



## EDUKASI PENETAPAN POLA MAKAN PADA PENDERITA GASTRITIS

**Hendrawati\*, Vinka Septiana, Nike Ardilla**

Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pamentas, Jl. Pertanian Raya No.1 10, Lb. Bulus, Cilandak, Jakarta 12440, Indonesia

\*hendrawatikamil@gmail.com

### ABSTRAK

Gastritis merupakan suatu peradangan dari mukosa lambung akibat iritasi dan infeksi, dimana lambung dapat mengalami kerusakan oleh proses peremasan apabila terjadi terus-menerus. Pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam mengkonsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, ketepatan waktu makan dan frekuensi makan yang berdasarkan pada factor-faktor social, budaya dimana mereka hidup. Tujuan pada kegiatan ini yaitu untuk memberikan edukasi penetapan pola makan pada penderita gastritis di RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok. Metode kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara ceramah dan tanya jawab, Penyuluhan dan Pendampingan dalam mengatur jadwal pola makan dengan tepat serta pemilihan makanan yang tepat. Peserta kegiatan berjumlah 26 orang. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melihat keaktifan dan kephahaman materi secara observasi dan tanya jawab. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu masyarakat sangat antusias dengan banyaknya yang bertanya dan aktif mengeluarkan pendapat. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masyarakat belum mengetahui pengaturan pola makan untuk mengatasi penyakit gastritis serta minimnya pemahaman akan pengetahuan tersebut. Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dinyatakan berhasil dan dapat meningkatkan pengetahuan penderita gastritis dalam penetapan pola makan.

Kata kunci: edukasi; gastritis; pola makan

## EDUCATION ON DETERMINING DIET PATTERNS FOR GASTRITIS PATIENTS

### ABSTRACT

*Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa due to irritation and infection, where the stomach can be damaged by the squeezing process if it occurs continuously. Eating patterns are the way or behavior taken by a person or group of people in choosing, using food ingredients in consuming food every day which includes the type of food, the right time to eat and the frequency of eating based on social and cultural factors where they live. The purpose of this activity is to provide education on determining eating patterns for gastritis sufferers in RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok. The method of community service activities is carried out by means of lectures and questions and answers, Counseling and Assistance in arranging the right eating schedule and choosing the right food. The number of participants in the activity is 26 people. Evaluation of activities is carried out by looking at the activity and understanding of the material through observation and questions and answers. The results of the implementation of community service activities are that the community is very enthusiastic with many asking questions and actively expressing opinions. The results of the evaluation show that the community does not yet know the regulation of eating patterns to overcome gastritis and the lack of understanding of this knowledge. The conclusion in the community service activities carried out was declared successful and could increase the knowledge of gastritis sufferers in determining eating patterns.*

Keywords: diet; education; gastritis

## **PENDAHULUAN**

Gastritis merupakan suatu peradangan dari mukosa lambung akibat iritasi dan infeksi, dimana lambung dapat mengalami kerusakan oleh proses peremasan apabila terjadi terus-menerus (Jusuf et al., 2022). Iritasi dan infeksi lambung dapat menyebabkan lecet dan terjadinya luka yang mengakibatkan inflamasi yang disebut Gastritis (Nolita et al., 2023). Sedangkan menurut Novitayanti, (2020) Gastritis adalah proses inflamasi atau gangguan kesehatan yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung. Gastritis dapat menyerang seluruh lapisan masyarakat dari semua tingkat usia maupun jenis kelamin tetapi dari beberapa survey menunjukkan bahwa gastritis paling sering menyerang usia produktif. Pada usia produktif masyarakat rentan terserang gejala gastritis karena dari tingkat kesibukan, gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan serta stres yang mudah terjadi (Maidartati et al., 2021).

Bahaya penyakit gastritis jika dibiarkan terus menerus akan merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian. Dampak dari gastritis bisa mengalami komplikasi seperti perdarahan saluran cerna bagian atas, hematemesis dan melena (anemia), ulkus peptikum, perforasi (Suwindri et al., 2021). 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 makanan yang pedas dan asam, kurangi menyantap makanan yang menimbulkan gas, jangan makan makanan yang terlalu dingin dan panas, mengurangi makanan yang digoreng, kurangi konsumsi coklat. Selain itu kurangi stres dan hindari makanan yang memicu timbulnya gastritis (Afida et al., 2023).

Pola makan juga menjadi cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam mengkonsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, ketepatan waktu makan dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor social, budaya dimana mereka hidup (Khomalasari et al., 2024). Pola makan merupakan suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Muharam et al., 2019).

Hasil studi pendahuluan berdasarkan data profil Puskesmas banyaknya penyakit yang ada saat ini tidak bisa dilepaskan dari perilaku yang tidak sehat. Dimana untuk mengubah perilaku masyarakat merupakan sesuatu yang tidak mudah namun mutlak diperlukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, sehingga di perlukan upaya penyuluhan kesehatan yang terus menerus guna mendorong masyarakat berperilaku hidup bersih dan sehat. Berdasarkan latar belakang masalah yang ada pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melakukan edukasi Penetapan Pola Makan pada Penderita Penyakit Gastritis di RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat secara umum RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok, masyarakat yang menderita penyakit gastritis baik akut atau kronik di wilayah RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok serta kader-kader kesehatan RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok. Metode ceramah digunakan dalam kegiatan ini. Jumlah peserta dalam kegiatan ini ada 28

orang. Untuk mencapai tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini digunakan beberapa tahap sebagai berikut :

Tabel 1.  
Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahap	Kegiatan	Hasil
Persiapan	Survei pendahuluan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dosen	Survei pendahuluan berjalan dengan lancar dan pihak dari masyarakat RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok telah menerima dengan baik terhadap program pendampingan. Kurangnya pengetahuan di masyarakat RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok tentang penyakit gastritis dan penetapan pola makan untuk mengatasi penyakit gastritis serta kurangnya alternatif pemecahan masalah dalam mengatasi penyakit gastritis.
	Penentuan jadwal pelaksanaan	Agustus 2023
	Penentuan tempat pelaksanaan	RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok
	Penentuan material serta bahan-bahan yang harus dipersiapkan untuk memfasilitasi kegiatan	Edukasi Penetapan Pola Makan pada Penderita Penyakit Gastritis di RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok
Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Edukasi dengan penetapan pola makan untuk mengatasi penyakit gastritis.</li> <li>- Kegiatan pendampingan membuat jadwal makan yang teratur dengan benar.</li> <li>- Kegiatan praktik langsung tata cara pemilihan makanan dengan benar untuk mengatasi penyakit gastritis.</li> </ul>	Metode ceramah dan praktik
Evaluasi	Evaluasi keaktifan peserta	Observasi
	Evaluasi kephahaman materi	Diskusi tanya jawab

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini pada dasarnya merupakan lanjutan dari penelitian yang telah dilakukan. Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari dosen dan mahasiswa STIKes Pamentas Jakarta telah melakukan sosialisasi/survei pendahuluan di wilayah RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok. Tim pelaksana memaparkan sekaligus menjelaskan teknis pelaksanaan dan jadwal kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan di wilayah RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok.

Kegiatan diawali dengan survei pendahuluan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dosen dan mahasiswa STIKes Pamentas Jakarta meliputi jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, tempat pelaksanaan, material serta bahan-bahan yang harus dipersiapkan oleh pihak STIKes Pamentas Jakarta. Pada kesempatan ini pihak STIKes Pamentas hanya memfasilitasi kegiatan sarana dan prasana yang mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut seperti ruangan untuk diskusi persiapan kegiatan pengabdian masyarakat. Tim pengabdian kepada masyarakat STIKes Pamentas memfasilitasi alat dan bahan yang digunakan untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat. Proses sosialisasi/survei pendahuluan berjalan dengan lancar dan pihak dari masyarakat RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas

Depok telah menerima dengan baik terhadap program pendampingan pengaturan pola makan untuk mengatasi penyakit gastritis yang kami tawarkan.

Ketua RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok berharap program ini dapat menambah ilmu pengetahuan terhadap kepada masyarakat dan dapat menerapkan pola makan yang benar. Masyarakat secara keseluruhan cukup antusias mendengarkan arahan dari ketua RW dan tim pelaksana pengabdian masyarakat serta masyarakat berharap dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan kesembuhan pada pasien yang menderita gastritis. Metode pengabdian masyarakat ini yang dilakukan menggunakan metode ceramah dengan memberikan edukasi atau penyuluhan, demonstrasi dan pendampingan membuat jadwal pola makan yang benar serta pemilihan jenis makanan yang tepat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyampaian materi kemudian dilanjutkan dengan diskusi atau tanya jawab. Masyarakat RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok sangat antusias dengan banyaknya yang bertanya dan aktif mengeluarkan pendapat, hal ini dikarenakan masyarakat RW 04 mempunyai motivasi tinggi untuk meningkatkan taraf hidup sehat terutama pengaturan pola makan untuk mengatasi penyakit gastritis, dan juga merupakan hal yang baru bagi masyarakat RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masyarakat belum mengetahui pengaturan pola makan untuk mengatasi penyakit gastritis serta minimnya pemahaman akan pengetahuan tersebut. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan:



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok secara keseluruhan berjalan dengan lancar. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat bahwa Sebagian masyarakat belum mengetahui pengertian penyakit gastritis, tanda dan gejala, factor penyebab dan pengaturan pola makan dimana masyarakat sering mengalami nyeri ulu hati yang cukup tinggi di skala 5 sampai 8 dan beberapa masyarakat mempunyai masalah pada pengaturan pola makan yang kurang baik seperti sering terlambat makan dan mengkonsumsi makanan pedas, asam berlebihan.

Masyarakat juga ada yang mengalami penyakit gastritis dari usia remaja hingga usia sekarang dan terkadang mengerti serta mengikuti aturan jadwal pola makan yang baik untuk hidupnya seperti makan tidak boleh telat setiap 2 jam sekali karna menurut beberapa masyarakat jika perut kosong dapat memicu kekambuhan gastritis yang diawali rasa mual, pusing dan bisa muntah. Setelah dilakukan intervensi kepada masyarakat yang menderita gastritis terkait edukasi pengaturan pola makan dapat dievaluasi bahwa kualitas nyeri menurun skala nyeri menjadi 1

durasi 5-1- detik, mual, muntah, nyeri ulu hati, rasa asam di mulut tidak ada dan kembung di perut sudah berkurang, untuk pengetahuan pola makan setelah intervensi klien mengatakan sudah mengetahui dan mengerti setelah di edukasi tentang pengaturan pola makan. jadwal makan normal dan pantangan makanan yaitu tidak boleh makan pedas, asam, santan, teh, coffe, susu ada juga frekuensi makan 1 porsi setiap makan dan klien sudah mengurangi merokok dan tidak minum alkohol.

Dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat ada sedikit hambatan dalam pelaksanaannya yaitu masih kurangnya respon dari beberapa masyarakat untuk mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sehingga perlu motivasi kepada masyarakat tersebut untuk mengikuti kegiatan dan masih ada masyarakat yang menderita gastritis belum dapat merubah kebiasaan hidup sehat terutama pada pola makan dengan demikian solusinya adalah tetap melakukan pendampingan kerumah masyarakat tersebut agar pelan-pelan merubah kebiasaan hidup sehat. Faktor pendukung dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok adalah terdapatnya dukungan dari tokoh masyarakat dan adanya kerjasama dari kader-kader kesehatan dalam membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pengaturan pola makan untuk mengatasi penderita gastritis di RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok maka dapat diambil kesimpulan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit gastritis meningkat. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar. Beberapa tujuan dari kegiatan ini sudah tercapai karena kondisi masyarakat yang ditemukan dilapangan sangat kooperatif dalam melaksanakan kegiatan ini, secara umum kegiatan dan yang diprogramkan tidak menemukan kendala yang serius, sehingga luaran yang diharapkan dapat tercapai. Masyarakat juga mendapatkan kemampuan yaitu mampu mengatur pola makan dengan tepat dan melakukan pemilihan makanan dengan baik agar mempercepat penyembuhan penyakit gastritis.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Yayasan Retodumilah yang telah memberikan dana hingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RW 04 Rangkapan Jaya Baru Pancoran Mas Depok berjalan dengan lancar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afida, U. N., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2023). Tingkat Stres Dan Kekambuhan Gastritis Pada Penderita Gastritis Di Desa Tlogowaru Wilayah Kerja Puskesmas Temandang. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 1902–1908. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.381>
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 108–118. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.15171>
- Khomalasari, I. D., Sekar Siwi, A., & Netra Wirakhmi, I. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 891–902. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v6i3.2201>
- Maidartati, M., Ningrum, T. P., & Fauzia, P. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan

Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 3(1), 21–28. <https://doi.org/10.25157/jkg.v3i1.4654>

Muharam, R. R., Damayanti, I., & Ruhayati, Y. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p14-20>

Nolita, W., Isnaniar, & Nurmayanti. (2023). Pola Makan Mahasiswa yang Mengalami Gastritis di Fakultas Mipa dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 3(1), 45–61. <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JKU/article/view/5005>

Novitayanti, E. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 18–22. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.843>

Suwindri, S., Tiranda, Y., & Ningrum, W. A. C. (2021). Faktor Penyebab Kejadian Gastritis di Indonesia : Literature Review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 209–223. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1004>.