



## Sosialisasi Pemeliharaan Kesehatan Lambung dan Pola Makan Sehat di Panti LKSA Santa Anna Bojonegoro

### *Socialization Of Stomach Health Maintenance and A Healthy Diet At The LKSA Santa Anna Bojonegoro Orphanage*

Miftahul Jannah<sup>1\*</sup>, Murtini<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Fakultas Ekonomi, STIE Cendekia Bojonegoro, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [mifta5371@gmail.com](mailto:mifta5371@gmail.com)

#### Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 10 Januari, 2026;

Revisi: 15 Februari, 2026;

Tersedia: 30 Maret, 2026;

Terbit: 31 Maret, 2026;

**Keywords:** Gastric Health; GERD; Health Outreach; Healthy Eating Patterns; Ulcers.

**Abstract.** Gastric health problems such as gastritis and Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) remain common, particularly among children and adolescents, due to irregular eating patterns, excessive consumption of spicy and acidic foods, and a lack of understanding of healthy lifestyles and proper nutrition. The partner of this Community Service Program (PKM) was LKSA Santa Anna Orphanage in Bojonegoro, where limited knowledge regarding gastric health, differences between gastritis and GERD, and preventive efforts was identified among the residents. This PKM activity aimed to increase partners' knowledge and awareness of gastric health maintenance through the application of healthy eating patterns, balanced nutrition, and appropriate lifestyle practices. The program included educational sessions, interactive discussions, and simple demonstrations to enhance participants' understanding and engagement. Previous studies indicate that health education and regular eating habits are effective in preventing gastric disorders; therefore, this socialization activity is expected to encourage positive and sustainable healthy behavioral changes, improve daily dietary habits, and support long-term gastric health and overall well-being.

#### Abstrak.

Masalah kesehatan lambung seperti gastritis dan *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) masih umum terjadi, terutama pada anak-anak dan remaja, yang disebabkan oleh pola makan tidak teratur, konsumsi makanan pedas dan asam secara berlebihan, serta kurangnya pemahaman tentang gaya hidup sehat dan nutrisi yang tepat. Mitra dalam Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah LKSA Santa Anna di Bojonegoro, di mana ditemukan keterbatasan pengetahuan terkait kesehatan lambung, perbedaan antara gastritis dan GERD, serta upaya pencegahannya di kalangan penghuni. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mitra mengenai pemeliharaan kesehatan lambung melalui penerapan pola makan sehat, gizi seimbang, dan praktik gaya hidup yang tepat. Program ini meliputi sesi edukasi, diskusi interaktif, dan demonstrasi sederhana untuk meningkatkan pemahaman serta keterlibatan peserta. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan kebiasaan makan teratur efektif dalam mencegah gangguan lambung; oleh karena itu, kegiatan sosialisasi ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku sehat yang positif dan berkelanjutan, memperbaiki kebiasaan makan sehari-hari, serta mendukung kesehatan lambung jangka panjang dan kesejahteraan secara keseluruhan.

**Kata Kunci:** GERD; Kesehatan Lambung; Maag; Pola Makan Sehat; Sosialisasi Kesehatan.

## 1. PENDAHULUAN

Gangguan lambung merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang cukup umum terjadi di berbagai kelompok usia, termasuk remaja. Dua kondisi yang sering dijumpai adalah gastritis (maag) dan *gastroesophageal reflux disease* (GERD), yang meskipun sama-sama berkaitan dengan lambung, memiliki karakteristik dan mekanisme yang berbeda. Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor

seperti infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, konsumsi makanan iritatif, penggunaan obat *antiinflamasi nonsteroid* (OAINS), serta stres (Irianty et al., 2020; Ramadani, 2018). Sementara itu, GERD adalah kondisi kronis yang terjadi akibat refluks asam lambung ke esofagus karena gangguan pada sfingter esofagus bagian bawah, yang ditandai dengan sensasi terbakar di dada (*heartburn*) dan regurgitasi asam (El-Serag et al., 2014).

Secara global, prevalensi GERD menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, baik pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa (El-Serag et al., 2014). Di Indonesia, gangguan lambung seperti gastritis dan duodenitis termasuk dalam kategori penyakit yang sering dilaporkan di fasilitas pelayanan kesehatan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro, gastritis dan duodenitis termasuk dalam sepuluh besar penyakit dengan angka kejadian tertinggi pada data morbiditas daerah (Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro, n.d.; Satu Data Bojonegoro, n.d.). Hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan lambung masih menjadi perhatian serius di tingkat lokal maupun nasional.

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan lambung karena berbagai faktor risiko yang berkaitan dengan gaya hidup. Pola makan yang tidak teratur, kebiasaan melewatkan waktu makan, konsumsi makanan cepat saji, makanan pedas, serta minuman berkafein menjadi pemicu utama meningkatnya produksi asam lambung (Alodokter, n.d.; Halodoc, n.d.). Selain itu, faktor psikologis seperti stres akibat tekanan akademik dan sosial juga berkontribusi terhadap munculnya gangguan lambung (Harefa, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan tidak teratur dengan kejadian gastritis pada remaja (Irianty et al., 2020; *The Relationship Between Eating Patterns...*, n.d.).

Kurangnya pengetahuan remaja mengenai gejala awal, faktor risiko, serta pencegahan gangguan lambung menjadi salah satu penyebab meningkatnya angka kejadian penyakit ini. Edukasi kesehatan yang masih terbatas menyebabkan remaja cenderung mengabaikan gejala ringan yang sebenarnya dapat menjadi indikasi awal gangguan lambung (Wahyuningrum, 2025). Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif melalui penyuluhan kesehatan menjadi sangat penting dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya remaja (*Penyuluhan Kesehatan...*, n.d.).

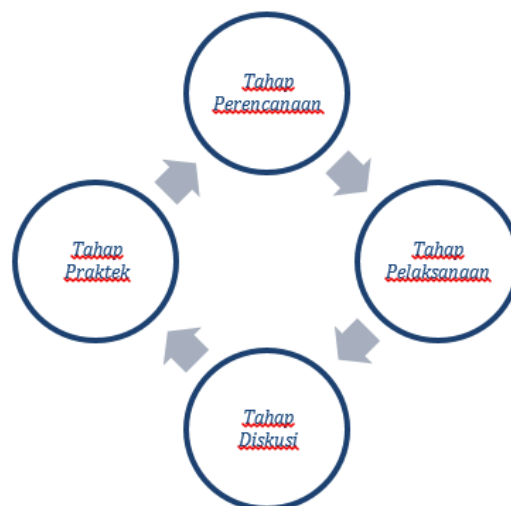
Pemilihan LKSA Santa Anna Bojonegoro sebagai lokasi kegiatan sosialisasi didasarkan pada karakteristik penghuninya yang mayoritas merupakan remaja dengan latar belakang kehidupan yang beragam. Kondisi ini memungkinkan adanya pola makan dan gaya hidup yang kurang terkontrol, sehingga berpotensi meningkatkan risiko gangguan lambung. Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan remaja dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik

mengenai perbedaan gastritis dan GERD, mengenali gejala sejak dini, serta menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan lambung.

Selain itu, edukasi yang diberikan juga diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti menjaga keteraturan makan, mengurangi konsumsi makanan iritatif, serta mengelola stres dengan baik. Dengan demikian, risiko terjadinya gangguan lambung dapat diminimalisir sejak dini, sehingga kualitas hidup remaja dapat meningkat (Alodokter, n.d.; Halodoc, n.d.).

## 2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Panti Asuhan LKSA Santa Anna di Bojonegoro pada 1 November 2025. Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif. Pendekatan ini dipilih agar peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga berpartisipasi dalam diskusi dan simulasi sederhana yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Adapun beberapa tahapan untuk pelaksanaan kegiatan tersebut:



**Gambar 1.** Metode Pelaksanaan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan lambung dan pola makan sehat. Tingginya persentase pemahaman tentang jenis makanan yang perlu dihindari menunjukkan materi yang disampaikan sudah jelas dan mudah dipahami.

Namun, perubahan perilaku masih memerlukan waktu, terlihat dari komitmen peserta yang belum mencapai 100%. Hal ini sejalan dengan prinsip perubahan perilaku yang memerlukan pendampingan dan motivasi berkelanjutan.

Pola makan yang sehat, seperti makan dengan jadwal tetap, menghindari makanan pedas, asam, serta makanan berlemak berat, berperan penting dalam mencegah gangguan lambung seperti gastritis dan tukak lambung. Selain itu, mengurangi konsumsi kafein dan soda dapat menurunkan risiko iritasi lambung.

Diperlukan tindak lanjut berupa edukasi berkala dan konsultasi kesehatan agar peserta dapat mempertahankan pola makan sehat dan memperbaiki kualitas kesehatan lambung mereka.



**Gambar 2.** Foto bersama peserta sosialisasi.



**Gambar 3.** Pengisian keterangan nama dan usia peserta

Sosialisasi dilakukan kepada 40 peserta dengan rentang usia 10-19 tahun, dari latar belakang pelajar.



**Gambar 4.** Penyampaian materi oleh fasilitator.

Sosialisasi dilakukan dengan penyampaian edukasi gaya hidup sehat yang menekankan pencegahan, pemeriksaan, dan pengobatan penyakit lambung melalui perubahan gaya hidup. Metode penyampaian edukasi dapat berupa talk show dan penyuluhan dengan materi yang sudah disiapkan. Tahapan pelaksanaan mencakup persiapan lokasi dan bahan materi, pelaksanaan kegiatan sosialisasi, serta evaluasi pemahaman peserta melalui sesi tanya jawab

atau pre-test dan post-test. Edukasi menekankan pentingnya pola makan sehat, modifikasi gaya hidup, dan pengenalan pola makan yang teratur sebagai pencegahan penyakit lambung.

Penjelasan Perbedaan Maag dan GERD:

- a. Maag (gastritis) adalah peradangan pada lapisan mukosa lambung yang dapat disebabkan oleh infeksi bakteri (misalnya *Helicobacter pylori*), penggunaan obat-obatan tertentu, konsumsi alkohol, konsumsi kafein secara berlebihan, stres, atau pola makan tidak sehat.
- b. GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) adalah kondisi dimana asam lambung sering naik ke esofagus (kerongkongan) yang menyebabkan sensasi terbakar di dada (heartburn), regurgitasi, dan gejala lainnya.
- c. Perbedaan utama adalah pada lokasi dan mekanisme:
  - 1) Maag terjadi karena peradangan pada dinding lambung.
  - 2) GERD terjadi karena refluks asam lambung ke esofagus.
- d. Gejala maag biasanya meliputi nyeri ulu hati, mual, dan kembung, sedangkan gejala GERD dominan berupa heartburn, regurgitasi, dan kadang sulit menelan.
- e. Penanganan keduanya juga berbeda, meskipun keduanya dianjurkan menjaga pola makan sehat dan menghindari faktor pemicu seperti makanan pedas, asam, alkohol, dan stres.

Singkatnya, sosialisasi dilakukan dengan metode edukasi interaktif yang terstruktur dan terencana, menekankan gaya hidup sehat dan pola makan yang tepat untuk menjaga kesehatan lambung. Maag dan GERD berbeda dari segi penyebab, lokasi, dan gejala utama, tetapi keduanya dapat dicegah dan dikontrol dengan pola makan sehat serta gaya hidup yang baik.



**Gambar 5.** Sesi diskusi / tanya jawab.

#### **4. KESIMPULAN**

Dengan adanya sosialisasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan lambung dan pola makan sehat. Sebagian peserta sudah berkomitmen untuk mengubah pola makan menjadi lebih sehat, perubahan perilaku membutuhkan adaptasi dan usaha dari individu masing-masing. Secara keseluruhan, sosialisasi ini memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran peserta tentang kesehatan lambung dan pola makan yang sehat, yang berpotensi memperbaiki kualitas hidup mereka jika diterapkan dengan konsisten.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada seluruh teman yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, serta kepada pihak LKSA dan para suster yang telah menerima kami dengan hangat dan memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan ini. Tanpa kerja sama dan dukungan dari berbagai pihak, kegiatan ini tidak akan berjalan dengan lancar. Saya juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing kami, Ibu Murtini, SE., MM., yang telah membimbing kami hingga kegiatan ini selesai.

## DAFTAR REFERENSI

- Alodokter. (n.d.). *7 cara menjaga kesehatan lambung yang mudah dan aman*. <https://www.alodokter.com/7-cara-menjaga-kesehatan-lambung-yang-mudah-dan-aman>
- Cleveland Clinic. (2022). *GERD overview*. <https://my.clevelandclinic.org>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro. (n.d.). *Profil kesehatan Kabupaten Bojonegoro*. <https://dinkes.bojonegorokab.go.id/menu/detail/21/ProfilKesehatan>
- El-Serag, H. B., Sweet, S., Winchester, C. C., & Dent, J. (2014). Update on the epidemiology of gastro-oesophageal reflux disease: A systematic review. *Gut*, 63(6), 871–880.
- Halodoc. (n.d.). *Gaya hidup sehat untuk menjaga kesehatan lambung*. <https://www.halodoc.com/artikel/gaya-hidup-sehat-untuk-menjaga-kesehatan-lambung>
- Harefa, D. (2021). *Faktor risiko kejadian gastritis pada remaja* (Skripsi). Poltekkes Kaltim. <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id>
- Harvard Health Publishing. (2021). *Acid reflux and GERD*. <https://www.health.harvard.edu>
- Irianty, H., Hayati, R., & Suryanto, D. (2020). Kejadian gastritis berdasarkan aspek promosi kesehatan dan pola makan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 45–52.
- Johns Hopkins Medicine. (2022). *Gastritis and gastropathy*. <https://www.hopkinsmedicine.org>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id>
- Mayo Clinic. (2023). *Gastroesophageal reflux disease (GERD)*. <https://www.mayoclinic.org>
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2022). *Gastritis*. <https://www.niddk.nih.gov>
- Nur, D., Putra, D., Diana, S., & Sulistyowati, S. (2019). *Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja*. Poltekkes Kaltim Repository.
- Penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang pola hidup sehat untuk mencegah penyakit asam lambung. (n.d.). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.

Ramadani, A. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis* (Skripsi, Universitas Airlangga). <https://repository.unair.ac.id>

Satu Data Bojonegoro. (n.d.). *Data morbiditas Kabupaten Bojonegoro*. <https://data.bojonegorokab.go.id>

The relationship between eating patterns and the incidence of gastritis in adolescents. (n.d.). *JPIC Journal*.

Wahyuningrum, A. (2025). Edukasi dan penyuluhan kesehatan tentang penyakit gastritis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.

World Health Organization. (2023). *Digestive diseases*. <https://www.who.int>