

PENELITIAN ASLI

PENCEGAHAN DISPEPSIA MELALUI EDUKASI KESEHATAN DI KLINIK PRATAMA NUSANTARA KELURAHAN DWIKORA MEDAN HELVETIA

Ester Saripati Harianja¹, Mestika Lumbantoruan², Normi Parida Sipayung³, Aknes Sianturi⁴, July Arisman Harefa⁵, Sejukan Hati Harefa⁶

^{1,2,3,4,5,6} *Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia*

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 15 Juni 2025

Direvisi: 20 Juni 2025

Diterima: 27 Juni 2025

Diterbitkan: 09 Juli 2025

Kata kunci: Pencegahan;
Dispepsia; Edukasi, Kesehatan,
Klinik

Penulis Korespondensi: Ester
Saripati Harianja
Email: esterharianja25@gmail.com

Abstrak

Dyspepsia adalah gangguan pada sistem pencernaan yang sering terjadi di masyarakat dan berpotensi menurunkan kualitas hidup apabila tidak diberikan penanganan yang sesuai. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai penyebab, gejala, faktor risiko, serta upaya pencegahan dyspepsia menjadi tantangan dalam pelaksanaan program promotif dan preventif di tingkat komunitas. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup yang mendukung kesehatan pencernaan, serta mendorong penerapannya dalam kehidupan sehari-hari guna mencegah terjadinya dyspepsia. Kegiatan PkM ini dilaksanakan di Klinik Nusantara Kesehatan melalui metode edukasi interaktif, pembagian media edukatif (leaflet), serta sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta dan di sesi terakhir dibagi lembar evaluasi sederhana untuk menilai pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan sebagai umpan balik bagi tim PkM dalam mengevaluasi efektivitas metode edukasi yang digunakan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait penyebab dan gejala dyspepsia, serta pentingnya pola makan sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai langkah pencegahan. Edukasi kesehatan terbukti efektif sebagai strategi promotif dalam upaya pencegahan dyspepsia di masyarakat. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut dan menjangkau kelompok masyarakat yang lebih luas di masa mendatang.

Jurnal ABDIMAS Mutiara
e-ISSN: 2722-7758
Vol. 06 No. 02, Juli, 2025 (P202-208)

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

DOI: <https://10.51544/jam.v6i2.6203>



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).

1. Pendahuluan

Dispepsia merupakan sekumpulan gejala yang umum dirasakan oleh banyak orang. Pola makan yang tidak teratur serta kebiasaan makan dengan terburu-buru diduga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kondisi ini. Dispepsia merupakan suatu gangguan kesehatan yang ditandai dengan rasa nyeri atau ketidaknyamanan di area perut bagian atas atau ulu hati. Permasalahan ini cukup sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang berhubungan dengan kebiasaan makan dan gangguan sistem pencernaan (Hidayat et al., 2023). Tanda-tanda dari dispepsia antara lain nyeri di daerah epigastrik, rasa penuh di perut bagian atas, cepat kenyang, mual, dan muntah (Wildani Zakiyah, 2021)

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019, dispepsia tercatat sebagai penyakit terbanyak ke-10 pada pasien rawat inap di seluruh rumah sakit di Indonesia, dengan jumlah 34.029 kasus atau sebesar 1,52% (Kemenkes RI, 2018). Pada tahun 2019, jumlah kasus dispepsia meningkat dan naik ke posisi ke-5 dari sepuluh besar penyakit rawat inap, dengan rincian 9.594 kasus (38,82%) pada pria dan 15.122 kasus (61,18%) pada wanita. Untuk layanan rawat jalan, dispepsia menduduki urutan ke-6, dengan jumlah kasus sebanyak 34.981 pada laki-laki dan 53.618 pada perempuan, serta tercatat 88.599 kasus baru dan 163.428 kunjungan ke fasilitas kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Dispepsia, atau yang dikenal sebagai gangguan pencernaan, merupakan salah satu keluhan terbanyak yang ditemui dalam praktik pelayanan kesehatan primer, termasuk di klinik-klinik layanan dasar. Gejala utama dispepsia meliputi nyeri ulu hati, rasa penuh setelah makan, cepat kenyang, kembung, mual, hingga sendawa berlebihan. Meskipun bukan merupakan kondisi yang mengancam jiwa secara langsung, dispepsia dapat menurunkan kualitas hidup pasien dan berdampak negatif terhadap produktivitas sehari-hari. Dispepsia termasuk dalam kategori gangguan saluran cerna atas yang bersifat fungsional, artinya tidak ditemukan kelainan struktural yang jelas namun keluhan tetap dirasakan oleh pasien (Nicholas J. Talley, 2017).

Di Indonesia, prevalensi dispepsia cukup tinggi, terutama pada kelompok usia produktif. Faktor risiko dispepsia sebagian besar berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup yang dapat dimodifikasi (Anindia et al., 2024), (Wibawani et al., 2021), (Laili, 2020). Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan menjadi langkah penting dalam menurunkan angka kejadian dispepsia, terutama di fasilitas pelayanan tingkat pertama seperti klinik. Edukasi kesehatan dapat mencakup informasi tentang pentingnya makan teratur, menghindari makanan pemicu (seperti makanan berlemak, pedas, dan asam), serta mendorong gaya hidup sehat seperti berhenti merokok, cukup tidur, dan meningkatkan aktivitas fisik (Ivan Wijaya, Nur Hamdani N, 2020) .

Di klinik, banyak pasien datang dengan keluhan dispepsia namun tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai penyebab, faktor risiko, maupun cara pencegahan dan penanganan yang tepat. Sebagian besar hanya mengandalkan obat-obatan tanpa mengubah pola makan, gaya hidup, atau mengidentifikasi faktor pencetus. Padahal, pendekatan edukatif menjadi kunci penting dalam penanganan jangka panjang dyspepsia, terutama pada kasus-kasus yang bersifat fungsional (Moayyedi et al., 2017).

Melihat tingginya angka kejadian dyspepsia di masyarakat serta masih rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kondisi ini, maka diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bersifat promotif dan preventif. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai dispepsia secara komprehensif, mencakup pengenalan gejala, faktor risiko, pentingnya diagnosis dini, serta strategi pencegahan melalui perubahan gaya hidup dan pola makan sehat.

Melalui program ini, diharapkan masyarakat yang menjadi sasaran di lingkungan klinik dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap dispepsia, menerapkan perilaku hidup sehat, serta mampu mengenali gejala secara dini untuk segera mencari pertolongan medis yang tepat. Kegiatan ini juga menjadi wujud nyata kontribusi akademisi dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Solusi Permasalahan Mitra

Menjaga pola makan dan menerapkan gaya hidup sehat merupakan bagian penting dalam mewujudkan kehidupan yang bebas dari gangguan kesehatan serta mendukung produktivitas sehari-hari. Pola makan yang tidak seimbang dan kebiasaan hidup yang buruk dapat memicu berbagai masalah kesehatan, salah satunya gangguan saluran cerna seperti dispepsia. Dispepsia merupakan keluhan pencernaan yang umum terjadi, ditandai dengan rasa tidak nyaman atau nyeri di ulu hati, kembung, dan mual. Kondisi ini sering dipicu oleh konsumsi makanan tinggi lemak, makanan pedas, serta jadwal makan yang tidak teratur. Selain itu, gaya hidup tidak sehat seperti kebiasaan merokok, kurang tidur, dan minimnya aktivitas fisik juga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko dispepsia.

Klinik Nusantara sebagai salah satu fasilitas layanan kesehatan sering menghadapi tingginya angka kunjungan pasien dengan keluhan dispepsia (gangguan pencernaan), baik dalam bentuk kasus baru maupun berulang. Dispepsia merupakan salah satu dari sepuluh penyakit terbanyak yang tercatat di Klinik Nusantara, dengan menduduki peringkat kedua tertinggi.

Sebagian besar pasien belum memahami penyebab utama dispepsia, seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan yang bersifat iritatif, stres, kebiasaan merokok, serta penggunaan obat tertentu tanpa pengawasan medis. Permasalahan ini tidak hanya membebani layanan klinik, tetapi juga mencerminkan kurangnya edukasi kesehatan di masyarakat.

Solusi yang dilakukan sebagai upaya pencegahan dyspepsia pada masyarakat di Kelurahan Dwikora Kecamatan Medan Helvetia adalah Tim Dosen Universitas Sari Mutiara Indonesia berkolaborasi dengan Klinik Nusantara untuk melakukan edukasi kesehatan tentang penyebab, gejala, dan faktor risiko dyspepsia sebagai upaya promotif dan preventif melalui pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pola makan sehat dan gaya hidup sehat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan Pihak Klinik Nusantara

Sebelum pelaksanaan dimulai, Tim PkM melakukan koordinasi dengan pimpinan dan tenaga kesehatan di Klinik Nusantara untuk menentukan waktu, tempat, dan sasaran peserta (pasien atau masyarakat sekitar klinik) serta menyusun teknis pelaksanaan kegiatan edukasi dan penyesuaian dengan jadwal pelayanan klinik.

2. Survei Awal dan Identifikasi Masalah

Tim PkM melakukan observasi singkat dan wawancara informal dengan beberapa pasien untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat seputar dyspepsia, pola makan dan kebiasaan hidup yang berpotensi memicu dyspepsia serta kendala masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat.

3. Edukasi Kesehatan secara Langsung

Kegiatan inti dilakukan dalam bentuk penyuluhan langsung kepada pasien atau masyarakat sekitar klinik, yang mencakup:

- Penjelasan tentang pengertian, gejala, penyebab, dan faktor risiko dispepsia.
- Panduan pola makan sehat dan teratur.
- Tips mencegah dispepsia melalui perubahan gaya hidup (berhenti merokok, cukup tidur, mengelola stres, dan meningkatkan aktivitas fisik).
- Tanya jawab interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta.

4. Pembagian Media Edukasi

Peserta diberi leaflet berisi ringkasan materi edukasi, yang dirancang menarik dan mudah dipahami. Media ini juga dipasang di area strategis Klinik Nusantara (ruang tunggu) agar dapat dibaca oleh pasien lain di luar waktu kegiatan.

5. Konseling Singkat Individual (Opsional)

Bagi peserta yang ingin konsultasi lebih lanjut terkait keluhan pencernaan atau pola makan, Tim PkM dan petugas kesehatan di Klinik memberikan sesi konseling singkat setelah edukasi dilakukan.

3. Hasil Dan Pembahasan

Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Dispepsia Pada Masyarakat Kelurahan Dwi Kora Di Klinik Pratama Nusantara yang berlokasi di Jalan Bakti Luhur No. 17 Medan Helvetia ini dilakukan pada hari Kamis, tanggal 19 Juni 2025 dimulai pada pukul 09.00 wib. Kegiatan ini dihadiri oleh Tim PkM Universitas Sari Mutiara Indonesia, yang terdiri dari 3 orang dosen dan 3 orang mahasiswa, petugas kesehatan di Klinik Nusantara dan pasien yang datang berkunjung sebanyak 15 orang.

Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) diawali dengan koordinasi bersama pimpinan dan tenaga kesehatan di Klinik Nusantara. Koordinasi ini bertujuan untuk menentukan waktu, tempat, dan sasaran peserta kegiatan baik pasien maupun masyarakat sekitar klinik. Selain itu, dalam tahap ini juga disusun teknis pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan agar selaras dengan jadwal pelayanan di klinik.

Sebagai bagian dari persiapan, tim PkM juga melakukan survei awal untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada di lingkungan klinik. Survei ini dilakukan melalui observasi dan wawancara singkat dengan beberapa pasien, khususnya terkait pengetahuan mereka mengenai dyspepsia, pola makan, serta kebiasaan yang berpotensi memicu terjadinya dyspepsia. Tim PkM juga menggali informasi mengenai kendala yang dihadapi masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat.

Setelah tahap persiapan dan identifikasi masalah selesai dilakukan, kegiatan edukasi kesehatan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama pihak klinik. Edukasi difokuskan pada peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai dyspepsia, termasuk pengenalan gejala, faktor risiko, serta pencegahan dan penanganan awal yang dapat dilakukan secara mandiri.

Materi edukasi disampaikan oleh tim PkM dengan pendekatan yang komunikatif dan partisipatif, menggunakan media presentasi, leaflet, dan diskusi interaktif untuk memudahkan pemahaman peserta. Dalam pelaksanaannya, peserta diajak untuk aktif berdiskusi dan menyampaikan pengalaman pribadi terkait gangguan pencernaan yang pernah dialami, sehingga suasana menjadi lebih terbuka dan edukatif. Selain penyampaian materi, dilakukan pula sesi tanya jawab guna menjawab berbagai pertanyaan dan kekhawatiran peserta terkait pola makan dan kebiasaan sehari-hari yang dapat memicu dyspepsia. Tim PkM juga memberikan rekomendasi praktis terkait penerapan pola hidup sehat, seperti pemilihan jenis makanan, jadwal makan yang teratur, pengelolaan stres, serta pentingnya aktivitas fisik ringan.



Gambar 1. Pemaparan Materi oleh Perwakilan Tim PkM

Sebagai tindak lanjut, peserta diberikan lembar evaluasi sederhana untuk menilai pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan, sekaligus sebagai umpan balik bagi tim PkM dalam mengevaluasi efektivitas metode edukasi yang digunakan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.



Gambar 2. Sesi Foto Bersama Selesai Kegiatan PkM

Kegiatan PkM diakhiri dengan dokumentasi bersama sebagai bentuk apresiasi dan kenang-kenangan. Edukasi ini memberikan dampak positif, terlihat dari meningkatnya pemahaman masyarakat tentang pola makan sehat, pengelolaan stres, dan pencegahan dyspepsia. Masyarakat juga menjadi lebih sadar pentingnya deteksi dini dan gaya hidup sehat. Selain memperkuat hubungan dengan tenaga kesehatan, kegiatan ini diharapkan mampu menurunkan angka kejadian dyspepsia dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

4. Kesimpulan Dan Saran

Kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan di Klinik Nusantara Kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dyspepsia. Melalui penyuluhan interaktif, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang faktor risiko, gejala, serta cara pencegahan dyspepsia melalui pola makan sehat dan gaya hidup yang seimbang. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat hubungan antara tenaga kesehatan dan masyarakat, mendorong terciptanya lingkungan yang mendukung penerapan perilaku hidup sehat.

Agar dampak edukasi dapat berkelanjutan, disarankan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin dengan cakupan peserta yang lebih luas. Perlu juga dilakukan evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku masyarakat setelah dilakukan edukasi. Kolaborasi lintas sektor, seperti dengan sekolah, tokoh masyarakat, dan fasilitas layanan kesehatan lainnya, dapat memperluas jangkauan dan efektivitas program edukasi kesehatan ini dalam mencegah dyspepsia serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh.

5. Referensi

- Anindia, F. P., Sakit, R., Medicare, B., Sukabumi, K., Kunci, K., Makan, P., & Kesehatan, K. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit Bhakti Medicare Kabupaten Sukabumi. *Journal Health Society*, 13(1), 38–46. <https://ojs.stikesmi.ac.id/index.php/jhs/article/view/134/95>.
- Hidayat, R., Susanto, A., & Lestari, A. (2023). Kajian Literatur : Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Dispepsia pada Remaja Literature Review : The Relationship between Eating Habits and Dyspepsia in Adolescents. *Amerta Nutrition (Bilingual Edition)*, 7(4), 626–637. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i4.2023.626-637>.
- Ivan Wijaya, Nur Hamdani N, H. S. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Syndrom Dispepsia Di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 3(1), 58–68.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf*. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2018>
- Laili, N. (2020). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Dispepsia Pada Pasien Dengan Keluhan Nyeri Abdomen Di Rs Amelia Pare Kabupaten Kediri. *JUDIKA Jurnal Nusantara Medika*, 4(1), 26–41. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/akper/article/view/14676>.
- Moayyedi, P. M., Lacy, B. E., Andrews, C. N., Enns, R. A., Howden, C. W., & Vakil, N. (2017). CME ACG and CAG Clinical Guideline : Management of Dyspepsia. *ACG The American Journal of Gastroenterology*, 112(7), 988–1013. <https://doi.org/10.1038/ajg.2017.154>.

- Nicholas J. Talley. (2017). Functional Dyspepsia : Advances in Diagnosis and Therapy. *Gut and Liver*, 11(3), 349–357. <https://www.gutnliver.org/journal/view.html?doi=10.5009/gnl16055>.
- Wibawani, E. A., Faturahman, Y., & Purwanto, A. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Pasien Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam Di RSUD KOJA. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 257–266. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jkki/article/view/3605/1851>
- Wildani Zakiyah, et al. (2021). Definisi, Penyebab, Klasifikasi, dan Terapi Sindrom Dispepsia. *Jurnal Health Sains*, 2(7), 978–985. <https://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/230>