


SOSIALISAI POLA HIDUP DAN POLA MAKAN YANG BAIK UNTUK MENCEGAH TERJADINYA GASTRITIS PADA SISWA SMK IBRAHIMY 1 DI P2S2 SUKOREJO

Burhanudin Gasim Soka^{*1}, Nur Diana Kholidah²

^{1,2} Universitas Ibrahimy Situbondo, Indonesia

Corresponding author: gasimsoka@ibrahimy.ac.id

<p>Info Article</p> <p>Received : 04 April 2024</p> <p>Revised : 01 Mei 2024</p> <p>Accepted : 03 Juni 2024</p> <p>Publication : 30 Juni 2024</p> <p>Keywords: Socialization, Gastritis, Lifestyle and eating</p> <p>Kata Kunci: Sosialisasi, Gastritis, Pola Hidup dan makan</p> <p><i>Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License</i></p> 	<p>Abstract: <i>Gastritis is inflammation that affects the gastric mucosa. One way to prevent gastritis is to make it a habit to eat regularly, avoid foods that trigger gastritis and reduce stress. This community service aims to increase public knowledge, especially students of P2S2 Sukorejo, Situbondo Regency, to find out good lifestyles and eating habits as a prevention of gastritis. The method used is conducting health education and distributing leaflets on counseling materials. The results showed that 95.16% of respondents said they knew gastritis after delivering the material. 96.77% of respondents stated that the material presented was clear. 85.48% of respondents stated that the material presented was in accordance with the constraints experienced by students/santri. 93.55% stated that they had the opportunity to ask questions and express opinions. 98.39% of respondents stated that the activities provided benefits to the participants.</i></p> <p>Abstrak: Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Salah satu cara untuk mencegah terjadinya gastritis yaitu biasakan makan dengan teratur, hindari makanan yang memicu timbulnya gastritis dan kurangi stress. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama santri P2S2 Sukorejo Kabupaten Situbondo untuk mengetahui pola hidup dan pola makan yang baik sebagai pencegahan penyakit gastritis. Metode yang dilakukan melakukan penyuluhan kesehatan dan pembagian leaflet materi penyuluhan. Hasil menunjukkan sebesar 95,16% responden menyatakan mengetahui gastritis setelah penyampaian materi. 96,77% responden menyatakan materi yang disampaikan jelas. 85,48% responden menyatakan materi yang di sampaikan sesuai dengan kendala yang di alami oleh siswa/santri. 93,55% menyatakan mendapat kesempatan bertanya dan menyampaikan pendapat. 98,39% responden menyatakan kegiatan memberikan manfaat kepada peserta.</p>
--	---

PENDAHULUAN

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 yang baik dan berfokus untuk hidup sehat (Rafani, 2020). Kualitas dan kuantitas makan dan minum tidak terlalu diperhatikan. Kini, orang lebih gemar mengonsumsi makanan instan serta makanan olahan (junk food) daripada 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).

Salah satu cara untuk mencegah terjadinya gastritis yaitu biasakan makan dengan teratur, kunyah makanan dengan baik, jangan makan terlalu banyak, jangan berbaring setelah makan, kurangi makan yang pedas dan asam, kurangi menyantap makanan yang menimbulkan gas, jangan makan makanan yang terlalu dingin dan panas, kurangi makanan yang digoreng, kurangi konsumsi coklat. Selain itu kurangi stres dan hindari makanan yang memicu timbulnya gastritis (Ratu & Adwan, 2013). Dampak dari gastritis biasa mengalami komplikasi seperti perdarahan saluran cerna bagian atas, hematemesis dan melena (anemia), ulkus peptikum perforasi (Pradnyanita, 2019).

Pondok Pessantren Salafiyah safiiyah sukorejo situbondo merupakan salah satu pondok pesantren terbesar di Jawa Timur yang memiliki jumlah santri sebanyak ± 17.000 santri. Salah satu penyakit yang sering dialami oleh santri ialah Gastritis. Gastritis termasuk dalam 7 penyakit dengan penderita terbanyak yang dialami oleh santri berdasarkan data Klinik RUBI (Rumah Bersalin) Tahun 2023, Gastritis masuk dalam urutan ke 3. Salah satu pengobatan Gastritis ialah menggunakan obat-obatan kimia yaitu Antasida, PPI dengan Omeprazole dan lansoprazole dan masih sedikit yang menggunakan tanaman herbal.

Oleh karena itu sebagai langkah awal untuk mendukung pengembangan pola hidup dan makan yang sehat di Situbondo terutama pada santri P2S2 Sukorejo maka perlunya pengetahuan masyarakat terutama santri P2S2 Sukorejo Kabupaten Situbondo untuk mengetahui pola hidup dan pola makan yang baik. Upaya untuk membantu pencapaian peran maternal pada santri salah satunya dengan mengonsumsi makanan yang bergizi berkhasiat untuk meningkatkan pola hidup sehat yang baik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini berupa sosialisasi dilakukan pada siswa smk ibrahimy 1 di P2S2 Sukorejo situbondo untuk Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan :

Hari/Tanggal : Senin, 17 juli 2023

Waktu : 13.00 – 15:00 WIB

Tempat : SMK Ibrahimy 1 P2S2 Sukorejo Putra

Kegiatan Sosialisasi diawali oleh penyampaian materi yang disampaikan. Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi tanya jawab dan pengisian quisioner untk melihat dampak manfaat dari kegiatan yang dilaksanakan. Metode yang diginakan adalah pendekatan secara langsung kepada santri/siswa smk ibrahimy 1 sukorejo situbondo yang nantinya akan memudahkan santri/siswa menjaga pola hidup dan pola makan yang baik untuk mencegah terjadinya gastritis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi pola hidup dan pola makan untuk mencegah gastritis bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santri/siswa tentang pentingnya menjaga pola hidup dan makan dan memberikan pemahaman tentang penyakit gastritis. Materi yang dipaparkan pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut

Karakteristik Responden

**PROGRAM STUDI SI FARMASI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS IBRAHIMY**

“POLA HIDUP DAN POLA MAKAN YANG BAIK UNTUK MENCEGAH GASTRITIS”

APA ITU GASTRITIS ?
Gastritis atau maag Adalah peradangan yang terjadi pada lapisan lambung bagian dalam.

BAGAIMANA PROSES TERJADINYA ?
Dinding lambung mengalami iritasi sehingga menyebabkan luka pada lambung

JENIS-JENIS GASTRITIS

- AKUT**
Terjadi mendadak atau baru (kurang dari 6 bulan)
- KRONIK**
Terjadi menahun atau lama (lebih dari 6 bulan)

PENYEBAB GASTRITIS

- Pola makan tidak teratur
- Makanan pedas (sambal, cabai, dan saos)
- Rokok dan minuman beralkohol
- Infeksi bakteri helicobacter pylori
- Makanan asam (nanas, coklat, dan soda)
- sterrs

TERAPI GASTRITIS

- Antasida
- Golongan PPI
- Golongan H2RA
- Lansoprazole
- Ranitidin
- Omeprazole
- Nizatidine

CARA MENGATASI GASTRITIS

- Makan teratur tiap hari
- Mengurangi makanan yang merangsang asam lambung (makan pedas, dan asam)
- Mengurangi stress
- Olahraga teratur
- Tidak merokok
- Tidak minum alkohol
- Minum susu untuk menetralkan lambung

JIKA GASTRITIS TIDAK DITANGANI

- Kebocoran pada dinding lambung
- Gangguan penyerapan makanan
- Luka di dinding lambung
- Kanker lambung
- Pendarahan di saluran cerna

MAKANAN YANG DI ROKEMENDASIKAN

- Wedang jahe
- Daging rendah lemak
potongan daging sapi
round steak, sirloin dan tenderloin.
- Minuman probiotik (yakult)
- Buah buahan (melon dan pisang)
- Telur rebus
- Sayur hijau (bayam dan kangkung)

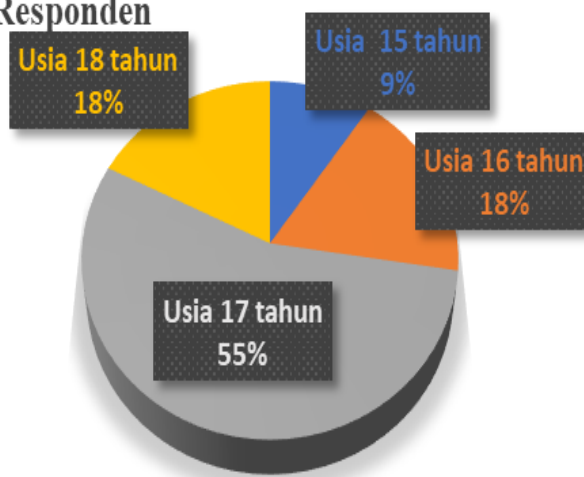
apt. Burhanudin Gasim Soka, S.Farm., M. Farm.
Nur Diana Kholidah

Tabel 3.1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	N= 62	
		Jumlah Responden	%
1	Usia		
	15	6	9,68%
	16	11	17,74%
	17	34	54,84%
	18	11	17,74%
Total		62	100,00%

Data yang telah diolah 2023

Karakteristik Usia Responden



Gambar 3.1 Karakteristik Usia Responden

Tabel 1 Menunjukkan karakteristik responden dimana usia reponden berkisaran dari umur 15 tahun sampai dengan 18 tahun. Responden pada usia 15 tahun sebesar 9,68%, pada usia 16 tahun sebesar 17,74%, pada usia 17 tahun sebesar 54,84%, pada usia 18 tahun sebesar 17,74%. Dari data tersebut responden terbanyak yaitu pada usia 17 tahun sebesar 54,84%.

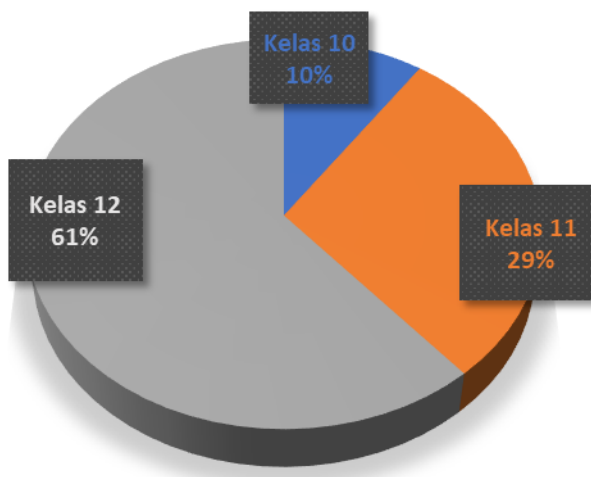
Tabel 3.2 Karakteristik Responden

2	Pendidikan	N= 62	
		Jumlah Responden	%
	Kelas X	6	9,68%
	Kelas XI	18	29,03%
	Kelas XII	38	61,29%
Total		62	100,00%

Data yang telah diolah 2023

Tabel 3.2 Menunjukkan karakteristik responden dimana Pendidikan reponden berkisaran dari kelas X sampai dengan kelas XII. Responden pada kelas X sebanyak 9,68%, responden pada kelas XI sebanyak 29,03%, responden pada kelas XII sebanyak 61,29%. Dari data tabel 6.1.2 jumlah responden terbanyak yaitu pada kelas XII sebanyak 61,29%.

Karakteristik Pendidikan Responden



Gambar 3.2 karakteristik Pendidikan responden

Respon Responden

Tabel 3.3 kuisisioner sebelum

No	Aspek yang dinilai	Jawaban		Skor (%)	
		Iya	Tidak	Iya	Tidak
1	Apakah anda mengetahui Gastritis sebelumnya?	22	40	35,48%	64,52%
2	Apakah sebelumnya anda pernah menggunakan obat gastritis?	17	45	27,42%	72,58%
3	Apakah anda makan 3x dalam satu hari (pagi, siang, malam)	32	30	51,61%	48,39%
4	diantara obat berikut apakah anda pernah Menggunakan obat-obatan berikut (antasida, ranitidin, cimetidin, famotidin, omeprazol, kanzoprazol, esomeprazol)	29	33	46,77%	53,23%

Data yang telah diolah 2023

Tabel 3.3 menunjukkan respon siswa /santri sebelum penyampian materi. Hasil menunjukkan sabanyak 64,52% tidak mengetahui apa yang di maksud dengan gastritis, 72,58%, responden tidak pernah menggunakan obat gastritis sebelumnya, 48,39% tidak

makan 3x dalam sehari (pagi, siang, malam), 53, 23% tidak mengetahui obat-obatan/terapi yang di gunakan untuk penyakit gastritis.

Respon Responden Setelah Penyampian Materi

Tabel 3.3 Sesudah Penyampian Materi

No	Aspek yang dinilai	Jawaban		Skor (%)	
		Iya	Tidak	Iya	Tidak
1	Apakah anda sudah mengetahui gastritis setelah mendengarkan penjelasan pemateri?	59	3	95,16%	4,84%
2	Apakah pernah menderita sakit gastritis atau nyeri ada ulu hati?	53	9	85,48%	14,52%
3	Diantara obat berikut apakah anda pernah menggunakan obat-obatan berikut (antasida, ranitidin, cimetidin, famotidin, omeprazol, kanzoprazol, esomeprazol)?	31	31	50,00%	50,00%
4	Kejelasan materi yang disampaikan	60	2	96,77%	3,23%
5	Kesesuaian materi dengan kendala yang dialami peserta?	53	9	85,48%	14,52%
6	Kesempatan peserta untuk bertanya dan menyampaikan pertanyaan dan pendapat?	58	4	93,55%	6,45%
7	Kemanfaatan kegiatan kepada peserta?	61	1	98,39%	1,61%

Data yang telah diolah 2023

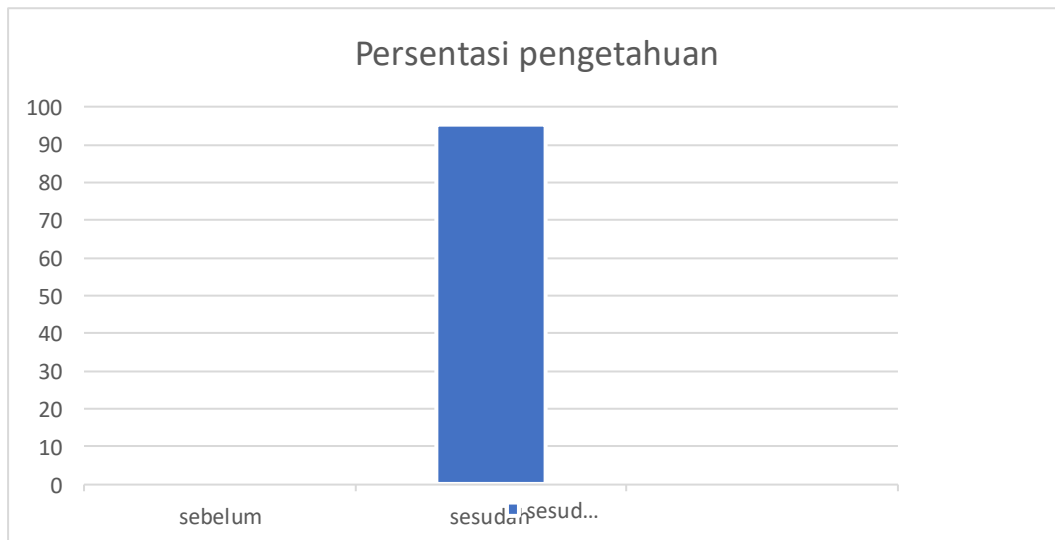
Tabel 3.3 menunjukkan respon siswa/santri ibrahimy 1 menunjukkan respon siswa/santri SMK Ibrahimy 1 setelah penyampian materi hasil yang didapatkan 95,16% sudah mengetahui gastritis setelah mendengarkan penjelasan pemateri, 85,48% pernah menderita sakit gastritis atau nyeri pada ulu hati, 50,00% pernah menggunakan obat-obatan saluran pencernaan, 96,77% responden menyatakan materi yang di sampaikan jelas, 85,48% reponden menyatakan kesesuaian materi dengan kendala yang dialami peserta, 93,55% responden mempunyai kesempatan untuk bertanya, 98,39% responden menyatakn kegiatan ini bermanfaat kepada peserta.

Tabel 3.4 Persentase Peningkatan Pengethauan Mengenai Pola Hidup Dan Makan Untuk Mencegah Gastritis

Aspek Pengetahuan	Skor (%)	
	Sebelum	Setelah
Pengetahuan siswa/santri smk ib rahimy 1 mengenai gastritis, penanganan, penggunaan obat, menjaga pola hidup dan pola makan yang baik.	4,48%	95,16

Data yang telah diolah 2023

Pada Tabel 4 Menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa/santri mengenai gastritis, pola hidup dan pola makan yang baik sebanyak 95,16% responden menyatakan mendapatkan peningkatan pengetahuan setelah penyampaian materi.



Gambar 3.3. Diagram Peningkatan Pengetahuan siswa/santri Sebelum Dan Setelah Penyampaian Materi



KESIMPULAN

Peningkatan pengetahuan responden setelah mendengarkan penjelasan pemateri menunjukkan 95,16% responden menyatakan mengetahui gastritis setelah penyampaian materi. 96,77% responden menyatakan materi yang disampaikan jelas. 85,48% responden menyatakan materi yang di sampaikan sesuai dengan kendala yang di alami oleh siswa/santri. 93,55% menyatakan mendapat kesempatan bertanya dan menyampaikan pendapat. 98,39% responden menyatakan kegiatan memberikan manfaat kepada peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada narasumber serta para mentor yang telah memberikan ilmunya pada sosialisasi ini. Ucapan terima kasih selanjutnya kami ucapkan kepada santri/siswa, staf serta guru smk ibrahimy 1 sukorejo Situbondo yang telah berpartisipasi pada kegiatan pelatihan ini. Dan tidak lupakami ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

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 (KEPERAWATAN 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 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/17045/1/17JURNAL_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 MAKASAR TAHUN 2020.
- Nursanyoto, Hartong, (2012). NUTRISI ANTI PENUAAN DINI. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Oadmojo, Soekidjo. (2010). METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ode, Sharif La, (2018). ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Priyanto, agus & Lestari, Sri, (2018). ENDOSKOPI GASTROINTESTINAL. Jakarta : Selemba Medika.