

## EDUKASI POLA MAKAN SEHAT UNTUK MENCEGAH GASTRITIS DI DESA TEBAT IJUK DILI KECAMATAN DEPATI VII

Riris Friandi  
Irpan  
Amelia Vega Rhamdani

Sekolah Tinggi Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Insani Sakti, Provinsi Jambi

Email Korespondensi: [azmaulia6@gmail.com](mailto:azmaulia6@gmail.com)

### ABSTRAK

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kerinci (Profil Kesehatan Daerah, 2023), jumlah penderita gastritis di wilayah tersebut tercatat sebanyak 1.284 kasus sepanjang tahun 2023, dengan insidensi tertinggi pada kelompok usia produktif (20-45 tahun). Angka ini menunjukkan peningkatan sekitar 12% dibandingkan tahun sebelumnya, yang sebagian besar disebabkan oleh pola makan tidak teratur, konsumsi makanan pedas dan asam secara berlebihan, serta kebiasaan minum kopi yang tinggi di kalangan masyarakat. Sebagai daerah pegunungan dengan suhu relatif dingin, minuman berkafein seperti kopi menjadi konsumsi harian yang umum, namun berpotensi memperburuk gejala gastritis bila dikonsumsi tanpa disertai makanan yang cukup (Dinkes, 2023).

**Kata kunci:** Gastritis, pendidikan kesehatan, pola makan tidak sehat, penyakit saluran cerna atas

### ABSTRAC

According to data from the Kerinci District Health Office (Regional Health Profile, 2023), the number previous year, which is largely due to irregular eating patterns, excessive consumption of spicy and acidic foods, and a high coffee drinking habit among the community. As a mountainous region with of gastritis sufferers in the region was recorded at 1,284 cases throughout 2023, with the highest incidence in the productive age group (20-45 years). This figure shows an increase of around 12% compared to the relatively cool temperatures, caffeinated beverages such as coffee are a common daily consumption, but have the potential to worsen gastritis symptoms if consumed without adequate food.

**Keywords:** Gastritis, health education, unhealthy diet, upper gastrointestinal disease

## 1. PENDAHULUAN

Gastritis merupakan peradangan pada lapisan mukosa lambung yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, konsumsi obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) secara berlebihan, stres, kebiasaan merokok, serta pola makan yang tidak teratur atau tidak sehat. Dalam konteks kehidupan modern saat ini, pola makan masyarakat cenderung mengalami pergeseran signifikan ke arah yang kurang sehat. Banyak individu mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, pedas, dan asam tanpa memperhatikan waktu makan yang teratur. Selain itu, kebiasaan melewatkan sarapan, makan larut malam, atau mengonsumsi kafein dan minuman bersoda dalam jumlah besar juga menjadi kebiasaan umum yang memperburuk kondisi lambung (Kurniawan, 2021).

Secara fisiologis, pola makan yang tidak teratur dapat meningkatkan sekresi asam lambung tanpa adanya makanan yang cukup untuk menetralkannya. Akibatnya, lapisan mukosa lambung menjadi rentan terhadap iritasi dan peradangan. Kondisi ini menjadi salah satu pemicu utama terjadinya gastritis. Masyarakat yang memiliki kebiasaan makan tergesa-gesa, mengonsumsi makanan dalam porsi besar sekaligus, atau tidak mengunyah dengan baik juga berisiko tinggi mengalami gangguan pada sistem pencernaan. Selain itu, paparan stres yang tinggi turut memperparah gejala gastritis karena stres dapat memengaruhi produksi asam lambung dan memperlambat proses pencernaan (Sari, 2020).

Dalam konteks kesehatan masyarakat, masalah gastritis memiliki prevalensi yang cukup tinggi, terutama pada kelompok usia produktif. Data dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak seimbang menjadi faktor risiko dominan. Oleh karena itu, penerapan pola makan sehat menjadi aspek penting dalam upaya pencegahan gastritis. Pola makan sehat mencakup konsumsi makanan bergizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat kompleks, protein berkualitas, serat dari sayur dan buah, serta asupan air yang cukup. Selain itu, pengaturan waktu makan yang teratur tiga kali sehari dengan dua kali selingan (snack sehat) dapat membantu menstabilkan produksi asam lambung dan menjaga fungsi lambung secara optimal (Dewi, 2022).

Aspek edukasi juga menjadi bagian penting dalam analisis situasi ini. Banyak masyarakat yang belum memahami hubungan langsung antara kebiasaan makan dan risiko gastritis. Kurangnya pengetahuan mengenai pemilihan jenis makanan yang aman bagi lambung, seperti menghindari makanan pedas, asam, dan berlemak tinggi, menyebabkan perilaku pencegahan belum berjalan optimal. Selain itu, gaya hidup yang serba cepat membuat sebagian orang lebih memilih makanan instan atau menunda waktu makan karena kesibukan pekerjaan. Kondisi ini memperkuat urgensi untuk melakukan intervensi edukatif melalui promosi kesehatan tentang pentingnya menjaga pola makan sehat dalam mencegah gastritis. Dengan demikian, analisis situasi ini menunjukkan bahwa gastritis bukan hanya masalah medis individual, tetapi juga

merupakan isu gaya hidup yang berkaitan erat dengan kebiasaan makan dan perilaku sehari-hari masyarakat (Nurdiana, 2021).

Upaya pencegahan yang efektif harus dimulai dari pembentukan kebiasaan makan yang baik, edukasi gizi, serta peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan lambung. Penerapan pola makan sehat yang konsisten tidak hanya berfungsi sebagai langkah pencegahan terhadap gastritis, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan (Tirtayasa, 2018).

Kabupaten Kerinci, yang terletak di bagian barat Provinsi Jambi, merupakan salah satu wilayah dengan karakteristik masyarakat agraris dan pola konsumsi makanan yang masih dipengaruhi oleh tradisi lokal. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, perubahan gaya hidup dan pola makan masyarakat Kerinci mulai mengalami pergeseran akibat perkembangan sosial ekonomi dan pengaruh modernisasi. Salah satu dampak dari perubahan ini adalah meningkatnya kasus penyakit pencernaan, terutama gastritis atau radang lambung (Dinkes, 2023).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kerinci (Profil Kesehatan Daerah, 2023), jumlah penderita gastritis di wilayah tersebut tercatat sebanyak 1.284 kasus sepanjang tahun 2023, dengan insidensi tertinggi pada kelompok usia produktif (20-45 tahun). Angka ini menunjukkan peningkatan sekitar 12% dibandingkan tahun sebelumnya, yang sebagian besar disebabkan oleh pola makan tidak teratur, konsumsi makanan pedas dan asam secara berlebihan, serta kebiasaan minum kopi yang tinggi di kalangan masyarakat. Sebagai daerah pegunungan dengan suhu relatif dingin, minuman berkafein seperti kopi menjadi konsumsi harian yang umum, namun berpotensi memperburuk gejala gastritis bila dikonsumsi tanpa disertai makanan yang cukup (Dinkes, 2023).

Selain faktor kebiasaan makan, data lapangan dari Puskesmas Sungai Penuh dan Puskesmas Depati VII menunjukkan bahwa sebagian besar penderita gastritis di Kerinci memiliki pola makan yang tidak teratur, sering melewatkan sarapan dan makan malam larut karena aktivitas kerja yang padat, terutama di sektor pertanian dan perdagangan. Selain itu, akses terhadap informasi tentang gizi seimbang dan pencegahan penyakit lambung masih tergolong rendah. Edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat belum merata, dan sebagian masyarakat masih menganggap gejala seperti nyeri ulu hati atau mual sebagai keluhan ringan yang tidak memerlukan penanganan medis (Dinkes, 2023).

## 2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat kegiatan di Desa Tebat Ijuk Dili adalah karena tingginya prevalensi kasus gastritis di wilayah tersebut. Kabupaten Kerinci memiliki jumlah penderita gastritis terbanyak di Provinsi Jambi, sehingga desa ini relevan untuk dilakukan edukasi kesehatan. Selain itu, Lokasi ini strategis untuk pengabdian masyarakat, peningkatan layanan kesehatan, dan dapat dilakukan edukasi karena aksesibilitas dan dukungan camat.



Gambar 2.1 peta lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat

### 3. METODE a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan preplanning, persiapan penyajian leaflet. Pembuatan leaflet dimulai pada hari Rabu 26 November 2025, pada tanggal 27 November 2025 dilakukan pengecekan untuk persiapan logistik, meliputi alat tulis, dokumentasi daftar hadir, serta sarana pendukung lainnya.

#### b. Tahap Pelaksanaan

Acara ini dengan pemberitahuan kepada Kepala Desa tebat ijuk dili dan juga ketua BKMT tebat ijuk dili untuk mengarahkan masyarakat dengan keluhan asam lambung atau gastritis untuk berkumpul.

#### c. Evaluasi

##### 1) Struktur

Peserta hadir 16 orang di Desa tebat ijuk dili. 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 penyampaiannya, masyarakat dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan.

##### 2) Proses

Pelaksanaan kegiatan jam 14.00 wib s/d selesai. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal **01 Desember 2025** di **Masjid Nurul Huda Desa Tebat Ijuk**. Pelaksanaan dan penyuluhan singkat ditujukan pada masyarakat dengan pola makan yang salah dengan cara memberikan edukasi tentang **pola makan untuk mencegah gastritis**. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, tanya jawab atau evaluasi. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Gambar2.2 foto kegiatan PKM



Gambar 2.3 foto selesai kegiatan PKM

## 5. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan penyuluhan pada masyarakat dalam memahami tentang edukasi pola makan sehat untuk mencegah gastritis dapat disimpulkan :

1. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pola makan yang benar
2. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang cara mengatasi gastritis

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N. P. (2022). Edukasi Gizi dalam Pencegahan Gastritis di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Prima* , 16(3), 188-195.
- Dinkes. (2023). Profil Kesehatan provinsi Jambi Tahun 2023. Jambi: Dinkes Provinsi Jambi.
- Hardi, K. &. (2015). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Pencernaan. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Kemenkes. (2022). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurniawan, D. &. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* , 16(2), 87-95.
- Nurdiana, D. &. (2021). Analisis Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Gastritis di Kalangan Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan Holistik* , 5(2), 121-130.
- Sari, R. N. (2020). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Gastritis pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* , 9(1), 45-53.
- Sukarmin. (2013). Keperawatan Medikal Bedah Sistem Pencernaan. Jakarta: EGC.
- Tirtayasa, K. &. (2018). Peranan Pola Hidup Sehat terhadap Pencegahan Penyakit Lambung. *Jurnal Kesehatan Komunitas* , 4(1), 33-41.