Pendidikan Kesehatan tentang Waspada Gastritis: Edukasi dan Cara Mengatasinya Sejak Dini pada Siswa SMK PGRI 1 Cimahi

M. Deri Ramadhan.[1], Theophylia Melisa Manumara[2], Zahra Laila Junistiani[3], Syipa Ananta Zahra[4], Sindi Sri Ajeng[5], Zulfa Noviana[6], Andini Aulia Khaerunisa[7], Lania Langsa Firmansah[8], Zaharani Akbar Ash-Shoffi[9], Omat Nurohmat[10], Sahla Afifah Nur Aeni[11], Susiselia[12]

[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13] Program Studi Saejana Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali
e-mail: deriramadhan.ikesrajawali@gmail.com

Abstrak

Gastritis merupakan penyakit yang disebabkan oleh peradangan pada mukosa lambung yang dapat memicu peningkatan asam lambung dan sering dikenal sebagai maag. Penyakit ini cukup banyak terjadi di kalangan remaja, khususnya pelajar dan mahasiswa, namun masih banyak yang belum mampu melakukan penanganan serta pencegahan dengan tepat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai cara penanganan dan pencegahan gastritis sejak dini pada siswa SMK PGRI 1 Cimahi. Metode yang digunakan adalah metode edukatif melalui pemberian pendidikan kesehatan mengenai gastritis. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta terlibat aktif selama proses edukasi berlangsung. Selain itu, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Dengan demikian, pendidikan kesehatan yang dilakukan memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gastritis.

Kata Kunci: Gastritis, Pendidikan kesehatan, Pencegahan, Siswa

Abstract

Gastritis is a condition caused by inflammation of the gastric mucosa, which can trigger an increase in stomach acid and is commonly known as indigestion or gastric disorder. This condition is quite prevalent among adolescents, particularly students, yet many of them still lack proper knowledge on how to manage and prevent it effectively. Therefore, this study aims to improve students' understanding of early management and prevention of gastritis among students of SMK PGRI 1 Cimahi. The method used in this study was an educational approach through the delivery of health education materials about gastritis. The results showed that participants were actively engaged throughout the educational sessions. In addition, the post-test results indicated an improvement in students' understanding of the material provided. Thus, the health education intervention had a positive impact on enhancing students' knowledge regarding gastritis.

Keywords: *Gastritis, Health Education, Prevention, Student*

PENDAHULUAN

Gastritis, yang lebih dikenal sebagai maag, berasal dari bahasa Yunani yaitu gastro yang berarti lambung dan itis yang berarti peradangan. Gastritis merupakan kondisi peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut maupun kronis, serta dapat terjadi secara difus atau lokal. Secara umum, gastritis dibagi menjadi dua jenis, yaitu gastritis akut dan gastritis kronis. Gastritis akut memiliki gejala yang relatif sama pada setiap kasus, dan apabila terjadi secara berulang dapat berkembang menjadi gastritis kronis (Nolita, 2023).

Selain itu, gastritis juga ditandai dengan berbagai manifestasi klinis yang dapat dirasakan oleh penderita. Gejala yang umum muncul antara lain nyeri pada ulu hati (epigastrium), mual, muntah, serta penurunan nafsu makan. Kondisi ini terjadi akibat adanya peradangan pada mukosa lambung yang dipicu oleh peningkatan produksi asam lambung. Pada beberapa kasus, gastritis juga dapat disertai dengan gejala yang lebih serius seperti melena dan hematemesis akibat perdarahan pada saluran pencernaan akibat erosi pada mukosa lambung. Selain itu, peningkatan asam lambung yang berlangsung secara terus-menerus dapat merangsang pelepasan mediator kimia (Nur et al., 2021).

Selain itu, peningkatan asam lambung dapat menyebabkan iritasi dan erosi pada dinding lambung, sehingga menimbulkan rasa terbakar pada lambung serta ketidaknyamanan saat makan. Kondisi ini terjadi karena lapisan pelindung mukosa lambung mengalami kerusakan akibat paparan

asam yang berlebihan, sehingga dinding lambung menjadi lebih rentan terhadap peradangan dan luka. Akibatnya, penderita dapat merasakan nyeri yang semakin intens, terutama saat perut kosong atau setelah mengonsumsi makanan tertentu (Sa et al., 2024) .

Kondisi tersebut tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga banyak ditemukan pada kelompok remaja usia 15 sampai 25 tahun yang umumnya dipengaruhi oleh [1] pola makan, [2] konsumsi kopi, [3] kebiasaan merokok, dan [4] stress. Sebagian besar remaja masih menganggap gastritis sebagai penyakit yang ringan, meskipun gejala seperti nyeri pada bagian epigastrium sering dirasakan. Kondisi tersebut kerap dianggap sebagai hal biasa sehingga tidak ditindaklanjuti dengan pemeriksaan atau penanganan yang tepat. Apabila gastritis dibiarkan, kondisi ini dapat berkembang menjadi lebih parah, ditandai dengan peningkatan asam lambung (Khusna et al., 2024).

[1] Pola makan yang tidak teratur, seperti sering terlambat makan serta konsumsi makanan pedas dan siap saji, dapat meningkatkan sensitivitas lambung terhadap asam. [2] Konsumsi kopi yang berlebihan (lebih dari 3 gelas per hari) juga dapat memicu peningkatan produksi asam lambung. Selain itu, [3] kebiasaan merokok dapat mengganggu fungsi lambung melalui efek nikotin yang menekan rasa lapar sehingga memperburuk kondisi lambung. [4] Faktor stres juga berperan melalui mekanisme neuroendokrin yang berdampak pada sistem pencernaan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gastritis (Afida et al., 2023).

Menurut data WHO, angka kejadian gastritis di dunia cukup bervariasi, di antaranya Inggris sebesar 22,0%, China 31,0%, Jepang 14,5%, dan Perancis 29,5%. Di kawasan Asia Tenggara, gastritis diderita oleh sekitar 583.635 penduduk setiap tahunnya. Di Indonesia, gastritis termasuk dalam sepuluh penyakit terbanyak di rumah sakit. Pada pasien rawat inap, gastritis berada pada posisi keenam dengan jumlah kasus sebesar 33.580, dimana 60,86% di antaranya terjadi pada perempuan. Sementara itu, di Provinsi Jawa Barat, prevalensi gastritis mencapai 31,2%. Di beberapa daerah juga cukup tinggi, prevalensiny mencapai 274.396 (Amalia et al., 2023).

Meskipun angka kejadian gastritis tergolong tinggi, kesadaran masyarakat, khususnya remaja, dalam menjaga kesehatan lambung masih rendah. Banyak remaja yang menganggap gastritis sebagai penyakit ringan sehingga sering diabaikan, meskipun gejala sudah dirasakan. Selain itu, perilaku hidup tidak sehat seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan yang kurang sehat, serta tingkat stres yang tinggi masih sering dilakukan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja mengenai pencegahan dan penanganan gastritis masih belum optimal (Yunanda et al., 2023).

Upaya peningkatan status gizi dan kesehatan masyarakat saat ini juga didukung oleh berbagai program pemerintah, salah satunya melalui program makan bergizi gratis yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas asupan gizi, khususnya pada pelajar. Namun, keberadaan program tersebut belum sepenuhnya menjamin perubahan perilaku kesehatan apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan yang memadai mengenai pola makan yang benar. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan diperlukan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja dalam mencegah dan menangani gastritis sejak dini (Antony et al., 2022).

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan dan penanganan gastritis. Melalui penyuluhan kesehatan yang didukung media edukasi, siswa dapat memahami faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara mencegah gastritis sejak dini. Penelitian yang dilakukan oleh Sinaga et al. (2023) menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang gastritis. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi strategi yang penting dalam membentuk perilaku hidup sehat pada remaja (Ester & Sinaga, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai pencegahan penyakit. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia et al. (2024) menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang gastritis mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai penyebab, gejala, serta upaya pencegahan gastritis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja untuk menerapkan pola hidup sehat dan mencegah terjadinya gangguan kesehatan sejak dini (Aprilia et al., 2024).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan gastritis melalui pendidikan kesehatan pada siswa SMK PGRI 1 Cimahi. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada tingginya angka kejadian gastritis pada kelompok remaja. Siswa kelas X SMK PGRI 1 Cimahi berada pada rentang usia remaja yang memiliki risiko cukup tinggi terhadap kejadian gastritis, sehingga diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman serta mendorong upaya pencegahan sejak dini.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode edukatif melalui pemberian pendidikan kesehatan mengenai gastritis. Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan penyusunan materi edukasi, pembuatan media pendidikan kesehatan, serta persiapan tempat dan peserta. Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai pengertian gastritis, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan, serta penatalaksanaan gastritis.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif yang didukung oleh media edukasi agar peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan. Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi mengenai materi yang telah disampaikan. Tahap evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi edukasi yang telah diberikan.

HASIL

Hasil kegiatan pendidikan kesehatan menunjukkan adanya partisipasi aktif dari peserta selama proses edukasi berlangsung. Keaktifan tersebut ditunjukkan melalui keterlibatan siswa dalam sesi diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri, serta antusiasme dalam mengikuti kuis evaluasi. Selain itu, peserta mampu mengidentifikasi pengertian gastritis, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan dan penanganannya. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai gastritis.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan pendidikan kesehatan mengenai gastritis juga berhasil meningkatkan kesadaran siswa siswi SMK PGRI 1 Cimahi akan pentingnya menjaga kesehatan lambung melalui penerapan pola hidup sehat. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali kebiasaan yang dapat meningkatkan risiko gastritis, seperti terlambat makan, mengonsumsi makanan pedas atau berlemak secara berlebihan, minuman berkafein, serta stres yang tidak terkontrol. Siswa juga mampu menyebutkan langkah-langkah pencegahan yang tepat, seperti makan secara teratur, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga pola hidup sehat, dan segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan apabila mengalami gejala gastritis yang berulang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga mendorong terbentuknya kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan gastritis dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Penyampaian materi



Gambar 3. Pembagian Leaflet

PEMBAHASAN

Peningkatan partisipasi dan pemahaman siswa menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media PowerPoint dan leaflet dapat membantu proses penerimaan informasi. Media visual yang digunakan memudahkan siswa memahami materi sehingga terjadi peningkatan pengetahuan mengenai gastritis. Kegiatan pendidikan kesehatan ini tentang gastritis berisi materi mengenai definisi, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, serta alur penyakit. Kegiatan ini diikuti oleh 32 siswa kelas X. Proses pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh moderator dari mahasiswa Institut Kesehatan Rajawali yang bertugas memandu jalannya kegiatan.

Sebelum pemaparan materi, moderator terlebih dahulu melakukan pengkajian awal pengetahuan siswa secara lisan terkait gastritis. Hal ini dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan sederhana untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa mengenai definisi gastritis. Selanjutnya, pemaparan materi dilakukan oleh tiga orang mahasiswa dari Institut Kesehatan Rajawali

dengan menggunakan media pendidikan kesehatan berupa *PowerPoint presentation* dan e-leaflet, sehingga siswa dapat lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Pemaparan materi berlangsung selama 30 menit. Selanjutnya, responden dipersilakan untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Dalam sesi tanya jawab tersebut, terdapat dua siswa dan dua siswi yang aktif mengajukan pertanyaan. Kegiatan dilanjutkan dengan ice breaking berupa nyanyian yang dipandu oleh tiga orang mahasiswa. Seluruh siswa di kelas turut berpartisipasi secara aktif, sehingga suasana menjadi lebih cair dan semangat peserta kembali meningkat hingga kegiatan pendidikan kesehatan berakhir.

Kegiatan dilanjutkan dengan permainan kuis yang disusun oleh tim mahasiswa melalui sebuah platform berbasis website bernama Quiz Zeta [https://quiz.zep.us/id/play/5rMNw6]. Melalui platform tersebut, siswa diminta untuk bergabung dan mengikuti kuis yang telah disediakan. Berdasarkan hasil kuis, diperoleh dua peserta dengan skor tertinggi dan waktu pengerjaan tercepat, yaitu satu siswa dan satu siswi. Kedua peserta tersebut kemudian diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi dan pencapaian yang telah diraih.

Selanjutnya, acara secara resmi ditutup oleh moderator bersama tim mahasiswa. Setelah penutupan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi foto bersama. Pada akhir kegiatan, salah satu perwakilan tim mahasiswa menyerahkan sertifikat kepada pihak sekolah sebagai bentuk apresiasi dan ucapan terima kasih atas kerja sama serta kesempatan yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan di SMK PGRI 1 Cimahi.

SIMPULAN

Gastritis merupakan kondisi peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut maupun kronis akibat peningkatan asam lambung, sehingga menimbulkan gejala seperti nyeri epigastrium, mual, muntah, dan penurunan nafsu makan. Faktor risiko yang sering ditemukan pada remaja antara lain pola makan yang tidak teratur, konsumsi kopi berlebihan, kebiasaan merokok, serta stres. Melalui kegiatan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan siswa-siswi mengenai konsep dasar gastritis, tanda dan gejala, faktor penyebab, serta upaya pencegahan dan penanganan yang tepat.

Peningkatan partisipasi siswa dalam diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan, serta keberanian bertanya setelah pemaparan materi menunjukkan bahwa pemahaman mereka terhadap gastritis semakin baik. Pengetahuan ini diharapkan mampu membentuk kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat guna mencegah terjadinya gastritis. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku hidup sehat pada remaja, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan gastritis sejak dini.

SARAN

Disarankan agar pihak sekolah memberikan dukungan optimal terhadap kegiatan pendidikan kesehatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa, baik dalam bentuk penyediaan fasilitas, pengaturan waktu, maupun koordinasi dengan guru dan siswa. Kerja sama yang baik antara sekolah dan mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan efektivitas penyampaian materi, memperluas wawasan siswa, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih informatif dan sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih terutama kepada Kepala SMA 1 dan seluruh guru bahkan siswa yang sudah mengizinkan menerima kami dari Institut Kesehatan Rajawali untuk memberikan sosialisasi mengenai gastritis . Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh tim Penkes yang sudah bekerjasama dengan baik guna untuk kelangsungan kegiatan Pendidikan kesehatan ini. Terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

Afida, U. N., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2023). *Volume 2 Nomor 8 Agustus 2023 TINGKAT Stres Dan Kekambuhan Gastritis Pada Penderita Gastritis Di Desa Tlogowaru Wilayah Kerja Puskesmas*. *2*, 1902–1908.

Amalia, T. R., Musnelina, L., Munzilah, R., Farmasi, F., Sains, I., Moh, J., Ii, K., Selatan, J., & Jakarta, D. K. I. (2023). *Gambaran Pola Peresepan Obat pada Pasien Gastritis di Puskesmas X Kota Depok , Jawa Barat X in Depok City , West Java Tittle in English*. *19*(1), 46–52.

Antony, C., Lestari, S., & Nasution, R. (2022). *Artikel Penelitian Hubungan antara Faktor Stress*

dengan Penyakit Gastritis pada Mahasiswa Universitas Prima Indonesia. *45*(3), 278–283.

Aprilia, A. N., Puspita, D. A., Alawiyah, T., Ashari, O., & Fajrian, S. (2024). *Pendidikan Kesehatan Tentang Gastritis Pada Siswa Di Sman 2 Cimalaka Tahun 2024*. *5*, 4717–4726.

Ester, M., & Sinaga, G. (2024). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Tentang Gastritis Di Sman 1 Perhentian Raja Tahun 2023*. *3*(1), 63–71.

Khusna, S. A., Faridah, V. N., & Lestari, T. P. (2024). *Faktor Penyebab Terjadinya Gastritis pada Remaja Di Puskesmas Deket Kabupaten Lamongan*. *10*(1), 90–96.

Nolita, W. (2023). *Jurnal Kesehatan As-Shiha Pola Makan Mahasiswa yang Mengalami Gastritis di Fakultas Mipa dan*.

Nur, M. P., Kedokteran, F., Makassar, U. M., Sultan, J., No, A., & Makassar, K. (2021). *Gastritis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman*. *2*(2), 75–83.

Sa, H., Latifah, N., Zamzani, I., Ahdyani, R., Dewi, R. E., Padjrin, M. A., & Azzahra, M. (2024). *Edukasi Penyakit Gastritis Sejak Dini : Cegah Sakit Ciptakan Fokus Belajar di Lingkungan SMP Negeri 6 Banjarbaru*. *2*(6), 2428–2433.

Yunanda, F. T., Wahyurianto, Y., Retna, T., & Triana, W. (2023). *Volume 2 Nomor 8 Agustus 2023 Gambaran Faktor Penyebab Terjadinya Gastritis di Desa*. *2*, 1742–1757.