

PROPOSAL PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT



SOSIALISASI PENGENALAN GEJALA GASTRITIS DAN PENCEGAHANNYA

Ketua Pelaksana :

Dra. Apt. Nunung Nurhayati, M.Farm.

NIDN: 0407066207

Anggota Pelaksana:

- | | |
|---|-------------------|
| 1. Dra. Apt. Aluwi Nirwana Sani, M.Pharm. | NIDN: 0023046309 |
| 2. apt. Angelina Aprilia Pangalila, M.Farm. | NIDN: 0302048802 |
| 3. apt. Deswari Muhareni, M.Farm. | NIDN: 0325127608 |
| 4. apt. Lia Warti, M.Farm. | NIP: 131509198121 |
| 5. Noor Intan | NPM: 201560611010 |
| 6. Siti Ayu Ningsih | NPM: 201560611016 |
| 7. Siti Nurfadilah | NPM: 201560611018 |
| 8. Choirunnisa Iskandar | NPM: 201560611004 |
| 9. Suripah | NPM: 201560611020 |

PROGRAM STUDI FARMASI

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

BEKASI

2023

HALAMAN PENGESAHAN

USUL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul
“SOSIALISASI PENGENALAN GEJALA GASTRITIS DAN PENCEGAHANNYA”
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Dra. Nunung Nurhayati, Apt, M.Farm
 - b. NIDN : 0407066207
 - c. Jabatan : -
 - d. Program Studi : Farmasi
 - e. Nomor Telepon : 085709252433
3. Personalia Anggota
 1. Dra. Apt. Aluwi Nirwana Sani, M.Pharm.
 2. Apt. Angellina Aprilia Pangalila, M.Farm.
 3. Apt. Deswari Muhareni, M.Farm.
 4. Apt. Lia Wartti, M.Farm.
 5. Noor Intan
 6. Siti Ayu Ningsih
 7. Siti Nurfadilah
 8. Choirunnisa Iskandar
 9. Suripah
4. Jangka waktu kegiatan : 1 Hari
5. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan/Edukasi
6. Jumlah Peserta : 30 Orang
7. Biaya yang diperlukan :
8. Sumber dana dari Mandiri : Rp.450.000



Mengetahui,
Kepala Program Studi Farmasi

Yonathan Tri Atmodjo Reubun, M.Farm.
NIDN: 0320099403

Bekasi, 20 Januari 2023
Ketua Pelaksana

Dra. Nunung Nurhayati, Apt, M.Farm
NIDN: 0407066207

Menyetujui
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Rotua Suryani S., SKM., M.Kes
NIDN 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur senantiasa penulis ucapkan dan panjatkan ke Hadirat Tuhan YME karena dengan karunianya penyusunan proposal Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) akhirnya dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Proposal ini diharapkan dapat menjadi kegiatan yang bermanfaat khususnya dalam kegiatan tridarma perguruan tinggi oleh dosen khususnya dosen program studi farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia.

Semoga proposal pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi panduan dalam peningkatan tridarma dosen di program studi farmasi dan meningkatkan kualitas pengabdian di kampus STIKes Medistra Indonesia.

Bekasi, 20 Januari 2023

Ketua Pelaksana



Dra. Nunung Nurhayati, Apt, M.Farm
NIDN: 0407066207

DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	1
B. Masalah Mitra	2
1. Identifikasi masalah	2
2. Rumusan Masalah	2
BAB II. SOLUSI DAN TARGET LUARAN	3
A. Tujuan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
3. Manfaat kegiatan	3
B. Kerangka Pemecahan masalah	3
C. Khalayak Sasaran Antara yang Strategis	3
BAB III. METODE PELAKSANAAN	4
A. Solusi yang ditawarkan	4
B. Metode pendekatan	4
C. Partisipasi Mitra	4
D. Luaran Penelitian	4
BAB IV. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	5
A. Anggaran Biaya	5
B. Jadwal kegiatan	5
BAB V. PENUTUP	6
DAFTAR PUSTAKA	7
LAMPIRAN	8

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Gastritis merupakan peradangan mukosa yang mengenai mukosa lambung. Peradangan ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa superficial yang menjadi penyebab terpenting dalam gangguan saluran pencernaan. Pelepasan epitel akan merangsang timbulnya proses inflamasi pada lambung (Misnadiarly, 2012). Gastritis adalah rasa nyeri atau rasa tidak nyaman di sekitar ulu hati. Pasien dengan gastritis atau sakit maag ini biasanya datang dengan keluhan lain yaitu mual dan muntah. Gastritis merupakan suatu peradangan mukosa yang bersifat akut, kronik difus atau local dengan karakteristik anoreksia, perasaan penuh di perut, tidak nyaman, epigastrium, mual dan muntah (Yuliarti, 2012)

Gastritis disebabkan oleh faktor resiko seperti merokok, konsumsi alkohol, penggunaan tembakau, makanan pedas, obat-obatan, stress, pola makan tidak teratur, menelan benda asing dan infeksi bakteri seperti *Helicobacter pylory* akan mempengaruhi lapisan perut sehingga terjadi peradangan. Iritasi mukosa lambung yang berlebihan menyebabkan manifestasi seperti sakit perut, gangguan pencernaan, kehilangan nafsu makan, mual, muntah serta rasa terbakar di daerah epigastrium (Nagaraju et al 2012).

Terjadinya gastritis ada berbagai macam faktor diantaranya yaitu pengetahuan dan perilaku. Pengetahuan merupakan hal sangat penting untuk mengubah aktifitas seseorang (*overt behavior*). Pengetahuan merupakan hasil dari mengerti dan terjadi ketika seseorang melihat suatu objek tertentu. Respon seorang terhadap sesuatu yang berkaitan dengan sehat dan sakit, makanan dan minuman, sistem pelayanan kesehatan dan lingkungan. Menurut WHO, angka gastritis di dunia, diantaranya Jepang 14,5%, Inggris 22%, Perancis 29,5%, China 31% dan Kanada 35%. Di dunia, insiden gastritis sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahun. Kejadian gastritis di Asia tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (Sumangkut, 2013)

Persentase angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO adalah 40,8 % (Wahyuni dkk, 2017). Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2014, pasien rawat inap di RS Indonesia memiliki penyakit gastritis sehingga penyakit ini masuk ke dalam 10 penyakit terbanyak sejumlah 30.154 kasus (4,9%) (Kemenkes,2015). Pada Kabupaten Jawa Barat tahun 2015, ada sebanyak 34.815 atau 4,95% orang yang memiliki penyakit

dispepsia di usia 15-44 tahun (Dinkes Bekasi, 2016). Oleh karena tingginya penyakit gastritis, maka harus dilakukan tindakan sosialisasi dan pencegahan penyakit gastritis untuk mengurangi angka kejadian gastritis.

B. Masalah Mitra

1. Identifikasi Masalah

Dari survey yang dilakukan pada masyarakat Jakarta tahun 2014 yang melibatkan 1645 responden mendapatkan bahwa klien dengan masalah gastritis ini mencapai 60% (Wijoyo, 2014). Dalam penelitian Gustin (2012) menunjukkan bahwa dari 30 responden yang mengalami gastritis di dapatkan proporsi kejadian gastritis lebih tinggi pada responden yang mempunyai kebiasaan makanan yang kurang baik (88%) dibandingkan dengan responden dengan kebiasaan makan yang baik (12%). Penelitian yang dilakukan oleh Hartati et.al didapatkan hasil 48 orang (100%) memiliki pola makan yang tidak teratur diantaranya sebanyak 34 orang (70,8%) beresiko gastritis. Sedangkan 67 orang (100%) memiliki pola makan teratur yang diantaranya 21 orang (41,8%) beresiko menderita gastritis, kesimpulan penelitian disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan resiko gastritis. Hasil penelitian tentang karakteristik jenis kelamin responden dengan jenis perempuan 56,7% adalah perempuan, karena perempuan takut gendut atau sedang menjalankan diet. Saat ini masyarakat memilih jenis makanan berdasarkan cita rasa daripada berdasarkan kandungan gizi dan serat. Kecenderungan masyarakat memilih masakan dengan cita rasa asam dan pedas, dan lebih menyukai makan instan daripada makanan rumahan juga merupakan salah satu factor gastritis. Kemudian dengan meledaknya jumlah kedai kopi di berbagai kota, nampaknya minum kopi merupakan perilaku trendi untuk berbagai kalangan tertentu yang juga menyebabkan pertambahan angka kejadian gastritis. Pembatasan masalah pada pengabdian kepada masyarakat adalah dengan melakukan sosialisasi kepada masyarakat tentang definisi gastritis dan cara pencegahan gastritis dengan menerapkan pola makan teratur dan menghindari makanan tertentu yang menyebabkan gastritis.

2. Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka dengan dilakukannya Pengabdian Kepada masyarakat ini khususnya dalam sosialisasi gastritis dan pencegahannya pada masyarakat di sekitar Apotek Suastikana Bekasi Timur, diharapkan dapat mengurangi angka kejadian gastritis di wilayah Bekasi Timur.

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari pengabdian kepada masyarakat di Apotek Suastika Bekasi Timur adalah agar masyarakat dapat mengetahui tentang penyuluhan tentang penyakit dan pencegahannya.

2. Tujuan Khusus

- a. Dapat mengedukasi masyarakat tentang penyakit gastritis
- b. Dapat mengurangi angka kejadian kasus gastritis di wilayah bekasi timur

3. Manfaat kegiatan

Manfaat dari kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini adalah:

- a. Masyarakat mengetahui kasus dari penyakit gastritis
- b. Masyarakat dapat mencegah angka kejadian kasus gastritis di wilayah Bekasi Timur

B. Kerangka Pemecahan masalah

Kerangka pemecahan masalah pada Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah dengan melakukan sosialisasi kepada masyarakat serta melakukan edukasi gastritis, mengenai:

1. Pemahaman tentang gastritis
2. Pemahaman tentang makanan dan pola makan yang menyebabkan gastritis
3. Pemahaman tentang faktor lain yang menyebabkan gastritis.

Selain itu diharapkan pada pengabdian kepada masyarakat dapat terciptanya komunikasi dua arah antara pembicara dengan masyarakat agar informasi tertarget dapat tercapai

C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis

Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah masyarakat di sekitar Bekasi Timur, selain itu pengabdian ini terpusat pada masyarakat usia 30 sampai diatas 55 tahun serta tidak menutup kemungkinan bagi masyarakat dibawah 30 tahun.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi yang Ditawarkan

Solusi yang ditawarkan pada proposal pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi tentang gastritis dan pencegahannya

B. Metode Pendekatan

Metode pendekatan yang digunakan adalah *active and participatory learning* melalui beberapa tahap, yaitu sosialisasi. Pelaksanaan yang terdiri dari tahapan-tahapan sosialisasi yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan pada masyarakat sekitar Apotek Suastikana, Bekasi Timur, mengenai gastritis dan pencegahannya. Proses sosialisasi dengan menampilkan *power point* terkait materi-materi gastritis dan pencegahannya, dan akan dibuatkan leaflet sehingga mudah untuk dipahami dan dibaca oleh warga sekitar Apotek Suastikana Bekasi Timur.

C. Partisipasi Mitra

Pada pengabdian kepada masyarakat kali ini target partisipasi mitra adalah warga di Apotek Suastikana, Bekasi Timur dimana pesertanya adalah Ibu-Ibu PKK sehingga diharapkan dengan dilakukannya edukasi gastritis dan pencegahannya diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat di wilayah tersebut untuk mengikuti pola makan yang benar, teratur menghindari makanan yang merangsang asam lambung sehingga dapat mengurangi angka kejadian gastritis.

Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang baru kepada masyarakat sekitar Apotek Suastikana Bekasi Timur, tentang bagaimana menghindari penyakit gastritis.

D. Luaran Penelitian

Luaran dari hasil PkM ini adalah HaKI berupa flyer.

BAB V
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

A. Anggaran Biaya

No	Uraian	Harga
1	Spanduk (200 cm x 70 cm)	Rp. 70.000
2	Leaflet	Rp. 40.000
3	Konsumsi dll	Rp. 340.000
TOTAL		Rp. 450.000

B. Jadwal Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Januari 2023															
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	Persiapan PkM																
	a. Koordinasi dengan Apotek Suastika, Bekasi Timur.																
	b. membuat surat permohonan untuk kegiatan																
	c. Menyiapkan proposal pelaksanaan penyuluhan																
2	Pelaksanaan PkM																
	a. Mendata peserta absensi																
	b. Pelaksanaan penyuluhan																
3	Pelaporan PkM																
	a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir																
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan																

BAB V

PENUTUP

Demikian proposal Pengabdian Kepada Masyarakat ini kami buat dan akan dilaksanakan untuk pengembangan Tridarma Perguruan Tinggi . atas perharian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Misnadiarly. (2009). Mengenal Penyakit Organ Cerna. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor. 19-21.
- Wijoyo, P.M (2014) 15 Ramuan Penyembuh Maag, Jakarta : Bee Media Indonesia. 3.
- Kemenkes. (2015). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015.
- Gustin, R.K. (2012) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Di Kota Bukittinggi Tahun 2012. 1-12. [Http://Repository.Unand.Ac.Id/17045/1/17-Jurnal_Penelitian.Pdf](http://Repository.Unand.Ac.Id/17045/1/17-Jurnal_Penelitian.Pdf)
- Wahyuni, S.D., Rumpiati & Lestariningsih, R.E.M (2017) Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Global Health Science*, 2(2), 149-154.
[Http://Jurnal.Csdforum.Com/Index.Php/Ghs](http://Jurnal.Csdforum.Com/Index.Php/Ghs)
- Yuliarti N, Maag- Kenali, Hindari Dan Obati Edisi I Yogyakarta , Andi 2009

Maag (GASTRITIS)



Oleh :

**Dra. Apt, Nunung Nurhayati,
M.Farm**

**PRODI FARMASI
STIKES MEDISTRA
INDONESIA
2023**

APA ITU SAKIT MAAG ?



Sakit maag atau gastritis adalah peradangan yang terjadi pada lapisan lambung

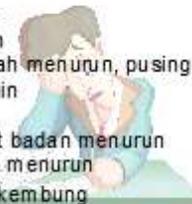
PROSES TERJADINYA MAAG

Dinding lambung mempunyai lapisan untuk melindungi dari asam lambung, karena berbagai penyebab lapisan tersebut bisa terluka.



TANDA DAN GEJALA

1. Nyeri ulu hati
2. Mual, muntah
3. Tekanan darah menurun, pusing
4. Keringat dingin
5. Nadi cepat
6. Kadang berat badan menurun
7. Nafsu makan menurun
8. Perut terasa kembung



PENYEBAB SAKIT MAAG

1. Pola makan tidak teratur
2. Sering makan makanan yang asam
(nanas, kedondong, rujak, dll)

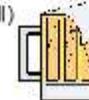


3. Suka makan makanan yang pedas (sambal, cabai, saos, dll)

4. Suka makan makanan yang banyak mengandung gas (kubis/kol, sawi, nangka, dll)



5. Suka minum kopi
6. Stress
7. Suka minuman beralkohol



8. Kebiasaan merokok
9. Kuman *helicobacter pylori*



JENIS-JENIS MAAG

1. Akut : terjadi mendadak/baru (kurang dari 6 bulan)
2. Kronik : terjadi menahun/lama (lebih dari 6 bulan)

BAHAYA JIKA MAAG TIDAK DITANGANI

1. Perdarahan saluran cerna
2. Luka pada dinding lambung
3. Kebocoran pada dinding lambung
4. Gangguan penyerapan makanan
5. Kanker lambung

CARA MENCEGAH SAKIT MAAG

1. Makan teratur setiap 2-4 jam
2. Mengurangi makan makanan yang merangsang lambung seperti makanan pedas, asam dan beres.
3. Menyiapkan makanan ringan
4. Mengurangi stress dengan mendekati diri pada Allah



CARA MERAWAT PENDERITA MAAG DI RUMAH

1. Segera makan jika timbul keluhan

2. Minum air hangat manis sebelum makan jika terasa mual
3. Makan makanan yang agak lunak
4. Makan dengan porsi sedikit namun sering
5. Berikan kompres air hangat di daerah ulu hati (botol air dilapisi handuk)
6. Minum susu untuk menetralkan asam lambung



OBAT TRADISIONAL UNTUK MENGATASI MAAG

Satu buah kunyit besar atau 3 kunyit kecil, di cuci, di kupas, dan di parut, lalu diperas untuk di

ambil sarinya, kemudian airnya di minum pagi dan sore

DI MANA DAPAT MEMASTIKAN SAKIT PERUT ANDA ADALAH MAAG ??

Datang ke Puskesmas atau fasilitas kesehatan yang mudah dan terjangkau

