

PENYULUHAN KESEHATAN MENGENAI DISPEPSIA PADA REMAJA DI SMAN 1 KAMPAR

Ade Dita Puteri¹, Devina Yuristin²

¹Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

^{2,3}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

adedita10@gmail.com

Abstrak: Keluhan dispepsia merupakan keadaan klinis yang sering dijumpai dalam praktek praktis sehari-hari. Istilah dispepsia mulai gencar dikemukakan sejak akhir tahun 80-an, yang menggambarkan keluhan atau kumpulan gejala (sindrom) yang terdiri dari nyeri atau rasa tidak nyaman di epigastrium, mual, muntah, kembung, cepat kenyang, rasa perut penuh, sendawa, dan rasa panas yang menjalar di dada. Dispepsia biasa diawali dengan kebiasaan yang tidak baik seperti tidak sarapan pagi, sarapan bagi anak remaja seyogyanya sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Dampak negatif dari tidak sarapan pagi dapat terjadi ketidak seimbangan sistem saraf pusat yang diikuti rasa pusing, gemetar, atau rasa lelah. hal ini juga dapat memicu terjadinya dispepsia, karena selama tidur 12 jam tubuh puasa sepanjang malam, dan di pagi hari berada dalam tahap pertama merasa lapar sehingga lambung yang masih dalam tahap kelaparan dapat meningkatkan kadar asam lambung naik sehingga dapat memicu terjadinya dispepsia. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penyakit dispepsia dan cara pencegahan dispepsia. Metode yang digunakan penyuluhan dengan veramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi. Adapun hasilnya dari 61 remaja di SMAN 1 Kampar yang mengikuti penyuluhan didapatkan bahwa sebagian besar remaja setelah diberikan penyuluhan memiliki pengetahuan yang lebih baik daripada sebelum diberikan penyuluhan mengenai dispepsia.

Kata Kunci: dyspepsia, pencegahan, gejala

Abstrak: *Complaints of dyspepsia is a clinical condition that is often encountered in daily practice. The term dyspepsia started from being intensively promoted since the late 80s, which describes a complaint or a collection of symptoms (syndrome) consisting of pain or discomfort in the epigastrium, nausea, vomiting, bloating, early satiety, full stomach, belching, and a feeling of discomfort. radiating heat in the chest. Dyspepsia usually begins with bad habits breakfast, breakfast for teenagers, should be useful, because school time is an activity that requires energy and calories are quite large. The negative impact of not having breakfast can be an imbalance in the central nervous system followed by dizziness, shaking, or feeling tired. this can also trigger dyspepsia, because during 12 hours of sleep the body fasts all night, and in the morning it is in the first stage of feeling hungry so that the stomach which is still in the stage can increase stomach acid levels so that it can trigger dyspepsia. The purpose of this community service knowledge is to increase adolescents about dyspepsia and how to prevent dyspepsia. The method used is counseling with lectures, discussions, questions and answers and demos. The results of the 61 adolescents at SMAN 1 Kampar who participated in the counseling found that most of the adolescents were given better counseling after counseling than before counseling about dyspepsia.*

Keywords: *dyspepsia, prevention, symptoms*

Pendahuluan

Keluhan dispepsia merupakan keadaan klinis yang sering dijumpai dalam praktek praktis sehari-hari. Istilah dispepsia mulai gencar dikemukakan sejak akhir tahun 80-an, yang menggambarkan keluhan atau kumpulan gejala (sindrom) yang terdiri dari nyeri atau rasa tidak nyaman di epigastrium, mual, muntah, kembung, cepat kenyang, rasa perut penuh, sendawa,

dan rasa panas yang menjalar di dada (Sudoyo AW, 2006). Menurut pendapat (Mansjoer, 2000) menyatakan bahwa penyebab dispepsia adalah minum minuman yang beralkohol dan bergas. Sehingga bisa menyebabkan terjadinya dispepsia. Sedangkan menurut (Mujaddid E, 2006) adanya penyebab lain yang dapat mengakibatkan dispepsia yaitu faktor psikosial atau stres maupun emosi. Dimana faktor psikis atau emosi ini dapat menyebabkan dispepsia atau dapat mempengaruhi fungsi saluran cerna dan mengakibatkan perubahan sekresi asam lambung, serta menurunkan ambang rangsang nyeri.

Dispepsia biasa diawali dengan kebiasaan yang tidak baik seperti tidak sarapan pagi, sarapan bagi anak remaja seyogyanya sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Dampak negatif dari tidak sarapan pagi dapat terjadi ketidak seimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti rasa pusing, gemetar, atau rasa lelah. hal ini juga dapat memicu terjadinya dispepsia, karena selama tidur 12 jam tubuh puasa sepanjang malam, dan di pagi hari berada dalam tahap pertama merasa lapar sehingga lambung yang masih dalam tahap kelaparan dapat meningkatkan kadar asam lambung naik sehingga dapat memicu terjadinya dispepsia

Kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman, seperti makan pedas, asam, minum kopi, dan minuman berkarbonasi juga dapat meningkatkan resiko munculnya gejala dispepsia. Suasana yang sangat asam di dalam lambung dapat membunuh *organisme patogen* yang tertelan bersama makanan. Namun, bila barier lambung telah rusak, maka suasana yang sangat asam di lambung akan memperberat iritasi pada dinding lambung (Herman, 2004). Faktor yang memicu produksi asam lambung berlebihan, diantaranya beberapa zat kimia, seperti alkohol, umumnya obat penahan nyeri, asam cuka. Makanan dan minuman yang bersifat asam, makanan yang pedas serta bumbu yang merangsang, misalnya jahe, merica (Wariant, 2011 di kutip dari Nurul, 2012).

Angka kejadian Dispepsia dimasyarakat luas tergolong tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada suatu komunitas selama enam bulan, tingkat keluhan Dispepsia mencapai 38%, dimana pada penelitian tersebut dinyatakan bahwa keluhan dispepsia banyak didapatkan pada usia yang lebih muda. Penelitian pada komunitas lain yang dilakukan oleh peneliti yang sama selama enam bulan mendapatkan angka keluhan dispepsia sebesar 41%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada remaja usia 14-17 tahun, remaja perempuan lebih banyak menderita dispepsia dibandingkan dengan remaja laki-laki, yaitu perempuan sebesar 27% sedangkan laki-laki sebesar 16% (Reshetnikov, 2001 dikutip dari Annisa, 2009).

Menurut data dari WHO, bahwa Indonesia menempati urutan ke empat dengan jumlah penderita terbanyak dispepsia setelah Negara Amerika, Inggris yaitu berjumlah 430 juta penderita dispepsia. Di Negara Asia, Indonesia menempati urutan ke tiga setelah Negara India dan Thailand berjumlah 123 ribu penderita. Di Indonesia sendiri kota yang penduduknya paling banyak menderita dispepsia adalah kota Jakarta yaitu dipengaruhi jumlah penduduk yang padat dan

berpotensi gila kerja sehingga mengakibatkan makan menjadi tidak teratur dan banyak menderita dispepsia. Sedangkan berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Riau, bahwa Dispepsia menjadi penyakit dengan proporsi terkecil di Riau, yaitu sekitar 6,05%. (Profil Dinkes, 2012 dikutip dari Fitri, 2013).

Metode

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam kegiatan ini berupa Penyuluhan Kesehatan Mengenai dispepsia. Kegiatan ini bertempat di SMAN 1 Kampar, pada bulan juni 2022. Peserta dalam kegiatan Pengabdian ini siswa kelas X dan XI sebanyak 61 orang yang. Media yang digunakan untuk mempermudah pelaksanaan penyuluhan adalah menggunakan note book dimana materi penyuluhan adalah menggunakan powerpoint serta pembagian leaflet kepada para masyarakat dan juga pembagian Door Prize bagi peserta yang menjawab pertanyaan. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang dispepsia berjalan dengan lancar. Pihak sekolah membantu mempersiapkan tempat dan mengkoordinir peserta penyuluhan. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar mengenai dispepsia. Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pengertian dyspepsia, gejala, penyebab dan pencegahan dispepsia. Setelah menggali pengetahuan dasar kemudian pemateri mulai memaparkan materi pendidikan kesehatan mengenai dispepsia. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan. Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 30 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 3 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan mendapatkan *door prize* sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan masyarakat peserta seminar.



Gambar 1. Pemberian Materi



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab dengan Peserta



Gambar 3. Foto bersama peserta kegiatan PKM

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Kegiatan

No	Keterangan	Pertemuan I
1.	Jumlah peserta yang mengikuti	61 orang
2.	Materi penyuluhan dan Kegiatan Pengabdian Masyarakat	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian Dispepsia • Tanda dan Gejala Dispepsia • Dampak Dispepsia bagi kesehatan tubuh • Pencegahan Dispepsia

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) sudah dilakukan berupa penyuluhan kesehatan mengenai dispepsia pada remaja di SMAN 1 Kampar dengan penyampaian materi menggunakan powerpoint disertai dengan pembagian leaflet ke masing-masing peserta dan pembagaian *door prize* sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan masyarakat peserta seminar. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang tentang dispepsia terlaksana dengan baik bahkan

para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan penyuluhan dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lainnya terutama terkait mengenai pentingnya menjaga kesehatan pribadi. Pihak sekolah juga mengharapkan akan adanya kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih dan apresiasi diberikan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yakni SMAN 1 Kampar. Ucapan terimakasih juga penulis ucapkan kepada Seluruh Jajaran Pimpinan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan dukungan hingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Referensi

- D. Annisa, (2009). Hubungan Ketidakteraturann Makan dengan Kejadian Sindrome Dispepsia. Medan: Skripsi Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Keperawatan USU.
- Dr. Ari Fahrial Syam, Sp.PD. (2012). Jenis Makanan dan Pencegahan Pada Maag. www.kompas.com
- Misnadiarly,.(2009). Mengenal Penyakit Organ Cerna: Gastritis (Dispepsia atau Maag), Infeksi Mycobacteria pada Ulcer Gastrointestinal). Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Puteri, A. D. (2021). HUBUNGAN MAKANAN DAN MINUMAN YANG BERSIFAT IRITAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS DI DESA PENYESAWAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPAR. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1099-1202.
- Slamat Suyono, Prof,Dr. SpPD.KE. (2001). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II, edisi ketiga. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Sudoyo, A,W. (2006). Buku Ajar Ilmu Penyakit dalam Jilid I & II, edisi keempat. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Soogeng dan Anne lies, (2009). Kesehatan dan Gizi. Jakarta: Rineka Cipta.