

PENTINGNYA HIDUP SEHAT KURANGI RESIKO PENYAKIT LAMBUNG SEJAK DINI PADA REMAJA DAN DEWASA PUTRI

Neti Eka Jayanti, Wahyuni Dwi Cahya, Gina Amara Putri, Rizky Amanah, Wardaturrahmah
ITKES Wiyata Husada Samarinda

ABSTRAK

Artikel ini mengangkat tentang edukasi tentang pentingnya hidup sehat yang dapat mengurangi penyakit lambung sejak dini pada remaja dan dewasa putri dengan upaya promotif dan preventif. Faktanya, warga kota Samarinda masih kurang memahami tentang gangguan penyakit lambung dan penyebabnya, kurangnya pengetahuan peserta tentang cara mencegah dan pengetahuan pesera tentang hidup sehat. Penyakit lambung salah satunya adalah gastritis. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Perilaku kesehatan merupakan respon seseorang terhadap objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan makanan dan minuman serta lingkungan. Karena itu dengan Upaya-upaya sederhana perlu dipromosikan di lingkungan. Merujuk pada itu, apa yang ditulis disini merupakan upaya promotif dan preventif kesehatan melalui program edukasi mengenai hidup sehat.

Kata Kunci: Edukasi, Promotif dan Preventif, Penyakit Lambung

ABSTRACT

This article discusses education about the importance of healthy living that can reduce gastric disease from an early age in adolescent and female adults with promotive and preventive efforts. In fact, the residents of Samarinda still lack understanding about gastric disease and its causes, the participants' lack of knowledge about how to prevent it and the participants' knowledge about healthy living. One of the gastric diseases is gastritis. Knowledge is a very important domain in shaping one's actions. Health behavior is a person's response to objects related to illness and disease, the food and beverage health service system and the environment. Therefore, simple efforts need to be promoted in the environment. Referring to that, what is written here is an effort to promote and prevent health through educational programs about healthy living.

Key word : Education, Promotive and Preventive, Gastric Disease

PENDAHULUAN

Penyakit lambung salah satunya adalah gastritis. Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung ditandai dengan tidak nyaman pada perut bagian atas, rasa mual, muntah, nafsu makan menurun atau sakit kepala (Ratu,Ridwan,2013). Ada berbagai faktor yang dapat memengaruhi terjadinya gastritis yaitu pengetahuan dan perilaku untuk mencegah terjadinya gastritis. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Perilaku kesehatan merupakan respon seseorang terhadap objek yang berkaitan dgn sakit da penyakit, sistem pelayanan kesehatan makanan dan minuman serta lingkungan (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan penelitian sebelumnya ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja khususnya remaja putri untuk mencegah terjadinya gastritis. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia, gastritis merupakan salah satu penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,9%) (Gustin,2011).

Dari data awal yang didapatkan di Kelurahan Air Hitam Samarinda, jumlah remaja putri yang menderita sakit lambung lebih banyak dari jumlah remaja putra. Dari hasil wawancara kepada 20 orang putri terdapat 15 yang pernah mengalami keluhan pada lambungnya. Sedangkan untuk remaja putra dari 20 orang putra terapat 4 yang mengalami keluhan pada lambungnya. Ini membuktikan bahwa remaja putri lebih banyak mederita gangguan lambung.

Berdasarkan data tersebut, penulis melakukan penyuluhan atau edukasi tentang pentingnya hidup sehat kurangi penyakit lambung sejak dini pada remaja putri.

METODE

Metode yang digunakan adalah menggunakan media presentasi. Sebelum

melakukan presentasi fasilitator memberikan kuisisioner yang sudah disiapkan dengan dibantu oleh mahasiswa dan memandu para peserta mengisi kuisisioner. Setelah sesi edukasi pereganggan dilanjutkan sesi Tanya jawab mengenai kondisi peserta, materi presentasi dan cara melakukan pereganggan.dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan
 1. Melakukan perizinan
 2. Mengumpulkan peserta
 3. Menyiapkan peralatan berupa speaker, LCD, dll.
- b. Pelaksanaan

Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 18-20 Maret 2021 di Kantor Kelurahan Air Hitam Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Physio (Pengabdi) menjelaskan tentang edukasi kesehatan kerja untuk mencegah MSDs.

HASIL

- a. Karakteristik Peserta
Peserta merupakan remaja dan dewasa putrid kelurahan sebanyak 27 orang .
Respon Peserta
- b. Respon peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan sangat positif dan menambah pengetahuan remaja dan dewasa putri mengenai pentingnya hidup sehat untuk menguangi resiko penyakit lambung
- c. Dampak

Dampak kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta mengetahui edukasi kesehatan mengenai penyakit lambung sejak dini
2. Menarik minat peserta untuk meningkatkan edukasi kesehatan mengenai lambung sejak dini

Dokumentasi



KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang Edukasi Tentang Pentingnya Hidup Sehat Kurangi Resiko Penyakit Lambung Sejak Dini Pada Remaja Dan Dewasa Putri dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam kesehatan lambung.

REKOMENDASI

Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkala dan untuk remaja putri dapat terus menerapkan gaya hidup sehat dan tetap berolahraga agar dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi penyakit lambung sejak dini.

REFERENSI

Abdullah, Assyari. 2008. Definisi dan Jenis-jenis Pengetahuan. Tersedia di:<http://jurnal.com/2015/06/definisi-dan-jenis-jenis-pengetahuan.html>. Diakses Pada 16 Juli 2015

Al-Albani, Muhammad Nashiruddin.

Shahih Sunan Ibnu Majah, Jilid 2. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.

Arifianto. 2010. Gastritis Diambil tanggal 30 september 2015 Dari <http://tonyarf87.Jurnal.com/2015/02/gastritis.Htm>

Arikunto, S. 2006. Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta. Bakhtiar, Amsal. 2007. Filsafat Ilmu. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Bestable, SB. 2006. Perawat Sebagai Pendidik: Prinsip-Prinsip Pengajaran Dan Pembelajaran. Jakarta : EGC

Bruner & Sudart. 2007. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Vol. 2, Edisi 9, EGC, Jakarta

Bryan Kevin Mawey, Dkk. 2014. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Pencegahan Gastritis Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Likupang. Jurnal. Pdf

Dai, Z.D. 2013. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Tamalate Kecamatan Kota Timur. Universitas Negeri Gorontalo.<http://eprints.ung.ac.id/4808/1/2013-1-14201-841409006-abstraksi-25072013113018.pdf>

Devianti Tandiallo. 2011. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Amenore Di Sma Pgri 1 Kota Mojokerto Kabupaten Mojokerto.

Depkes RI. 2009. Konsep Kebiasaan Makan. (diakses tanggal 27 Maret 2014). http://www.depkes.go.id/downloads/profil_kesehatan_2009/files/buku%20profil_kesehatan%20indonesia%202009.pdf

Doengoes, Marilyn.E.dkk.2006.Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam