

Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Gastritis Pada Masyarakat Diwilayah Kerja Puskesmas Semurup

Devfi Herlina¹⁾, Soviarni²⁾

^{1,2}Akper Bina Insani Sakti

email: kurniawanharimurti01@gmail.com

Abstrak

Gaya hidup yang tidak sehat seperti mengkonsumsi makanan yang dapat merangsang peningkatan asam lambung, seperti: asinan, cuka, sambal, serta kebiasaan merokok dan minuman alkohol, dapat meningkatkan jumlah penderita gastritis. Gastritis adalah suatu keadaan peradangan atau perdarahan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronis, difus atau lokal. Dua jenis gastritis yang paling sering terjadi adalah gastritis superfisial akut dan gastritis atrofik kronis. Permasalahan dalam sistem pencernaan tidak boleh diabaikan. Masalah pencernaan yang paling umum terutama maag adalah penyakit yang meningkatnya asam lambung. Gangguan ini harus diberi perlakuan khusus karena dapat menimbulkan masalah yang lebih serius yang dapat mempengaruhi sistem pernapasan, serta gangguan lainnya seperti mengganggu aktifitas dan pola makan. Metode pendidikan kesehatan yang dilaksanakan adalah dengan cara ceramah, diskusi dan tanya jawab. Didapatkan hasil 90% peserta paham, mengerti dan mampu melakukan pencegahan dan penanganan pada gastritis. Kesimpulan masyarakat/peserta mengerti, memahami dan mampu melakukan pencegahan dan penanganan pada gastritis.

Keywords: *edukasi, pencegahan dan penanganan, gastritis.*

1. PENDAHULUAN

Dalam gaya hidup modern ini ada makanan yang dianggap sebagai budaya universal. Makanan cepat saji di restoran-restoran cepat saji (*fast food*) merupakan satu diantara sekian banyak jenis makanan yang muncul ke permukaan sebagai makanan global. Tingginya jam kerja atau padatnya aktivitas menyebabkan orang harus mengubah jam makan, bagi mereka yang sibuk tetapi kurang mampu mengelola waktu kerap menjadikan pekerjaan sebagai alasan untuk menunda atau menanggung-nangguhkan makan. Budaya dan gaya hidup itulah yang kemudian muncul penyakit maag atau gastritis.

Edukasi merupakan proses kegiatan belajar setiap individu atau kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas dari pola pikir, pengetahuan serta mengembangkan potensi dari masing-masing individu. Edukasi dalam kehidupan sehari-hari dikenal dengan proses belajar, berawal dari seseorang yang tidak tahu menjadi tahu (Jobs, S, 2020). Proses edukasi sangat efektif diberikan kepada masyarakat luas, dengan harapan masyarakat dapat membagikan kepada orang-orang yang membutuhkan edukasi. Masyarakat (sebagai terjemahan istilah *society*) adalah sekelompok orang yang membentuk sebuah sistem semi tertutup atau semi terbuka, serta melakukan interaksi antara individu-individu yang berada dalam kelompok tersebut, dan memiliki kebudayaan didalamnya. Lebih abstraknya, sebuah masyarakat adalah suatu jaringan hubungan-hubungan antar entitas-entitas (Makplus, 2015).

Permasalahan dalam sistem pencernaan tidak boleh diabaikan. Masalah pencernaan yang paling umum terutama maag adalah penyakit yang meningkatnya asam lambung. Gangguan ini harus diberi perlakuan khusus karena dapat menimbulkan masalah yang lebih serius yang dapat mempengaruhi sistem pernapasan, serta gangguan lainnya seperti mengganggu aktifitas dan pola

makan. Secara garis besar faktor resiko gastritis adalah menggunakan obat anti aspirin atau anti radang non steroid, infeksi kuman *Helicibacter Pylori*, memiliki kebiasaan minum-minuman beralkohol, memiliki kebiasaan merokok, sering mengalami stress, kebiasaan makan yaitu waktu makan yang tidak teratur, serta terlalu banyak makan-makanan yang pedas dan asam. Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari guna untuk mendapatkan kebutuhan zat gizi yang cukup untuk kelangsungan hidup, pemulihan setelah sakit, beraktivitas, pertumbuhan dan perkembangan. Apabila gaya hidup yang tidak sehat akan terjadi gangguan pola makan seperti timbulnya gastritis. Maka perlu diperhatikan frekuensi, waktu dan jenis makanan.

2. METODOLOGI PELAKSANAAN

Metode pendidikan kesehatan yang dilaksanakan adalah dengan cara ceramah, diskusi dan tanya jawab. Tentang materi pendidikan kesehatan masyarakat perlu mendapatkan edukasi tentang *pencegahan dan penanganan gastritis* di wilayah kerja Puskesmas semurup.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Didapatkan hasil 90% peserta paham, mengerti dan mampu melakukan *pencegahan dan penanganan gastritis*. Masyarakat/peserta mengerti, memahami dan mampu melakukan *pencegahan dan penanganan gastritis*. Masyarakat/peserta mengerti dan memahami Gastritis.

Pembahasan

Pemberian pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan kepada masyarakat/peserta di wilayah kerja Puskesmas semurup merupakan metode yang paling efektif dilakukan dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat. Hal ini terbukti semua materi yang disampaikan terkait *pencegahan dan penanganan gastritis* dapat diterima dan dipahami oleh sasaran tersebut, yaitu masyarakat/peserta yang berada didesa semurup wilayah kerja puskesmas semurup.

Pengetahuan masyarakat/peserta yasinan terkait *pencegahan dan penanganan gastritis* mengalami peningkatan, dimana awalnya peserta tidak mengetahui tentang cara pencegahan dan penanganan gastritis. Setelah dilakukan penyuluhan tentang cara pencegahan dan penanganan gastritis pengetahuan masyarakat/peserta secara umum meningkat dan mampu memahami tentang cara pencegahan dan penanganan gastritis.

penelitian dilakukan oleh Wahyu Pratiwi (2013). dengan hasil penelitian adanya hubungan antara kebiasaan makan, jenis makanan dengan kejadian gastritis. Penelitian yang dilakukan oleh Ripda Jauhari (2015). dengan hasil penelitian penyebab gastritis dikarenakan tingkat pengetahuan 84,0%, kebiasaan makan 90%, merokok 87.0% dan stress 76,0%. ada hubungan yang bermakana antara pola makan dengan kejadian gastritis.

Melihat manfaat yang dirasakan atau didapatkan oleh masyarakat tentang pengabdian kepada masyarakat, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Akper Bina Insani Sakti harus dipertahankan dan ditingkatkan ke depannya. Sehat adalah salah satu kebahagiaan hidup yang layak dipertahankan oleh masyakat dengan berbagai metode dan berbagai cara. Dengan demikian dapat dipastikan pemberian penyuluhan seperti ini dapat ditingkatkan kembali dengan memberikan materi-materi baru ataupun hal-hal yang masih terkait dengan sistiem pencernaan. Hal ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat secara khusus tentang *penanganan dan pencegahan gastritis*.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 2. Selesai Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

KETERBATASAN

Pengabdian masyarakat tentang *penanganan dan pencegahan gastritis* pada penderita gastritis di wilayah kerja Puskesmas Semurup. Mengalami beberapa kendala yang terjadi pada penulis, seperti mengumpulkan peserta penyuluhan pemberitahuan hari dan jam yang mendadak sehingga penulis ekstra untuk mempersiapkan semua keperluan pengabdian kepada masyarakat, dan hal ini juga diperberat dengan situasi pandemic covid-19, dimana masyarakat di larang untuk mengadakan pertemuan atau perkumpulan.

Pembahasan

Pemberian pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan kepada masyarakat/peserta di wilayah kerja Puskesmas Rimbo Tengah merupakan metode yang paling efektif dilakukan dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat. Hal ini terbukti semua materi yang disampaikan terkait *pursed lips breathing axersice* dapat diterima dan dipahami oleh sasaran tersebut, yaitu masyarakat/peserta yasinan di Perumahan Persada Asri (belakang kantor bupati). Pengetahuan masyarakat/peserta yasinan terkait *pursed lips breathing axersice* mengalami peningkatan, dimana awalnya peserta tidak mengetahui manfaat dari *pursed lips breathing axersice*. Setelah dilakukan penyuluhan tentang *pursed lips breathing axersice*, pengetahuan masyarakat/peserta secara umum meningkat dan mampu memahami tentang *pursed lips breathing axersice*. Penelitian yang dilakukan Wahyono, Y (2019) menunjukkan bahwa menggunakan PLB memiliki efek positif dalam mengobati gangguan terkait stres dan kecemasan. Pernafasan eksfoliasi bibir dapat digunakan secara efektif selama serangan asma untuk memperlambat pernapasan, mengurangi kerja pernapasan, dan menenangkan diri.

Sejalan dengan penelitian Sulistiyawati, A & Cahyati, Y (2019) dimana dalam penelitiannya frekuensi nafas sebelum dan sesudah latihan *pursed lips breathing*, nilai rata-rata frekuensi nafas sebelum sebesar 23,90, dan sesudah sebesar 19,94. Perbedaan rata-rata sebesar 3,96 kali, dengan nilai Z sebesar sebesar -6,199 dengan nilai signifikan (Sig) sebesar 0,00. Dengan

demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan PLB pada penderita asma.

Melihat manfaat yang dirasakan atau didapatkan oleh masyarakat tentang pengabdian kepada masyarakat, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Akper Setih Setio harus dipertahankan dan ditingkatkan ke depannya. Sehat adalah salah satu kebahagiaan hidup yang layak dipertahankan oleh masyarakat dengan berbagai metode dan berbagai cara. Dengan demikian dapat dipastikan pemberian penyuluhan seperti ini dapat ditingkatkan kembali dengan memberikan materi-materi baru ataupun hal-hal yang masih terkait dengan sistem pernapasan. Hal ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat secara khusus tentang *pulsed lips breathing exercise*.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

KETERBATASAN

Pengabdian masyarakat tentang *pulse lips breathing exercise* pada penderita asma bronchial di wilayah kerja Puskesmas Rimbo Tengah. Tepatnya di belakang kantor bupati banyak mengalami kendala yang terjadi pada penulis, seperti pemberitahuan hari dan jam yang mendadak sehingga penulis ekstra untuk mempersiapkan semua keperluan pengabdian kepada masyarakat, mendekati jam pelaksanaan pengabdian tiba-tiba turun hujan di jam 14.35 sampai waktu yang telah ditentukan sehingga peserta yang hadir hanya 9 orang dan hal ini juga diperberat dengan situasi pandemic covid-19, dimana masyarakat di larang untuk mengadakan pertemuan atau perkumpulan.

4. KESIMPULAN

Masyarakat/peserta yang berada di wilayah kerja puskesmas semurup memahami dan mampu melakukan *penanganan dan pencegahan gastritis*.

Masyarakat/peserta penyuluhan di wilayah kerja puskesmas semurup mengerti dan memahami gastritis.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

1. Direktur Akademi Keperawatan Bina Insani Sakti Sungai Penuh.
2. Kepala Puskesmas Semurup Kabupaten Kerinci.
3. Masyarakat setempat yang sangat antusias mengikuti kegiatan ini di wilayah kerja Puskesmas Semurup.

4. Semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

7. REFERENSI

Achjar, H. A. Komang. (2010). *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Jakarta: Sagung Seto

Budiono & Pertami, Sumirah Budi. (2017). *Konsep Dasar Keperawatan*: Bumi Medika

Junaedi Edi Dkk. (2013), *gastritis Kandas Berkat Herbal*, Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan: Fmedia

Kardiyudiani, Ni Ketut & Susanti, Dwi Ayu Brigitta. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah 1*. Yogyakarta: Pustaka Baru

Muttaqin, Arif, 2011. *Gangguan Gastrointestinal Aplikasi Asuhan keperawatan medikal Bedah*. Jakarta : Salemba Medika

Suratun, lusianah, 2010. *Asuhan keperawatan kliengangguan sistem Gastrointestinal*, Jakarta : EGC