

**LAPORAN PELAKSANAAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**PENYULUHAN KESEHATAN PENYAKIT GASTRITIS PADA  
IBU-IBU PKK DESA KARANGPUCUNG KECAMATAN  
KARANGPUCUNG KABUPATEN CILACAP**



**Dosen Pendamping :**

**Eka Trisnawati, M.Pd.**

**Disusun oleh :**

**1. Azzahra Rhisma Ernanda      NIM. 42121026**

**PROGRAM STUDI FARMASI  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PERADABAN**

**2023**

## HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul

**PENYULUHAN KESEHATAN PENYAKIT GASTRITIS PADA IBU-IBU PKK DESA KARANGPUCUNG KECAMATAN KARANGPUCUNG KABUPATEN CILACAP**

2. Pelaksanaan

- a) Nama Lengkap : Azzahra Rhisma Ernanda
- b) Jenis Kelamin : Perempuan
- c) NIM : 42121026
- d) Jabatan : Mahasiswa
- e) Fakultas/Jurusan : Sains dan Teknologi / Farmasi
- f) Alamat/Telp/E-mail/ : Karangpucung RT 01/RW 08, Karangpucung, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah/ 085713410592
- g) Lama Pengabdian : 1 Hari
- h) Biaya : -

Bumiayu, 1 Juli 2023

**Mengetahui,**  
**Ketua LPPM**  
**Universitas Peradaban**



**Dr. Winarto, M.Pd.**  
**NIDN. 0612118801**

**Pelaksana,**



**Azzahra Rhisma Ernanda**  
**NIM. 42121026**

**SURAT PERNYATAAN**  
**PUBLIKASI LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

Yang bertanda tangab dibawah ini :

Nama : M. Nidzomuddin, S.Sos.

Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan Universitas Peradaban

Telah menerima Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul :

**“PENYULUHAN KESEHATAN PENYAKIT GASTRITIS PADA IBU-IBU  
PKK DESA KARANGPUCUNG KECAMATAN KARANGPUCUNG  
KABUPATEN CILACAP”**

Dari penulis :

Nama : Azzahra Rhisma Ernanda

NIM : 42121026

Jabatan : Mahasiswa

Untuk dipublikasikan di perpustakaan Universitas Peradaban

Demikian surat izin kami buat untuk digunakan sebagai bukti laporan akhir Pengabdian Kepada Masyarakat.

Bumiayu, 1 Juli 2023

Kepala UPT Perpustakaan  
Universitas Peradaban



**M. Nidzomuddin, S.Sos.**

## SURAT TUGAS



### LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM) UNIVERSITAS PERADABAN

Alamat : Jalan Raya Pagojengan Km. 3 Paguyangan Brebes 52276  
Telp. (0289) 432032 Fax (0289) 430003

Nomor : 493/PI/LPPM.061042/VI/2023

Hal : Permohonan Pelaksanaan Penyuluhan

Yth. Desa Karang Pucung Kecamatan Karang Pucung Kabupaten Cilacap  
Di  
Tempat

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Sehubungan dengan adanya tugas mata kuliah Ilmu Kesetahan Masyarakat di Universitas Peradaban tersebut di bawah ini :

Nama : Azzahra Rhisma Ernanda  
NIM : 42121026  
Program Studi : Farmasi  
Judul : Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Gastritis  
Lokasi : Desa Karang Pucung Kecamatan Karang Pucung  
Kabupaten Cilacap  
Waktu : 22 Juni 2023

Untuk keperluan tersebut di atas, mohon izin mengadakan Penyuluhan di Desa Karang Pucung Kecamatan Karang Pucung Kabupaten Cilacap yang Bapak/Tbu pimpin dan hasil penyuluhan hanya digunakan sebagai laporan Tugas Akhir UAS.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Tbu kami mengucapkan terimakasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Bumijayu, 14 Juni 2023



Ketua LPPM Universitas Peradaban

Dr. Winarto, M.Pd.  
NIDN: 0612118801

Tembusan:  
Arsip

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah selalu terpanjatkan kepada Allah SWT, maha pemberi kekuatan dan keajaiban sehingga penulis bisa menyelesaikan laporan penyuluhan kesehatan masyarakat yang berjudul **“PENYULUHAN KESEHATAN PENYAKIT GASTRITIS PADA IBU-IBU PKK DESA KARANGPUCUNG KECAMATAN KARANGPUCUNG KABUPATEN CILACAP”** sebagai salah satu tugas Mata Kuliah Ilmu Kesehatan Masyarakat.

Kegiatan penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik dan berhasil dengan adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

- I. Dr. Muh. Kadarisman, S.H., M.Si. selaku Rektor Universitas Peradaban
- II. Luthfi Hidayat Maulana, S.KM., M.Si. selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Ilmu Kesehatan Masyarakat
- III. Eka Trisnawati, M.Pd. selaku Dosen Pendamping
- IV. Segenap pengurus PKK Desa Karangpucung dan Seluruh Peserta penyuluhan

Semoga segala bantuan dan perhatian Bapak/Ibu sekalian menjadi amal saleh dan mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Aamiin

Bumiayu, 1 Juli 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT TUGAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>I.1 Analisis Situasi.....</b>	<b>1</b>
<b>I.2 Perumusan Masalah.....</b>	<b>2</b>
<b>II. TUJUAN DAN MANFAAT .....</b>	<b>2</b>
<b>2.1 Tujuan .....</b>	<b>2</b>
<b>2.2 Manfaat.....</b>	<b>2</b>
<b>III. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH.....</b>	<b>3</b>
<b>IV. PELAKSANAAN .....</b>	<b>3</b>
<b>4.1 Realisasi Pemecahan Masalah .....</b>	<b>3</b>
<b>4.2 Khalayak Sasaran .....</b>	<b>3</b>
<b>4.3 Metode Yang Digunakan .....</b>	<b>3</b>
<b>V. HASIL KEGIATAN.....</b>	<b>4</b>
<b>VI. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>4</b>
<b>6.1 Kesimpulan.....</b>	<b>4</b>
<b>6.2 Saran.....</b>	<b>5</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>7</b>
<b>Lampiran I. Foto – Foto Penyuluhan.....</b>	<b>7</b>
<b>Lampiran II. Daftar Hadir Penyuluhan .....</b>	<b>8</b>
<b>Lampiran III. Brosur Penyuluhan .....</b>	<b>10</b>
<b>Lampiran IV. Media Sosial .....</b>	<b>11</b>
<b>Lampiran V. PPT Penyuluhan .....</b>	<b>13</b>
<b>Lampiran VI. Materi Penyuluhan .....</b>	<b>14</b>

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

Penyakit gastritis menjadi salah satu penyakit yang termasuk ke dalam permasalahan sosial dan kesehatan bagi masyarakat pada saat ini. Hal tersebut terjadi pada negara yang sudah maju maupun negara berkembang. Berdasarkan peninjauan yang dilakukan secara garis besar, sekitar 50,8% populasi masyarakat di negara berkembang menderita penyakit gastritis. Gastritis atau lebih dikenal dengan “maag” adalah peradangan pada organ lambung, lebih tepatnya selaput lendir, disertai dengan gejala klinis seperti mual, muntah, nyeri, pendarahan, kelelahan, kehilangan nafsu makan. (Purbaningsih, E. S. 2020).

Gastritis disebabkan salah satunya karena sikap penderita gastritis yang tidak memperhatikan kesehatannya, terutama makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Gastritis dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, karena penderita akan merasa nyeri dan rasa sakit tidak nyaman pada perut (Nur, 2021) Banyak penderita gastritis itu berawal dari kesibukan yang berlebihan sehingga mengakibatkan seseorang lupa makan. Terkadang gejala gastritis pada awalnya diabaikan saja, padahal jika penyakit gastritis itu dibiarkan maka bias terjadi kondisi komplikasi yang cukup parah. Secara garis besar penyebab gastritis dibedakan atas faktor internal yaitu adanya kondisi yang memicu pengeluaran asam lambung yang berlebihan, dan zat ekstrenal yang menyebabkan iritasi dan infeksi. (Suprpto, S. 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 kejadian gastritis di dunia mencapai 1.8 juta hingga 2.1 juta penduduk setiap tahunnya (Nirmalarumsari & Tandipasang, 2020). Tahun 2019, WHO juga menyatakan bahwa persentase angka kejadian gastritis di Indonesia adalah 40,8% dan mencapai prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk di beberapa daerah Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019 mencatat bahwa kasus gastritis termasuk dalam sepuluh penyakit terbanyak di Indonesia, yaitu

pada pasien rawat inap di RS maupun di Puskesmas Indonesia dengan jumlah kasus sebanyak 30.154 (4,9%) (Kemenkes, 2019).

Desa Karangpucung Kecamatan Karangpucung merupakan daerah yang memiliki penduduk dengan jumlah penderita gastritis atau maag yang cukup banyak. Keadaan tersebut dikarenakan pola hidup masyarakat setempat yang kurang sehat. Pengetahuan masyarakat mengenai suatu penyakit juga masih tergolong kurang. Tidak hanya itu, masyarakat setempat juga masih menganggap sepele mengenai penyakit gastritis, sehingga hal tersebut menjadi faktor penyebab penduduk tersebut menderita penyakit tersebut. Berdasarkan permasalahan gastritis yang sudah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa masyarakat perlu pengetahuan tentang penyakit gastritis lebih dalam agar dapat membantu masyarakat terhindar penyakit gastritis.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah “Pentingnya Pengetahuan Tentang Penyakit Gastritis pada Ibu-Ibu PKK Desa Krangpucung Kecamatan Karangpucung Kabupaten Cilacap”.

## **II. TUJUAN DAN MANFAAT**

### **2.1 Tujuan**

Berdasarkan perumusan masalah, maka dapat diambil tujuannya untuk meningkatkan kualitas Kesehatan ibu-ibu khususnya terhadap penyakit gastritis.

### **2.2 Manfaat**

#### **a. Bagi Masyarakat**

Menambah informasi bagi masyarakat aga dapat meningkatkan kualitas Kesehatan masyarakat.

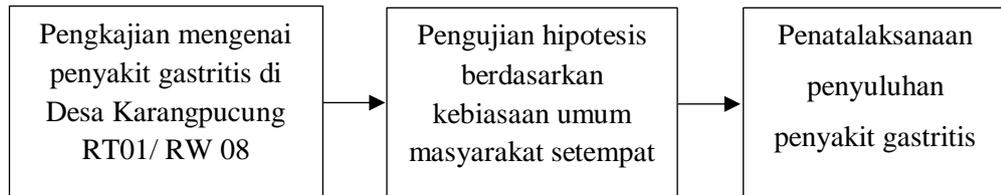
#### **b. Bagi Penyuluh**

Mengamalkan ilmu pengetahuan tentang penyakit gastritis dan mampu berkomunikasi di depan khalayak umum.

### III. KERANGKA PEMECAH MASALAH

Pada penyuluhan ini, penulis ingin menguji hipotesis. Selain itu penulis juga ingin mengkaji masalah yang timbul di Desa Karangpucung RT 01 / RW 08 Karangpucung serta mengadakan sosialisasi penyakit gastritis di desa tersebut.

Berikut Kerangka Pemecahan Masalah yang saya lampirkan :



### IV. PELAKSANAAN

#### 6.3 Realisasi Pemecah Masalah

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan tentang penyakit Gastritis di Desa Karangpucung, Kecamatan Karangpucung, Kabupaten Cilacap telah dilaksanakan pada tanggal 22 Juni 2023 dengan perincian jadwal dan materi sebagai berikut :

Waktu	Acara
13.00 – 13.15	Pembukaan dan mengisi daftar hadir
13.20 – 13.45	Pemaparan materi mengenai penyakit gastritis
13.45 – 14.00	Sesi tanya jawab
14.00 – 14.10	Penutup

#### 6.4 Khalayak Sasaran

Sasaran yang dituju dalam penyuluhan tentang penyakit gastritis ini adalah ibu-ibu PKK Desa Krangpucung Kecamatan Karangpucung Kabupaten Cilacap.

#### 6.5 Metode yang digunakan

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu PKK Warga Desa Karangpucung, Kecamatan Karangpucung, Kabupaten Cilacap. Pada tahap awal dilakukan perkenalan atau pendekatan dengan ibu-ibu desa tersebut dan dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan

menggunakan metode ceramah dan dilanjutkan sesi tanya jawab yang merupakan upaya mengetahui respon (partisipasi) atau evaluasi materi yang dapat dipahami oleh ibu-ibu desa Karangpucung. Audiens yang mampu menjelaskan kembali materi yang disampaikan akan menjadi hasil atau gambaran keberhasilan penyuluhan kesehatan penyakit gastritis ini.

## **V. HASIL KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul **“PENYULUHAN KESEHATAN PENYAKIT GASTRITIS PADA IBU-IBU PKK DESA KARANGPUCUNG KECAMATAN KARANGPUCUNG KABUPATEN CILACAP”**, telah terlaksana pada hari Kamis, 22 Juni 2023 pada pukul 13.00 – 14.10 WIB. Pada saat kegiatan dimulai ibu-ibu yang datang melakukan pengisian daftar hadir yang sudah disediakan, kemudian mendengarkan materi yang disampaikan (materi terlampir). Pada sesi penyampaian materi, ternyata masih banyak yang belum memahami penyakit gastritis. Hal ini tercermin dari pertanyaan yang diajukan. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini sangat diperlukan bagi kalangan ibu-ibu dengan materi yang menyesuaikan dengan permasalahan yang sering dialami oleh ibu-ibu di daerah tersebut. Pelaksanaan penyuluhan berjalan dengan lancar sesuai jadwal kegiatan yang sudah ditentukan.

## **VI. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **6.1 Kesimpulan**

Kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan yaitu ibu-ibu di Desa Karangpucung, Kecamatan Karangpucung, Kabupaten Cilacap, 85% memahami materi yang disampaikan. Persentase tersebut didapat dari respon para ibu-ibu yang dapat menjelaskan atau menjawab pertanyaan dari pemateri.

### **6.2 Saran**

a. Bagi Pemerintah Desa

Baiknya pemerintahan Desa selalu berkoordinasi dengan petugas kesehatan Puskesmas untuk rutin mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan kepada kalangan ibu-ibu.

b. Bagi Penderita Gastritis

Diharapkan untuk lebih menjaga kesehatan dengan menerapkan pola hidup yang sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2019. *Laporan Nasional Riskesdas 2019*. Kementerian Kesehatan RI.
- Nirmalarumsari, C., & Tandipasang, F. (2020). Faktor Risiko Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bantilang Tahun 2019. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(2), 196–202.
- Nur, M. P. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Gastritis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2(2), 75-83.
- Purbaningsih, E. S. 2020. Analisis Faktor Gaya Hidup yang Berhubungan dengan Risiko Kejadian Gastritis Berulang. *Syntax Idea*, 2(5), 50–60.
- Suprpto, S. (2020). Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Gangguan Sistem Pencernaan “Gastritis”. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 24-29.

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**LAMPIRAN I**

**FOTO-FOTO PENYULUHAN**



**LAMPIRAN II**  
**DAFTAR HADIR PENYULUHAN**

**DAFTAR HADIR PENYULUHAN**  
**DESA KARANGPUCUNG**

NO	NAMA	ALAMAT	PARAF
1.	B. Warni	Kpc 01 108	<i>[Signature]</i>
2.	B. Kamirah	Karangpucung 01 108	<i>[Signature]</i>
3.	B. Lusi	Karangpucung 01 108	<i>[Signature]</i>
4.	B. Polini	Karangpucung 01 108	<i>[Signature]</i>
5.	B. Sudiyantri	Karangpucung 01 108	<i>[Signature]</i>
6.	B. Kasli	Karangpucung 01 108	<i>[Signature]</i>
7.	B. Murtani	Karangpucung 01/08	<i>[Signature]</i>
8.	B. Elviana	Karangpucung 01/08	<i>[Signature]</i>
9.	B. Yumun	"	<i>[Signature]</i>
10.	B. Utin	"	<i>[Signature]</i>
11.	B. Mirah	"	<i>[Signature]</i>
12.	Lisna	"	<i>[Signature]</i>
13.	B. Onih	"	<i>[Signature]</i>
14.	Maryati	"	<i>[Signature]</i>
15.	B. Masiti	"	<i>[Signature]</i>
16.	Murul	- - -	<i>[Signature]</i>
17.	B. Kistem	"	<i>[Signature]</i>
18.	B. Lili	"	<i>[Signature]</i>
19.	Sumun	"	<i>[Signature]</i>
20.	B. Karsiyem	"	<i>[Signature]</i>
21.	B. Purnama	"	<i>[Signature]</i>
22.	B. Koriem	"	<i>[Signature]</i>
23.	B. Elmzah	- - -	<i>[Signature]</i>
24.	B. Fitri	- " -	<i>[Signature]</i>
25.	B. Ratom	- " -	<i>[Signature]</i>
26.	B. Rukiyah	"	
27.	B. Toriyah	"	



## LAMPIRAN III

### BROSUR PENYULUHAN

universitas peradaban  
Kampus Merdeka  
INDONESIA RAYA

AZZAHRA RHISMA ERNANDA\_42121026

## KENALI GASTRITIS!

- NYERI TERASA PANAS DI BAGIAN ULU HATI
- PERUT KEMBUNG
- MUAL DAN MUNTAH
- GANGGUAN PENCERNAAN

## PENYEBAB GASTRITIS

- 1 POLA MAKAN TIDAK TERATUR
- 2 KONSUMSI MINUMAM BERKAFEIN DAN ALKOHOL
- 3 KONSUMSI OBAT-OBATAN ANTI NYERI



## APA ITU GASTRITIS?

Gastritis adalah penyakit pada lambung yang terjadi akibat peradangan pada dinding lambung. Jika dibiarkan, gastritis bisa berlangsung bertahun-tahun dan menyebabkan komplikasi serius, seperti tukak lambung.

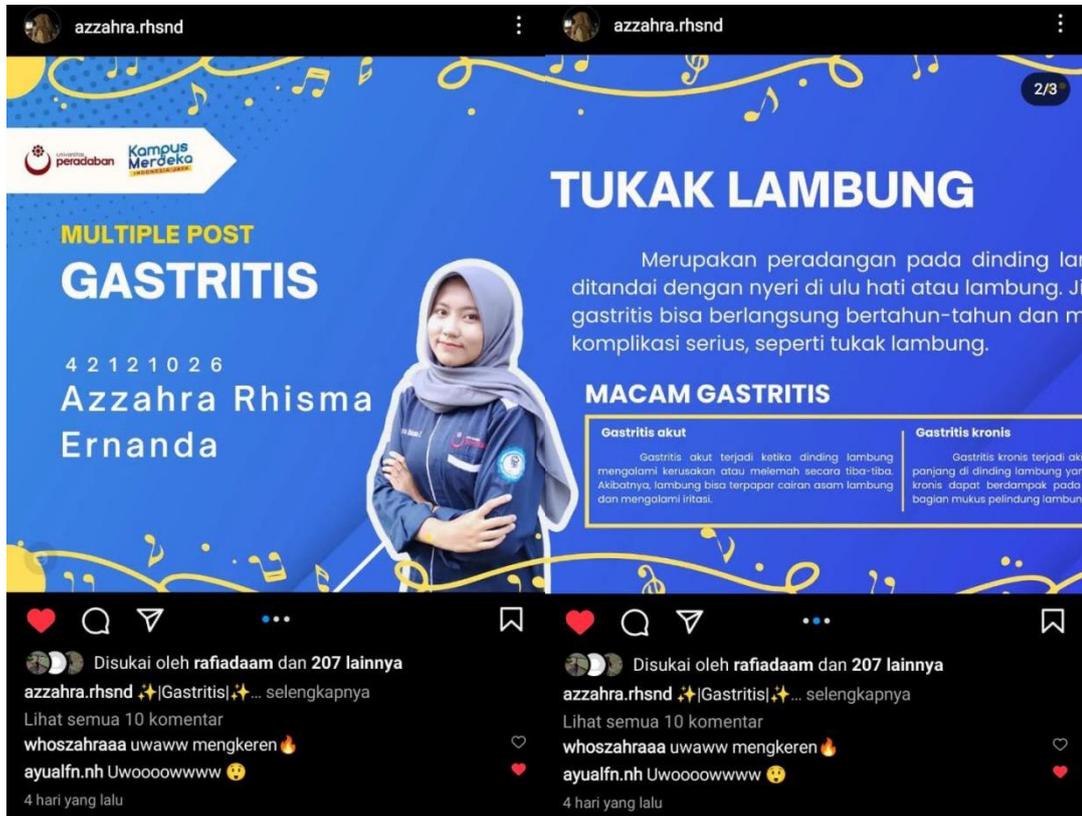
## TIPS AGAR TERHINDAR GASTRITIS

- 1 MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT
- 2 MENGHINDARI MAKANAN ASAM DAN PEDAS
- 3 BIASAKAN MENGUNYAH MAKANAN HINGGA LEMBUT
- 4 TIDAK BERBARING SETELAH MAKAN
- 5 MENGELOLA STRESS DENGAN BAIK



**LAMPIRAN IV**  
**MEDIA SOSIAL**

1. Instagram



Slide 1

Slide 2



Slide 3

## 2. Youtube



Link YT : <https://youtu.be/fTtbIX7VKSQ>

# LAMPIRAN V

## PPT PENYULUHAN

### GASTRITIS

Azzahra Rhisma Ernanda\_42121026  
Farmasi Reguler / 4



Mata Kuliah : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Dosen Pengampu : Luthfi Hidayat Maulana, S.KM., M.Si.

### Gastritis

Adalah penyakit lambung yang terjadi akibat peradangan pada dinding lambung.



#### MACAM-MACAM GASTRITIS

**Gastritis akut**

Gastritis akut terjadi ketika dinding lambung mengalami kerusakan atau melemah secara tiba-tiba. Akibatnya lambung bisa terpapar cairan asam lambung dan mengalami iritasi.

**Gastritis kronis**

Gastritis kronis terjadi akibat peradangan jangka panjang di dinding lambung yang tidak diobati. Gastritis kronis dapat berdampak pada sebagian atau semua bagian mukus pelindung lambung.

#### PENYEBAB GASTRITIS

**Pola makan tidak teratur**

**Sering mengonsumsi alkohol**

**Konsumsi minuman berkafein dan infeksi perut oleh bakteri**

#### PENYEBAB GASTRITIS

**Pola makan tidak teratur**

**Sering mengonsumsi alkohol**

**Konsumsi minuman berkafein dan infeksi perut oleh bakteri**

#### PENCEGAHAN

- 01 Menerapkan pola makan yang sehat
- 02 Biasakan mengunyah makanan hingga lunak
- 03 Menghindari makanan pedas, asam.
- 04 Mengurangi konsumsi alkohol dan kafein
- 05 Makan porsi kecil tapi sering
- 06 Tidur teratur
- 07 Tidak berbaring setelah makan
- 08 Mengelola stress dengan baik

#### FAKTOR RESIKO DAN KOMPLIKASI

**TUKAK LAMBUNG.**  
Peradangan pada lapisan lambung makin parah

**ANEMIA**  
Sel darah merah menurun akibat luka membuat usus tdk mampu menyerap sumber pembentukan sel darah merah

**KANKER PERUT**  
Gastritis yang bertahun-tahun akan mengakibatkan kanker perut

#### PENGOBATAN

**Herbal/Alami**

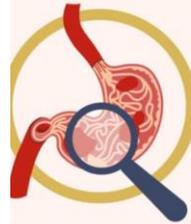
Kunyit.  
Kunyit diparut, kemudian rebus hingga mendidih. saring terlebih dahulu, tambahkan madu atau gula merah sebagai pemanis.

**Obat**

Promag, antasida, mylanta, omeprazole, ranitidine.

#### KESIMPULAN

Gastritis adalah penyakit lambung yang terjadi akibat peradangan pada dinding lambung. Jika dibiarkan maka penyakit ini akan bertambah parah. Tetap jaga pola hidup sehat dengan menghindari tindakan yang tidak diperbolehkan. Salam sehat!



# TERIMAKASIH

## **LAMPIRAN VI**

### **PENGENALAN MATERI GASTRITIS**

#### 1. Pengertian Gastritis

Gastritis merupakan suatu keadaan peradangan mukosa lambung yang dapat bersifat akut dan kronik diakibatkan kurangnya perhatian penderita terhadap kesehatan salah satunya penerapan pola hidup yang tidak sehat. Masyarakat pada umumnya mengenal gastritis dengan sebutan penyakit maag yaitu penyakit yang menurut mereka bukan suatu masalah yang besar, gastritis terjadi pada semua usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai tua. Terkadang gejala gastritis pada awalnya diabaikan saja, padahal jika penyakit gastritis itu dibiarkan maka bias terjadi kondisi komplikasi yang cukup parah, contohnya seperti tukak lambung.

#### 2. Macam-Macam Gastritis :

##### a. Gastritis akut

Gastritis akut terjadi ketika dinding lambung mengalami kerusakan atau melemah secara tiba-tiba. Akibatnya, lambung bisa terpapar cairan asam lambung dan mengalami iritasi.

##### b. Gastritis Kronis

Gastritis kronis terjadi akibat peradangan jangka panjang di dinding lambung yang tidak diobati. Gastritis kronis dapat berdampak pada sebagian atau semua bagian mukus pelindung lambung.

#### 3. Penyebab Gastritis

Penyebab gastritis diantaranya adalah :

- a. Mengonsumsi obat-obatan antinyeri
- b. Pola makan tidak teratur.
- c. Sering mengonsumsi alkohol
- d. Konsumsi minuman berkafein dan infeksi perut yang di sebabkan oleh bakteri
- e. *Helicobacter pylori*, penyakit autoimun.

#### 4. Tanda dan Gejala Gastritis

Berikut tana dan gejala seseorang mengindap gastritis :

- a. Mual dan muntah,

- b. Nyeri di bagian ulu hati
  - c. Mudah kelelahan
  - d. Kehilangan nafsu makan.
  - e. Perut Kembang
  - f. Gangguan Pencernaan
5. Faktor Resiko dan Komplikasi
- Jika gastritis dibiarkan, maka akan bertambah parah dan kemungkinan akan terjadi seperti hal-hal berikut :
- a. Tukak Lambung.  
Peradangan pada lapisan lambung yang makin parah
  - b. Anemia  
Sel darah merah menurun akibat luka membuat usus tdk mampu menyerap sumber pembentukan sel darah merah.
  - c. Kanker perut  
Gastritis yang bertahun-tahun akan mengakibatkan kanker perut.
6. Pencegahan Gastritis
- a. Menerapkan pola makan yang sehat
  - b. Menghindari makanan pedas dan asam
  - c. Menghindari makan coklat
  - d. Mengurangi konsumsi minuman botol (berpengawet), dan junk food
  - e. Makan porsi kecil tapi sering
  - f. Biasakan mengunyah makanan hingga lembut
  - g. Mengurangi konsumsi alkohol dan kafein
  - h. Tidak berbaring setelah makan
  - i. Tidur teratur
  - j. Mengelola stress dengan baik
  - k. Perbanyak konsumsi makanan yang berserat, contohnya : sayur (Kembang kol, brokoli, kentang, selada, dan buncis), buah (papaya, melon, apel, alpukat, semangka), oatmeal, tahu.
7. Pengobatan Gastritis
- a. Pengobatan secara tradisional

Yaitu menggunakan kunyit. Caranya :

- Ambil kunyit secukupnya
- Lalu diparut, kemudian direbus hingga mendidih
- Sebelum diminum, saring terlebih dahulu
- Bisa juga ditambahkan madu atau gula merah sebagai pemanis.

b. Macam-macam obat untuk gastritis

Promag, Polysiane, Antasida, Mylanta, Omeprazole, Ranitidine.