

Penyuluhan Pencegahan Penyakit Asam Lambung (GERD) Gastro Esofangeal Reflux Disease di SMP Negeri 19 Medan

Elis Anggeria¹, Tiarnida Nababan², Karmila Br Kaban³, Eva Latifah Nurhayati⁴, Sunarti⁵, Kristina L. Silalahi⁶,
Legisnaria Gulo⁷, Agnes Gulo⁸, Marnesry Rahmat Kristin Laoly⁹, Priscillia Margareta Hutagaol¹⁰,
Agustina Sihombing¹¹, Heru Bambang Triono¹², Elkana Pramujaya Brahmama¹³

Universitas Prima Indonesia, Jl. Danau Singkarak, 20117, Medan

ARTICLE INFORMATION

Received: February 00, 00
Revised: March 00, 00
Available online: April 00, 00

KEYWORDS

Five words maximum, comma separated

CORRESPONDENCE

Phone: +62 (0751) 12345678
E-mail: first_author@affiliation.xx.xx

A B S T R A C T

Perubahan gaya hidup di masyarakat, seperti kebiasaan merokok, konsumsi junk food, dan kafein, meningkatkan risiko penyakit Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). GERD adalah kondisi refluks asam lambung ke esofagus yang menimbulkan gejala seperti heartburn, regurgitasi, dan mual. Edukasi tentang pencegahan GERD sangat penting, terutama di kalangan remaja yang mulai menunjukkan pola makan tidak sehat. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SMP Negeri 19 Medan tentang pencegahan GERD. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dengan ceramah menggunakan media presentasi PowerPoint, leaflet, dan video ilustrasi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan observasi awal dan persiapan yang melibatkan pihak sekolah. Hasil menunjukkan bahwa siswa-siswi sangat antusias selama kegiatan berlangsung. Mereka mampu memahami materi tentang penyebab, gejala, dan cara pencegahan GERD. Diskusi dan sesi tanya jawab menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Kesimpulannya, kegiatan edukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang pencegahan penyakit asam lambung GERD, sehingga mereka dapat mengelola kondisi ini dengan lebih baik dan mengadopsi pola hidup yang lebih sehat.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan industri saat ini menyebabkan perubahan pada cara hidup masyarakat Indonesia. Pilihan gaya hidup seperti merokok, obesitas, konsumsi *junk food*, dan konsumsi kafein tidak bisa dihindari [1]. Jadwal dan aktivitas sehari-hari yang penuh tekanan juga terkadang dapat membuat orang menjauh dari gaya hidup sehat. Akibat dari gaya hidup buruk ini adalah munculnya berbagai penyakit, termasuk penyakit refluks gastroesofageal (GERD) [2]

Penyakit asam lambung (GERD) adalah kelainan dimana isi lambung mengalir ke kerongkongan. Gejala khas GERD antara lain nyeri ulu hati, yaitu sensasi terbakar di daerah epigastrium, mual, disfagia, dan kerusakan bagian dalam mulut [3]. Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia, prevalensi GERD yang terdiagnosis dengan menggunakan endoskopi mengalami peningkatan sebesar 22,8% [4]. Penyakit ini dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya, dan jika perawatan yang tepat tertunda, penyakit ini dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius seperti esofagitis, esofagus Barrett, dan kanker esofagus [2].

Gastroesophageal reflux disease (GERD) atau yang sering disebut dengan refluks asam lambung tidak hanya bisa dialami oleh orang dewasa saja, namun anak-anak juga bisa terserang, bahkan bayi. Kondisi ini bisa mengakibatkan muntah dan rewel

pada bayi. Sementara itu, anak-anak dan remaja penderita refluks asam lambung mungkin akan mengalami nyeri ulu hati serta rasa tidak nyaman di dada dan perut [5]. Remaja semakin menunjukkan kebiasaan makan yang buruk, menurut penelitian, yang meningkatkan risiko GERD. Perubahan gaya hidup seperti pola makan sehat, pengelolaan berat badan, menghindari faktor risiko seperti kebiasaan merokok dan kafein, serta peningkatan gaya hidup sehat, sangat penting dapat berperan dalam mencegah dan menangani GERD [4]

Beban penyakit ini di seluruh dunia dapat dikurangi dengan melakukan upaya mendidik remaja tentang GERD melalui pendidikan kesehatan tentang penyakit asam lambung, meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kondisi tersebut, dan menekankan nilai pendidikan dalam menurunkan faktor risiko [4]. Intervensi dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran terhadap perilaku individu, kolektif, atau komunitas. Kombinasi pengalaman yang mendorong perilaku, sudut pandang, dan informasi tentang kesehatan pribadi, sosial, dan ras dikenal sebagai pendidikan kesehatan. [6].

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, seperti memberikan edukasi kepada generasi muda mengenai Penyakit Refluks Gastroesofageal (GERD). Kami juga konsentrasi pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Masyarakat mungkin

menjadi lebih sadar akan pentingnya menjalani gaya hidup sehat melalui pendidikan kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian ini secara garis besar menggunakan metode sosialisasi/penyuluhan dengan ceramah menggunakan power point dan leaflet yang dilaksanakan selama setengah hari dengan satu sesi. Untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim mengirim surat ke pihak sekolah. Setelah mendapat persetujuan dari pihak sekolah, tim mengunjungi SMP Negeri 19 Medan untuk mengamati siswa-siswi di lapangan mengenai pemahaman mereka tentang cara mencegah penyakit asam lambung (GERD) atau yang dikenal dengan penyakit gastroesophageal reflux.

Berdasarkan temuan observasi dapat dikatakan bahwa siswa SMP Negeri 19 Medan memerlukan sosialisasi atau penyuluhan mengenai pencegahan penyakit asam lambung. Dengan menyerahkan Surat Izin Penyelenggaraan Pengabdian kepada pihak sekolah, tim membuat jadwal pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Kegiatan sosialisasi atau penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 22 Mei 2024, pukul 13.30 WIB s/d Selesai, n: SMP Negeri 19 Medan, Jln Agenda No.34 Sei Putih Barat, Kota Medan, Sumatera Utara.

Bahan dan peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain spanduk, media laptop, file power point dengan gambar interaktif, ilustrasi animasi dan video, leaflet dan dilengkapi infocus untuk membantu penyampaian konten, dan kamera untuk mendokumentasikan kemajuan kegiatan PKM. Proses sosialisasi atau penyuluhan terkait pencegahan penyakit asam lambung (GERD) *Gastroesophageal Reflux Disease* dilaksanakan dengan tiga tahap:

1. Pembukaan
 - a. Perkenalan diri
 - b. Penyampaian tujuan penyuluhan
 - c. Penyampaian pokok pembahasan
 - d. Kontrak waktu
2. Kegiatan inti / penyampaian materi
 - a. Pendidikan kesehatan tentang asam lambung (GERD)
 - b. Pendidikan kesehatan tentang penyebab asam lambung (GERD)
 - c. Pendidikan kesehatan tentang tanda dan gejala dari asam lambung (GERD)
 - d. Pendidikan kesehatan tentang cara mencegah penyakit asam lambung (GERD)
3. Penutup
 - a. Menyimpulkan materi penyuluhan secara singkat
 - b. Sesi tanya jawab
 - c. Pembagian leaflet
 - d. Penutupan dan foto bersama

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan kepada siswa/i SMP 19 Negeri Medan. Siswa/i terlihat antusias dengan pemaparan materi PKM "pencegahan penyakit asam lambung (GERD) *Gastroesophageal Reflux Disease*". Kegiatan penyuluhan ini berlangsung lancar dan tertib. Pemahaman siswa dengan materi yang disampaikan sangat baik, mudah dalam menjelaskan saat diberi pertanyaan. Dukungan dari segenap pihak sekolah yang berpartisipasi memberi dukungan dan menjaga ketertiban dalam mengikuti penyuluhan.

Tahapan pertama dalam penyuluhan ini yaitu pembukaan dengan memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan penyuluhan, penyampaian pokok pembahasan dan kontrak waktu kepada siswa-siswi SMP 19 Negeri Medan



Gambar 2. Pembukaan

Tahapan kegiatan selanjutnya adalah penyajian materi oleh tim dosen dan tim mahasiswa prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia. Pada penyampaian materi digunakan LCD proyektor dan laptop untuk menunjang kegiatan penyuluhan. Pemaparan materi kepada siswa-siswi tentang apa itu penyakit asam lambung (GERD), penyebab terjadi penyakit asam lambung serta tanda dan gejala asam lambung, kemudian memberitahukan cara mencegah terjadinya penyakit asam lambung (GERD).

Kondisi medis yang dikenal dengan penyakit refluks gastroesophageal (GERD) ini disebabkan oleh naiknya isi lambung ke kerongkongan. Penyakit ini mempengaruhi kerongkongan, laring, dan saluran pernafasan dan menyebabkan berbagai gejala.[7] Faktor risiko GERD antara lain usia tua, indeks massa tubuh (BMI) berlebihan, merokok, kecemasan/depresi, kurang aktivitas fisik, kehamilan, diabetes, asma, dan skleroderma. Beberapa makanan (seperti bawang bombay, saus tomat, minuman berkarbonasi, coklat, kafein, makanan pedas, dan makanan berlemak) dapat menyebabkan refluks, sedangkan kebiasaan makan lainnya (seperti keasaman makanan dan waktu makan, terutama yang berhubungan dengan tidur) juga dapat menyebabkan gastroesophageal reflux disease (GERD)[8][7]



Gambar 3. Pemaparan Materi

Pada tahap ini, materi dirangkum secara singkat sebelum siswa dengan penuh semangat mengajukan pertanyaan tentang penyakit asam lambung dan situasi relevan yang mereka lihat terkait penyakit asam lambung selama diskusi atau sesi tanya jawab. Dapat disimpulkan dari sesi tanya jawab ini, para siswa-siswi sangat terlibat dalam mendengarkan dan mendiskusikan setiap pemaparan topik. Setelah sesi Tanya jawab tim dosen dan tim mahasiswa membagikan leaflet kepada siswa-siswi SMP 19 Negeri Medan. Leaflet yang dibagikan berisi tentang ringkasan materi yang telah disampaikan serta gambar-gambar yang mendukung pencegahan penyakit asam lambung (GERD).



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab



Gambar 5. Pemberian Leaflet

Kemudian mengakhiri penyuluhan dan ucapan terimakasih kepada pihak sekolah SMP 19 Negeri Medan. Dokumentasi photo bersama dapat dilihat pada gambar 6. 7, dan gambar 8.



Gambar 7. Foto Bersama Dengan Kepala Sekolah



Gambar 8. Foto Bersama Tim Dosen Dan Tim Mahasiswa

Kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan ini mampu menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan serta pemahaman terhadap edukasi pencegahan penyakit asam lambung (GERD) gastroesophageal reflux disease di SMP Negeri 19 Medan. Siswa-siswi yang mendapat informasi tentang GERD dapat mengambil tindakan untuk mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Mereka dapat mengendalikan penyakit mereka dengan lebih baik dan merasa lebih berdaya berkat edukasi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di SMP Negeri 19 Medan mengenai edukasi pencegahan penyakit asam lambung (GERD) berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang penyakit ini. Siswa antusias mengikuti penyuluhan yang disampaikan oleh tim dosen dan mahasiswa dari Prodi D3 Keperawatan Universitas Prima Indonesia, dengan dukungan pihak sekolah. Setelah materi disajikan dengan didapatkan manfaat tentang pencegahan GERD melalui penggunaan teknologi presentasi, siswa menunjukkan minat yang tinggi pada periode tanya jawab. Edukasi ini membantu siswa memahami penyebab, gejala, serta cara pencegahan GERD, sehingga mereka dapat mengelola kondisi ini dengan lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada Rektor Universitas Prima Indonesia yang telah memberikan dukungan yang dibutuhkan tim untuk menyelesaikan tugas ini. Selain itu ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pimpinan LPPM Universitas

Prima Indonesia atas surat tugas yang memperbolehkannya mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kami sangat berterima kasih kepada kepala sekolah dan guru SMP Negeri 19 Medan atas dukungannya sehingga terlaksananya kegiatan pengabdian di SMP Negeri 19 Medan ini. Dan yang terakhir, terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen dan mahasiswa yang lain yang telah membantu mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat sehingga semuanya berjalan lancar.

REFERENSI

- [1] R. Karina, F. Awalia Yulianto, R. Dewi Indi Astuti, and P. Pendidikan Dokter, "Characteristic of Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) Patients based on Age, Sex and Chief Complain in Poly of Internal Medicine of Al Islam Hospital Bandung 2015," *Pros. Pendidik. Dr.*, vol. 2, no. 2, pp. 224–230, 2020.
- [2] A. Ramdhan and N. A. Bunga, "Perancangan Aplikasi 'Kenali Gerd' Untuk Remaja," *REKA MAKNA J. Komun. Vis.*, vol. 1, no. 1, p. 10, 2021.
- [3] B. F. F. Ajjah, T. Mamfaluti, and T. R. I. Putra, "Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd)," *J. Nutr. Coll.*, vol. 9, no. 3, pp. 169–179, 2020, doi: 10.14710/jnc.v9i3.27465.
- [4] W. Fahriska Hasibuan *et al.*, "Pola Makan Remaja sebagai Faktor Risiko Penyakit Gerd," *J. Ilmu Kesehat. dan Gizi*, vol. 2, no. 3, pp. 32–41, 2024, [Online]. Available: <https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.3019>
- [5] R. Di, K. E. L. Sangkrah, and K. Surakarta, "1* , 2 1-2," vol. 6, pp. 203–211, 2023.
- [6] D. P. Amukti, D. T. W. S. Humolungo, M. Ardilla, M. S. Bachri, and M. Ma'ruf, "Pemberian edukasi pada usia remaja terhadap penyakit hipertensi," *J. Pembelajaran Pemberdaya. Masy.*, vol. 5, no. 2, pp. 251–258, 2024, doi: 10.33474/jp2m.v5i2.21600.
- [7] R. Tarigan and B. Pratomo, "Analisis Faktor Risiko Gastroesophageal Refluks di RSUD Saiful Anwar Malang," *J. Penyakit Dalam Indones.*, vol. 6, no. 2, p. 78, 2019, doi: 10.7454/jpdi.v6i2.306.
- [8] D. P. Amukti, A. Akrom, and R. I. Pratami, "Promosi Kesehatan Diet and Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)," *J. Abdimas Indones.*, vol. 4, no. 2, pp. 152–159, 2024, doi: 10.53769/jai.v4i2.626.