

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENGETAHUAN DAN PERILAKU PENCEGAHAN GASTRITIS DI PONDOK PESANTREN

Fitri Romadonika¹⁾, Ilham²⁾, Rias Pratiwi Safitri³⁾, Baiq Nurul Hidayati⁴⁾, Eka Adithia Pratiwi⁵⁾, Parijan Mahmud⁶⁾

^{1,2,3,4,5} Program Pendidikan Ners STIKES Yarsi Mataram, Indonesia

¹romadonika.fitri@gmail.com, ²ilhamzhofir@gmail.com, ³riasdangkem@gmail.com, ⁴baiqnurulhid16@gmail.com,

⁵pratiwiekadithia@gmail.com, ⁶parijanmahmud09@gmail.com

Diterima 24 November 2022, Direvisi 23 Desember 2022, Disetujui 24 Desember 2022

ABSTRAK

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di Pondok pesantren Al Mujahidin Lombok Barat penyakit gastritis merupakan penyakit yang banyak dikeluhkan oleh santri di pondok pesantren, yaitu berupa nyeri ulu hati, mual, dan muntah. Dampak jangka pendek yang ditimbulkan gastritis mengakibatkan aktivitas belajar terganggu, menurunnya prestasi belajar, dan penambahan biaya berobat. Penyakit gastritis ini sendiri jika tidak diatasi dengan cepat maka dapat menimbulkan pendarahan sehingga banyak darah yang keluar dan berkumpul di lambung, selain itu juga dapat menyebabkan tukak lambung, kanker lambung, sehingga dapat menyebabkan kematian. Sehingga perlu adanya peningkatan pengetahuan dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang gastritis sehingga timbul perilaku positif dalam pencegahan gastritis. Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku santri pondok pesantren Al Mujahidin Lombok Barat dalam pencegahan gastritis. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah berupa penyuluhan kesehatan pada santri tentang pengetahuan dan perilaku terkait pencegahan gastritis dengan cara memberikan leaflet. Disetiap akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap pemahaman santri. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdapat pengetahuan santri terkait pola makan teratur, melakukan praktek mencuci tangan dengan baik dan benar sebelum dan sesudah makan, serta menghindari faktor penyebab terjadinya gastritis, mengkonsumsi makanan sehat yang bergizi, serta melakukan pemeriksaan kesehatan di Pusat Layanan Kesehatan terdekat. Kegiatan berjalan dengan baik dan perlu adanya monitoring kepada kader kesehatan pondok pesantren lebih lanjut.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan; Pengetahuan; Perilaku; Gastritis

ABSTRACT

Based on the results of a survey conducted at the Al Mujahideen Islamic Boarding School, West Lombok, gastritis is a disease that many students in islamic boarding schools complain about, namely in the form of heartburn, nausea, and vomiting. The short-term impact of gastritis results in disrupted learning activities, decreased learning achievement, and additional treatment costs. This gastritis disease itself if not treated quickly, it can cause bleeding so that a lot of blood comes out and gathers in the stomach, besides that it can also cause peptic ulcer, gastric cancer, so it can cause death. So there is a need to increase knowledge by conducting health education about gastritis so that positive behavior arises in the prevention of gastritis prevention. The purpose of this activity is to improve the knowledge and behavior of students of the Al Mujahideen Islamic boarding school in West Lombok in the prevention of gastritis. The method used in this activity is in the form of health counseling to students about knowledge and behavior related to gastritis prevention by giving leaflets. At the end of each activity, an evaluation of the understanding of students is carried out. As a result of community service activities, there is knowledge of students related to regular diet, practicing hand washing properly and correctly before and after eating, and avoiding factors causing gastritis, consuming nutritious healthy foods, and conducting health checks at the nearest Health Service Center. Activities are running well and there is a need for further monitoring of the health cadres of islamic boarding schools.

Keywords: Health Education; Knowledge; Behaviour; Gastritis

PENDAHULUAN

Penyakit gastritis yang sering dikenal sebagai penyakit maag merupakan penyakit pada bagian lapisan lambung penyakit ini sering terjadi pada remaja hingga lanjut usia (Sanusi, 2011). Di Indonesia data penduduk yang menderita gastritis sekitar 40-50% di perkirakan adanya sebanyak 10 juta jiwa untuk itu penduduk yang berusia 40 tahun dari 6,5% jumlah populasi penduduk. Pada tahun 2020 diperkirakan meningkat 3 kali lipat dari 10 juta jiwa meningkat menjadi 28 juta jiwa dari jumlah penduduk juta di Indonesia (Syafriani, 2015). Prevalensi gastritis di Provinsi Nusa Tenggara Barat tahun 2015 sebanyak 60.452 kasus, tahun 2016 sebanyak 95.770 kasus dan tahun 2017 sebanyak 129.044 kasus (*Profil kesehatan Provinsi NTB tahun 2017*, 2017).

Penyakit gastritis dapat timbul apabila mengkonsumsi makanan pedas dan asam terlalu berlebihan. Selain itu, pola makan yang tidak teratur juga mengakibatkan terjadinya gastritis, jika seseorang telat makan sampai 2-3 jam dari biasanya akan mengakibatkan naiknya asam lambung yang menyebabkan iritasi pada dinding lambung yang akan menimbulkan rasa nyeri dan perih di bagian ulu hati. Hal inilah yang disebut dengan penyakit gastritis (Gustin, 2011).

Bahayanya gastritis jika dibiarkan secara terus-menerus maka mengakibatkan rusaknya fungsi lambung yang akan meningkatkan resiko terkena kanker lambung sehingga menyebabkan kematian (Shobach et al., 2019). Pasien yang mengalami tanda-tanda yang disebabkan oleh penyakit gastritis harus segera disembuhkan atau mendapat penanganan yang tepat, agar tidak menjadi semakin parah. Penyakit gastritis dapat menyerang siapa saja, tanpa terkecuali pada santri yang ada di pondok pesantren sehingga diperlukan adanya kesadaran dari semua pihak untuk melakukan pencegahan dan juga bagi yang sudah terkena penyakit ini untuk melakukan penyembuhan.

Hidup dalam kesederhanaan dipondok pesantren menyebabkan kebanyakan pondok pesantren di Indonesia memiliki masalah yang begitu klasik seperti penyakit gastritis (Sholihin, 2018). Sikap diet santri yang tidak teratur, porsi makan terlalu banyak, makanan yang terlalu berbumbu atau yang mengandung organisme dapat menyebabkan terjadinya gastritis.

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Pondok Pesantren Al-Mujahidin Lombok Barat pada tanggal 25 November 2020, terdapat tujuh dari sepuluh santri memiliki pola makan yang kurang sehat seperti

telat makan, mengkonsumsi makanan pedas dan goreng-gorengan yang dapat menyebabkan gastritis. Santri yang diwawancarai dari sepuluh orang, ada tujuh orang yang mengalami gejala gastritis seperti nyeri ulu hati, mual dan muntah. Dari hasil wawancara dengan santri yang mengalami gejala nyeri ulu hati ternyata sering telat makan dan sering makan gorengan yang tersedia di pondok pesantren. Jika ada santri yang mengalami nyeri ulu hati atau penyakit lainnya, pihak pondok pesantren langsung mendatangkan perawat untuk menangani santri yang sakit tersebut. Setelah mewawancarai seorang pengasuh di Pondok pesantren Al-Mujahidin, beliau mengatakan bahwa di pondok pesantren tersebut tidak pernah ada tim kesehatan atau pihak puskesmas setempat yang turun langsung ke pondok pesantren untuk memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan baik itu tentang gastritis dan lainnya.

Dengan dilakukannya kegiatan pemberdayaan masyarakat ini untuk mengatasi masalah gastritis di pondok pesantren dengan tujuan memandirikan santri dalam mengurangi kejadian penyakit gastritis, meningkatkan kesadaran santri di pondok pesantren untuk menjaga pola makan sesuai panduan isi piringku dan mengurangi makan makanan pedas yang mengakibatkan perih nya ulu hati (Ghozali et al., 2020).

METODE

Tujuan pendidikan kesehatan merupakan domain yang akan dituju dari pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan memiliki beberapa tujuan antara lain pertama, tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta peran aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Kedua, terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan social sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian. Ketiga, menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku perseorangan dan atau masyarakat dalam bidang kesehatan (Joesafira, 2012). Dalam kegiatan pengabdian yang di laksanakan di pondok pesantren Al Mujahidin Lombok Barat ini ada beberapa langkah-langkah kegiatan yang di laksanakan:

1. Mengajukan permohonan untuk mendapatkan izin ke kepala sekolah Ponpes Al-Mujahidin Lombok Barat untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan.

2. Mengumpulkan santri disatu tempat dan menjelaskan terkait maksud, tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian ini.
3. Selanjutnya memberikan pendidikan kesehatan terkait pengertian, tanda dan gejala serta penyebab gastritis, menggunakan slide/power point dan memberikan leaflet kepada santri lalu memberikan kesempatan untuk sesi tanya jawab apabila ada yang belum dimengerti oleh santriwati
4. Selanjutnya penutup, menyimpulkan materi yang telah disampaikan dan mengucapkan salam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada pada santri Ponpes Al-Mujahidin Lombok Barat pada hari Senin 26 April 2021 pada 26 santri. Pelaksanaan pengabdian ini pelatihan singkat ditujukan pada santri yang resiko mengalami penyakit gastritis. Media dan alat yang digunakan berupa power point dan leaflet. Metode yang digunakan adalah ceramah, dan tanya jawab.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Pemberian hadiah kepada siswa

yang dapat menjawab quiz dari tim



Gambar 3 Kegiatan Selesai Pengabdian

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Ponpes Al-Mujahidin Lombok Barat mendapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan dan perilaku santri rata-rata masih kurang tentang pencegahan gastritis. Hal ini dibuktikan ketika pemateri memberikan pertanyaan terkait apa itu penyakit gastritis dan bagaimana pencegahan penyakit gastritis. Sebagian besar santri mengatakan tidak mengetahui apa itu gastritis tersebut dan disampaikan juga bahwa belum ada penyuluhan sebelumnya terkait penyakit ini sebelumnya.

Salah satu faktor penyebab sindrom gastritis adalah akibat sarapan yang tidak teratur dan terlambat. Sarapan merupakan sumber energi yang penting untuk aktivitas pagi kita. Sarapan pagi merupakan perilaku dan kebiasaan yang baik bila dilakukan secara rutin. Bagi remaja di sekolah, sarapan adalah sumber energi untuk bermain, belajar, dan tumbuh. Selain dari makan yang tidak teratur, peningkatan asam lambung juga dipengaruhi oleh jenis makanan dan minuman yang dapat menyebabkan asam lambung meningkat. Oleh karena itu, remaja rentan terkena gastritis (Hartati & Cahyaningsih, 2015).

Sebuah penelitian yang mendukung hal tersebut adalah didapatkan hasil bahwa makan dengan frekuensi yang tidak memadai dikaitkan dengan keterlambatan makan. Isi lambung dapat menyebabkan gastritis. Berdasarkan hasil analisis dari penelitian, ditemukan hubungan antara kebiasaan makan yang tidak teratur dan penyakit gastritis (Mawey et al., 2014).

Pencegahan gangguan pencernaan terdiri dari membangun kebiasaan makan yang baik dan tidak makan terlalu larut. Menurut (Afifah, 2019), remaja sering gagal memprioritaskan kesehatan

mereka setelah meninggalkan rumah dan kuliah di kota lain. Rutinitas harian seperti diet seimbang seringkali tidak terpenuhi. Sebagian besar dari remaja sering meninggalkan rumah di awal masa remajanya. Kehidupan di pondok pesantren dengan gaya hidup yang kurang teratur dan tidak sehat. Anak-anak di pesantren seringkali tidak memenuhi kebutuhan makan sehatnya.

Hal yang sama berlaku untuk remaja putri yang jauh dari orang tua mereka dan belajar penuh waktu di Pesantren. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Sundari et al., 2021) Maya dkk, (2014) dengan judul pengaruh penyuluhan kesehatan tentang gastritis terhadap pengetahuan dan perilaku pencegahan gastritis pada remaja . Terdapat peningkatan pengetahuan dan perilaku pencegahan gastritis pada responden akibat dari intervensi dengan metode penyuluhan kesehatan.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan WHO dalam (Notoatmodjo, 2012), yang menyebutkan bahwa perilaku, dalam hal ini tindakan, terbentuk oleh beberapa faktor, yaitu pikiran dan perasaan, orang yang berarti (panutan), sumber daya dan budaya. Pikiran dan perasaan dibentuk oleh pengetahuan, kepercayaan, sikap dan nilai yang dimiliki. Pengetahuan dapat berasal dari pengalaman yang dimiliki seseorang ataupun informasi dari sumber lain yang lebih tahu, seperti guru, orang tua, teman, buku, majalah, dan lainnya.

Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012).

Pendidikan kesehatan merupakan sejumlah pengalaman yang berpengaruh menguntungkan secara kebiasaan sikap dan pengetahuan ada hubungannya dengan kesehatan perseorangan, masyarakat dan bangsa. Kesemua ini, dipersiapkan dalam rangka mempermudah diterimanya secara sukarela perilaku yang akan meningkatkan dan memelihara kesehatan (Efendy, 2017).

Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan. Hal ini sependapat dengan pendekatan Green dalam (Notoatmodjo, 2012). Bahwa dengan pendekatan edukasional dapat merubah perilaku seseorang termasuk pengetahuan, dimana intervensi yang diberikan merupakan proses pendidikan kesehatan untuk merubah perilaku. Pendekatan Green yang membuktikan bahwa metode pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan setelah dilakukan Post- test.

Menurut (Haryono et al., 2013), banyak dari kita yang sudah diajarkan pentingnya kesehatan sejak menginjak pendidikan sekolah dasar hingga bangku sekolah menengah atas, sehingga ketika kita dewasa, kita bisa mengetahui mana yang berguna bagi kesehatan dan mana yang bisa menurunkan kesehatan. Jika kita maknai lebih lanjut, sebenarnya ada beberapa alasan mengapa pendidikan kesehatan itu penting dan perlu diberikan.

Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat diasumsikan bahwa pendidikan kesehatan sangat berpengaruh terhadap santri untuk melakukan pencegahan sejak dini tentang penyakit gastritis. Tentunya dampak yang akan ditimbulkan jika tidak melakukan pencegahan dengan melakukan pendidikan kesehatan maka pengetahuan santri akan minim tentang penyakit gastritis. Sehingga santri akan kesusahan dalam menghindari faktor penyebab penyakit gastritis.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM yang dilakukan kepada santri di Pondok Pesantren Almujaahidin Lombok Barat mengenai pendidikan kesehatan tentang pengetahuan dan perilaku pencegahan gastritis memberikan dampak positif kepada santri karena dengan diberikannya pendidikan kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan santri di Pondok Pesantren mengenai penyakit gastritis. Santri di berikan pemahaman tentang bagaimana pola makan yang baik yang diberikan melalui penayangan slide dan diberikan leaflet. Kami berharap kepada petugas kesehatan yang ada di Pondok Pesantren agar bias mengkampanyekan budaya pola makan sehat dan terhindar dari penyakit gastritis. Yakni dengan cara sarapan pagi, makan yang teratur, menghindari makan makanan pedas, manajemen stress dan menghindari diet yang salah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terlaksananya kegiatan PKM ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Kami mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak Pondok Pesantren Al-Mujahidin Lombok Barat yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk memberi Pendidikan kesehatan kepada santri di Pondok Pesantren Al-Mujahidin Lombok Barat serta kami juga mengucapkan terimakasih kepada santri yang telah antusias dalam mensukseskan kegiatan ini. Tak lupa kami juga

mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak lain yang turut membantu dalam penyelenggaraan kegiatan PKM ini.

DAFTAR RUJUKAN

Afifah, N. (2019). *Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Semester Delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Profil kesehatan Provinsi NTB tahun 2017, (2017).

Efendy, O. U. (2017). *Ilmu Komunikasi, Teori Dan Praktek*. PT Remaja Rosdakarya.

Ghozali, G., Sudirman, S., Amalia, A. R., & Setiawan, F. (2020). Peran Kader SPG (Stop Penyakit Gastritis) Di Pondok Pesantren. *Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat*, 2(1), 9–17.

Gustin, R. K. (2011). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Yang Berobat Jalan Di Puskesmas Gulai Bancah Kota Bukittinggi Tahun 2011. *Diunduh Dari: URL: Http://Repository.Unand.Ac.Id/17045/1/17-Jurnal_Penelitian.Pdf*.

Hartati, S., & Cahyaningsih, E. (2015). Hubungan perilaku makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa AKPER Manggala Husada Jakarta Tahun 2013. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).

Haryono, R., Widodo, A., Kep, A., & Faizah Betty, R. (2013). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Perilaku Dalam Penggunaan Masker Pada Pekerja Furniture Di Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Joesafira. (2012). *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Salemba Medika.

Mawey, B. K., Kaawoan, A., & Bidjuni, H. (2014). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Pencegahan Gastritis Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Likupang. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Sanusi, I. A. (2011). *Buku Ajar Gastroenterologi. Edisi ke-1. Editor: Rani A, Simadibrata M, Syam AF. Jakarta: Interna Publishing*.

Shobach, N., Khafid, M., & Amin, N. (2019). Hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian

Gastritis Santriwati Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 58–62.

Sholihin, M. I. (2018). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Sikap San Tri Dalam Pencegahan Gastritis (di Pondok Pesantren Hidayatus Islam Desa Clarak Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo)*. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.

Sundari, H., Andeka, W., Darwis, D., Sumaryono, D., & Patroni, R. (2021). *Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Metode Ceramah Dengan Mediapop-Up Book dan Leaflet Tentang Pencegahan Gastritis Terhadap Pengatuhan dan Sikap Remaja SMP Negeri 5 Kota Bengkulu*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.