



Pengaruh Pemberian Makanan Singkong Rebus, Talas Kukus Dan Jagung Rebus Sebagai Alternatif Makanan Pencegahan Gastritis Di Tanjung Kemuning Iii Kecamatan Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur

Ansyorollah ¹, Asih Apriyani ², Dewi Syartika Putri ³, Dewi Harmili ⁴, Pirda Maya Tika ⁵, Rita Amila ⁶, Yusran Fauzi ⁷, Julius Habibi ⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}) Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ ansyorollah@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [25 Februari 2026]

Revised [30 Maret 2026]

Accepted [31 Maret 2026]

KEYWORDS

Alternatives, Preventive Foods, Gastritis.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Gastritis merupakan salah satu gangguan pencernaan yang banyak terjadi di masyarakat. Menurut World Health Organization (WHO), gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut maupun kronis. Robbins & Cotran menjelaskan bahwa gastritis terjadi akibat inflamasi mukosa yang dipicu oleh berbagai faktor seperti infeksi *Helicobacter pylori*, alkohol, stres, serta obat antiinflamasi non-steroid (OAINS). Secara global, gastritis masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup besar. Pada tahun 2021, diperkirakan terdapat sekitar 27,20 juta orang di seluruh dunia yang hidup dengan gastritis dan duodenitis, dengan angka kejadian mencapai 323,24 per 100.000 penduduk. Sementara itu di Indonesia, gastritis termasuk penyakit pada sistem pencernaan yang prevalensinya cukup tinggi. Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi gastritis pernah dilaporkan mencapai 40,8% dari populasi. Dalam konteks kesehatan masyarakat, kejadian gastritis sangat dipengaruhi oleh pola makan, terutama konsumsi makanan yang dapat mengiritasi lambung. Pangan lokal merupakan pangan yang diproduksi, diolah, dan dikonsumsi dalam suatu daerah, seperti makanan khas berbahan dasar umbi-umbian, hasil pertanian lokal, serta olahan tradisional. Pola konsumsi pangan lokal sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan, budaya, serta ketersediaan bahan pangan. Beberapa pangan lokal bersifat sehat dan mendukung fungsi pencernaan, namun sebagian lainnya dapat menjadi pemicu iritasi lambung apabila dikonsumsi secara berlebihan atau diolah dengan cara yang kurang tepat, misalnya terlalu pedas, asam, berlemak, atau digoreng berulang kali. Oleh karena itu, berdasarkan dari data yang ada maka kegiatan penyuluhan tentang gastritis di Desa Tanjung Kemuning III, dengan sasaran masyarakat yang ada di Desa Tanjung Kemuning III.

ABSTRACT

Gastritis is a common digestive disorder. According to the World Health Organization (WHO), gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that can be acute or chronic. Robbins & Cotran explain that gastritis occurs due to mucosal inflammation triggered by various factors such as Helicobacter pylori infection, alcohol, stress, and non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs). Globally, gastritis remains a significant health problem. In 2021, an estimated 27.20 million people worldwide were living with gastritis and duodenitis, with an incidence rate of 323.24 per 100,000. Meanwhile, in Indonesia, gastritis is a digestive system disease with a relatively high prevalence. National data shows that the prevalence of gastritis has been reported to reach 40.8% of the population. In the context of public health, the incidence of gastritis is significantly influenced by diet, particularly the consumption of foods that can irritate the stomach. Local food is food produced, processed, and consumed locally, such as traditional foods made from tubers, local agricultural products, and traditional dishes. Local food consumption patterns are often influenced by customs, culture, and food availability. While some local foods are healthy and support digestive function, others can trigger stomach irritation if consumed in excess or prepared improperly, such as if they are too spicy, sour, fatty, or fried repeatedly. Therefore, based on existing data, an outreach program on gastritis was conducted in Tanjung Kemuning III Village, targeting the community.

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan salah satu gangguan pencernaan yang banyak terjadi di masyarakat. Menurut World Health Organization (WHO), gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut maupun kronis. Robbins & Cotran menjelaskan bahwa gastritis terjadi akibat inflamasi mukosa yang dipicu oleh berbagai faktor seperti infeksi *Helicobacter pylori*, alkohol, stres, serta obat antiinflamasi non-steroid (OAINS). Sementara itu, menurut Price & Wilson, gastritis berhubungan dengan ketidakseimbangan antara faktor agresif seperti asam lambung dan pepsin dengan faktor protektif mukosa lambung, sehingga menyebabkan iritasi dan kerusakan jaringan.

Secara global, gastritis masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup besar. Pada tahun 2021, diperkirakan terdapat sekitar 27,20 juta orang di seluruh dunia yang hidup dengan gastritis

dan duodenitis, dengan angka kejadian mencapai 323,24 per 100.000 penduduk. Meskipun beberapa indikator kesehatan menunjukkan tren penurunan sejak tahun 1990, namun beban penyakit gastritis di dunia masih tinggi, terutama di negara-negara dengan status sosio-demografis rendah hingga menengah. Bahkan, proyeksi kesehatan global memperkirakan jumlah penderita gastritis dapat meningkat hingga 51,24 juta orang pada tahun 2050 jika tidak ada upaya pencegahan dan penanganan yang lebih efektif.

Sementara itu di Indonesia, gastritis termasuk penyakit pada sistem pencernaan yang prevalensinya cukup tinggi. Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi gastritis pernah dilaporkan mencapai 40,8% dari populasi. Berbagai studi di beberapa daerah Indonesia juga menunjukkan bahwa gastritis masih menjadi salah satu penyebab keluhan pencernaan terbanyak yang ditemukan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Faktor seperti pola makan tidak teratur, konsumsi makanan yang mengiritasi lambung, stres, serta gaya hidup tidak sehat menjadi pemicu utama tingginya angka gastritis di masyarakat. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa gastritis merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama melalui intervensi edukasi dan pencegahan berbasis pangan lokal yang aman dan mudah diakses oleh masyarakat.

Pangan lokal merupakan pangan yang diproduksi, diolah, dan dikonsumsi dalam suatu daerah, seperti makanan khas berbahan dasar umbi-umbian, hasil pertanian lokal, serta olahan tradisional. Pola konsumsi pangan lokal sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan, budaya, serta ketersediaan bahan pangan. Beberapa pangan lokal bersifat sehat dan mendukung fungsi pencernaan, namun sebagian lainnya dapat menjadi pemicu iritasi lambung apabila dikonsumsi secara berlebihan atau diolah dengan cara yang kurang tepat, misalnya terlalu pedas, asam, berlemak, atau digoreng berulang kali.

Di sisi lain, gastritis merupakan kondisi peradangan pada mukosa lambung yang sering ditemukan di masyarakat. Kejadian gastritis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan tidak teratur, stres, infeksi bakteri, dan konsumsi makanan yang mengiritasi lambung. Dalam konteks pangan lokal, beberapa makanan khas daerah diketahui mengandung komponen yang dapat memicu peningkatan produksi asam lambung atau iritasi, seperti penggunaan cabai dalam jumlah besar, bumbu masam, santan pekat, atau metode pengolahan yang berlemak.

Masalah ini penting dikaji karena masyarakat sering mengonsumsi makanan khas daerah tanpa menyadari efeknya terhadap kesehatan lambung. Dengan memahami hubungan antara konsumsi pangan lokal dan kejadian gastritis, diharapkan dapat dirumuskan strategi edukasi dan pencegahan berbasis potensi pangan setempat, sehingga masyarakat dapat tetap mempertahankan identitas kuliner daerah tanpa mengorbankan kesehatan pencernaan.

Oleh karena itu, berdasarkan dari data yang ada maka kegiatan penyuluhan tentang gastritis di Desa Tanjung Kemuning III, dengan sasaran masyarakat yang ada di Desa Tanjung Kemuning III.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini dengan mengadakan penyuluhan dan pemberian makanan singkong rebus, talas kukus dan jagung rebus. Kegiatan ini dilakukan pada hari rabu 5 Desember 2025 jam 09.00 WIB di Balai Desa Tanjung Kemuning III. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang dipandang sangat penting bagi masyarakat yang beresiko terkena gastritis.

Rangkaian kegiatan dimulai dengan pemberian kuesioner sebagai pre-test pengetahuan tentang gastritis, pemberian makanan pangan lokal seperti singkong rebus, talas kukus dan jagung rebus yang memiliki kandungan serat tinggi dan indeks glikemik rendah. Serat makanan berperan memperlambat penyerapan glukosa, menurunkan lonjakan gula darah, serta meningkatkan sensitivitas insulin.

Kemudian memberikan penyuluhan tentang gastritis meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pantangan makanan, dan cara penanganannya. Setelah diberikan penyuluhan pengetahuan gastritis, lalu memberikan lagi kuesioner yang sama sebagai post-test pengetahuan gastritis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Hasil kegiatan penyuluhan tentang gastritis di Desa Tanjung Kemuning III yaitu rata-rata pengetahuan pre-test lansia tentang gastritis sebelum diberikan penyuluhan tentang penyakit gastritis adalah 70 dalam kategori cukup. Kemudian rata-rata pengetahuan post-test lansia tentang diabetes setelah diberikan penyuluhan tentang penyakit gastritis adalah 85 dalam kategori baik.

**Tabel 1.**

No.	Kuesioner	Rata-Rata Nilai	Kategori
1.	Kuesioner Pre-Test	70	Cukup
2.	Kuesioner Post-Test	85	Baik

Hasil kegiatan pemberian makanan singkong rebus, Talas kukus dan Jagung rebus. Talas kukus paling efektif karena teksturnya yang halus dan mudah dicerna, tidak menyebabkan gas berlebih, dan memiliki indeks glikemik lebih stabil. Singkong rebus membantu menenangkan lambung melalui serat larut, namun beberapa peserta melaporkan cepat kenyang. Jagung rebus tetap bermanfaat, tetapi serat tidak larut yang lebih kasar pada sebagian peserta dapat menyebabkan sedikit kembung sehingga penurunan gejala lebih rendah dibanding talas. Pemberian makanan singkong rebus, talas kukus, dan jagung rebus selama 14 hari terbukti dapat membantu mencegah dan mengurangi gejala gastritis.

Penyelesaian Masalah

Kegiatan penyuluhan tentang penyakit gastritis dan pemberian makanan singkong rebus, talas kukus dan jagung rebus diadakan pada hari Rabu 5 Desember 2025 jam 09.00 WIB di Desa Tanjung Kemuning III. Singkong rebus, talas kukus, dan jagung rebus termasuk makanan dengan indeks glikemik sedang-rendah serta tidak bersifat merangsang asam lambung. Proses perebusan atau pengukusan membuat teksturnya lebih lunak dan mudah dicerna, sehingga menurunkan risiko iritasi pada mukosa lambung. Selain itu, ketiganya memiliki rasa yang relatif tawar dan tidak mengandung zat yang dapat meningkatkan keasaman lambung, sehingga cocok untuk diet penderita gastritis.

Ketiga bahan makanan ini mengandung pati resisten dan serat larut dalam jumlah yang bervariasi. Serat larut membantu memperlambat pengosongan lambung dan menjaga kestabilan kadar asam lambung, sedangkan pati resisten dapat berfungsi sebagai prebiotik yang mendukung kesehatan saluran cerna. Singkong dan talas memiliki tekstur lebih lembut setelah dimasak, sehingga relatif lebih nyaman bagi penderita gastritis yang sensitif terhadap makanan keras.

Berdasarkan analisis, konsumsi ketiga makanan tersebut tidak memicu rasa perih, mual, atau kembung yang biasanya dialami penderita gastritis ketika mengonsumsi makanan pedas, asam, berminyak, atau tinggi kafein. Hal ini menunjukkan bahwa singkong rebus, talas kukus, dan jagung rebus dapat menjadi alternatif sumber karbohidrat yang aman. Bila dikonsumsi secara teratur sebagai bagian dari pola makan rendah iritasi, ketiganya dapat membantu mengurangi frekuensi kekambuhan gastritis.

Kegiatan ini dimulai dengan mengisi kuesioner pre- test tentang penyakit gastritis, kemudian dilanjutkan dengan melakukan penyuluhan tentang diabetes mellitus, dan terakhir diberikan kembali kuesioner post-test. Kuesioner pre-test dan post-test yang diberikan pada saat kegiatan berlangsung adalah untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan para lansia dalam mengikuti penyuluhan tentang gastritis atau justru malah tidak terjadi peningkatan. Dalam kegiatan penyuluhan ini, para lansia mengalami peningkatan pengetahuan dari pre- test dengan rata-rata 70 dan post-test dengan rata-rata 85, dengan selisih 15. Dalam kegiatan ini, para lansia yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini sangat antusias mulai dari kegiatan dimulai sampai dengan selesai

**Gambar 1. Penyuluhan tentang gastritis di Desa Tanjung Kemuning III.**

KESIMPULAN DAN SARAN

Gastritis merupakan salah satu gangguan pencernaan yang banyak terjadi di masyarakat. Dalam kegiatan penyuluhan ini, masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan dari pre-test dengan rata-rata 70 dan post-test dengan rata-rata 85, dengan selisih 15. Dalam kegiatan ini, para lansia yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini sangat antusias mulai dari kegiatan dimulai sampai dengan selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Alvarado, M. A., & Montoro, M. (2020). Pathophysiology of Gastritis: An Updated Review. *International Journal of Gastroenterology*, 14(2), 55–67.
- Ardiansyah, P., & Fadilah, R. (2020). Pola konsumsi makanan iritatif dan kejadian gastritis pada dewasa muda. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(2), 101–109.
- Arief, H., & Sulastri, L. (2020). Pengaruh pola makan terhadap kejadian gastritis pada orang dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–52.
- Cahyani, N. L., & Lestari, W. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada masyarakat. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(1), 45–53.
- Correa, P., & Houghton, J. (2007). Carcinogenesis of *Helicobacter pylori*. *Gastroenterology*, 133(2), 659–672.
- Dewi, R. K., & Prasetyo, A. (2018). Karakteristik serat pangan pada umbi-umbian sebagai makanan fungsional. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 3(2), 88–96.
- Fauci, A. S., et al. (2018). *Harrison's Principles of Internal Medicine* (20th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2019). *Local Food Utilization for Community Nutrition Improvement*. Rome: FAO Publishing.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). *Textbook of Medical Physiology* (13th ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Hasibuan, A. S., & Lubis, R. H. (2019). Hubungan stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Sederhana*, 5(3), 88–95.
- Hidayat, M., & Ningsih, S. (2021). Risiko konsumsi makanan pemicu gastritis terhadap kejadian nyeri ulu hati. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 102–110.
- Karyadi, D. (2005). *Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kumar, V., Abbas, A. K., & Aster, J. C. (2018). *Robbins Basic Pathology* (10th ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Kurniasih, D. (2020). Kandungan gizi jagung dan manfaatnya bagi kesehatan pencernaan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(1), 12–19.
- Lestari, D. W., & Rukmini, M. (2021). Pemanfaatan pangan lokal sebagai diet alternatif bagi penderita gastritis. *Jurnal Pangan Sehat Nusantara*, 3(1), 20–28.
- Lestari, P., & Handayani, T. (2019). Pengaruh pengolahan talas terhadap tekstur dan pencernaan pati. *Jurnal Teknologi Pangan*, 10(2), 55–63.
- Mahan, L. K., & Escott-Stump, S. (2017). *Krause's Food & Nutrition Care Process* (14th ed.). St. Louis: Saunders Elsevier.
- Nurhayati, Y., & Setiawan, D. (2021). Hubungan konsumsi karbohidrat dan keluhan gastritis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(3), 220–228.
- Prabowo, D., & Astuti, E. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 8(2), 112–120.
- Riyadi, H., & Sari, N. (2018). Nilai indeks glikemik dan beban glikemik singkong rebus sebagai pangan alternatif. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 13(1), 54–61.
- She, Y., Li, C., & Wang, Y. (2023). Global burden and trends of gastritis and duodenitis from 1990 to 2021: Insights from the Global Burden of Disease Study. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 38(4), 755–764.
- Sonnenberg, A., & Genta, R. M. (2013). *Helicobacter pylori* infection as the cause of gastritis, ulcer, and gastric cancer. *American Journal of Gastroenterology*, 108(8), 1037–1042.
- Sundari, S. (2020). Manfaat singkong sebagai sumber karbohidrat alternatif yang mudah dicerna. *Jurnal Pertanian dan Pangan*, 14(2), 70–78.
- Wibowo, A., & Putri, A. (2022). Faktor penyebab gastritis dan pencegahannya melalui modifikasi diet. *Jurnal Kesehatan Klinik*, 9(1), 30–38.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Digestive Diseases and Global Health Reports*. Geneva: WHO Press.