

# Edukasi Pola Makan dan Pola Hidup Sehat Penderita Dispepsia pada Masyarakat di Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang

<sup>1)</sup>Lestari Rahmah\*, <sup>2)</sup>Sartini Bangun, <sup>3)</sup>Fauzi Romeli

<sup>1)</sup>Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Medan, Medan, Indonesia

<sup>2)</sup>Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Medan, Medan, Indonesia

<sup>3)</sup>Kesehatan Masyarakat, Poltekkes Kemenkes Medan, Medan, Indonesia

Email Corresponding: [lrurahmah71@gmail.com](mailto:lrurahmah71@gmail.com)

## INFORMASI ARTIKEL

## ABSTRAK

### Kata Kunci:

Dispepsia  
Pola Makan  
Pola Hidup Sehat  
Edukasi  
Pengabdian Masyarakat

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dispepsia. Permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah peningkatan kasus dispepsia yang menduduki peringkat ke-5 dari 10 penyakit rawat inap yang ada di rumah sakit dengan jumlah kasus laki-laki sebanyak 9.594 (38,82%) dan perempuan 15.122 (61,18%). Sedangkan untuk rawat jalan dispepsia menduduki peringkat ke-6 dengan jumlah kasus laki-laki sebanyak 34.981 dan perempuan 53.618 serta terdapat kasus baru sebanyak 88.599 dan 163.428 kunjungan. Metode pelaksanaan dilakukan melalui lima tahapan, yaitu pretest untuk mengukur pengetahuan awal tentang pola makan dan pola hidup sehat penderita dispepsia melalui pembagian kuesioner, pendidikan kesehatan dengan alat bantu Booklet, mengenalkan manfaat pola makan dan pola hidup sehat penderita dispepsia diikuti diskusi, posttest untuk mengukur pengetahuan akhir dengan cara membagikan kuesioner, dan simulasi manfaat pola makan dan pola hidup sehat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat yang baik terhadap dispepsia dengan nilai mean 2,08, serta terbentuknya kelompok diskusi di masyarakat. Temuan ini menjadi langkah awal dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat Desa Kutalimbaru, khususnya bagi penderita dispepsia.

## ABSTRACT

### Keywords:

Dispepsia  
Dietary Patterns  
Healthy Lifestyle  
Education  
Community Service

This community service program was implemented in Kutalimbaru, Deli Serdang Regency with the aim of increasing public knowledge about dispepsia prevention. The main problem faced by partners is the increase in dispepsia cases which ranked 5th out of 10 inpatient diseases in hospitals with the number of male cases being 9,594 (38.82%) and female cases being 15,122 (61.18%). Meanwhile, for outpatient dispepsia, it ranked 6th with the number of male cases being 34,981 and female cases being 53,618 and there were 88,599 new cases and 163,428 visits. The implementation method was carried out through five stages, namely a pretest to measure initial knowledge about diet and healthy lifestyle of dispepsia sufferers through distributing questionnaires, health education with Booklet tools, introducing the benefits of diet and healthy lifestyle of dispepsia sufferers followed by discussion, posttest to measure final knowledge by distributing questionnaires and simulation of the benefits of diet and healthy lifestyle. The results of the activity showed an increase in community understanding of dispepsia, with a mean score of 2.08, and the formation of community discussion groups. These findings represent the first step in efforts to improve the quality of life of the Kutalimbaru Village community, particularly for those with dispepsia.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## I. PENDAHULUAN

Data terbaru menunjukkan bahwa kasus dispepsia di Indonesia mengalami peningkatan. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi dispepsia diperkirakan mencapai 40–50%

pada tahun 2020, meningkat menjadi 45–55% pada tahun 2021, dan sekitar 50% pada tahun 2022. Dispepsia menduduki peringkat ke-6 dari 10 penyakit terbanyak di Indonesia (Sari et al., 2022). Penyakit dispepsia dapat menyerang individu pada berbagai rentang usia, baik laki-laki maupun perempuan. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh tukak lambung atau gangguan refluks asam (Fithriyana, 2018).

Meningkatnya kondisi dispepsia dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti penurunan kualitas hidup dan aktivitas fungsional. Dispepsia biasanya menyerang mereka yang berada pada usia produktif. Penyebab dispepsia sebagian besar adalah pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup modern sedikit banyaknya dapat mempengaruhi terjadinya dispepsia, seperti makanan berlemak, merokok. Selain itu aktivitas fisik yang kurang, tingkat stres yang tinggi, kebiasaan makan yang tidak teratur juga ikut menyumbang terjadinya dispepsia.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widya dkk. (2023) tentang Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dispepsia pada pekerja di PT. Hamsina Jaya MPGG Cirebon 2023 terhadap 125 responden menunjukkan bahwa responden dengan pola makan yang tidak teratur memiliki risiko 4,9 kali untuk terkena dispepsia dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan yang teratur.

Dispepsia adalah sejumlah sindrom atau kumpulan gejala yang berkaitan dengan rasa tidak nyaman atau nyeri pada ulu hati, rasa cepat kenyang saat makan, perut kembung, muntah, mual, dan perut terasa penuh atau kenyang. Hal ini berdampak pada ketidakseimbangan pencernaan atau metabolisme tubuh sehingga memicu reaksi biokimia dalam tubuh, termasuk yang berkaitan dengan kebutuhan nutrisi.

Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit dispepsia menjadi hambatan dalam mencegah penyakit ini. Karena itu, perlu diberikan pemahaman sejak awal mengenai penyebab dan cara pencegahannya. Masyarakat diharapkan memiliki pemahaman yang baik mengenai persoalan kesehatan. Penyampaian informasi kesehatan kepada masyarakat dapat membantu meningkatkan pengetahuan mereka, sehingga informasi tersebut lebih mudah dipahami dan diterapkan (Jannah dkk, 2024).

Salah satu pendekatan efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat adalah melalui pemberian edukasi, pengetahuan, dan peningkatan kesadaran kepada masyarakat tentang pentingnya menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Penerapan pola hidup sehat ini sebaiknya dimulai dari individu, kemudian diterapkan dalam keluarga, lingkungan sekolah, hingga ke masyarakat secara luas. Dalam prosesnya, masyarakat diberikan pemahaman mengenai manfaat menerapkan kebiasaan hidup sehat. Kesadaran akan dampak positif dari perilaku sehat akan mendorong individu untuk melakukan perubahan gaya hidup ke arah yang lebih baik.

Sejumlah penelitian terdahulu mendukung pernyataan di atas. (Musnadi Is et al., 2024) menemukan adanya peningkatan pengetahuan pola makan dan gaya hidup peserta tentang dispepsia setelah dilakukan edukasi. Selanjutnya, Harianja dkk. (2025) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan terbukti efektif sebagai strategi promotif dalam upaya pencegahan dispepsia di masyarakat, yang ditandai dengan peningkatan pengetahuan peserta terkait penyebab dan gejala dispepsia, serta pentingnya pola makan sehat dan perilaku hidup bersih sebagai langkah pencegahan.

Meskipun penelitian-penelitian tersebut menegaskan efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, namun sebagian besar masih terbatas pada aspek pengetahuan dan belum banyak membahas perubahan sikap serta perilaku nyata masyarakat dalam jangka panjang. Selain itu, kegiatan edukasi sebelumnya umumnya dilaksanakan pada kelompok masyarakat tertentu sehingga belum menjangkau secara merata pada berbagai segmen populasi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini berupaya memberikan kontribusi baru dengan pendekatan edukasi yang lebih interaktif, kontekstual dan melibatkan partisipasi aktif masyarakat, sehingga diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku pola makan dan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan dispepsia.

Berdasarkan kajian tersebut, kebaruan ilmiah artikel ini terletak pada pelaksanaan edukasi yang diberikan kepada masyarakat disertai dengan demonstrasi pola makan dan pola hidup sehat penderita dispepsia melalui pendekatan pengabdian masyarakat di Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang. Tidak hanya memberikan edukasi kepada masyarakat, program ini juga akan menekankan untuk menyebarluaskan pemanfaatan pola makan dan hidup sehat penderita dispepsia. Dengan demikian masyarakat tidak hanya memahami dispepsia secara teori, tetapi juga mampu menerapkan pola makan sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai langkah pencegahan dispepsia. Pendekatan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung fokus pada edukasi, tanpa melakukan demonstrasi pola makan dan pola hidup sehat penderita dispepsia. Permasalahan utama yang diangkat dalam artikel ini adalah rendahnya

pengetahuan masyarakat tentang dispepsia, serta minimnya pengetahuan masyarakat tentang pola makan dan hidup sehat masyarakat sebagai langkah pencegahan dispepsia. Padahal, menurut (Sumarni & Andriani, 2019) pola makan yang baik dan hidup sehat merupakan salah satu langkah pencegahan dispepsia. Pola makan sehat dapat dilakukan dengan menjaga keteraturan jadwal makan setiap hari, mengonsumsi makanan dalam porsi yang wajar, disiplin makan pada jam yang sama, serta membatasi asupan makanan yang mengandung bahan pengawet.

Oleh karena itu, tujuan kajian ini adalah untuk menganalisis kondisi eksiting mitra, merumuskan strategi peningkatan pengetahuan masyarakat melalui pendekatan pengabdian masyarakat, serta mengevaluasi dampak program terhadap kesehatan masyarakat. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesehatan masyarakat dalam pencegahan dispepsia.

## II. MASALAH

Kutalimbaru merupakan sebuah Kecamatan yang terletak di Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia. Jumlah penduduk Kutalimbaru sebanyak 2.011 jiwa yang mayoritas berprofesi sebagai petani. Beberapa petani berisiko menderita berbagai penyakit akibat pola makan yang kurang tepat, salah satunya adalah dispepsia.

Data pada tahun 2010 kasus dispepsia mengalami peningkatan yaitu menduduki peringkat ke-5 dari 10 penyakit rawat inap di rumah sakit dengan jumlah kasus laki-laki 9.594 (38,82%) dan perempuan 15.122 (61,18%), sedangkan untuk penyakit rawat jalan dispepsia menduduki peringkat ke-6 dengan jumlah kasus laki-laki 34.981 dan perempuan 53.618 serta didapatkan 88.599 kasus baru dan 163.428 kunjungan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada remaja usia 14-17 tahun, remaja perempuan lebih banyak mengalami sindrom dispepsia dibandingkan dengan remaja laki-laki, yaitu 27% dan 16% (Reshetnikov,2001). Pola makan yang tidak teratur umumnya menjadi masalah yang sering timbul pada remaja. Aktivitas yang tinggi menyebabkan makan menjadi tidak teratur.

Kondisi ini merupakan masalah kesehatan yang membuka ruang bagi program pengabdian masyarakat untuk memberikan solusi. Melalui pendekatan edukasi dan demonstrasi pola makan dan pola hidup sehat, program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang dispepsia, sehingga masyarakat terhindar dari dispepsia serta mampu menerapkan pola makan dan pola hidup sehat.



Gambar 1: Pembukaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

## III. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang dengan sasaran utama masyarakat yang ada di Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang sebanyak 65 orang. Masyarakat

yang dipilih mereka yang pernah mengalami dispepsia. Lokasi kegiatan ini dilakukan di ruang serbaguna yang ada di Kutalimbaru. Pemilihan lokasi ini dilakukan untuk memanfaatkan sarana yang sudah tersedia sekaligus memberikan kemudahan masyarakat untuk mengikuti kegiatan karena akses yang dekat dari rumah masyarakat, serta ruangan serba guna yang luas memudahkan tim pengabdian melakukan demonstrasi pola makan dan pola hidup sehat. .

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah kombinasi antara edukasi dan demonstrasi pola makan dan pola hidup sehat sebagai langkah pencegahan dispepsia, serta pembentukan kelompok diskusi. Adapun tahap kegiatan pengabdian sebagai berikut:

1. Kegiatan diawali dengan pengenalan dengan masyarakat. Tujuannya adalah untuk membina kedekatan dengan masyarakat.
2. Tahap selanjutnya adalah melakukan pretest untuk mengukur pengetahuan awal tentang dispepsia, pola makan, dan pola hidup sehat penderita dispepsia melalui pembagian kuesioner.
3. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui sosialisasi dan edukasi mengenai dispepsia, pola makan, dan pola hidup sehat. Materi disampaikan dengan bantuan booklet, poster dan slide presentasi. Untuk mengukur efektivitas kegiatan, digunakan kuesioner pre-test dan post-test guna menilai peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, dilakukan diskusi interaktif dan tanya jawab agar masyarakat lebih memahami serta mampu menerapkan pola hidup sehat sebagai langkah pencegahan dispepsia.
4. Tahap selanjutnya tim pengabdian melakukan demonstrasi pola makan dan pola hidup sehat. Tahap ini dilakukan selama 15-20 menit. Tim pengabdian memberikan penjelasan tentang pola makan. Pola makan yang baik dimulai dengan sarapan pagi, makan siang sebelum perut terasa lapar, dan makan malam sebelum jam 9 malam, serta memberikan contoh piring makanku. Tim pengabdian melakukan demonstrasi senam sehat sebagai langkah pola hidup sehat.
5. Pembentukan kelompok diskusi. Pembentukan kelompok bertujuan agar masyarakat yang mengalami dispepsia saling berbagi cerita atau pengalaman tentang pencegahan dispepsia dan saling memberikan semangat. Dengan berbagai pengalaman dan support diharapkan masyarakat semangat melakukan pola makan dan pola hidup sehat.
6. Tahap selanjutnya, setelah dilakukan edukasi melalui penyampaian materi serta demonstrasi pola makan dan pola hidup sehat, tim pengabdian melaksanakan pengukuran pengetahuan akhir dengan cara membagikan kuesioner.
7. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner post-test kepada seluruh peserta untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Dari evaluasi ini diperoleh gambaran menyeluruh mengenai keberhasilan program yaitu peningkatan pengetahuan masyarakat tentang , pola makan, dan pola hidup sehat sebagai langkah pencegahan .
8. Tahap terakhir adalah perumusan keberlanjutan program. Bersama pihak Desa Kutalimbaru, tim pengabdian merancang tindak lanjut agar kegiatan tidak berhenti pada satu periode pelaksanaan. Salah satu rencana keberlanjutan adalah menyarankan dan menyebarluaskan pemanfaatan pola makan dan pola hidup sehat penderita .

Tabel 1. Partisipasi Mitra Pengabdian

No	Mitra	Kegiatan
1	Masyarakat	Masyarakan di Kutalimbaru ikut berperan ambil bagian dalam pelaksanaan ini dengan memberikan informasi dan saling mengajak teman, kerabat dan tetangga dalam pertemuan, khususnya bagi yang berumur 20 tahun atau lebih
2	Ibu kader	Ibu kader mempersiapkan tempat dan mengumumkan tanggal pelaksanaan kegiatan disetiap dusun melalui kader dan kepala dusun
3	Kepala Desa	Kepala Desa memfasilitasi mulai dari awal sampai selesaikan kegiatan tentang tempat pertemuan, ruangan dan kursi/tikar, meja, kipas angin/AC,penerangan lampu dan listrik keamanan pelaksanaan dan memberi persetujuan pelaksanaan kegiatan.

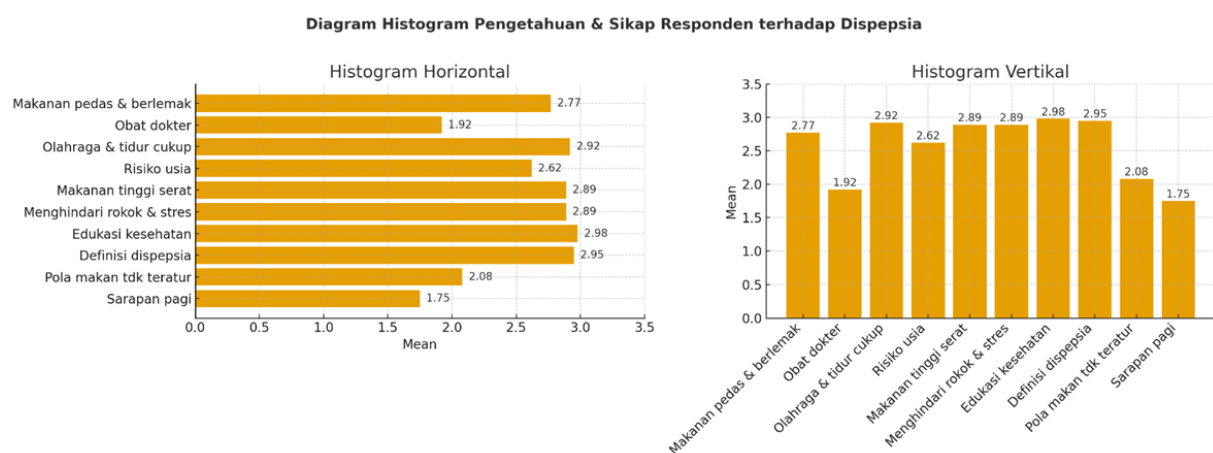
#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat di Desa Kotalimbaru telah berjalan sesuai dengan rancangan yang disusun sejak awal. Kegiatan dilakukan secara bertahap dengan melibatkan masyarakat sebagai peserta utama. Tujuan utama dari kegiatan ini berupa peningkatan pengetahuan masyarakat tentang , pola makan, dan pola hidup sehat. Rangkaian kegiatan dimulai dengan pengenalan kepada masyarakat. Masyarakat diberi penjelasan tentang maksud dan tujuan pengisian kuesioner, dimana pertanyaan atau materi pertanyaan berisi pengetahuan tentang pola makan dan pola hidup sehat, gejala utama, faktor pemicu dan riwayat pengobatan penderita dispepsia (kuesioner telampir) dan tidak ada pengaruhnya dengan hasilnya, sehingga responden tidak perlu khawatir atau takut untuk mengikutinya. Pengukuran pengetahuan peserta pengabdian masyarakat pola makan dan pola hidup sehat, gejala utama, faktor pemicu dan riwayat pengobatan penderita termuat dalam kuesioner saat pre-test dan post-test. Keberhasilan kegiatan diukur melalui indicator yaitu peningkatan pengetahuan masyarakat tentang , pola makan dan pola hidup sehat. Tolak ukur yang digunakan meliputi:

### 1. Skor pre-test dan post-test

Hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-rata pemahaman masyarakat terkait berada pada angka 58,4 sementara hasil post-test meningkat menjadi 76,5. Peningkatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat tentang , pola makan, dan pola hidup sehat. Hasil ini memperlihatkan bahwa indicator keberhasilan dalam meningkatkan pemahaman , pola makan dan pola hidup sehat tercapai dengan baik.

Hasil pengukuran pengetahuan juga dapat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi rerata pengetahuan yang disajikan dalam bentuk diagram.



Gambar 1. Gambar Histogram Pengetahuan dan Sikap Responden Terhadap Dispepsia

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan dimana masyarakat tampak antusias, dengan banyak pertanyaan karena bahasa saat menjelaskan dicampur dengan bahasa daerah Karo/ mayoritas, sehingga peserta lebih paham dan sangat aktif dan antusias. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai faktor risiko dan pencegahan dispepsia. Sebagian besar responden memahami bahwa makanan pedas dan berlemak dapat memicu dispepsia. Hal ini sesuai dengan pendapat Sung et al. (2018) yang menyebutkan bahwa makanan berlemak dapat memperlambat pengosongan lambung dan merangsang sekresi asam, sehingga menimbulkan keluhan .

Responden juga cenderung tidak setuju bahwa dispepsia hanya bisa disembuhkan dengan obat dokter. Temuan ini mendukung literatur yang menyatakan bahwa penatalaksanaan dispepsia tidak hanya melalui obat, tetapi juga mencakup perubahan gaya hidup dan pola makan (Talley & Ford, 2015). Mayoritas responden sepakat bahwa gaya hidup sehat seperti olahraga teratur dan tidur cukup dapat mengurangi gejala dispepsia (mean 2,92). Penelitian Van Oudenhove et al. (2016) menegaskan bahwa manajemen stres, olahraga, serta tidur yang cukup merupakan faktor protektif terhadap gangguan gastrointestinal, termasuk dispepsia.

Selain itu, konsumsi makanan tinggi serat juga dipahami responden sebagai hal yang baik untuk pencernaan (mean 2,89). Cummings dan Stephen (2023) menyatakan bahwa serat dapat meningkatkan motilitas usus, mencegah konstipasi, serta memperbaiki fungsi pencernaan. Faktor gaya hidup lain yang

dianggap penting adalah menghindari rokok dan stres. Hal ini sejalan dengan penelitian Mawdsley dan Rampton (2018), yang menyebutkan bahwa stres psikologis dan merokok dapat memperburuk gejala gastrointestinal melalui mekanisme neuroendokrin

Terkait pengetahuan mengenai definisi dispepsia, responden menunjukkan pemahaman yang baik (mean 2,95). Hal ini sesuai dengan Rome IV Criteria yang menyatakan bahwa dispepsia merupakan kumpulan gejala berupa nyeri atau rasa tidak nyaman di perut bagian atas, mual, kembung, dan cepat kenyang (Afiati Amelia Rosadi et al., 2023). Hasil juga menemukan bahwa responden cukup setuju bahwa pola makan tidak teratur dapat memicu dispepsia (mean 2,08), serta menolak anggapan bahwa sarapan pagi sebaiknya dilewatkan ketika terburu-buru (mean 1,75). (Ulfah et al., 2025) mengatakan sarapan pagi berperan penting dalam mengembalikan kadar glukosa darah, menyediakan energi bagi otak, serta menjaga keseimbangan metabolisme sepanjang hari.

Namun demikian, masih terdapat sebagian responden yang beranggapan bahwa remaja dan orang dewasa tidak berisiko mengalami dispepsia (mean 2,62). Hal ini menunjukkan adanya miskonsepsi, karena studi epidemiologi menyatakan bahwa dispepsia banyak dialami kelompok usia produktif (20–40 tahun) selain usia lanjut (Selamat Tuahta Sipayung, 2024). Yang menarik, hampir semua responden setuju bahwa edukasi kesehatan merupakan sarana penting untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan dispepsia (mean 2,98). WHO (2010) menegaskan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran, membentuk sikap positif, serta mengubah perilaku menuju gaya hidup sehat.

Hasil analisis korelasi ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara berbagai faktor gaya hidup dan psikologis dengan kejadian gangguan dispepsia. Korelasi positif antara pola makan tidak teratur, konsumsi kafein/teh/soda, stres, dan tidur tidak berkualitas terhadap gejala dispepsia menunjukkan bahwa perilaku tidak sehat dan kondisi psikologis yang buruk dapat menjadi faktor risiko penting dalam munculnya dispepsia.

#### 1. Faktor Pola Makan

Pola makan yang tidak teratur dan konsumsi makanan/minuman yang mengandung kafein atau soda berpotensi meningkatkan asam lambung dan iritasi pada saluran pencernaan, yang memicu gejala dispepsia. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa konsumsi kafein dan kebiasaan makan yang buruk dapat memperparah gejala lambung seperti perut kembung, mual, dan rasa tidak nyaman di ulu hati.

#### 2. Faktor Psikologis

Stres dan kecemasan ditemukan berhubungan dengan berbagai gejala gastrointestinal. Korelasi yang signifikan antara stres dengan mual, sembelit, dan tidur yang tidak berkualitas mengindikasikan bahwa kondisi psikologis individu memiliki peran besar terhadap fungsi saluran cerna. Ini mendukung teori gut-brain axis, di mana kondisi mental dapat memengaruhi aktivitas sistem pencernaan.

#### 3. Gaya Hidup Sehat

Hubungan negatif antara gaya hidup sehat dengan merokok dan stres menunjukkan bahwa individu yang menerapkan pola hidup sehat cenderung menghindari kebiasaan buruk serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres. Gaya hidup sehat juga berkorelasi positif dengan pola makan sehat, yang turut menjadi proteksi terhadap gangguan dispepsia.

#### 4. Kualitas Tidur

Tidur yang buruk memiliki korelasi signifikan dengan gejala dispepsia. Kualitas tidur yang rendah dapat mengganggu proses pemulihan tubuh dan memperburuk kondisi psikosomatis, termasuk keluhan lambung. Tidur yang cukup dan berkualitas penting untuk menjaga keseimbangan hormonal dan kesehatan saluran pencernaan.

Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Mengenai Pola Makan Dan Pola Hidup Sehat Bagi Penderita Dispepsia di Masyarakat Desa Kutalimbaru, Kabupaten Deli Serdang, menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang mengalami keluhan terkait dispepsia, seperti rasa tidak nyaman di perut, perut kembung, cepat kenyang dan nyeri ulu hati. Hasil survei awal dan wawancara singkat mengindikasikan bahwa sebagian besar masyarakat belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang pentingnya pengaturan pola makan, pemilihan jenis makanan, serta kebiasaan hidup sehat dalam pencegahan maupun penanganan gejala dispepsia.

Melalui kegiatan edukasi dan sosialisasi, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang penyebab, gejala, serta cara mengatasi dispepsia melalui penerapan pola makan sehat, seperti menghindari makanan pedas, berlemak, serta minuman berkafein dan bersoda. Hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-

rata pemahaman masyarakat terkait dispepsia berada pada angka 58,4, sedangkan post-test meningkat menjadi 76,5, menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Analisis data juga memperlihatkan bahwa lebih dari 70% peserta menyatakan akan mengurangi konsumsi makanan berisiko dan memperbaiki pola makan sehari-hari, serta sekitar 65% peserta melaporkan perubahan kebiasaan, seperti tidak lagi makan terburu-buru, menjaga pola tidur yang lebih teratur dan mencoba mengelola stres dengan lebih baik. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku dalam pencegahan dispepsia, sehingga indikator keberhasilan kegiatan tercapai dengan baik.

Kegiatan edukasi ini juga mendorong terbentuknya kelompok-kelompok diskusi di masyarakat, di mana para penderita dispepsia saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan satu sama lain. Hal ini menciptakan lingkungan yang positif dan membantu mereka untuk tetap termotivasi dalam menjaga kesehatan pencernaan.

Luaran yang dicapai dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga pola makan dan pola hidup sehat untuk mencegah serta mengurangi keluhan dispepsia. Beberapa masyarakat mulai menunjukkan komitmen untuk menerapkan pola makan teratur, memilih makanan yang lebih sehat dan mengurangi kebiasaan yang dapat memperburuk keluhan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu menjadi langkah awal dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat Desa Kutalimbaru, khususnya bagi penderita dispepsia.

## V. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan sosialisasi mengenai pola makan dan pola hidup sehat bagi penderita dispepsia di Desa Kutalimbaru berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, serta mendorong perubahan perilaku dalam menerapkan pola makan sehat, menjaga pola tidur, dan mengelola stres. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan rata-rata skor pre-test (58,4) menjadi post-test (76,5) serta persentase peserta yang melaporkan perubahan perilaku positif.

Luaran dari kegiatan ini meliputi peningkatan pengetahuan masyarakat, terbentuknya komitmen untuk melakukan perubahan perilaku menuju pola hidup sehat, serta terciptanya kelompok diskusi yang mendukung penderita dispepsia dalam berbagi pengalaman. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menurunkan angka keluhan dispepsia serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat di wilayah tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiati Amelia Rosadi, Esti Nur Janah, & Wawan Hedyanto. (2023). Asuhan Keperawatan Pada An. R Dengan Gangguan Sistem Pencernaan: Dispepsia Di Ruang Dahlia RSUD dr. Soeselo Kabupaten Tegal. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4), 194–205. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i4.621>
- Cummings, J. H., & Stephen, A. M. (2023). *The benefits of fiber-rich diets in maintaining digestive health and preventing constipation*. *Nutrition Reviews*, 81(4), 345–359. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad020>
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan RI. Jakarta: Kemendes RI.
- Mawdsley, J. E., & Rampton, D. S. (2018). *Psychosocial stress in IBD: New insights into pathogenic and therapeutic implications*. *Gut*, 67(3), 576–587. <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2017-314203>
- Musnadi Is, J., Faidul Jihad, F., & Anwar, S. (2024). Edukasi Tentang Pola Makan Dan Gaya Hidup Sehat Sebagai Upaya Mencegah dan Menangani Kejadian Dispepsia Pada Petani di Desa Babah Lueng. *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 2(3), 283–289. <https://jurnalpkm.id/index.php/renata/article/view/92>
- Nugroho, R. et al. (2018). Gambaran Karakteristik Pasien Dengan Sindrom Dispepsia Di Puskesmas Rumbai. *Jom Fk p*, Vol.5 No. 2.
- Raudhatul Jannah, G., Nisa, K., Palianti, Z., Syahrani, D. M., Azzahra, F. A., Angelica, V. F., Mutia, D., Wilujeng, W., Septianto, G., Fakhirah, A. G., Salam, A., Angelina, A. A., Pituwati, C. I., Sari, A., Handira, B. R., Zahra, A. Ika, Ekawati, N., & Raynaldi, M. (2024). Upaya Pencegahan Dan Penanganan Dispepsia Melalui Edukasi Kesehatan Pada Masyarakat Wilayah Desa Abumbun Jaya. *Majalah Cendekia*
- Sari, A., Anggaraini, R. S., & Prasetyo, R. B. (2022). Upaya Pencegahan Dispepsia Menggunakan Bahan Alami sebagai Obat Herbal 2022. *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, 1(1), 29–36.
- Selamat Tuahta Sipayung. (2024). Gambaran Dispepsia Pada Pasien Rawat Inap DI Klinik Romana Desa Tanjung Anom. *VitaMedica : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 107–111. <https://doi.org/10.62027/vitamedica.v2i1.62>
- Sumarni, S., & Andriani, D. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia. *Jurnal Keperawatan Dan*

---

Fisioterapi (Jkf), 2(1), 61–66. <https://doi.org/10.35451/jkf.v2i1.282>

Ulfah, A., Maulidiya, B. P., Azzahra, R. A., Syainah, E., Shaddiq, S., Akbar, M. R., Kesehatan, P., Banjarbaru, K., Selatan, K., Mangkurat, U. L., Selatan, K., Islam, U., Antasari, N., & Selatan, K. (2025). *Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin: Tinjauan Gizi dan Ekonomi Kesehatan*. 2, 31–38.

Widya, W., Badriah, D. L., Wahyuniar, L., & Mamlukah, M. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Pekerja Di Pt. Hamsina Jaya Mpgg Cirebon 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 361–369. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.924>