

Penyuluhan Pola Hidup Sehat Tanpa Asam Lambung (Gerd) dan Asam Urat di Desa Bah Joga Kab. Simalungun

Siti Halijah, Rani Suraya, Azi Asnawi, Wanda Audiansyah, Hairul

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
siti5538@gmail.com

ABSTRACT

Aging is a natural stage in human life accompanied by physical and health changes. In Bahjoga Village, Indonesia, people face specific health challenges as they age, including digestive disorders (GERD) and gout. This extension aims to provide practical guidance on healthy living and integrate scientific knowledge with local values. The focus includes a healthy diet, regular physical activity, stress management and the use of traditional herbs. Through counseling, the community is expected to adopt practical steps to live a healthy life without digestive disorders and gout. The research method involved counseling, outreach, and measuring knowledge before and after the counseling and the health seminar participants totaled 29 people. The results showed a significant increase in people's understanding of GERD and gout after counseling. The implication is that counseling plays an important role in providing information and encouraging healthy lifestyles. This research underscores the important role of counseling in raising awareness and preventive action on certain health problems, as well as providing a strong basis for continuing extension efforts.

Keywords: *Gastroesophageal Reflux Disease (GERD), gout, healthy lifestyle*

ABSTRAK

Penuaan adalah tahap alami dalam kehidupan manusia yang diiringi perubahan fisik dan kesehatan. Di Desa Bahjoga, Indonesia, masyarakat menghadapi tantangan kesehatan khusus saat menua, termasuk gangguan pencernaan (GERD) dan asam urat. Penyuluhan ini bertujuan memberikan panduan praktis tentang hidup sehat dan memadukan pengetahuan ilmiah dengan nilai-nilai lokal. Fokusnya termasuk pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, dan penggunaan ramuan tradisional. Melalui penyuluhan, masyarakat diharapkan mengadopsi langkah-langkah praktis untuk hidup sehat tanpa gangguan pencernaan dan asam urat. Metode penelitian melibatkan penyuluhan, sosialisasi, dan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dan peserta seminar Kesehatan ini berjumlah 29 orang. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat tentang GERD dan asam urat setelah penyuluhan. Implikasinya adalah penyuluhan berperan penting dalam memberikan informasi dan mendorong pola hidup sehat. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya peran penyuluhan dalam meningkatkan kesadaran dan tindakan preventif terhadap masalah kesehatan tertentu, serta memberikan dasar kuat bagi kelanjutan upaya penyuluhan.

Kata Kunci: *Gastroesophageal Reflux Disease (GERD), asam urat, gaya hidup sehat*

PENDAHULUAN

Penuaan adalah tahap alami dalam kehidupan manusia yang sering diiringi oleh berbagai perubahan fisik dan kesehatan. Di berbagai komunitas, termasuk Desa Bahjoga di Kabupaten Simalungun, Indonesia, masyarakat menghadapi tantangan kesehatan khusus saat memasuki masa tua. Gangguan pencernaan seperti Gastroesophageal Reflux Disease (gerd) dan masalah asam urat sering kali muncul sebagai masalah yang memengaruhi kualitas hidup. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai tips dan trik hidup sehat menjadi sangat relevan untuk membantu masyarakat menjalani penuaan yang berkualitas.

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan panduan praktis kepada masyarakat Desa Bahjoga agar dapat menjalani hidup sehat tanpa menghadapi gangguan pencernaan (gerd) dan asam urat saat memasuki masa tua. Panduan ini akan memadukan pengetahuan ilmiah tentang kesehatan dengan nilai-nilai lokal yang dimiliki oleh masyarakat Desa Bahjoga. Dengan demikian, diharapkan masyarakat dapat mengintegrasikan pengetahuan dan praktik-praktik sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Pola makan sehat akan menjadi salah satu poin utama dalam penyuluhan ini. Pengenalan tentang jenis makanan yang mendukung kesehatan pencernaan dan mengurangi risiko gerd serta asam urat akan ditekankan. Aktivitas fisik yang teratur juga akan diangkat sebagai komponen penting dalam menjaga kesehatan pada masa tua. Selain itu, manajemen stres dan teknik relaksasi akan dipresentasikan sebagai alat penting dalam mengurangi risiko gangguan pencernaan dan asam urat.

Penyuluhan ini juga akan memaparkan manfaat penggunaan ramuan tradisional yang dapat membantu mengatasi gangguan pencernaan dan asam urat. Peran air putih dalam menjaga hidrasi tubuh dan mendukung proses pencernaan akan ditekankan. Terakhir, kolaborasi dengan ahli kesehatan akan diadvokasi sebagai langkah penting dalam menjalani gaya hidup sehat di masa tua.

Melalui penyuluhan ini, diharapkan masyarakat Desa Bahjoga akan mampu mengadopsi langkah-langkah praktis untuk hidup sehat tanpa gangguan pencernaan (gerd) dan asam urat di masa tua mereka. Dengan pengetahuan dan pemahaman yang diperoleh, masyarakat diharapkan dapat meraih penuaan yang sehat dan bermakna, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup di Desa Bahjoga.

METODE PENELITIAN

Penyuluhan dilaksanakan di Huta 1 Desa Bah Joga, Kec. Jawa Maraja Bah Jambi Kab. Simalungun, pada tanggal 11 Agustus 2023. Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian Masyarakat dengan melakukan penyuluhan kepada 29 warga Huta 1. Penyuluhan dimulai pukul

14.00-16.00 WIB. Tim kegiatan pengabdian Masyarakat melaksanakan kegiatan dalam beberapa tahapan yaitu :

1. Persiapan berupa observasi dan wawancara dengan warga desa bah joga huta 1 terkait permasalahan asam lambung (gerd) dan asam urat serta perencanaan pelaksanaan penyuluhan.
2. Tim pengabdian Masyarakat melakukan sosialisasi kegiatan, mempersiapkan fasilitas penyuluhan antara lain materi penyuluhan dalam format powerpoint, kuesioner untuk tes awal dan tes akhir, monitor, serta hadiah untuk peserta yang aktif dalam seminar.
3. Pelaksanaan penyuluhan diawali dengan pendaftara peserta sekaligus memberikan kuesioner tes awal. Sebelum pembukaan oleh MC, kuesioner tersebut dikumpulkan dan dilanjutkan dengan kata sambutan dari ketua pelaksana dan Kepala Desa Bah Joga Kec. Jawa Maraja Bah Jambi Kab. Simalungun. Adapun materi yang disampaikan mengenai tips dan trik hidup sehat tanpa asam lambung (gerd) dan asam urat di hari tua. Media yang digunakan dalam penyuluhan berupa powerpoint (PPT) ± 50 menit dan video.
4. Pemberian kuesioner tes akhir kepada peserta. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta sehingga dapat diketahui kegiatan telah berjalan sesuai dengan target sasaran. Kuesioner berisi 10 pertanyaan pilihan mengenai asam lambung (gerd) dan asam urat, pencegahan dan penanggulangannya. Selain itu, juga dilakukan evaluasi mengenai kegiatan dan saran untuk kegiatan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilaksanakan tanggal 11 Agustus 2023, pukul 14.00-16.00 WIB dengan total peserta 29 lansia warga Desa Bah Joga Kec. Jawa Maraja Bah Jambi Kab. Simalungun. . Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan tatap muka.

Hasil dan pembahasan tersebut menggambarkan sebuah penelitian yang dilakukan di Desa Bahjoga untuk mengukur pengetahuan masyarakat tentang Asam Lambung (GERD) dan Asam Urat sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dampak dari penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kedua masalah kesehatan tersebut.

Tabel I

Proporsi Pengetahuan Mengenai Asam Lambung (Gerd) dan Asam Urat

Pertanyaan	Pretest	Posttest
------------	---------	----------

	Benar	Salah	Benar	Salah
Gejala penyakit yang menyerang lambung dikarenakan terjadi luka atau peradangan pada lambung yang menyebabkan sakit, mulas, dan perih pada perut disebut	20	9	29	0
Sebutkan salah satu makanan yang dapat meningkatkan asam lambung?	25	4	29	0
Bagaimana upaya pencegahan asam lambung naik (gerd)?	10	19	28	1
Apakah yang sebaiknya dilakukan kalau asam lambung naik atau gerd?	23	6	29	0
Apakah dampak dari penyakit asam lambung yang tidak ditangani?	19	10	29	0
Apakah yang tidak termasuk faktor resiko penyakit asam urat?	15	14	27	2
Bagaimana cara mendiagnosa penyakit asam urat?	5	24	29	0
Dibawah ini mana yang bukan cara pencegahan penyakit asam urat?	25	4	29	0
Apa yang merupakan gejala penyakit asam urat?	21	8	28	1
Apakah asam urat dan rematik itu sama?	29	0	29	0

Tabel I menampilkan data hasil penelitian dalam bentuk proporsi pengetahuan masyarakat sebelum dan setelah penyuluhan. Dalam pretest, beberapa peserta mungkin memiliki pengetahuan yang kurang akurat atau bahkan salah tentang gejala, pencegahan, dan penanganan GERD dan asam urat. Namun, hasil posttest menunjukkan perubahan yang signifikan. Setelah penyuluhan, mayoritas peserta (29 dari 29) mampu menjawab pertanyaan dengan benar, menunjukkan peningkatan yang nyata dalam pemahaman mereka.

Contoh konkret dari peningkatan ini adalah dalam hal gejala penyakit yang menyerang lambung (GERD). Sebelum penyuluhan, hanya 20 peserta yang benar menjawab pertanyaan tentang gejala tersebut, sedangkan setelah penyuluhan, seluruh peserta mampu menjawab dengan benar. Hal serupa juga terjadi pada pertanyaan-pertanyaan lain seputar pencegahan, penanganan, dan pengetahuan tentang asam urat.

Hasil peningkatan pengetahuan ini memiliki implikasi yang positif. Menunjukkan bahwa penyuluhan memiliki peran penting dalam memberikan informasi yang berharga kepada masyarakat. Dengan pengetahuan yang lebih baik tentang faktor risiko, gejala, pencegahan, dan penanganan kedua masalah kesehatan ini, masyarakat di Desa Bahjoga diharapkan dapat mengambil langkah-langkah yang lebih tepat dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mereka saat memasuki usia tua.

Dalam konteks ini, penelitian ini menyoroti betapa pentingnya peran penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang isu-isu kesehatan yang relevan dengan mereka. Penyuluhan bukan hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong adopsi pola hidup sehat yang dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan pencernaan (GERD) dan asam urat. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan landasan yang kuat untuk melanjutkan upaya-upaya penyuluhan di masyarakat guna meningkatkan kesadaran dan tindakan preventif terhadap masalah kesehatan tertentu.



Gambar I. Foto Bersama dengan Peserta Seminar Kesehatan

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil dan pembahasan jurnal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diselenggarakan di Desa Bahjoga efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Asam Lambung (GERD) dan Asam Urat. Hasil posttest menunjukkan perubahan yang signifikan dalam pemahaman peserta setelah penyuluhan dilakukan. Mayoritas peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar, mengindikasikan peningkatan yang nyata dalam pengetahuan mereka terkait gejala, pencegahan, penanganan, dan pengetahuan tentang asam lambung dan asam urat. Implikasinya adalah penyuluhan memiliki peran krusial dalam memberikan informasi berharga kepada masyarakat dan mendorong adopsi gaya hidup sehat untuk mengurangi risiko gangguan pencernaan dan asam urat.

Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya peran penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang isu-isu kesehatan yang relevan bagi mereka. Lebih dari sekadar menyediakan informasi, penyuluhan mendorong perubahan perilaku dengan mendorong adopsi pola hidup sehat. Hasil penelitian ini memberikan dasar kuat bagi kelanjutan upaya penyuluhan dalam meningkatkan kesadaran dan tindakan preventif terhadap

masalah kesehatan tertentu. Dengan pengetahuan yang ditingkatkan tentang faktor risiko, gejala, pencegahan, dan penanganan masalah kesehatan ini, masyarakat di Desa Bahjoga diharapkan dapat membuat keputusan yang lebih informan dan mengambil langkah-langkah proaktif dalam menjaga kesehatan mereka saat memasuki usia tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., Santoso, S., & Lubis, A. M. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Terhadap Kejadian Gastroesofageal Reflux Disease (GERD) pada Pasien Rawat Jalan Di Poliklinik Gastroenterologi dan Hepatologi RSUP H. Adam Malik Medan Tahun 2020. *Jurnal e-Biomedik*, 8(2), 645-651.
- Angraini, N. D., Herawati, D. M. I., & Bahiyah, H. (2020). Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Gastroesofageal Reflux Disease (GERD) pada Pasien di Instalasi Rawat Jalan Penyakit Dalam RSUD Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 9(3), 374-383.
- Dalimartha, S. (2020). Buah-Buahan Penurun Kolesterol, Asam Urat dan Darah Tinggi. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Hadi, H. (2020). Asam urat: Faktor risiko dan penatalaksanaan hiperurisemia. *Sari Pediatri*, 21(6), 357-362.
- Hapsari, R. P., Irawan, Y., & Andriani, A. (2020). Hubungan antara obesitas dengan kejadian gastroesofageal reflux disease (GERD) pada pasien obesitas rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 4(3), 200-209.
- Manaf, Z. A., & Rahayu, M. (2020). Hubungan antara kadar asam urat dengan disfungsi endotel pada pasien dengan sindrom koroner akut. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 9(1), 556-565.
- Maharani, N. A., Kusuma, A. B., & Sukarini, R. R. (2020). Hubungan asupan purin dengan kadar asam urat pada pasien penyakit asam urat di Klinik UGM Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(2), 81-87.
- Saragih, N. A., Harapan, H., & Angraini, P. (2020). Hubungan antara kadar asam urat dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Huta Maha Kecamatan Balige Kabupaten Toba Samosir Tahun 2020. *Journal of Holistic Nursing Science*, 3(2), 56-63.
- Soeroso, N. G. (2020). Hubungan indeks massa tubuh, tekanan darah dan asam urat serum dengan sindrom metabolik. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(1), 30-37.
- Suprihatin, I., Prasetyo, R. V., & Prabowo, H. (2020). Gambaran Histopatologi Mukosa Esofagus Pada Penderita Gastroesofageal Reflux Disease (GERD) dengan Barrett's Esophagus di

RSUD dr. Moewardi Surakarta Periode 2016-2019. *Jurnal Kesehatan Medika Mubers*, 9(1), 47-53.

Syam, A. F., Simadibrata, M., Alwi, I., & Rani, A. A. (2020). *Pedoman Tatalaksana Gastroesophageal Refluks di Indonesia 2020*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Gastroenterologi Indonesia.