

EDUKASI TENTANG POLA MAKAN DAN GAYA HIDUP SEHAT SEBAGAI UPAYA MENCEGAH DAN MENANGANI KEJADIAN DISPEPSIA PADA PETANI DI DESA BABAH LUENG

Jun Musnadi Is¹, Fikri Faidul Jihad², Chairiyaton³, Sufyan Anwar^{4,*}

^{1,2}Program Studi Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Indonesia

³Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Teuku Umar, Indonesia

⁴Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Indonesia

*e-mail: sufyan.anwar@utu.ac.id

Abstrak

Pola makan dan gaya hidup sehat merupakan harapan semua orang, sehingga orang-orang dapat hidup tanpa gangguan kesehatan dan dapat menjalani hidup dengan produktif. Pola makan dan gaya hidup yang tidak baik dapat berdampak timbulnya masalah kesehatan, terutama gangguan pencernaan seperti dispepsia. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan (edukasi) petani tentang cara melakukan pencegahan dan penanganan dispepsia melalui pola makan dan gaya hidup sehat di Desa Babah Lueng. Dispepsia adalah gangguan pencernaan yang sering terjadi dan penyakit ini dipicu oleh makanan berlemak, pedas, dan kebiasaan makan yang tidak teratur. Gaya hidup seperti merokok, kurang tidur, dan aktivitas fisik yang minim juga diketahui ikut memainkan peran penting terhadap peningkatan kejadian dispepsia. Metode edukasi yang digunakan dalam pengabdian ini adalah ceramah dan tanya jawab. Selain itu, peserta diminta untuk mengisi kuesioner pretes dan postes tentang pola makan dan gaya hidup sehat yang dapat mencegah dan menangani dispepsia. Dari 30 peserta hasil edukasi menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan pola makan dan gaya hidup peserta sebelum dan setelah edukasi. Hasil pretest hanya 35% yang mengetahui dengan baik pola makan sehat dan gaya hidup sehat, namun hasil posttest meningkat menjadi 70% peserta yang mengetahui dengan baik. Edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang pola makan dan gaya hidup sehat untuk mencegah dan menangani dyspepsia. Peserta diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang sudah mereka miliki dalam kehidupan sehari-hari dan dapat menyebarkan informasi tersebut kepada orang-orang disekitar mereka yang tidak hadir atau diundang saat kegiatan pengabdian dilaksanakan.

Kata kunci: Pola makan; Gaya hidup sehat; Dispepsia.

Abstract

Healthy eating patterns and lifestyles were aspirations for everyone, enabling people to live free from health problems and lead productive lives. Poor dietary habits and unhealthy lifestyles could lead to health issues, particularly digestive disorders such as dyspepsia. This community service project aimed to increase farmers' knowledge (education) on preventing and managing dyspepsia through healthy eating patterns and lifestyles in Babah Lueng Village. Dyspepsia is a common digestive disorder often triggered by fatty and spicy foods and irregular eating habits. Lifestyle factors such as smoking, lack of sleep, and minimal physical activity also significantly contributed to the prevalence of dyspepsia. The educational methods used in this program included lectures and interactive question-and-answer sessions. Additionally, participants completed pre-test and post-test questionnaires about healthy eating patterns and lifestyles to prevent and manage dyspepsia. Among the 30 participants, the educational program showed an increase in knowledge about healthy eating patterns and lifestyles before and after the sessions. The pre-test results indicated that only 35% of participants had a good understanding of healthy eating and lifestyles, while the post-test results showed an increase to 70% of participants with adequate knowledge. Health education could effectively improve participants' understanding of healthy eating patterns and lifestyles to prevent and manage dyspepsia. Participants were encouraged to apply their newly acquired knowledge in their daily lives and share this information with others who were not present during the community service activity.

Keywords: Dietary habit; Health lifestyle; Dyspepsia

1. PENDAHULUAN

Diakui bahwa kesehatan masyarakat memiliki peran yang sangat krusial dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Orang-orang dengan kondisi yang lebih sehat dapat hidup lebih produktif dan mempunyai kemampuan intelektualitas yang lebih tinggi dan bekerja dengan lebih baik. Sebaliknya, orang-orang yang mengalami gangguan kesehatan dapat mengurangi waktu produktif dan

kualitas kerja mereka. Salah satu hal yang dianggap sebagai factor risiko yang berkaitan secara linier dengan kesehatan adalah pola makan.

Pola makan dan gaya hidup sehat seyogianya merupakan satu perilaku yang harus terus dipertahankan oleh setiap orang, sehingga mereka dapat terhindar dari masalah kesehatan (1). Satu diantara masalah kesehatan yang dialami oleh banyak orang adalah dispepsia. Ini merupakan satu bentuk kondisi medis berupa gangguan pencernaan yang umum terjadi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Dari sejumlah laporan epidemiologi, prevalensi dispepsia di Indonesia cukup tinggi. Kondisi tersebut terutama terjadi pada populasi penduduk dengan akses terhadap air bersih yang terbatas dan sanitasi yang kurang baik. Diperkirakan, ditengah-tengah satu populasi masyarakat ada sekitar 20%-40% diantaranya menderita dyspepsia dan dyspepsia mencakup 3% hingga 5% dari kunjungan perawatan primer (2). Sementara di Indonesia, berdasarkan laporan pasien rawat jalan pada seluruh rumah sakit, proporsi penyakit dyspepsia sebesar 1,5% dan menduduki peringkat ke 10 penyakit terbanyak (3).

Tanda-tanda umum dari dispepsia antara lain rasa tidak nyaman atau nyeri di bagian atas perut. Hal ini sering kali berhubungan dengan makanan tertentu, seperti makanan pedas atau berlemak, serta kebiasaan makan yang buruk (4). Kondisi tersebut menjadi indikator penting bahwa pola makan memainkan peran signifikan dalam timbulnya dispepsia. Sementara itu, di Indonesia, konsumsi makanan pedas adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari budaya kuliner bangsa Indonesia. Akibatnya, tidak mengherankan apabila banyak orang-orang melaporkan gejala dispepsia setelah mengonsumsi makanan dengan jenis tersebut. Kebiasaan makan yang tidak teratur juga dianggap ikut berkontribusi terhadap kejadian dispepsia, misalnya melewatkan sarapan atau makan terlalu larut. Produksi asam lambung menjadi berlebih pada mereka yang mempunyai kebiasaan makan tidak teratur dan berlangsung lama dan dapat menyebabkan gastritis bahkan dapat berkembang menjadi tukak lambung (5).

Selain pola makan, gaya hidup yang tidak sehat juga mempunyai dampak buruk pada pencernaan dan dapat memicu kejadian dispepsia. Aktivitas fisik yang kurang, tingkat stres yang tinggi, dan kebiasaan merokok merupakan faktor gaya hidup yang signifikan berhubungan dengan peningkatan risiko dispepsia. Sebuah studi yang dilakukan Rane dan kawan-kawannya terbukti bahwa latihan aerobik pada orang-orang dyspepsia telah membarikan hasil yang lebih baik dalam kesejahteraan fungsional dyspepsia (6). di Indonesia menunjukkan bahwa individu yang kurang berolahraga lebih rentan mengalami dispepsia dibandingkan dengan mereka yang memiliki rutinitas aktivitas fisik yang teratur.

Salah satu strategi untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat adalah dengan memberikan pemahaman, pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat yang dimulai dari diri sendiri, keluarga, lingkungan sekolah dan masyarakat luas. Proses ini melibatkan edukasi masyarakat tentang manfaat pola hidup sehat, kesadaran akan dampak positif dari kebiasaan hidup sehat akan mendorong masyarakat untuk mengadopsi perubahan-perubahan positif dalam gaya hidup mereka, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan secara keseluruhan.

Dispepsia merupakan kumpulan gejala (sindrom) berupa rasa mual, muntah, cepat kenyang, kembung, rasa penuh, bersendawa, nyeri atau rasa tidak nyaman pada lambung, serta panas yang menjalar ke dada (7). Dispepsia terbagi menjadi dua kategori utama: dispepsia organik dan dispepsia fungsional (8). Dispepsia organik terjadi ketika penyebabnya dapat diidentifikasi melalui kelainan fisik yang terlihat pada organ tubuh. Contohnya, kondisi ini dapat disebabkan oleh penyakit peptik, maag, kanker lambung, penyakit refluks gastroesophageal (GERD), atau gangguan lain yang melibatkan produksi asam lambung berlebih (hiperasiditas). Kelainan-kelainan ini biasanya dapat dideteksi melalui pemeriksaan diagnostik seperti endoskopi, yang menunjukkan adanya lesi atau kerusakan pada organ terkait.

Tukak peptikum dianggap sebagai salah satu penyebab utama dispepsia organik, yang ditandai dengan luka terbuka pada lapisan dalam lambung atau bagian awal usus kecil. Umumnya kondisi demikian disebabkan oleh infeksi bakteri *Helicobacter pylori* atau penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) yang berlebihan. Selain itu, GERD (gastroesophageal reflux disease) juga sering menjadi faktor penyebab dispepsia organik. Pada GERD, asam lambung naik ke kerongkongan, menyebabkan iritasi dan gejala seperti nyeri dada serta rasa mulas.

Sementara itu, dispepsia fungsional (non-organik) tidak menunjukkan adanya kelainan fisik yang dapat dideteksi. Hal ini dapat dibuktikan melalui pemeriksaan klinis atau endoskopi. Pasien dengan dispepsia fungsional biasanya merasakan nyeri atau ketidaknyamanan kronis maupun berulang di perut bagian atas. Meski gejalanya menyerupai dispepsia organik, pemeriksaan medis tidak menunjukkan adanya kerusakan struktural pada organ pencernaan. Zakariah (9) menjelaskan bahwa tidak mudah untuk mengobati

dispepsia fungsional, karena penyebabnya tidak dapat diidentifikasi secara jelas. Oleh karena itu, pengobatan biasanya lebih menitikberatkan pada pengelolaan gejala dan perbaikan kualitas hidup pasien.

Prevalensi dispepsia fungsional cukup tinggi di banyak negara, termasuk di Indonesia. Menurut hasil studi yang sudah dilakukan, dispepsia fungsional lebih umum terjadi dibandingkan dispepsia organik pada populasi Asia (7). Ada sejumlah faktor risiko yang berhubungan dengan dispepsia fungsional meliputi stres, kecemasan, dan kebiasaan makan yang buruk. Orang-orang dengan tingkat stres yang lebih tinggi atau memiliki gangguan kecemasan, gejala dispepsia cenderung lebih sering muncul. Walaupun penyebab pastinya belum sepenuhnya diketahui, para ahli menduga bahwa gangguan pada sistem saraf yang mengontrol fungsi pencernaan kemungkinan memiliki peran signifikan terhadap timbulnya dispepsia fungsional.

Penanganan kedua jenis dispepsia ini secara umum memiliki pendekatan yang tidak sama. Dispepsia organik umumnya memerlukan pengobatan khusus, karena harus disesuaikan dengan alasannya munculnya kondisi demikian, seperti terapi untuk membasmi *H. pylori* atau penggunaan obat penekan asam pada GERD. Sementara itu, dispepsia fungsional lebih sering ditangani dengan perubahan gaya hidup penderita, seperti mengelola stres dengan baik, memperbaiki pola makan yang lebih sehat. Disamping itu, apabila kondisi penderita memerlukan obat-obatan, maka intervensi yang demikian perlu diberikan untuk mengurangi gejala (10).

Keterkaitan pola makan dan gaya hidup dengan dyspepsia telah dibuktikan oleh sejumlah peneliti. Ashari et al (11) misalnya, melalui studi mereka menyimpulkan bahwa pola makan, termasuk jadwal makan, jenis makanan dan minuman berkaitan secara signifikan dengan dispepsia. Selain itu, gaya hidup seperti merokok, stres, dan kurangnya aktivitas fisik juga dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan pencernaan (9). Pola makan yang teratur dan seimbang, serta gaya hidup sehat, dapat membantu mengurangi kejadian dispepsia. Beberapa studi menunjukkan bahwa orang yang mengatur waktu makan dengan baik dan mengurangi konsumsi makanan penyebab iritasi lambung lebih jarang mengalami dispepsia dibandingkan dengan mereka yang pola makannya tidak teratur (12).

Desa Babah Lueng, merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Pante Ceureumen Kabupaten Aceh Barat. Desa Babah Lueng memegang peran penting dalam konteks perekonomian lokal, terutama karena mayoritas penduduknya menekuni profesi sebagai Petani. Namun meskipun masyarakat Desa Babah Lueng memancarkan kehidupan yang terhubung erat dengan sungai dan gunung, terdapat beberapa urgensi terkait kesehatan yang mendesak perhatian, terutama dari tenaga kesehatan dan aparatur desa. Salah satu masalah utama adalah terkait dispepsia. Desa Babah Lueng, yang terletak di Kecamatan Pante Ceureumen, Kabupaten Aceh Barat, memiliki populasi yang mayoritas berprofesi sebagai petani. Meskipun kehidupan masyarakat desa ini erat kaitannya dengan alam, masalah kesehatan seperti dispepsia menjadi perhatian serius. Oleh karena itu, salah satu cara meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat melalui kegiatan pengabdian masyarakat, terutama di wilayah yang memiliki akses fasilitas kesehatan yang sulit.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan menggunakan metode penyuluhan tentang pola makan dan gaya hidup sehat. Tujuan kegiatan ini agar masyarakat mempunyai pengetahuan yang baik tentang bagaimana cara menjalani hidup yang sehat melalui menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat. Sebelum diberikan edukasi, peserta berikan lembar kuesioner tentang pengetahuan pola makan dan gaya hidup sehat. Ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka tentang ke dua hal tersebut. Pos test dilakukan setelah edukasi diberikan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Kegiatan edukasi dibagi pada tiga sesi, yaitu 1) pemaparan atau penyajian materi; 2) diskusi atau tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta menanyakan hal-hal yang terkait dengan materi dan; 3) penutup sambil melakukan posttest. Peserta yang diundang untuk mengukuti kegiatan penyuluhan/ edukasi adalah petani dan aparatur desa, yaitu sebanyak 30 orang dan kegiatan dilaksanakan di balai desa setempat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dengan memberikan edukasi kepada petani di desa Babah Lueng terlaksana dengan baik, seperti tampak pada Gambar 1. Selain para petani, aparatur desa termasuk kepala desa dan

anggota tuha peut ikut hadir. Kepala desa menyampaikan sambutan positif kegiatan tersebut, karena dapat menambah pemahaman tentang masalah kesehatan terutama dyspepsia.

Sebelum edukasi diberikan, masing-masing peserta, yaitu sebanyak 30 orang diberikan kuesioner pretest. Kuesioner tersebut berisi pertanyaan tentang pola makan dan gaya hidup sehat. Waktu pengisian kuesioner diberikan selama 10 menit. Setelah itu, dilanjutkan dengan pemberian materi (Gambar 1). Para petani sebagai sasaran utama kegiatan mengikuti dengan seksama saat pemaparan materi disampaikan oleh penyaji. Penyajian dilakukan selama 30 menit dengan menjelaskan tentang pola makan dan gaya hidup sehat.

Materi yang disampaikan termasuk tentang orang-orang yang memiliki pola makan tidak sehat, terutama yang sering mengonsumsi makanan berlemak tinggi, makanan pedas, dan minuman berkafein, cenderung lebih rentan mengalami dispepsia. Pengosongan lambung menjadi terlambat ketika orang sering mengonsumsi makanan berlemak. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko refluks asam, sehingga dapat mengakibatkan ketidaknyamanan pada saluran pencernaan. Selain pola makan, gaya hidup juga memainkan peran penting dalam kejadian dispepsia. Stres merupakan salah satu faktor utama yang ditemukan memiliki korelasi kuat dengan peningkatan risiko dispepsia. Produksi asam lambung akan meningkat pada orang-orang dengan stres kronis, dan hal ini tentunya mempengaruhi sistem pencernaan, sehingga dapat mengganggu fungsi normal saluran cerna. Masalah ini menyebabkan gejala gangguan saluran pencernaan misalnya nyeri ulu hati, mual, dan perut kembung dan bahkan kondisi tersebut lebih sering dirasakan oleh orang-orang yang mengalami tingkat stres tinggi.

Kualitas tidur juga menjadi faktor gaya hidup yang mempengaruhi kejadian dispepsia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat memperburuk gejala dispepsia. Tidur yang tidak cukup sering dikaitkan dengan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik, yang pada gilirannya dapat memperburuk gejala dispepsia seperti rasa sakit di bagian atas perut dan perasaan kenyang yang berlebihan setelah makan (7). Terakhir adalah tentang aktivitas fisik dan manajemen stress yang juga merupakan dua bentuk gaya hidup sehat dan mempunyai dampak positif untuk kesehatan saluran pencernaan dan kesehatan umumnya. Orang-orang yang melakukan aktivitas fisik yang memadai dan menjaga manajemen stres, cenderung memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami dispepsia (13,14, 15).



Gambar 1. Penyuluhan kepada masyarakat Desa Babah Lueng

Berdasarkan dari ulasan sebelumnya memberi arah bahwa edukasi pada masyarakat Desa Babah Lueng tentang bagaimana cara pencegahan dan menangani dispepsia menjadi penting. Salah satu upaya yang dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat adalah menjaga pola makan dan gaya hidup sehat. Pemahaman yang baik tentang pola makan dan gaya hidup sehat masyarakat desa Babah Lueng menjadi lebih penting, karena jarak antara desa tersebut dengan Puskesmas sebagai fasilitas kesehatan agak berjauhan (sekitar lima kilo meter). Ketika ada warga yang mengalami gangguan pencernaan atau dyspepsia sulit untuk ke fasilitas kesehatan, karena tidak tersedia angkutan umum.

Hasil pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi (Tabel 1) yang dilakukan pada 30 peserta yang sama dan dengan kuesioner yang sama menunjukkan hasil yang berbeda. Pada pengukuran pertama (pretest) hanya 35% (12/30) yang memiliki pengetahuan yang baik tentang pola makan dan gaya hidup sehat. Hasil posttest setelah diberikan edukasi menunjukkan bahwa ada peningkatan proporsi peserta yang mempunyai pengetahuan yang baik, yaitu sebesar 70%. Hasil tersebut mengindikasikan ada kontribusi positif dari kegiatan edukasi yang telah diberikan pada peningkatan pengetahuan peserta tentang pola makan dan gaya hidup sehat.

Tabel 1. Distribusi pengetahuan peserta penyuluhan desa Babah Lueng

No	Tes	Peserta	Pengetahuan baik	Persentase
1	Pre tes	30	12	35 %
2	Pos tes	30	24	70%

Sebagaimana diketahui bahwa pengetahuan merupakan salah satu dimensi perilaku. Untuk memutuskan satu keputusan dan tindakan yang akan diambil orang akan mempertimbangkan keputusan dan tindakannya berdasarkan pengetahuan yang dimiliki (16). Pengetahuan sangat menentukan paradigma berfikir seseorang (17). Oleh sebab itu, unsur paling penting agar masyarakat dapat hidup dengan sehat melalui gaya hidup dan menjaga pola makan yang baik adalah melalui pemberian pemahaman atau edukasi. Dengan pengetahuan yang dimiliki, masyarakat punya dasar dalam upaya mereka untuk memiliki kebiasaan yang baik (mencegah dispepsia), sehingga dapat menunjang kesehatan mereka. Selain itu, mereka yang sudah mempunyai pengetahuan yang baik dapat menyampaikan kepada orang lain di sekitar tempat tinggal atau kepada orang-orang yang tidak hadir. Berikut sejumlah bentuk gaya hidup sehat yang dapat di edukasi ke masyarakat untuk mencegah dan menangani penyakit dispepsia:

a. Pola Makan Sehat

Pola makan memiliki kontribusi yang penting dalam mencegah dispepsia. Makanan kaya yang dikonsumsi, seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian, dapat mendukung kelancaran sistem pencernaan. Serat berperan dalam mencegah sembelit dan gangguan pencernaan lain yang dapat mengakibatkan terjadinya dispepsia. Sebaliknya, makanan tinggi lemak dan pedas cenderung memperburuk gejala dispepsia dengan memperlambat pengosongan lambung dan memicu refluks asam. Oleh karena itu, dianjurkan untuk membatasi konsumsi makanan tersebut serta mengurangi asupan minuman berkafein yang dapat mengiritasi lambung.

b. Olahraga teratur

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam pencegahan dispepsia. Aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi sistem pencernaan dengan mempercepat proses pergerakan makanan di saluran cerna, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya dispepsia. Selain itu, olahraga membantu menjaga berat badan ideal dan mengurangi risiko obesitas, yang sering dikaitkan dengan gangguan pencernaan. Tidak hanya itu, olahraga juga efektif dalam menurunkan tingkat stres, yang menjadi salah satu penyebab utama dispepsia.

c. Manajemen stress

Orang-orang perlu memiliki keterampilan dalam mengelola stress terutama yang bersifat kronis, karena stress kronis dapat memengaruhi kesehatan pencernaan. Teknik relaksasi, seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam, dapat membantu menurunkan tingkat stres dan, pada gilirannya, mengurangi gejala dispepsia. Beberapa Hasil Kuesioner telah menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) dan teknik relaksasi lainnya dapat secara efektif mengurangi gejala dispepsia fungsional dengan mengatasi komponen psikosomatik dari gangguan ini.

d. Menghindari merokok dan alkohol

Alkohol dan rokok terbukti memiliki dampak buruk terhadap kesehatan, terutama gangguan sistem pencernaan seperti dispepsia. Kebiasaan merokok dapat membakar otot sfingter esofagus bagian bawah, sehingga meningkatkan risiko refluks asam dan memicu gejala GERD serta dispepsia. Sementara itu, konsumsi alkohol dapat mengiritasi lapisan lambung dan merangsang produksi asam lambung secara berlebihan, yang dapat memperparah gejala dispepsia. Apabila kedua kebiasaan tersebut dapat dihentikan, maka mungkin secara signifikan membantu mengurangi frekuensi dispepsia, terutama pada orang-orang yang rentan terhadap gangguan pencernaan.

Pendekatan menyeluruh terhadap gaya hidup sehat dapat menjadi cara yang efektif untuk mengurangi kejadian dispepsia. Upaya seperti memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan seimbang, mengelola stres, dan menghindari kebiasaan buruk harus terus digalakkan demi mencapai hasil yang maksimal dalam mencegah dispepsia. Gambar 2 menunjukkan kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 2. Kegiatan PKM Post Test Melalui Kusioner

4. KESIMPULAN

Pemberian edukasi tentang pencegahan dan penanganan dyspepsia melalui pola makan dan gaya hidup sehat menunjukkan hasil yang positif. Hal ini dibuktikan dengan hasil pretest dan posttest, dimana sebelum edukasi (saat pretest) banyak peserta yang belum mengetahui dengan baik. Akan tetapi, hasil posttest lebih banyak peserta yang memiliki pengetahuan tentang pola makan dan gaya hidup sehat yang dikaitkan dengan dyspepsia. Diharapkan kepada peserta tidak hanya sekedar memiliki pengetahuan tentang bagaimana pola makan yang baik dan gaya hidup sehat, namun penerapan dari apa yang sudah diketahui merupakan hal yang sangat penting. Mereka perlu membiasakan seperti mengonsumsi makanan yang rendah lemak dan tidak pedas. Pengelolaan stress, melakukan aktivitas fisik secara rutin dan tidak mebiasakan merokok juga berperan dalam mengurangi risiko dyspepsia. Peserta dapat menyebarluaskan pengetahuan yang telah mereka miliki kepada orang lain yang tidak hadir atau tidak diundang sebagai peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada stake-holder yang telah mengizinkan dan mendukung kegiatan pengabdian ini. Terimakasih juga disampaikan kepada peserta yang telah berkenan hadir dan mengikuti kegiatan edukasi dengan penuh perhatian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Farhud DD. Impact of Lifestyle on Health. *Iranian journal of public health*. 2015; 44(11): 1442–1444.
2. Harer KN, Hasler WL. Functional Dyspepsia: A Review of the Symptoms, Evaluation, and Treatment Options. *Gastroenterology & hepatology*. 2020; 16(2): 66–74.
3. Suryati. Karakteristik Penderita Dispepsia Pada Kunjungan Rawat Jalan Praktek Pribadi Dr. Suryanti Periode Bulan Oktober-Desember 2018. *Menara Ilmiah*. 2019; 13: 140–147.
4. Sidik AJ. Diagnosa dan tata laksana dipepsia. *Cermin Dunia Kedokteran*. 2024; 51(3): 140-144.
5. Hidayat R., Susanto A, Lestari A. Literature Review: The Relationship between Eating Habits and Dyspepsia in Adolescents: Kajian Literatur: Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Dispepsia pada Remaja. *Amerta Nutrition*. 2023; 7(4): 626–637.

6. Rane SV, Asgaonkar B, Rath P, Contractor Q, Chandnani S, Junare P, et al. Effect of moderate aerobic exercises on symptoms of functional dyspepsia. *Indian journal of gastroenterology : official journal of the Indian Society of Gastroenterology*. 2021; 40(2): 189–197. <https://doi.org/10.1007/s12664-021-01174-8>
7. Wibawani EA, Faturahman Y, Purwanto A. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dispepsia Pada Pasien Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam Di RSUD Koja (Studi pada Pasien Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam di RSUD Koja Tahun 2020). *Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia*. 2021; 17(1): 257-266.
8. Purnamasari L. Faktor Risiko, Klasifikasi, dan Terapi Sindrom Dispepsia. *Continuing Medical Education*. 2017; 44(12): 870-873, doi:[10.55175/cdk.v44i12.691](https://doi.org/10.55175/cdk.v44i12.691).
9. Zakiah W, Agustin AE, Fauziah A, Sa'diyyah N, Mukti GI. Definisi, Penyebab, Klasifikasi, dan terapi sindrom dispepsia. *J Health Sains*. 2021; 2(7): 978-985.
10. Andini R, Kayrus A. Penatalaksanaan Holistik Dispepsia Fungsional pada Wanita Usia 21 Tahun dengan Melalui Pendekatan Dokter Keluarga. *Medula*. 2023; 12(4): 718-728.
11. Ashari AN, Yuniati, Murti IS. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*. 2024; 4(2). <https://jsk.ff.unmul.ac.id/index.php/JSK/article/view/355>
12. Thoriq MA, Ariati A. Hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia fungsional pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU angkatan 2018 . *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*. 2023; 22(1): 38-42. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v22i1.363>
13. Koloski NA, Jones M, Walker MM, Holtmann , Talley NJ. Functional dyspepsia is associated with lower exercise levels: A population-based study. *United European gastroenterology journal*. 2020; 8(5): 577–583. <https://doi.org/10.1177/2050640620916680>
14. Wei Z, Yang Y, Du T, Hao Y, Liu N, Gu Y, et al. Exercise is inversely associated with functional dyspepsia among a sample of Chinese male armed police recruits. *BMC Gastroenterol* . 2023; 23: 430. <https://doi.org/10.1186/s12876-023-03072-z>
15. Susanti R, Rahayu AA, Hasmi AA. Stress and dyspepsia symptoms among students in Indonesia: a cross-sectional study. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*. 2024; 7(1): 60-70. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v7i1.166>
16. Anwar S, Is JM, Marniati, Khairunnas, Murdani I. Upaya peningkatan pengetahuan Lansia tentang hipertensi di desa Alue Keumang Kecamatan Pante Cermin Kabupaten Aceh Barat. *Semanggi*. 2022; 1(2).
17. Notoatmojo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Ed. Revisi. Jakarta: Rineka Cipta. 2014.