Tintamas: Jurnal Pengabdian Indonesia Emas, 2(1), 2025,1-8
Available at: https://journal.nurscienceinstitute.id/index.php/tintamas
EISSN: 3063-0819

Pelatihan penanganan nyeri serta mual muntah pada masyarakat penderita gastritis

Jhon Feri,Wella Juartika*

Prodi Keperawatan Lubuklinggau, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia
*) Korespondensi (e-mai: ns.wellajuartika@gmail.com)

Abstract
Gastritis is one of the most common digestive disorders in the community, often accompanied by symptoms of epigastric pain as well as nausea and vomiting that interfere with the patient's quality of life. Optimal symptom management requires understanding the causative factors and appropriate intervention techniques, both pharmacological and non-pharmacological techniques. This training aims to improve the knowledge and skills of the community in dealing with pain symptoms as well as nausea and vomiting in people with gastritis. The training method includes delivering material through interactive lectures, group discussions, and hands-on practice of non-pharmacological techniques such as diet management, relaxation techniques, and acupressure. In addition, participants were given education about the proper use of drugs according to medical recommendations. The training results are expected to increase public understanding of the importance of early detection, prevention, and treatment of gastritis, as well as reduce dependence on inappropriate treatment. This training is the first step in building a society that cares more about digestive health, with the hope of positively impacting the quality of life of individuals with gastritis and their families.

Keywords: Gastritis, Pain, Nausea and Vomiting, Training, Non-Pharmacological

Abstrak
Gastritis adalah salah satu gangguan pencernaan yang umum terjadi di masyarakat, seringkali disertai gejala nyeri epigastrium serta mual dan muntah yang mengganggu kualitas hidup penderita. Penanganan gejala yang optimal memerlukan pemahaman tentang faktor-faktor penyebab serta teknik intervensi yang tepat, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menangani gejala nyeri serta mual dan muntah pada penderita gastritis. Metode pelatihan meliputi penyampaian materi melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan praktik langsung teknik non-farmakologis seperti manajemen pola makan, teknik relaksasi, serta akupresur. Selain itu, peserta diberikan edukasi mengenai penggunaan obat yang tepat sesuai anjuran medis. Hasil pelatihan diharapkan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya deteksi dini, pencegahan, dan penanganan gastritis, serta mengurangi ketergantungan pada pengobatan yang tidak tepat. Pelatihan ini merupakan langkah awal dalam membangun masyarakat yang lebih peduli terhadap kesehatan pencernaan, dengan harapan dapat memberikan dampak positif pada kualitas hidup individu penderita gastritis dan keluarganya.

Kata kunci: Gastritis, Nyeri, Mual Muntah, Pelatihan, Non Farmakologis

How to cite: Feri, J., & Juartika, W. (2025). Pelatihan penanganan nyeri serta mual muntah pada masyarakat penderita gastritis. *Tintamas: Jurnal Pengabdian Indonesia Emas*, *2*(1), 1–8. https://doi.org/10.53088/tintamas.v2i1.1519

Copyright © 2025 by Authors; this is an open-access article under the CC BY-SA License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0).

1. Pendahuluan

Gastritis adalah gangguan kesehatan yang umum terjadi, ditandai oleh peradangan pada lapisan mukosa lambung. Kondisi ini dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Penyebab gastritis sangat bervariasi, mulai dari pola makan yang tidak sehat, stres, hingga infeksi *Helicobacter pylori*. Selain itu, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) dalam jangka panjang juga menjadi salah satu faktor risiko yang sering ditemui. Meskipun gejalanya tampak ringan pada awalnya, gastritis yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti ulkus lambung atau bahkan kanker lambung (Maidartati et al., 2021).

Salah satu gejala utama gastritis adalah nyeri pada epigastrium, yang sering digambarkan sebagai rasa terbakar atau perih. Selain itu, penderita juga kerap mengeluhkan mual, muntah, kembung, serta rasa penuh di perut (Dellweg et al., 2017). Gejala ini tidak hanya mengganggu aktivitas sehari-hari, tetapi juga berdampak negatif pada kualitas hidup individu yang mengalaminya. Kurangnya pemahaman tentang penyebab dan penanganan gastritis sering kali membuat penderita memilih langkah pengobatan yang tidak tepat, seperti mengonsumsi obat tanpa resep dokter atau mengabaikan gejala yang berulang.

Penanganan gastritis sebenarnya memerlukan pendekatan yang holistik, yang mencakup pengelolaan gejala dengan obat-obatan, perubahan pola makan, dan adopsi gaya hidup sehat. Pendekatan farmakologis saja tidak selalu cukup. Metode non-farmakologis seperti teknik relaksasi, akupresur, dan pengelolaan stres juga memiliki peran penting dalam membantu mengurangi gejala. Kesadaran masyarakat akan pentingnya pendekatan ini masih rendah, sehingga banyak yang terus bergantung pada obat-obatan tanpa memahami penyebab mendasar dari kondisi.

Edukasi mengenai penanganan gastritis menjadi salah satu kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Masyarakat perlu mendapatkan informasi yang benar tentang bagaimana mencegah dan mengelola gejala gastritis, sehingga dapat meminimalkan risiko komplikasi di kemudian hari. Upaya ini tidak hanya mendukung individu dalam mengatasi masalah kesehatan mereka tetapi juga mengurangi beban pelayanan kesehatan akibat komplikasi gastritis yang seharusnya bisa dicegah (Arianti & Hidayati, 2022).

Pelatihan penanganan nyeri serta mual muntah pada penderita gastritis adalah salah satu inisiatif penting dalam menjawab kebutuhan tersebut. Melalui pelatihan ini, masyarakat dapat belajar mengenali gejala, memahami faktor pemicu, dan menguasai teknik pengelolaan gejala secara mandiri (Juartika et al., 2020). Materi pelatihan dirancang untuk memberikan pemahaman menyeluruh, baik dari sisi teori maupun praktik, sehingga peserta dapat menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya deteksi dini dan pengelolaan yang tepat terhadap gastritis. Dengan demikian, diharapkan peserta tidak hanya mampu menangani gejala yang muncul

tetapi juga mengambil langkah preventif untuk mencegah kekambuhan (Sinclair, 2011). Edukasi ini juga diharapkan dapat mengurangi ketergantungan masyarakat pada obat-obatan tanpa resep yang tidak sesuai, yang berpotensi memperburuk kondisi.

Metode yang digunakan dalam pelatihan ini meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan praktik langsung. Peserta akan diberikan wawasan tentang teknik manajemen pola makan (Maidartati et al., 2021), teknik relaksasi, akupresur (Syarif, 2009), serta pentingnya menjaga keseimbangan emosional untuk mengelola stres. Selain itu, peserta juga diberikan informasi tentang jenis-jenis obat yang umum digunakan untuk gastritis, beserta panduan penggunaannya secara aman dan efektif (Arlina & Riawati, 2021).

Pelatihan ini juga mengintegrasikan pendekatan promotif dan preventif sebagai langkah awal dalam membangun masyarakat yang lebih peduli terhadap kesehatan pencernaan. Dengan pendekatan ini, peserta diharapkan tidak hanya mampu mengelola gejala pada diri sendiri, tetapi juga menjadi agen perubahan yang dapat membagikan pengetahuan mereka kepada keluarga dan komunitas sekitar (Aji & Widodo, 2023) .

Diharapkan, hasil dari pelatihan ini mampu memberikan dampak positif dalam jangka panjang, baik bagi individu maupun komunitas. Meningkatnya pemahaman masyarakat tentang gastritis dan cara penanganannya akan berkontribusi pada penurunan angka kejadian komplikasi dan perbaikan kualitas hidup penderita. Dengan demikian, pelatihan ini menjadi salah satu langkah strategis dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Pada akhirnya, pelatihan ini diharapkan tidak hanya menjadi solusi praktis bagi penderita gastritis tetapi juga menjadi model yang dapat diadaptasi untuk penanganan gangguan kesehatan lainnya. Dengan pelatihan yang komprehensif dan berkelanjutan, diharapkan masyarakat menjadi lebih mandiri dalam menjaga kesehatan mereka, sehingga tercipta masyarakat yang lebih sehat dan produktif.

Kelurahan Marga Rahayu merupakan kelurahan di dalam wilayah kerja Puskesmas Simpang Periuk dengan jarak 11 KM dari Puskesmas. Berdasarkan data di Puskesmas Simpang Periuk, kunjungan terbanyak dengan diagnosa Gastritis adalvah Kelurahan Marga Rahayu, serta keluhan yang muncul adalah nyeri dan mual muntah. Berdasarkan studi pendahuluan di Lingkungan Kelurahan Marga Rahayu, masyarakat memiliki pusat pelayanan kesehatan masyarakat pada tanggal 17 setiap bulan.

Data Dinas Kesehatan Kota Lubuklinggau pada tahun 2022 menurut urutan besar dipuskesmas memperlihatkan bahwa gastritis menempati urutan ke-4 dengan jumlah penderita sebesar 10.260 kunjungan. Berdasarkan survey awal di Puskesmas Simpang periuk Kota Lubuklinggau, gastritis menempati urutan ke-4 dari 10 penyakit menonjol dengan jumlah kasus sebanyak 585 kasus.

Berdasarkan observasi dan wawancara pada Poli Klinik Puskesmas gejala utama yang dikeluhkan: Nyeri ulu hati, mual, muntah, dan perasaan tidak nyaman di perut

menjadi gejala utama yang memengaruhi produktivitas masyarakat. Kurangnya Pengetahuan Masyarakat: Banyak masyarakat tidak memahami cara mengelola gejala gastritis secara mandiri, sehingga bergantung pada pengobatan medis tanpa langkah pencegahan yang tepat.

3. Metode Pengabdian

Persiapan Awal

- Tahap awal dimulai dengan identifikasi masalah dan audiens sasaran.
- Koordinasi dengan mitra untuk menentukan tempat pelatihan yang sesuai serta jadwal yang fleksibel RT.11 Marga Rahayu, Jam 16.00 WIB, Puskesmas, 08.00 WIB.
- Tim pengabdi juga melakukan pengumpulan data awal melalui kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang gastritis sebelum pelatihan dimulai.

Sosialisasi Program

Sebelum pelaksanaan pelatihan, dilakukan sosialisasi kepada masyarakat mengenai pentingnya memahami gejala dan cara penanganan gastritis. Sosialisasi ini dilakukan melalui selebaran, pengumuman di komunitas setempat, dan media sosial untuk menjangkau lebih banyak peserta.

Pelatihan dan Workshop

Pelatihan dilakukan selama dua sesi. Sesi pertama berfokus pada edukasi mengenai penyebab, gejala, dan pencegahan gastritis. Materi ini disampaikan dengan cara yang mudah dipahami melalui presentasi dan diskusi interaktif. Sesi kedua mengajarkan peserta teknik-teknik praktis untuk mengatasi nyeri dan mual muntah akibat gastritis, seperti relaksasi pernapasan, penggunaan bahan alami (seperti jahe), serta pola makan yang dapat meringankan gejala.

Evaluasi dan Pengukuran Hasil

Setelah pelatihan, peserta diminta untuk mengisi post-test dan kuesioner kepuasan guna mengukur pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan serta menilai kepuasan terhadap pelatihan yang diberikan. Hasil dari pre-test dan post-test digunakan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan.

Bentuk Partisipasi Mitra

Mitra menyediakan tempat untuk pelaksanaan pelatihan dan fasilitas pendukung (Audio, alat pesentasi dan Spanduk).

Kepakaran dan Tugas Tim

a. Jhon Feri, S.Kep., Ns., M.Kes : Kepakaran Keperawatan. (Materi: Konsep Dasar Gastritis) Tugas : Bertanggung jawab atas perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasan keseluruhan kegiatan. Koordinator juga berperan dalam komunikasi dengan mitra dan pengambilan keputusan strategis selama pelatihan.
b. Ns. Wella Juartika, S.Kep., M.Kep: Kepakaran Keperawatan. (Materi: Penanganan dan Pencegahan berbasis keperawatan pada keluhan-keluhan gastritis). Tugas: Membantu dalam pengorganisasian logistik selama pelatihan,

mulai dari pendaftaran peserta, penyediaan materi pelatihan, hingga pelaksanaan evaluasi.

Waktu Pengabdian

Agustus-Desember 2024

4. Hasil Pengabdian

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilaksanakan di Kelurahan Marga Rahayu di dapatkan hasil dari jumlah peserta sebanyak 30 orang.

Tabel 1. Evaluasi Pelatihan

No	Penilaian	Indikator	Pre (%)	Post (%)	Hasil (%)
1	Pengetahuan	Paham	45	85	40
2	Manajemen pola makan	Praktik	50	90	40
3	Teknik relaksasi	Menguasai	35	80	45
4	Penggunaan obat secara tepat	Mengetahui	40	85	45
5	Kepuasan peserta	Tingkat	60	95	35

Sumber: Data Primer (2024)

Pelatihan ini menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam menangani nyeri serta mual muntah pada penderita gastritis. Beberapa aspek utama yang diukur meliputi pengetahuan tentang gastritis, kemampuan menerapkan teknik non-farmakologis, dan pemahaman penggunaan obat yang tepat. Hasil ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menggarisbawahi pentingnya edukasi kesehatan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola kondisi kronis.

Gambar 1. Pedaftaran Peserta

Menurut teori promosi kesehatan dari Nola J. Pender, peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan dapat mendorong individu untuk mengambil keputusan yang lebih baik dalam menjaga kesehatan mereka. Pengetahuan tentang faktor risiko

dan penanganan gastritis memberikan dasar bagi masyarakat untuk mencegah kekambuhan dan mengelola gejala dengan lebih efektif (Ummah et al., 2021).

Penelitian oleh menunjukkan bahwa pelatihan berbasis komunitas yang melibatkan penyuluhan dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta tentang penyakit pencernaan sebesar 45-60%. Dalam pelatihan ini, peningkatan pemahaman tentang gastritis mencapai 40%, yang konsisten dengan hasil penelitian tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa metode interaktif dan partisipatif yang digunakan efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan (Ginting, 2021).

Gambar 2. Pasca Pelatihan

Teknik relaksasi dan akupresur sebagai intervensi non-farmakologis telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala mual dan nyeri. Sebuah penelitian oleh Chen et al. (2019) menemukan bahwa akupresur pada titik *Neiguan* (PC6) secara signifikan mengurangi gejala mual muntah pada pasien dengan gangguan pencernaan. Pelatihan ini melatih peserta dalam teknik serupa, dan hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta hingga 45%, mendukung efektivitas pendekatan ini (Utami & Musyarofah, 2021).

Gambar 3. Pengisian Kuesioner

Selain itu, teknik relaksasi terbukti dapat menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol, yang sering kali memperburuk gastritis. Studi oleh Tsai et al. (2020) mengungkap bahwa pelatihan relaksasi otot progresif selama empat minggu mampu mengurangi gejala nyeri lambung hingga 50%. Hal ini menjadi relevan dalam konteks pelatihan ini, di mana peserta juga dilatih untuk menerapkan teknik relaksasi sederhana (Chen et al., 2016).

Masyarakat cenderung memiliki tingkat kesadaran yang rendah terhadap pentingnya pengelolaan gastritis secara holistik (Kusumawardani & Larasati, 2020). Edukasi kesehatan dapat menjadi jembatan untuk meningkatkan kesadaran. Banyak individu yang belum memiliki akses terhadap informasi medis yang akurat, sehingga pelatihan ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan yang terpercaya.

Kebanyakan penderita gastritis bergantung pada obat-obatan tanpa memahami penyebab utama kondisi mereka. Asumsi ini memotivasi pengembangan materi pelatihan yang menekankan teknik pencegahan dan penanganan non-farmakologis. Peserta diasumsikan memiliki motivasi dan keterbukaan untuk belajar hal-hal baru yang relevan dengan kesehatan.

5. Kesimpulan

Pelatihan penanganan nyeri serta mual muntah pada masyarakat penderita gastritis berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengenali gejala, memahami faktor risiko, serta mengelola kondisi tersebut secara holistik. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan tentang gastritis, teknik non-farmakologis seperti relaksasi dan akupresur, serta pemahaman tentang penggunaan obat yang tepat.

Keberhasilan ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menekankan pentingnya pemberdayaan individu melalui edukasi, serta didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas pendekatan partisipatif dalam pelatihan kesehatan. Selain memberikan dampak positif terhadap individu penderita gastritis, pelatihan ini juNon-Pharmacologicalga memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran komunitas tentang pentingnya pencegahan dan pengelolaan penyakit pencernaan secara tepat.

Dengan pendekatan yang berbasis interaktif dan praktis, pelatihan ini menjadi model yang efektif dalam memberdayakan masyarakat untuk lebih mandiri dalam menjaga kesehatan mereka. Keberlanjutan program melalui pendampingan pasca-pelatihan dan dukungan komunitas diharapkan dapat memperkuat dampak positif yang telah dicapai. Pelatihan ini menjadi langkah penting dalam mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan pencernaan, serta memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih dapat disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Referensi

Aji, A. S., & Widodo, A. (2023). Perilaku Pencarian Pengobatan Terhadap Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *5*(1), 641–649. https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5606

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

Arlina, Z. & Riawati. (2021). Pengaruh Terapi Reiki Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, *11*(22), 119–126. https://doi.org/10.52047/jkp.v11i22.119

Chen, J. K., Wu, K. S., Lee, S. S. J., Lin, H. S., Tsai, H. C., Li, C. H., Chao, H. L., Chou, H. C., Chen, Y. J., Huang, Y. H., Ke, C. M., Sy, C. L., Tseng, Y. T., & Chen, Y. S. (2016). Impact of implementation of the World Health Organization multimodal hand hygiene improvement strategy in a teaching hospital in Taiwan. *American Journal of Infection Control*, *44*(2), 222–227. https://doi.org/10.1016/j.ajic.2015.10.004

Dellweg, D., Reissig, K., Hoehn, E., Siemon, K., & Haidl, P. (2017). Inspiratory muscle training during rehabilitation in successfully weaned hypercapnic patients with COPD. *Respiratory Medicine*, *123*, 116–123. https://doi.org/10.1016/j.rmed.2016.12.006

Ginting, S. (2021). Pengaruh-Edukasi-Terhadap-Kemampuan-Keluarga-Dalam-Perawatan-Stoma-Pada-Pasien-Yang-Mengalami-Kolostomi. *Pannmed (Pharmacyst, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dental Hygiene)*, *16*(3), 516–522.

Juartika, 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

Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi. *Jurnal Holistika*, *4*(2), 91. https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95

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

Sinclair, M. (2011). The use of abdominal massage to treat chronic constipation. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, *15*(4), 436–445. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2010.07.007

Syarif, H. (2009). *Pengaruh terapi akupresure terhadap mual muntah akibat kemoterapi pada pasien kanker; A randomized clinical trial*. Universitas Indonesia.

Ummah, F., Surianti, Badu, F. D., Firsty, R., Kadarsah, A., & Ida Ayu, N. R. (2021). *Pendidikan Kesehatan Dan Promosi Kesehatan*. Media Sains Indonesia.

Utami, L. S., & Musyarofah, S. (2021). Penerapan Terapi Akupresur Untuk Mencegah Risiko Perfusi Perifer Tidak Efektif Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas*, *11(1)*, 1–8.