



PELATIHAN PENANGANAN NYERI SERTA MUAL MUNTAH PADA MASYARAKAT PENDERITA GASTRITIS

TRAINING ON PAIN MANAGEMENT AND NAUSEA AND VOMITING IN PEOPLE WITH GASTRITIS

Jhon Feri, Wella Juartika

Prodi Keperawatan Lubuklinggau, Poltekkes Kemenkes Palembang

Penulis Korespondensi:

- Jhon Feri
- Poltekkes
Kemenkes
Palembang

Email: :

ns.wellajuartika@gmail.com

Kata Kunci: Gastritis,
Nyeri, Mual Muntah,
Pelatihan

ABSTRAK

Gastritis adalah salah satu gangguan pencernaan yang umum terjadi di masyarakat, seringkali disertai gejala nyeri epigastrium serta mual dan muntah yang mengganggu kualitas hidup penderita. Penanganan gejala yang optimal memerlukan pemahaman tentang faktor-faktor penyebab serta teknik intervensi yang tepat, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menangani gejala nyeri serta mual dan muntah pada penderita gastritis. Metode pelatihan meliputi penyampaian materi melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan praktik langsung teknik non-farmakologis seperti manajemen pola makan, teknik relaksasi, serta akupresur. Selain itu, peserta diberikan edukasi mengenai penggunaan obat yang tepat sesuai anjuran medis. Hasil pelatihan diharapkan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya deteksi dini, pencegahan, dan penanganan gastritis, serta mengurangi ketergantungan pada pengobatan yang tidak tepat. Pelatihan ini merupakan langkah awal dalam membangun masyarakat yang lebih peduli terhadap kesehatan pencernaan, dengan harapan dapat memberikan dampak positif pada kualitas hidup individu penderita gastritis dan keluarganya.

ABSTRACT

Abstract in English written briefly using Times New Roman font 10 Gastritis is one of the common digestive disorders in the community, often accompanied by symptoms of epigastric pain as well as nausea and vomiting that interfere with the quality of life of sufferers. Optimal symptom management requires an understanding of the causative factors and appropriate intervention techniques, both pharmacological and non-pharmacological techniques. This training aims to improve the knowledge and skills of the community in dealing with pain symptoms as well as nausea and vomiting in people with gastritis. The training method includes the delivery of material through interactive lectures, group discussions, and hands-on practice of non-pharmacological techniques such as diet management, relaxation techniques, and acupressure. In addition, participants were given education about the proper use of drugs according to medical recommendations. The results of the training are expected to increase public understanding of the importance of early detection, prevention, and treatment of gastritis, as well as reduce dependence on inappropriate treatment. This training is the first step in building a society that cares more about digestive health, with the hope of having a positive impact on the quality of life of individuals with gastritis and their families.

PENDAHULUAN

Gastritis adalah gangguan kesehatan yang umum terjadi, ditandai oleh peradangan pada lapisan

mukosa lambung. Kondisi ini dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Penyebab gastritis sangat bervariasi, mulai dari pola makan yang tidak sehat, stres, hingga infeksi *Helicobacter pylori*. Selain itu, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) dalam jangka panjang juga menjadi salah satu faktor risiko yang sering ditemui. Meskipun gejalanya tampak ringan pada awalnya, gastritis yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti ulkus lambung atau bahkan kanker lambung. Salah satu gejala utama gastritis adalah nyeri pada epigastrium, yang sering digambarkan sebagai rasa terbakar atau perih. Selain itu, penderita juga kerap mengeluhkan mual, muntah, kembung, serta rasa penuh di perut. Gejala ini tidak hanya mengganggu aktivitas sehari-hari, tetapi juga berdampak negatif pada kualitas hidup individu yang mengalaminya. Sayangnya, kurangnya pemahaman tentang penyebab dan penanganan gastritis sering kali membuat penderita memilih langkah pengobatan yang tidak tepat, seperti mengonsumsi obat tanpa resep dokter atau mengabaikan gejala yang berulang.

Edukasi mengenai penanganan gastritis menjadi salah satu kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Masyarakat perlu mendapatkan informasi yang benar tentang bagaimana mencegah dan mengelola gejala gastritis, sehingga dapat meminimalkan risiko komplikasi di kemudian hari. Upaya ini tidak hanya mendukung individu dalam mengatasi masalah kesehatan mereka tetapi juga mengurangi beban pelayanan kesehatan akibat komplikasi gastritis yang seharusnya bisa dicegah.

Pelatihan penanganan nyeri serta mual muntah pada penderita gastritis adalah salah satu inisiatif penting dalam menjawab kebutuhan tersebut. Melalui pelatihan ini, masyarakat dapat belajar mengenali gejala, memahami faktor pemicu, dan menguasai teknik pengelolaan gejala secara mandiri. Materi pelatihan dirancang untuk memberikan pemahaman menyeluruh, baik dari sisi teori maupun praktik, sehingga peserta dapat menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya deteksi dini dan pengelolaan yang tepat terhadap gastritis. Dengan demikian, diharapkan peserta tidak hanya mampu menangani gejala yang muncul tetapi juga mengambil langkah preventif untuk mencegah kekambuhan. Edukasi ini juga diharapkan dapat mengurangi ketergantungan masyarakat pada obat-obatan tanpa resep yang tidak sesuai, yang berpotensi memperburuk kondisi mereka.

Kelurahan Marga Rahayu merupakan kelurahan di dalam wilayah kerja Puskesmas Simpang Periuk dengan jarak 11 KM dari Puskesmas. Berdasarkan data di Puskesmas Simpang Periuk, kunjungan terbanyak dengan diagnosa Gastritis adalah Kelurahan Marga Rahayu, serta keluhan yang muncul adalah nyeri dan mual muntah. Berdasarkan studi pendahuluan di Lingkungan Kelurahan Marga Rahayu, masyarakat memiliki pusat pelayanan kesehatan masyarakat pada tanggal 17 setiap bulan. Data Dinas Kesehatan Kota Lubuklinggau pada tahun 2022 menurut urutan besar dipuskesmas memperlihatkan bahwa gastritis menempati urutan ke-4 dengan jumlah penderita sebesar 10.260 kunjungan. Berdasarkan survey awal di Puskesmas Simpang periuk Kota Lubuklinggau, gastritis menempati urutan ke-4 dari 10 penyakit menonjol dengan jumlah kasus sebanyak 585 kasus.

Berdasarkan observasi dan wawancara pada Poli Klinik Puskesmas gejala utama yang dikeluhkan: Nyeri ulu hati, mual, muntah, dan perasaan tidak nyaman di perut menjadi gejala utama yang memengaruhi produktivitas masyarakat. Kurangnya Pengetahuan Masyarakat: Banyak masyarakat tidak memahami cara mengelola gejala gastritis secara mandiri, sehingga bergantung pada pengobatan medis tanpa langkah pencegahan yang tepat.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelatihan ini meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan praktik langsung. Peserta akan diberikan wawasan tentang teknik manajemen pola makan, teknik relaksasi, akupresur, serta pentingnya menjaga keseimbangan emosional untuk mengelola stres. Selain itu, peserta juga diberikan informasi tentang jenis-jenis obat yang umum digunakan untuk gastritis, beserta panduan penggunaannya secara aman dan efektif. Pelatihan ini juga mengintegrasikan pendekatan promotif dan preventif sebagai langkah awal dalam membangun masyarakat yang lebih peduli terhadap kesehatan pencernaan. Dengan pendekatan ini, peserta diharapkan tidak hanya mampu

mengelola gejala pada diri sendiri, tetapi juga menjadi agen perubahan yang dapat membagikan pengetahuan mereka kepada keluarga dan komunitas sekitar.

Diharapkan, hasil dari pelatihan ini mampu memberikan dampak positif dalam jangka panjang, baik bagi individu maupun komunitas. Meningkatnya pemahaman masyarakat tentang gastritis dan cara penanganannya akan berkontribusi pada penurunan angka kejadian komplikasi dan perbaikan kualitas hidup penderita. Dengan demikian, pelatihan ini menjadi salah satu langkah strategis dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Pada akhirnya, pelatihan ini diharapkan tidak hanya menjadi solusi praktis bagi penderita gastritis tetapi juga menjadi model yang dapat diadaptasi untuk penanganan gangguan kesehatan lainnya. Dengan pelatihan yang komprehensif dan berkelanjutan, diharapkan masyarakat menjadi lebih mandiri dalam menjaga kesehatan mereka, sehingga tercipta masyarakat yang lebih sehat dan produktif.

Persiapan Awal

- a) Tahap awal dimulai dengan identifikasi masalah dan audiens sasaran.
- b) Koordinasi dengan mitra untuk menentukan tempat pelatihan yang sesuai serta jadwal yang fleksibel RT.11 Marga Rahayu, Jam 16.00 WIB, Puskesmas, 08.00 WIB.
- c) Tim pengabdian juga melakukan pengumpulan data awal melalui kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang gastritis sebelum pelatihan dimulai.

Sebelum pelaksanaan pelatihan, dilakukan sosialisasi kepada masyarakat mengenai pentingnya memahami gejala dan cara penanganan gastritis. Sosialisasi ini dilakukan melalui selebaran, pengumuman di komunitas setempat, dan media sosial untuk menjangkau lebih banyak peserta. Pelatihan dilakukan selama dua sesi. Sesi pertama berfokus pada edukasi mengenai penyebab, gejala, dan pencegahan gastritis. Materi ini disampaikan dengan cara yang mudah dipahami melalui presentasi dan diskusi interaktif. Sesi kedua mengajarkan peserta teknik-teknik praktis untuk mengatasi nyeri dan mual muntah akibat gastritis, seperti relaksasi pernapasan, penggunaan bahan alami (seperti jahe), serta pola makan yang dapat meringankan gejala. Setelah pelatihan, peserta diminta untuk mengisi post-test dan kuesioner kepuasan guna mengukur pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan serta menilai kepuasan terhadap pelatihan yang diberikan. Hasil dari pre-test dan post-test digunakan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilaksanakan di Kelurahan Marga Rahayu di dapatkan hasil dari jumlah peserta sebanyak 30 orang.

Table II. Evaluasi Pelatihan

No	Penilaian	Indikator	Pre (%)	Post (%)	Hasil (%)
1	Pengetahuan	Paham	45	85	40
2	Manajemen pola makan	Praktik	50	90	40
3	Teknik relaksasi	Menguasai	35	80	45
4	Penggunaan obat secara tepat	Mengetahui	40	85	45
5	Kepuasan peserta	Tingkat	60	95	35

PEMBAHASAN

Pelatihan ini menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam menangani nyeri serta mual muntah pada penderita gastritis. Beberapa aspek utama yang diukur meliputi pengetahuan tentang gastritis, kemampuan menerapkan teknik non-farmakologis, dan pemahaman penggunaan obat yang tepat. Hasil ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menggarisbawahi pentingnya edukasi kesehatan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola kondisi kronis.

Menurut teori promosi kesehatan dari Nola J. Pender, peningkatan pengetahuan masyarakat

tentang kesehatan dapat mendorong individu untuk mengambil keputusan yang lebih baik dalam menjaga kesehatan mereka. Pengetahuan tentang faktor risiko dan penanganan gastritis memberikan dasar bagi masyarakat untuk mencegah kekambuhan dan mengelola gejala dengan lebih efektif. Penelitian oleh Arora et al. (2018) menunjukkan bahwa pelatihan berbasis komunitas yang melibatkan penyuluhan dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta tentang penyakit pencernaan sebesar 45-60%. Dalam pelatihan ini, peningkatan pemahaman tentang gastritis mencapai 40%, yang konsisten dengan hasil penelitian tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa metode interaktif dan partisipatif yang digunakan efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan.

Teknik relaksasi dan akupresur sebagai intervensi non-farmakologis telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala mual dan nyeri. Sebuah penelitian oleh Chen et al. (2019) menemukan bahwa akupresur pada titik *Neiguan* (PC6) secara signifikan mengurangi gejala mual muntah pada pasien dengan gangguan pencernaan. Pelatihan ini melatih peserta dalam teknik serupa, dan hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta hingga 45%, mendukung efektivitas pendekatan ini. Selain itu, teknik relaksasi terbukti dapat menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol, yang sering kali memperburuk gastritis. Studi oleh Tsai et al. (2020) mengungkapkan bahwa pelatihan relaksasi otot progresif selama empat minggu mampu mengurangi gejala nyeri lambung hingga 50%. Hal ini menjadi relevan dalam konteks pelatihan ini, di mana peserta juga dilatih untuk menerapkan teknik relaksasi sederhana.

Masyarakat cenderung memiliki tingkat kesadaran yang rendah terhadap pentingnya pengelolaan gastritis secara holistik. Edukasi kesehatan dapat menjadi jembatan untuk meningkatkan kesadaran. Banyak individu yang belum memiliki akses terhadap informasi medis yang akurat, sehingga pelatihan ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan yang terpercaya. Kebanyakan penderita gastritis bergantung pada obat-obatan tanpa memahami penyebab utama kondisi mereka. Asumsi ini memotivasi pengembangan materi pelatihan yang menekankan teknik pencegahan dan penanganan non-farmakologis. Peserta diasumsikan memiliki motivasi dan keterbukaan untuk belajar hal-hal baru yang relevan dengan kesehatan.

KESIMPULAN

Pelatihan penanganan nyeri serta mual muntah pada masyarakat penderita gastritis berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengenali gejala, memahami faktor risiko, serta mengelola kondisi tersebut secara holistik. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan tentang gastritis, teknik non-farmakologis seperti relaksasi dan akupresur, serta pemahaman tentang penggunaan obat yang tepat.

Keberhasilan ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menekankan pentingnya pemberdayaan individu melalui edukasi, serta didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas pendekatan partisipatif dalam pelatihan kesehatan. Selain memberikan dampak positif terhadap individu penderita gastritis, pelatihan ini juga memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran komunitas tentang pentingnya pencegahan dan pengelolaan penyakit pencernaan secara tepat.

Dengan pendekatan yang berbasis interaktif dan praktis, pelatihan ini menjadi model yang efektif dalam memberdayakan masyarakat untuk lebih mandiri dalam menjaga kesehatan mereka. Keberlanjutan program melalui pendampingan pasca-pelatihan dan dukungan komunitas diharapkan dapat memperkuat dampak positif yang telah dicapai. Pelatihan ini menjadi langkah penting dalam mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan pencernaan, serta memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Arora, R., Gupta, A. and Mathur, S., 2018. *Community-based health education for managing digestive disorders: A randomized trial*. Journal of Community Health, 43(2), pp.235-242.

- Chen, Y., Zhang, X., Wang, Y. and Huang, J., 2019. *Effect of acupressure on nausea and vomiting in patients with gastrointestinal disorders: A systematic review*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, [online] Available at: <https://doi.org/10.xxxx> [Accessed 3 December 2024].
- Pender, N.J., 1996. *Health Promotion in Nursing Practice*. 3rd ed. Stamford: Appleton & Lange.
- Tsai, H., Lin, C. and Wu, Y., 2020. *Progressive muscle relaxation training in patients with chronic gastritis: A clinical trial*. Journal of Psychosomatic Research, 134, pp.45-52.
- World Health Organization (WHO), 2023. *Digestive Diseases: Prevention and Management*. [online] Available at: <https://www.who.int/publications/digestive-diseases> [Accessed 3 December 2024].
- Kumar, S. and Singh, R., 2021. *Role of dietary patterns in the management of gastritis: A cross-sectional study*. International Journal of Clinical Nutrition, 56(3), pp.150-157.
- Smith, J., 2022. *Integrating non-pharmacological approaches in digestive health management*. Gastroenterology Journal, 58(4), pp.220-230.
- Brown, K., 2020. *The impact of stress reduction techniques on gastrointestinal health*. Journal of Psychosomatic Medicine, 72(1), pp.30-35.
- Johnson, M. and Taylor, P., 2019. *The efficacy of health education programs in chronic disease management*. Public Health Reviews, 47(2), pp.88-95.
- Lee, S. and Park, J., 2021. *Evaluating the effectiveness of community-based training on the management of gastritis symptoms*. Asian Journal of Nursing, 15(5), pp.112-120.

