



UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT GERD MELALUI PEMBERIAN PENYULUHAN KESEHATAN

Helsy Desvitasari¹, Apriani², Abdul Syafei³

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Siti Khadijah,
Jl. Demang Lebar Daun Lorok Pakjo Palembang

Email : desvitasarihelsy@gmail.com, apriani@stik-sitikhadijah.ac.id, abdulsyafei86@gmail.com

Abstrak

GERD atau Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan penyakit kronis pada sistem pencernaan, dimana terjadinya refluks isi lambung ke dalam esofagus yang dapat mengakibatkan peradangan. Fenomena saat ini, banyaknya makanan cepat saji dan beraneka ragam rasa yang dijual baik secara offline maupun online. Menu makanan yang bersenyawa pedas mendominasi dipasaran gelumbang. Hal ini juga menjadi pemicu permasalahan lambung yang dialami oleh masyarakat gelumbang khususnya di kalangan tenaga pendidik. Melalui pemberian penyuluhan sebagai wujud preventif penyakit guna meningkatkan pemahaman tentang pola konsumsi makanan sehat yang tidak memicu produksi asam lambung berlebih. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pemahaman guru tentang penyakit GERD. Kegiatan pengabdian dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media poster dan leaflet di lingkungan SD Negeri 21 Gelumbang tanggal 7 Desember 2021 yang diikuti oleh 22 orang guru. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa adanya peningkatan pemahaman guru tentang penyakit GERD serta peningkatan pemahaman guru akan pola makan yang sehat. Diharapkan dari kegiatan penyuluhan dapat menjadikan budaya penerapan pola hidup sehat khususnya dalam memilih dan memilih makanan yang baik dan sehat untuk dikonsumsi.

Kata Kunci : Pengetahuan, guru, GERD

EFFORTS TO PREVENT GERD DISEASE THROUGH THE PROVISION OF HEALTH COUNSELING

Abstract

GERD or Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) is a chronic disease of the digestive system, where the reflux of gastric contents into the esophagus can cause inflammation. The current phenoma is that there are many fast food and various flavors that are sold both offline and online. Food menus with spicy compounds dominate the gelumbang market. This is also a trigger for gastric problems experienced by the Gelumbang community, especially among educators. Through the provision of counseling as a form of disease prevention in order to increase understanding of healthy food consumption patterns that do not trigger excess gastric acid production. This service activity aims to provide information and improve teachers' understanding of GERD. Service activities were carried out in the form of health education using posters and leaflets at SD Negeri 21 Gelumbang on December 7, 2021, which was attended by 22 teachers. The results of the activity showed that there was an increase in teachers' understanding of GERD and an increase in teachers' understanding of healthy eating patterns. It is hoped that the outreach activities can create a culture of implementing a healthy lifestyle, especially in sorting and choosing good and healthy food for consumption.

Keywords: Knowledge, teacher, GERD



PENDAHULUAN

Fenomena saat ini, banyaknya makanan cepat saji dan beraneka ragam rasa yang dijual baik secara offline maupun online. Menu makanan yang bersenyawa pedas mendominasi dipasaran. Hal ini juga menjadi pemicu permasalahan lambung salah satunya GERD dikalangan masyarakat tidak terlepas dikalangan pendidik.

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) atau penyakit refluks esophagus (PGRE) merupakan keadaan dimana terjadinya refluks isi lambung ke dalam esofagus yang menimbulkan gejala klinik, Refluks dapat terjadi dalam keadaan normal yang biasanya berhubungan dengan kondisi tertentu, seperti posisi berbaring setelah makan, pada saat muntah. Bila terjadi refluks, esofagus akan segera berkontraksi untuk membersihkan lumen dari refluksat tersebut sehingga tidak terjadi kontak yang lama antara refluksat dan mukosa esofagus (Makmun, 2017)

Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya untuk meningkatkan pemahaman individu dalam mempertahankan sekaligus meningkatkan derajat kesehatan dengan menerapkan beberapa kombinasi pengalaman serta informasi baru yang di peroleh (Mubarak, Wahit Iqbal., Lilis Indrawati., 2015)

SD Negeri 21 Gelumbang merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di Desa Suka Menang Kec. Gelumbang, Kabupaten Muara Enim dengan akreditasi B . SD Negeri 21 memiliki 22 orang tenaga pendidik, dengan jumlah siswa 317 orang siswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa guru di SD Negeri 21 Gelumbang, mereka mengatakan sering menderita nyeri ulu hati, terasa panas, mual dan mengurangi nafsu makan. Adapun hal yang memicu gejala tersebut dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas, bersantan dan bersoda.

Dengan demikian, diperlukannya penyuluhan guna meningkatkan pemahaman tentang pola konsumsi makanan yang tidak merangsang peningkatan asam lambung. Maka berangkat dari kegiatan pengabdian berjudul “Penyuluhan Kesehatan Guna Meningkatkan pemahaman Dalam Melakukan Pencegahan Penyakit GERD Pada Guru di SD Negeri 21 Gelumbang” diharapkan mampu meberikan hasil kajian yang mampu mendeskripsikan pemahaman tenaga pendidik akan pentingnya menjaga pola makan sehat dan seimbang.

MASALAH

Adanya perubahan status kesehatan guru SD Negeri 21 Gelumbang khususnya dalam menyikapi nyeri lambung yang dirasakan. Pola makan pedas, bersantan dan bersoda menjadi



salah satu pemicu terjadinya penyakit GERD. Oleh karena itu permasalahan yang dialami guru tersebut perlu di carikan solusi yang terbaik. Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalahnya adalah belum diketahuinya manajemen tatalaksana penyakit GERD.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kesehatan dengan menggunakan metode ceramah melalui media poster dan leaflet. Kegiatan penyuluhan dilakukan tanggal 7 Desember tahun 2021.

Sasaran kegiatan adalah guru SD Negeri 21 berjumlah 22 orang. Adapun materi yang di sampaikan meliputi definisi GERD, etiologi penyakit GERD, Tanda dan gejala penyakit GERD, faktor-faktor yang menyebabkan GERD, klasifikasi GERD, komplikasi GERD, tatalaksana GERD.

Tahapan kegiatan yang dilakukan yakni tahap survey lokasi, perizinan kegiatan, kegiatan inti pemberian penyuluhan, kegiatan pemberian leaflet, tanya jawab dan dokumentasi kegiatan. Kegiatan akhir yakni melakukan analisa data cara manual menggunakan Microsoft Exel berdasarkan kuesioner yang diisi oleh peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rekapitulasi data daftar hasil evaluasi pemahaman guru terkait GERD sebagai berikut :

Tabel 1
Distribusi frekuensi pengetahuan guru
sebelum di berikan pendidikan kesehatan

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase
1.	Baik	16	73%
2.	Cukup	6	27%
3.	Kurang	0	0%
Total		22	100%

Berdasarkan data di atas pengetahuan guru sebelum di berikan pendidikan kesehatan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan terkait GERD dominan pada kategori baik yakni 16 orang (73%).



Tabel 2
Distribusi frekuensi pengetahuan guru
sesudah di berikan pendidikan kesehatan

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase
1.	Baik	22	100%
2.	Cukup	0	0%
3.	Kurang	0	0%
Total		22	100%

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa semua guru SD Negeri 21 Gelumbang sebanyak 22 orang (100%) memiliki pengetahuan baik dan paham akan penyakit GERD.

Pendidikan kesehatan merupakan *behavior-focused health promotion* yang berfokus pada memotivasi orang lain kearah perilaku yang lebih sehat, dan merupakan suatu syarat untuk penggunaan fasilitas pelayanan kesehatan, kebijakan dan peraturan yang efektif dan efisien (Sassen, 2018 dalam (Asniar, Hajjul Kamil, 2020)

GERD menurut Konsensus Nasional Penatalaksanaan Penyakit Refluks Gastroesofageal di Indonesia tahun 2013 adalah suatu gangguan berupa isi lambung mengalami refluks berulang ke dalam esofagus, menyebabkan gejala dan/atau komplikasi yang mengganggu (Perkumpulan Gastroenterologi, 2013)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriyani, 2019) dengan tema hubungan karakteristik pasien GERD terhadap pola makan. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan bermakna antara pendidikan terhadap pola makan dengan p-value 0,0027 ($r=0,338$).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Melati, 2019) dengan tema penyuluhan masalah asam lambung. Melalui hasil evaluasi kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa 70 % klien mampu menjelaskan kembali pengertian GERD, penyebab GERD, tanda dan gejala GERD.

GERD merupakan suatu penyakit yang sejatinya dapat dihindari dengan menerapkan konsep hidup sehat dengan penerapan pola makan seimbang. Melalui pola makan seimbang menjadikan tubuh tetap dalam kondisi prima. Mengatur jadwal istirahat yang cukup memberikan dampak positif untuk system kerja lambung.



KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat, dapat diambil kesimpulan bahwa peserta kegiatan penyuluhan mengetahui dan memahami penyakit GERD.

Diharapkan hasil kegiatan ini dapat memberikan pehaman kepada guru dan civitas akademika SD Negeri 21 Gelumbang dalam menjaga pola makan sehat dan seimbang. Kepala sekolah dan tim jajaran SD Negeri 21 Gelumbang dapat berpartisipasi aktif untuk mengingatkan dan bekerjasama antar guru, siswa-siswi, staf dalam penerapan pola hidup sehat sehari hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyelesaian kegiatan ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada : Ketua STIK Siti Khadijah Palembang sebagai pemberi dukungan secara materil, dan administrative pada kegiatan ini, kepala sekolah , guru –guru SD Negeri 21 Gelumbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Asniar, Hajjul Kamil, Putri M. (2020) *pendidikan dan promosi kesehatan*. aceh: Syiah Kuala University Press.
- Fitriyani, T.R. (2019) ‘Hubungan Karakteristik Pasien Dewasa Gerd dengan Tindakan Esofagogastro Duodenoskopi Terhadap Pola Makan Di Pusat Endoskopi Saluran Cerna Rsupn Dr Cipto Mangunkusumo’, *Doctoral dissertation* [Preprint]. Available at: <https://repository.binawan.ac.id/926/>.
- Makmun, D. (2017) ‘Management of gastroesophageal reflux disease. Gastroenterology, Hepatology and Digestive Endoscopy’, pp. 21–27.
- Melati, N. (2019) ‘Penyuluhan Masalah pada Asam Lambung untuk Lansia di Paguyuban Lansia Bhakti Wreda Bumijo Yogyakarta.’ Available at: <http://repo.stikesbethesda.ac.id/483/1/3. PENGABDIAN MASYARAKAT NIMSI MELATI %28JUNI 2019%29 - Asam Lambung %281%29.pdf>.
- Mubarak, Wahit Iqbal., Lilis Indrawati., & J.S. (2015) *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Perkumpulan Gastroenterologi (2013) *Revisi konsensus nasional penatalaksanaan penyakit refluks gastroesofageal (gastroesophageal reflux disease/ GERD) di Indonesia*. Jakarta: Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia.