

Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Penggunaan Bahan Alam dalam Mengatasi Asam Lambung

*Luluk Aniqoh Meliana Putri, Sri Rahayu Dwi Purnaningtyas,
Selly Septi Fandinata, Dabyt Faizin Firzatullah, Varel Tsania Faza,
Devita Riafinola Andaririt, Chinthia Devientasari, Ivan Junius Mesak
Universitas STRADA Indonesia, Indonesia

ABSTRAK

Peningkatan kasus asam lambung pada remaja dipengaruhi oleh gaya hidup tidak sehat dan rendahnya pengetahuan mengenai pencegahan serta penanganannya, sehingga kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman remaja tentang penggunaan bahan alam dalam mengatasi asam lambung. Metode yang digunakan adalah edukasi melalui penyuluhan kesehatan kepada siswa SMA dengan media presentasi, brosur, serta evaluasi menggunakan pretest dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta dari rata-rata 65,15% menjadi 91,51% setelah diberikan edukasi. Remaja mampu memahami penyebab, gejala, pencegahan, serta pemanfaatan bahan alami seperti jahe, kunyit, sereh, madu, dan pepaya sebagai alternatif penanganan awal. Hasil analisis statistik menggunakan uji Paired T-Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan post-test ($p < 0,001$), sehingga edukasi kesehatan berbasis bahan alam dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pengendalian asam lambung.

Kata kunci: Bahan Alam, Gejala, Asam Lambung.

Increasing Teenagers' Knowledge about the Use of Natural Ingredients in Treating Gastric Acid

ABSTRACT

The increasing incidence of gastric acid disorders among adolescents is influenced by unhealthy lifestyles and low awareness of prevention and management, therefore this activity aimed to improve adolescents' knowledge regarding the use of natural ingredients in managing gastric acid. The method used was health education through counseling sessions for high school students, supported by presentation media, brochures, and evaluation using pretest and post-test. The results showed a significant increase in participants' knowledge, with the average score rising from 65.15% to 91.51% after the educational intervention. Adolescents were able to understand the causes, symptoms, prevention strategies, and the use of natural ingredients such as ginger, turmeric, lemongrass, honey, and papaya as initial treatment alternatives. The results of statistical analysis using the Paired T-Test showed a significant difference between the pretest and post-test values ($p < 0.001$), so that natural-based health education can increase adolescents' knowledge regarding controlling stomach acid.

Keyword: Natural Ingredients, Symptoms, Gastric Acid.

*Corresponding Author:

Email : lulukaniqohmelianaputri@gmail.com
Alamat : Jl. Manila No.37, Tosaren, Kec. Pesantren,
Kota Kediri, Jawa Timur 64123

Hal: 111-121

Copyright © 2025 Authors. This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Kesehatan dan kebugaran tubuh jasmani sangat penting bagi manusia, namun pada perkembangan jaman sekarang yang membuat cara hidup individu yang cepat dan konsisten perlu bermanfaat dan mengarah pada yang tidak menguntungkan. Kebiasaan atau gaya hidup masyarakat yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol, makan terlalu pedas, kebiasaan minum kopi, stres, berbaring setelah makan, mengkonsumsi makanan atau minuman yang terlalu asam atau faktor kegemukan/obesitas. Gaya hidup tersebut dapat menyebabkan gangguan kesehatan sistem pencernaan salah satunya penyakit pada lambung (Apriyani dkk., 2021). Lambung sebagai salah satu organ yang penting pada tubuh manusia. Lambung berfungsi untuk mencerna makanan dengan bantuan asam lambung (HCl) dan pepsin. Di dalam lambung yang sehat terdapat keseimbangan antara faktor pelindung mukosa (*Cytoprotective Factor*) dan faktor yang dapat merusak integritas mukosa lambung (*Cytodestructive Factor*). Penyakit lambung dapat terjadi karena berbagai faktor, termasuk kebiasaan kecil yang sering dilakukan seperti seringnya menunda-nunda waktu makan hingga tidak teraturnya pola makan, dimana hal tersebut dapat menyebabkan lambung memproduksi asam yang berlebih sehingga memicu timbulnya penyakit asam lambung. Asam lambung naik atau penyakit asam lambung banyak dialami oleh orang dewasa. Penyakit asam lambung disebabkan oleh peningkatan asam di kerongkongan atau lambung kerongkongan. Peningkatan kasus asam lambung pada remaja dipengaruhi oleh gaya hidup tidak sehat dan rendahnya pengetahuan mengenai pencegahan serta penanganannya (Natari dkk., 2025). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMA X Kota Kediri karena berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah, masih ditemukan keterbatasan informasi siswa mengenai faktor risiko asam lambung, pencegahan, serta pemanfaatan bahan alam yang aman sebagai pendukung pemeliharaan kesehatan lambung.

Penyakit asam lambung terjadi karena naiknya asam lambung menuju esofagus atau kerongkongan. Kondisi ini terjadi pada saluran pencernaan yang menghubungkan mulut dan lambung mengalami iritasi. Naiknya asam lambung merupakan kondisi yang umum, tetapi bisa menimbulkan nyeri pada ulu hati atau mulas pada area dada bagian bawah. Saat menelan, pita otot melingkar di bagian bawah kerongkongan yang disebut juga dengan sfingter esofagus bagian bawah akan rileks. Hal ini untuk memungkinkan makanan dan cairan mengalir ke perut, setelahnya sfingter akan menutup kembali. Saat bagian ini mengendur karena gangguan atau melemah, asam lambung dapat mengalir kembali ke kerongkongan yang menimbulkan iritasi dan radang. Salah satu penyebab yang paling umum dari penyakit asam lambung adalah hernia hiatus. Masalah ini terjadi ketika bagian atas perut dan sfingter bergerak di atas diafragma, yaitu otot yang memisahkan perut dari dada. Biasanya, diafragma membantu untuk menjaga asam di perut. Namun karena gangguan ini, asam dapat naik ke kerongkongan dan menyebabkan gejala dari penyakit ini. Jika tidak ditangani dengan baik, peningkatan asam lambung yang terjadi secara berulang dapat menyebabkan iritasi pada mukosa lambung dan esofagus (kerongkongan) akibat paparan asam yang berlebihan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati, rasa terbakar di dada (*heartburn*), mual, serta gangguan kenyamanan saat beraktivitas. Dalam jangka panjang, refluks asam yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya peradangan pada esofagus (esofagitis) dan menurunkan kualitas hidup penderita. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi mengenai pencegahan dan pengelolaan gangguan asam lambung sejak usia remaja melalui peningkatan pengetahuan terkait pola hidup sehat dan pemanfaatan bahan alam yang tepat. Pada

umumnya pemahaman dalam mencegah dan mengatasi penyakit meningkatnya asam lambung ini masih rendah pada remaja, sehingga menjadikan mudah terpicunya penyakit tersebut. Kebiasaan remaja kurang memperhatikan pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi juga memicu terjadinya peningkatan asam lambung (Putri dkk., 2023).

Asam lambung diproduksi oleh sel parietal lambung dan berperan dalam proses pencernaan protein serta menjaga sterilitas saluran pencernaan. Namun, kelebihan sekresi HCl yang tidak diimbangi dengan perlindungan mukosa yang memadai dapat menyebabkan iritasi dan inflamasi mukosa lambung maupun esofagus. Beberapa jenis obat seperti NSAID, antibiotik, dan kortikosteroid turut berkontribusi dalam memperparah kondisi lambung apabila digunakan dalam jangka panjang tanpa pengawasan medis (Putri dkk., 2023). Faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi juga memainkan peran penting dalam patofisiologi gangguan asam lambung. Aktivasi sistem saraf simpatis selama kondisi stres dapat meningkatkan sekresi asam lambung melalui mekanisme neuroendokrin (Kambey & Ong, 2026). Dengan demikian, pendekatan holistik dalam penanganan gangguan asam lambung menjadi sangat penting, mencakup tidak hanya terapi farmakologis tetapi juga edukasi gizi, perubahan pola hidup, dan manajemen stres yang berkelanjutan (Sangging dkk., 2025). Pendekatan edukasi kesehatan dipilih sebagai metode intervensi karena permasalahan utama pada mitra adalah masih rendahnya pengetahuan remaja mengenai faktor risiko, pencegahan, serta pengelolaan gangguan asam lambung. Edukasi melalui penyuluhan dinilai tepat karena dapat meningkatkan pemahaman secara langsung, memberikan kesempatan interaksi melalui diskusi, serta mendorong perubahan perilaku kesehatan dibandingkan hanya memberikan informasi secara pasif.

Pemilihan topik edukasi mengenai pemanfaatan bahan alam didasarkan pada tingginya minat masyarakat terhadap penggunaan bahan alami sebagai upaya pendukung dalam menjaga kesehatan, khususnya pada keluhan gangguan asam lambung. Bahan alam yang diperkenalkan dalam kegiatan ini meliputi jahe (*Zingiber officinale*), kunyit (*Curcuma longa*), sereh (*Cymbopogon citratus*), dan madu. Bahan-bahan tersebut dipilih karena memiliki kandungan bioaktif seperti gingerol, kurkumin, senyawa fenolik, dan flavonoid yang berdasarkan kajian literatur memiliki potensi sebagai antiinflamasi dan antioksidan dalam mendukung kesehatan sistem pencernaan. Edukasi ini diberikan bukan sebagai pengganti terapi medis, tetapi sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pilihan pendukung yang aman serta penerapan pola hidup sehat dalam mengendalikan gejala asam lambung.

METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode edukasi atau penyuluhan tentang penyakit asam lambung, kegiatan ini diikuti oleh 33 siswa siswi SMA X Kota Kediri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Pada tahap persiapan, dilakukan identifikasi permasalahan mitra melalui koordinasi dengan pihak sekolah terkait kebutuhan edukasi kesehatan pada siswa SMA X Kota Kediri. Selanjutnya dilakukan studi literatur terkait gangguan asam lambung pada remaja, faktor risiko, upaya pencegahan, serta potensi pemanfaatan bahan alam sebagai pendukung dalam menjaga kesehatan lambung. Berdasarkan hasil identifikasi

tersebut, disusun materi edukasi yang meliputi pengertian gangguan asam lambung, penyebab dan faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan melalui perubahan pola hidup, serta pengenalan bahan alam yang berpotensi membantu mengurangi keluhan asam lambung. Persiapan juga meliputi pembuatan media edukasi berupa presentasi, brosur, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner *pretest* dan *post-test*.

Tahap pelaksanaan dilakukan secara langsung (*offline*) di ruang kelas SMA X Kota Kediri dengan jumlah peserta sebanyak 33 siswa. Kegiatan diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai gangguan asam lambung dan pemanfaatan bahan alam. Setelah itu dilakukan penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang diberikan mencakup mekanisme terjadinya gangguan asam lambung, faktor pemicu seperti pola makan tidak teratur, konsumsi makanan pedas/asam, stres, serta kebiasaan hidup yang kurang sehat. Selain itu, peserta diberikan edukasi mengenai pencegahan melalui pengaturan pola makan dan gaya hidup sehat.

Materi terkait bahan alam diberikan dengan menjelaskan jenis tanaman atau bahan alami yang dapat dimanfaatkan sebagai pendukung kesehatan lambung, yaitu jahe (*Zingiber officinale*), kunyit (*Curcuma longa*), sereh (*Cymbopogon citratus*), dan madu. Penjelasan meliputi kandungan senyawa aktif, potensi manfaat, serta cara penggunaan yang tepat. Jahe dijelaskan memiliki kandungan gingerol yang berpotensi memberikan efek antiinflamasi dan membantu mengurangi rasa tidak nyaman pada saluran pencernaan. Kunyit mengandung kurkumin yang memiliki aktivitas antiinflamasi dan antioksidan. Sereh mengandung senyawa fenolik dan antioksidan yang berpotensi mendukung kesehatan pencernaan, sedangkan madu memiliki kandungan senyawa fenolik dan flavonoid yang dapat membantu menjaga perlindungan mukosa saluran cerna. Edukasi ini diberikan sebagai upaya promotif dan preventif, bukan sebagai pengganti terapi medis.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan. Data hasil *pretest* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif dengan melihat nilai rata-rata peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, dilakukan analisis kuantitatif/inferensial menggunakan uji *Paired T-Test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah edukasi. Hasil analisis digunakan untuk menilai keberhasilan kegiatan edukasi dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pengendalian gangguan asam lambung melalui penerapan pola hidup sehat dan pemanfaatan bahan alam.

Media dan Alat

Media yang digunakan meliputi proyektor, laptop, brosur, dan kuesioner. Kuesioner berupa pertanyaan pilihan ganda yang mengukur pengetahuan peserta mengenai penyebab, gejala, pencegahan gangguan asam lambung, serta pemanfaatan bahan alam seperti jahe, kunyit, sereh, dan madu. Kuesioner diberikan sebelum dan sesudah

edukasi (*pretest* dan *post-test*). Instrumen disusun berdasarkan kajian literatur dan dilakukan peninjauan isi untuk memastikan kesesuaian dengan materi edukasi.

Waktu / Tempat

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMA X Kota Kediri dilaksanakan pada hari Senin, 21 April 2026. Kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB sampai 10.00 WIB.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMA X Kota Kediri diikuti oleh 33 siswa. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi mengenai pengendalian gangguan asam lambung dan pemanfaatan bahan alam. Berdasarkan hasil *pretest*, diperoleh nilai rata-rata pengetahuan peserta sebesar 65,15%, sedangkan hasil *post-test* meningkat menjadi 91,51%. Hasil analisis menggunakan uji *Paired T-Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai $p < 0,001$.

Peningkatan nilai tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi kesehatan yang diberikan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, serta penggunaan media presentasi dan brosur mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai gangguan asam lambung. Penyampaian materi secara langsung memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami informasi, mengajukan pertanyaan, serta memperjelas konsep yang belum dipahami.

Materi edukasi yang diberikan meliputi penyebab, gejala, pencegahan gangguan asam lambung, serta pemanfaatan bahan alam seperti jahe, kunyit, sereh, dan madu sebagai upaya pendukung dalam menjaga kesehatan lambung. Pemilihan bahan alam dalam edukasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai potensi bahan alami yang sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, dengan tetap menekankan bahwa penggunaannya bukan sebagai pengganti terapi medis. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan dan pengelolaan gangguan lambung. Penggunaan media edukasi dan metode interaktif dapat membantu peserta menerima informasi dengan lebih baik sehingga terjadi peningkatan pemahaman setelah diberikan penyuluhan.

Antusiasme siswa selama kegiatan terlihat dari keaktifan peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan komunikatif dapat menjadi salah satu strategi promotif untuk meningkatkan kesadaran siswa dalam menerapkan pola hidup sehat serta memahami upaya pencegahan gangguan asam lambung.

Pengobatan Dengan Bahan Alami

Sereh

Sereh, yang sering digunakan dalam masakan atau jamu tradisional, memiliki kandungan antioksidan yang bermanfaat untuk meredakan gejala GERD. Sereh juga kaya akan vitamin C, A, zat besi, magnesium, selenium, dan seng, yang semuanya

berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Cara menggunakan serai untuk asam lambung bisa dengan beberapa langkah, yaitu, pencucian bersih serai dan dipotong kecil-kecil, menghaluskan atau geprek serai untuk meningkatkan rasa dan aromanya, merebus serai hingga mendidih, menyaring air rebusan ke dalam gelas dan diamkan hingga hangat, menambahkan madu untuk menambah cita rasa air rebusan

Dosis umum serai untuk pengobatan alami asam lambung adalah sekitar 1-2 gelas rebusan serai per hari. Penting untuk tidak mengonsumsi serai secara berlebihan karena dapat menimbulkan efek samping seperti pusing, mulut kering, kelelahan, dan peningkatan nafsu makan (Wulandari & Syahrul, 2022).

Kunyit

Obat asam lambung naik berikutnya adalah kunyit. Obat alami ini mengandung kurkumin yang bersifat anti-peradangan. Kurkumin dapat mengurangi nyeri ulu hati dengan meredakan peradangan di lapisan lambung dan kerongkongan. Anda bisa memasukkan kunyit ke dalam menu masakan sehari-hari agar terhindar dari gejala kambuh. Salah satu cara mengolah kunyit untuk lambung adalah dengan mengambil sari kunyit.

Langkah-langkahnya, mencuci bersih kunyit, lalu parut hingga tersisa airnya saja, kemudian, saring kunyit tersebut untuk memisahkan cairan dari ampasnya (mengkonsumsinya sebaiknya memberikan jeda waktu selama 30 menit sebelum sarapan atau mengonsumsi makanan lain). Kunyit (*Curcuma longa* Linn.) memang diketahui bisa membantu meredakan penyakit asam lambung karena kandungan curcumin, serat, dan antioksidan di dalamnya. Asal tidak menimbulkan reaksi alergi dan asal dikonsumsi dalam batas wajar (tidak setiap hari, dan tidak lebih dari 200-400 mg perhari) (Syafila dkk., 2024).

Jahe

Jahe adalah rempah yang dikenal dapat membantu mengatasi masalah asam lambung. Jahe dapat digunakan dengan cara membuat teh jahe atau menambahkannya ke dalam makanan. Namun, penting untuk mengonsumsi jahe dalam jumlah yang tepat, karena konsumsi berlebihan dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti mual dan diare. Cara menggunakan jahe untuk asam lambung bisa dengan beberapa langkah, yaitu menyiapkan jahe, lalu cuci bersih jahe, lalu iris tipis-tipis atau parut jahe yang sudah dibersihkan tadi. Merebus sekitar 4-6 iris jahe dalam 2 gelas air selama 10-20 menit. Jika suka diamkan air jahe hingga air agak dingin, setelah air jahe agak dingin, tambahkan madu atau perasan jeruk nipis untuk menambah rasa dan manfaat. Jahe bersifat antiinflamasi alami yang dapat mengurangi pembengkakan, iritasi pada kerongkongan, serta menghambat produksi asam lambung. Peneliti menyarankan untuk mengonsumsi dosis harian jahe sekitar 1.500 miligram (Amalia dkk., 2025).

Madu

Madu memiliki kandungan senyawa fenolik dan flavonoid yang tinggi, yang dapat membantu melawan radikal bebas dan meredakan peradangan di kerongkongan. Madu juga bermanfaat untuk mengobati esofagitis refluks bersamaan dengan terapi medis. Cara mengonsumsi madu yang efektif untuk asam lambung, disarankan untuk mengonsumsi sekitar 1 sendok teh madu setiap hari, baik diminum langsung atau dicampur dengan air hangat atau teh herbal. Dosis madu untuk pengobatan alami asam lambung umumnya adalah 1-2 sendok teh (5- 10 gram) per hari, diminum 30 menit sebelum makan atau sebelum tidur (Pratiwi, 2020).



Gambar 1
Proses Pemaparan Materi Pengabdian Masyarakat

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik		Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	12	36,36%
	Perempuan	21	63,84%

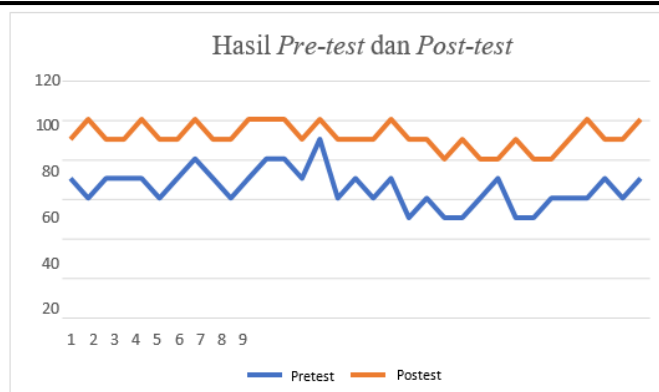
Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel 2
Hasil nilai *Pretest* dan *Post-test*

Responden	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Post-test</i>
1	70	90
2	60	100
3	70	90
4	70	90
5	70	100
6	60	90
7	70	90
8	80	100
9	70	90
10	60	90
11	70	100
12	80	100
13	80	100
14	70	90
15	90	100
16	60	90
17	70	90
18	60	90
19	70	100
20	50	90
21	60	90
22	50	80
23	50	90
24	60	80
25	70	80
26	50	90
27	50	80
28	60	80
29	60	90
30	60	100
31	70	90
32	60	90
33	70	100
Rata-rata	65,15%	91,51%

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan sebagian besar siswa sudah mengetahui informasi terkait pengendalian asam lambung dengan rata-rata sebesar 65,15%. Namun setelah diberikan edukasi mengenai pemanfaatan bahan alam sebagai pengendalian asam lambung, cara pencegahan serta edukasi penyebab terjadinya asam lambung, mayoritas siswa mengetahui dan memahami manfaat dari bahan alam serta bagaimana penggunaan beserta dosis dan cara konsumsi yang tepat dengan hasil kenaikan dengan rata-rata sebesar 91,51% yang dapat dilihat pada tabel 2.



Gambar 2
Hasil chart Pretest dan post-test

Tabel 3
Paired Samples Statistic

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Nilai Pre-test	24	10.07220	2.05598
	Nilai Post-test	24	6.07919	1.24091

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel 4
Paired Samples Correlation

Pair 1	Nilai Pre-test	N	Correlation	Sig
	Nilai Post-test	24	.639	<.001

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel 5.
Paired Samples Test

Pair	Nilai	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
1	Pretest								
	Nilai Posttest	25.83333	7.75532	1.58305	29.10812	22.55855	16.319	23	<.001

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Proses kegiatan edukasi terlaksana sesuai rencana dan banyak sekali pertanyaan yang diajukan oleh siswa-siswi selama sesi tanya jawab. Peserta menunjukkan antusias terhadap topik yang diberikan sehingga muncul beberapa pertanyaan terkait pencegahan asam lambung, dikarenakan memang beberapa siswa-siswi memiliki beberapa gejala yang serupa dikarenakan makan makanan yang seringkali dapat memicu naik nya asam lambung. Selain itu bahan alam yang dapat dimanfaatkan sebagai pencegahan naiknya asam lambung seperti sereh, kunyit, jahe dan madu dapat menjadi pencegahan secara alami agar dapat mengurangi serta mencegah naiknya asam lambung.

Hasil uji *T-Test* pada kedua variabel menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam upaya pemanfaatan bahan alam dalam upaya pengendalian asam lambung pada remaja dengan nilai signifikansi $p < 0,0001$ menunjukkan bahwa hasil uji statistik sangat signifikan secara statistik. Hasil menunjukkan bahwa peserta pengabdian masyarakat sudah mengetahui dan memahami materi yang telah disampaikan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan mengenai pemanfaatan bahan alam untuk pengendalian asam lambung menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa SMA X Kota Kediri. Rata-rata nilai peserta meningkat dari 65,15% menjadi 91,51% setelah diberikan edukasi dan hasil analisis *Paired T-Test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan ($p < 0,001$). Edukasi kesehatan dapat menjadi salah satu upaya promotif dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai pencegahan gangguan asam lambung dan penerapan pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, P., Murti, V. T., Nuraini, N., & Sari, P. R. (2025). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga: Jahe (*Zingiber officinale*) sebagai Obat Maag di Panti Asuhan Kemala Puji, Kecamatan Rajabasa. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM)*, 8(2), 199-210. <https://doi.org/10.33024/jpfm.v8i2.23663>.
- Apriyani, L., Woro, L. M., & Puspitasari, I. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja Masa New Normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 74-80.
- Kambey, D. G. H., & Ong, H. S. (2026). Hubungan antara Tingkat Stres dan Risiko Terjadinya *Gastroesophageal Reflux Disease* pada Mahasiswa Kedokteran. *Medical Scope Journal*, 8(1), 225-229. <https://doi.org/10.35790/msj.v8i1.62426>.
- Natari, R. B., Hadriyati, A., & Putri, F. H. (2025). Pengaruh Gaya Hidup dengan Penyakit Gastritis pada Mahasiswa Farmasi Tingkat Akhir di Kampus X Kota Jambi Tahun 2025. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 22175-22184. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.30521>.
- Novitayanti, E. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis pada Siswa SMU Muhammadiyah 3 Masaran. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 18-22.
- Pratiwi, A. D. (2020). Efek Gastroprotektor Madu terhadap Penyembuhan Tukak Lambung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 512-516.
- Putri, A. K. Z., Sopia, P., & Ridwan, H. (2023). Modifikasi Gaya Hidup dan Kajian Pengobatan pada Penderita *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD). *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 319-326. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i2.1499>.

- Risnah, R., Risnawati, H. R., Azhar, M. U., & Irwan, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Penanganan Diagnosis Nyeri pada Fraktur: *Systematic Review. Journal of Islamic Nursing*, 4(2), 77-86. <https://doi.org/10.24252/join.v4i2.10708>.
- Sangging, P. R. A., Graharti, R., Jausal, A. N., Chofifah, G. R., Rajagukguk, N. F., Natasha, M., & Putra, R. C. (2025). Penyakit Gerd. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, 16(2), 41-50.
- Syafila, I. A., Yuniarti, T., & Widiyanto, A. (2024). Pengaruh Konsumsi Rebusan Air Kunyit terhadap Rasa Nyeri Perut pada Penderita Gastritis di Keluarga. *Journal of Language and Health*, 5(2), 571-580. <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i2.3559>.
- Waluyo, S. J., & Solikah, S. N. (2023). Edukasi Kesehatan Mengenai Penyakit Asam Lambung (Gerd) pada Remaja di Kel. Sangkrah, Kota Surakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1), 203-211.
- Wulandari, N., & Syahrul, S. (2022). Pembuatan Minuman Herbal yang Berkhasiat untuk Mengatasi Masalah Pencernaan (Detoks Tubuh). *Journal of Social Responsibility Projects by Higher Education Forum*, 3(1), 35-39. <https://doi.org/10.47065/jrespro.v3i1.2858>.