



EDUKASI GERD UNTUK GENERASI Z: STRATEGI PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PERUBAHAN PERILAKU KESEHATAN

Aris Widiyanto*, Syifa Ayu Sartika, Alifah Khusnul Nur Utami, Kartikasari Maulud Dina, Hakim Anasulfalah, Tri Sakti Halimah Delimasari

Program Studi D-3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul Ulum Surakarta Jalan Ringroad Utara Km. 0.3, Tawang Sari, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

*widiyanto.aris99@gmail.com

ABSTRAK

Angka kejadian GERD pada remaja berkisar antara 10% hingga 15%. Kondisi ini dapat mengganggu kualitas hidup remaja dan berpotensi menyebabkan komplikasi kesehatan jangka panjang jika tidak ditangani dengan baik. Promosi kesehatan melalui edukasi kesehatan menjadi aspek krusial dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama di kalangan generasi muda, seperti Gen Z. Kegiatan Edukasi diikuti oleh 22 remaja putra dan putri yang bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang cara pencegahan yang efektif terhadap GERD. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa edukasi/pendidikan kesehatan tentang GERD dengan media poster dan video. Hasil : terdapat perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta (69,44%) sudah memiliki tingkat pengetahuan di atas 80. Namun, terdapat 30,56% peserta yang berada dalam kategori pengetahuan rendah (0-40). Setelah penyuluhan, persentase peserta dengan pengetahuan rendah menurun menjadi 16,67%, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pada kelompok ini. Sementara itu, persentase peserta dengan pengetahuan di atas 80 meningkat dari 69,44% menjadi 83,33%. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, terutama pada mereka yang sebelumnya berada di tingkat pengetahuan rendah. Kegiatan edukasi GERD pada Generasi Z memiliki dampak yang positif serta mampu memberikan kontribusi terhadap upaya preventif serta mencegah komplikasi lebih lanjut.

Kata kunci: edukasi; GERD; gen z; promosi kesehatan

GERD EDUCATION FOR GENERATION Z: STRATEGIES FOR INCREASING KNOWLEDGE AND CHANGING HEALTH BEHAVIOR

ABSTRACT

The incidence of GERD in adolescents ranges from 10% to 15%. This condition can disrupt a teenager's quality of life and has the potential to cause long-term health complications if not treated properly. Health promotion through health education is a crucial aspect in efforts to increase public awareness, especially among the younger generation, such as Gen Z. The education activity was attended by 22 young men and women with the aim of providing an understanding of effective prevention methods for GERD. The method used in this community service is education/health education about GERD using posters and videos. Results: there was a change in the level of participants' knowledge before and after the counseling was carried out. Before the counseling, most participants (69.44%) already had a knowledge level above 80. However, there were 30.56% of participants who were in the low knowledge category (0-40). After counseling, the percentage of participants with low knowledge decreased to 16.67%, indicating an increase in understanding in this group. Meanwhile, the percentage of participants with knowledge above 80 increased from 69.44% to 83.33%. This indicates that the extension was successful in increasing participants' knowledge, especially for those who were previously at a low level of knowledge. GERD

education activities for Generation Z have a positive impact and are able to contribute to preventive efforts and prevent further complications.

Keywords: education; GERD; gen z; health promotion

PENDAHULUAN

Sebuah studi yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2022 menunjukkan bahwa persentase remaja yang mengalami GERD cukup beragam. Beberapa penelitian yang dirujuk dalam laporan tersebut menunjukkan angka kejadian GERD pada remaja berkisar antara 10% hingga 15% (World Health Organization, 2021). Berdasarkan penelitian terbaru yang didukung oleh Kementerian Kesehatan, sekitar 10-15% remaja di Indonesia mengalami GERD. Kondisi ini dapat mengganggu kualitas hidup remaja dan berpotensi menyebabkan komplikasi kesehatan jangka panjang jika tidak ditangani dengan baik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan suatu kondisi patologis yang ditandai dengan refluks asam lambung ke dalam esofagus, manifestasinya berupa heartburn, regurgitasi, dan disfagia. Disfungsi sfingter esofagus bagian bawah menjadi faktor etiologi utama. Tanpa penanganan yang adekuat, GERD berpotensi menimbulkan komplikasi serius seperti esofagitis, striktur esofagus, dan bahkan neoplasma esofagus (Borrelli et al., 2023; Davarpanah et al., 2023;).

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan kondisi klinis yang ditandai oleh gejala dan/atau komplikasi yang diakibatkan oleh refluks asam lambung ke esofagus. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai gejala seperti heartburn, regurgitasi, nyeri dada, dan kesulitan menelan. GERD terjadi ketika ada disfungsi pada sfingter esofagus bagian bawah (LES), memungkinkan asam lambung untuk kembali ke esofagus, dan jika tidak diobati, dapat mengarah pada komplikasi lebih serius seperti esofagitis, striktur esofagus, dan potensi risiko kanker esofagus (Kasugai et al., 2024; Antunes et al., 2024; Argüero et al., 2024). Prevalensi Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) pada remaja semakin meningkat. Berdasarkan penelitian, sekitar 10-15% remaja menderita penyakit ini. Faktor-faktor seperti pola makan yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan tekanan hidup menjadi pemicu utama (Sari et al., 2023). Generasi Z merupakan generasi digital asli yang menghadapi tantangan kesehatan yang unik (Wulandari et al., 2021). Generasi Z lahir di era dimana teknologi seperti internet dan telepon genggam sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari (Zis et al., 2021; Chan et al., 2023; Jessica et al., 2024). Generasi ini memiliki karakteristik ideal, seperti ketertarikan pada digitalisasi, kemandirian (Arum et al., 2023) . Generasi Z memiliki pemahaman teknologi yang tinggi, tetapi mereka juga lebih rentan terhadap risiko kesehatan yang disebabkan oleh gaya hidup yang serba cepat dan tekanan sosial yang tinggi . Stres yang dialami oleh Generasi Z, baik karena faktor akademik maupun sosial, dapat memicu berbagai masalah kesehatan, termasuk GERD.

Promosi kesehatan menjadi aspek krusial dalam upaya meningkatkan kesadaran Masyarakat (Atmojo et al., 2024) terutama di kalangan generasi muda, seperti Gen Z. Salah satu komponen dari promosi kesehatan yang efektif adalah pendidikan/edukasi kesehatan diharapkan mampu memberikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan individu untuk membuat keputusan yang sehat dan menjaga kesejahteraan diri. Pendidikan kesehatan tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental, sosial, dan emosional. Dalam konteks ini, pengabdian masyarakat yang fokus pada edukasi mengenai GERD sangatlah penting. Melalui penyuluhan yang tepat, diharapkan Gen Z dapat mengenali gejala GERD, memahami cara

pencegahan yang efektif, serta mengeksplorasi terapi alternatif yang dapat mendukung kesehatan mereka.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 September 2024 bertempat di STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta. Diikuti oleh 22 remaja. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa pendidikan kesehatan tentang GERD dengan media poster, video melalui tahapan sebagai berikut :

1. Pembagian kuesioner Pengetahuan tentang GERD (sebelum edukasi) yang berisi :

Apa yang Anda ketahui tentang GERD?

- ☐ Tidak tahu sama sekali
- ☐ Sedikit tahu
- ☐ Cukup tahu
- ☐ Sangat tahu

Menurut Anda, apa penyebab utama GERD?

- ☐ Makanan pedas
- ☐ Stres
- ☐ Kegemukan
- ☐ Semua benar
- ☐ Lainnya (sebutkan)

Manakah dari gejala berikut yang termasuk gejala GERD?

- ☐ Perut kembung
- ☐ Mual dan muntah
- ☐ Nyeri ulu hati
- ☐ Semua benar
- ☐ Lainnya (sebutkan)

Bagaimana cara mencegah GERD?

- ☐ Mengonsumsi makanan pedas
- ☐ Makan dalam porsi besar
- ☐ Tidur setelah makan
- ☐ Mengatur pola makan
- ☐ Lainnya (sebutkan)

Apakah Anda pernah mengalami gejala GERD?

- ☐ Ya
- ☐ Tidak

Jika ya, apa yang Anda lakukan untuk mengatasi gejala tersebut?

- ☐ Minum obat pereda nyeri
- ☐ Mengubah pola makan
- ☐ Konsultasi ke dokter
- ☐ Tidak melakukan apa-apa
- ☐ Lainnya (sebutkan)

2. Edukasi/penyuluhan, meliputi :

Langkah-langkah Kegiatan

Pendahuluan (10 menit)

Apersepsi: Mengajukan pertanyaan pemantik tentang gangguan pencernaan yang sering dialami.

Motivasi: Menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan pencernaan, terutama bagi generasi muda.

Menyampaikan tujuan pembelajaran/edukasi.

Kegiatan inti (30 menit)

Penyampaian materi: penjelasan materi GERD dengan menggunakan media poster, powerpoint dan video.

Diskusi kelompok: Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mendiskusikan penyebab dan gejala GERD.

Tanya jawab: memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.

Simulasi: Peserta membuat menu makanan sehat untuk penderita GERD.

Penutup (5 menit)

Kesimpulan: merangkum kembali materi yang telah dipelajari.

Refleksi: Peserta diminta untuk memberikan tanggapan tentang materi yang telah dipelajari.

3. Pembagian kuesioner Pengetahuan tentang GERD (sesudah edukasi)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi mengenai GERD sangatlah penting. Melalui penyuluhan yang tepat, diharapkan Gen Z dapat mengenali gejala GERD, memahami cara pencegahan yang efektif, serta mengeksplorasi pengetahuan yang dapat mendukung kesehatan mereka. Pengabdian masyarakat edukasi GERD pada remaja memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman Gen Z tentang penyakit GERD. Dengan begitu, diharapkan remaja dapat:

1. Mencegah terjadinya GERD sejak dini dengan menerapkan gaya hidup sehat.
2. Mengenali gejala-gejala GERD secara dini sehingga dapat segera mencari penanganan medis.
3. Mengelola GERD secara mandiri dengan melakukan perubahan gaya hidup dan pola makan yang tepat.
4. Menghindari komplikasi yang mungkin timbul akibat GERD, seperti esofagitis erosif atau bahkan kanker esofagus.

Berikut ini adalah hasil analisis data yang meliputi distribusi peserta berdasarkan usia dan jenis kelamin, distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, serta hasil uji t-berpasangan (paired t-test) untuk mengukur perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah intervensi.

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik		f	%
Usia	18-19 tahun	22	61.11
	20-22 tahun	14	38.89
Jenis Kelamin	Laki-laki	16	44.44
	Perempuan	20	55.56

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin. Mayoritas responden berusia 18-19 tahun, yaitu sebanyak 22 orang (61,11%). Kelompok usia ini mendominasi dibandingkan dengan pasien berusia 20-22 tahun yang berjumlah 14 orang (38,89%). Pada variable jenis kelamin, responden perempuan lebih dominan dengan jumlah 20 orang (55,56%), sedangkan laki-laki hanya berjumlah 16 orang (44,44%). Data ini memberikan gambaran bahwa pasien dalam studi ini lebih banyak berasal dari kelompok usia 18-19 tahun dan didominasi oleh perempuan.



Gambar 1. Peserta/Responden: Pengisian kuesioner

Tabel 2.
Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

		Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
Pengetahuan	0-40	11	30.56	6	16.67
	>80	25	69.44	30	83.33

Tabel 2 menunjukkan perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta (69,44%) sudah memiliki tingkat pengetahuan di atas 80. Namun, terdapat 30,56% peserta yang berada dalam kategori pengetahuan rendah (0-40). Setelah penyuluhan, persentase peserta dengan pengetahuan rendah menurun menjadi 16,67%, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pada kelompok ini. Sementara itu, persentase peserta dengan pengetahuan di atas 80 meningkat dari 69,44% menjadi 83,33%. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, terutama pada mereka yang sebelumnya berada di tingkat pengetahuan rendah.



Gambar 2. Pendidikan Kesehatan/ Edukasi GERD

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema edukasi terkait Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) berhasil meningkatkan pemahaman Generasi Z mengenai penyakit GERD, faktor risiko, gejala, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dalam menurunkan prevalensi GERD di masyarakat dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat khususnya Generasi Z melalui pencegahan dan pengelolaan GERD yang tepat. Meskipun kegiatan edukasi GERD ini telah berjalan dengan baik, namun masih terdapat beberapa tantangan yang perlu diperhatikan, diperlukan upaya lebih lanjut untuk mengubah perilaku peserta secara konsisten dalam jangka panjang seperti edukasi/pendidikan kesehatan pada kelompok-kelompok khusus diberbagai daerah/wilayah.

Untuk itu, disarankan agar kegiatan edukasi GERD ini dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pihak terkait, seperti tenaga kesehatan dan tokoh masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Antunes C, Aleem A, Curtis SA. Gastroesophageal Reflux Disease. [Updated 2023 Jul 3]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441938/>
- Argüero, J., & Sifrim, D. (2024). Pathophysiology of gastro-oesophageal reflux disease: implications for diagnosis and management. *Nature reviews. Gastroenterology & hepatology*, 21(4), 282–293. <https://doi.org/10.1038/s41575-023-00883-z>
- Arum, L.S., Zahrani, A., Duha, N.A. "Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030." *Accounting Student Research Journal*, 2023.
- Atmojo, J. T., Widiyanto, A., Anasulfalah, H., & Mubarak, A. S. (2024). *PROMOSI KESEHATAN KELUARGA*. Penerbit Tahta Media.
- Borrelli, O., Di Mare, F., & Ruggiero, G. (2023). Gastroesophageal reflux disease: A review of the current literature and management strategies. *Gastroenterology Review*, 18(1), 1-10. <https://doi.org/10.5114/pg.2023.115401>
- Chan, C.K.Y., Lee, K.K.W. The AI generation gap: Are Gen Z students more interested in adopting generative AI such as ChatGPT in teaching and learning than their Gen X and millennial generation teachers?. *Smart Learn. Environ.* 10, 60 (2023). <https://doi.org/10.1186/s40561-023-00269-3>
- Davarpanah Jazi, A. H., Shahabi, S., Sheikhabaei, E., Tolone, S., Skalli, M. E., Kabir, A., Valizadeh, R., & Kermansaravi, M. (2023). A systematic review and meta-analysis on GERD after OAGB: rate, treatments, and success. *Expert review of gastroenterology & hepatology*, 17(12), 1321–1332. <https://doi.org/10.1080/17474124.2023.2296992>
- Jessica, M., & Suharyanti. (2024). Media Sosial dan Seks Pra-Nikah di Kalangan Generasi Z. *ARUNIKA: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi*, 2(01), 80 - 88. <https://doi.org/10.36782/arunika.v1i01.329>
- Kasugai, K., & Ogasawara, N. (2024). Gastroesophageal Reflux Disease: Pathophysiology and New Treatment Trends. *Internal medicine (Tokyo, Japan)*, 63(1), 1–10. <https://doi.org/10.2169/internalmedicine.1551-23>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). "Profil Kesehatan Indonesia 2022." <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>
- Sari, N., et al. (2023). Prevalence of GERD symptoms among adolescents: A cross-sectional study in Indonesia. *Pediatric Health, Medicine and Therapeutics*, 14, 87-94. doi:10.2147/PHMT.S308001.
- World Health Organization. (2021). Gastroesophageal reflux disease: A global perspective. Retrieved from <https://www.who.int/publications>
- Wulandari, W. ., Furnamasari, Y. F. ., & Dewi, D. A. . (2021). Urgensi Rasa Nasionalisme pada Generasi Z di Tengah Era Globalisasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7255–7260. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2134>
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi z di era digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69-87.