

PSIKOEDUKSI MENINJAU PENGARUH STRES TERHADAP KESEHATAN LAMBUNG PADA REMAJA PALOH IGEUH DEWANTARA

Nur Afni Safarina*, Isnaini Amelia, Riza Zahra, Faradina Mutia, Revi Astria,
Intan Humayrah, Ella Suzanna, Riza Musni

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

*Email: nurafni.safarina@unimal.ac.id

Naskah diterima: 30-04-2024, disetujui: 18-05-2024, diterbitkan: 20-05-2024

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v7i2.6766>

Abstrak - Masa remaja merupakan masa penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan, yang tercakup dalam "Strom and stres". Stres dapat mempengaruhi pola makan dan waktu istirahat seseorang sehingga hal ini dapat mengakibatkan terjadinya perubahan hormon dalam tubuh dan peningkatan asam lambung yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stress terhadap penyakit lambung dan untuk mengajarkan peserta bagaimana cara mengelola stres secara positif. Metode dalam kegiatan ini menggunakan metode psikoedukasi yang terbagi menjadi dua sesi yaitu pemaparan materi dan sesi tanya jawab. Kegiatan ini melibatkan 12 peserta yakni remaja yang tinggal di Desa Paloh Igeuh Dewantara. Hasil dari kegiatan ini adalah peserta dapat memahami tentang hubungan stress terhadap kesehatan lambung maupun bagaimana cara untuk mengkopling stress agar terhindar dari penyakit gastritis atau penyakit lambung. Selain itu, kegiatan psikoedukasi ini juga dapat membantu untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan bagi para remaja di Desa Paloh Igeuh Dewantara.

Kata kunci: psikoedukasi, stres, lambung

LATAR BELAKANG

Kesehatan adalah aset penting bagi setiap individu, karena dipandang memiliki kualitas hidup yang baik apabila kesehatannya baik. Sehat berarti suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang sejahtera dan tidak adanya penyakit (Nur afni safarina, 2022). Stress merupakan kondisi tidak sehat seorang individu yang akan berpengaruh pada fisik dan perilaku. Stres dapat menimbulkan kecemasan yang erat kaitannya dengan pola hidup. Gangguan kecemasan dapat mengakibatkan berbagai respon fisiologis, diantaranya gangguan pencernaan (Ika, 2010). Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stress. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan lamakelamaan dapat menyebabkan terjadinya gastritis.

Stres dapat mempengaruhi pola makan dan waktu istirahat seseorang. Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan hormon dalam tubuh dan peningkatan asam lambung yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Stres yang dialami oleh seseorang menjadi hal yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Seseorang yang mengalami stres akan berusaha keras dan berpikir dalam menyelesaikan permasalahan atau tantangannya sebagai bentuk respon yang adaptif untuk tetap bertahan.

Stanley Hall mengemukakan bahwa masa remaja merupakan masa penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan, yang tercakup dalam "Strom and stres". Stres pada remaja disebabkan karena munculnya: 1) kekecewaan dan penderitaan; 2) meningkatnya konflik, pertentangan-pertentangan dan krisis penyesuaian; 3) impian dan khayalan; 4)

pacaran dan percintaan; 5) keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Mareyke saroinsong, 2014).

Salah satu dampak negatif dari stres bagi individu yaitu pada fisiologis yang berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut susah tidur, kehilangan semangat, selera makan menurun, dan maag atau gastritis(6). Gastritis merupakan peradangan (pembengkakan) pada mukosa lambung ditandai dengan tidak nyaman pada perut bagian atas, rasa mual, muntah, nafsu makan menurun atau sakit kepala(7). Gejala gastritis yaitu seseorang penderita penyakit gastritis akan mengalami keluhan nyeri pada lambung, mual, muntah, lemas, kembung, dan terasa sesak, nyeri pada ulu hati, tidak ada nafsu makan, wajah pucat, suhu badan naik, keringat dingin, pusing atau bersendawa serta dapat juga terjadi perdarahan saluran pencernaan.

Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan saluran pencernaan yang paling sering terjadi. Gastritis lambung merupakan gangguan umum diskontinuitas dari mukosa lambung, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti alkohol, stres, obat antiinflamasi, dan lain-lain. Penderita gastritis umumnya mengalami gangguan pada saluran pencernaan atas, berupa nafsu makan menurun, perut kembung dan perasaan penuh di perut, mual, muntah, dan bersendawa (Boyers, 2010). Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia sendiri, menurut WHO adalah 40,8%, dan angka kejadian gastritis di beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk (8).

Pada penderita gastritis, makanan yang disajikan perlu di atur terutama mengingat bahwa penyakit ini berhubungan dengan alat pencernaan. Gastritis dapat diatasi dengan cara

mengurangi konsumsi makanan yang dapat mengganggu lambung (makanan yang terlalu asam dan pedas) serta menghindari makanan yang bisa membentuk gas sehingga mengakibatkan perut kembung (misalnya ubi dan nangka).

Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal terutama dalam menghindari kejadian gastritis (Putri,2012). Penyakit gastritis sebagai salah satu masalah kesehatan saluran pencernaan yang paling sering terjadi pada seluruh kalangan usia baik dari kalangan remaja sampai tua.

Data Depkes RI (2014), menyatakan angka kejadian gastritis di Indonesia sebesar 40,8%, sedangkan di Jawa Timur angka kejadian gastritis sebesar 31,2% dari seluruh kalangan usia. Gastritis merupakan salah satu penyakit di dalam sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,9%). Kejadian gastritis yang dibiarkan atau tidak diberi pengobatan bias mengakibatkan kekambuhan secara terus menerus pada penderita dan memberikan efek negatif pada kondisi kesehatan seperti merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan resiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian.

Menurut hasil penelitian Cox (2001), stres dapat mempengaruhi psikologis seseorang yang berupa kegelisahan, kelesuan, depresi, kelelahan, kehilangan kesabaran dan harga diri rendah. Sedangkan dampak pada perilaku

seseorang berupa peningkatan konsumsi alkohol dan rokok, tidak nafsu makan atau bahkan makan yang berlebihan. Penderita yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan pada sistem pencernaan, misalnya pada lambung sering terasa kembung, mual dan pedih, hal ini disebabkan karena asam lambung yang berlebihan yang dikenal sebagai gastritis atau maag (Saraswati,2022)

Tujuan di adakan kegiatan psiedukasi ini untuk Mengajarkan para remaja cara-cara mengelola stres secara positif. Psikoedukasi dapat melatih remaja untuk mengembangkan mekanisme coping yang sehat, seperti teknik relaksasi, untuk mencegah dampak stres negatif terhadap kesehatan lambung.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan salah satu teknik intervensi yang berbentuk pendidikan pada suatu kelompok masyarakat melalui pengembangan dan pemberian informasi tertentu yang digunakan untuk mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat (Rachmaniah, 2012). Hal yang menjadi fokus pada psikoedukasi ini adalah pemberian informasi. Pada kegiatan ini, terdapat 12 peserta dengan rentang usia 17-20 tahun yang beringgal di Desa Paloh Igeuh Dewantara.

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan secara langsung selama 1,5 jam dimulai dari pukul 10.00-11.30 WIB. Kegiatan psikoedukasi diadakan pada hari Kamis 21 Maret 2024. Adapun tahapan dan metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan menjadi 3 sesi yaitu sesi pemaparan materi, tanya jawab, dan *sharing session*. Materi yang diberikan pada kegiatan ini adalah seputar stress dan penyakit lambung yang disajikan dalam bentuk power point dan ditampilkan menggunakan media proyektor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi kepada masyarakat khususnya remaja di Desa Paloh Igeuh Dewantara merupakan upaya peningkatan pengetahuan bagi remaja yang tinggal didesa tersebut. Pencegahan terhadap penyakit lambung tidak hanya sekedar menjaga pola hidup serta mengonsumsi makanan yang sehat, namun juga dapat dilakukan dengan mengetahui bagaimana cara mengelola stress dengan baik.

Gastritis yang kerap juga disebut radang lambung dapat menyerang setiap orang dengan segala usia. Ada sejumlah gejala yang biasa dirasakan penderita sakit gastritis seperti mual, perut terasa nyeri, perih (kembung dan sesak) pada bagian atas perut (ulu hati). Biasanya, nafsu makan menurun secara drastis, wajah pucat, suhu badan naik, keluar keringat dingin, dan sering bersendawa terutama dalam keadaan lapar.

Penyakit gastritis atau penyakit maag merupakan salah satu masalah kesehatan saluran pencernaan yang paling sering terjadi pada seluruh kalangan usia baik dari kalangan remaja hingga kalangan lansia. Kejadian penyakit gastritis ini terjadi karena pola hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi obat penghilang nyeri jangka panjang, konsumsi kopi, alkohol, merokok, stres fisik, stres psikologis, makan makanan pedas dan berlemak sehingga lambung menjadi sensitif menyebabkan asam lambung meningkat. Sehingga dalam menjaga pola makan agar tetap baik dengan makan tepat waktu, sesuai porsi dan mengonsumsi makanan yang tidak bisa meningkatkan asam lambung. Gejala yang timbul pada penyakit gastritis berupa rasa tidak enak pada perut, perut kembung, sakit kepala, mual dan lidah berlapis (Uwa,2019).

Stres merupakan reaksi fisik, mental, dan kimia dari tubuh terhadap situasi yang

menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan dan merisaukan seseorang. Definisi lain menyebutkan bahwa stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Wahluyo, 2023).

Stres merupakan keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres terjadi apabila stresor dirasakan dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis yang berupa perubahan fungsi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku (Wahluyo, 2023). Stres terdiri dari stres psikis dan stres fisik. Pada stres psikis produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, misalnya pada beban kerja berat, panik dan tergesa-gesa. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan, lama-kelamaan dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Bagi sebagian orang, keadaan stres umumnya tidak dapat dihindari.

Sesuai pendapat Carrolin dalam (Uwa, 2019) stres dapat mempengaruhi perubahan fungsi fisiologis sistem tubuh, salah satunya adalah sistem pencernaan dimana stres menurunkan nafsu makan, membuat lambung kosong, dan meningkatkan asam lambung sehingga menimbulkan rasa nyeri pada lambung.

Berdasarkan kenyataan yang diuraikan dalam analisis di atas, maka dipandang sangat perlu untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada remaja berbentuk alih pengetahuan (*transfer of knowledge*) dan psikoedukasi mengenai pemahaman yang tepat tentang kesadaran pengaruh stres terhadap suatu penyakit salah satunya yaitu adalah lambung.

Tujuan di adakan kegiatan psiedukasi ini untuk Mengajarkan para remaja cara-cara mengelola stres secara positif. Psikoedukasi dapat melatih remaja untuk mengembangkan mekanisme koping yang sehat, seperti teknik relaksasi untuk mencegah dampak stres negatif terhadap kesehatan lambung.



Gambar 1. Pembukaan oleh pembawa acara

Visi kegiatan psikoedukasi ini yaitu turut mengedukasi pemahaman tentang stres dan pengaruh stres akan suatu penyakit seperti gastritis/lambung, maka diharapkan program ini dapat berkelanjutan dan terus dikembangkan dengan metode yang lebih bervariasi.



Gambar 2. Penyampaian materi oleh Narasumber



Gambar 3. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan antusiasme para peserta

Pengabdian yang dilakukan dengan metode psikoedukasi kali ini, menghasilkan adanya tambahan wawasan baru pada remaja serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengelola stress dalam mencegah gastritis, peningkatan keterampilan coping dalam menghadapi stress sehari-hari. Selain itu, kegiatan psikoedukasi ini juga diharapkan dapat membantu untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan bagi para remaja ikut yang terlibat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari pelaksanaan psikoedukasi tentang pengaruh stres terhadap kesehatan lambung remaja adalah bahwa stres dapat mempengaruhi kesehatan lambung seseorang. Stres dapat meningkatkan produksi asam lambung, mengganggu fungsi otot sfingter esofagus bawah, dan mempercepat pergerakan makanan dari lambung ke usus halus. Hal ini dapat menyebabkan gejala seperti nyeri lambung, sakit maag, atau bahkan gastritis. Oleh karena itu, pengelolaan stres secara efektif dapat membantu dalam pencegahan dan pengendalian penyakit lambung.

Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress terhadap penyakit lambung, memberikan pemahaman kepada peserta bagaimana cara mengelola stress dengan positif agar terhindar dari penyakit lambung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kelompok pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Prodi Psikologi, Dosen pengampu, Kepala Desa, Para Peserta, Anggota kelompok pelaksana yang telah turut membantu proses penyuluhan sehingga selesai dan terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Nur afni safarina, s. r. (2022). Psikoedukasi writing for happiness "menulis ekspresif untuk mencapai kesehatan mental yang optimal". *jurnal pendidikan dan pengabdian masyarakat*.
- Putri, A., Suyanto. (2012). Hubungan faktor stres dengan kejasian gastritis pada mahasiswa poltekes kemenkes tanjung karang. *Jurnal keperawatan*
- Rachmaniah, D. (2012). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Kecemasan Dan Coping Orang Tua Dalam Merawat Anak Dengan Thalasemia Mayor Di Rsu Kabupaten Tangerang Banten. Tesis, Universitas Indonesia Jakarta.
- Putri, A., Suyanto. (2012). Hubungan faktor stres dengan kejasian gastritis pada mahasiswa poltekes kemenkes tanjung karang. *Jurnal keperawatan*
- Saringsong, dkk. (2014). Hubungan stres dengan kejadian gastritis pada remaja kelas XI IPA di SMA negeri 9 Manado. Universitas ratulangi mnado
- Saraswati,P, A.,dkk. (2022). Hubungan tingkat stres dengan gejala gastritis mahasiswa tingkat IV.,Institut Teknologi dan Kesehatan Bali
- Uwa F. I. M. (2019). Hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.
- Wahluyo, S, J., Solikah, N, S. (2023). Edukasi kesehatan mengenai penyakit asam lambung (gerd) pada remaja di kel, sangkrah, kota surakarta. *Jurnal kreativitas pengabdian masyarakat*.