulcer can also be caused by other diseases, namely the use of NSAIDs (Nonsteroidal anti-inflammatory drugs) such as aspirin and ibuprofen, excessive alcohol consumption, cocaine use, physical stress, and smoking. This Community Service activity aims to educate the public in increasing knowledge regarding healthy eating patterns for ulcer sufferers. The method used to analyze data from this activity uses quantitative methods to see the increase in public knowledge. The sample or respondents in this activity were representatives of residents in the Durensawit sub-district who were taken using Accidental Sampling with a total of 34 respondents. Data collection was carried out using a healthy eating pattern questionnaire for ulcer sufferers. The results of data processing show that before the extension activities were carried out, 12% of respondents had good knowledge, 21% of respondents had sufficient knowledge and 67% of respondents had poor knowledge. After the outreach activities were carried out, 62% of respondents had good knowledge, 23% of respondents had sufficient knowledge and 15% of respondents had poor knowledge. Based on these results, it can be concluded that the counseling carried out was able to increase participants' knowledge regarding healthy eating patterns for ulcer sufferers.

Keywords: education, healthy diet, gastritis

ABSTRAK

Gastritis atau yang biasa disebut dengan maag ialah kondisi dimana lapisan dinding lambung (mukosa lambung) mengalami inflamasi atau peradangan. 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. Studi di Indonesia menyatakan 550 pasien yang melakukan pemeriksaan endoskopi, 44,7% diantaranya memiliki gastritis akut. Selain disebabkan oleh bakteri helicobacter pylori, gastritis ini juga bisa diakibatkan dari penyakit lain yaitu penggunaan

obat NSAID (Nonsteroidal anti-inflammatory drug) seperti aspirin dan ibuprofen, konsumsi alkohol yang berlebihan, penggunaan kokain, stress fisik, dan merokok. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat dalam menambah pengetahuan terkait pola makan sehat untuk penderita gastritis. Metode yang digunakan dalam menganalisis data hasil kegiatan ini menggunakan metode kuantitatif untuk melihat peningkatan pengetahuan masyarakat. Sampel atau responden dalam kegiatan ini merupakan perwakilan warga di kelurahan durensawit yang diambil menggunakan Accidental Sampling dengan jumlah responden sebanyak 34 responden. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner pola makan sehat untuk penderita gastritis. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan sebanyak 12% responden berpengetahuan baik, 21% responden berpengetahuan cukup sebanyak dan sebanyak 67% responden berpengetahuan kurang. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan sebanyak 62% responden berpengetahuan baik, 23% responden berpengetahuan cukup sebanyak dan sebanyak 15% responden berpengetahuan kurang. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pola makan sehat untuk penderita gastritis.

Kata kunci: education, pola makan sehat, gastritis

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup dan tingkat konsumsi manusia sangat meningkat. Mudahnya akses sarana dan prasarana pada zaman ini, meningkatkan sifat konsumtif manusia yang ingin serba instan dan cepat. Perubahan tersebut dapat menimbulkan penyakit, salah satunya yang berhubungan dengan lambung seperti gastritis. Maag atau dengan istilah medis disebut gastritis terjadi karena peradangan pada dinding asam lambung yang disebabkan oleh bakteri *Helicobacter pylori*. (Mitra Keluarga, 2022) Penyakit gastritis kronis didapatkan pada 50% populasi di dunia, dengan prevalensi lebih dari 70% di negara berkembang. Prevalensi gastritis di negara barat, yaitu sebesar 40% pada kelompok usia di atas 50 tahun. Delapan puluh persen tidak mengalami tanda gejala penyakit. Studi di Jepang, berdasarkan jenis kelamin, insidensi tinggi didapatkan yaitu wanita 3,2% per tahun dan pria sebesar 2,4% per tahun. Prevalensi keseluruhan di Malaysia sebesar 62%, 22% dari pasien gastritis dengan infeksi *Helicobacter pylori* (Rezkitha, 2021).

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%. 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. (Mustakim et al., 2021) Studi di Indonesia menyatakan 550 pasien yang melakukan pemeriksaan endoskopi, 44,7% diantaranya memiliki gastritis akut. Angka kejadian gastritis di beberapa kota di Indonesia ada yang mencapai 91,6% yaitu di Medan, Jakarta sebesar 50,0% Denpasar 46,0%, Palembang 35,5%, Bandung 32,5%, Aceh 31,7%, Surabaya 31,2%, dan Pontianak 31,1% (Rezkitha, 2021).

Pengetahuan yang cukup akan penyakit gastritis ini sangat diperlukan pada tiap individu karena jika dibiarkan akan merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung terutama jika ada penipisan dan perubahan pada lapisan lambung. Dampak dari gastritis bisa mengalami komplikasi seperti anemia, defisiensi vitamin B12, vitamin D, asam folat, vitamin C, zink, kalsium, dan magnesium, pendarahan pada lambung, ulkus peptikum, dan perforasi dalam lambung. (Rumah Sakit Murni Teguh, 2023) Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Bendo Kabupaten Kediri, menunjukkan bahwa dari 18 responden, 4 responden (22%) memiliki pengetahuan baik, 6 responden (33%) berpengetahuan cukup dan 8 responden (45%) berpengetahuan kurang. (RATNA, 2021) Hasil serupa terjadi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Awa'ai Kabupaten Nias Utara dengan jumlah responden sebanyak 76 orang. Sebanyak 20 responden (26%) berpengetahuan baik, 15 responden (20%) berpengetahuan cukup dan 41 responden (54%) berpengetahuan kurang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Diana Yulianti Putri di RW 06 Kelurahan Duren Sawit menunjukkan pengetahuan yang baik tetapi pada indikator penyebab gastritis masih berada dalam kategori cukup 37% (Putri, 2023).

Kelurahan Duren sawit merupakan salah satu instansi pemerintah yang bekerja sama dengan STIKes IKIFA dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. STIKes IKIFA sebagai

salah satu Perguruan Tinggi Kesehatan yang menjadi mitra kerjasama pihak kelurahan berupaya berkontribusi secara aktif untuk dapat memberikan manfaat yang dibutuhkan oleh masyarakat di wilayah Kelurahan Duren sawit dengan mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan. Berdasarkan pemaparan di atas maka tim dosen STIKes IKIFA memutuskan untuk melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di wilayah Kelurahan Duren Sawit dengan tema Edukasi dan Deteksi Dini Gastritis pada Kelompok Masyarakat di Kelurahan Duren Sawit Jakarta Timur.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan penyuluhan yang dilakukan secara interaktif langsung antara narasumber dengan masyarakat sebagai peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada Senin, 26 Februari 2024 bertempat di RPTRA Ratu Karensa Indah Kelurahan Duren sawit. Data hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dianalisis menggunakan metode kuantitatif untuk melihat peningkatan pengetahuan masyarakat. Sampel atau responden dalam kegiatan ini merupakan perwakilan warga di kelurahan duren sawit yang diambil menggunakan *Accidental Sampling* dengan jumlah responden sebanyak 34 Peserta yang berasal dari warga masyarakat di Kelurahan Duren sawit. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner pola makan sehat untuk penderita gastritis (Hasan, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dihadiri oleh 34 peserta diawali dengan peserta mengisi daftar hadir dan dilanjutkan dengan mengerjakan kuesioner *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal masyarakat tentang pola makan sehat untuk penderita gastritis selanjutnya diberikan materi terkait pola makan sehat untuk penderita gastritis yang disampaikan oleh narasumber. Selanjutnya peserta diminta mengisi kuesioner *posttest*. Adapun hasil kegiatan ditunjukkan dalam dokumentasi berikut:



Gambar 1. Pembukaan Acara Kegiatan PkM

Pelaksanaan kegiatan PkM di wilayah Kelurahan Duren sawit dilaksanakan dengan melibatkan mahasiswa sebagai MC untuk membuka acara dan memandu jalannya kegiatan PkM.



Gambar 2. Pengisian Kuesioner Pre Test

Gambar 2. Menunjukkan kegiatan pada saat peserta dibagikan kuesioner pre test oleh mahasiswa dan diminta untuk mengisi kuesioner sebelum materi disampaikan oleh narasumber. Hal ini dilakukan untuk melihat pengetahuan awal peserta terkait pemahaman terhadap pola makan sehat untuk penderita gastritis.



Gambar 3. Penyampaian Materi oleh Narasumber

Gambar 3. Menunjukkan kegiatan pada saat Bu Aisyah selaku narasumber menyampaikan materi yang pertama terkait tujuan dan tips menjalankan diet lambung bagi penderita gastritis, serta terapi gizi untuk penderita gastritis.



Gambar 4. Penyampaian Materi oleh Narasumber

Gambar 4. Menunjukkan kegiatan pada saat Bu Alifa selaku narasumber menyampaikan materi yang kedua terkait makanan yang boleh dikonsumsi oleh penderita gastritis. Makanan yang dapat dikonsumsi sesuai dengan waktu konsumsinya untuk mencegah terjadinya peningkatan asam lambung yang akan dirasakan oleh penderita gastritis.

Tujuan menjalankan Diet

1. Memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh tanpa memberatkan saluran pencernaan
2. Menghindari makanan yang merangsang
3. Membantu mengurangi pengeluaran cairan lambung
4. Membantu menetralkan kelebihan asam lambung.

	Diet Lambung 1	Diet Lambung 2	Diet Lambung 3
Bentuk	Cair/ Saring	Lunak / Bubur	Lunak / Biasa
Indikasi	GA, ulkus peptikum, pasca pendarahan, dan tifoid berat	pada pasien dengan ulkus peptikum, atau gastritis kronis, dan tifoid abdominalis ringan,	gastritis kronis, ulkus peptikum, atau tifoid abdominalis yang hampir sembuh
Syarat Pemberian	makanan diberikan bentuk saring. Diberikan tiap 3 jam selama 1 – 2 hari saja karena membosankan serta kurang energi, zat besi, tiamin dan vit C	porci kecil diberikan 3 x makan utama 2 – 3 kali selingan. Cukup zat gizi, vit C, rendah tiamin	gastritis kronis, ulkus peptikum, atau tifoid abdominalis yang hampir sembuh
Contoh	Susu, jus kacang hijau, tim saring, bubur sum2	Bubur ayam, bubur lauk nabati hewani, sayur, buah dsb	Tim / nasi + lauk nabati, hewani, sayur, buah

Tips Menjalankan Diet Lambung

1. Bentuk makanan diberikan secara bertahap tergantung pada kondisi pasien agar tidak memberatkan saluran cerna
2. Makanan yang dikonsumsi sebaiknya dalam porsi kecil tapi sering yaitu tiap 3 jam sekali
3. Makan tidak tergesa gesa karena dapat merangsang pengeluaran asam lambung
4. Makanan tidak berserat tinggi dan tidak bergas
5. Hindari penggunaan bahan makanan tinggi lemak karena dapat merangsang rasa mual
6. Hindari alkohol, minuman berkafein dan rokok
7. Tidak dianjurkan sering minum susu karena dapat meningkatkan produksi asam lambung

Terapi Gizi untuk Penderita Gastritis

- Makan dengan porsi yang cukup tidak berlebihan
- Atur jam/jadwal makan
- Hindari makanan atau minuman yang mengandung alkohol, kafein, asam, pedas dan dapat memicu sekresi asam lambung
- Konsumsi makanan sehat yang seimbang dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15% dan cukup kebutuhan vitamin air serta mineral.

Jam Makan yang Baik untuk Penderita Gastritis

- Pagi hari
Sarapan rendah lemak (Pukul 06.00 – 08.00) atau sebelum Pukul 09.00 & Cemilan (Pukul 09.30 – 11.30)
- Siang hari - Karbohidrat & Protein (Pukul 12.00 – 13.00)
- Sore hari – Cemilan (Sekitar Pukul 16.00)
- Malam hari – rendah lemak (3 Jam sebelum tidur)

Gambar 5. Materi Kegiatan PkM

Gambar di atas menunjukkan materi kegiatan PkM yang disampaikan oleh narasumber terkait pola makan sehat bagi penderita gastritis.



Gambar 6. Pengisian Kuesioner Post Test

Gambar 6. Menunjukkan kegiatan pada saat peserta dibagikan kuesioner post test oleh mahasiswa dan diminta untuk mengisi kuesioner setelah materi disampaikan oleh narasumber. Hal ini dilakukan untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta terkait pemahaman terhadap pola makan sehat untuk penderita gastritis.



Gambar 7. Penutupan Kegiatan PkM

Kegiatan penutupan diakhiri dengan foto bersama narasumber dengan peserta kegiatan PkM di Kelurahan Duren sawit terkait Pola Makan Sehat bagi Penderita Gastritis.

Hasil Pengisian Kuesioner *Pre test* dan *Post test*

Persentase peningkatan pengetahuan peserta dilakukan dengan menghitung selisih rata-rata jawaban benar pada pretest dan posttest serta dengan melihat peningkatan skor yang diinterpretasikan dalam kategori pengetahuan. Sebaran jawaban responden pada kuesioner pre-test dan post-test untuk setiap pernyataan yang dijawab benar disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Persentase Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Pernyataan	Jawaban benar		Kenaikan skor
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
1	Mengonsumsi makanan dalam porsi besar dapat mengurangi keluhan gastritis.	41%	79%	38%
2	Makanan yang rendah lemak baik dikonsumsi malam hari.	38%	76%	38%
3	Waktu makan malam yang baik bagi penderita gastritis 3 jam sebelum tidur.	32%	74%	42%
4	Makanan yang mengandung kafein baik dikonsumsi oleh penderita gastritis.	44%	82%	38%

No	Pernyataan	Jawaban benar		Kenaikan skor
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
5	Makanan yang mengandung karbohidrat dan protein baik dikonsumsi siang hari.	35%	79%	44%
6	Waktu makan siang yang baik bagi penderita gastritis sebelum Pukul 12.00.	44%	71%	27%
7	Mengatur waktu/jadwal makan dapat mengurangi gejala gastritis.	35%	82%	47%
8	Mengonsumsi makanan pedas lebih dari satu kali dalam seminggu selama 6 bulan secara terus menerus dapat menyebabkan iritasi lambung.	32%	79%	47%
9	Makanan yang mengandung lemak paling dianjurkan bagi penderita gastritis.	24%	82%	58%
10	Besar porsi makanan seimbang yang mengandung karbohidrat dianjurkan sebanyak 15%.	44%	71%	27%
Rata-Rata		38%	78%	40%

Hasil pretest menunjukkan peningkatan rata-rata persentase jawaban benar sebelum dan sesudah penyuluhan adalah sebesar 67%. Terdapat pernyataan yang memiliki peningkatan yang tertinggi yaitu 87% pada pernyataan ke-2. Semua responden belum mengetahui tentang pernyataan ke-5,7 dan 8 yaitu terkait dengan aturan makan dan porsi makanan yang mengandung karbohidrat dan protein. Oleh karena itu konsumsi alkohol harus dikurangi atau bahkan di hentikan untuk menjaga kesehatan lambung. (Ariani, 2019) Terdapat hubungan antara perilaku konsumsi minuman beralkohol dengan gejala gastritis pada Sekaa Teruna Teruni dengan arah hubungan positif yang menunjukkan bahwa semakin buruk perilaku konsumsi alcohol maka semakin tinggi gejala gastritis (Priyanto & Lestari, 2019). Didapatkan data persentase responden dengan pengetahuan baik, cukup dan kurang pada saat pretest dan posttest yang ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Persentase Pengetahuan Tentang Makanan Aman Untuk Penderita Gastritis

Kategori	Pretest (%)	Postest (%)
Baik	12%	62%
Cukup	21%	23%
Kurang	67%	15%

Berdasarkan hasil pada tabel 2 terlihat bahwa sebanyak 67% responden yang memiliki pengetahuan kurang namun setelah diberikan penyuluhan responden yang memiliki pengetahuan kurang turun hingga 15%. Untuk responden dengan pengetahuan cukup mengalami peningkatan sebesar 2% antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Sementara untuk responden yang berpengetahuan baik mengalami peningkatan hingga 50% menjadi 62%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Duren Sawit dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pola makan sehat untuk penderita gastritis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu terwujudnya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini yaitu kepada pihak Kelurahan Duren sawit, Ketua STIKes IKIFA dan Masyarakat di lingkungan kelurahan Duren sawit.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Ayu Rezkitha, Y. (2021). *Buku Ajar Aspek Klinis*. Airlangga University Press.
- Ariani, S. (2019). *Stop Penyakit Perut*. Istana Media.
- Hasan, M. I. H. (2022). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik: Analisis Hubungan (Issue 1)*. Bumi Aksara.

- Mitra Keluarga. (2022). Ternyata Berbeda! Ketahui Perbedaan Penyakit Maag dan GERD. *Mitrakeluarga.Com*, 1. <https://www.mitrakeluarga.com/artikel/perbedaan-maag-dan-gerd>
- Mustakim, Rimbawati, Y., & Wulandari, R. (2021). Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Gastritis Pada Siswa Bintara Polda Sumatera Selatan. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 1–4.
- Priyanto, A., & Lestari, S. (2019). *Endoskopi Gastrointestinal*, 86,. Salemba Medika.
- Putri, D. (2023). *Gambaran Pengetahuan Masyarakat tentang Penyakit Gastritis di RW06 Kelurahan Duren Sawit April 2023*.
- RATNA. (2021). Pengetahuan Pasien Dengan Gastritis Tentang Pencegahan Kekambuhan Gastritis. *Jurnal AKP*, 34(1), 34–39.
- Rumah Sakit Murni Teguh. (2023). *Gastritis*. <https://www.rsmurniteguh.com/artikel/Gastritis?page=11>.
- Widiyanto, J. (2010). SPSS For Windows Untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian. In *Surakarta: Badan Penerbit FKIP UMS*. <https://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-reliabiliti>