

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG DISPEPSIA BAGI PASIEN DAN PENGUNJUNG POLI RAWAT JALAN RSUD WANGAYA KOTA DENPASAR

I Made Suma Wirawan^{1*}, I Ketut Suastika¹, I Gede Jenstin Prana Arsana², I Wayan Agus Sandhika Nugraha³

¹Dosen Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasarawati Denpasar

^{2,3}Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasarawati Denpasar

*Penulis korespondensi: sumawirawan@unmas.ac.id

ABSTRAK

Dispepsia merupakan salah satu gangguan saluran cerna yang sering ditemukan di masyarakat dengan keluhan berupa nyeri ulu hati, mual, perut kembung, cepat kenyang, dan rasa tidak nyaman pada perut bagian atas. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan upaya pencegahan dispepsia menyebabkan keluhan ini sering berulang dan dapat menurunkan kualitas hidup. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien serta pengunjung mengenai dispepsia dan langkah-langkah pencegahannya melalui penyuluhan kesehatan di poli rawat jalan RSUD Wangaya Kota Denpasar.

Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet edukatif. Materi yang disampaikan meliputi pengertian dispepsia, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan melalui pola hidup sehat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai dispepsia dan cara pencegahannya. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi serta motivasi untuk menerapkan pola makan teratur, menghindari makanan pemicu gangguan lambung, dan mengelola stres dengan baik. Kegiatan ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan perilaku preventif masyarakat terhadap dispepsia.

Kata kunci: *dispepsia, penyuluhan kesehatan, pencegahan, promosi kesehatan, pengabdian masyarakat*

ABSTRACT

Dyspepsia is one of the most common gastrointestinal disorders in the community, characterized by epigastric pain, nausea, bloating, early satiety, and upper abdominal discomfort. Limited public knowledge regarding risk factors and prevention strategies contributes to recurrent symptoms and reduced quality of life. This community service activity aimed to improve the knowledge and awareness of patients and visitors regarding dyspepsia and its prevention through health education at the outpatient clinic of RSUD Wangaya, Denpasar City.

The methods used included interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, and distribution of educational leaflets. The material covered the definition of dyspepsia, risk factors, signs and symptoms, complications, and prevention strategies through healthy lifestyle modifications. The results demonstrated an improvement in participants' understanding of dyspepsia and its prevention. Participants also showed high enthusiasm and motivation to adopt regular eating habits, avoid foods that trigger gastric symptoms, and manage stress effectively. This activity indicates that health education in healthcare facilities is an effective strategy to promote preventive behaviors against dyspepsia.

Keywords: *dyspepsia, health education, prevention, health promotion, community service*

PENDAHULUAN

Dispepsia merupakan salah satu gangguan saluran cerna yang paling sering ditemukan di masyarakat dan menjadi keluhan umum pada pelayanan kesehatan primer maupun rumah sakit. Dispepsia ditandai dengan nyeri atau rasa tidak

nyaman pada ulu hati, perut terasa penuh, cepat kenyang, mual, kembung, hingga sensasi terbakar pada dada atau ulu hati. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik organik maupun fungsional, seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan pedas dan berlemak, stres, kebiasaan

merokok, penggunaan obat antiinflamasi non steroid (OAINS), infeksi *Helicobacter pylori*, maupun penyakit saluran cerna lainnya.

Perubahan gaya hidup masyarakat modern menyebabkan angka kejadian dispepsia semakin meningkat. Kebiasaan makan yang tidak sehat, tingginya konsumsi makanan cepat saji, kurangnya waktu istirahat, serta tingginya tingkat stres menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya keluhan dispepsia. Selain itu, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai penyebab, faktor risiko, dan cara pencegahan dispepsia menyebabkan banyak individu mengabaikan gejala awal sehingga kondisi dapat berlanjut menjadi lebih berat dan mengganggu kualitas hidup.

RSUD Wangaya Kota Denpasar sebagai salah satu rumah sakit rujukan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat. Area tunggu poli rawat jalan merupakan tempat yang strategis untuk pelaksanaan penyuluhan kesehatan karena pasien dan pengunjung memiliki waktu tunggu yang dapat dimanfaatkan untuk memperoleh informasi kesehatan secara efektif. Oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dispepsia melalui penerapan pola hidup sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di poli rawat jalan RSUD Wangaya Kota Denpasar dengan sasaran pasien dan pengunjung yang sedang menunggu pelayanan kesehatan. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui:

1. Penyampaian materi dengan ceramah interaktif.
2. Diskusi dan sesi tanya jawab.
3. Pembagian leaflet edukatif.
4. Evaluasi melalui pertanyaan lisan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Materi yang diberikan meliputi pengertian dispepsia, penyebab dan faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan melalui pola makan sehat, pengelolaan stres, penghindaran makanan pemicu, dan penerapan gaya hidup sehat.

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari peserta. Selama kegiatan, peserta menunjukkan perhatian yang baik dan aktif mengajukan pertanyaan terkait gejala, faktor risiko, serta cara mencegah dispepsia.

Sebelum penyuluhan, sebagian peserta belum memahami bahwa pola makan tidak teratur, konsumsi makanan pedas dan berlemak, stres, kebiasaan merokok, serta penggunaan obat tertentu dapat memicu dispepsia. Setelah kegiatan, peserta mampu menjelaskan faktor-faktor risiko tersebut dan memahami pentingnya menjaga pola makan sehat dan gaya hidup sehat untuk mencegah gangguan lambung.

Pelaksanaan penyuluhan di ruang tunggu poli rawat jalan terbukti efektif karena memanfaatkan waktu tunggu pasien secara produktif. Penyampaian materi secara sederhana dan interaktif memudahkan peserta memahami informasi yang diberikan. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran peserta untuk melakukan pemeriksaan kesehatan apabila mengalami keluhan yang berulang atau berkepanjangan.

KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan tentang dispepsia di RSUD Wangaya Kota Denpasar berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien serta pengunjung mengenai faktor risiko dan upaya pencegahan dispepsia. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat, termasuk menjaga pola makan yang teratur, menghindari makanan pemicu gangguan lambung, dan mengelola stres dengan baik. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan merupakan strategi efektif dalam mendukung upaya promotif dan preventif terhadap dispepsia.

REFERENSI

- American College of Gastroenterology. Guidelines for the Management of Dyspepsia. *American Journal of Gastroenterology*. 2022;117(8):1235–1248.
- American Gastroenterological Association. Medical Position Statement: Evaluation of Dyspepsia. *Gastroenterology*. 2021;160(5):1525–1530.
- Arisman. *Buku Ajar Ilmu Gizi: Obesitas, Diabetes Mellitus dan Dislipidemia*. Jakarta: EGC; 2017.
- Azwar A. *Pengantar Administrasi Kesehatan*. Jakarta: Binarupa Aksara; 2016.
- Berkowitz AL. *Clinical Pathophysiology Made Ridiculously Simple*. Miami: MedMaster Inc.; 2019.

- Black JM, Hawks JH. *Medical Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes*. 10th ed. St Louis: Elsevier; 2019.
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. *Promosi Kesehatan dan Pencegahan Penyakit Saluran Cerna*. Jakarta: Kemenkes RI; 2024.
- Djojoningrat D. *Gastroenterologi Hepatologi*. Jakarta: Interna Publishing; 2020.
- Effendy N. *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC; 2017.
- Ford AC, Mahadeva S, Carbone MF, Lacy BE, Talley NJ. Functional Dyspepsia. *Lancet*. 2020;396(10263):1689–1702.
- Ford AC, Marwaha A, Sood R, Moayyedi P. Global Prevalence of, and Risk Factors for, Uninvestigated Dyspepsia: A Meta-analysis. *Gut*. 2015;64(7):1049–1057.
- Guyton AC, Hall JE. *Textbook of Medical Physiology*. 14th ed. Philadelphia: Elsevier; 2021.
- Hasler WL. Functional Dyspepsia: Pathogenesis and Management. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*. 2018;15(1):33–50.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia 2024*. Jakarta: Kemenkes RI; 2025.
- Kumar V, Abbas AK, Aster JC. *Robbins & Cotran Pathologic Basis of Disease*. 10th ed. Philadelphia: Elsevier; 2021.
- Mansjoer A, Triyanti K, Savitri R, Wardhani WI, Setiowulan W. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Media Aesculapius; 2019.
- Moayyedi P, Lacy BE, Andrews CN, Enns RA, Howden CW, Vakil N. ACG and CAG Clinical Guideline: Management of Dyspepsia. *American Journal of Gastroenterology*. 2017;112(7):988–1013.
- Notoatmodjo S. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
- Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
- Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia. *Konsensus Nasional Penatalaksanaan Dispepsia dan Infeksi Helicobacter pylori*. Jakarta: PGI; 2022.
- Price SA, Wilson LM. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Edisi 8. Jakarta: EGC; 2018.
- Riskesdas. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI; 2019.
- Sherwood L. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Jakarta: EGC; 2019.
- Smeltzer SC, Bare BG. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC; 2018.
- Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing; 2018.
- Suyono S. *Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi VI. Jakarta: Interna Publishing; 2019.
- Talley NJ, Ford AC. Functional Dyspepsia. *New England Journal of Medicine*. 2015;373(19):1853–1863.
- Talley NJ, Vakil N, Moayyedi P. American Gastroenterological Association Technical Review on the Evaluation of Dyspepsia. *Gastroenterology*. 2020;158(7):2015–2032.
- Vakil N, Halling K, Ohlsson L, Wernersson B. Symptom Overlap Between Functional Dyspepsia and Gastroesophageal Reflux Disease. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*. 2013;48(5):594–599.
- Widjaja FF. *Penyakit Saluran Cerna dan Pendekatan Klinis*. Jakarta: FKUI; 2020.
- World Health Organization. *Fact Sheets: Digestive Diseases*. Geneva: WHO; 2024.
- World Health Organization. *Global Report on Diabetes*. Geneva: WHO; 2016.
- World Health Organization. *Healthy Diet*. Geneva: WHO; 2023.

World Health Organization. *Noncommunicable Diseases Country Profiles*. Geneva: WHO; 2024.