

## UPAYA PENINGKATAN SIKAP REMAJA DALAM PENCEGAHAN GASTRITIS MELALUI POLA MAKAN SEHAT

Harleli

Universitas Halu Oleo, Kendari

[leli.har63@gmail.com](mailto:leli.har63@gmail.com)

Received: 12-04-2025

Revised: 16-04-2025

Approved: 21-04-2025

### ABSTRAK

*Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan sikap remaja dalam pencegahan penyakit gastritis melalui edukasi tentang pola makan sehat. Metode pengabdian yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan penyuluhan dengan bantuan media visual seperti proyektor, leaflet, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan di SMA 2 Kendari dengan melibatkan 42 siswa sebagai peserta. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan sikap siswa yang signifikan setelah penyuluhan, berdasarkan uji Wilcoxon signed rank test ( $p=0,000$ ). Selain peningkatan pengetahuan, siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam berdiskusi dan memahami pentingnya penerapan pola makan sehat sebagai upaya pencegahan gastritis. Simpulan dari kegiatan ini adalah bahwa penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan sikap remaja terhadap pencegahan gastritis, serta dapat dijadikan sebagai model promosi kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.*

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Gastritis, Remaja, Pola Makan Sehat, Sikap

### PENDAHULUAN

Penyakit gastritis merupakan peradangan di lapisan lambung yang disebabkan pola makan yang tidak teratur. Seringkali remaja kurang memperhatikan pola makan, sehingga berisiko mengalami gastritis. Untuk mencegah risiko tersebut perlu diberikan penyuluhan kesehatan dan pola makan sehat (Varentina et al., 2023). Penyuluhan kesehatan adalah metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap individu tentang kesehatannya. Melalui program penyuluhan, remaja dapat memperoleh informasi mengenai pentingnya pola makan yang seimbang dan cara mencegah gastritis. Dengan pengetahuan yang cukup, diharapkan remaja dapat memilih makanan yang lebih baik (Siregar, A. (2022).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020 penyakit Gastritis di dunia diperkirakan lebih dari 1,8 milyar, sedangkan Indonesia mencapai jumlah 40.8%. Prevalensi penderita gastritis di Indonesia jumlah sangat tinggi sebesar 274.396 pasien dari 238.452.952 populasi. Di Rumah Sakit penyakit gastritis masuk dalam urutan 10 penyakit terbanyak yang berkunjung untuk melakukan pengobatan dengan jumlah 30.154 (4,9%). Akibat epidemiologi mengalami pergeseran seiring berkembangnya zaman yang sebelumnya masalah penyakit menular kini beralih masalah kesehatan yang sangat luas ruang lingkungannya (Feyisa, et al., 2021). Hal ini terjadi karena pada masyarakat banyaknya mengalami perubahan seperti perubahan pola hidup, status ekonomi masyarakat, peningkatan status sosial dan semakin luasnya jangkauan informasi masyarakat. Akibat perubahan gaya hidup, masyarakat mengalami Penyakit tidak menular salah satunya penyakit pada sistem pencernaan. Penyakit pada sistem pencernaan akan mempengaruhi aktivitas dan pola hidup, yang diakibatkan oleh pola makan kurang baik, hampir 10 persen penduduk dunia mengalami gastritis (Firdausy et al., 2022). Untuk menurunkan kejadian penyakit gastritis bagi masyarakat diperlukan kesadaran sikap pencegahan (Sundari, 2021).

Tingkat pemahaman yang diketahui terhadap pengetahuan dapat dinilai melalui. Cakupan sikap yang baik terdiri pengetahuan penyebab gastritis, pemahaman

pentingnya pola makan yang sehat, dan kesadaran untuk menghindari faktor risiko seperti stres dan rokok (Susilowati et al., 2021). Saat ini remaja usia 20 tahun keatas banyak mengalami gastritis, karena pada usia 15-19 tahun memiliki sikap yang masih labil, mereka kurang memperhatikan kesehatan, gaya hidup yang tidak teratur, pola makan. Hal ini mempengaruhi pada aktivitas remaja sehari-hari sehingga menimbulkan dampak buruk seperti tubuh merasa lemah, kurang produktif dan mempengaruhi prestasi belajar di sekolah sehingga perlunya dilakukan pencegahan gastritis pada remaja. Gastritis sering menyerang remaja, di dapatkan data bahwa remaja usia 10-21 tahun mencapai persentasi 25,5% dari 170 penderita gastritis yang disebabkan aktivitas fisik kurang baik, kesibukan, stres, serta gaya hidup yang kurang baik dan meleakukan pola makan tidak baik karena sering mengkonsumsi makanan tidak sehat serta makanan yang dapat mengiritasi lambung, keadaan ini akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

Dinas kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, penyakit gastritis tahun 2019 sebanyak 1,36%, tahun 2020 gastritis mengalami kenaikan kasus sebesar 1,45% pada tahun 2021 kasus gastritis kembali mengalami kenaikan sebanyak 1,54% dan pada tahun 2022 terjadi peningkatan sebesar 63.140 kasus. (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, 2022). Dinas kesehatan Kota Kendari, kejadian gastritis pada tahun 2019 sebanyak 4.856 kasus (1,23%), tahun 2020 kasus gastritis mengalami peningkatan sebesar 5.542 kasus (1,60%) pada tahun 2021 kejadian gastritis kembali meningkat sebanyak 6.612 kasus (1,88%), dan pada tahun 2022 gastritis menduduki peringkat kedua dari 10 penyakit terbesar di Kota Kendari yaitu sebanyak 7.846 kasus (2,24%). Penyakit gastritis setiap tahun terjadi peningkatan, di Puskesmas Poasia pada tahun 2020 remaja yang mengalami gastritis rentang berusia 18-21 tahun berjumlah 680 kasus, kemudian tahun 2021 berjumlah 859 menderita gastritis, pada tahun 2022 terjadi peningkatan, menjadi 590 gastritis, dan pada tahun 2023 penyakit gastritis terjadi peningkatan menjadi berjumlah 632 kasus.

Berdasarkan data SMA Negeri 2, pada bulan Agustus 2023 terdapat 50 siswa mengalami gastritis dan siswa tersebut ke ruang UKS. Dengan melakukan kegiatan penyuluhan pada siswa, diharapkan terjadi perubahan pengetahuan dan sikap pentingnya pola makan sehat, pola hidup sehat. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan praktis tentang cara mencegah penyakit gastritis dengan memperhatikan asupan gizi dan menerapkan pola makan sehat, tidak mengikuti trend atau tidak membiarkan perut kosong dengan alasan melakukan banyak aktivitas setiap sehari-hari (Waruwu et al., 2023).

## **METODE KEGIATAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan oleh tim dosen sebagai pengusul dan dibantu oleh mahasiswa. Mahasiswa membantu menjadi operator dan menyiapkan alat dan bahan untuk melakukan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di SMA 2 Kendari dengan sarana prasarananya yang memadai. Sasaran dari program pengabdian masyarakat yang kami lakukan ini adalah siswa SMA 2 Kendari. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Bagi Masyarakat berjumlah sebanyak 42 siswa. Tahapan kegiatan yang direncanakan dalam program pengabdian ini dimulai dari tahap persiapan, yaitu melakukan koordinasi dengan kepala sekolah SMA 2 Kendari sebagai mitra pelaksanaan kegiatan. Setelah tahap persiapan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan yang terdiri dari beberapa bagian. Pada bagian pendahuluan, tim pengabdian akan memperkenalkan diri serta menyampaikan tujuan

dari kegiatan ini kepada pihak sekolah dan siswa peserta. Selanjutnya masuk ke kegiatan inti, yaitu penyampaian materi mengenai penyakit gastritis, sesi tanya jawab, serta penyuluhan pencegahan gastritis secara interaktif.

Di akhir kegiatan, dilakukan penarikan kesimpulan bersama sebagai bagian dari kegiatan penutup. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, tanya jawab, dan penyuluhan. Untuk menunjang efektivitas penyampaian informasi, media yang digunakan antara lain laptop, proyektor, dan leaflet. Selain penyuluhan secara langsung, peserta juga diberikan brosur atau leaflet yang berisi informasi penting seputar gastritis sebagai upaya pencegahan mandiri di luar kegiatan. Evaluasi dilakukan pada dua tahap, yaitu awal (pre-test) dan akhir (post-test) untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Rancangan evaluasi mencakup prosedur dan alat evaluasi berupa tanya jawab, keaktifan peserta, serta hasil pre dan post test. Data hasil evaluasi dianalisis dengan cara membandingkan nilai sebelum dan sesudah penyuluhan. Kriteria keberhasilan ditentukan jika peserta mampu menjawab  $\geq 50\%$  pertanyaan dengan benar, maka dinyatakan berhasil, sedangkan jika jawaban benar  $< 50\%$  maka dianggap tidak berhasil. Partisipasi mitra dalam kegiatan ini juga sangat penting. Pemerintah Kota Kendari memberikan dukungan penuh terhadap kelancaran kegiatan, terutama dalam hal pengurusan administrasi yang dibutuhkan. Sementara itu, pihak SMA 2 Kendari mendukung kegiatan edukasi gizi ini dengan memfasilitasi peserta, tempat, serta membantu menciptakan suasana yang kondusif selama kegiatan berlangsung.

#### HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Peserta dalam pengabdian ini adalah siswa SMA 2 Kendari berjumlah 42 siswa. Karakteristik responden pengabdian berdasarkan usia, jenis kelamin. distribusi responden pada tabel 1 berikut ini :

**Tabel 1.**

**Distribusi Karakteristik Responden (n = 42)**

Karakteristik Rseponden	Jumalh (n)	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
17-18	28	66,7
19 - 20	14	33,3
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	20	47,6
Perempuan	22	52,4

Dari tabel 1 jumlah peserta siswa penyuluhan mayoritas adalah usia 17-18 tahun tahun sebanyak 28 orang (66,7%) dan yang paling sedikit adalah usia 19-20 tahun berjumlah 14 orang (33,3%), berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (47,6%). Penyuluhan dilakukan terhadap 42 orang siswa di SMA 2 Kota Kendari. penyuluhan dibuka dengan perkenalan tim pengabdian dari Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo Kendari, Kegiatan pertama yaitu melakukan pre-test menggunakan kuesioner untuk menilai sejauh mana sikap siswa tentang gastritis cara pencegahan. Kegiatan kedua pemberian materi dengan media lefleaf yang berjudul "Upaya Peningkata Sikap Remaja Dalam Upaya Pencegahan Gastritis Melalui Pola Makan Sehat. Kegiatan Penyuluhan ini diberikan materi tentang penyakit gastritis dan disajikan dengan bantuan alat LCD dan proyektor.



**Gambar 1.** Peserta penyuluhan Gizi

Kegiatan ini dilaksanakan di SMA 2 Kendari berhasil mencapai tujuan dengan baik. Sebelum diberikan penyuluhan dilakukan pre-test kemudian, setelah diberikan penyuluhan gastritis, kemudian siswa melakukan post-test yang bertujuan untuk mengukur apakah terjadi peningkatan sikap mengenai pencegahan gastritis. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pemahaman dan peningkatan sikap para siswa tentang pencegahan gastritis melalui pola makan sehat. Hal ini menunjukkan efektivitas materi yang disajikan dan kemampuan dalam penyampaian informasi lebih baik oleh tim pengabdian. Antusiasme remaja selama dilakukan penyuluhan sangat tinggi. Mereka hadir dengan penuh perhatian, dan berpartisipasi dalam diskusi. Banyak siswa yang mengajukan pertanyaan yang relevan dengan materi, hal ini menunjukkan adanya ketertarikan yang tinggi terhadap materi yang diajarkan. sehingga terciptanya suasana yang dinamis dan interaktif, di mana siswa merasa senang untuk berbagi pengalaman dan berdiskusi mengenai kesehatan mereka. Melalui kegiatan ini, siswa mendapatkan pengetahuan teoritis dan juga keterampilan praktis dalam menerapkan pola makanan sehat. Pola makan sehat sehari-hari memberikan kepercayaan diri untuk menerapkan bahan makanan bergizi ini dalam pola makan mereka. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat lebih sadar akan pentingnya asupan gizi yang seimbang dalam upaya mencegah gastritis.



**Gambar 2.** Pemberian Materi

Pemberian materi dilakukan dalam bentuk penyuluhan tentang gastritis kepada siswa. Tujuan dari penyuluhan ini untuk menyampaikan pengetahuan pentingnya melakukan pencegahan gastritis melalui penerapan pola makan sehat. Penggunaan media visual dan interaktif dalam penyampaian materi membuat suasana pembelajaran menjadi lebih menarik dan mudah dipahami. Materi yang disampaikan mencakup informasi mengenai definisi gastritis, penyebab, gejala, serta pentingnya pola makan sehat untuk mencegah gastritis. Pada pemberian penyuluhan, diberikan kesempatan tanya jawab tentang gastritis yang memungkinkan peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan jika kurang dimengerti.

Tingkat perhatian dan pemahaman yang baik ditunjukkan dengan terlibatnya siswa dalam diskusi, serta mereka berbagi pengalaman terkait masalah gizi dan kesehatan. Ini menjadi indikator keberhasilan kegiatan penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya siswa, tentang pentingnya pola makan sehat untuk mencegah gastritis.



**Gambar 3.** Kegiatan diskusi menggunakan leaflet

Hasil kegiatan pengabdian berdasarkan analisis terdapat pengaruh signifikan penyuluhan terhadap sikap siswa. Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon signed rank test diperoleh nilai  $p=0,000 \leq 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan dalam sikap peserta mengenai pencegahan gastritis. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan sikap siswa di SMA 2 Kendari terkait penyakit gastritis, yang merupakan masalah kesehatan penting di kalangan remaja. Selaras dengan hasil ini, penyuluhan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Listiansyah et al., 2023) yaitu Hubungan Sikap Pencegahan Gastritis dengan Pola Makan pada Remaja di Lingkungan MTS Tanwiriyyah Kec. Karang Tengah Kab. Cianjur Tahun 2022 bahwa terdapat hubungan sikap pencegahan gastritis dengan pola makan pada remaja. Dengan demikian, upaya pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan terbukti mampu meningkatkan sikap siswa mengenai pentingnya pencegahan gastritis. penyuluhan merupakan salah satu langkah yang dapat diambil untuk mencegah terjadinya penyakit gastritis pada siswa dengan memberikan informasi yang relevan tentang risiko dan penyebab gastritis (Borude, et al., 2023). Diharapkan, dengan adanya penyuluhan ini, siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang risiko yang dihadapi dan langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan. penyuluhan juga berfungsi sebagai model promosi kesehatan yang

berpotensi meningkatkan sikap dan mengubah perilaku, sikap individu menuju pola hidup yang lebih sehat (Malfertheiner, et al., 2023).

Dalam memberikan penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan sikap, dengan kategori baik. Temuan ini menekankan pentingnya penyuluhan kesehatan yang terarah untuk memberikan informasi yang akurat dan relevan, serta mendorong siswa untuk meningkatkan sikap baik dalam kehidupan sehari-hari.

## **KESIMPULAN**

Bahwa Peningkatan pengetahuan ini penting untuk menanggulangi masalah gastritis yang umum terjadi di kalangan remaja. Untuk memastikan keberlanjutan program ini, diperlukan dukungan aktif dari berbagai pihak, termasuk pihak SMA 2 Kota Kendari. keberhasilan dalam pencegahan gastritis jika remaja menerapkan pola makan sehat sehari-hari guna menciptakan generasi yang sehat dan produktif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Borude, S., Misal, M. M., More, S. S., Patil, S. S., & Patole, A. A. (2022). A Study To Assess The Effectiveness Of Health Education On Knowledge Regarding Acute Gastritis Among People Of Selected Urban Areas In Pune City. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13(9), 3080–3086. <https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.S09.382>
- Firdausy, A. I., Amanda, K. A., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75. <https://doi.org/10.30829/contagion.v3i2.9627>
- Listiansyah, M., Sihura, S., & Purnama, A. (2023). Hubungan Sikap Pencegahan Gastritis Dengan Pola Makan Pada Remaja Di Lingkungan MTS Tanwiriyah Kec. Karang Tengah Kab. Cianjur Tahun 2022. *JIK-MC Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2, 8–14. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/580>
- Malfertheiner, P., Camargo, M. C., El-Omar, E., Liou, J. M., Peek, R., Schulz, C., Smith, S. I., & Suerbaum, S. (2023). c. *Nature Reviews Disease Primers*, 9(1). <https://doi.org/10.1038/s41572-023-00431-8>
- Siregar, A. (2022). Gastrin-17 Levels in Pre-malignancy Gastritis Lesions. *EMJ Gastroenterology*. <https://doi.org/10.33590/emjgastroenterol/21-00156>
- Susilowati, Y., Yunita, & Winarni, L. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Sikap Siswa dalam Pencegahan Gastritis Pada Siswa SMP di Kota Tangerang (Vol. 13 Issue 01). <https://jurnal.umla.ac.id/index.php/Js/article/view/171>
- Varentina Nafisa, Z., Aisyah, S., Ardhani, S. P., Rahmawati, A. T., Ananti, R., Pangestu, A., & Putra, D. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Penyakit Gastritis pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analisis*, 2(2), 108–114. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analisis>
- Waruwu, N. A., & Siregar, P. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU. Hubungan Pola Makan (Nur Ainun Waruwu, Dkk.) *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 653–657. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8143412>
- Feyisa, Z., & Woldeamanuel, B. (2021). Prevalence and associated risk factors of gastritis among patients visiting Saint Paul Hospital Millennium Medical College, Addis Ababa, Ethiopia. *PLoS ONE*, 16(2 February). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246619>