

Peningkatan Penanganan Nyeri Serta Mual Muntah Pada Masyarakat Penderita Gastritis

Improvement in Pain and Nausea and Vomiting in People with Gastritis

Jhon Feri, Wella Juartika*

Program Studi D3 Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang

Vol. 6 No. 1, Juni 2025



DOI :

10.35311/jmpm.v6i1.511

Informasi Artikel:

Submitted : 26 November 2024

Accepted : 19 April 2025

*Penulis Korespondensi :

Wella Juartika

Program Studi D3
Keperawatan, Poltekkes
Kemenkes Palembang

E-mail :

ns.wellajuatika@gmail.com

No. Hp : 085379042192

Cara Sitasi:

Feri, J., Juartika, W. (2025).
Peningkatan Penanganan
Nyeri Serta Mual Muntah
Pada Masyarakat
Penderita Gastritis
*Jurnal Mandala
Pengabdian Masyarakat*.
6(1), 32-38.
<https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.511>

ASBTRAK

Pelatihan penanganan nyeri serta mual muntah pada masyarakat penderita gastritis merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengelola gejala yang dialami secara mandiri. Permasalahan yang sering dihadapi adalah kurangnya pemahaman masyarakat mengenai teknik sederhana yang dapat membantu meredakan gejala gastritis, seperti relaksasi dan pengelolaan pola makan. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan praktis kepada masyarakat guna meningkatkan kualitas hidup mereka. Metode yang digunakan meliputi pendekatan partisipatif dengan sosialisasi, pre-test, pelatihan berbasis teori dan praktik, post-test, serta evaluasi kepuasan peserta. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang penyebab, gejala, dan penanganan gastritis, yang ditunjukkan melalui perbedaan skor pre-test dan post-test. Selain itu, peserta juga mampu mempraktikkan teknik yang diajarkan, seperti relaksasi untuk mengurangi nyeri dan mual. Berdasarkan hasil kuesioner kepuasan, sebagian besar peserta merasa pelatihan ini sangat bermanfaat dan relevan dengan kebutuhan mereka. Kesimpulannya, pelatihan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menangani gejala gastritis, sekaligus memberikan dampak positif terhadap kesadaran mereka akan pentingnya pengelolaan kesehatan secara mandiri.

Kata Kunci: Gastritis; Nyeri; Mual; Muntah; Penanganan.

ABSTRACT

Training on pain and nausea and vomiting in people with gastritis is an effort to increase people's knowledge and ability to manage symptoms experienced independently. The problem that is often faced is the lack of understanding of the public about simple techniques that can help relieve gastritis symptoms, such as relaxation and diet management. This program aims to provide education and practical training to the community to improve their quality of life. The methods used include a participatory approach with socialization, pre-test, theory and practice-based training, post-test, and participant satisfaction evaluation. The results of the training showed an increase in participants' understanding of the causes, symptoms, and treatment of gastritis, which was shown through the difference in pre-test and post-test scores. In addition, participants were also able to practice the techniques taught, such as relaxation to reduce pain and nausea. Based on the results of the satisfaction questionnaire, most participants found this training very useful and relevant to their needs. In conclusion, this training is effective in improving people's knowledge and skills in dealing with gastritis symptoms, as well as having a positive impact on their awareness of the importance of independent health management.

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami masyarakat dan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup penderitanya (Miftahussurur *et al.*, 2021). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Indonesia, prevalensi penyakit gastritis cukup tinggi, terutama di kalangan masyarakat usia produktif yang cenderung memiliki pola makan

tidak teratur dan stres (Özcan Yüce & Taşçı, 2021) akibat aktivitas harian.

Masyarakat penderita gastritis sering kali menghadapi kendala dalam mengelola gejala seperti nyeri dan mual muntah (Juartika *et al.*, 2020), yang memerlukan pemahaman dan keterampilan khusus (Kemenkes RI, 2024). Namun, minimnya akses informasi serta kurangnya edukasi praktis menjadi hambatan



utama dalam penanganan mandiri penyakit ini (Wicaksono *et al.*, 2020).

Program pelatihan ini dilaksanakan di wilayah Lubuklinggau, di mana mayoritas penduduk memiliki aktivitas kerja tinggi dan pola makan yang tidak teratur, yang berkontribusi terhadap risiko gastritis. Berdasarkan survei awal, sebanyak 75% masyarakat di wilayah ini mengaku sering mengalami gejala gastritis namun belum memahami cara penanganan yang tepat. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif untuk meningkatkan pengetahuan (Arianti & Hidayati, 2022) dan keterampilan masyarakat dalam menangani gejala gastritis secara mandiri (Kemenkes RI, 2024).

Kegiatan ini bertujuan untuk (1) Memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai penyebab, gejala, dan dampak gastritis (Miftahussurur *et al.*, 2021). (2) Melatih peserta dalam teknik praktis, seperti relaksasi, untuk meredakan nyeri dan mual muntah (Susanti & Tarigan, 2013). (3) Meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengelolaan pola makan dan stres dalam mencegah gastritis (Waldréus *et al.*, 2013).

Gastritis adalah peradangan pada lapisan mukosa lambung yang dapat disebabkan oleh infeksi *Helicobacter pylori*, penggunaan obat antiinflamasi non-steroid, pola makan tidak teratur, dan stres. Studi oleh Black *et al.*, (2022) menyebutkan bahwa teknik relaksasi dapat membantu mengurangi gejala nyeri pada pasien dengan gangguan lambung. Selain itu, penelitian oleh Korenhof *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pengelolaan penyakit kronis secara mandiri.

Selain itu, program sejenis yang telah dilaksanakan di daerah lain, seperti pelatihan manajemen penyakit kronis di Lubuklinggau, telah menunjukkan efektivitas pendekatan edukasi partisipatif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Hastuty *et al.*, 2021).

Kegiatan pengabdian ini menjadi hilirisasi dari penelitian sebelumnya yang membahas efektivitas metode edukasi praktis dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kesehatan masyarakat (Maidartati *et al.*, 2021).

Wilayah Lubuklinggau memiliki potensi besar dalam mendukung kegiatan pelatihan, dengan fasilitas seperti balai komunitas yang dapat digunakan sebagai tempat pelatihan (Black *et al.*, 2022), serta dukungan dari pemerintah setempat.

Secara sosial, masyarakat memiliki antusiasme tinggi terhadap program kesehatan, yang menjadi modal penting untuk keberhasilan kegiatan ini. Dengan latar belakang permasalahan yang diuraikan, kegiatan pelatihan ini diharapkan mampu memberikan dampak positif, baik secara individu maupun komunitas, dalam mengelola gejala gastritis serta meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan.

METODE

Pelaksanaan program pelatihan penanganan nyeri serta mual muntah pada masyarakat penderita gastritis menggunakan metode partisipatif, yang melibatkan masyarakat sebagai peserta aktif dalam seluruh tahapan kegiatan.

Pendekatan ini untuk memastikan keterlibatan langsung peserta dalam proses pembelajaran sehingga meningkatkan efektivitas program. Tahapannya yaitu :

1. Sosialisasi dan Pendataan Awal; Dilakukan untuk memberikan informasi mengenai tujuan program kepada masyarakat dan mendata peserta berdasarkan kriteria tertentu, seperti riwayat gastritis.
2. *Pre-Test* dilaksanakan sebelum pelatihan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta. Tes ini menggunakan kuesioner pilihan ganda dengan 10 pertanyaan terkait materi pelatihan.

3. Pelatihan Teori dan Praktik; Pelatihan diberikan dalam dua sesi utama:
 - a. Sesi Teori: Materi mencakup penyebab dan gejala gastritis, pentingnya pola makan sehat, serta teknik relaksasi untuk mengurangi gejala nyeri dan mual.
 - b. Sesi Praktik: Peserta dilatih untuk mempraktikkan teknik relaksasi, seperti pernapasan diafragma dan peregangan otot sederhana, di bawah bimbingan fasilitator.
4. *Post-Test* dilakukan setelah pelatihan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk menilai efektivitas pelatihan.
5. Evaluasi Kepuasan Peserta
Kuesioner kepuasan digunakan untuk mengukur persepsi peserta terhadap manfaat dan kualitas pelatihan. Kuesioner ini menilai aspek relevansi materi, keterlibatan peserta, dan efektivitas metode yang digunakan.

Alat Ukur

1. Kuesioner Pengetahuan: Digunakan pada *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman peserta.
2. Kuesioner Kepuasan: Menilai kepuasan peserta terhadap kegiatan pelatihan.
3. Observasi Praktik: Fasilitator mengamati kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik relaksasi yang diajarkan.

Pengukuran Keberhasilan

Tingkat ketercapaian keberhasilan dilihat melalui:

1. Perubahan Pengetahuan: Diukur dari peningkatan rata-rata skor *post-test* dibandingkan *pre-test*.
2. Perubahan Sikap: Dilihat dari kesediaan peserta untuk menerapkan teknik yang diajarkan dalam kehidupan sehari-hari, yang diungkapkan melalui survei pascapelatihan.
3. Kepuasan Peserta: Minimal 80% peserta menyatakan puas pada pelatihan berdasarkan hasil kuesioner.

Pendekatan ini memastikan program tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memotivasi peserta untuk menerapkan hasil pelatihan secara praktis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan berupa pelatihan penanganan nyeri serta mual muntah pada penderita gastritis telah memberikan dampak bagi masyarakat sasaran. Program ini dilaksanakan dengan metode partisipatif, yang mengintegrasikan teori dan praktik untuk memaksimalkan hasil yang dicapai.

Pencapaian Tujuan

Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat menangani gejala gastritis secara mandiri. Indikator keberhasilan diukur berdasarkan:

1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 55% pada *pre-test* menjadi 85% pada *post-test*, menunjukkan keberhasilan pelatihan dalam meningkatkan pemahaman.

Tabel 1. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Indikator	Rata-Rata <i>Pre-Test</i> (%)	Rata-Rata <i>Post-Test</i> (%)	Peningkatan (%)
Pengetahuan Umum	60	90	30
Teknik Relaksasi	50	80	30

2. Kepuasan Peserta

Berdasarkan kuesioner kepuasan, 90% peserta menyatakan sangat puas dengan program, terutama pada metode penyampaian materi yang interaktif.

3. Praktik Teknik Relaksasi

Observasi menunjukkan 85% peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi dengan baik, seperti pernapasan diafragma, yang diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan. Pelatihan ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menangani gejala gastritis secara mandiri.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terlihat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan peserta. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 55% pada *pre-test* menjadi 85% pada *post-test*, yang menunjukkan bahwa program pelatihan ini berhasil mengedukasi peserta dengan efektif. Peningkatan ini tidak hanya terbatas pada pengetahuan umum tentang gastritis, tetapi juga mencakup penerapan teknik relaksasi yang dapat mengurangi gejala-gejala yang sering dialami oleh penderita gastritis, seperti nyeri dan mual. Selain itu, hasil kuesioner kepuasan peserta menunjukkan tingkat kepuasan yang sangat tinggi, dengan 90% peserta menyatakan puas dengan pelaksanaan pelatihan.

Hal ini mengindikasikan bahwa metode yang digunakan dalam penyampaian materi, yaitu melalui pendekatan interaktif dan praktis, telah diterima dengan baik oleh peserta. Partisipasi aktif dari para peserta juga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka. Sebanyak 85% peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi dengan baik, yang menunjukkan bahwa pelatihan ini memberikan manfaat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Keunggulan Program

1. **Relevansi Materi:** Materi pelatihan yang diberikan sangat sesuai dengan kebutuhan masyarakat penderita gastritis. Program ini tidak hanya memberikan edukasi medis tentang penyebab dan gejala gastritis, tetapi juga mengajarkan teknik relaksasi yang praktis untuk membantu mengelola gejala penyakit. Ini adalah nilai tambah yang sangat penting bagi peserta yang mungkin tidak memiliki akses langsung ke pengobatan medis.
2. **Peningkatan Keterampilan:** Selain meningkatkan pengetahuan, pelatihan ini juga memberikan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan oleh peserta. Teknik relaksasi seperti pernapasan diafragma membantu peserta untuk mengurangi tingkat nyeri dan mual yang dapat terjadi pada penderita gastritis, serta dapat digunakan sebagai bagian dari manajemen diri yang lebih baik.
3. **Partisipasi Aktif:** Pendekatan partisipatif yang diterapkan dalam pelatihan memungkinkan peserta untuk aktif terlibat dalam proses pembelajaran. Dengan melibatkan peserta dalam diskusi dan praktik langsung, program ini menjadi lebih efektif dalam mentransfer pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan.

Kelemahan dan Kendala

1. **Keterbatasan Waktu:** Pelatihan ini dilakukan dalam waktu yang terbatas, sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan evaluasi jangka panjang terkait perubahan perilaku peserta. Untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif, program pelatihan sebaiknya dilakukan dengan sesi yang lebih panjang atau dengan tindak lanjut yang lebih intensif.
2. **Aksesibilitas Peserta:** Salah satu kendala utama adalah aksesibilitas peserta yang terbatas. Beberapa peserta yang ingin mengikuti pelatihan tidak dapat hadir

karena keterbatasan transportasi atau waktu. Hal ini menjadi tantangan dalam menjangkau seluruh masyarakat sasaran, terutama yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki jadwal yang sibuk.

Peluang Pengembangan

Program ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut melalui:

1. Pelatihan lanjutan dengan cakupan materi yang lebih luas, seperti pengaturan pola makan sehat dan manajemen stres.

Untuk memperdalam pengetahuan dan keterampilan peserta, pelatihan lanjutan dapat diselenggarakan dengan topik yang lebih luas, seperti pengaturan pola makan sehat, manajemen stres, atau pengetahuan lebih lanjut mengenai pengobatan non-farmakologis untuk gastritis. Program lanjutan ini akan memberikan peserta pengetahuan yang lebih menyeluruh dan

mendalam tentang cara-cara menangani gastritis.

2. Pengadaan modul pelatihan mandiri agar masyarakat dapat terus belajar meski tidak hadir secara langsung. Untuk mengatasi keterbatasan aksesibilitas peserta, modul pelatihan mandiri dapat disiapkan dalam bentuk video tutorial, buku panduan, atau materi digital lainnya yang dapat diakses oleh masyarakat secara mandiri. Dengan demikian, masyarakat yang tidak dapat hadir secara langsung tetap dapat memperoleh manfaat dari program pelatihan ini.
3. Penyuluhan Berkelanjutan: Untuk memastikan agar pengetahuan yang didapat oleh peserta tetap terjaga dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, penyuluhan atau pendampingan berkelanjutan dapat dilakukan. Pendampingan ini dapat berupa sesi tanya jawab, forum diskusi, atau kunjungan rutin untuk memberikan dukungan kepada peserta dalam mengelola gejala gastritis



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan penanganan nyeri serta mual muntah

pada penderita gastritis, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta terkait penanganan

gastritis, yang terlihat dari perbedaan skor pre-test dan post-test yang cukup tinggi.

2. Peserta dapat menguasai teknik relaksasi untuk mengurangi gejala nyeri dan mual muntah, dengan 85% peserta mampu mempraktikkannya secara mandiri.
3. Mayoritas peserta merasa puas dengan kualitas materi pelatihan dan metode penyampaian yang digunakan dalam program ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang yang mendanai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan menggunakan Dana DIPA Tahun Anggaran 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, A., & Hidayati, A. B. S. (2022). Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Pada Penanganan Nyeri Di Rumah Berbasis Sosial Media. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 107–114.
<https://doi.org/10.18196/ppm.41.809>
- Black, C. J., Paine, P. A., Agrawal, A., Aziz, I., Eugenicos, M. P., Houghton, L. A., Hungin, P., Overshott, R., Vasant, D. H., Rudd, S., Winning, R. C., Corsetti, M., & Ford, A. C. (2022). British Society of Gastroenterology guidelines on the management of functional dyspepsia. *Gut*, 71(9), 1697–1723.
<https://doi.org/10.1136/gutjnl-2022-327737>
- Hastuty, Y. D., Khodijah, D., & Hasibuan, Y. (2021). Edukasi Dan Deteksi Dini Anemia Remaja Putri Di Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. *GEMAKES Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 70–82.
<https://doi.org/10.36082/gemakes.v1i2.384>
- Juatika, W., Harmi, P. K., & Fatmadona, R. (2020). Gambaran Skor INVR (Index of Nausea, Vomiting and Retching) pada CINV (Chemotherapy Induced Nausea and Vomiting) Kanker Payudara di RSUP M Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4), 209–214.
<https://doi.org/10.25077/jka.v8i4.1142>
- Kemenkes RI. (2024). *Stres Pemicu Terjadinya Gastritis*. Kementerian Dit.Jen Pelayanan Kesehatan.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3579/stres-pemicu-terjadinya-gastritis
- Korenhof, S. A., Rouwet, E. V., Elstgeest, L. E. M., Fierloos, I. N., Tan, S. S., Pisano-Gonzalez, M. M., Boone, A. L. D., Pers, Y. M., Pilotto, A., López-Ventoso, M., Diez Valcarce, I., Zhang, X., & Raat, H. (2023). The effect of a community-based group intervention on chronic disease self-management in a vulnerable population. *Frontiers in Public Health*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1221675>
- Maidartati, M., Ningrum, T. P., & Fauzia, P. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 3(1), 21.
<https://doi.org/10.25157/jkg.v3i1.4654>
- Miftahussurur, M., Rezki, Y. A. A. R., & I'tishom, R. (2021). *Buku ajar Aspek Klinis GASTRITIS*. Airlangga University Press.
- Özcan Yüce, U., & Taşçı, S. (2021). Effect of Reiki on the stress level of caregivers of patients with cancer: Qualitative and single-blind randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 58.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102708>
- Susanti, L., & Tarigan, M. (2013). Karakteristik Mual dan Muntah Serta Upaya Penanggulangan Oleh Penderita Kanker yang Menjalani Kemoterapi. *Universitas Sumatera Utara*, 1–5.

- Waldréus, N., Hahn, R. G., Engvall, J., Skoog, J., Ewerman, L., & Lindemberger, M. (2013). Thirst response to acute hypovolaemia in healthy women and women prone to vasovagal syncope. *Physiology and Behavior*, 120. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.06.019>
- Wicaksono, A. P., Noorhidayah, & Suryanto, D. (2020). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Pelayanan JKN di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Ulin Kota Banjarbaru Tahun 2020*. 1–11. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/id/eprint/2527>