

**POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA
PADA SISWA-SISWI MA ASHABUL YAMIN
CIKEMBAR SUKABUMI**

Ghulam Muharam Suriadi¹, Rihiantoro Bagas Pratama², Sri Maria Puji
Lestari³, Nita Sahara⁴

Program Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati
Srimaria13pl@yahoo.com¹; nitasahara.ns@gmail.com²; gsuriadi@gmail.com³ ;
rihiantorobagasp@gmail.com⁴

ABSTRAK

Keluhan dispepsia merupakan keadaan klinis yang sering dijumpai dalam praktik sehari-hari. Diperkirakan hampir 30% kasus pada praktik umum dan 60% pada praktik *gastroenterologis* merupakan kasus dispepsia ini. Dispepsia berada pada peringkat ke-10 dengan proporsi 1,5% untuk kategori 10 penyakit terbesar pada pasien rawat jalan di seluruh rumah sakit di Indonesia (Djojoningrat, 2016). Berdasarkan data kunjungan di berbagai pelayanan kesehatan di Provinsi Jawa Barat didapatkan sekitar 35.422 orang (5,49%) mengalami dispepsia pada tahun 2020, pada tahun 2021 mengalami peningkatan menjadi 71.034 orang (11,01%). Sedangkan kejadian dispepsia di Kabupaten Sukabumi pada tahun 2020 sebanyak 8.148 orang (4,36%) dan tahun 2021 sebanyak 9.024 orang (4,97%) (Dinkes, 2021). Oleh karena itu, untuk menghindari kejadian dispepsia pada usia muda maka yang harus dilakukan yaitu dengan menjaga gaya hidup yang lebih baik. (Menurut Muya 2015). Pentingnya pengetahuan bagi siswa-siswi untuk pentingnya pengaturan pola makan, sehingga dapat menurunkan angka terjadinya dyspepsia pada usia muda. Perlu diberikan pemahaman mengenai pola makan remaja terhadap kejadian dyspepsia kepada Siswa-Siswi MA Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi. Dengan terbangunnya pemahaman Siswa-Siswi terhadap pola makan remaja terhadap kejadian dyspepsia sejak dini diharapkan para Siswa-Siswi secara mandiri bisa mengatur pola makan guna untuk mencegah terjadinya dyspepsia pada usia muda, hal ini di harapkan dapat membantu agar tidak terjadinya peningkatan dyspepsia yang terjadi di Kabupaten Sukabumi maupun di Indonesia yang disebabkan oleh pola makan tidak teratur.

Keyword : Dispepsia, Pola Makan, Siswa-Siswi

ABSTRACT

Dyspepsia is a clinical condition that is often encountered in daily practice. It is estimated that nearly 30% of cases in general practice and 60% in gastroenterological practice are cases of this dyspepsia. Dyspepsia is ranked 10th with a proportion of 1.5% for the 10 largest disease categories in outpatients in all hospitals in Indonesia (Djojoningrat, 2016). Based on visiting data at various health services in West Java Province, around 35,422 people (5.49%) experienced dyspepsia in 2020, in 2021 it has increased to 71,034 people (11.01%). Meanwhile, the incidence of dyspepsia in Sukabumi Regency in 2020 was 8,148 people (4.36%) and in 2021 there were 9,024 people (4.97%) (Dinkes, 2021). Therefore, to avoid the occurrence of dyspepsia at a young age, what must be done is to maintain a better lifestyle. (According to Muya 2015). The importance of knowledge for students about the importance of regulating

diet, so that it can reduce the incidence of dyspepsia at a young age. It is necessary to provide an understanding of adolescent eating patterns on the incidence of dyspepsia to MA Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi students. With the awakening of students' understanding of adolescent eating patterns towards the incidence of dyspepsia from an early age, it is hoped that students will be able to independently adjust their diet in order to prevent dyspepsia at a young age, this is expected to help prevent an increase in dyspepsia occurring in districts. Sukabumi and in Indonesia caused by irregular eating patterns.

Keyword : Dyspepsia, Diet, Students

1. PENDAHULUAN

Dispepsia berasal dari bahasa Yunani, yaitu *dys* (buruk) dan *peptein* (pencernaan). Istilah dispepsia mulai gencar dikemukakan sejak akhir tahun 1980-an, yang menggambarkan keluhan atau kumpulan gejala (*sindrom*) yang terdiri dari nyeri atau rasa tidak nyaman di epigastrium dan rasa panas yang menjalar di dada. Sindrom atau keluhan ini dapat disebabkan atau didasari oleh berbagai penyakit, termasuk juga didalamnya penyakit yang mengenai lambung atau yang dikenal sebagai penyakit maag (Djojoningrat, 2016).

Dispepsia merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang paling umum ditemukan. WHO pada tahun 2015 menemukan bahwa, kasus dispepsia di dunia mencapai 13 - 40% dari total populasi dalam setiap negara. Kasus dispepsia ini apabila tidak ditangani dengan serius maka pada tahun 2020 proporsi angka kematian akibat penyakit tidak menular akan meningkat menjadi 73% dan proporsi angka kesakitan menjadi 60% di dunia (WHO, 2015).

Keluhan dispepsia merupakan keadaan klinis yang sering dijumpai dalam praktik sehari-hari. Diperkirakan hampir 30% kasus pada praktik umum dan 60% pada praktik *gastroenterologis* merupakan kasus dispepsia ini. Dispepsia berada pada peringkat ke-10 dengan proporsi 1,5% untuk kategori 10 penyakit terbesar pada pasien rawat jalan di seluruh rumah sakit di Indonesia (Djojoningrat, 2016).

Berdasarkan data kunjungan di berbagai pelayanan kesehatan di Provinsi Jawa Barat didapatkan sekitar 35.422 orang (5,49%) mengalami dispepsia pada tahun 2020, pada tahun 2021 mengalami peningkatan menjadi 71.034 orang (11,01%). Sedangkan kejadian dispepsia di Kabupaten Sukabumi pada tahun 2020 sebanyak 8.148 orang (4,36%) dan tahun 2021 sebanyak 9.024 orang (4,97%) (Dinkes, 2021).

Menurut Muya dkk (2015), walaupun kejadian dispepsia sangat rentan pada usia muda apabila tidak ditangani dengan serius maka seiring bertambahnya usia seseorang maka akan terus mengalami kejadian penyakit tersebut. Muya dkk (2015) kembali menjelaskan bahwa, pertambahan umur seseorang biasanya selalu berkaitan dengan penurunan aktivitas olahraga rutin dan penurunan aktivitas hormonal fisiologis seseorang sehingga sangat berhubungan dengan meningkatnya resiko kejadian dispepsia. Oleh karena itu, untuk menghindari kejadian dispepsia pada

pada usia muda maka yang harus dilakukan yaitu dengan menjaga gaya hidup yang lebih baik. (Menurut Muya 2015).

Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkosumsinya sebagai terhadap reaksi pengaruh-pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial (Sulistyoningsih, 2018).

Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari-hari baik kualitatif dan kuantitatif. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan. Jika dirata-rata, umumnya lambung kosong antara 3-4 jam. Maka jadwal makan ini pun menyesuaikan dengan kosongnya lambung. Porsi makan pagi tidak perlu sebanyak porsi makan siang dan makan malam secukupnya saja, untuk memenuhi energi dan sebgayaan zat gizi sebelum tiba makan siang. Lebih baik lagi jika makan makanan ringan sekitar pukul 10.00. Menu sarapan yang baik harus mengandung karbohidrat, protein dan lemak, serta cukup air untuk mempermudah pencernaan makanan dan penyerapan zat gizi. Pilihlah menu yang praktis dan mudah disiapkan dan usahakan selalu untuk makan pagi karena penting dan mempersiapkan energi dalam beraktivitas dalam sehari (Suhardjo, 2015).

Pentingnya pengetahuan bagi siswa-siswi untuk pentingnya pengaturan pola makan, sehingga dapat menurunkan angka terjadinya dyspepsia pada usia muda. Perlu diberikan pemahaman mengenai pola makan remaja terhadap kejadian dyspepsia kepada Siswa-Siswi MA Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi. Dengan terbangunnya pemahaman Siswa-Siswi terhadap pola makan remaja terhadap kejadian dyspepsia sejak dini diharapkan para Siswa-Siswi secara mandiri bisa mengatur pola makan guna untuk mencegah terjadinya dyspepsia pada usia muda, hal ini di harapkan dapat membantu agar tidak terjadinya peningkatan dyspepsia yang terjadi di Kabupaten Sukabumi maupun di Indonesia yang disebabkan oleh pola makan tidak teratur.

Pengetahuan dapat diukur dengan cara melakukan angket kuesioner Sebelum dilakukan penyuluhan (Pre test) dan Setelah penyuluhan (Post test), dimana tes tersebut berisikan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang ingin diukur dari subjek penelitian.



Gambar 2.1 Denah Lokasi MA Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi
Sumber: Google earth

2. METODE PELAKSANAAN :

1. Tahap persiapan adalah mencari tempat yang dapat dijadikan untuk dilakukannya program pengabdian masyarakat. pemilihan lokasi berdasarkan data yang didapat yang ada di wilayah tersebut selain itu, ada beberapa faktor yang menjadi pertimbangan dalam melakukan kegiatan ini seperti faktor lingkungan, potensi wilayah, aspek sosial-ekonomi, dan tingkat pengetahuan terhadap Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia, selanjutnya adalah pembuatan materi, penyediaan alat dan bahan penyuluhan untuk edukasi materi Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia secara langsung, tempat dan alat-alat lainnya pada hari pelaksanaan disiapkan oleh perwakilan anggota kami yang berkordinasi dengan pihak Sekolah
2. Teknis pelaksanaan dilaksanakan kurang lebih 4 hari. Kegiatan pertama, pencarian lokasi penelitian. Kegiatan kedua, diskusi dengan pihak sekolah Madrasah Aliyah terkait waktu pelaksanaan. Kegiatan ketiga, waku pelaksanaan penyuluhan dilakukan selama 2 hari. yaitu pendahuluan, dilakukan oleh anggota PKM-PM dengan perwakilan dari Sekolah Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi. Dimana pada pendahuluan ini dijelaskan tujuan juga strategi dari pencegah pentingnya Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia. Kegiatan kedua akan dilakukan penyuluhan kepada Siswa- Siswi MA Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi mengenai Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia oleh anggota KKL-PPM, bentuk kegiatan selanjutnya yaitu para Siswa-Siswi diberi edukasi mengenai pentingnya Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia. Kegiatan ini akan dilakukan secara hybrid dan tetap menjaga protokol kesehatan secara ketat. Siswa-Siswi akan di koordinasi oleh Wakil Kepala Madrasah Bidang Kesiswaan dan para anggota KKL-PPM yang langsung berkunjung ke tempat pelaksanaan.
3. Evaluasi
 - a. Peserta yang mengikuti penyuluhan terdiri dari 20 Siswa-Siswi MA Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh para Siswa-Siswi. Dalam penyampaiannya, para

Siswa-Siswi dapat memahami materi yang sudah disampaikan dan selama berjalannya penyuluhan dilakukan diskusi serta tanya jawab.

- b. Proses pelaksanaan kegiatan dimulai pada pukul 13:00 s/d selesai WIB.
- c. Hasil
 - Peserta dapat memahami dan mengerti tentang Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia.
 - Peserta dapat memahami dan mengerti tentang cara Pola Makan yang teratur.
 - Peserta dapat menerapkan Pola Makan yang teratur.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 November 2022 di Sekolah MA Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi. Kegiatan dilaksanakan secara Hybrid dengan menerapkan protokol kesehatan. Sasaran kegiatan ini adalah Siswa-Siswi MA Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, diskusi tanya jawab.

Evaluasi pelaksanaan kegiatan ini dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan kuesioner pre test dan post test yang menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat sebagai subjek dengan nilai rata-rata pre test 67 dan post test meningkat menjadi 79



Foto 1. Pembukaan acara



Foto 2. Pretest



Foto 3. Penyampaian Materi



Foto 4. Diskusi tanya jawab



Foto 5. Post test dan Penutupan

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia Di MA Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi Tahun 2022 telah terlaksana dengan baik, Peserta sangat antusias dan dapat bekerjasama dengan baik. Hasil dari kegiatan ini adalah terbentuknya Siswa-Siswi MA Ashabul Yamin terkait pentingnya Pola Makan yang teratur.

5. DAFTAR PUSTAKA

Djojoningrat. (2016). *Dispepsia Fungsional*. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Dinkes. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat*. Jawa Barat: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Sulistyoningsih. (2018). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Irianto, (2015). *Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- WHO. (2015). Maternal Mortality. In Geneva (Ed.), *Reproduction Health And Research*. World Health Organization.
- Muya, Y., A.W. Murni & R.B.Herman. (2015). Karakteristik Penderita Dispepsia Fungsional Yang Mengalami Kekambuhan Di Bagian Ilmu Penyakit Dalam Rsup Dr. M. Djamil Padang, Sumatera Barat *jurnal Kesehatan Andalas*
- Suhardjo. (2015). *Pemberian Makanan Bayi Dan Anak*. Yogyakarta : Kanisius.