

## **GERAKAN PERUT HAPPY CEGAH GASTRITIS PADA SISWA DI SD NEGERI 066652 MEDAN**

**Rani Kawati Damanik<sup>1</sup>, Eva Kartika Hasibuan<sup>2</sup>, Rosetty Sipayung<sup>3</sup>, Goklas Royani Sitanggang<sup>4</sup>, Meidar Wati Buulolo<sup>5</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia*

---

### **Info Artikel**

Riwayat Artikel:  
Diterima: 15 Juni 2025  
Direvisi: 21 Juni 2025  
Diterima: 28 Juni 2025  
Diterbitkan: 09 Juli 2025

**Kata kunci:** Gerakan, Perut, Happy, Cegah, Gastritis

**Penulis Korespondensi:** Rani Kawati Damanik  
Email: [rani140387@gmail.com](mailto:rani140387@gmail.com)

---

### **Abstrak**

Gastritis adalah suatu penyakit yang terjadi pada saluran pencernaan pada lambung yang disebabkan oleh pola makan serta gaya hidup yang tidak sehat dan tidak teratur. Tujuan utama dari pengabdian ini adalah pelaksanaan gerakan perut happy cegah gastritis pada siswa SD Negeri 066652 Medan. Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan langsung siswa-siswi SD Negeri 066652 Medan sebagai mitra dalam kegiatan ini. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui tahapan, yaitu: (a) tahap persiapan, (b) tahap pelaksanaan, dan (c) tahap evaluasi. Hasil: yang diperoleh bahwa anak mengalami peningkatan pengetahuan dalam pencegahan gastritis. Kesimpulan diperoleh bahwa anak melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan siswa-siswi dapat meningkatkan pemahaman mereka dalam pencegahan gastritis melalui menjaga kebersihan diri sehingga terhindar dari kuman penyakit, pola makan yang sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi. Sehingga disarankan pada orangtua untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh anak serta kebiasaan mencuci tangan sebelum makan.

---

Jurnal ABDIMAS Mutiara  
e-ISSN: 2722-7758  
Vol. 06, No. 02, Juli, 2025 (P57-63)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>

DOI: <https://10.51544/jam.v6i2.6148>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi : Sistem Informasi Fakultas Sains dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

## 1. Pendahuluan

Gastritis adalah suatu penyakit yang terjadi pada saluran pencernaan pada lambung yang disebabkan oleh pola makan serta gaya hidup yang tidak sehat dan tidak teratur. Sehingga perlu dilakukan peningkatan pengetahuan dan derajat kesehatan sehingga terhindar dari penyakit maag. Melalui peningkatan pengetahuan maka siswa sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan mengenai penyakit gastritis (Aprilia et al, 2024).

Masalah kesehatan yang masih sangat sering terjadi di Masyarakat yaitu peradangan atau perdarahan pada mukosa lambung yang disebabkan oleh iritasi, infeksi, dan ketidakaturan pola makan. Agar anak terhindar dari penyakit yang terjadi pada pencernaan diharapkan membuat suatu program konseling kesehatan terhadap siswa melalui bekerjasama. Seluruh anak mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, peningkatan pengetahuan siswa meningkat mengenai gastritis setelah diberikan edukasi (Asmara, Damayanti, & Andriani, 2022).

Gastritis dapat bersifat akut maupun kronik akibat peradangan yang terjadi pada dinding lambung manusia. Peradangan yang sering terjadi pada dinding lambung penderita gastritis dapat menyebabkan terjadinya nyeri. Salah satu tindakan non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri dengan melakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*. Teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* yang efektif dapat menurunkan kejadian nyeri pada pasien gastritis (Diana & Nurman, 2020).

Pola makan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian gastritis. Pola makan yang sehat sangat dibutuhkan karena merupakan salah satu penyebab dari kejadian gastritis serta bagaimana mengatur pola makan. Diharapkan masyarakat dapat memperhatikan pola makan sehat dan tenaga kesehatan serta memberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan untuk meningkatkan pola makan yang sehat agar dapat mencegah peluang terjadinya gastritis (Waworuntu, Pangemananb, Natalia, 2024).

Gastritis berupa peradangan dari mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi. Pola makan yang tidak teratur dan mengonsumsi makanan yang tidak sehat sangat berpengaruh sehingga merangsang produksi asam lambung. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat pengetahuan dengan resiko gastritis dimana mayoritas mahasiswa perempuan yang mengalami gastritis. Tingkat pengetahuan yang kurang dapat memicu munculnya gastritis dengan mempengaruhi pola makan mahasiswa. Diharapkan responden dapat mengubah kebiasaan makan tidak teratur sehingga mengurangi resiko terjadinya gastritis (Zebua & Wulandari, 2023).

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan langsung siswa-siswi SD Negeri 066652 Medan sebagai mitra dalam kegiatan ini. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui tahapan, yaitu: (a) tahap persiapan, (b) tahap pelaksanaan, dan (c) tahap evaluasi.

### A. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi Survey Lokasi dengan melakukan survey pendahuluan tempat yang beresiko terjadinya gastritis pada anak. Kemudian mengurus perijinan dalam pelaksanaan pengabdian di sekolah tersebut.

### B. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan meliputi tahapan Sosialisasi tentang pencegahan gastritis dengan menggunakan materi yang menarik pada anak.

### C. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan dengan melakukan pengukuran tingkat pemahaman siswa dalam cegeh gastritis.

## 3. Hasil

### A. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan menghasilkan kesepakatan dalam pelaksanaan pengabdian dengan pihak sekolah SD Negeri 066652 Medan. Pihak sekolah memberikan ijin dan memilihkan anak untuk diberikan Pendidikan tentang pencegahan gastritis.



Gambar 1. Persiapan ijin Pengabdian Masyarakat

#### B. Tahap Pelaksanaan

Pada pelaksanaan kegiatan melalui sosialisasi pencegahan gastritis dengan pemaparan, memberikan leaf lead yang menarik untuk anak.



Gambar 2. Penjelasan Materi



Gambar 3. Memperagakan tehnik cuci tangan



Gambar 4. Evaluasi tingkat pemahaman anak



Gambar 5. Dokumentasi kegiatan pengabdian

### C. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan dengan melakukan pengukuran tingkat pemahaman siswa dalam cegah gastritis



Gambar 6. Pemberian Hadiah pada Anak yang Pengetahuannya paling Baik



Gambar 7. Pemberian Hadiah pada Anak yang Memperagakan dengan Baik

## 4. Pembahasan

Gastritis merupakan suatu peradangan pada mukosa lambung. Munculnya gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak baik biasanya akan memproduksi asam lambung yang meningkat dan mengakibatkan luka pada dinding lambung yang disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur. Diperoleh bahwa sebagian besar lebih dari setengahnya memiliki pola makan baik terdapat 87 (50,9%) responden dan tidak mengalami gastritis sebesar 137 (80,1%). Sehingga disarankan untuk mengantisipasi terjadinya gastritis berulang dengan cara merubah menu makan menjadi lebih menarik dan mengatur santriwati agar tetap makan yang bergizi. Mengatur pola makan dengan baik serta mengurangi makanan pedas dan makanan instan yang di konsumsi (Herlina, Sutarna, Kristanti, 2023).

Proses inflamasi atau gangguan kesehatan yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung. Penyakit Gastritis biasa dikenal dengan penyakit maag. Hasil evaluasi didapatkan pasien tidak merasakan nyeri lagi, sebelum dilakukan Teknik relaksasi nafas dalam skala nyeri 5 (sedang), masalah nyeri teratasi, dan intervensi di hentikan. Untuk evaluasi yang didapat pasien kedua didapatkan skala 2 (Ringan), sebelum dilakukan Teknik relaksasi

napas dalam skala nyeri 6 (sedang), masalah nyeri teratasi Sebagian, dan intervensi dilanjutkan oleh perawat ruangan. Sehingga kedua pasien penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri. Hasil evaluasi keperawatan pada masalah teratasi sedangkan pada masalah teratasi sebagian (Elyta, Oxyandi & Cahyani, 2021).

Penyakit maag, yang merupakan kejangkelan mukosa lambung karena gangguan atau penyakit, di mana perut dapat dirugikan oleh sistem pengepresan jika terjadi terus-menerus. Penyakit ini menyebabkan luka yang dapat membawa kerusakan yang disebut gastritis. Kasus gastritis tahun ini bukanlah hal baru Gastritis mempengaruhi anak- anak, orang dewasa, dan bahkan orang tua. Masyarakat menganggap gastritis tidaklah sesuatu yang fatal, maka dari itu membutuhkan perawatan segera dianggap tidak usah. Karena gastritis lanjut dapat menyebabkan kanker dan juga menyebabkan erosi lambung. Pola makan pada remaja dapat diperbaiki sehingga dapat menekan angka kejadian gastritis (Anjani, Safitri & Sari, 2023).

Gastritis dapat mengganggu aktivitas dan bisa berakibat fatal apabila tidak ditangani dengan baik. Berdasarkan data dinas kesehatan kota Palangka Raya tahun 2017 kasus gastritis mencapai 7.554 kasus dan menempati urutan ketiga pada 10 besar penyakit di seluruh puskesmas kota Palangka Raya. Pada puskesmas Marina Permai tahun 2019 sebanyak 306 kasus gastritis dan tahun 2020 naik menjadi 317 kasus. Hasil penelitian menunjukan ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di wilayah puskesmas Marina Permai. Berdasarkan hasil penelitian di atas diharapkan pola makan pada responden diperbaiki sehingga menurunkan risiko terkena gastritis (Andreas, Tambunan, Natalia, Baringbing & Prilelli. 2022).

## **5. Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan siswa-siswi dapat meningkatkan pemahaman mereka dalam pencegahan gastritis. Pencegahan gastritis pada anak dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan diri sehingga terhindar dari kuman penyakit, pola makan yang sehat dengan mengkonsumsi makanan bergizi.

Melalui kegiatan mencuci tangan secara teratur sebelum makan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menghindari makanan pedas dan berlemak, serta mengelola stres. Sehingga disarankan pada orangtua untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh anak serta kebiasaan mencuci tangan sebelum makan.

## 6. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SD Negeri 066652 Medan, telah memberikan ijin untuk melakukan kegiatan pengabdian serta ucapan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dan dukungan.

## 7. Referensi

Aprilia, A. N., Puspita, D. A., Alawiyah, T., Ashari, O., Agustin, S. F., Putra. S. M., Dolifah, D. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Gastritis Pada Siswa di Sman 2 Cimalaka Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5 (2), 4717-4726.

Asmara, M. R., Damayanti, Y., & Andriani, D. (2022). Edukasi Tentang Gastritis Pada Siswa. *Jurnal Abdimas Saintika*, 5, (1), 45-48.

Waworuntua, E. T., Pangemananb, D., & Natalia, A. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Desa Kopiwangker. *Jurnal Keperawatan*, 12 (1), 29-37.

Zebua, E., & Wulandari, I. S. M. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Terhadap Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia yang Menjalani Sistem Blok. *Jurnal Ners*, 7(1), 165–169. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.12670>.

Diana, R., & Nurman, S. (2020). Pendekatan Non-Farmakologis dalam Penanganan Gastritis. *Jurnal Kesehatan Alternatif*, 8 (3), 210–218.

Herlina, L., Sutarna, A., & Kristanti, I. (2023). Pola Makan Dan Gastritis Pada Remaja Santriwati Di Madrasah Al-Huffadz II. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4, (2), 378–386.

Elyta, T., Oxyandi, M., & Cahyani, R. A. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Gastritis. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 11 (2), 136–147.

Anjani, D. M., Safitri, A., & Sari, R. P. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Gastritis Pada Remaja di Desa Sepatan Pondok Jaya RT 05 RW 01. *An-Najat : Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 1(2), 160-170.

Andreas, Tambunan, Natalia. L., Baringbing., & Prilelli. E. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 1-7.