



Masyarakat Sadar Dispepsia: Edukasi Gaya Hidup Sehat dan Penggunaan Obat Lambung yang Aman

Ziza Putri Aisyia Fauzi^{1*}, Cut Intan Annisa Puteri¹, Haris Munandar Nasution¹, Ferina Septiani Damanik¹

¹Faculty of Pharmacy, Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Medan, Indonesia
zizafauzi43@gmail.com

ABSTRACT

Dyspepsia is a common gastrointestinal disorder in the community and is closely associated with unhealthy lifestyles and irrational drug use. Limited public health literacy regarding risk factors of dyspepsia and the safe use of gastric medications remains a significant concern. This community service program aimed to improve public knowledge about dyspepsia, promote healthy lifestyle practices, and enhance the rational use of gastric medications. The program was conducted at Puskesmas Teladan, Medan, involving 87 participants consisting of outpatients, patients' family members, and community health cadres. The methods included program socialization, interactive education sessions, distribution of educational media (leaflets, booklets, and videos), participant assistance, and evaluation using pre-test and post-test assessments. Data were analyzed descriptively. The results showed a significant increase in participants' knowledge, with the mean score rising from 55.6 to 83.6, indicating an improvement of 28.0 points. In addition, behavioral changes were observed, with 71% of participants adopting regular eating habits, 64% reducing consumption of trigger foods, and 58% consulting healthcare professionals before using gastric medications. This program was effective in improving public health literacy and promoting positive behavioral changes related to the prevention and management of dyspepsia. The program has the potential to be sustainably implemented and replicated in other primary healthcare settings.

Keywords : *dyspepsia, health education, rational drug use*

ABSTRAK

Dispepsia merupakan salah satu gangguan saluran pencernaan yang umum terjadi di masyarakat dan berkaitan erat dengan pola hidup tidak sehat serta penggunaan obat yang tidak rasional. Rendahnya literasi kesehatan masyarakat mengenai faktor risiko dispepsia dan penggunaan obat lambung yang aman menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai dispepsia, mendorong penerapan gaya hidup sehat, serta meningkatkan penggunaan obat lambung yang rasional. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Teladan Kota Medan dengan melibatkan 87 peserta yang terdiri dari pasien rawat jalan, keluarga pasien, dan kader kesehatan. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, edukasi interaktif, distribusi media edukasi (leaflet, booklet, dan video), pendampingan, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 55,6 menjadi 83,6 dengan selisih sebesar 28,0 poin. Selain itu, terjadi perubahan perilaku kesehatan, dimana 71% peserta mulai menerapkan pola makan teratur, 64% mengurangi konsumsi makanan pemicu, dan 58% mulai berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum menggunakan obat lambung. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat serta mendorong perubahan perilaku terkait pencegahan dan pengelolaan dispepsia. Program ini berpotensi untuk dikembangkan secara berkelanjutan dan direplikasi di fasilitas kesehatan lainnya.

Kata kunci : *Dispepsia, edukasi kesehatan, penggunaan obat rasional*

*Ziza Putri Aisyia Fauzi.

Tel.: +62821-000-000

Email: zizafauzi43@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



1. PENDAHULUAN

Dispepsia merupakan salah satu gangguan saluran pencernaan yang paling sering dijumpai di masyarakat dan ditandai dengan keluhan nyeri atau rasa tidak nyaman pada ulu hati, perut kembung, mual, serta cepat kenyang. Kondisi ini tidak hanya menurunkan kualitas hidup penderita, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas dan produktivitas sehari-hari. Secara global, prevalensi dispepsia pada populasi umum diperkirakan berkisar antara 10–30%, dengan sebagian besar kasus termasuk dalam dispepsia fungsional yang tidak memiliki penyebab organik yang jelas (Ford et al., 2020)

Di kawasan Asia, prevalensi dispepsia dilaporkan berkisar antara 8–30% populasi, yang menunjukkan bahwa gangguan ini merupakan masalah kesehatan yang cukup umum di negara berkembang dengan pola hidup modern (Mahadeva & Ford, 2016). Selain itu, studi epidemiologi menunjukkan bahwa sekitar 20% populasi mengalami dispepsia, dan sebagian besar merupakan dispepsia fungsional yang berkaitan erat dengan faktor gaya hidup dan psikososial. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup memiliki peran penting dalam pencegahan dan pengelolaan dyspepsia (Ford et al., 2020).

Di Indonesia, prevalensi dispepsia juga tergolong tinggi. Beberapa penelitian melaporkan bahwa angka kejadian dispepsia berkisar antara 15–40% pada populasi umum (Susanti et al., 2024). Selain itu, dispepsia termasuk dalam sepuluh besar penyakit yang sering ditemukan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama (Datunsolang et al., 2023). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa dispepsia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus, terutama melalui pendekatan promotif dan preventif.

Beberapa faktor risiko yang berperan dalam terjadinya dispepsia antara lain pola makan tidak teratur, konsumsi makanan pedas dan berlemak, stres, merokok, serta konsumsi minuman berkafein secara berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa faktor gaya hidup seperti stres kronis, gangguan tidur, dan kebiasaan merokok memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dispepsia (Ebling et al., 2016; Huang et al., 2020). Selain itu, pola makan yang tidak sehat juga menjadi faktor utama yang memperburuk gejala dispepsia pada masyarakat (Mahadeva & Ford, 2016).

Selain faktor gaya hidup, penggunaan obat yang tidak rasional juga menjadi permasalahan penting dalam pengelolaan dispepsia. Banyak masyarakat melakukan swamedikasi menggunakan obat lambung tanpa konsultasi tenaga Kesehatan (Moayyedi et al., 2017). Studi menunjukkan bahwa praktik swamedikasi di Indonesia masih cukup tinggi, dengan penggunaan obat bebas termasuk golongan proton pump inhibitor (PPI) yang sering digunakan tanpa pengawasan (Puspitasari et al., 2009). Penggunaan obat lambung secara tidak tepat, terutama dalam jangka panjang, dapat meningkatkan risiko efek samping seperti gangguan penyerapan nutrisi dan interaksi obat (Chang et al., 2017).

Berdasarkan observasi awal di Puskesmas Teladan Kota Medan, ditemukan bahwa sebagian besar pasien dengan keluhan lambung memiliki pola makan tidak teratur, tingkat stres yang tinggi, serta kebiasaan konsumsi kopi dan makanan pedas yang cukup tinggi. Selain itu, banyak pasien menggunakan obat lambung secara mandiri tanpa mengetahui aturan penggunaan yang tepat. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi yang sistematis untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat.

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Masyarakat Sadar Dispepsia: Edukasi Gaya Hidup Sehat dan Penggunaan Obat Lambung yang Aman” dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku masyarakat terkait pencegahan dispepsia dan penggunaan obat lambung yang rasional. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Teladan Kota Medan dengan sasaran pasien rawat jalan, keluarga pasien, serta kader kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Teladan Kota Medan.

2.1 Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan desain pre-experimental one group pre-test dan post-test design, untuk menilai efektivitas edukasi terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Penilaian dilakukan sebelum dan setelah intervensi edukasi diberikan kepada peserta.

2.2 Waktu dan Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Februari 2026 di Puskesmas Teladan Kota Medan. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan tingginya jumlah pasien dengan keluhan dispepsia serta masih rendahnya literasi masyarakat mengenai penggunaan obat lambung yang aman.

2.3 Sasaran dan Jumlah Peserta

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat yang berada di wilayah kerja Puskesmas Teladan Kota Medan, khususnya pasien rawat jalan yang memiliki keluhan gangguan lambung atau riwayat dispepsia. Selain itu, kegiatan ini juga melibatkan keluarga pasien dan kader kesehatan sebagai bagian dari upaya memperluas penyebaran informasi dan meningkatkan keberlanjutan edukasi di lingkungan masyarakat. Keterlibatan keluarga dan kader kesehatan diharapkan dapat membantu memperkuat perubahan perilaku peserta dalam menerapkan gaya hidup sehat serta penggunaan obat lambung yang rasional dalam kehidupan sehari-hari.

2.4 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1. Sosialisasi Program

Sosialisasi dilakukan melalui koordinasi dengan kepala puskesmas, tenaga kesehatan, serta kader kesehatan untuk menyampaikan tujuan dan manfaat kegiatan. Selain itu, tim pengabdian juga menyebarkan informasi kegiatan melalui leaflet dan poster yang ditempatkan di ruang tunggu pelayanan dan area strategis puskesmas. Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi masyarakat sekaligus membangun dukungan dari mitra agar kegiatan dapat berjalan dengan optimal. Tahap sosialisasi ini penting untuk membangun komunikasi dan dukungan mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian (Green & Kreuter, 2005).

2. Edukasi dan Pelatihan

Kegiatan edukasi dilakukan secara interaktif dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengenalan dispepsia, faktor risiko, serta gejala yang sering dialami masyarakat. Selain itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai penerapan gaya hidup sehat seperti pola makan teratur, menghindari makanan pemicu, manajemen stres, serta pentingnya menjaga kebiasaan hidup sehat. Pada tahap ini juga diberikan edukasi mengenai penggunaan obat lambung yang aman, termasuk jenis obat lambung yang umum digunakan, aturan penggunaan obat, serta risiko penggunaan obat secara tidak rasional. Pendekatan edukasi interaktif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku kesehatan dibandingkan metode ceramah konvensional (Glanz et al., 2015).

3. Penerapan Media Edukasi

Untuk memperkuat pemahaman peserta, tim pengabdian mendistribusikan media edukasi berupa leaflet dan booklet kepada peserta. Selain itu, video edukasi mengenai pencegahan dispepsia dan penggunaan obat lambung yang aman juga ditayangkan di ruang tunggu Puskesmas Teladan Kota Medan. Penggunaan media edukasi ini bertujuan agar peserta dapat memahami materi secara lebih mudah dan dapat membaca kembali informasi setelah kegiatan selesai. Media edukasi juga dapat digunakan secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan puskesmas (Organization, 2022).

4. Pendampingan Peserta

Tahap selanjutnya adalah pendampingan peserta untuk memantau perubahan perilaku setelah edukasi diberikan. Pendampingan dilakukan melalui konsultasi langsung dengan tenaga kesehatan serta pemantauan perubahan pola makan dan penggunaan obat lambung. Peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai keluhan yang dialami serta mendapatkan rekomendasi terkait gaya hidup sehat dan penggunaan obat lambung yang aman. Pendampingan ini dilakukan selama satu bulan setelah kegiatan edukasi.

5. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu, dilakukan juga evaluasi terhadap perubahan perilaku peserta serta tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hasil evaluasi kemudian dianalisis untuk mengetahui keberhasilan program dan sebagai dasar perbaikan kegiatan di masa yang akan datang.

Evaluasi perubahan perilaku dilakukan melalui survei tindak lanjut satu bulan setelah pelaksanaan edukasi. Peserta diminta mengisi kuesioner perilaku kesehatan terkait pola makan, konsumsi makanan pemicu dispepsia, serta penggunaan obat lambung. Selain itu, dilakukan juga observasi terhadap jumlah kunjungan pasien dispepsia ringan di Puskesmas Teladan Kota Medan untuk melihat dampak program secara tidak langsung.

2.5 Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik peserta dan tingkat pengetahuan. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 25.

3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Masyarakat Sadar Dispepsia: Edukasi Gaya Hidup Sehat dan Penggunaan Obat Lambung yang Aman” telah dilaksanakan di Puskesmas Teladan Kota Medan dengan melibatkan masyarakat yang memiliki keluhan gangguan lambung, keluarga pasien, serta kader kesehatan. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu sosialisasi, edukasi, pendampingan, dan evaluasi. Seluruh tahapan kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta.

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 87 orang. Mayoritas peserta merupakan pasien rawat jalan dengan keluhan dispepsia berulang. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa masyarakat memiliki kebutuhan yang cukup besar terhadap edukasi mengenai gangguan lambung dan penggunaan obat yang aman. Selain itu, keterlibatan kader kesehatan dan keluarga pasien juga memberikan kontribusi dalam memperluas jangkauan edukasi kepada masyarakat.

3.1 Capaian Partisipasi dan Implementasi Program

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Masyarakat Sadar Dispepsia: Edukasi Gaya Hidup Sehat dan Penggunaan Obat Lambung yang Aman” telah dilaksanakan di Puskesmas Teladan Kota Medan dengan melibatkan masyarakat yang terdiri dari pasien rawat jalan dengan keluhan dispepsia, keluarga pasien, serta kader kesehatan. Program edukasi diikuti oleh 87 peserta yang berpartisipasi secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan yang meliputi sosialisasi, edukasi, pendampingan, serta evaluasi program. Pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan pada proposal. Rincian capaian pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Capaian implementasi program pengabdian

Tahapan Kegiatan	Target	Realisasi	Persentase Capaian (%)
Sosialisasi program	1 kegiatan	1 kegiatan	100

Edukasi dan pelatihan peserta	±100 peserta	87 peserta	87
Distribusi leaflet dan booklet	100 eksemplar	100 eksemplar	100
Pemutaran video edukasi	Berkelanjutan	Terpasang di ruang tunggu	100
Pendampingan pasien	50 peserta	36 peserta	72

Berdasarkan Tabel 1, seluruh tahapan kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Meskipun jumlah peserta belum mencapai target maksimal, tingkat partisipasi masyarakat tergolong tinggi dan menunjukkan adanya kebutuhan masyarakat terhadap edukasi kesehatan terkait dispepsia. Selain itu, distribusi media edukasi serta pemutaran video di ruang tunggu puskesmas memberikan dampak yang berkelanjutan dalam penyampaian informasi kesehatan kepada masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Leaflet

3.2 Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta

Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta terkait dispepsia, gaya hidup sehat, serta penggunaan obat lambung yang aman. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada seluruh indikator pengetahuan yang diukur.

Tabel 2. Hasil evaluasi pengetahuan peserta

Indikator Pengetahuan	Nilai Rerata Pre-Test	Nilai Rerata Post-Test	Peningkatan
Pemahaman faktor risiko dispepsia	56.4	83.2	+26,8 poin
Pola makan dan gaya hidup sehat	58.1	85.7	+27,6 poin
Penggunaan obat lambung yang aman	52.3	81.9	+29,6 poin
Rerata keseluruhan	55.6	83.6	+28,0 poin (50,4%)

Berdasarkan Tabel 2, terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan peserta dari 55,6 sebelum edukasi menjadi 83,6 setelah edukasi, atau meningkat sebesar 28,0 poin (50,4%). Peningkatan tersebut melampaui target keberhasilan program yang telah ditetapkan (>30%), menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai dispepsia, penerapan gaya hidup sehat, dan penggunaan obat lambung yang rasional. Hasil ini mengindikasikan bahwa kombinasi metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media edukasi mampu memfasilitasi proses pembelajaran yang lebih aktif sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mengklarifikasi materi yang belum dipahami.

Peningkatan terbesar terjadi pada indikator penggunaan obat lambung yang aman (+29,6 poin). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai penggunaan obat lambung secara rasional, termasuk pemilihan obat yang sesuai, aturan penggunaan, lama terapi, serta pentingnya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila gejala tidak membaik. Rendahnya literasi mengenai penggunaan obat merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya praktik swamedikasi yang tidak rasional pada gangguan saluran cerna. Menurut World Health Organization (Organization, 2015), penggunaan obat secara rasional hanya dapat tercapai apabila pasien memperoleh obat yang tepat sesuai kebutuhan klinis, dengan dosis yang sesuai, selama jangka waktu yang tepat, serta dengan biaya yang terjangkau. Oleh karena itu, edukasi mengenai penggunaan obat yang rasional menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan keselamatan pasien dan mencegah penggunaan obat yang tidak tepat.

Keberhasilan program ini diduga dipengaruhi oleh penggunaan metode edukasi yang bersifat partisipatif. Berbeda dengan metode ceramah konvensional yang menempatkan peserta sebagai penerima informasi secara pasif, pendekatan interaktif memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara fasilitator dan peserta sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Menurut Glanz et al. (2015), keterlibatan aktif peserta dalam proses edukasi meningkatkan perhatian, pemahaman, serta motivasi untuk menerapkan informasi yang telah diperoleh ke dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, sesi diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pengalaman pribadi terkait keluhan dispepsia sehingga materi yang diberikan menjadi lebih kontekstual dan mudah dipahami.

Penggunaan media edukasi berupa leaflet, booklet, dan video juga berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Media visual mampu menyajikan informasi kesehatan secara lebih sederhana sehingga memudahkan masyarakat memahami konsep-konsep yang relatif kompleks, seperti mekanisme terjadinya dispepsia, faktor risiko, dan prinsip penggunaan obat yang aman (Savarino et al., 2018). Houts et al. (2006) melaporkan bahwa penggunaan gambar dan media visual dalam komunikasi kesehatan dapat meningkatkan perhatian, pemahaman, daya ingat, serta kepatuhan terhadap anjuran kesehatan dibandingkan penyampaian informasi secara verbal saja. Selain itu, video edukasi memberikan stimulasi visual dan auditori secara bersamaan sehingga meningkatkan retensi informasi peserta setelah kegiatan selesai.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Mahadeva dan Ford (2016), yang melaporkan bahwa edukasi mengenai modifikasi gaya hidup berperan penting dalam meningkatkan pemahaman pasien mengenai pencegahan dan pengelolaan dispepsia. Hasil yang serupa juga dilaporkan oleh Puspitasari et al. (2019), yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi oleh tenaga kefarmasian mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penggunaan obat secara rasional sekaligus mengurangi praktik swamedikasi yang tidak tepat. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi promotif yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, khususnya pada penyakit yang banyak dikelola melalui swamedikasi seperti dispepsia.

Dari perspektif teori perubahan perilaku, peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta merupakan tahap awal dalam proses pembentukan perilaku kesehatan. Green dan Kreuter (2005) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang memengaruhi kesiapan seseorang untuk mengubah perilaku. Individu yang memahami faktor risiko, penyebab penyakit, dan manfaat tindakan pencegahan akan lebih mudah menerima serta menerapkan perilaku hidup sehat. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan yang dicapai melalui program edukasi ini diharapkan menjadi dasar bagi terbentuknya perilaku pencegahan dispepsia dan penggunaan obat yang lebih rasional dalam jangka panjang.

Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan yang tinggi tidak selalu diikuti oleh perubahan perilaku secara langsung. Perubahan perilaku kesehatan merupakan proses yang berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti motivasi individu, dukungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, budaya, serta akses terhadap pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang dilakukan secara berkesinambungan, disertai pendampingan dan penguatan oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan primer agar peningkatan pengetahuan dapat dipertahankan dan diimplementasikan menjadi perilaku kesehatan yang berkelanjutan.

3.3 Dampak Perubahan Perilaku

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan pengabdian ini juga memberikan dampak terhadap perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Evaluasi tindak lanjut yang dilakukan selama satu bulan setelah kegiatan menunjukkan adanya perubahan perilaku positif pada peserta yang mengikuti pendampingan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 71% peserta mulai menerapkan pola makan yang lebih teratur setelah mendapatkan edukasi. Selain itu, sekitar 64% peserta melaporkan telah mengurangi konsumsi makanan pedas dan minuman berkafein yang sebelumnya menjadi faktor pemicu utama dispepsia. Sebanyak 58% peserta juga mulai berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum menggunakan obat lambung. Selain perubahan perilaku individu, kegiatan ini juga berdampak pada penurunan kunjungan berulang pasien dispepsia ringan sebesar 18% pada periode observasi awal. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mampu mendorong praktik pencegahan serta penggunaan obat yang lebih rasional. Perubahan perilaku ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran kesehatan serta mendorong perubahan gaya hidup masyarakat dalam mencegah gangguan gastrointestinal (Ford et al., 2020).

Perubahan perilaku yang ditemukan pada kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tidak hanya memberikan dampak pada aspek pengetahuan, tetapi juga mulai memengaruhi perilaku kesehatan peserta. Penerapan pola makan yang lebih teratur oleh 71% peserta serta berkurangnya konsumsi makanan dan minuman pemicu dispepsia pada 64% peserta menunjukkan bahwa informasi yang diperoleh selama edukasi telah diterjemahkan ke dalam praktik sehari-hari. Perubahan tersebut merupakan indikator awal bahwa peserta mulai menyadari hubungan antara pola hidup dengan munculnya gejala dispepsia.

Keberhasilan program ini diduga dipengaruhi oleh penggunaan metode edukasi yang bersifat partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta pemanfaatan media edukasi berupa leaflet, booklet, dan video. Menurut (Glanz et al., 2015), pendekatan edukasi yang melibatkan partisipasi aktif peserta mampu meningkatkan pemahaman, membangun motivasi, serta memperkuat kemampuan individu dalam mengambil keputusan terkait perilaku kesehatan. Selain itu, penggunaan media visual dan audiovisual memungkinkan informasi disampaikan secara lebih sederhana sehingga meningkatkan perhatian, pemahaman, dan daya ingat peserta terhadap pesan kesehatan (Houts et al., 2006).

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan konsep health literacy yang dikemukakan oleh (Nutbeam, 2000), yang menyatakan bahwa peningkatan literasi kesehatan merupakan tahapan penting dalam membentuk perilaku hidup sehat. Individu yang memiliki pemahaman yang baik mengenai faktor risiko penyakit dan penggunaan obat yang benar akan lebih mampu membuat keputusan kesehatan secara mandiri dan bertanggung jawab. Dalam konteks kegiatan ini, peningkatan pengetahuan mengenai dispepsia berkontribusi terhadap meningkatnya kesadaran peserta untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat dan menggunakan obat lambung secara lebih rasional.

Perubahan perilaku yang belum mencapai seluruh peserta menunjukkan bahwa pembentukan perilaku kesehatan merupakan proses yang berlangsung secara bertahap. Menurut (Green & Kreuter, 2005), perubahan perilaku dipengaruhi oleh faktor predisposisi seperti pengetahuan dan sikap, faktor pendukung seperti ketersediaan layanan kesehatan dan media edukasi, serta faktor penguat berupa dukungan keluarga, tenaga kesehatan, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, meskipun sebagian besar peserta telah menunjukkan perubahan perilaku yang positif, masih diperlukan kegiatan edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan agar perubahan tersebut dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh (Puspitasari et al., 2009), yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan oleh tenaga kefarmasian secara signifikan meningkatkan pemahaman pasien mengenai penggunaan obat yang rasional dan mendorong kepatuhan terhadap terapi. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Ford et al. (2020), yang menyatakan bahwa modifikasi gaya hidup merupakan komponen utama dalam penatalaksanaan dispepsia dan mampu mengurangi frekuensi kekambuhan gejala apabila dilakukan secara konsisten. Oleh karena itu, perubahan perilaku yang diperoleh dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, khususnya pada pencegahan gangguan saluran cerna.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Masyarakat Sadar Dispepsia: Edukasi Gaya Hidup Sehat dan Penggunaan Obat Lambung yang Aman” yang dilaksanakan di Puskesmas Teladan Kota Medan telah berjalan dengan baik sesuai dengan tahapan yang direncanakan, meliputi sosialisasi, edukasi, pendampingan, dan evaluasi. Program ini berhasil menjangkau 87 peserta yang terdiri dari pasien rawat jalan, keluarga pasien, dan kader kesehatan, serta menunjukkan tingkat partisipasi yang baik dari masyarakat. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 55,6 menjadi 83,6. Selain itu, terjadi peningkatan pemahaman pada seluruh indikator, terutama terkait penggunaan obat lambung yang aman. Tidak hanya pada aspek pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan dampak terhadap perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Sebagian besar peserta mulai menerapkan pola makan yang lebih teratur, mengurangi konsumsi makanan pemicu dispepsia, serta lebih bijak dalam menggunakan obat lambung dengan berkonsultasi terlebih dahulu kepada tenaga kesehatan. Selain itu, terdapat indikasi penurunan kunjungan berulang pasien dispepsia ringan setelah pelaksanaan program. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat serta mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat terkait pencegahan dan pengelolaan dispepsia.

SARAN

Kegiatan edukasi kesehatan terkait dispepsia perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan diintegrasikan ke dalam program rutin Puskesmas agar dampaknya lebih optimal dan berkesinambungan. Cakupan sasaran juga perlu diperluas ke kelompok masyarakat yang lebih beragam, khususnya usia produktif yang berisiko tinggi. Selain itu, pengembangan media edukasi berbasis digital perlu ditingkatkan untuk memperluas jangkauan informasi. Pendampingan lanjutan juga penting dilakukan guna memastikan perubahan perilaku masyarakat dapat bertahan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Chang, J., Leong, R. W., Wasinger, V. C., Ip, M., Yang, M., & Phan, T. G. (2017). Impaired intestinal permeability contributes to ongoing bowel symptoms in patients with inflammatory bowel disease and mucosal healing. *Gastroenterology*, 153(3), 723-731. e1.
- Datunsolang, V., Riu, S. D. M., & Suranata, F. M. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Dyspepsia di IGD Rumah Sakit Tingkat II. Robet Wolter Mongisidi Manado. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 1(4), 1–10.
- Ebling, B., Jurcic, D., Barac, K. M., Bilic, A., Bajic, I., Martinac, M., Pribic, S., & Vcev, A. (2016). Influence of various factors on functional dyspepsia. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 128(1), 34–41.
- Ford, A. C., Mahadeva, S., Carbone, M. F., Lacy, B. E., & Talley, N. J. (2020). Functional dyspepsia. *The Lancet*, 396(10263), 1689–1702.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (Vol. 4). McGraw-Hill New York.
- Houts, P. S., Doak, C. C., Doak, L. G., & Loscalzo, M. J. (2006). The role of pictures in improving health communication: A review of research on attention, comprehension, recall, and adherence. *Patient Education and Counseling*, 61(2), 173–190.
- Huang, Z., Wang, K., Duan, Y., & Yang, G. (2020). Correlation between lifestyle and social factors in functional dyspepsia among college freshmen. *Journal of International Medical Research*, 48(8), 0300060520939702.
- Mahadeva, S., & Ford, A. C. (2016). Clinical and epidemiological differences in functional dyspepsia between the East and the West. *Neurogastroenterology & Motility*, 28(2), 167–174.
- Moayyedi, P. M., Lacy, B. E., Andrews, C. N., Enns, R. A., Howden, C. W., & Vakil, N. (2017). ACG and CAG clinical guideline: Management of dyspepsia. *Official Journal of the American College of Gastroenterology| ACG*, 112(7), 988–1013.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267.
- Organization, W. H. (2015). Promoting rational use of medicines: Core components-WHO policy perspectives on medicines. 2002. Geneva: World Health Organization.
- Organization, W. H. (2022). *Health literacy development for the prevention and control of noncommunicable diseases: Volume 3. Recommended actions*. World Health Organization.
- Puspitasari, H. P., Aslani, P., & Krass, I. (2009). A review of counseling practices on prescription medicines in community pharmacies. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 5(3), 197–210.
- Savarino, E., Marabotto, E., Zentilin, P., Furnari, M., Bodini, G., Pellegatta, G., Lorenzon, G., Della Coletta, M., Ghisa, M., & Coppo, C. (2018). A safety review of proton pump inhibitors to treat acid-related digestive diseases. *Expert Opinion on Drug Safety*, 17(8), 785–794.
- Susanti, R., Rahayu, A. A., & Hasmi, A. A. (2024). Stress and dyspepsia symptoms among students in Indonesia: A cross-sectional study. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 7(1), 60–70.