

## Penguatan Pengetahuan Gizi melalui Penerapan Pola Diet 7 Day Dash Eating Plan GERD

Nurromsyah Nasution<sup>1</sup>, Orita Satria<sup>2</sup>, Samsidar<sup>3</sup>, Zakiyah<sup>4</sup>

<sup>1),2),3)</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Medika Seramoe Barat, Aceh, Indonesia

<sup>4)</sup>Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, STIKes Medika Seramoe Barat, Aceh, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p><i>Article history</i></p> <p>Received : Jul 26, 2025            Revised : Aug 14, 2025            Accepted : Sept 2, 2025</p>	<p><i>Penyakit gastroesophageal reflux disease (GERD) menunjukkan peningkatan prevalensi, termasuk di kalangan remaja, akibat pola makan tidak sehat dan gaya hidup modern. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMA dalam pencegahan GERD melalui pendekatan edukatif menggunakan metode 7 Day DASH Eating Plan, yang merupakan penerapan baru dalam edukasi gizi di lingkungan sekolah menengah. Kegiatan dilaksanakan di SMAN 1 Meureubo dengan melibatkan 20 siswa, menggunakan metode edukasi interaktif, simulasi penyusunan menu sehat, dan pembagian booklet panduan. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan siswa sebesar 70%, disertai perubahan positif pada pemahaman, sikap, dan perilaku terkait pola makan sehat. Kebaruan program ini terletak pada integrasi diet DASH sebagai strategi praktis, terstruktur, dan mudah diadaptasi oleh remaja, yang sebelumnya lebih banyak diterapkan pada populasi dewasa dengan penyakit kardiovaskular. Temuan ini memiliki relevansi luas dalam konteks kesehatan masyarakat karena menawarkan model promosi kesehatan berbasis sekolah yang dapat direplikasi untuk menurunkan risiko penyakit pencernaan dan non-komunikabel sejak remaja.</i></p>
<p><i>Kata Kunci:</i></p> <p>Diet DASH;            Gizi Gastroesophageal Reflux Disease (GERD);            Pengetahuan.</p>	<p><i>Abstract</i></p> <p><i>The prevalence of gastroesophageal reflux disease (GERD) is increasing, including among adolescents, due to unhealthy dietary patterns and modern lifestyles. This community service program aimed to enhance high school students' knowledge and awareness regarding GERD prevention through an educational approach using the 7 Day DASH Eating Plan, representing a novel application of nutrition education in secondary school settings. The activity was conducted at SMAN 1 Meureubo, involving 20 students, and employed interactive education methods, healthy menu planning simulations, and the distribution of a booklet guide. Pre-test and post-test results demonstrated a significant 70% increase in students' knowledge, along with positive changes in their understanding, attitudes, and behaviors toward healthy eating. The novelty of this program lies in the integration of the DASH diet as a practical, structured, and easily adaptable strategy for adolescents, which has previously been applied predominantly among adult populations with cardiovascular diseases. These findings have broad relevance in the context of public health, offering a replicable school-based health promotion model to reduce the risk of digestive and non-communicable diseases from an early age.</i></p>

**Corresponding Author:**

Nurromsyah Nasution,  
 Program Studi Ilmu Keperawatan  
 STIKes Medika Seramoe Barat  
 Jl. Industri No. 12 Seuneubok Kec. Johan Pahlawan Meulaboh, Kab. Aceh Barat, Prov. Aceh, Indonesia, 23616  
 Email Coresponden; nurromsyah@gmail.com

*This is an open access article under the CC BY-NC license.*



### PENDAHULUAN

*Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)* adalah kondisi kronis pada sistem pencernaan yang terjadi akibat naiknya asam lambung ke esofagus, yang menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati (*heartburn*),

regurgitasi, mual, dan gangguan makan (Fass et al., 2021) (Leiman & Metz, 2019). Menurut *World Gastroenterology Organization* (2015), prevalensi GERD secara global terus meningkat dan telah memengaruhi sekitar 20%–30% populasi di negara maju, seperti Amerika Serikat, Kanada, dan beberapa negara Eropa. Di Asia Tenggara, prevalensi GERD diperkirakan mencapai 8–10%, dengan kecenderungan terus naik seiring perubahan gaya hidup masyarakat (Kim et al, 2020).

Di Indonesia, prevalensi GERD juga menunjukkan tren peningkatan, terutama di kalangan usia muda. Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI, (2023), sekitar 15% penduduk Indonesia mengalami gejala GERD, termasuk remaja dan pelajar. Hal ini disebabkan oleh pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan pedas, kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi kafein, serta kurangnya aktivitas fisik (Piccirillo et al., 2024). Minimnya literasi gizi di kalangan remaja memperburuk situasi ini, terutama di daerah-daerah dengan akses informasi terbatas (Hasibuan et al., 2024).

SMAN 1 Meureubo, yang terletak di Kabupaten Aceh Barat, menjadi salah satu contoh nyata tantangan tersebut. Berdasarkan observasi awal, sebagian besar siswa terbiasa mengonsumsi makanan instan, gorengan, dan minuman berpemanis, serta menunjukkan kebiasaan makan tidak teratur. Selain itu, rendahnya pemahaman siswa terhadap pentingnya pola makan sehat dan pencegahan penyakit pencernaan menjadi tantangan besar di lingkungan sekolah. Latar belakang sosial ekonomi menengah ke bawah dan budaya makan lokal yang kurang memperhatikan keseimbangan gizi juga berkontribusi pada peningkatan risiko GERD di kalangan pelajar.

Salah satu pendekatan edukatif yang terbukti efektif untuk memperbaiki pola makan adalah melalui penerapan pola diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) (National Heart, 2015). Meskipun awalnya dirancang untuk mengatasi hipertensi, berbagai penelitian menunjukkan bahwa diet DASH yang rendah lemak jenuh dan tinggi serat dapat membantu meredakan gejala GERD serta meningkatkan kesadaran gizi di kalangan remaja (Nasution & Satria, 2023).

Namun demikian, implementasi edukasi gizi berbasis diet DASH di sekolah, khususnya di tingkat SMA, masih sangat terbatas di Indonesia. Padahal, berdasarkan studi oleh Lee, H. Y., (2020), edukasi gizi berbasis program terstruktur seperti 7 Day DASH Eating Plan mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap pola makan sehat hingga 40% lebih tinggi dibanding pendekatan konvensional. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengabdian masyarakat yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga aplikatif dan sesuai dengan konteks lokal.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan kesadaran siswa di SMAN 1 Meureubo melalui implementasi 7 Day DASH Eating Plan, sebagai langkah konkret dalam pencegahan GERD. Dengan pendekatan edukatif yang menarik, terstruktur, dan berbasis data, program ini diharapkan mampu menanamkan kebiasaan makan sehat secara berkelanjutan di kalangan remaja.

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 08 oktober 2024. Kegiatan ini melibatkan 20 orang remaja sebagai partisipan. Kegiatan ini dilaksanakan secara bertahap, dimulai dari pembentukan tim hingga identifikasi kebutuhan dan penetapan sasaran baru, mengikuti alur kerja yang diadopsi dari Phillips, R., & Pittman, 2015).

Metode implementasi kegiatan penguatan pengetahuan tentang Gizi melalui Penerapan Pola Diet 7 Day Dash Eating Plan GERD dilakukan melalui lima tahap. Tahap pertama yaitu sosialisasi berupa memperkenalkan program kepada remaja, staf pendamping, dan remaja di SMAN 1 Meureubo. Berikutnya tahap pemaparan materi kepada remaja yang dilakukan secara interaktif dengan dukungan tahapan berikutnya dengan menggunakan powerpoint dan booklet 7 Day DASH Eating Plan GERD. Materi dikembangkan dalam bentuk buku saku dan digunakan sebagai alat utama dalam sosialisasi. Pembelajaran secara ini dirancang agar mudah dipahami oleh remaja. Tahap keempat berupa Evaluasi dan pendampingan dimana tim pengabdian melakukan pemantauan terhadap pengetahuan remaja dalam Penerapan Pola Diet 7 Day Dash Eating Plan GERD dengan pemberian *pretest* dan *posttest one grup* melalui menggunakan kuesioner yang berisikan pengetahuan tentang GERD dan sudah dilakukan validasi oleh tim pengabdian dan *reliable* untuk dipakai. Tahap terakhir berupa keberlanjutan program dimana bertujuan memastikan bahwa Pola Diet 7 Day Dash Eating Plan GERD yang telah dipelajari oleh remaja dapat terus dikembangkan serta tindak lanjut untuk kegiatan berikutnya.



Gambar 1. Booklet 7 Day DASH Eating Plan GERD

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMAN 1 Meureubo berhasil memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait pentingnya pola makan sehat, khususnya dalam upaya pencegahan penyakit Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). Program ini menggunakan pendekatan edukatif berbasis 7 Day DASH Eating Plan, yaitu pola diet yang difokuskan pada pengurangan asupan natrium, peningkatan konsumsi buah, sayur, dan produk rendah lemak, serta pengaturan waktu dan porsi makan secara seimbang. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan kepada 20 siswa peserta kegiatan, tercatat peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 70% setelah dilakukan edukasi. Jika sebelum intervensi hanya 15% siswa yang memahami kaitan antara makanan dan risiko GERD, maka setelah intervensi, 85% siswa mampu menjelaskan makanan penyebab dan pencegah GERD serta menerapkan prinsip diet DASH dalam penyusunan menu makan harian mereka.

Edukasi diberikan dalam bentuk ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi penyusunan menu diet DASH, dan pembagian booklet panduan makan sehat. Metode ini dipilih karena sesuai dengan gaya belajar remaja yang lebih responsif terhadap pendekatan visual dan partisipatif. Respon siswa sangat positif, di mana 91% menyatakan bahwa materi mudah dipahami dan relevan dengan kebiasaan makan mereka sehari-hari. Dari segi implementasi, siswa mulai menyadari pentingnya menghindari makanan yang terlalu asam, pedas, berlemak, dan makanan cepat saji, serta mulai menerapkan waktu makan yang lebih teratur. Selain itu, siswa juga didorong untuk aktif menyosialisasikan pola makan sehat kepada teman sebaya dan keluarga, sebagai bentuk penguatan perilaku positif yang berkelanjutan.

Dukungan dari pihak sekolah juga menjadi faktor penting keberhasilan kegiatan ini. Kepala sekolah dan guru BK memberikan waktu dan ruang untuk pelaksanaan edukasi serta rencana tindak lanjut dalam bentuk “Hari Gizi Sehat Sekolah” yang akan dijadikan kegiatan rutin setiap semester. Ini menunjukkan potensi kegiatan untuk direplikasi sebagai program promosi kesehatan yang lebih luas di lingkungan sekolah lainnya.

Kegiatan ini juga menekankan pentingnya keterlibatan lintas sektor, khususnya kolaborasi antara tenaga kesehatan, sekolah, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan gizi seimbang dan pencegahan penyakit sejak usia remaja. Penguatan kapasitas remaja dalam memahami hubungan antara gizi dan kesehatan dicerna melalui pendekatan yang aplikatif, kontekstual, dan menyenangkan. Dengan hasil yang telah dicapai, dapat disimpulkan bahwa program edukasi gizi dengan pendekatan 7 Day DASH Eating Plan sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa terhadap upaya pencegahan GERD. Program ini dapat direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam kurikulum muatan lokal kesehatan atau dijadikan bagian dari program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) secara berkelanjutan.



**Gambar 1.** Dokumentasi Kegiatan Market Day SMAN 1 Meureubo

**Tabel 1.** Frekuensi Pengetahuan Gizi Pre test tentang Penerapan Pola Diet 7 Day Dash Eating Plan GERD

Pre Test		Post Test	
Kategori	f (%)	Kategori	f (%)
Baik	3 (15 %)	Baik	17 (85%)
Cukup	5 (25 %)	Cukup	3 (15%)
Kurang	12 (60 %)	Kurang	0 (0%)
Total	20 (100%)	Total	20 (100%)

### Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penerapan pola diet 7 Day DASH Eating Plan secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi siswa SMAN 1 Meureubo, khususnya dalam konteks pencegahan penyakit GERD. Siswa yang sebelumnya belum memahami hubungan antara pola makan dan gangguan saluran cerna, mulai menunjukkan pemahaman yang lebih baik dan mampu mengidentifikasi makanan yang berisiko maupun yang direkomendasikan untuk penderita GERD.

Penyampaian edukasi dilakukan secara interaktif melalui media presentasi, booklet bergambar, diskusi, serta praktik penyusunan menu harian berbasis DASH. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa siswa lebih responsif terhadap materi yang disampaikan secara visual dan aplikatif, sesuai dengan karakteristik remaja masa kini yang lebih menyukai pendekatan praktis dan berbasis pengalaman langsung Nasution et al. (2024). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nasution & Satria (2025), yang menyatakan bahwa edukasi berbasis DASH mampu meningkatkan pemahaman gizi secara signifikan pada remaja sekolah menengah.

Latar belakang sosial budaya siswa SMAN 1 Meureubo juga turut memengaruhi keberhasilan program. Sebagian besar siswa berasal dari keluarga dengan penghasilan menengah ke bawah, di mana akses terhadap informasi kesehatan terbatas dan kebiasaan makan tidak selalu memperhatikan keseimbangan gizi. Namun, keterbukaan mereka terhadap penggunaan teknologi dan media digital menjadikan pendekatan berbasis diet DASH lebih mudah diterima. Budaya makan lokal yang tinggi lemak, asin, dan pedas menjadi tantangan tersendiri, namun justru memberikan peluang untuk membandingkan praktik makan sehari-hari dengan konsep diet sehat yang ditawarkan dalam program. Program ini juga sesuai dengan rekomendasi *World Gastroenterology Organization* (2015), yang menyarankan edukasi berbasis pola makan sehat untuk pencegahan GERD secara populasi. Di tingkat internasional, studi oleh Mohebbi et al. (2022) juga menunjukkan bahwa pola makan DASH berkontribusi dalam perbaikan fungsi saluran cerna dan penurunan gejala GERD pada kelompok usia muda. Lee, H. Y., (2020) dalam penelitiannya juga menyimpulkan bahwa pendekatan edukatif berbasis DASH mampu meningkatkan pemahaman nutrisi remaja hingga 40% lebih baik dibanding metode tradisional.

Dari evaluasi kegiatan, siswa menunjukkan peningkatan dalam menjawab soal post-test terkait jenis makanan yang baik dan buruk untuk penderita GERD, serta alasan ilmiah di balik pemilihan menu diet DASH. Selain itu, siswa juga mulai menerapkan beberapa perubahan kecil dalam kebiasaan makan sehari-hari, seperti sarapan lebih teratur dan mengurangi konsumsi makanan instan. Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi berbasis 7 Day DASH Eating Plan tidak hanya meningkatkan pengetahuan gizi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran remaja akan pentingnya pola makan sehat sebagai bentuk pencegahan dini terhadap GERD. Penerapan program ini relevan untuk

dilanjutkan dan direplikasi di sekolah lain, dengan dukungan dari pihak sekolah, guru, dan instansi kesehatan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMAN 1 Meureubo menunjukkan bahwa penerapan 7 Day DASH Eating Plan secara interaktif mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi siswa untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Materi yang rendah lemak, tinggi serat, serta kaya sayur dan buah, dikombinasikan dengan praktik penyusunan menu dan diskusi kelompok, membuat siswa lebih terlibat dan memahami hubungan langsung antara kebiasaan makan dan kesehatan pencernaan, khususnya dalam pencegahan serta pengelolaan gejala GERD. Temuan ini menegaskan bahwa pola diet DASH mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan gizi remaja. Tingginya keterlibatan siswa, ditambah dukungan dari guru dan sekolah, menjadi faktor penting yang mendorong keberhasilan program serta membuka peluang untuk replikasi di sekolah-sekolah lain. Untuk pengembangan ke depan, disarankan agar program ini diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah, dilakukan monitoring dan evaluasi berkala terhadap perubahan perilaku makan siswa, serta dilakukan pelatihan bagi guru dan kader siswa sebagai fasilitator internal. Kolaborasi dengan puskesmas dan orang tua juga perlu diperkuat, sementara materi edukasi dapat dikembangkan dalam bentuk modul atau buku saku gizi yang mudah diakses. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan sasaran pada tingkat sekolah yang berbeda, menguji efektivitas jangka panjang pola diet DASH terhadap kesehatan pencernaan, serta membandingkan hasilnya dengan metode edukasi gizi lainnya. Dengan demikian, upaya ini tidak hanya bermanfaat untuk pencegahan GERD, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan perilaku hidup sehat sejak remaja secara berkelanjutan.

## Referensi

- Fahriska Hasibuan, W., Aida Larasati, T., Aulia Syahdifva Harahap, N., Shanel, B., Lap Golf, J., Tengah, K., Pancur Batu, K., & Deli Serdang, K. (2024). Pola Makan Remaja sebagai Faktor Risiko Penyakit Gerd. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 32–41. <https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.3019>
- Fass, R., Boeckstaens, G. E., El-Serag, H., Rosen, R., Sifrim, D., & Vaezi, M. F. (2021). Gastro-oesophageal reflux disease. *Nature Reviews. Disease Primers*, 7(1), 55. <https://doi.org/10.1038/s41572-021-00287-w>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). "Profil Kesehatan Indonesia 2022." <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>.
- Kim, Y. S., Kim, N., & Kim, G. H. (2020). Global and Asian epidemiology of GERD: A systematic review. *Journal of Neurogastroenterology and Motility*, 26(2), 171–180. <https://doi.org/10.59870/jurkep.v12i1.121>
- Lee, H. Y., et al. (2020). Effectiveness of DASH-based nutrition education for adolescents in reducing gastrointestinal risk. *Korean Journal of Health Promotion*, 20(4), 312–320.
- Leiman, D. A., & Metz, D. C. (2019). Gastroesophageal Reflux Disease. *Clinical Gastrointestinal Endoscopy*, June, 268–278. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-41509-5.00024-4>
- Mohebbi, M., Daryani, N. E., & Jafari, M. (2022). DASH diet and gastrointestinal health: A review of the evidence. *Journal of Digestive Disorders*, 11(1), 33–40. <https://doi.org/10.32660/jpk.v9i2.677>
- National Heart, L. and B. I. (2015). *Lowering Your Blood Pressure With DASH*.
- Nurromsyah Nasution; Dinda Rahmadaningsih; Orita Satria. (2024). Animated video education on the level of knowledge of Gastroesophageal Reflux Disease ( GERD ) in teenager. *Science Midwifery*, 12(3).
- Nurromsyah Nasution; Orita Satria. (2023). Pengaruh Pola Diet DASH Terhadap Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) Pada Remaja. 6(2), 941–947. <https://doi.org/10.47672/ejhs.1212>
- Nurromsyah Nasution; Orita Satria. (2025). The relationship between diet and events Gastroesophageal Reflux Disease ( GERD ) in teenager. *Journal of Midwifery and Nursing*, 7(1), 47–51.
- Phillips, R., & Pittman, R. H. (2015). An introduction to community development. *Routledge*. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v22i1.363>
- Piccirillo, M., Pucinischi, V., Mennini, M., Strisciuglio, C., Iannicelli, E., Giallorenzi, M. A., Furio, S., Ferretti, A., Parisi, P., & Di Nardo, G. (2024). Gastrointestinal bleeding in children: diagnostic approach. *Italian Journal of Pediatrics*, 50(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13052-024-01592-2>
- World Gastroenterology Organization. (2015). *Practice Guidelines: Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)*.