

**EDUKASI ANADALO MOMAHE (MENINGAT POLA MAKAN SEHAT DAN ENAK) DI
SD NEGERI 5 MORAMO UTARA, KONAWE SELATAN TAHUN 2024**

**ANADALO MOMAHE EDUCATION (REMEMBERING HEALTHY AND TASTY EATING
PATTERNS) AT SD NEGERI 5 NORTH MORAMO, SOUTH KONAWE IN 2024**

Rahman¹, Hartati Bahar^{2*}, Suhadi³, Jafriati⁴, Nurmaladewi⁵, Paridah⁶

^{1,2,3,4,5,6} Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo
hartati.bahar@uho.co.id

Abstrak: Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan formal. Sekolah merupakan subsistem pendidikan formal. Sekolah merupakan subsistem pendidikan, karena lembaga Pendidikan, karena lembaga pendidikan itu sesungguhnya *identical* dengan jaringan-jaringan kemasyarakatan, sebab dalam prosesnya terdapat aktifitas kemanusiaan dan pemanusiaan sejati. Sementara itu, siswa/i membutuhkan konsumsi pangan yang cukup dengan gizi seimbang karena masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Siswa sekolah dasar menghabiskan seperempat waktunya untuk beraktivitas di sekolah. Mereka lebih banyak mengonsumsi makanan jajanan. Hal yang perlu diperhatikan adalah pemilihan makanan jajanan yang baik untuk dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan masalah Dyspepsia (Gangguan Pencernaan), maka dari itu tujuan dari kegiatan ini ialah untuk memberikan pemahaman kepada siswa (i) di SDN 5 Moramo Utara mengenai Dyspepsia (Gangguan Pencernaan), dan cara menerapkan pola makanan sehat melalui media poster. Berdasarkan hasil kuesioner pre test dan post test didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata pre test yang diberikan sebelum penyuluhan dan post test yang diberikan setelah penyuluhan. Hal ini menandakan bahwa pemberian poster kepada siswa (i) sebagai media penyuluhan telah berhasil merubah pengetahuan dan sikap mereka.

Kata Kunci: Edukasi, Dyspepsia, MOMAHE

Abstract: School is a formal educational institution. School is a subsystem of formal education. Schools are an educational subsystem, because they are educational institutions, because educational institutions are actually identical to social networks, because in the process there are genuine humanitarian and humanitarian activities. Meanwhile, students need to consume sufficient food with balanced nutrition because they are still experiencing a period of growth and development. Elementary school students spend a quarter of their time doing activities at school. They consume more snacks. The thing that needs to be paid attention to is choosing snacks that are good for consumption so that they do not cause problems with Dyspepsia (Digestive Disorders), therefore the aim of this activity is to provide understanding to students (i) at SDN 5 North Moramo regarding Dyspepsia (Digestive Disorders), and how to implement healthy food patterns through poster media. Based on the results of the pre-test and post-test questionnaires, it was found that there was a significant difference in the average of the pre-test given before counseling and the post-test given after counseling. This indicates that giving posters to students (i) as an outreach medium has succeeded in changing their knowledge and attitudes.

Keywords: Education, Dyspepsia, MOMAHE

Received	Revised	Published
20 Januari 2024	10 Maret 2024	15 Maret 2024

Pendahuluan

Dyspepsia adalah rasa nyeri dan perasaan tidak nyaman pada lambung yang sudah dikenal sejak jaman kuno. Terminology dyspepsia berasal dari bahasa Yunani, yaitu dys- (buruk) dan –peptein (pencernaan), yang berarti gangguan pencernaan. Terminology ini dikenal sejak abad ke 18 dan sering digunakan secara luas. Sebagian besar pasien di Asia dengan dyspepsia tidak terinvestigasi dan tanpa tanda bahaya menderita dyspepsia fungsional. Studi yang melibatkan berbagai Negara di Asia seperti Cina, Hong Kong, Indonesia, Korea, Malaysia, Singapura, Taiwan, Thailand, dan Vietnam, menemukan 43% dari 1115 pasien dengan dyspepsia tidak terinvestigasi menderita dyspepsia fungsional setelah dilakukan investigasi. Sedangkan berdasarkan survey di Eropa prevalensi dyspepsia sekitar 23-41%. Pada banyak penduduk di Eropa keluhan dyspepsia merupakan bagian yang tidak terhindarkan dalam kehidupannya, dengan 25% diantaranya berobat ke dokter (Marcelia & Susilowati, 2023).

Penyakit dispepsia adalah suatu kondisi medis yang ditandai dengan nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian atas atau ulu hati (Irianto, 2015) dalam Fithriyana (2018). Dispepsia juga merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari keluhan kesehatan yang berhubungan dengan makan atau keluhan yang berhubungan dengan gangguan saluran cerna (Pardiansyah dan Yusran, 2016). Octaviana dan Anam (2018) juga menegaskan, dispepsia termasuk salah satu jenis penyakit yang tidak menular namun akibat paparan penyakit tersebut dapat menyebabkan mortalitas yang sangat tinggi. Penderita dispepsia biasanya terjadi tidak hanya di Indonesia, tetapi juga terjadi di seluruh Dunia. Di dalam kehidupan masyarakat umum, penyakit dispepsia sering disamakan dengan penyakit maag, dikarenakan terdapat kesamaan gejala antara keduanya. asumsi ini sebenarnya kurang tepat, karena kata maag berasal dari bahasa Belanda, yang berarti lambung, sedangkan kata dyspepsia berasal dari bahasa Yunani, yang terdiri dari dua kata yaitu “dys” yang berarti buruk dan “peptei “ yang berarti pencernaan. Jadi dispepsia berarti pencernaan yang buruk (Sumarni & Andriani, 2019).

Dyspepsia merupakan istilah yang umum dipakai untuk suatu sindroma atau kumpulan gejala/keluhan berupa nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian atas (Ni & Cokorda, 2018). Dispepsia merupakan gangguan kompleks, mengacu pada kumpulan gejala seperti sensasi nyeri atau tak nyaman di perut bagian atas, terbakar, mual, muntah, rasa penuh, kembung. Berbagai mekanisme yang mungkin mendasari meliputi gangguan motilitas usus, hipersensitivitas, infeksi, ataupun faktor psikososial (Giringan, et al., 2021).

Pencernaan merupakan serangkaian organ tubuh yang bertanggung jawab dalam proses pencernaan makanan. Pencernaan ini dapat terkena gangguan atau terinfeksi penyakit sehingga perlu diwaspadai oleh masyarakat. Oleh karena itu, penyebaran informasi tentang penyakit ini sangat diperlukan untuk mengetahui lebih dini jenis penyakit yang dideritanya. Jika penyakit yang diderita termasuk parah dan perlu pengobatan serius, tentu saja hal ini perlu segera diketahui (Br.Purba & Simanjorang, 2022)

Pola makan yang tidak seimbang merupakan salah satu penyebab timbulnya penyakit dyspepsia disamping stres. *Helicobacter pylori* merupakan bakteri yang hidup di saluran pencernaan terutama lambung dan usus. Bakteri ini dapat menyebabkan penyakit dyspepsia. Jika bakteri *Helicobacter pylori* mampu menghasilkan toksik berupa Cag A dan Vac A, maka

bakteri ini dapat menyebabkan infeksi yang lebih kronis seperti peptik ulcer, gastritis akut bahkan karsinoma lambung. Salah satu efek yang dapat ditimbulkan akibat dyspepsia adalah diare. Diare adalah buang air besar (defekasi) dengan tinja berbentuk cair atau setengah cair (setengah padat), kandungan air tinja lebih banyak dari biasanya lebih dari 200 gram atau 200 ml/24 jam (Simadibrata K et al., 2009). Pada orang dewasa, diperkirakan 179 juta kasus gastroenteritis akut terjadi setiap tahun, dengan angka rawat inap 500.000 dan lebih dari 5000 mengalami kematian (Al- Thani et al., 2013). Di Indonesia pada tahun 2010 diare dan gastroenteritis oleh penyebab infeksi tertentu masih menduduki peringkat pertama penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di Indonesia yaitu sebanyak 96.278 kasus dengan angka kematian (Case Fatality Rate/CFR) sebesar 1,92% (kemenkes RI, 2012). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Propinsi Sulawesi Tenggara tahun 2016, diperoleh bahwa persentase diare di Kota Kendari adalah sebesar 52,65 % (Rasyid et al., 2021).

Penyakit gangguan lambung merupakan penyakit yang banyak di masyarakat. Penyakit ini meningkat di masyarakat setiap tahunnya. Hal ini disebabkan gaya hidup yang tidak sehat. Penyakit gangguan lambung disebabkan akibat ketidakseimbangan asam lambung dengan bagian pertahanan mukosa lambung. Penyakit gangguan lambung yang banyak dialami seperti dyspepsia, peptik ulser atau tukak lambung dan gastritis (, et al., 2021)

Anak usia dini merupakan generasi masa depan suatu bangsa, pembentukan generasi masa depan bangsa yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif, merupakan tanggungjawab semua pihak. Tumbuh kembang anak secara optimal dalam semua aspek berarti harus mendapatkan perhatian semua pihak. Kebijakan pemerintah ikut mensukseskan terwujudnya suatu generasi bangsa yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif. Salah bentuk program dalam mensukseskan terwujudnya generasi bangsa yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif adalah pemberian makanan sehat. Program pemberian makanan sehat merupakan intervensi untuk pembiasaan makanan sehat dan pembiasaan hidup sehat sebagai penerapan layanan holistic integrative di satuan PAUD/satuan Pendidikan Nonformal (PNF) yang menyelenggarakan program PAUD serta sebagai inisiasi bagi pemerintah daerah untuk menuntaskan stunting di wilayahnya[1]. Pemberian makan sehat yang baik berpengaruh terhadap status gizi (pertumbuhan) balita. Status gizi baik bila tubuh memperoleh asupan gizi yang baik, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik dan Kesehatan secara umum pada keadaan umum sebaik mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan atau kelebihan zat gizi. Hasil penelitian Purwani menyimpulkan bahwa ada hubungan antara pola pemberian makan dengan status gizi pada anak usia 1 sampai 5 tahun di Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang dengan p value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari nilai α (0,05). Berdasarkan hasil penelitian memberikan saran untuk ibuibu balita agar memperhatikan pola pemberian makan anaknya agar status gizi balita baik. (Yeni et al., 2020).

Kesehatan adalah harta paling berharga dari kehidupan, seluruh aktivitas hanya bisa dilakukan ketika kondisi badan sehat. Menjalani pola makan sehat merupakan cara termudah untuk menjaga kebugaran badan dan mencegah tubuh terserang dari penyakit. Menjaga asupan makanan dan melakukan aktivitas fisik merupakan pondasi untuk memiliki tubuh yang sehat. Sayangnya, masih banyak orang yang tak tergerak meluangkan waktu untuk melakukannya. Khususnya bagi kalangan profesional di mana merupakan populasi terbesar di

Indonesia yang berdasarkan data dari BPS mencapai 39.7% di tahun 2017 di mana menghadapi banyak keterbatasan dalam ketersediaan waktu dan tempat (et al., 2018)

Pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan. Pola makan dipengaruhi oleh lingkungan khususnya budaya, secara umum sulit untuk diubah. Kebanyakan orang membatasi makanan yang mereka makan sesuai dengan yang mereka sukai atau nikmati Ada hubungan antara tingkat pengetahuan remaja tentang pola makan sehat dengan perilaku pola makan sehat pada remaja. Semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan semakin baik pola makannya (Mayang Sari & Rafiony, 2020)

Pola konsumsi makanan sehat atau yang biasa dikenal dengan istilah Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA). Apakah yang akan terjadi apabila tidak mengonsumsi makanan B2SA. Jika kita tidak memperhatikan asupan makanan kita, dapat menimbulkan gizi buruk maupun obesitas. Jika seseorang mengidap gizi buruk dapat berpengaruh pada ketahanan tubuhnya, sehingga mudah sakit. Begitu pula jika seseorang menderita obesitas, karena konsumsi pangan yang berlebihan, akan rentan terkena penyakit seperti diabetes, hipertensi, jantung dan lain-lain. Maka dibutuhkan pengetahuan akan pentingnya kecukupan gizi. (Syahroni et al., 2021)..

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2024, bertempat di SD Negeri 5 Moramo Utara mengenai edukasi Dyspepsia (Pola makan sehat) di sekolah menggunakan media poster di fokuskan mengenai pengetahuan tentang pentingnya makan-makanan bergizi bagi para siswa-siswi sekolah menengah pertama. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tahapan-tahapan yang rinci sebagai berikut:

Tahap Persiapan, yaitu melakukan pembuatan media poster selanjutnya penentuan lokasi sosialisasi atau penyuluhan kemudian mempersiapkan sarana dan prasarana pendukung.

Tahap Pelaksanaan, dilakukan dalam sehari, dimulai dengan pengisian Post-test II oleh siswa-siswa SD Negeri 5 Moramo Utara, kemudian kami melakukan penyuluhan dengan menggunakan poster selama 30 menit dimana selama proses edukasi berlangsung dilakukan diskusi tanya jawab. Selanjutnya setelah memberikan materi edukasi, kami memberikan games kepada siswa-siswi SD Negeri 5 Moramo Utara yang kemudian akan menjadikan edukasi tentang Dyspesia (Pola Makan Sehat)

Tahap Pelaporan, dibuat untuk mendukung penyelesaian tugas pengalaman belajar lapangan II (PBL).

Hasil dan Pembahasan

Hasil dan pembahasan dipaparkan oleh penyusun artikel hasil pengabdian pada paragraph-paragraph berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi
-------------------------	-----------	------------

Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	65%
Perempuan	7	35%
Usia		
9	6	30%
10	5	25%
11	2	10%
12	5	25%
13	0	0%
14	2	10%
Jumlah	20	100

Dari data karakteristik responden, didapati hasil penyuluhan yang dilakukan oleh 20 responden sebagai berikut:

Jenis Kelamin. Siswa-siswi yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang (63%) dan perempuan 7 orang (35%) dari 20 responden.

Usia. Siswa-siswi yang berusia 9 tahun berjumlah 6 orang (30%), yang berusia 10 tahun berjumlah 5 orang (25%), yang berusia 11 tahun berjumlah 2 orang (10%), yang berusia 12 tahun berjumlah 5 orang (25%), yang berusia 13 tahun berjumlah 0 orang (0%) dan usia 14 tahun berjumlah 2 orang (10%) dari 20 responden

Tabel 2 Hasil *Pre-Test*, *Post-Test 1* Dan *Post-Test 2* Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Dyspepsia Di SDN 05 Moramo Utara Tahun 2024

Pengetahuan, Sikap dan Perilaku	Kelompok Perlakuan			
	Mean (SD)	Δ Mean (CI 95%)	<i>t</i>	<i>p</i>
Pre-Test	61.90	-11.750	-5.018	.000
Post-Test 1	73.65			
Pre-Test	61.90	-16.000	-6.919	.000
Post-Test 2	77.90			
Post-Test 1	73.65	-4.200	-3.296	.004
Post-Test 2	77.90			

Keterangan :

H0 ditolak jika $p < \alpha$

H1 ditolak jika $p > \alpha$

Kesimpulan :

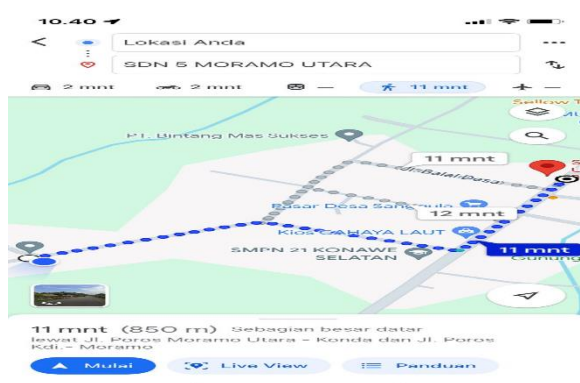
Hasil yang diperoleh untuk post test I dengan pre test yaitu p (0,00) lebih kecil dari α (0,05) sehingga H0 ditolak dan H1 diterima. Berarti ada perbedaan pengetahuan sebelum dan

sesudah penyuluhan PHBS. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa-siswi di SDN 05 MORAMO UTARA setelah dilakukan penyuluhan.

Hasil yang diperoleh untuk post test II dengan pre test yaitu p (0,00) lebih kecil dari α (0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berarti ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan PHBS. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa-siswi di SDN 05 MORAMO UTARA setelah dilakukan penyuluhan.

Hasil yang diperoleh untuk post test II dengan post test I yaitu p (0,004) lebih kecil dari α (0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berarti ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan PHBS. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa-siswi di SDN 05 MORAMO UTARA setelah dilakukan penyuluhan.

Lokasi Kegiatan



Gambar 1 Peta SD Negeri 5 Moramo Utara, Desa Sanggula, Kecamatan Moramo Utara

Sekolah Dasar Negeri 5 Moramo Utara terletak di wilayah Desa Sanggula, Kecamatan Moramo Utara, yang lokasinya berjarak 850 m dari Posko kelompok 6 Desa Sanggula, dengan menempuh rute (waktu) selama 12 menit paling cepat untuk sampai di titik lokasi.

Edukasi kepada anak perlu dilakukan agar anak memiliki pengetahuan untuk menerapkan pola hidup sehat sejak dini. Karena kita ketahui bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang.

Media *poster* adalah media yang menyajikan informasi dalam bentuk visual untuk mempengaruhi dan memotivasi siswa yang melihatnya. *Poster* berfungsi sebagai sarana penyalur informasi yang bersifat mengajak, memberi saran atau memperkenalkan sesuatu kepada orang lain. *poster* adalah suatu pengumuman ataupun iklan dalam bentuk gambar ataupun tulisan yang berisi mengenai himbauan atau ajakan untuk melakukan sesuatu dan umumnya *poster* tersebut akan ditempelkan di dinding atau di tempat-tempat strategis yang kerap dilalui banyak orang dan juga mudah untuk dibaca.

Media yang Digunakan



Gambar 2. Media Yang Digunakan Pada Edukasi Terhadap Siswa=Siswi SD Negeri 5 Moramo Utara





Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

Kesimpulan

Hasil kegiatan Penyuluhan Dyspepsia (Pola Hidup Sehat) sebagai upaya menerapkan pola hidup sehat sejak dini pada anak sekolah di SD Negeri 5 Moramo Utara dinyatakan berhasil dengan adanya peningkatan pengetahuan dari siswa-siswi kelas IV mengenai pola hidup sehat.

Ucapan Terima Kasih

Kami selaku mahasiswa dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo yang mengikuti Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian dan publikasi artikel ini.

Referensi

- Bimmahariyanto S., D. E., & Alpiani, A. (2021). Analisis Drug Related Problem'S (Drp'S) Pada Pasien Peptic Ulcer, Dyspepsia, Dan Gastritis Di Rumah Sakit Provinsi Ntb. *Jurnal Insan Farmasi Indonesia*, 4(1), 54–62.
- Br.Purba, D. E., & Simanjorang, R. M. (2022). Sistem Pakar Diagnosa Gangguan Pencernaan Pada Manusia Menggunakan Metode Certainty Factor.
- Giringan, F., Sudarmo D. Prihanto, E., & Ambar, E. (2021). KARAKTERISTIK PENDERITA DISPEPSIA DI INSTALASI RAWAT INAP PENYAKIT DALAM RUMAH SAKIT UMUM DAERAH dr. H. CHASAN BOESOIRIE.
- Marcelia, S. D., & Susilowati, T. (2023). Hubungan Semester Dengan Syndrome Dyspepsia Fungsional Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
- Mayang Sari, E., & Rafiony, A. (2020). Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dan Pola Makan Siswa Sman 1 Pontianak.
- Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Lumbantobing, R. D. P., & Heryandini, S. (2018). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat.
- Rasyid, S. A., Sanatang, S., & Purnama, T. (2021). Pendampingan Kepada Masyarakat dengan Memanfaatkan Bahan Pangan Sebagai Alternatif Pertolongan Pertama Diare pada Penderita Dyspepsia.
- Sumarni, S., & Andriani, D. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia.
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan.
- Yeni, D. I., Wulandari, H., & Hadiati, E. (2020). Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini : Studi Evaluasi Program CIPP. *Murhum*