



Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Unit Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>
E-ISSN: 2656-0364



PENYULUHAN DAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN GASTRITIS PADA LANSIA DI DUSUN TEWA, KABUPATEN ENDE

¹Helena Kidi Labot, ²Yustina Wela, ³Kade Ngurah Dwi Putra Negara, ⁴Julia Fransiska Lodan,
⁵Saverius A.M Siga

¹²³Stikes St. Elisabeth Keuskupan Maumere
Korespondensi: helenakidi70@gmail.com

ABSTRACT

Gastritis is one of the most common digestive disorders, especially among the elderly, due to irregular eating patterns and unhealthy lifestyles. In Tewa Hamlet, Detuena Village, Kelimutu District, Ende Regency, 22 gastritis cases were identified among elderly residents, mainly caused by late meals and frequent consumption of spicy and fatty foods. This Community Service Program (PKM) aimed to enhance community knowledge about gastritis and to introduce deep breathing relaxation as a non-pharmacological method to relieve gastric pain. The intervention consisted of two stages: educational health counseling using leaflets and interactive discussions, and training on deep breathing relaxation techniques. The results showed increased public awareness of gastritis, with 22 active participants engaging in both activities. Evaluation indicated that deep breathing exercises significantly reduced epigastric pain and improved patient comfort. This program effectively raised awareness about the importance of healthy eating habits and simple relaxation techniques for symptom management. The intervention model proves suitable for rural communities and is recommended for sustainable application through collaboration with local health centers and village health cadres.

Keywords: Gastritis, Elderly, Health Education, Deep Breathing, Community Engagement

ABSTRAK

Gastritis merupakan salah satu gangguan pencernaan yang umum terjadi, terutama pada kelompok usia lanjut, akibat pola makan yang tidak teratur dan gaya hidup yang kurang sehat. Di Dusun Tewa, Desa Detuena, Kecamatan Kelimutu, Kabupaten Ende, ditemukan 22 kasus gastritis pada lansia yang sebagian besar disebabkan oleh kebiasaan makan tidak teratur serta konsumsi makanan pedas dan berlemak. Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait gastritis serta memperkenalkan teknik relaksasi napas dalam sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri. Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahap: penyuluhan edukatif menggunakan media leaflet dan diskusi interaktif, serta pelatihan teknik relaksasi napas dalam. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat memiliki peningkatan pemahaman terkait gastritis, dengan partisipasi aktif sebanyak 22 warga dalam penyuluhan dan terapi. Evaluasi menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam memberikan dampak positif berupa penurunan keluhan nyeri ulu hati dan peningkatan kenyamanan pasien. Program ini berhasil membangun kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan

sehat dan teknik sederhana dalam mengelola gejala gastritis. Intervensi ini dapat menjadi model edukasi komunitas di wilayah pedesaan dan berpotensi diterapkan secara berkelanjutan melalui kolaborasi dengan puskesmas dan kader kesehatan desa.

Kata kunci: Gastritis, Lansia, Penyuluhan Kesehatan, Relaksasi Napas Dalam, Pengabdian Masyarakat

PENDAHULUAN

Gastritis adalah gangguan pada sistem pencernaan yang ditandai dengan peradangan pada lapisan mukosa lambung. Gejala yang timbul seperti nyeri ulu hati, mual, muntah, hingga gangguan nafsu makan sangat umum terjadi pada kelompok usia lanjut. Faktor penyebabnya sering kali berkaitan dengan pola makan yang tidak teratur dan konsumsi makanan yang bersifat iritatif, seperti makanan pedas, asam, dan berlemak (Maylani, 2023). Pada kelompok lansia, gejala ini kerap diabaikan hingga kondisi berkembang menjadi lebih berat, mengganggu aktivitas harian dan kualitas hidup secara menyeluruh.

Menurut World Health Organization (2020), lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas dan termasuk kelompok rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, termasuk gastritis (WHO, 2024). Data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa lansia menyumbang lebih dari 10% dari total populasi nasional, dengan dominasi tinggal di wilayah pedesaan (Badan Pusat Statistik, 2023). Di Provinsi Nusa Tenggara Timur, khususnya Kabupaten Ende, jumlah lansia terus meningkat setiap tahun, diikuti dengan meningkatnya keluhan penyakit kronis akibat keterbatasan akses informasi dan fasilitas kesehatan (Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur, 2022).

Salah satu wilayah yang mengalami hal tersebut adalah Dusun Tewa, Desa Detuena, Kecamatan Kelimutu. Berdasarkan hasil skrining kesehatan oleh tim, ditemukan 22 kasus gastritis, dengan sebagian besar lansia mengaku sering terlambat makan dan mengonsumsi makanan yang memicu naiknya asam lambung. Kondisi ini diperparah dengan rendahnya pengetahuan masyarakat tentang gejala dan pencegahan gastritis.

Gastritis yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis lansia, seperti depresi dan kecemasan. Rasa nyeri berkepanjangan pada perut dapat mengganggu nafsu makan dan menyebabkan kelemahan tubuh secara umum (Meiriyanti, Elliya, & Triyoso, 2022). Penanganan gastritis idealnya melibatkan pendekatan menyeluruh mulai dari promotif, preventif, hingga kuratif. Namun di daerah dengan keterbatasan sumber daya, pendekatan edukatif menjadi alternatif strategis dan aplikatif.

Penyuluhan kesehatan terbukti sebagai metode efektif dalam membentuk kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat. WHO (2021) menyatakan bahwa edukasi kesehatan melalui penyuluhan merupakan proses komunikasi dua arah yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku sehat masyarakat (World Health Organization (WHO), 2021). Dalam konteks gastritis, penyuluhan dapat mencakup pengenalan gejala, faktor risiko, pola makan sehat, serta tindakan preventif.

Selain penyuluhan, intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi napas dalam (deep breathing relaxation) menjadi salah satu alternatif terapi sederhana namun efektif dalam menurunkan nyeri akibat gastritis. Latihan ini menstimulasi sistem parasimpatis untuk mengurangi ketegangan otot dan memperlambat detak jantung, sehingga meredakan stres dan nyeri di daerah ulu hati (Thahir & Nurlaela, 2018). Relaksasi napas dalam secara luas telah

diterapkan dalam manajemen nyeri kronis, stres, bahkan gangguan pencernaan (Kusumahati, 2023)

Dalam kegiatan pengabdian ini, kombinasi penyuluhan dan terapi relaksasi diterapkan sebagai pendekatan integratif. Masyarakat diajak mengenali gastritis, mendiskusikan penyebab dan gejalanya, serta berlatih teknik relaksasi napas dalam yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Hal ini sejalan dengan pendekatan komunitas yang menekankan kemandirian dalam pengelolaan kesehatan (Sari, Latip, Suryani, & Wahyuni, 2024).Partisipasi aktif masyarakat menjadi indikator keberhasilan pendekatan ini.

Pelibatan tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan tenaga medis desa juga menjadi aspek penting dalam mendukung keberlanjutan program edukasi ini. Dengan memperkuat kapasitas masyarakat lokal, kegiatan ini diharapkan tidak hanya menjadi intervensi sesaat, melainkan membentuk perilaku kesehatan jangka panjang(World Health Organization (WHO), 2021).

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan dan relaksasi napas dalam sebagai intervensi pengabdian kepada masyarakat di Dusun Tewa menjadi solusi tepat guna, murah, dan kontekstual dalam upaya promotif-preventif untuk menangani gastritis. Melalui artikel ini, kami mendeskripsikan proses implementasi, strategi pelibatan masyarakat, dan dampak kegiatan terhadap peningkatan pengetahuan serta kenyamanan lansia penderita gastritis.

METODE

Dusun Tewa merupakan salah satu dusun di Desa Detuena, Kecamatan Kelimutu, Kabupaten Ende, dengan mayoritas penduduk yang berprofesi sebagai petani. Pola hidup masyarakat didominasi oleh aktivitas fisik di kebun sejak pagi hari hingga sore, sehingga sebagian besar masyarakat memiliki kebiasaan menunda makan atau bahkan tidak makan sama sekali pada pagi hingga siang hari. Selain itu, konsumsi makanan pedas, berlemak, dan minuman berkafein seperti kopi menjadi bagian dari rutinitas masyarakat.

Berdasarkan hasil skrining yang dilakukan oleh mahasiswa KKN-PKM STIKES St. Elisabeth Keuskupan Maumere pada April-Mei 2025, ditemukan bahwa 21 dari 60 responden mengalami gejala gastritis, dengan keluhan utama berupa nyeri ulu hati, mual, dan perut kembung. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa masyarakat belum memahami penyebab dan tanda gastritis secara jelas, dan belum ada intervensi kesehatan terkait pengelolaan nyeri lambung secara non-farmakologis. Hal ini diperparah oleh minimnya sosialisasi atau edukasi langsung dari tenaga kesehatan setempat mengenai pencegahan gastritis.

Atas dasar situasi tersebut, tim pengabdian menyusun program intervensi yang mencakup dua pendekatan utama:

1. Penyuluhan kesehatan mengenai gastritis yang menekankan pada pemahaman masyarakat tentang penyebab, tanda, gejala, komplikasi, dan pencegahan gastritis.
2. Pengenalan dan pelatihan teknik relaksasi napas dalam sebagai metode sederhana dan praktis untuk mengurangi nyeri lambung akibat peningkatan asam lambung atau stres.

Tabel 1.Permasalahan Mitra dan Solusi

No	Permasalahan Mitra	Uraian Solusi
1.	Banyak masyarakat(95%) memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan pedas, asam dan berlemak	Penyuluhan tentang pola makan sehat dan makanan yang memicu gastritis
2.	Sebagian besar masyarakat (90%) sering menunda waktu makan atau makan tidak tepat waktu	Edukasi pentingnya makan teratur dan pemberian contoh jadwal makan harian
3.	Rendahnya pengetahuan Masyarakat tentang tanda dan	Penjelasan melalui ceramah

	gejala gastritis	interaktif dan leaflet seputar gastritis, tanda bahaya dan kapan harus periksa
4.	Belum ada pendekatan non obat untuk mengatasi nyeri lambung	Pelatihan dan praktik Teknik relaksasi napas dalam secara berulang dan terstruktur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1. Identifikasi Masalah
 - Survei awal dan wawancara dengan warga serta petugas kesehatan desa (26–28 April 2025).
2. Perencanaan Program
 - Diskusi tim pengabdian dan musyawarah dengan masyarakat dan kepala desa (30 April 2025).
3. Penyuluhan Kesehatan Gastritis
 - Dilaksanakan pada 5 Mei 2025 pukul 20.00 WITA di rumah Ketua RT 005 Dusun Tewa.
 - Diikuti oleh 32 peserta, menggunakan media leaflet dan presentasi.
4. Pelatihan Teknik Relaksasi Napas Dalam
 - Dilakukan pada 9 Mei 2025 pukul 10.00 WITA di rumah penderita gastritis.
 - Teknik dilakukan dalam posisi duduk, dengan panduan instruktur mahasiswa keperawatan.
5. Evaluasi dan Tindak Lanjut
 - Penilaian dilakukan dengan observasi langsung dan wawancara pasca-intervensi terhadap 22 peserta.
 - Evaluasi menunjukkan penurunan keluhan nyeri dan peningkatan motivasi untuk menerapkan teknik secara mandiri.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama dua pekan dan terdiri atas dua tahapan utama: penyuluhan kesehatan tentang gastritis dan pelatihan teknik relaksasi napas dalam. Penyuluhan dilaksanakan pada 5 Mei 2025 di rumah Ketua RT 005 Dusun Tewa dan dihadiri oleh 32 peserta. Materi yang disampaikan mencakup pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, serta cara pencegahan gastritis. Penyuluhan berlangsung interaktif, dengan sesi tanya jawab dan evaluasi pemahaman peserta.

Sebelum penyuluhan, dilakukan pre-assessment melalui pertanyaan lisan. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas peserta belum memahami gastritis secara menyeluruh. Sebagian bahkan menganggap nyeri ulu hati sebagai gangguan biasa yang tidak perlu ditangani secara serius. Setelah sesi penyuluhan dan diskusi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman, yang ditandai dengan mampu menjawab pertanyaan evaluatif dan menyebutkan faktor-faktor penyebab gastritis.

Pelatihan teknik relaksasi napas dalam dilakukan pada 9 Mei 2025, diikuti oleh 22 warga yang mengalami keluhan nyeri ulu hati. Teknik dilakukan secara individual di rumah masing-masing dengan panduan langsung dari tim pengabdi. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa 90% peserta merasa lebih rileks dan mengaku mengalami penurunan nyeri secara subjektif setelah latihan. Beberapa peserta juga menyatakan akan menerapkan latihan ini secara mandiri ketika gejala muncul.

PEMBAHASAN

Peningkatan prevalensi gastritis pada masyarakat pedesaan, khususnya kelompok usia lanjut, disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan iritatif, serta stres

kronis yang tidak disadari. Hal ini diperkuat oleh temuan dari Suwindri,dkk yang menyebutkan bahwa 67% pasien gastritis mengalami kekambuhan akibat kebiasaan menunda makan dan pola konsumsi yang tidak sehat(Suwindri, Tiranda, Y., Ningrum, W., A., 2021). Kondisi ini sejalan dengan temuan di Dusun Tewa, di mana 91% responden sering makan terlambat dan 95% mengonsumsi makanan pedas dan berlemak secara rutin.

Penyuluhan kesehatan yang diberikan telah berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap bahaya gastritis dan pentingnya pencegahan sejak dini. Penelitian oleh Nana et al.(2022) menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis mekanisme koping secara signifikan meningkatkan tingkat literasi kesehatan pada lansia(Safitri, Kusumawardani, & Hidayat, 2022). Selain itu, penggunaan media leaflet dan pendekatan interaktif dalam penyampaian materi memudahkan peserta dalam memahami konsep-konsep kesehatan yang sebelumnya asing bagi mereka.

Aspek penting lainnya dari intervensi ini adalah pelatihan teknik relaksasi napas dalam sebagai strategi non-farmakologis. Relaksasi napas dalam terbukti secara fisiologis mampu menurunkan ketegangan otot, mengurangi stimulasi saraf simpatis, dan meningkatkan aliran oksigen ke jaringan tubuh, yang berdampak pada penurunan keluhan nyeri dan stres (Ramadhani & Purwanto, 2022). Dalam pelaksanaan kegiatan ini, peserta yang sebelumnya mengalami nyeri ulu hati melaporkan adanya perbaikan setelah latihan dilakukan selama 10 menit.

Temuan ini mendukung hasil studi oleh Harliani et al. (2022), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam memberikan efek signifikan dalam menurunkan keluhan gastritis, baik secara subjektif (pengurangan nyeri) maupun objektif (penurunan ketegangan otot perut dan detak jantung)(Harliani, Anandita, & Basri, 2022). Lebih lanjut, teknik ini bersifat sederhana, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah, sehingga sangat sesuai diterapkan di komunitas pedesaan seperti Dusun Tewa.

Selain efektivitas fisiologisnya, relaksasi napas dalam juga memberikan efek psikologis yang positif. Menurut Harliani et al. (2022), teknik relaksasi tidak hanya menurunkan nyeri, tetapi juga meningkatkan kontrol diri dan mengurangi kecemasan pada pasien dengan gangguan pencernaan(Harliani et al., 2022). Peserta kegiatan ini juga mengungkapkan bahwa setelah latihan, mereka merasa lebih tenang dan tidur lebih nyenyak. Hal ini menandakan adanya perbaikan pada aspek psikologis yang berkaitan erat dengan kondisi lambung.

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh pendekatan partisipatif yang melibatkan perangkat desa, tokoh adat, dan kader kesehatan lokal. Menurut studi Sari et al. (2023), keterlibatan tokoh lokal dalam program kesehatan mampu meningkatkan partisipasi dan kepatuhan masyarakat terhadap intervensi yang diberikan(Sari et al., 2024). Dalam kegiatan ini, keterlibatan kader dan tokoh desa terbukti meningkatkan kehadiran dan antusiasme warga dalam mengikuti penyuluhan dan pelatihan.

Dari perspektif pengabdian masyarakat, pendekatan yang digunakan dalam program ini telah memenuhi prinsip integratif: menyatukan aspek edukatif (penyuluhan), promotif-preventif (pola makan sehat), dan kuratif non-farmakologis (relaksasi napas dalam). Hal ini sesuai dengan panduan WHO (2021) tentang pentingnya intervensi berbasis masyarakat yang mudah diterima, hemat biaya, dan memiliki potensi dampak jangka panjang terhadap perilaku kesehatan(World Health Organization (WHO), 2021).

Namun, beberapa kendala juga diidentifikasi selama pelaksanaan, di antaranya keterbatasan waktu praktik, cuaca yang tidak mendukung, dan keterlambatan sebagian peserta. Untuk itu, rekomendasi yang diberikan termasuk menjadwalkan ulang kegiatan di luar jam kerja masyarakat, menggunakan media visual yang lebih beragam, serta melakukan monitoring berkala untuk keberlanjutan pelatihan relaksasi napas dalam.

Keberlanjutan program menjadi aspek penting pasca-intervensi. Studi oleh Nuryanti dan Nurlaela (2018) menyebutkan bahwa teknik relaksasi napas dalam menunjukkan efek terapeutik maksimal apabila dilakukan secara rutin dan dibarengi dengan perubahan gaya hidup (Thahir & Nurlaela, 2018). Oleh karena itu, tindak lanjut dengan pendampingan kader desa dan puskesmas perlu dilakukan agar hasil pengabdian ini tidak berhenti pada satu kali kegiatan saja.

Dari segi manfaat, program ini berhasil menjembatani kesenjangan informasi kesehatan di masyarakat dan mendorong adopsi perilaku sehat yang kontekstual dan sesuai budaya lokal. Edukasi yang berbasis pada kondisi nyata masyarakat dan solusi yang aplikatif menjadi kekuatan utama pengabdian ini, sebagaimana juga ditekankan oleh Sari et al. (2024) dalam model pemberdayaan kesehatan berbasis komunitas (Sari et al., 2024).

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan relaksasi napas dalam di Dusun Tewa terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gastritis dan memberikan alternatif penanganan nyeri lambung secara non-farmakologis. Edukasi yang kontekstual, partisipatif, dan mudah diterapkan menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini. Intervensi sederhana seperti ini sangat relevan diterapkan di wilayah pedesaan dengan keterbatasan layanan kesehatan, dan dapat menjadi model yang direplikasi secara berkelanjutan dengan melibatkan kader dan tenaga kesehatan lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKES St. Elisabeth Keuskupan Maumere atas dukungan penuh, serta kepada Pemerintah Desa Detuena, warga Dusun Tewa, dan kader kesehatan atas partisipasi dan kerja samanya. Apresiasi juga diberikan kepada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan yang telah berkontribusi aktif dalam seluruh tahapan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). *STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA TAHUN 2023*. Badan Pusat Statistik (3rd ed., Vol. 20). Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur. (2022). *Profil Kesehatan Nusa Tenggara Timur Tahun 2022*. Kupang: Dinas Kesehatan Provinsi NTT.
- Harliani, Anandita, M. A., & Basri, M. (2022). Pemberian Terapi Non-Farmakologi Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 212. <https://doi.org/10.32382/jmk.v13i2.3064>
- Kusumahati, E. (2023). *Bunga Rampai Manejemen Nyeri* (Jawa Tenga). PT MEDIA PUSTAKA INDO.
- Maylani, D. (2023). *ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN GASTRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BENGKURING SAMARINDA*. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN SAMARINDA.
- Meiriyanti, M., Elliya, R., & Triyoso, T. (2022). Stres psikologis dan gejala kekambuhan gastritis kronis pada lansia: Studi cross-sectional. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 215–222. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.1537>
- Safitri, N. L., Kusumawardani, L. H., & Hidayat, A. I. (2022). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Dengan Mekanisme Koping Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 17(2), 77–85.
- Sari, N., Latip, Suryani, L., & Wahyuni, L. (2024). Partisipasi Masyarakat Lansia Dalam Program Posyandu ILP Kelurahan Laksamana Kecamatan Dumai Kota. *Jurnal Administrasi Publik Dan Pemerintahan STISIP Imam Bonjol (SIMBOL)*, 3(2), 112–118.
- Suwindiri, Tiranda, Y., Ningrum, W., A., C. (2021). FAKTOR PENYEBAB KEJADIAN GASTRITIS

DI INDONESIA : LITERATURE REVIEW Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(2), 209–223.

Thahir, N., & Nurlaela. (2018). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Ruang Rawat Inap Rsud Haji Makassar. *Patria Artha Journal of Nursing Science*, 2(2), 129–134. <https://doi.org/10.33857/jns.v2i2.151>

WHO. (2024). Ageing and health.

World Health Organization (WHO). (2021). *Health Promotion Glossary of Terms 2021*. World Health Organization.