

**EDUKASI PENCEGAHAN SINDROM DYSPEPSIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA
SWASTA AMANAH TAHFIDZ KABUPATEN DELI SERDANG****Maya Ardilla Siregar^{1*}, Nurhannifah Rizky Tampubolon²**¹⁻² Institut Kesehatan Helvetia

Email Korespondensi: mayoardillasiregar@helvetia.ac.id

Disubmit: 26 Desember 2021

Diterima: 21 Februari 2022

Diterbitkan: 05 Maret 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5692>**ABSTRAK**

Dyspepsia merupakan istilah yang digunakan untuk suatu sindrom atau kumpulan gejala/ keluhan yang terdiri dari nyeri atau rasa tidak nyaman di ulu hati, kembung, mual, muntah, sendawa, rasa cepat kenyang, perut rasa penuh/begah. *Dyspepsia* sering terjadi pada remaja. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya *dyspepsia* diantaranya stres dan pola makan. Tingginya tingkat disiplin dan pembelajaran yang padat membuat remaja yang sekolah dengan sistem full day menjadi stres dan cenderung tidak selera makan, sehingga keluhan yang sering timbul adalah sindrom *dyspepsia*. Sindrom *dyspepsia* dapat menurunkan produktivitas remaja khususnya remaja putri. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi pada remaja tentang pencegahan sindrom *dyspepsia*. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan melalui ceramah dan memberikan *leaflet* berisi materi penyuluhan di SMA Swasta Amanah Tahfidz. Peserta Penyuluhan menjadi mengerti bagaimana pencegahan sindrom *dyspepsia*. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah remaja putri kelas XII di SMA Swasta Amanah Tahfidz.

Kata Kunci: Remaja, Pencegahan, Syndrom Dyspepsia**ABSTRACT**

Dyspepsia is a term used for a syndrome or a collection of symptoms/ complaints consisting of pain or discomfort in the pit of the stomach, bloating, nausea, vomiting, belching, feeling full quickly, stomach feeling full/bloated. Dyspepsia often occurs in adolescents. Many factors that caused dyspepsia including stress and diet. The high level of discipline and dense learning makes teenagers who go to school with a full day system become stressed and tend to have no appetite, so that the complaint that often arises is dyspepsia syndrome. Dyspepsia syndrome can reduce the productivity of adolescents, especially young women. The purpose of implementing this community service is to provide education to adolescents about preventing dyspepsia syndrome. The method used in the implementation of this community service is to provide counseling through lectures and provide leaflets containing counseling materials at SMA Swasta Tahfidz Amanah. The target of the implementation of the activity is the XII grade girls at SMA Swasta Tahfidz Amanah.

Keywords: Teeneger, Prevention, Syndrom Dyspepsia

1. PENDAHULUAN

Remaja menurut WHO (*World Health Organization*) merupakan masa transisi dalam pertumbuhan dan perkembangan setiap manusia sejak mulai meninggalkan masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada periode ini, terjadi perubahan pada hidup individu baik secara biologi, psikologi maupun sosial. Masa remaja dimulai sejak usia 10 hingga 19 tahun, dan merupakan salah satu masa transisi yang kritis sepanjang kehidupan manusia.¹

Remaja awal merupakan masa dimana mulai terjadi perubahan pada fisik, mental dan lingkungan sosial. Tanda-tanda seks sekunder, pemikiran yang matang dan rasa tertarik dengan lawan jenis mulai muncul pada usia ini.¹ Pertumbuhan yang pesat, perubahan psikologis yang dramatis serta peningkatan aktivitas yang menjadi karakteristik masa remaja, menyebabkan peningkatan kebutuhan zat gizi, dan terpenuhi atau tidak terpenuhinya kebutuhan ini akan mempengaruhi status gizi.

Menurut Soetjiningsih (2014) bahwa Kehidupan pesantren dan pembelajaran yang full terkadang memberikan dampak tersendiri pada remaja. Pola makan yang tidak teratur dan gaya hidup yang cenderung mudah terbawa arus umumnya menjadi masalah yang timbul pada remaja. Perkembangan teknologi, industri, dan era keterbukaan informasi saat ini membawa konsekuensi terhadap perubahan gaya hidup, kondisi lingkungan, dan perilaku masyarakat, termasuk remaja.¹⁰ Kecenderungan mengkonsumsi makanan cepat saji dan makanan instan, gaya hidup menjadi lebih sedentary, stres, dan polusi telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Gaya hidup dan kebiasaan makan yang salah akan secara langsung akan mempengaruhi organ-organ pencernaan dan menjadi pencetus penyakit pencernaan. Salah satu penyakit pencernaan yang sering dikeluhkan adalah gangguan lambung.⁷

Gangguan lambung dapat terjadi pada siapapun baik perempuan maupun laki-laki, akan tetapi laki-laki lebih toleran terhadap rasa sakit dan gejala-gejala gangguan lambung lainnya daripada perempuan. Hal ini akan menyebabkan perempuan lebih mudah merasakan adanya serangan gangguan lambung seperti gastritis daripada laki-laki.⁸ Selain itu, apabila dilihat dari unsur hormonal perempuan lebih reaktif daripada laki-laki. Mekanisme hormonal dapat mempengaruhi sekresi asam lambung. Hormone gastrin yang bekerja pada kelenjar gastric ketika mendapatkan rangsangan akan menyebabkan adanya aliran tambahan getah lambung yang sangat asam.²

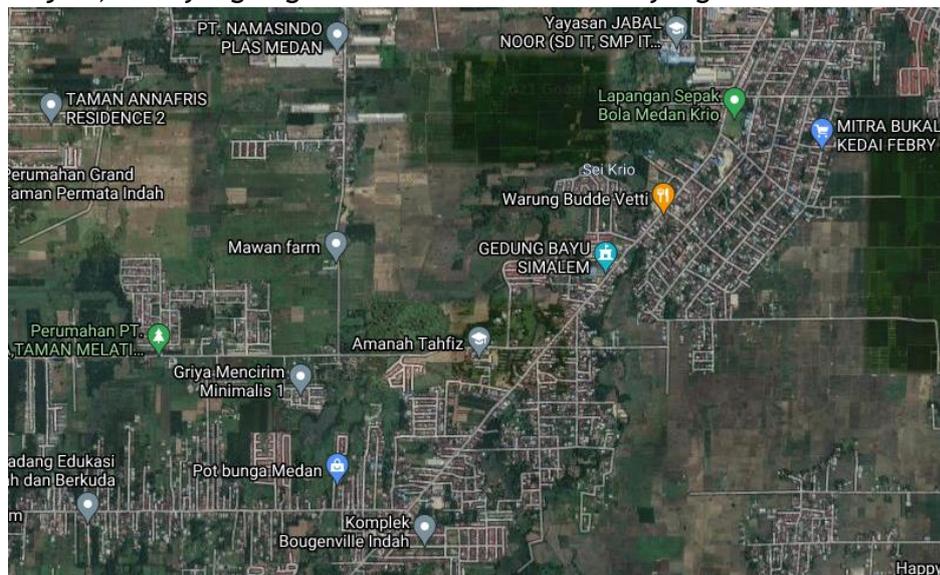
Salah satu faktor penyebab timbulnya sindrom dyspepsia adalah akibat ketidakteraturan dan keterlambatan sarapan pagi. Sarapan pagi penting dilakukan sebagai sumber energi untuk beraktifitas pada pagi hari.³ Sarapan pagi menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan secara rutin dan menjadi kebiasaan. Bagi remaja sekolah sarapan pagi menjadi sumber tenaga dalam bermain, belajar, dan pertumbuhannya. Peningkatan asam lambung selain akibat makan yang tidak teratur juga dipengaruhi oleh jenis makanan dan minuman yang dapat memicu peningkatan asam lambung. Oleh karena itu, remaja cenderung mengalami gangguan sindrom *dyspepsia*.⁴

Studi penelitian yang mendukung yaitu penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara pola makan dengan sindroma dyspepsia pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Model Manado pada tahun 2013, frekuensi makan yang tidak sesuai mengakibatkan jeda waktu makan yang lama sehingga produksi asam lambung yang berlebihan dapat mengakibatkan sindroma dyspepsia.¹ Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, didapatkan adanya hubungan antara pola makan yang tidak teratur dengan sindroma dyspepsia.⁵

Sindrom dyspepsia ini sangat mengganggu aktivitas remaja khususnya ketika belajar, karena akan menghambat respon dan daya tangkap terhadap pembelajaran yang diberikan oleh guru atau tenaga pendidik di sekolah mereka⁶. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan “Edukasi Manajemen Pencegahan Sindrom Dyspepsia Pada Remaja Putri di SMA Swasta Amanah Tahfidz”

2. MASALAH

Remaja putri kelas XII di SMA Swasta Tahfidz menjadi kelompok sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini karena berdasarkan hasil survei didapatkan hasil bahwa metode pembelajaran yang dipakai adalah metode pesantren yang bersifat religius yaitu *full day* dengan menyeimbangkan pembelajaran umum dan religius, yang rentan membuat remaja menjadi cenderung mengalami terlambat makan dan stress pembelajaran jadi cenderung mengalami *dyspepsia*. Hal ini ditambah dengan alasan kelas XII akan menghadapi ujian diakhir sebelum mereka tamat, dan remaja pada kelas XII cenderung memiliki banyak cita-cita yang akan digapai termasuk lulus ujian, nilai yang bagus dan lulus di universitas yang dicita-citakan.



Gambar 1. Peta SMA Swasta Tahfidz Amanah



Gambar 2. Alamat dan Foto Lokasi PKM

3. METODE

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan sebelum dilakukan pengabdian masyarakat adalah mencari atau menentukan masalah prioritas yang sesuai dengan tempat pengabdian masyarakat dan sesuai dengan responden/ sasaran pengabdian masyarakat. Kemudian menyiapkan surat izin pengabdian masyarakat dan menyiapkan bahan yang akan digunakan saat pengabdian masyarakat. Lokasi kegiatan dilakukan di salah satu ruangan kelas XII SMA Swasta Tahfidz Amanah. Kegiatan dilakukan pada tanggal 27 November 2021, pada pukul 13.30-14.30 WIB.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dimulai dengan pembukaan yang dilakukan oleh salah satu guru/pendidik yang memperkenalkan edukator yang akan mengisi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Edukator menyampaikan materi penyuluhan pencegahan syndrom dyspepsia pada remaja putri dan memberikan media edukasi berupa *leaflet* kepada remaja putri. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah interaktif antara pemateri dan remaja putri. Jumlah remaja putri yang mengikuti kegiatan ini 32 orang, kegiatan diikuti oleh remaja putri dengan antusias dan interaktif.

c. Evaluasi

Peserta hadir sebanyak 32 orang remaja putri kelas XII SMA Swasta Tahfidz Amanah. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan

sudah komunikatif dalam penyampaian, remaja putri dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang ditentukan, dan dihadiri seluruh siswa remaja putri kelas XII.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 27 November 2021 di ruangan kelas XII SMA Swasta Tahfidz Amanah Kec. Sunggal, Kabupaten Deli Serdang. Pelaksanaan pelatihan singkat ditujukan pada remaja putri yang resiko mengalami sindrom dyspepsia. Media dan alat yang digunakan berupa *leaflet*. Metode yang digunakan adalah ceramah, dan tanya jawab dengan sasaran. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 4. Kegiatan Selesai Penyuluhan

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMA Tahfidz Qur'an Amanah Kecamatan Sunggal mendapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan remaja putri rata-rata masih kurang tentang sindrom dyspepsia. Hal ini dibuktikan ketika dosen pemateri memberikan pertanyaan terkait apa itu syndrome dyspepsia, remaja putri mayoritas mengatakan tidak mengetahui apa itu syndrome dyspepsia tersebut. Beberapa remaja putri kelas XII juga mengatakan bahwa belum ada penyuluhan terkait materi syndrome dyspepsia.

Gangguan lambung dapat terjadi pada siapapun baik perempuan maupun laki-laki, akan tetapi laki-laki lebih toleran terhadap rasa sakit dan gejala-gejala gangguan lambung lainnya daripada perempuan. Hal ini akan menyebabkan perempuan lebih mudah merasakan adanya serangan gangguan lambung seperti gastritis daripada laki-laki. Selain itu, apabila dilihat dari unsur hormonal perempuan lebih reaktif daripada laki-laki. Mekanisme hormonal dapat mempengaruhi sekresi asam lambung. Hormone gastrin yang bekerja pada kelenjar gastric ketika mendapatkan rangsangan akan menyebabkan adanya aliran tambahan getah lambung yang sangat asam¹⁰.

Salah satu faktor penyebab timbulnya sindrom dyspepsia adalah akibat ketidakteraturan dan keterlambatan sarapan pagi. Sarapan pagi penting dilakukan sebagai sumber energi untuk beraktifitas pada pagi hari. Sarapan pagi menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan secara rutin dan menjadi kebiasaan. Bagi remaja sekolah sarapan pagi menjadi sumber tenaga dalam bermain, belajar, dan pertumbuhannya. Peningkatan asam lambung selain akibat makan yang tidak teratur juga dipengaruhi oleh jenis makanan dan minuman yang dapat memicu peningkatan asam lambung. Oleh karena itu, remaja cenderung mengalami gangguan syndrome dyspepsia⁷.

Studi penelitian yang mendukung yaitu penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara pola makan dengan sindroma dyspepsia pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Model Manado pada tahun 2013, frekuensi makan yang tidak sesuai mengakibatkan jeda waktu makan yang lama sehingga produksi asam lambung yang berlebihan dapat mengakibatkan sindroma dyspepsia. Berdasarkan hasil analisis yang penelitian yang dilakukan, didapatkan adanya hubungan antara pola makan yang tidak teratur dengan sindroma dyspepsia⁶.

Pencegahan dyspepsia yang dapat dilakukan adalah berupa pengaturan pola makan yang benar, dan tidak terlambat makan. Menurut Reuters (2012), remaja sering gagal membuat prioritas kesehatan setelah meninggalkan rumah dan tinggal di kota lain untuk kuliah. Kehidupan sehari-hari seperti makan dengan diet seimbang sering tidak dipenuhi. Kebanyakan remaja ketika memasuki kehidupan remaja seringkali meninggalkan rumah dan menjadi anak kos, dimana kehidupan anak kos identic dengan gaya hidup yang kurang teratur dan kurang sehat. Anak kos seringkali tidak memenuhi kebutuhan asupan makanan sehat. Seperti halnya remaja putri yang jauh dari orang tua yang menuntut ilmu full day di pesantren tersebut¹⁰.

Selain itu, Pengaruh stres terhadap sindrom dispepsia diduga muncul akibat interaksi antara otak dan usus. *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH), mediator utama dari respon stres pada brain-gut axis, dapat meningkatkan permeabilitas usus sehingga memicu terjadinya dispepsia fungsional. Selain itu, serotonin dan serotonin transporter, yang membantu modulasi dari perasaan dan perilaku seperti ansietas dan depresi, dapat dihubungkan dengan fungsi otak-usus pada gangguan pencernaan fungsional⁸. Sehingga penting bagi remaja putri untuk dapat memajemen stres agar dapat mencegah terjadinya Syndrom dyspepsia¹¹.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afifah & Ruhayan (2018), bahwa terdapat Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Semester Delapan Universitas Aisyiyah Yogyakarta¹⁰.

Diharapkan juga dengan adanya penyuluhan ini, remaja putri mampu melakukan berbagai pencegahan syndrom dyspepsia yang rentan terjadi pada remaja putri tingkat akhir yang cenderung stres dalam menghadapi ujian akhir yang akan mereka hadapi dengan lingkungan pesantren yang full day dalam pembelajaran, pencegahannya diantaranya adalah: sarapan pagi, memakan makanan yang tidak terlalu pedas dan menghindari stress serta makan secara teratur.

5. KESIMPULAN

Program PKM mengenai penyuluhan Edukasi Pencegahan Syndrom Dyspepsia Pada Remaja Putri di SMA Tahfidz Quran Amanah Kecamatan Sunggal memberikan dampak positif bagi pihak-pihak yang terlibat, khususnya bagi remaja putri di SMA Tahfidz Qur'an Amanah. Siswa/i dapat menambah pengetahuannya mengenai Edukasi Pencegahan Syndrom Dyspepsia. Selain itu siswa/i juga dapat meningkatkan keterampilannya dalam Pencegahan syndrom dyspepsia dengan berupaya untuk sarapan pagi, makan yang teratur, menghindari makan makanan pedas, memajemen stress dan menghindari diet yang salah.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Adri, S., Dodik, B., Urip, V., (2011). Faktor Risiko Dispepsia pada Mahasiswa Institut Pertanian Bogor. *Indones J Med.* 2(1): 80-90.
- Akamizu, T., Iwakura, H., Kangawa, K., (2010). Ghrelin and Functional Dyspepsia. *Int J Pept.* 548457. dx.doi.org/10.1155/2010/548457.
- Andre, Y., Machmud, R., Murni, A, W., (2013). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Depresi pada Penderita Dispepsia Fungsional. *Indones J Med.* 2(2): 73-5.
- Annisa., (2009). Hubungan Ketidak Teraturan Makan dengan Sindroma Dispepsia Remaja Perempuan di SMA Plus Al Azhar Medan. Universitas Sumatera Utara. Medan. *Skripsi.*
- Barret, K., Brooks, H., Bitano S., (2010). *Ganong's review of medical physiology.* 23th ed. New York: McGraw Hill.
- Djojoningrat, D., (2010). *Buku Ajar Ilmu penyakit Dalam: Dispepsia Fungsional.* 5th ed. Jakarta: EGC. 352-54.
- Guyton., (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.* 11th ed. Jakarta: EGC. 816-58.
- Indriani, A., (2007). Hubungan antara Dispepsia dan Kebiasaan Minum Kopi pada Orang Dewasa. Universitas Sebelas Maret. Surakarta. *Skripsi.*
- Putri, R., Ernalia, Y., Bebasari, E., (2015). Gambaran Sindroma Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *JOM FK.* 2(2):3-16.
- Rani, A. A., Jacobus, A., (2011). Buku Ajar Gastroenterologi, In: Ilmu Penyakit Dalam FKUI. 1st ed. Jakarta Pusat: *Interna Publishing.* 55-65
- WHO. (2013). Global nutrition policy review: what does it take to scale up nutrition action? *WHO Press, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland.*