

PROMOSI KESEHATAN *DIET AND GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE* (GERD)

Danang Prasetyaning Amukti^{1*}

Akrom²

Ria Indah Pratami³

^{1*,2,3}Fakultas Farmasi, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia

amuktidanang@gmail.com^{1*)}

akrom@pharm.uad.ac.id²⁾

riaindahpratami2903@gmail.com³⁾

Kata Kunci: [Promkes,
Diet, GERD, Lambung]

Abstrak : *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) merupakan suatu kondisi (Reflux) asam lambung yang naik ke esofagus secara berulang. Kebiasaan remaja kurang memperhatikan pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi juga memicu terjadinya peningkatan asam lambung. Kegiatan program Promosi Kesehatan (PROMKES) menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR). Metode PAR digunakan untuk menekankan partisipasi dan kolaborasi dari berbagai pihak dalam mengelola penelitian action research. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan pre-test sebesar 68%. Dimana dari hasil yang didapatkan bahwa pengetahuan siswa terhadap GERD belum begitu paham. Setelah pemberian materi diet dan GERD kepada siswa SMKS Indonesia Yogyakarta. Kemudian dilanjutkan dengan sesi post-test pada akhir materi. Hasil yang diperoleh sebesar 90%. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman dari edukasi pengobatan dan pencegahan GERD melalui Promosi Kesehatan.

Published by:



Copyright © 2024 The Author(s)
This article is licensed under CC BY 4.0 License



Pendahuluan

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan suatu kondisi (Reflux) asam lambung yang naik ke esofagus secara berulang sehingga menimbulkan beberapa gejala seperti heartburn dan regurgitation, keadaan ini dapat dipicu oleh stres dan pola makan, stres dapat menyebabkan gangguan fisiologis di dalam tubuh khususnya organ pencernaan dan dapat membuat produksi asam lambung menjadi meningkat jika hal ini dibiarkan lama kelamaan dapat menyebabkan kekambuhan pada GERD (Mile et al., 2020). GERD merupakan gejala atau kerusakan dari mukosa esofagus karena masuknya isi lambung ke dalam esofagus (Prakash Gyawali et al., 2018). Prevalensi GERD menurut Map of Digestive Disorders & Diseases tahun 2008 di Amerika Serikat, United Kingdom, Australia, Cina, Jepang, Malaysia, dan Singapura adalah 15%, 21%, 10,4%, 7,28%, 6,60%, 38,8%, dan 1,6%.4. Prevalensi GERD di Asia, termasuk Indonesia, relatif rendah dibanding negara maju. Di Amerika hampir 7% populasi mempunyai keluhan nyeri dada, sedangkan di Asia hanya 3%, laki-laki dan perempuan mempunyai risiko yang sama, namun insiden pada laki-laki lebih tinggi dan GERD dapat terjadi di segala usia.

Prevelensi GERD di Asia termasuk Indonesia lebih rendah dengan presentase 5% pada tahun 1997, namun data terakhir didapatkan peningkatan mencapai 13,13% per tahun akibat adanya perubahan gaya hidup, seperti merokok dan obesitas (Mile et al., 2020). Data dari Amerika Serikat menunjukkan satu diantara lima orang dewasa mengalami refluks esofageal, serta lebih dari 40% mengalami gejala refluks esofageal sekurangnya sekali dalam satu bulan Sekitar 50% pasien GERD bersifat simptomatik dan dipengaruhi karena adanya faktor psikososial (Waluyo & Solikah, 2023). Apabila kekambuhan GERD tidak di tangani dengan tepat maka hal itu akan sangat mengganggu sehingga dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya. Suatu kajian sistematis dari 19 penelitian (n = 55.834 pasien GERD) menunjukkan bahwa kekambuhan GERD dapat mempengaruhi produktivitas kerja, mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, serta kondisi kesehatan tubuh secara umum (Irawati, 2013). Secara umum kondisi GERD dapat dibedakan menjadi 2 yaitu gejala reflux tanpa adanya inflamasi atau erosi pada mukosa esofagus (non-erosive reflux disease/NERD) dan gejala reflux disertai inflamasi atau erosi pada mukosa esofagus (erosive reflux disease/ERD) (Mile et al., 2020).

Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan kekambuhan GERD yaitu seperti faktor stres dan juga pola makan. Stres merupakan suatu kondisi seseorang mengalami gangguan pada tubuh maupun pikiran yang disebabkan oleh adanya perubahan dan tuntutan kehidupan meliputi perasaan cemas, gelisah, sedih, khawatir dan marah. Kondisi-kondisi seperti itulah yang akan menyebabkan produktivitas tubuh menurun serta adanya perubahaman keseimbangan di dalam tubuh khususnya organ pencernaan dan dapat membuat produksi asam lambung semakin meningkat maka hal itulah yang akan menjadi pemicu dari kekambuhan pada GERD (Kröner et al., 2021). Kebiasaan atau gaya hidup masyarakat yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol, makan terlalu pedas, kebiasaan minum kopi, stress, berbaring setelah makan, mengkonsumsi makanan atau minuman yang terlalu asam atau faktor kegemukan/obesitas. Gaya hidup tersebut dapat menyebabkan gangguan kesehatan sistem pencernaan salah satunya GERD (Friis et al., 2016). Selain itu, pola makan juga dapat menyebabkan kekambuhan pada GERD, Pola makan merupakan cara konsumsi seseorang dalam memenuhi kebutuhan gizi berdasarkan frekuensi, jumlah dan jenis makanan. pola makan yang tidak teratur seperti kebiasaan makan-makanan panas, pedas dan asam terlalu sering akan menyebabkan masalah pada lambung yang akan

meningkatkan asam lambung sehingga asam lambung bisa mengalami refluks/naik ke esofagus/kerongkongan dan juga bisa disertai dengan rasa panas di dada/heartburn (Katz et al., 2022).

Gastroesophageal reflux disease (GERD) atau refluks asam lambung bukan hanya masalah yang terjadi pada orang dewasa, namun anak-anak juga bisa terkena, bahkan bayi. Pada bayi, dapat menyebabkan muntah dan rewel setelah menyusui. Sedangkan refluks asam lambung pada anak dan remaja, dapat menyebabkan mulas serta perut dan dada terasa tidak nyaman. Anak-anak dan remaja dapat didiagnosis dengan GERD jika mereka menunjukkan gejala dan mengalami komplikasi lain. Menurut Johns Hopkins Children's Center, potensi komplikasi dari GERD termasuk masalah pernafasan, kesulitan menambah berat badan, dan radang kerongkongan, atau kerongkongan (Zhang et al., 2022). Pada umumnya pemahaman dalam mencegah dan mengatasi penyakit Meningkatnya Asam Lambung ini masih rendah pada remaja, sehingga menjadikan mudah terpicunya penyakit tersebut. Kebiasaan remaja kurang memperhatikan pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi juga memicu terjadinya peningkatan asam lambung.

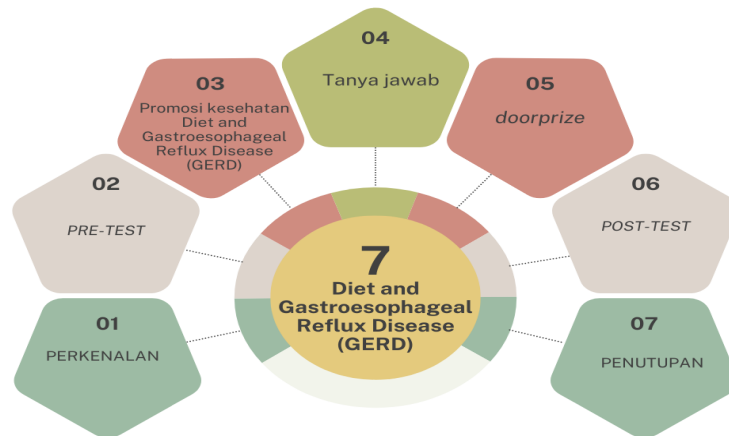
Intervensi edukasi kesehatan merupakan salah satu tindakan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku individu, kelompok ataupun masyarakat. Edukasi kesehatan sebagai sekumpulan pengalaman yang mendukung kebiasaan, sikap, dan pengetahuan yang berhubungan dengan kesehatan individu, masyarakat, dan ras (Riani et al., 2023). Hal itu juga didukung dalam teori bahwa edukasi kesehatan dapat mengubah pengetahuan seseorang, masyarakat dalam pengambilan tindakan yang berhubungan dengan kesehatan. Edukasi kesehatan secara umum merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat dan pendidik atau pelaku pendidikan.(Prasetyaning Amukti et al., 2024). Dengan promosi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat, kegiatan fisik yang cukup, pengelolaan stres, dan kebiasaan hidup lainnya, promosi kesehatan dapat membantu mencegah berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker(Prasetyaning Amukti et al., 2024). Jadi, promosi kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan mencegah kematian dini (Riani et al., 2023)

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan promosi kesehatan remaja sekolah dalam bentuk edukasi kesehatan dan pemeriksaan faktor risiko GERD sebagai upaya potensi pencegahan GERD.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan program Promosi Kesehatan (PROMKES) menggunakan metode Participatory Action Research (PAR). Metode Participatory Action Research (PAR) digunakan untuk menekankan partisipasi dan kolaborasi dari berbagai pihak dalam mengelola penelitian action research (Eilks, 2018). Dalam metode ini menerapkan 3 kegiatan yakni sosialisasi, diskusi, dan pendampingan kepada siswa dan siswa SMKS Indonesia Yogyakarta. Kegiatan PROMKES ini dilaksanakan pada tanggal 07 mei 2024 dan dihadiri 26 siswa kelas X. Kegiatan PROMKES diawali dengan pemberian soal *pre-test* sebelum diberikan materi sosialisasi untuk mengukur kemampuan pengetahuan peserta terkait edukasi potensi hipertensi pada remaja. Kemudian, dilakukan sosialisasi pemberian materi mengenai edukasi Promosi kesehatan Diet and Gastroesophageal Reflux

Disease (GERD) pada remaja tanya jawab dan memberikan *doorprize* untuk memacu semangat dan perhatian siswa-siswi terhadap materi sosialisasi yang telah diberikan. Kegiatan PROMKES ini diakhiri dengan pendampingan serta dilanjutkan dengan memberikan soal *post-test* untuk mengetahui pengaruh hasil pemaparan materi dari kegiatan sosialisasi ini dalam meningkatkan pengetahuan peserta dari edukasi Diet and Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) pada remaja.



Gambar 1. Diagram alir pelaksanaan kegiatan Promosi Kesehatan

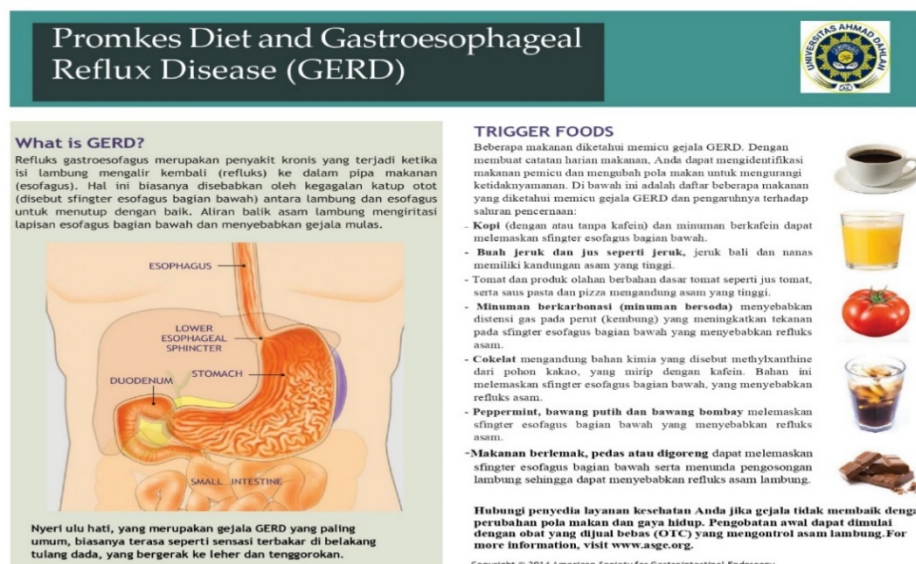
Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan program Promosi Kesehatan dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2024. Peserta kegiatan PromKes yaitu siswa SMKS Indonesia Yogyakarta yang terdiri dari 26 siswa kelas X. Tahapan pertama dalam kegiatan PromKes ini yaitu pengenalan baik dari mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dan pengenalan siswa-siwi SMKS, Selanjutnya yaitu di lanjutkan dengan memberikan materi edukasi potensi GERD pada remaja. Kegiatan dimulai dengan pemberian kuesioner *pre-test*, yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang apa itu penyakit GERD dan faktor resiko apa saja yang mempengaruhi GERD. Adapun pengisian kuesioner *pre-test* terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pengisian kuesioner *pre-test* peserta PromKes

Tahapan kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi berupa informasi tentang risiko GERD pada remaja. Pada penyampaian materi digunakan LCD proyektor dan laptop untuk menunjang kegiatan SMKS Indonesia Yogyakarta. Adapun materi yang disampaikan dapat dilihat pada Gambar 3. Penyakit refluks gastroesofageal (GERD) adalah gangguan pencernaan yang sangat umum di seluruh dunia (El-Serag et al., 2014). GERD merupakan masalah kesehatan yang penting karena berhubungan dengan penurunan kualitas hidup dan morbiditas yang signifikan. Keberhasilan pengobatan gejala GERD dikaitkan dengan peningkatan kualitas hidup yang signifikan, termasuk penurunan rasa sakit fisik, peningkatan vitalitas, fungsi fisik dan sosial, serta kesejahteraan emosional (Zheng et al., 2007). Faktor risiko GERD antara lain usia yang lebih tua, indeks massa tubuh (BMI) yang berlebihan, merokok, kecemasan/depresi, dan kurangnya aktivitas fisik di tempat kerja (Dent et al., 2004). Kebiasaan makan juga dapat berkontribusi terhadap GERD, termasuk keasaman makanan, serta ukuran dan waktu makan, terutama yang berkaitan dengan tidur. Aktivitas fisik rekreasi tampaknya bersifat protektif, kecuali jika dilakukan setelah makan siang (El-Serag et al., 2014).



Gambar 3. Media Leaflet Promosi Kesehatan Diet dan *Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)*

Tahap terakhir dalam kegiatan PromKes ini adalah tahap evaluasi. Tahap ini dimulai dengan diskusi tanya jawab dan kuesioner *post-test* untuk mengevaluasi pengetahuan siswa. Siswa sangat terlibat dalam diskusi tanya jawab dalam kegiatan PromKes ini. Selanjutnya, tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan soal *post-test* kepada peserta PromKes. Tujuan dari soal *post-test* ini adalah untuk mengevaluasi seberapa baik peserta PromKes melakukan kegiatan mereka. Adapun peserta PromKes dalam melakukan pengisian kuesioner *post-test* terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Pengisian kuesioner *post-test* peserta PromKes

Kegiatan Program Promosi Kesehatan yang telah dilaksanakan ini mampu menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan serta pemahaman terhadap edukasi hipertensi pada remaja di SMKS Indonesia Yogyakarta. Hasil dari pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Presentase nilai kuesioner *pre-test* dan *post-test*

Jumlah	Nilai rata-rata tingkat pengetahuan	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Laki-laki = 4	68%	90%
Perempuan = 22		

Tujuan dari *pre-test* sebelum dimulainya presentasi materi adalah untuk mengevaluasi sejauh mana tingkat pengetahuan siswa remaja di SMKS Indonesia Yogyakarta mengenai penyakit GERD. Hasil dari nilai rata-rata *pre-test* menunjukkan sebesar 68%, mengindikasikan bahwa banyak siswa yang belum memahami sepenuhnya tentang penyakit GERD. Setelah itu, materi tentang pengobatan dan pencegahan hipertensi disampaikan kepada siswa remaja di SMKS Indonesia Yogyakarta. Sesi *post-test* kemudian dilakukan pada akhir materi. Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi 90%. Hasil ini menggambarkan keberhasilan dari kegiatan PromKes dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan siswa remaja di SMKS Indonesia Yogyakarta terkait penyakit GERD.

Remaja dan pola makan sebagai kelompok yang produktif dan enerjik, sering kali fokus pada aktivitas seperti sekolah dan tugas-tugasnya. Akibatnya, mereka mungkin kurang memperhatikan pola asupan makanan. Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat memengaruhi kesejahteraan lambung dan berkontribusi pada kejadian GERD (Oktaviani et al., 2023). Edukasi Kesehatan Memberikan edukasi tentang pencegahan dan penanganan nyeri lambung pada penyakit peningkatan asam lambung (GERD) sangat penting (Oktaviani et al., 2023). Melalui penyuluhan kesehatan, remaja dapat memahami lebih baik tentang penyakit ini, penyebabnya, dan cara mengontrolnya .

Edukasi membantu remaja memahami apa itu GERD, bagaimana penyakit ini memengaruhi tubuh, dan mengapa penting untuk mengelolanya. Dengan pengetahuan yang baik, remaja dapat mengenali gejala dan mengambil tindakan pencegahan. Edukasi tentang pola makan yang baik dapat membantu remaja menghindari makanan yang memicu refluks lambung. Mereka dapat memahami pentingnya mengonsumsi makanan rendah asam dan menghindari makanan pedas, berlemak, atau berkarbonasi. Dengan pengetahuan tentang GERD, remaja dapat mengambil langkah-langkah untuk mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Edukasi membantu mereka merasa lebih berdaya dan mengelola kondisi dengan lebih baik (Oktaviani et al., 2023).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan PromKes pemberian edukasi tentang Diet dan GERD pada siswa SMKS Indonesia Yogyakarta kelas X memperoleh nilai rata-rata pre-test sebesar 68% dan nilai rata-rata post-test sebesar 90%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang risiko GERD pada remaja. Kegiatan Promkes ini dapat meningkatkan kesadaran siswa remaja tentang pentingnya menjalani gaya hidup yang sehat untuk menjaga tidak terjadinya faktor resiko terkena GERD. Selain itu kegiatan ini diharapkan meningkatkan pengetahuan siswa untuk memberikan edukasi baik teman, keluarga maupun lingkungan masyarakat sekitarnya tentang pencegahan GERD.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMKS Indonesia Yogyakarta atas dukungannya dalam pelaksanaan program Promosi Kesehatan yang berjalan dengan baik dan lancar.

Referensi

- Dent, J., Armstrong, D., Delaney, B., Moayyedi, P., Talley, N. J., & Vakil, N. (2004). Symptom evaluation in reflux disease: Workshop background, processes, terminology, recommendations, and discussion outputs. *Gut*, 53(SUPPL. 4). <https://doi.org/10.1136/gut.2003.034272>
- Eilks, I. (2018). Action Research in Science Education: A twenty-year personal perspective. *Action Research and Innovation in Science Education*, 1(1). <https://doi.org/10.51724/arise.5>
- El-Serag, H. B., Sweet, S., Winchester, C. C., & Dent, J. (2014). Update on the epidemiology of gastro-oesophageal reflux disease: A systematic review. In *Gut* (Vol. 63, Issue 6). <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2012-304269>
- Friis, K., Vind, B. D., Simmons, R. K., & Maindal, H. T. (2016). The Relationship between Health Literacy and Health Behaviour in People with Diabetes: A Danish Population-Based Study. *Journal of Diabetes Research*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/7823130>
- Katz, P. O., Dunbar, K. B., Schnoll-Sussman, F. H., Greer, K. B., Yadlapati, R., & Spechler, S. J. (2022). ACG Clinical Guideline for the Diagnosis and Management of Gastroesophageal Reflux Disease. *American Journal of Gastroenterology*, 117(1). <https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000001538>

- Kröner, P. T., Cortés, P., & Lukens, F. J. (2021). The Medical Management of Gastroesophageal Reflux Disease: A Narrative Review. *Journal of Primary Care and Community Health*, 12. <https://doi.org/10.1177/21501327211046736>
- Mile, M. A., Suranata, F. M., & Rantiasa, I. made. (2020). Gambaran Stres Dan Pola Makan Pada Penderita Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranomut Manado. *Jurnal Kesehatan : Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado*, 4(1).
- Oktaviani, M., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Kejadian Keputihan pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2). <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18810>
- Prakash Gyawali, C., Kahrilas, P. J., Savarino, E., Zerbib, F., Mion, F., Smout, A. J. P. M., Vaezi, M., Sifrim, D., Fox, M. R., Vela, M. F., Tutuian, R., Tack, J., Bredenoord, A. J., Pandolfino, J., & Roman, S. (2018). Modern diagnosis of GERD: The Lyon Consensus. In *Gut* (Vol. 67, Issue 7). <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2017-314722>
- Prasetyaning Amukti, D., Tiva Widyanti Sidik Humolungo, D., Ardilla, M., Saiful Bachri, M., Ma, M., & Artikel, R. (2024). Pemberian edukasi pada usia remaja terhadap penyakit hipertensi Info Artikel ABSTRAK. 5(2). <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i2.21600>
- Riani, P., Sukriani, W., Program, Y. L., Sarjana, S., Kebidanan, T., & Palangkaraya, K. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Berbasis Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMK-N 4 Palangka Raya The Influence Of Video-Based Health Education On Prevention Knowledge And Attitudes Anemia In Adolescent Women At SMK-N 4 Palangka Raya City. In *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)* (Vol. 10, Issue 2).
- Waluyo, S. J., & Solikah, S. N. (2023). Edukasi Kesehatan mengenai Penyakit Asam Lambung (Gerd) pada Remaja di Kel. Sangkrah, Kota Surakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1). <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8100>
- Zhang, D., Liu, S., Li, Z., & Wang, R. (2022). Global, regional and national burden of gastroesophageal reflux disease, 1990–2019: update from the GBD 2019 study. *Annals of Medicine*, 54(1). <https://doi.org/10.1080/07853890.2022.2074535>
- Zheng, Z., Nordenstedt, H., Pedersen, N. L., Lagergren, J., & Ye, W. (2007). Lifestyle Factors and Risk for Symptomatic Gastroesophageal Reflux in Monozygotic Twins. *Gastroenterology*, 132(1). <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2006.11.019>