

**Pendidikan Gizi tentang Pola Makan untuk
Mencegah Dispepsia pada Remaja**
Good Eating Pattern Education to Prevent Dyspepsia for Teenagers
A'immatul Fauziah^{1*}, Luh Desi Puspareni², Sofia Wardhani³
^{1,2,3} Program Studi Gizi, UPN Veteran Jakarta, Depok, Indonesia

Abstract

Dyspepsia prevalency was still high in teenagers, especially in Depok, West Java, Indonesia. The objective of this nutrition education was to increase the knowledge of teenagers about good eating pattern to prevent dyspepsia in SMK Lingga Kencana, Depok, West Java. The implementation method used in this community service was divided in to many steps : pre test, nutrition education and post test. This nutrition education significantly increased teenager's knowledge for 17% ($p < 0,05$). This result indicated that this activity effective to improve knowledge among teenagers. Thus, we hope dyspepsia prevalency could be gradually decreased.

Keywords: *dyspepsia, nutrition education, eating pattern*

Abstrak

Dispepsia merupakan penyakit yang cukup tinggi prevalensinya pada remaja. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pola makan yang baik untuk mencegah dispepsia di SMK Lingga Kencana di Kota Depok, Jawa barat. Metode pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu *pre test*, pelaksanaan Pendidikan gizi dan *post test*. Pendidikan gizi berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan tentang pola makan yang baik pada remaja. Terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan ($p < 0,05$) sebesar 17%. Pendidikan gizi efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan diharapkan dapat menurunkan prevalensi dispepsia kedepannya.

Kata Kunci: dispepsia, pendidikan gizi, pola makan

*Penulis Korespondensi: aim_fauziah@yahoo.com



This is an open access article under the CC-BY license

PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan fase kritis terbentuknya pola makan seseorang. Fase remaja sendiri merupakan fase yang ditandai dengan perubahan signifikan pada fisik, emosional dan fisik sebagai persiapan untuk memasuki masa dewasa (Brown *et al.*, 2017). Pola makan dan gaya hidup yang kurang baik akibat arus globalisasi yang pesat khususnya pada remaja dapat berdampak signifikan terhadap kualitas remaja tersebut. Hal tersebut dapat berdampak terhadap gangguan kesehatan pada remaja yang berujung pada penurunan prestasi belajar dan produktivitas remaja.

Salah satu gangguan kesehatan yang sering terjadi pada remaja adalah dyspepsia. Dispepsia merupakan rasa tidak nyaman atau sakit pada perut secara tidak spesifik. Dispepsia umumnya merupakan disebabkan oleh GERD (*gastroesophageal reflux disease*), tukak lambung, gastritis, penyakit kandung empedu, gangguan hari dan penyakit lainnya (Raymod dan Kelly, 2021). Remaja merupakan fase yang rentan terhadap perubahan gaya hidup karena pengaruh lingkungan yang signifikan, terutama dari teman sebaya dan sosial media.

Perkembangan teknologi dan semakin terbukanya akses informasi sekarang memiliki konsekuensi terhadap perubahan gaya hidup remaja. Contoh perubahan gaya hidup yang terjadi adalah kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji, tingkat aktivitas yang rendah, tingkat stres yang tinggi, dan polusi yang tinggi. Gaya hidup yang tidak baik akan secara langsung akan memengaruhi organ-organ pencernaan dan menyebabkan penyakit pencernaan, termasuk dispepsia.

Huang *et al.* (2021) menyatakan bahwa prevalensi dyspepsia yang tidak terdianosa hamper mendekati 50%, yaitu 49,75%. Simadibrata *et al.* (2010) menyatakan bahwa prevalensi dyspepsia di wilayah Jakarta (perkotaan) sangat tinggi, yaitu 58,10%. Angka tersebut mengindikasikan bahwa lebih dari separuh penduduk di Jakarta menderita dyspepsia. Darnindro *et al.* (2018) menyatakan bahwa prevalensi pasien GERD (*gastroesophageal reflux disease*) yang mengalami dispepsia sebesar 49%. Gejala dyspepsia yang sering dikeluhkan oleh penderita adalah mual yang disebabkan oleh gangguan pencernaan. Prevalensi yang tinggi tersebut tidak diimbangi dengan upaya promosi gizi dan kesehatan yang cukup dari pemerintah lokal ataupun pusat untuk mencegah peningkatan prevalensinya. Hal tersebut menjadi dasar pelaksanaan kegiatan Pendidikan gizi ini. Prevalensi yang tinggi, khususnya pada remaja, maka perlu dilakukan upaya untuk menurunkannya, termasuk melalui kegiatan Pendidikan gizi tentang pola makan yang baik untuk mencegah dan menanggulangi dispepsia khususnya pada remaja.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan rangkaian tahapan yang meliputi: *pre test*, Pendidikan gizi dan *post test*. Pendidikan gizi ini dilakukan di SMK Depok, Jawa Barat. Peserta pelatihan berjumlah 50 siswa remaja. Kegiatan Pendidikan gizi ini dilaksanakan pada bulan Agustus - Oktober 2021. Seluruh siswa yang hadir dalam kegiatan ini mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pendidikan gizi, yang dimulai dari *pre test*, pelaksanaan Pendidikan gizi dan *post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan ini mulai dilaksanakan pada bulan Agustus - Oktober 2021 yang diawali dengan kegiatan koordinasi dengan perangkat desa, kepala Sekolah dan Guru kelas. Perangkat desa, kepala sekolah dan guru kelas menyambut dengan baik rencana kegiatan yang akan dilakukan. Para siswa yang mengikuti pendidikan gizi ini juga antusias dengan materi yang diberikan. Hal tersebut ditunjukkan oleh beberapa siswa mengajukan pertanyaan setelah selesai diberikan materi. Pelaksanaan kegiatan pendidikan gizi disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Pemateri menyampaikan materi pendidikan gizi

Sebelum memulai kegiatan pendidikan gizi, dilaksanakan *pre test* dan *post test* terlebih dahulu. *Pre test* dan *post test* diberikan menggunakan pertanyaan yang sama untuk mengukur tingkat keberhasilan program pendidikan gizi. Hasil *pre test* dan *post test* pendidikan gizi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rerata pengetahuan gizi remaja pada *pre test* dan *post test*

Item	Jumlah data (n)	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		<i>Mean</i>	Standar deviasi	<i>Mean</i>	Standar deviasi
Pengetahuan murid tentang pola makan yang baik untuk dispepsia	50	66,40	12,08	83,40	15,98

Tabel 1 menunjukkan bahwa rerata tingkat pengetahuan gizi pada remaja di SMK Lingga Kencana untuk *pre test* adalah sebesar 66,40. Rerata pengetahuan gizi pada *post test* adalah sebesar 83,40. Terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 17% setelah mendapatkan pendidikan gizi. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang pola makan yang baik untuk mencegah dispepsia. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Jaji (2016) yang menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan, peningkatan pengetahuan tentang dispepsia pada para pekerja songket meningkat sebesar 8 poin. Nilai rerata *pre test* pada penelitian tersebut adalah 23,60 dan nilai rerata *post test* nya adalah 31,60.

Hasil uji Shappiro Wilk untuk pre test dan post test adalah signifikan ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil tersebut memiliki sebaran yang tidak normal sehingga untuk analisis perbedaan tingkat pengetahuan tidak digunakan uji parametrik. Uji non parametrik bertanda peringkat Wilcoxon digunakan untuk menganalisis perbedaan pada *pre test* dan *post test*. Hasil uji Wilcoxon tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji Wilcoxon *pre test* dan *post test* pengetahuan gizi

Item	Keterangan	Mean perubahan	Jumlah	Z tabel ($\alpha=5\%$)	Z hitung	p
Pengetahuan murid SMK Depok tentang pola makan yang baik untuk dispepsia	Menurun*	12,50	5	1,96	-5,192	0,000
	Meningkat**	24,31	40			
	Tidak Berubah	-	5			

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) pada *pre test* dan *post test*. Pegetahuan gizi pada *post test* signifikan lebih besar dibandingkan pengetahuan gizi pada *pre test*. Hal tersebut juga sejalan dengan kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh Jaji (2016). Jaji (2016) menyatakan bahwa kegiatan penyuluhan tentang dispepsia terhadap pengetahuan di kalangan pekerja penun songket meningkatkan pengetahuan secara signifikan ($p < 0,05$). Hasil yang serupa juga didapatkan pada kegiatan pendidikan gizi yang dilakukan oleh Ghaleb *et.al* (2019) yang menyatakan bahwa pendidikan tentang diet memperbaiki kondisi klinis pada pasien dispepsia. Siregar dan Tampubolon (2022) menyatakan bahwa pendidikan gizi dispepsia pada remaja putri di SMA swasta Amanah tahfidz kabupaten Deli Serdang berpengaruh terhadap pengetahuan tentang dispepsia.



Gambar 2. Peserta menjawab pertanyaan dari pemateri

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini didukung oleh pemberian materi yang dikemas secara menarik dan dilakukan secara luring (*offline*). Kegiatan ini dapat

dilakukan secara luring meskipun tetap memperhatikan protokol kesehatan untuk mencegah dan mengantisipasi penyebaran covid 19. Efektivitas pendidikan gizi yang dilakukan secara luring lebih tinggi dibandingkan dengan daring.

Kegiatan pendidikan gizi tentang pola makan yang baik untuk mencegah dispepsia ini ditutup dengan pemberian *doorprize* bagi peserta yang mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar. Siswa antusias dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Gambar keaktifan peserta disajikan pada Gambar 2. Peserta juga berharap bahwa kegiatan ini dapat dilakukan secara konsisten dengan topik yang berbeda sehingga mereka dapat meningkatkan pengetahuan gizi dari aspek yang lainnya.

Materi yang disampaikan pada pendidikan gizi tentang dispepsia ini adalah pengertian dispepsia, faktor risiko dispepsia, gejala dispepsia, pencegahan dispepsia, diet untuk penderita dispepsia, bahan makanan yang dibatasi pada penderita dispepsia. Materi tersebut disampaikan secara komprehensif untuk memberi pengetahuan secara lengkap tentang pengertian penyakit itu sendiri sampai bagaimana cara mencegahnya. Materi tersebut diukur tingkat pemahamannya dengan dilakukan *pre test* dan *post test*.

KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan gizi tentang pola makan yang baik untuk dispepsia dilakukan melalui tahapan *pre test*, pendidikan gizi dan *post test*. Pendidikan gizi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta sebesar 17% secara signifikan ($p < 0,05$). Saran untuk kegiatan pendidikan gizi selanjutnya adalah pendidikan gizi ini dilanjutkan dengan pelatihan dalam menyusun dan mengidentifikasi menu yang baik untuk dispepsia untuk meningkatkan pengetahuan secara lebih mendalam. Pendidikan gizi juga sebaiknya dilakukan di tempat yang tertutup agar berjalan lebih kondusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kepala sekolah SMK Lingga Kencana, Depok yang telah mmeberikan kesempatan untuk menyelenggarakan Pendidikan Gizi. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada guru kelas yang telah membantu memfasilitasi pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tim mahasiswa program studi Ilmu Gizi, UPN veteran Jakarta yang telah membantu dalam pelaksanaan Pendidikan gizi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown JB *et al.* 2017. Nutrition Through the Life Cycle. United States of America: Cengage Learning.
- Darnindro N *et al.* 2018. Prevalence of Gastroesopagheal reflux disease (GERD) in Dyspepsia Patients in Primary Referral Hospital. Indonesian Journal of Gastroenterology, Hepatology, and Digestive Endoscopy 19(2).
- Ghaleb M, Salwa E, dan Nessreen AM. 2019. Effect of a Therapeutic Nutritional Educational Program on Clinical Outcomes among Patients with Functional Dyspepsia. International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing. 6(3): 1259-1274.

- Huang I *et.al.* 2021. The prevalence of uninvestigated dyspepsia and the association of physical exercise with quality of life of uninvestigated dyspepsia patients in Indonesia: An internet-based survey. *Indian J Gastroenterol.* 40(2):176-182.
- Jaji. 2016. Pengaruh Pendidikan kesehatan tentang dyspepsia terhadap pengetahuan pekerja penenun songket di desa Muara Penimbung Ulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, Volume 3 - Nomor 1, Januari 2016.
- Raymond JL, Kelly M. 2021. *Karuse and Mahan's Food and The Nutrition Care Process* 15th edition. USA : Elsevier.
- Simadibrata *et al.* 2010. Dyspeptic Syndrome in Urban Population in Jakarta. *The Indonesian Journal of Gastroenterology, Hepatology, and Digestive Endoscopy.* 11(2).
- Siregar MA, Tampubolon NR. 2022. Edukasi pencegahan Sindrom Dispepsia pada Remaja Putri di SMA Swasta Amanah Tahfidz Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kreaticitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM).* 5(3): 892-899.