

Implementasi Promosi Kesehatan dan Edukasi Pola Makan pada Asuhan Keperawatan Pasien Gastritis

Adelia Bkti Widyaningrum¹, Afrian Yohans Fernandho², Alifia Fara Yuliananda³,
Della Nur'Aini⁴, Fitriana Amalia Al Wafi⁵, Genovia Judit De Carvalho Lake Guterres⁶,
Siska Anggraini Yudha Pertiwi⁷, Liss Dyah Dewi Arini⁸
Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta¹⁻⁸

*Email : widyaningrumadelia9@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 20-10 -2025
Disetujui 30-10 -2025
Diterbitkan 02-11 -2025

ABSTRACT

Gastritis is a digestive system disorder often triggered by irregular eating patterns and inadequate intake, making the stomach more sensitive to stomach acid. The prevalence of gastritis in Indonesia is quite high, with the incidence reaching 40.8% according to the WHO, and several regions reporting thousands of cases. The first study showed a significant association between diet and the incidence of gastritis, while health promotion did not prove a direct relationship. The second study emphasized the importance of implementing nursing care with a focus on meeting the patient's basic needs, particularly pain, nutritional changes, and the risk of fluid volume deficiency. Case studies revealed that stress, inappropriate diet, and food consumption habits can exacerbate gastritis symptoms, but structured nursing interventions can effectively address these issues. The third study highlighted the role of health education and counseling in increasing public knowledge, particularly students, about digestive system diseases such as gastritis and appendicitis. Results showed a significant increase in students' knowledge after counseling, which supports prevention through healthy lifestyle practices. Overall, the findings emphasize the importance of good diet, appropriate nursing interventions, and health education as key strategies in the management and prevention of gastritis.

Keywords: Gastritis; Digestive system; Nursing

ABSTRAK

Gastritis merupakan gangguan pada sistem pencernaan yang sering dipicu oleh pola makan tidak teratur dan asupan yang tidak tepat, sehingga lambung menjadi lebih sensitif terhadap asam lambung. Prevalensi gastritis di Indonesia cukup tinggi, dengan angka kejadian mencapai 40,8% menurut WHO dan sejumlah daerah melaporkan ribuan kasus. Penelitian pertama menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis, sementara promosi kesehatan tidak terbukti berhubungan langsung. Penelitian kedua menekankan pentingnya penerapan asuhan keperawatan dengan fokus pada pemenuhan kebutuhan dasar pasien, khususnya nyeri, perubahan nutrisi, dan risiko kekurangan volume cairan. Studi kasus mengungkap bahwa stres, pola makan tidak tepat, dan kebiasaan konsumsi makanan dapat memperburuk gejala gastritis, namun intervensi keperawatan yang terstruktur dapat mengatasi masalah ini secara efektif. Penelitian ketiga menyoroti peran penyuluhan dan konseling kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya siswa, mengenai

penyakit sistem pencernaan seperti gastritis dan apendisitis. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan siswa setelah konseling, yang mendukung pencegahan melalui praktik gaya hidup sehat. Keseluruhan temuan menekankan pentingnya pola makan yang baik, intervensi keperawatan yang tepat, dan pendidikan kesehatan sebagai strategi utama dalam pengelolaan dan pencegahan gastritis.

Katakunci: Gastritis; Sistem pencernaan ; Keperawatan

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Adelia Bkti Widyaningrum, Afrian Yohans Fernandho, Alifia Fara Yuliananda, Della Nur'Aini, Fitriana Amalia Al Wafi, Genovia Judit De Carvalho Lake Guterres, Siska Anggraini Yudha Pertiwi, & Liss Dyah Dewi Arini. (2025). Implementasi Promosi Kesehatan dan Edukasi Pola Makan pada Asuhan Keperawatan Pasien Gastritis. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(6), 4296-4301. <https://doi.org/10.63822/vbzsd512>

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan salah satu gangguan sistem pencernaan yang paling sering dijumpai di masyarakat dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup serta produktivitas penderita. Penyakit ini ditandai oleh peradangan pada mukosa lambung yang dapat menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati, mual, muntah, dan rasa tidak nyaman pada perut bagian atas. Menurut data *World Health Organization (WHO)*, insiden gastritis di dunia mencapai 1,8–2,1 juta kasus per tahun, dengan prevalensi di Indonesia sekitar 40,8%. Kasus gastritis menempati urutan tinggi di berbagai daerah Indonesia, termasuk di Kalimantan Selatan yang mencapai lebih dari 10.000 kasus setiap tahunnya. Kondisi tersebut diperparah oleh gaya hidup modern yang serba cepat, kebiasaan makan tidak teratur, konsumsi makanan berlemak, pedas, dan berkafein, serta stres yang berkepanjangan. Selain gastritis, penyakit lain yang sering menyerang sistem pencernaan adalah apendisitis, yaitu peradangan pada apendiks yang dapat berujung pada komplikasi serius seperti perforasi dan peritonitis jika tidak ditangani segera. Kedua penyakit ini memiliki kesamaan dalam hal penyebab perilaku dan gaya hidup.

Pola makan yang tidak sehat serta rendahnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit pencernaan. Pola makan merupakan susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok pada waktu tertentu, mencakup frekuensi makan, jenis makanan, serta porsi yang dikonsumsi. Pola makan yang baik dan seimbang perlu diterapkan sejak dini agar terbentuk kebiasaan makan yang mendukung kesehatan tubuh secara menyeluruh, khususnya sistem pencernaan. Sistem pencernaan memiliki peran penting dalam memecah makanan menjadi zat gizi yang dibutuhkan tubuh, sehingga keteraturan dalam pola makan membantu menjaga fungsi organ pencernaan seperti lambung dan usus tetap optimal. Sebaliknya, pola makan yang tidak teratur, seperti sering melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan pedas, berlemak, atau asam secara berlebihan, dapat mengiritasi dinding lambung dan meningkatkan risiko timbulnya gastritis atau peradangan pada lambung. Oleh karena itu, menjaga pola makan seimbang dengan jadwal makan yang teratur menjadi langkah penting dalam mencegah gangguan pencernaan dan menjaga kesehatan lambung. Gastritis merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai di masyarakat. Kurangnya pemahaman mengenai cara penanganan yang benar menjadi salah satu faktor penyebab tingginya kasus ini. Gastritis sendiri adalah peradangan yang terjadi pada lapisan mukosa dan submukosa lambung. Dalam istilah sehari-hari, kondisi ini lebih dikenal oleh masyarakat dengan sebutan penyakit maag.

Upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan gastritis, terutama pada kelompok usia produktif dan remaja. Penyuluhan kesehatan mampu mengubah perilaku makan serta meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gejala awal gangguan pencernaan. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menyoroti aspek klinis atau perilaku individu tanpa meninjau keterpaduan antara faktor promosi kesehatan, pola makan, dan penerapan asuhan keperawatan secara komprehensif. Penelitian terbaru oleh Bintang Salsabila Al-Iman et al. (2025) menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pemahaman siswa tentang penyakit pada sistem pencernaan, khususnya gastritis dan apendisitis, serta mendorong penerapan gaya hidup sehat untuk pencegahan dini. Namun, faktor lain seperti cedera fisik serta penggunaan obat pereda nyeri secara terus-menerus juga dapat memicu terjadinya gastritis. Dalam bidang keperawatan, evaluasi merupakan proses penilaian terhadap tindakan keperawatan yang telah dilaksanakan untuk memastikan bahwa kebutuhan klien terpenuhi secara optimal serta untuk menilai hasil dari seluruh rangkaian proses keperawatan. Sejumlah penelitian sebelumnya (Graham, 2015; Susilowati & Hariri, 2019; Fadli et al., 2019) juga menguatkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan pengaturan pola makan berperan penting dalam menurunkan prevalensi gastritis. Berbeda dari penelitian terdahulu yang cenderung berfokus pada faktor tunggal, sintesis dari ketiga penelitian ini menekankan keterpaduan antara perilaku makan, promosi kesehatan,

dan penerapan asuhan keperawatan sebagai pendekatan komprehensif dalam pengendalian gastritis. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah yang diangkat adalah bagaimana hubungan pola makan, promosi kesehatan, dan edukasi keperawatan terhadap kejadian gastritis di masyarakat.

Terdapat beberapa tujuan dari latar belakang dengan topik yang sedang di angkat diantaranya :

1. Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai penyakit pada sistem pencernaan, khususnya gastritis dan apendisitis.
2. Memberikan pemahaman tentang penyebab, gejala, pencegahan, dan penanganan penyakit gastritis serta apendisitis.
3. Menumbuhkan kesadaran pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat untuk mencegah gangguan sistem pencernaan.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan penyuluhan edukatif interaktif untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai penyakit sistem pencernaan, khususnya gastritis dan apendisitis. Kegiatan dilaksanakan pada Selasa, 22 Oktober 2024, di SMK Farmasi Tangerang 1, dengan sasaran 30 siswa kelas XI. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, peserta diberikan pretest berupa kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan awal mengenai gastritis dan apendisitis. Setelah itu dilakukan penyuluhan interaktif menggunakan media PowerPoint, leaflet, dan contoh kasus visual yang menjelaskan definisi, penyebab, gejala, pencegahan, serta penanganan penyakit. Selanjutnya, siswa mengikuti posttest dengan kuesioner serupa untuk mengukur peningkatan pemahaman setelah kegiatan. Metode penelitian yang digunakan studi kasus didesain secara deskriptif, dimana dalam studi kasus ini akan menjelaskan tentang kasus yang dialami oleh pasien dengan Gastritis. Fokus pada masalah nyeri; merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang muncul akibat kerusakan jaringan yang actual atau potensial atau digambarkan dalam hal kerusakan sedemikian rupa. Instrument studi kasus yang digunakan dalam studi kasus telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Dalam melakukan pengumpulan data, studi kasus harus cermat, intensif dan komprehensif sehingga didapatkan data yang akurat.

Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest dikumpulkan melalui Google Form dan disimpan dalam bentuk data digital berbasis daring (cloud storage). Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor rata-rata pretest dan posttest untuk menilai efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar kuesioner pretest dan posttest, media presentasi edukatif, dan alat bantu pembelajaran seperti proyektor serta leaflet informasi. Kegiatan ini tidak menggunakan basis data eksternal, sehingga seluruh data primer berasal dari hasil kegiatan penyuluhan dan evaluasi langsung terhadap peserta. Tahap evaluasi dilaksanakan dengan cara membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui sejauh mana efektivitas kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan. Melalui perbandingan tersebut, dapat dilihat adanya perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara sistematis guna menilai peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, hasil analisis ini juga berfungsi sebagai dasar dalam memberikan umpan balik yang konstruktif untuk memperbaiki dan mengoptimalkan pelaksanaan program penyuluhan di masa mendatang, sehingga kegiatan serupa dapat berjalan lebih efektif dan tepat sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai penyakit pada sistem pencernaan dilaksanakan di SMK Farmasi Tangerang 1 dengan peserta sebanyak 30 siswa kelas XI. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa setelah kegiatan penyuluhan dilakukan. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 94% menjadi 97%, yang menunjukkan efektivitas metode penyuluhan interaktif yang diterapkan. Selama penyuluhan berlangsung, digunakan metode interaktif berupa diskusi, tanya jawab, dan pemaparan materi visual agar siswa lebih aktif berpartisipasi dan mudah memahami informasi yang disampaikan. Berdasarkan hasil evaluasi berupa pretest dan posttest, terlihat adanya peningkatan signifikan pada pemahaman siswa, di mana rata-rata nilai meningkat dari 94% sebelum penyuluhan menjadi 97% setelah kegiatan berlangsung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif yang diterapkan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai penyakit pada sistem pencernaan serta pentingnya menjaga pola makan yang sehat.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Siswa tentang Gastritis dan Apendisitis

Nilai Rata-rata (%)	Jumlah Peserta	Keterangan
94	30	Sebelum Penyuluhan
97	30	Setelah Penyuluhan

Pembahasan Efektivitas Metode Penyuluhan

Metode penyuluhan interaktif yang digunakan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Kegiatan ini menggabungkan ceramah, media visual (PowerPoint dan leaflet), serta sesi diskusi untuk memastikan peserta aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Menurut Notoatmodjo dalam Rosiani et al. (2020), peningkatan pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan dan pemahaman terhadap informasi yang diberikan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa siswa lebih mudah memahami materi melalui media visual dan interaksi langsung.

Peningkatan pengetahuan siswa juga dipengaruhi oleh penyajian informasi yang jelas serta relevan dengan kehidupan sehari-hari. Topik mengenai gastritis dan apendisitis dikaitkan dengan kebiasaan makan dan gaya hidup siswa, sehingga mendorong mereka untuk lebih memperhatikan pola hidup sehat. Media leaflet berperan penting sebagai alat bantu visual yang membantu peserta mengingat materi setelah kegiatan selesai.

Perubahan Perilaku dan Kesadaran Kesehatan

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan penyuluhan ini juga mendorong perubahan sikap dan kesadaran siswa terhadap kesehatan sistem pencernaan. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan dan memberikan umpan balik positif terhadap metode penyampaian materi. Hasil diskusi menunjukkan bahwa siswa mulai memahami pentingnya menjaga pola makan, menghindari konsumsi makanan pedas atau berkafein, serta mengelola stres untuk mencegah gastritis.

Hasil ini sejalan dengan pendapat Fitriani (2015) dalam Handayani et al. (2020), yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku masyarakat agar lebih sadar dan mampu menerapkan pola hidup sehat. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini tidak hanya memberikan dampak kognitif tetapi juga membentuk perilaku preventif terhadap penyakit pencernaan.

Interpretasi Hasil

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan siswa mengenai gastritis dan apendisitis. Hasil pretest dan posttest memperlihatkan peningkatan skor sebesar 3%, yang menandakan bahwa metode penyuluhan berbasis interaktif memberikan hasil yang positif.

Adanya partisipasi aktif peserta dalam diskusi menunjukkan bahwa metode ini mampu memfasilitasi pembelajaran yang bermakna. Temuan ini memberikan dasar bahwa pendekatan edukatif seperti penyuluhan kesehatan di sekolah dapat dijadikan strategi berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat, khususnya di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai penyakit pada sistem pencernaan, khususnya gastritis dan apendisitis, berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMK Farmasi Tangerang 1 tentang pentingnya menjaga kesehatan pencernaan. Hasil evaluasi melalui pretest dan posttest menunjukkan peningkatan rata-rata nilai dari 94% menjadi 97%, yang menandakan bahwa metode penyuluhan interaktif efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan. Penggunaan media visual, leaflet, dan diskusi interaktif terbukti membantu peserta memahami materi secara lebih mendalam serta menumbuhkan minat belajar terkait kesehatan. Kegiatan ini juga berdampak positif dalam mendorong perubahan perilaku siswa ke arah pola hidup yang lebih sehat, seperti menjaga pola makan teratur, menghindari makanan pedas dan minuman berkafein, serta mengelola secara keseluruhan, penyuluhan ini menjadi strategi edukatif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan penyakit sistem pencernaan di kalangan remaja, serta dapat dijadikan model kegiatan serupa di lingkungan pendidikan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kase D. Hubungan Sikap dan Tindakan dengan Kekambuhan Penyakit Gastritis pada Mahasiswa Prodi Ners Angkatan VIII-X di Universitas Citra Bangsa [Internet]. Universitas Citra Bangsa Kupang; 2020.
- Suriani. Identifikasi Perilaku Penderita Tentang Penyebab Gastritis di RSUD Bahteramas Propinsi Sulawesi Tenggara. *J Sains dan Seni ITS* [Internet]. 2017;6(1):51–66. Graham, DY (2015).
- Helicobacter pylori* dan Gastritis: Awal Sebuah Era. *Gastroenterologi* , 149(1), 20–24. 4.
- Vester-Andersen, M., Lundstrøm, LH, & Møller, MH (2019). Peritonitis dan Mortalitas pada Pasien dengan Apendisitis Perforasi: Studi Epidemiologi Nasional. *Scandinavian Journal of Surgery* , 108(1), 14–20.
- Barkah, N., et al. (2018). Faktor Risiko Penyakit Gastritis. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. Haryono, S. (2012). *Dasar-Dasar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: EGC. Inda Sapitri, I., et al. (2016). Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Gastritis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Sjamsuhidajat, R., & Jong, W. (2004). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta: EGC.
- Suprpto Suprpto. 2020. Penerapan Asuhan Keperawatan dengan Gangguan Sistem Pencernaan “Gastritis”. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. Vol 9, No, 1, Juni 2020, pp;24-29. DOI: 10.35816/jiskh.v10i2.211.
- KHilda Irianty¹, Ridha Hayati², Deni Suryanto³. Kejadian Gastritis Berdasarkan Aspek Promosi Kesehatan Dan Pola Makan. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, Vol. 3 No. 3 (Juli, 2020) : 251-258.