



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 29, 2026

Revised: June, 12, 2026

Available online: June, 25, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Kegiatan demonstrasi masak sehat sebagai media edukasi gizi dalam pencegahan gastritis di masyarakat

Dwi Yulia Maritasari*, Annisa Agata, Sujiah, Ari Sukmanela, Dinda Monika, Miranda Oktamevia

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Dwi Yulia Maritasari. *Email: dwiyulia@umitra.ac.id

Abstract

Background: Gastritis remains a common health issue in the community, closely linked to unhealthy dietary habits, irregular meal schedules, and limited knowledge regarding the selection and preparation of stomach-friendly foods. A Community Self-Assessment Survey in Hamlet 5 revealed a significant number of residents suffering from gastritis symptoms, alongside habits of consuming fatty, spicy, and irritating foods. These conditions highlight the need for practical, easily applicable health promotion and prevention efforts in daily life.

Purpose: To enhance community knowledge and skills regarding gastritis prevention through health education and live healthy cooking demonstrations.

Method: This community service activity was conducted in December 2025 in Hamlet 5, Purworejo Village, Pesawaran Regency. The target audience consisted of Hamlet 5 residents selected based on the Community Self-Assessment Survey results. The methods employed included health education on gastritis, healthy cooking demonstrations using stomach-friendly ingredients, interactive discussions, and the distribution of healthy recipe leaflets. Evaluation was conducted descriptively by observing community participation and understanding throughout the activity.

Results: The activity proceeded successfully and received a positive response from the community. Participants demonstrated high enthusiasm and an improved understanding of gastritis risk factors, the selection of stomach-friendly foods, and healthy food preparation methods. The community also grasped the importance of adopting a healthy diet to prevent gastritis recurrence.

Conclusion: Healthy cooking demonstrations combined with health education are effective promotional and preventive measures for increasing community knowledge and awareness regarding gastritis prevention. Active community participation was a key factor in the success of this activity.

Suggestion: It is hoped that similar activities will be conducted on an ongoing basis with the support of health professionals and community volunteers to reinforce healthy lifestyle changes and reduce the incidence of gastritis.

Keywords: Gastritis prevention; Healthy cooking demonstration; Health education; Healthy lifestyle

Kegiatan demonstrasi masak sehat sebagai media edukasi gizi dalam pencegahan gastritis di masyarakat

Pendahuluan: Gastritis masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering ditemukan di masyarakat dan berkaitan erat dengan pola makan yang tidak sehat, jadwal makan tidak teratur, serta rendahnya pengetahuan tentang pemilihan dan pengolahan makanan yang aman bagi lambung. Hasil Survei Mawas Diri (SMD) di Dusun 5 menunjukkan adanya proporsi masyarakat yang mengalami keluhan gastritis, disertai kebiasaan konsumsi makanan berlemak, pedas, dan iritatif. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif yang bersifat praktis dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam upaya pencegahan gastritis melalui edukasi kesehatan dan demonstrasi memasak sehat secara langsung.

Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di Dusun 5, Desa Purworejo, Kabupaten Pesawaran. Sasaran kegiatan adalah masyarakat Dusun 5 yang dipilih berdasarkan hasil Survei Mawas Diri. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan tentang gastritis, demonstrasi memasak sehat dengan bahan makanan yang ramah lambung, diskusi interaktif, serta pembagian *leaflet* resep sehat. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui pengamatan partisipasi dan pemahaman masyarakat selama kegiatan berlangsung.

Hasil: Kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi serta peningkatan pemahaman mengenai faktor risiko gastritis, pemilihan bahan makanan yang aman bagi lambung, dan cara pengolahan makanan sehat. Masyarakat juga mampu memahami pentingnya penerapan pola makan sehat sebagai upaya pencegahan kekambuhan gastritis.

Simpulan: Demonstrasi memasak sehat yang disertai edukasi kesehatan efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan gastritis. Keterlibatan aktif masyarakat menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini.

Saran: Kegiatan serupa diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan tenaga kesehatan dan kader masyarakat guna memperkuat perubahan perilaku hidup sehat serta menurunkan angka kejadian gastritis.

Kata Kunci: Demonstrasi memasak sehat; Edukasi kesehatan; Pencegahan gastritis; Pola hidup sehat

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan saluran pencernaan yang masih sering dijumpai di masyarakat dan menjadi penyebab utama keluhan nyeri ulu hati, mual, muntah, serta gangguan pencernaan lainnya. Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut maupun kronis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan tidak teratur, konsumsi makanan pedas dan berlemak, stres, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), serta infeksi *Helicobacter pylori* (World Health Organization, 2026; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui perubahan pola makan, pengelolaan stres, serta peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko gastritis menjadi langkah penting dalam menekan angka kejadian dan kekambuhan penyakit ini.

Prevalensi gastritis di Indonesia tergolong tinggi dan cenderung meningkat setiap tahun. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa gastritis termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak pada fasilitas pelayanan kesehatan, baik rawat jalan maupun rawat inap (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Tingginya angka kejadian gastritis menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Kondisi ini berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan masyarakat yang belum sehat serta kurangnya pemahaman mengenai makanan yang aman bagi lambung. Oleh karena itu, intervensi edukatif yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku makan menjadi sangat penting sebagai upaya pencegahan gastritis di tingkat masyarakat.

Dwi Yulia Maritasari*, Annisa Agata, Sujiah, Ari Sukmanela, Dinda Monika, Miranda Oktamevia

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Dwi Yulia Maritasari. *Email: dwiyulia@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3413>

Kegiatan demonstrasi masak sehat sebagai media edukasi gizi dalam pencegahan gastritis di masyarakat

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian gastritis adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pola makan sehat dan cara pengolahan makanan yang aman bagi lambung. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak, pedas, asam, serta jadwal makan yang tidak teratur sering dianggap sebagai hal yang biasa dalam kehidupan sehari-hari, padahal perilaku tersebut berisiko memicu iritasi mukosa lambung (Notoatmodjo, Kasiman, & Rohadi, 2018; Suarningsih, & Suindrayasa, 2020). Rendahnya literasi kesehatan menyebabkan masyarakat kurang memahami hubungan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis. Selain itu, faktor sosial dan budaya turut memengaruhi perilaku makan masyarakat. Pemilihan bahan makanan, cara memasak, serta kebiasaan konsumsi makanan instan dan siap saji menjadi tantangan tersendiri dalam upaya pencegahan gastritis (Sabrina, & Aisyah, 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perubahan perilaku makan hanya dapat terjadi secara optimal apabila disertai dengan edukasi kesehatan yang bersifat aplikatif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Fitriani, 2021; Kirana, Aprianti, & Hariati, 2022).

Upaya pencegahan gastritis tidak cukup hanya dilakukan melalui pengobatan, tetapi perlu didukung oleh strategi promotif dan preventif berbasis pemberdayaan masyarakat. Edukasi kesehatan yang diberikan secara langsung kepada masyarakat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat (Notoatmodjo, Kasiman, & Rohadi, 2018). Salah satu bentuk edukasi yang dinilai efektif adalah demonstrasi memasak sehat, karena masyarakat tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga memperoleh keterampilan praktis dalam mengolah makanan yang ramah bagi lambung.

Demonstrasi memasak sehat merupakan metode edukasi yang menggabungkan penyuluhan kesehatan dengan praktik langsung, sehingga mampu meningkatkan pemahaman dan minat masyarakat untuk menerapkan pola makan sehat (Sabrina, & Aisyah, 2024). Melalui kegiatan ini, masyarakat dapat belajar memilih bahan makanan yang tepat, teknik memasak yang sehat, serta menghindari penggunaan bumbu dan bahan makanan yang berisiko memicu gastritis.

Berdasarkan hasil Survei Mawas Diri (SMD) mendapatkan identifikasi masalah kesehatan masyarakat yang menunjukkan tingginya prevalensi gastritis di Dusun 5 Desa Purworejo. Oleh karena itu, tim kemudian menyusun materi kegiatan edukasi tentang gastritis, menyiapkan bahan dan alat untuk demo masak sehat, serta menyusun *leaflet* resep makanan ramah lambung yang disesuaikan dengan kebiasaan dan ketersediaan bahan pangan lokal. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat, sehingga mampu mencegah kekambuhan gastritis dan meningkatkan kualitas hidup. Jika upaya pencegahan tidak dilakukan secara berkelanjutan, maka gastritis berpotensi menimbulkan komplikasi dan berdampak pada produktivitas masyarakat secara keseluruhan (World Health Organization, 2026).

Kurangnya variasi metode edukasi kesehatan di masyarakat juga menjadi salah satu hambatan dalam upaya pencegahan gastritis. Edukasi yang bersifat satu arah dan terlalu teoritis sering kali sulit dipahami dan tidak memberikan dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku (Sudarmo, Darma, Puspitasari, Sumitro, Nesa, Susianto, & Ranuh, 2023; Enjelina, Simbolon, & Samosir, 2023; Hidayat, Astuti, Salam, Paramita, Octaviani, Kartikadarma, & Supriyanto, 2026). Masyarakat cenderung lebih mudah menerima informasi kesehatan apabila disampaikan melalui metode yang interaktif, kontekstual, dan sesuai dengan kebiasaan sehari-hari. Oleh karena itu, pendekatan edukasi yang menggabungkan penyampaian informasi dan praktik langsung dinilai lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan gastritis.

Demonstrasi memasak sehat sebagai salah satu metode edukasi berbasis praktik memiliki keunggulan dalam menyampaikan pesan kesehatan secara konkret. Melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang jenis makanan yang dianjurkan dan dihindari pada penderita gastritis, tetapi juga mampu mempraktikkan secara langsung cara pengolahan makanan yang tepat (Pasangka, Boli, Astuti, Mendoafa, & Sasarari, 2025; Suhartini, Nuridayanti, & Puspitosari, 2023).

Dwi Yulia Maritasari*, Annisa Agata, Sujiah, Ari Sukmanela, Dinda Monika, Miranda Oktamevia

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Dwi Yulia Maritasari. *Email: dwiyulia@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3413>

Kegiatan demonstrasi masak sehat sebagai media edukasi gizi dalam pencegahan gastritis di masyarakat

Keterlibatan aktif peserta dalam proses memasak dapat meningkatkan retensi informasi serta mendorong terbentuknya kebiasaan makan sehat dalam jangka panjang. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan demonstrasi memasak sehat juga berperan dalam membangun kesadaran kolektif masyarakat terhadap pentingnya pencegahan penyakit tidak menular, termasuk gastritis. Pendekatan berbasis komunitas memungkinkan terjadinya proses saling belajar antaranggota masyarakat serta memperkuat dukungan sosial dalam penerapan perilaku hidup sehat. Dukungan lingkungan sosial yang positif berkontribusi terhadap keberhasilan perubahan perilaku kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di Dusun 5 Desa Purworejo, Kecamatan Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran. Sasaran kegiatan adalah masyarakat Dusun 5, khususnya ibu rumah tangga dan warga yang berisiko atau memiliki keluhan gastritis. Melibatkan sebanyak 30 orang pada kegiatan utama dan dihadiri warga masyarakat lingkungan setempat. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan serta pengendalian gastritis melalui perubahan perilaku makan dan gaya hidup. Penyuluhan kesehatan gastritis disampaikan melalui ceramah dan diskusi interaktif. Materi penyuluhan meliputi pengertian gastritis, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengelolaan gastritis melalui pola makan dan gaya hidup sehat. Kegiatan edukasi juga dilakukan berupa demo masak sehat untuk penderita gastritis, yang dilakukan dengan memperagakan secara langsung cara pengolahan makanan yang aman bagi lambung, seperti makanan rendah lemak, tidak pedas, tidak asam, serta menggunakan metode memasak yang sehat seperti merebus dan mengukus. Peserta diberikan penjelasan mengenai pemilihan bahan makanan, teknik pengolahan yang tepat, serta kesalahan umum dalam memasak yang dapat memicu kekambuhan gastritis.

Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung, diskusi dengan peserta, Hasil evaluasi disajikan secara deskriptif dan digunakan sebagai dasar penyusunan rekomendasi tindak lanjut guna mendukung keberlanjutan program pencegahan gastritis di masyarakat. Selain itu, evaluasi juga mencakup penilaian kemampuan peserta dalam memahami dan mempraktikkan kembali informasi yang diberikan, terkait pemilihan bahan makanan, cara pengolahan makanan yang ramah lambung, dan penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap pelaksanaan edukasi kesehatan dan demo masak sehat pada masyarakat, diperoleh hasil yang sangat baik pada seluruh indikator yang dinilai. Secara umum, kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat dalam memahami penyakit gastritis serta upaya pencegahannya melalui penerapan pola makan sehat. Rata-rata capaian hasil kegiatan berada pada kategori baik–sangat baik, yang menandakan bahwa metode edukasi dan praktik langsung dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta.

Dwi Yulia Maritasari*, Annisa Agata, Sujiah, Ari Sukmanela, Dinda Monika, Miranda Oktamevia

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Dwi Yulia Maritasari. *Email: dwiyulia@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3413>

Kegiatan demonstrasi masak sehat sebagai media edukasi gizi dalam pencegahan gastritis di masyarakat

Pada indikator pengetahuan tentang gastritis, sebagian besar peserta telah mampu memahami pengertian gastritis, faktor penyebab, serta tanda dan gejala yang sering muncul. Setelah kegiatan berlangsung, masyarakat dapat menjelaskan kembali hubungan antara pola makan tidak teratur, konsumsi makanan pedas, asam, dan berlemak dengan risiko terjadinya kekambuhan gastritis. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai penyakit gastritis dan faktor risiko yang mempengaruhinya.

Pada indikator pemahaman pemilihan bahan makanan, peserta menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali jenis makanan yang aman dan tidak aman bagi penderita gastritis. Masyarakat mulai memahami pentingnya memilih bahan makanan yang rendah lemak, tidak bersifat iritatif, serta mudah dicerna. Pada tahap ini, peserta mampu menyebutkan contoh bahan makanan yang dianjurkan dan yang perlu dihindari dalam upaya menjaga kesehatan lambung.

Pada indikator keterampilan pengolahan makanan, hasil pengamatan menunjukkan bahwa masyarakat mampu mengikuti dan memahami proses demo masak sehat yang dilakukan. Peserta mengetahui teknik pengolahan makanan yang tepat, seperti merebus, mengukus, dan menumis dengan sedikit minyak, sebagai metode yang lebih aman bagi penderita gastritis. Keterlibatan aktif masyarakat selama demo masak menunjukkan bahwa metode praktik langsung membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta.

Pada indikator sikap dan kesiapan menerapkan pola makan sehat, seluruh peserta menunjukkan respons positif dan antusias terhadap kegiatan yang dilakukan. Masyarakat menyatakan kesediaannya untuk menerapkan pola makan teratur serta mengurangi konsumsi makanan pemicu gastritis dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap menuju perilaku hidup sehat dalam pencegahan gastritis. Selain peningkatan pengetahuan dan keterampilan, hasil kegiatan juga menunjukkan adanya peningkatan partisipasi aktif masyarakat selama proses edukasi dan demo masak sehat berlangsung.

Peserta terlibat secara langsung dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari mendengarkan materi, mengamati proses pengolahan makanan, hingga diskusi terkait kebiasaan makan sehari-hari. Partisipasi aktif ini mencerminkan tingginya ketertarikan masyarakat terhadap materi yang disampaikan serta relevansi topik gastritis dengan kondisi kesehatan yang mereka alami.

Selain itu, kegiatan PKM ini juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri masyarakat dalam mengolah makanan sehat bagi anggota keluarga yang memiliki keluhan gastritis. Dengan adanya demo masak sehat dan pembagian resep sederhana, masyarakat merasa lebih yakin dan mampu untuk menyiapkan makanan yang aman bagi lambung secara mandiri di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga aplikatif dan berpotensi memberikan dampak berkelanjutan dalam upaya pencegahan gastritis di masyarakat.

PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini terlaksana dengan baik dan sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan. Hasil pelaksanaan edukasi kesehatan dan demo masak sehat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran masyarakat mengenai penyakit gastritis serta upaya pencegahannya. Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan di masyarakat akibat kebiasaan makan yang tidak teratur, konsumsi makanan iritatif, serta stres (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024; World Health Organization, 2026). Metode edukasi yang dikombinasikan dengan demo masak sehat dipilih karena masyarakat dewasa cenderung lebih mudah memahami pesan kesehatan apabila disertai dengan contoh konkret dan praktik langsung. Pendekatan ini sejalan dengan teori pembelajaran orang dewasa (andragogi) yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam proses belajar (Knowles, Holton III, Robinson, & Caraccioli, 2025). Melalui demo masak sehat, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis mengenai gastritis, tetapi juga memahami cara mengolah makanan yang aman bagi lambung.

Dwi Yulia Maritasari*, Annisa Agata, Sujiah, Ari Sukmanela, Dinda Monika, Miranda Oktamevia

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Dwi Yulia Maritasari. *Email: dwiyulia@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3413>

Kegiatan demonstrasi masak sehat sebagai media edukasi gizi dalam pencegahan gastritis di masyarakat

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat mulai memahami hubungan antara pola makan tidak teratur, konsumsi makanan pedas, asam, berlemak, serta minuman berkafein dengan risiko terjadinya gastritis dan kekambuhannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa faktor pola makan memiliki peran dominan dalam terjadinya gastritis, terutama pada masyarakat dengan kebiasaan makan yang kurang sehat (Rifai, Kindang, & Elfiyunai, 2026; Aprian, Nurman, & Hastuty, 2026; Rukmana, 2019). Edukasi yang diberikan membantu masyarakat mengenali faktor risiko tersebut dan mendorong perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih sehat.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak pada peningkatan keterampilan masyarakat dalam pemilihan dan pengolahan makanan. Peserta mampu mengenali bahan makanan yang aman bagi penderita gastritis, seperti makanan rendah lemak, tidak bersifat iritatif, serta mudah dicerna. Teknik pengolahan makanan seperti merebus, mengukus, dan menumis dengan sedikit minyak dipahami sebagai metode yang lebih aman untuk menjaga kesehatan lambung. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa metode pengolahan makanan yang tepat dapat membantu mengurangi iritasi mukosa lambung dan menurunkan risiko kekambuhan gastritis (Yovanka, 2025; Nariswari, 2025). Antusiasme dan partisipasi aktif masyarakat selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis praktik langsung mampu meningkatkan keterlibatan peserta. Masyarakat aktif mengajukan pertanyaan terkait penggantian bahan makanan sehari-hari serta penyesuaian menu keluarga agar tetap sesuai dengan kondisi penderita gastritis. Partisipasi aktif ini merupakan indikator penting keberhasilan kegiatan PKM, karena keterlibatan masyarakat berkontribusi terhadap keberlanjutan perubahan perilaku kesehatan (Fauzi, Hendayana, Rahmah, Febrianti, Rizkha, Noviyanti, & Cahyani, 2023; Rossa, Septian, Rahmawati, Fitriyani, Zulfah, Nurrochmah, & Wahyuningtyas, 2024). Dari sisi perubahan sikap, masyarakat menunjukkan kesiapan untuk menerapkan pola makan sehat dan mengurangi kebiasaan yang berisiko terhadap kesehatan lambung.

Hal ini mendukung teori bahwa peningkatan pengetahuan yang disertai pengalaman langsung dapat memengaruhi sikap dan perilaku kesehatan secara positif (Notoatmodjo, 2021). Komunikasi kesehatan yang efektif berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan program promosi dan pencegahan penyakit tidak menular, termasuk gangguan saluran cerna seperti gastritis (Triana, 2023; Aryani, & Djohari, 2023). Kegiatan penyuluhan yang disertai praktik langsung (demonstrasi) merupakan metode edukasi dua arah yang sangat efektif. Pendekatan ini memungkinkan peserta tidak hanya memahami materi secara teori, tetapi juga langsung menguasai keterampilan praktis dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan dan demo masak sehat mengenai gastritis terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat sebagai upaya pencegahan dan pengendalian gastritis. Metode edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung melalui demo masak sehat merupakan sarana pembelajaran yang komunikatif dan mudah dipahami oleh masyarakat, sehingga mendorong perubahan sikap dan kesiapan dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Peran tim pengabdian dan tenaga kesehatan sebagai fasilitator sangat penting dalam menyampaikan informasi secara sederhana, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat, sehingga program ini dapat memberikan dampak positif dalam upaya promotif dan preventif gastritis di masyarakat.

SARAN

Disarankan agar kegiatan edukasi kesehatan dan demo masak sehat terkait gastritis dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan tenaga kesehatan dan kader masyarakat guna memperkuat perubahan perilaku pola makan sehat. Pemerintah desa dan fasilitas kesehatan setempat diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi pencegahan gastritis ke dalam program promosi kesehatan masyarakat.

Dwi Yulia Maritasari*, Annisa Agata, Sujiah, Ari Sukmanela, Dinda Monika, Miranda Oktamevia

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Dwi Yulia Maritasari. *Email: dwiyulia@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3413>

Kegiatan demonstrasi masak sehat sebagai media edukasi gizi dalam pencegahan gastritis di masyarakat

KETERBATASAN

Keterbatasan dalam pelaksanaan program ini antara lain perbedaan tingkat pemahaman awal masyarakat mengenai penyakit gastritis dan pola makan sehat, sehingga tidak semua peserta dapat langsung mengubah kebiasaan makan yang telah berlangsung lama. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan menyebabkan kegiatan edukasi dan demo masak sehat belum disertai pemantauan jangka panjang untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku masyarakat. Faktor ketersediaan bahan pangan, kondisi sosial ekonomi, serta keterbatasan sarana pendukung juga memengaruhi kemampuan masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprian, E. D., Nurman, M., & Hastuty, M. (2026). Gambaran Karakteristik Individu Pada Pasien Gastritis Yang Berobat Di Puskesmas Kampa Tahun 2025. *Jurnal Inovasi Kesehatan dan Keperawatan*, 1(2), 210-215.
- Aryani, F., & Djohari, M. (2023). Swamedikasi Gastritis Pengobatan dan Pemberian Informasi Obat.
- Enjelina, W., Simbolon, V. A., & Samosir, K. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Meningkatkan Fasilitas Sanitasi Sebagai Upaya Pengendalian Penyakit Menular Wilayah Pesisir. *Segantang Lada: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(2), 131-
- Fauzi, H., Hendayana, Y., Rahmah, N., Febrianti, B., Rizkha, A., Noviyanti, D., & Cahyani, A. D. (2023). Pengabdian kepada masyarakat melalui kuliah kerja nyata (KKN) di desa Srimukti Kabupaten Bekasi. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(3), 155-166.
- Fitriani, S. (2021). Efektivitas Media Kwartet Hiup Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa SD Negeri Margamulya Di Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(1), 1-5.
- Hidayat, E. Y., Astuti, Y. P., Salam, A., Paramita, C., Octaviani, D. A., Kartikadarma, E., & Supriyanto, C. (2026). Pendampingan bagi Siswa-Siswi MI Miftahul Hidayah dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Deteksi Kesehatan Usus Menggunakan Software Aplikasi. *Abdimasku: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 9(1), 116-122.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Prinsip Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) dan Regulasinya. Diakses dari: <https://kemkes.go.id/eng/%20prinsip-pencegahan-penyakit-tidak-menular-ptm-dan-regulasinya>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil kesehatan Indonesia tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses dari: https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2021.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Stres Pemicu Terjadinya Gastritis. Diakses dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3579/stres-pemicu-terjadinya-gastritis
- Kirana, R., Aprianti, A., & Hariati, N. W. (2022). Pengaruh Media Promosi Kesehatan Terhadap Perilaku Ibu Dalam Pencegahan Stunting Di Masa Pandemi Covid-19 (Pada Anak Sekolah Tk Kuncup Harapan Banjarbaru). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 2899-2906.
- Knowles, M., Holton III, E. F., Robinson, P., & Caraccioli, C. (2025). The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development..
- Nariswari, A. R. (2025). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit (Curcuma Longa) Madu (Mel Depuratum) Terhadap Kejadian Berulangnya Penyakit Gastritis Pada Mahasiswa Di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang (Doctoral Dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang).

Dwi Yulia Maritasari*, Annisa Agata, Sujiah, Ari Sukmanela, Dinda Monika, Miranda Oktamevia

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Dwi Yulia Maritasari. *Email: dwiyulia@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3413>

Kegiatan demonstrasi masak sehat sebagai media edukasi gizi dalam pencegahan gastritis di masyarakat

- Notoatmodjo, S., Kasiman, S., & Rohadi, R. K. (2018). Patient's Behaviour with Coronary heart disease Viewed from Socio-Cultural aspect of Aceh Society in Zainoel Abidin Hospital. In MATEC Web of Conferences (Vol. 150). EDP Sciences.
- Pasangka, O., Boli, E. B., Astuti, D., Mendoafa, H. K., & Sasarari, Z. A. (2025). Edukasi Pencegahan dan Pengobatan Gastritis di Puskesmas Abepura. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 191-197.
- Rifai, N. F., Kindang, I. W., & Elfiyunai, N. N. (2026). Hubungan Pola Makan dan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Gastritis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sintuvu Roso Labuan: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(4), 21980-21989.
- Rossa, E., Septian, M. E., Rahmawati, L., Fitriyani, F. A., Zulfah, C., Nurrochmah, P. A., & Wahyuningtyas, A. P. (2024). Pengabdian kepada masyarakat melalui kuliah kerja nyata (KKN) di Desa Mangunjaya Kabupaten Bekasi. *JPMNT Jurnal Pengabdian Masyarakat Nian Tana*, 2(3), 51-63.
- Rukmana, L. N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kekambuhan gastritis di sma n 1 ngaglik (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Sabrina, A., & Aisyah, S. (2024). Edukasi kepada Masyarakat terkait Pola Makan Sehat untuk Penderita Gastritis. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Wahana Usada*, 6(2), 105-115.
- Suarningsih, N. K. A., & Suindrayasa, I. M. (2020). Awareness and level of knowledge in preventing coronary heart disease among community sample. *Journal of a Sustainable Global South*, 4(1), 10-3.
- Sudarmo, S. M., Dharma, A., Puspitasari, D., Sumitro, K. R., Nesa, N. N. M., Susianto, S. C., & Ranuh, R. G. (2023). Upaya Penguatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Penyakit Gangguan Saluran Cerna Fungsional Pada Anak Di Pulau Mandangin, Kabupaten Sampang. *Jurnal Abdi Insani*, 10(3), 1283-1290.
- Suhartini, S., Nuridayanti, A., & Puspitosari, D. R. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Gastritis Pada Keluarga Di Desa Kesambi Kecamatan Bandung Tulungagung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4).
- Triana, D. (2023). Pengaruh Promosi Kesehatan Menggunakan Media *Leaflet* Terhadap Pengetahuan Tentang Ctps Dalam Pencegahan Covid 19 Pada Siswa Di Sd Karya Bakti Helvetia Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Institut Kesehatan Helvetia Medan).
- World Health Organization. (2026). Gastritis and duodenitis. Diakses dari: <https://platform.who.int/mortality/themes/theme-details/topics/indicator-groups/indicator-group-details/MDB/gastritis-and-duodenitis>
- Yovanka, M. R. (2025). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Gastritis Pada Pegawai Di Pt. Padepokan Pendekar Hananjaya Kabupaten Magetan (Doctoral dissertation, S1 Keperawatan).

Dwi Yulia Maritasari*, Annisa Agata, Sujiah, Ari Sukmanela, Dinda Monika, Miranda Oktamevia

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Dwi Yulia Maritasari. *Email: dwiyulia@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3413>