

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENERAPAN
SELF MANAGEMENT TENTANG PENCEGAHAN KEKAMBUIHAN
PENYAKIT GASTRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SENTOSA BARU MEDAN**

Fenni Veronika Pardede¹, Harsudianto Silaen^{1,*}

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

*Koresponding: antosilaen@gmail.com

Abstract

Gastritis occurs due to inflammation of the gastric mucosa caused by irritants and infections. The most important thing in treatment is the patient's ability to treat and manage the disease so that through self-management, ulcer sufferers can manage their disease independently by adopting healthy lifestyles so that they can prevent, control and reduce the risk of disease. This study aims to determine the effect of health education on the implementation of self-management regarding preventing recurrence of gastritis. This type of research is Quasi-experimental with a pre-posttest one group only design. The sample in this study was 48 people using purposive sampling techniques. The results of this research show that there is an influence of health education on the implementation of self-management regarding preventing recurrence of gastritis as seen from the results of the Wilcoxon signed rank test analysis with a value of $Z = -5.752$ showing a significance p value = 0.000 ($p < 0.05$). It is concluded that there is an influence of health education on the application of self-management regarding the prevention of recurrence of gastritis in the working area of the Sentosa Baru Health Center in Medan.

Keywords: Health education, Self-management, Prevention, Recurrence of gastritis

Abstrak

Gastritis terjadi akibat adanya peradangan pada mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi. Hal yang terpenting dalam perawatan yaitu kemampuan pasien dalam merawat dan mengelola penyakit sehingga melalui *self-management* penderita gastritis dapat mengelola penyakitnya dengan mandiri dengan melakukan perilaku hidup sehat sehingga dapat mencegah, mengendalikan dan mengurangi resiko penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap penerapan *self-management* tentang pencegahan kekambuhan penyakit gastritis. Metode penelitian adalah *Quasi-experimental* dengan rancangan *pre-posttest one group design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 48 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap penerapan *self-management* tentang pencegahan kekambuhan penyakit gastritis menggunakan Wilcoxon signed rank test dengan nilai $Z = -5,752$ menunjukkan signifikansi p value = 0.000 ($p < 0,05$). Maka terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap penerapan *self-management* tentang pencegahan kekambuhan penyakit gastritis di wilayah kerja Puskesmas Sentosa Baru Medan.

Kata Kunci: Pencegahan kekambuhan penyakit gastritis, Pendidikan kesehatan, *Self-management*

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi saat ini gaya hidup atau kebiasaan sangat berpengaruh terhadap kehidupan. Kegiatan yang cenderung lebih banyak melakukan aktivitas sehingga memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat seperti waktu makan yang tidak tepat, kebiasaan makan junk food, fast food, makanan pedas, merokok dan stress. Kesibukan yang membuat kebiasaan makan yang tidak sehat jika dilakukan terus menerus akan menimbulkan gangguan kesehatan, salah satunya penyakit gastritis (Uwa et al., 2019).

Gastritis biasanya terjadi karena pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur yang menyebabkan perut menjadi sensitif ketika asam lambung meningkat (Tussakinah et al., 2018). Kebiasaan pola makan yang tidak sehat membuat lambung sulit beradaptasi, jika kebiasaan itu berlanjut maka asam lambung yang dihasilkan terlalu banyak yang menyebabkan iritasi pada mukosa lambung dan mengakibatkan penyakit gastritis (World Health Organization, 2017; Tambunan et al., 2024).

Gaya hidup yang kurang baik seperti kurang memperhatikan pola makan sehari-hari dan bahkan sering telat dalam waktu makan, mulai dari lingkungan sekitar maupun ditempat kerja sangat berdampak buruk bagi tubuh. Jika gaya hidup seseorang baik maka akan baik pula kehidupan dan kesehatannya, sebaliknya jika gaya hidup seseorang tidak sehat maka semakin memperburuk penyakit gastritis yang dideritanya (Monica, 2019).

Komponen yang terpenting dalam perawatan salah satunya kemampuan pasien dalam merawat dan mengelola penyakit atau masalah kesehatan tertentu (*self-management*) (Lynn, 2018). Sehingga melalui *self-management* penderita gastritis dapat mengelola penyakitnya dengan mandiri dengan melakukan perilaku hidup sehat seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas

fisik dengan olahraga serta tidak merokok. Sehingga dapat mencegah, mengendalikan dan mengurangi resiko penyakit (Widayati, 2021).

Self-management berkaitan dengan pengalaman menghadapi masalah kesehatan tertentu. Melalui *self management* penderita dapat meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, meningkatkan keyakinan diri (*self-efficacy*) dan juga pengetahuan (Perkeni, 2015). Penderita gastritis dapat mengelola penyakitnya secara mandiri dengan menerapkan pola hidup sehat seperti kebiasaan makan yang teratur, olahraga yang cukup dan tidak merokok. Hal tersebut dapat mencegah dan mengurangi dampak penyakit yang diderita (Widayati & Nuari, 2020).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode *Quasi-experimental* dengan rancangan *pre-posttest one group only design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yaitu suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2020; Simanullang & Tambunan, 2023). Jumlah populasi yang menderita penyakit gastritis di Puskesmas Sentosa Baru berjumlah 54 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai dengan Juni 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 48 orang.

Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui media leaflet terhadap penerapan *self-management* tentang pencegahan kekambuhan penyakit gastritis. Setelah data terkumpul dilakukan pengolahan dan analisis data dengan menggunakan Uji Wilcoxon untuk melihat adanya pengaruh pendidikan kesehatan pada responden pada saat *pre-test* dan *post-test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Sentosa Baru Medan

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1. Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	21	43.8%
b. Perempuan	27	56.3%
2. Umur		
a. 15-28 Tahun	7	14.6%
b. 29-42 Tahun	11	22.9%
c. 43-54 Tahun	30	62.5%
3. Pendidikan		
a. SMP	2	4.2%
b. SMA	27	56.3%
c. S1	19	39.4%
4. Pekerjaan		
a. Wiraswasta	17	35.4%
b. Ibu Rumah Tangga	23	47.9%
c. PNS	4	8.3%
d. Mahasiswa	4	8.3%

Data demografi table 1 menunjukkan bahwa menunjukkan distribusi karakteristik responden menurut jenis kelamin pada penderita gastritis mayoritas perempuan sebanyak 27 responden (56.3%) dan minoritas pada laki-laki sebanyak 21 responden (43.8%). Berdasarkan umur pada penderita gastritis mayoritas umur 43-54 tahun sebanyak 30 responden (62.5%), umur 29-42 tahun sebanyak 11 responden (22.9%) dan minoritas umur 15-28 tahun sebanyak 7 responden (14.6%). Berdasarkan pendidikan pada penderita gastritis tingkat SMP sebanyak 2 responden (4.2%), SMA sebanyak 27 responden (56.3%) dan S1 sebanyak 19 responden (39.6%). Berdasarkan pekerjaan pada penderita gastritis mayoritas ibu rumah tangga sebanyak 23 responden (47.9%), wiraswasta sebanyak 17 responden (35.4%), PNS sebanyak 4 responden (8.3%) dan mahasiswa sebanyak 4 responden (8.3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penerapan *Self-Management* Tentang Pencegahan Kekambuhan Penyakit Gastritis Pre-Test diberikan Intervensi

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Baik	0	0%
Sedang	48	100.0%
Buruk	0	0
Total	48	100.0%

Berdasarkan data pada table 2 menunjukkan bahwa penerapan *self-management* tentang pencegahan kekambuhan penyakit gastritis mayoritas kategori sedang sebanyak 48 responden (100%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penerapan *Self-Management* Tentang Pencegahan Kekambuhan Penyakit Gastritis Post-Test diberikan Intervensi

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Baik	27	56.3%
Sedang	21	43.8%
Buruk	0	0
Total	48	100.0%

Berdasarkan data pada table 3 menunjukkan bahwa penerapan *self-management* tentang pencegahan kekambuhan penyakit gastritis mayoritas kategori baik sebanyak 27 responden (56,3%).

Tabel 4. Uji Wilcoxon Test Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Penerapan *Self-Management* Tentang Pencegahan Kekambuhan Penyakit Gastritis

Penerapan Self Management	N	Mean	Z	A.Sig (2-T)
Pre-Test	48	33.83		
Post-Test	48	39.79	-5.752	,000

Berdasarkan data pada table 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) penerapan *self-management* tentang pencegahan kekambuhan penyakit gastritis sebelum diberikan intervensi adalah 33,83 dan rata-rata (mean) penerapan *self-management* tentang pencegahan kekambuhan penyakit gastritis sesudah diberikan intervensi adalah 39,79. Hasil uji statistic menggunakan uji wilcoxon dapat dijabarkan bahwa nilai $Z = -5,752$ sedangkan angka signifikan atau probabilitas (0,000), berarti nilai $p\text{ value} = 0.000 < 0,05$ dimana lebih rendah dari standart signifikan dari 0,05 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

PEMBAHASAN

Gastritis terjadi akibat adanya peradangan pada mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi (Manalu et al., 2021). Penyakit gastritis jika tidak segera ditangani dapat merusak fungsi lambung sehingga dapat meningkatkan resiko kanker lambung yang dapat berakibat kematian. Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa sebagian besar gejala nyeri pada gastritis disebabkan oleh gastritis fungsional yang mencapai 70-80% dari semua kasus (Putri & Akifah, 2017). Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 48 responden penderita gastritis yang berada di Puskesmas Sentosa Baru Medan didapatkan bahwa responden terbanyak terdapat kelompok jenis kelamin pada penderita gastritis mayoritas perempuan sebanyak 27 responden (56.3%) dan minoritas pada laki-laki sebanyak 21 responden (43.8%).

Penerapan *self-management* pada penderita gastritis sebelum diberikan pendidikan kesehatan dalam kategori sedang sebanyak 48 responden (100%). *Mean Rank* dalam penerapan *self-management* pada penderita gastritis sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah sebesar 33.83. Peningkatan penerapan *self-management* sesudah

diberikan intervensi mayoritas responden di Puskesmas Sentosa Baru Medan mayoritas kategori baik sebanyak 27 responden (56,3%). *Mean Rank* dalam penerapan *self-management* sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah sebesar 39,79.

Hasil uji statistik pada tabel diatas menunjukkan bahwa respon penerapan *self management* pre test dan post test yang dilakukan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Test memberikan hasil yang bermakna dimana pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap penerapan *self-management* tentang pencegahan penyakit gastritis di Puskesmas Sentosa Baru Medan yang ditunjukkan dengan nilai $p=0,000$ lebih kecil dari α (0,05), hal ini menunjukkan ada perbedaan nyata antara sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan terhadap penerapan *self-management* tentang pencegahan penyakit gastritis.

Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Beni (2022) mengatakan bahwa ada pengaruh manajemen diri terhadap penyakit gastritis pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar dapat diketahui oleh peneliti terhadap responden yang menjawab setiap pernyataan yang di berikan oleh peneliti yang dimana faktor manajemen diri terhadap gejala gastritis yaitu faktor usia, aktivitas dan tempat tinggal mahasiswa dan berbagai faktor sehingga manajemen diri di ketahui oleh peneliti dengan kategori manajemen diri tidak baik. Berdasarkan penelitian Monica (2019) mengatakan bahwa pengetahuan responden terhadap gastritis masih rendah ini dikarenakan masih kurangnya promosi – promosi kesehatan yang dilakukan di pelayanan kesehatan yang ada. Pengetahuan juga memegang peranan penting bagi responden untuk kekambuhan gastritis, dengan tingginya pengetahuan maka responden lebih memahami bagaimana kambuh ulang

gastritis, apa yang bisa dikonsumsi, dan obat yang bisa mereka gunakan.

Penelitian Ika, Anto dan Lestiarini (2021) mengatakan bahwa sikap pemenuhan pola makan yang baik akan mencegah kekambuhan atau penyakit gastritis, begitupun sebaliknya apabila sikap seseorang tidak terarah atau kurang dalam mengatur pola makan sesuai dengan ketentuan prosedur kesehatan maka penyakit akan dekat pula pada diri salah satunya penyakit gastritis sehingga ada pengaruh sikap pemenuhan pola makan terhadap pencegahan gastritis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nuari dan Widayati (2021) mengatakan bahwa adanya peningkatan *self-management* penyakit gastritis melalui *gastroeduwab* pada remaja dimana hasil penelitian ini meningkatkan motivasi remaja untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan manajemen gastritis untuk mencegah kekambuhan penyakit gastritis.

Peneliti berpendapat bahwa pemberian pendidikan kesehatan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap penerapan *self-management* tentang pencegahan penyakit gastritis, hasil observasi yang didapat dari keluarga mengatakan responden mengalami perubahan yang lebih baik untuk mengikuti setelah diberikan pendidikan kesehatan, sehingga terjadi peningkatan penerapan *self-management* setelah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan. Pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan penerapan *self-management* tentang pencegahan penyakit gastritis, karena pemberian pendidikan kesehatan tersebut dapat membantu penderita gastritis mendapat informasi yang lebih banyak tentang penyakit gastritis serta dapat menerapkan *self-management* yang baik pada dirinya untuk mencegah kekambuhan penyakit gastritis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan:

1. Penerapan *self-management* tentang pencegahan penyakit gastritis sebelum diberikan pendidikan kesehatan (pre-test) adalah kategori sedang yaitu sebanyak 48 responden (100%) dengan nilai mean yang didapatkan adalah sebesar 33,83.
2. Penerapan *self-management* tentang pencegahan penyakit gastritis sesudah diberikan pendidikan kesehatan (post-test) adalah mayoritas dalam kategori baik yaitu sebanyak 27 responden (56,3%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 21 responden (43,8%) dengan nilai mean yang didapatkan adalah sebesar 39,79.
3. Penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon dengan nilai $Z = -5,752$ dan Signed Test dengan hasil Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Dimana diketahui bahwa nilai $0,000 < 0,005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yaitu terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap penerapan *self-management* tentang pencegahan kekambuhan penyakit gastritis.

SARAN

Direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang pemberian edukasi terhadap penerapan *self-management* dengan menambahkan variabel lainnya seperti dukungan keluarga untuk meningkatkan penerapan *self-management* responden.

REFERENSI

- Beni, C. L. (2022). Pengaruh Manajemen Diri Terhadap Penyakit Gastritis Pada Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar: Pengaruh Manajemen Diri Terhadap Penyakit Gastritis Pada Mahasiswa STIKES Nani

- Hasanuddin Makassa. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(5), 668-674.
- Ika, I., Anto, A., & Lestiarini, D. (2021). Pengaruh Sikap Pemenuhan Pola Makan Terhadap Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(1), 25-30.
- Lynn, P. B. (2018). *Taylor's clinical nursing skills: a nursing process approach*.
- Manalu, N. V., Sitompul, M., Sihombing, R. M., Sitanggang, Y. F., Hutapea, A. D., Darmareja, R., ... & Suwanto, T. (2021). *Keperawatan Sistem Pencernaan*. Yayasan Kita Menulis.
- Monica, T. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan dan Tingkat Stres terhadap Kambuh Ulang Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sungai Penuh Tahun 2018. *Menara Ilmu*, XIII (5), 176–184.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta
- Nuari, N. A., & Widayati, D. (2021). Peningkatan Self-Management Penyakit Gasritis Melalui Gastroeduweb Pada Remaja. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(2), 141-151.
- Putri, A. T., & Akifah, A. (2017). Efektifitas media audio visual dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan tentang pencegahan penyakit gastritis pada santriwati di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri dan Ummusshabri Kota Kendari Tahun 2017. *Repository Haluoleo University*.
- Simanullang, R. H., & Tambunan, D. M. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Deepublish.
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.805>
- Tambunan, D. M., Nasus, E., Limbong, M., Indawati, E., Prabawati, D., Natasha, D., ... & Winarti, R. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Sistem Pencernaan*. Yayasan Kita Menulis.
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Jurnal Nursing News*, 4(1), 237–247.
- Widayati, D. (2021). Edukasi Manajemen Diabetes Berbasis Kelompok Sebaya sebagai Upaya Meningkatkan Kepatuhan Diet dan Perawatan Mandiri Penderita Diabetes Mellitus. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(2), 137–146.
- Widayati, D., & Nuari, N. A. (2020). Kreasiki Gymnastics in Reducing the Stress Level of Diabetes Mellitus Patients. *Jurnal Info Kesehatan*, 18(1), 18–27. <https://doi.org/10.31965/infokes.vol18.iss1.295>
- World Health Organization. (2017). *Global Report on Gastritis*. WHO.