




## Edukasi Kesehatan *Toxic Lifestyle* Pada Murid SMK Kesehatan Pelita Ilmu

<sup>1</sup>\*Diah Tika Anggraeni , <sup>1</sup>Rycco Darmareja , <sup>1</sup>Saidah Alawiyah., <sup>1</sup>Devina Dwi Aprillia Sari., <sup>1</sup>Efan Kaesar., <sup>1</sup>Vania Putri Felisia., <sup>1</sup>Chintia Febriyanti., <sup>1</sup>Anida Safitri., <sup>1</sup>Lusiana Sandriani Dhua., <sup>1</sup>Nur Dewi Ros Septianingsih., <sup>1</sup>Siti Aisyah Azzahra

<sup>1</sup>Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional, Indonesia

Email: [diahtika@upnvj.ac.id](mailto:diahtika@upnvj.ac.id)

Informasi Artikel	ABSTRAK
Diterima: November 2025	<p>Pergeseran drastis pola hidup masyarakat yang tidak sehat atau toxic lifestyle di era modern, khususnya pada remaja, berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian penyakit <i>Gastroesophageal Reflux Disease</i> (GERD). Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman remaja mengenai gejala serta perilaku berisiko yang berkaitan dengan <i>toxic lifestyle</i> dan penyakit GERD. Kegiatan dilakukan melalui edukasi kesehatan kepada siswa dan siswi Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Pelita Ilmu kelas X hingga XII dengan jumlah peserta 59 orang. Metode dari kegiatan ini kami menggunakan metode ceramah berupa pemaparan materi melalui PPT yang telah disiapkan sebelumnya lalu untuk mengetahui pemahaman para siswa dan siswi sebelum dan sesudah materi diberikan, evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan pada kegiatan. Pelaksanaan edukasi pada tanggal 29 April 2025 berlangsung tertib dan lancar. Hasil menunjukkan bahwa peserta mampu mendeskripsikan hubungan antara gaya hidup dan gejala penyakit GERD serta memahami dampak <i>toxic lifestyle</i> terhadap kesehatan. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan dari 74,58% menjadi 95,25% setelah edukasi diberikan. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa edukasi kesehatan berbasis pengalaman efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja sehingga mereka tidak hanya dapat menjaga kesehatan diri sendiri, tetapi juga berpotensi menjadi agen perubahan di masyarakat.</p> <p><b>Kata kunci:</b> Edukasi, GERD, Pengabdian Masyarakat, Remaja, Toxic Lifestyle.</p> <p><i>The drastic shift in unhealthy lifestyles or toxic lifestyles in the modern era, especially among adolescents, contributes to the increasing incidence of Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). This community service aims to determine the level of adolescent understanding regarding the symptoms and risky behaviors related to toxic lifestyles and GERD. The activity was carried out through health education to students of Pelita Ilmu Health Vocational High School grades X to XII with a total of 59 participants. The method of this activity is that we use the lecture method in the form of presenting material through a PPT that has been prepared beforehand. Then, to find out the students' understanding before and after the material is given, an evaluation is carried out using a questionnaire given during the activity. The implementation of the education on April 29, 2025, took place orderly and smoothly. The results showed that participants were able to describe the relationship between lifestyle and GERD symptoms and understand the impact of toxic lifestyles on health. In addition, there was an increase in knowledge from 74.58% to 95.25% after the education was provided. This activity concluded that experience-based health education is effective in increasing adolescent knowledge and awareness so that they can not only maintain their own health but also have the potential to become agents of change in society.</i></p> <p><b>Keywords:</b> Community Service, Education, GERD, Teenagers, Toxic Lifestyle</p> <div><p>© 2025 Diah Tika Anggraeni., Rycco Darmareja, Saidah Alawiyah, Devina Dwi Aprillia Sari, Efan Kaesar, Vania Putri Felisia, Chintia Febriyanti, Anida Safitri, Lusiana Sandriani Dhua, Nur Dewi Ros Septianingsih, Siti Aisyah Azzahra. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<a href="http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a>).</p></div>
Revisi: November 2025	
Publikasi: Desember 2025	
<div>doi: <a href="https://doi.org/10.33084/bijaksana.v3i2.11441">10.33084/bijaksana.v3i2.11441</a></div> <div>Bidang: Pengabdian</div>	
<p><b>Informasi sitasi:</b> Anggraeni, D. T., Darmareja, R., Alawiyah, S., Safitri, A. ., Sari, D. D. A., Kaesar , E., Felisia , V. P., Febriyanti, C., Dhua, L. S. ., Septianingsih, N. D. R. ., &amp; Azzahra, S. A. (2025). Edukasi Kesehatan Toxic Lifestyle Pada Murid SMK Kesehatan Pelita Ilmu. <i>Bijaksana: Jurnal Pengabdian Masyarakat</i>, 3(2), 123–130. <a href="https://doi.org/10.33084/bijaksana.v3i2.11441">https://doi.org/10.33084/bijaksana.v3i2.11441</a></p>	

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi, industri, dan perbaikan sosial ekonomi yang semakin maju dapat berdampak pada perubahan perilaku berupa *toxic lifestyle* siswa seperti pola makan menjadi tidak seimbang. Kebiasaan pola makan yang buruk, seperti memilih makanan cepat saji seperti mie instan, cemilan, dan makanan pedas atau asam dapat meningkatkan risiko terkena masalah saluran pencernaan (Ajjah et al., 2020).

Sistem pencernaan memiliki fungsi penting dalam mengolah makanan dan minuman menjadi zat yang bermanfaat bagi tubuh. Ketika fungsi ini terganggu, berbagai penyakit serius dapat timbul dan berpotensi membahayakan kesehatan secara fatal (Ningsih et al., 2020). Salah satu gangguan saluran pencernaan yang kerap dialami remaja adalah *Gastroesophageal Reflux*

Disease (GERD), yaitu kondisi kronis yang disebabkan oleh melemahnya *Lower Esophageal Sphincter* (LES), sehingga asam lambung naik kembali ke esofagus dan menimbulkan iritasi (Putri et al., 2023).

GERD merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat, baik di tingkat global maupun nasional. Secara global, prevalensi GERD mencapai 15% hingga 25%. Di Indonesia, angka kejadiannya meningkat dari 16,8% menjadi 22,8% pada periode 2013–2016 (Darnindro et al., 2020). Perubahan gaya hidup, kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi lemak, serta kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko yang memperburuk kejadian GERD di kalangan remaja (Hasibuan et al., 2024).

Laju kejadian GERD di seluruh dunia sekitar 15% hingga 25%. Namun, pada tahun 2005–2010, prevalensi di Asia Timur meningkat menjadi 5,2–8,5 %. Sedangkan prevalensi GERD yang terdiagnosis di Indonesia mengalami peningkatan dari 16,8% menjadi 22,8% pada tahun 2013–2016 (Darnindro et al., 2020).

Remaja termasuk kelompok yang berisiko mengalami gangguan pencernaan karena pola hidup yang kurang sehat. Kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang benar, faktor penyebab GERD, serta cara pencegahannya membuat kasus ini semakin meningkat. Selain itu, pendidikan kesehatan yang masih minim di sekolah menyebabkan remaja belum menyadari dampak buruk gaya hidup yang tidak seimbang bagi kesehatan di masa depan.

Berdasarkan identifikasi tersebut, permasalahan utama mitra terletak pada rendahnya pemahaman remaja mengenai *toxic lifestyle* dan risiko kesehatan yang ditimbulkannya, khususnya terkait penyakit GERD. Remaja memerlukan peningkatan wawasan mengenai pola hidup sehat serta kemampuan untuk mengenali dan mengelola gejala awal GERD.

Sebagai upaya mengatasi masalah tersebut, tim pengabdian merancang program edukasi kesehatan yang berfokus pada peningkatan pemahaman remaja mengenai pola makan yang baik, faktor penyebab GERD, serta langkah penanganan awal penyakit tersebut. Penyampaian informasi dilakukan melalui penyuluhan yang bersifat interaktif, pemanfaatan media visual, serta diskusi kelompok untuk memperkuat pemahaman dan membangun perilaku hidup sehat pada remaja (Hasibuan et al., 2024). Diharapkan, kegiatan ini mampu memberikan wawasan yang lebih menyeluruh dan mendorong remaja untuk menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

Dalam program pengabdian ini juga memiliki beberapa target luaran utama, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa/i SMK Kesehatan Pelita Ilmu mengenai *toxic lifestyle* dan hubungannya dengan penyakit GERD. Selain itu, pengabdian ini juga menargetkan terwujudnya pemahaman yang lebih mendalam terkait perilaku hidup sehat, tindakan preventif melalui *screening*, serta mendorong perubahan kebiasaan yang lebih sehat dalam pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres pada remaja. Kegiatan ini juga diarahkan untuk memperkuat kemitraan antara tim pengabdian dan pihak sekolah, sehingga terwujud edukasi kesehatan berkelanjutan yang dapat dikembangkan menjadi program rutin.

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa seluruh program yang ditargetkan dapat dicapai dengan baik. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan yang signifikan melalui skor pengetahuan siswa, dari rata-rata *pre-test* hasil awal adalah 74,58% dan meningkat di hasil *post-test* menjadi 95,25%. kegiatan edukasi juga berhasil menjangkau 59 siswa dari kelas X sampai kelas XII, yang menjadi sebuah bukti dari jangkauan yang luas. Selain itu, hasil *screening* GERD menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori risiko rendah tapi juga tetap ditemukan para siswa yang berada di kelompok risiko sedang dan juga tinggi yang menjadi dasar pentingnya edukasi preventif. Siswa juga dapat terlihat menunjukkan antusiasme yang tinggi melalui keaktifan dalam bertanya dan juga berdiskusi, yang menjadi penanda bahwa materi yang diberikan cukup relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka. Kegiatan ini turut menghasilkan dokumentasi yang lengkap berupa foto, data evaluasi, dan artikel ilmiah sebagai luaran publikasi, serta membuat hubungan kemitraan menjadi kuat melalui penyerahan sertifikat kepada pihak sekolah terkait. Secara keseluruhan, program ini mampu meningkatkan literasi kesehatan remaja dan memberikan dampak edukatif yang nyata.

## METODE

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukasi kesehatan sebagai pendekatan utama dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai perilaku tidak sehat yang berpotensi memicu terjadinya penyakit Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). Tema kegiatan, yaitu “*Toxic Lifestyle 101: Kebiasaan Kekinian yang Diam-Diam Bikin Sakit*”, dipilih untuk menyesuaikan konteks perilaku remaja masa kini yang cenderung mengadopsi pola hidup modern namun kurang memperhatikan dampak kesehatan.

### I. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan secara sistematis untuk memastikan kelancaran kegiatan. Beberapa aktivitas utama meliputi:

#### a. Koordinasi Awal dan Perizinan.

Tim pengabdian melakukan pertemuan awal dengan pihak SMK Kesehatan Pelita Ilmu untuk menjelaskan tujuan kegiatan, ruang lingkup program, serta memperoleh dukungan dan izin pelaksanaan.

b. Penyusunan Tema, Materi, dan Rancangan Acara.

Tema edukasi dirumuskan berdasarkan karakteristik peserta didik dan kebutuhan kesehatan remaja. Materi mengenai perilaku toxic lifestyle dan hubungan dengan GERD disusun dengan mengacu pada literatur kesehatan dan praktik kesehatan masyarakat. Selain itu, tim menyusun alur kegiatan (rundown), tata tertib, dan mekanisme evaluasi.

c. Persiapan Media, Alat, dan Bahan.

Persiapan mencakup pembuatan slide presentasi, pencetakan kuesioner, penyediaan hadiah untuk peserta yang aktif serta persiapan perlengkapan teknis seperti proyektor, pengeras suara, dan alat tulis. Kesiapan sarana dan prasarana turut diperiksa untuk mendukung pelaksanaan kegiatan yang efektif.

## 2. Tahap Pelaksanaan

a. Informasi Pelaksanaan

i. Lokasi Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di lingkungan SMK Kesehatan Pelita Ilmu yang berlokasi di Kecamatan Bojongsari, Kota Depok. Sekolah ini dipilih karena memiliki karakteristik peserta yang sesuai dengan sasaran edukasi yaitu remaja tingkat menengah.

ii. Waktu Pelaksanaan

Program pengabdian masyarakat diselenggarakan pada tanggal 29 April 2025, dengan durasi kegiatan meliputi sesi pembukaan, edukasi, diskusi, pengisian instrumen, dan penutupan.

iii. Latar Belakang Peserta

Peserta merupakan siswa dan siswi kelas X hingga XII yang berada pada rentang usia remaja. Kelompok usia ini memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam mengadopsi perilaku gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, penggunaan gawai berlebihan, dan kebiasaan tidur larut malam. Kondisi tersebut menjadikan mereka kelompok yang tepat untuk diberikan edukasi mengenai pencegahan GERD.

iv. Jumlah Peserta

Total peserta yang terlibat sebanyak 59 orang, terdiri dari 21 siswa kelas X, 23 siswa kelas XI, dan 15 siswa kelas XII.

b. Urutan Pelaksanaan Kegiatan

i. Pembukaan Acara

MC membuka kegiatan dan memandu doa bersama. Seluruh hadirin kemudian menyanyikan lagu Indonesia Raya. Setelah itu, dilakukan absensi peserta yang dibantu oleh tim pengabdian. MC membacakan susunan acara serta tata tertib agar peserta memahami alur kegiatan.

ii. Sambutan

Sambutan diberikan oleh ketua pelaksana, kepala sekolah, serta kepala program studi sebagai bentuk dukungan terhadap pelaksanaan program.

iii. Pretest Pengetahuan

Peserta mengisi instrumen pretest untuk mengukur pengetahuan awal mengenai perilaku berisiko dan penyakit GERD.

iv. Penyampaian Materi Edukasi

Tim pengabdian memaparkan materi mengenai toxic lifestyle serta kaitannya dengan mekanisme terjadinya GERD. Penyampaian materi menggunakan media visual agar lebih mudah dipahami.

v. Kuis dan Diskusi Interaktif

Kuis diberikan untuk memperkuat pemahaman peserta. Sesi tanya jawab dilakukan agar peserta dapat mengklasifikasi informasi yang belum dipahami.

vi. Pengisian Kuis Screening GERD

Peserta mengisi instrumen deteksi dini berdasarkan gejala dan tanda klinis GERD untuk melihat kemungkinan keluhan yang dialami remaja.

vii. Ice Breaking

Untuk menjaga antusiasme dan konsentrasi peserta, tim pengabdian menyisipkan kegiatan ice breaking sebagai jeda menyegarkan sebelum memasuki sesi kegiatan berikutnya.

viii. Posttest Pengetahuan

Setelah seluruh materi dan sesi diskusi selesai, peserta kembali mengisi *posttest*. Hasil *posttest* digunakan untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah pemberian intervensi edukasi.

ix. Pemberian Penghargaan

Peserta yang menunjukkan keaktifan selama kegiatan, seperti menjawab pertanyaan dengan tepat atau mengajukan pertanyaan yang relevan, diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi dari tim pengabdian.

x. Penyerahan Sertifikat dan Penutup

Tim pengabdian menyerahkan sertifikat penghargaan kepada pihak sekolah sebagai bentuk dokumentasi kerja sama. Acara kemudian ditutup dengan sesi foto bersama dan penutupan resmi oleh MC.

3. Tahap Evaluasi

a. Evaluasi Struktur

Evaluasi struktur digunakan untuk memastikan seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai dengan rencana. Aspek yang dinilai mencakup ketepatan waktu, kelengkapan media, kesiapan tim, serta kesesuaian alur kegiatan dengan rencana awal.

b. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan edukasi. Dua instrumen utama digunakan :

- i. Kuis pretest–posttest, yang disusun dalam bentuk pilihan ganda untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta mengenai perilaku berisiko dan GERD.
- ii. Kuesioner deteksi dini GERD, yang dirancang berdasarkan indikator gejala GERD untuk memetakan kemungkinan keluhan pada peserta.

Data dari kedua instrumen ini dianalisis untuk menentukan sejauh mana kegiatan berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran kesehatan peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan dengan judul “*Toxic Lifestyle 101: Kebiasaan Kekinian yang Diam-Diam Bikin Sakit*” dilaksanakan pada 29 April 2025 di SMK Kesehatan Pelita Ilmu, Bojongsari Lama, Kecamatan Bojongsari, Kota Depok. Kegiatan ini berlangsung secara lancar dengan dukungan penuh dari pihak sekolah dan dihadiri oleh 59 siswa/i.

Kegiatan diawali dengan registrasi dan pengisian *pre-test* untuk menilai pemahaman awal peserta mengenai materi yang akan disampaikan. Acara dilanjutkan dengan rangkaian pembukaan, pemberian materi dengan menggunakan media presentasi interaktif, dan dilanjutkan dengan sesi diskusi.

Materi yang diberikan mengenai *toxic lifestyle*, penyakit GERD serta hubungan antara *toxic lifestyle* dengan GERD. Para narasumber menerapkan metode kontekstual menghubungkan isu yang dibahas dengan menarik perhatian mereka untuk belajar. Pendekatan ini sejalan dengan temuan (Chan et al., 2021), yang menekankan bahwa metode pengajaran yang melibatkan pengalaman langsung dan diskusi lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang hidup sehat dibandingkan dengan ceramah satu arah.

Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Antusiasme responden dalam mengikuti kegiatan sangat baik, dibuktikan dengan keaktifan saat sesi diskusi dan tanya jawab. Kegiatan dilanjutkan dengan rangkaian penutupan mulai dari pengisian kuesioner post-test, pengukuran instrumen screening GERD, dan diakhiri dengan kegiatan foto bersama.



**Gambar 1.** Dokumentasi Kegiatan Edukasi Kesehatan

Karakteristik peserta kegiatan edukasi kesehatan berdasarkan jenis kelamin dan jenjang kelas dapat dilihat pada tabel I berikut:

**Tabel I.** Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas

Kategori	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	4	6,78%
Perempuan	55	93,22%
<b>Kelas responden</b>		
Kelas X	21	35,59%
Kelas XI	23	38,98%
Kelas XII	15	25,42%

Mayoritas peserta adalah perempuan dengan 93,22%, dengan kelas responden terbanyak yaitu di kelas XI dengan 38,98%. Secara umum lebih responsif terhadap isu kesehatan personal. Distribusi peserta yang cukup merata dari tiga jenjang kelas juga memperlihatkan bahwa kegiatan ini menjangkau populasi pelajar secara komprehensif.

**Tabel II.** Rata-Rata Pengetahuan Responden Berdasarkan Skor dari pengisian Kuesioner *Pre-test* dan *Post-test*

Jenis Tes	Rata-rata Skor	Interpretasi
Pre-test	74,58	Cukup
Post-test	95,25	Sangat Baik

Peningkatan nilai dari 74,58 ke 95,25 menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman siswa terhadap topik yang diberikan.

Hasil ini didukung oleh penelitian (Widiyanto et al., 2024) dalam jurnal *Edukasi GERD untuk Generasi Z*, yang melaporkan peningkatan skor pengetahuan remaja dari 69,44% menjadi 83,33% setelah dilakukan edukasi menggunakan media poster dan video.

Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan edukatif yang disesuaikan dengan karakteristik generasi mudah efektif meningkatkan pemahaman mereka terhadap penyakit GERD. Hal ini sejalan dengan K. Y. Putri & Nirwana (2024), yang menegaskan bahwa observasi, modeling, dan *triadic reciprocity* (interaksi antara lingkungan, kognisi, dan perilaku) memiliki kesesuaian teori dalam konteks pembelajaran aktif.

**Tabel III.** Distribusi Nilai Post-Test Peserta Setelah Edukasi

Skor	Jumlah Peserta	Persentase (%)
100	33	55,9%
90	22	37,3%
80	4	6,8%
Total	59	100%

Tabel III memperlihatkan bahwa distribusi nilai peserta setelah edukasi berfokus pada skor tinggi, dengan 55,9% peserta memperoleh nilai 100 dan 37,3% memperoleh nilai 90. Ini menunjukkan bahwa peserta mampu memahami materi secara mendalam setelah kegiatan edukasi.

Fenomena ini serupa dengan hasil studi (Widiyanto et al., 2024), yang menunjukkan distribusi skor *post-test* meningkat signifikan setelah penyuluhan berbasis media visual untuk remaja.

Berdasarkan teori pemrosesan informasi, penyampaian informasi yang visual dan kontekstual mampu meningkatkan retensi dan pemahaman meningkatkan retensi dan pemahaman, terutama pada kelompok usia remaja.

**Tabel IV.** Hasil dari Kuesioner GERD Peserta

Kategori Risiko	Jumlah Peserta	Persentase (%)
Risiko Rendah	52	88,14%
Risiko Sedang	5	8,47%
Risiko Tinggi	2	3,39%
Total	59	100%

Tabel IV menunjukkan bahwa mayoritas peserta (88,14%) berada dalam kategori risiko rendah terhadap GERD, sementara 8,47% memiliki risiko sedang, dan 3,39% risiko tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum mengalami gejala GERD secara signifikan. Namun demikian, hasil kuesioner lebih lanjut mengungkapkan adanya kebiasaan makan yang berisiko, seperti konsumsi makanan berminyak dan kebiasaan makan menjelang tidur. Sebanyak 41



peserta mengaku mengonsumsi makanan pemicu beberapa kali dalam seminggu, dan 33 orang sering makan dalam porsi besar. Hal ini memperkuat pentingnya edukasi preventif, karena meskipun belum muncul gejala, perilaku berisiko tetap tinggi.

Studi Widiyanto et al., (2024), juga menunjukkan perubahan perilaku makan setelah edukasi visual diberikan, seperti pengurangan konsumsi makanan pedas dan peningkatan kesadaran tentang gejala GERD. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang efektif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetap juga mendorong transformasi perilaku sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Purthana & Somayana, 2020), yang menyatakan bahwa perilaku makan berisiko tinggi tanpa gejala klinis dapat menjadi indikator awal perkembangan GERD. Berdasarkan Health Belief Model, peningkatan kesadaran terhadap risiko serta persepsi manfaat dari tindakan pencegahan seperti pola makan sehat dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih positif pada remaja.

Kelebihan utama kegiatan ini terletak pada metode penyampaian yang bersifat partisipatif dan kontekstual, yang mampu menarik perhatian peserta dan meningkatkan daya serap materi. Kegiatan juga mampu menjangkau lebih dari satu jenjang kelas sekaligus, sehingga dampaknya lebih luas.

Keterlibatan aktif peserta dalam diskusi dan pengisian kuesioner menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka. Namun demikian, beberapa kelemahan yang dihadapi antara lain adalah keterbatasan waktu dalam mendalami materi lebih lanjut, serta variasi tingkat pemahaman awal peserta yang cukup beragam, yang membuat proses diskusi tidak merata pada semua kelompok.

*Toxic Lifestyle* ditandai oleh pola makan buruk (sering junk food), kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebih, sedenter (minim aktivitas), kualitas tidur buruk, tekanan psiko-sosial tinggi, dan adiksi yang saling memperburuk kondisi kesehatan, (Huston, 2022). Hubungan *toxic lifestyle* dan GERD adalah gaya hidup seperti makan larut malam, ngemil sambil rebahan, konsumsi kafein, dan stres emosional dapat memperburuk fungsi lambung dan menyebabkan refluks asam lambung (Ajjah et al., 2020).

GERD keadaan patologis sebagai akibat refluks kandungan lambung ke dalam esofagus yang menimbulkan berbagai gejala yang mengganggu (*troublesome*) di esofagus maupun ekstra esofagus dan atau komplikasi.

Klasifikasi GERD meliputi *Erosive Esophagitis* (EE), *non-Erosive Reflux Disease* (NERD), GERD dengan komplikasi seperti Barrett's Esophagus, striktur esofagus, dan pendarahan. Komplikasi GERD jangka panjang meliputi striktur peptik, ulkus, perdarahan gastrointestinal, serta risiko perkembangan esofagus barret dan adenokarsinoma esofagus.

Penatalaksanaan GERD meliputi modifikasi gaya hidup sehat seperti diet seimbang, cukup tidur, dan menghindari makanan pemicu refluks, serta pemberian obat-obatan seperti proton pump inhibitor (PPI), antagonis H<sub>2</sub>, antasida, dan prokinetik untuk mengurangi gejala dan komplikasi (Amalia et al., 2024). Pemeriksaan penunjang untuk mendiagnosis GERD, pemantauan pH 24 jam secara ambulatori, pemantauan pH-impedansi, pengukuran impedansi mukosa, dan manometri resolusi tinggi (Yuspar, 2025).

Ada juga gejala khas GERD meliputi *heartburn* dan regurgitasi, sedangkan gejala ekstra-esofageal yang penting diwaspadai antara lain mual, suara serak, batuk kronis, dan gangguan tidur (Domingues & de Moraes-Filho, 2021). Dampak jangka panjang GERD mencakup rendahnya kualitas hidup, esofagitis, striktur peptik, serta Barrett's Esophagus sebagai kondisi pra kanker esofagus (Wickramasinghe & Devanarayana, 2025).

Secara teknis, pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan menghadapi tingkat kesulitan yang rendah berkat dukungan dari pihak sekolah dan kesiapan tim pengabdian. Tantangan utama lebih pada manajemen waktu dan menjaga konsentrasi peserta selama sesi berlangsung. Namun, kegiatan ini memiliki peluang besar untuk dikembangkan menjadi program reguler, misalnya kampanye digital edukasi kesehatan di sekolah-sekolah.

Dari sudut pandang literasi kesehatan, kegiatan ini berhasil menunjukkan bahwa pendidikan yang langsung dan sesuai konteks serta berbasiskan pengalaman bisa menjembatani kekurangan antara pengetahuan teoritis dan praktik nyata. Para siswa-siswi tidak hanya mengetahui apa itu GERD, tetapi juga mulai menyadari bagaimana cara mereka dapat mencegahnya melalui perubahan gaya hidup kecil yang konsisten. Ini merupakan langkah awal yang signifikan dalam menciptakan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah.

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan dengan tema "*Toxic Lifestyle 101: Kebiasaan Kekinian yang Diam-Diam Bikin Sakit*" yang dilaksanakan di SMK Kesehatan Pelita Ilmu berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran seluruh peserta didik mengenai bahaya *toxic lifestyle*, terutama yang berkaitan dengan risiko terjadinya GERD). Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan rerata pengetahuan yang signifikan dalam pengetahuan peserta, dari rata-rata 74,58% menjadi 95,25%.

Kegiatan ini menegaskan pentingnya edukasi kesehatan berbasis pengalaman, agar peserta tidak hanya mampu menjaga kesehatan diri sendiri, tetapi juga berperan sebagai agen perubahan di tengah masyarakat. Dengan demikian,

intervensi edukatif seperti ini dinilai efektif dan dapat dilaksanakan secara ini berkala untuk membangun budaya hidup sehat dan mencegah penyakit tidak menular di kalangan remaja.

## SARAN

Penelitian yang akan datang sebaiknya melibatkan partisipan yang lebih bervariasi serta menerapkan metode evaluasi yang lebih netral untuk menilai keadaan lambung. Aspek-aspek krusial seperti tekanan mental, kebiasaan makan, dan cara hidup juga harus diteliti lebih lanjut karena terbukti memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan dengan makanan yang pedas itu sendiri. Di samping itu, penelitian tentang tingkat kepedasan, penggabungan rasa pedas dengan jenis makanan lain, serta pengembangan edukasi kesehatan yang berdasarkan bukti juga sangat penting untuk memberikan pemahaman yang lebih tepat kepada publik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajjah, B. F. F., Mamfaluti, T., & Putra, T. R. I. (2020). Hubungan pola makan dengan terjadinya gastroesophageal reflux disease (GERD). *Journal of Nutrition College*, 9(3), 169–179. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.27465>
- Amalia, R., Nugroho, A. E., & Probosuseno, P. (2024). Narrative Review: Keberhasilan Terapi Proton Pump Inhibitor (PPI) Pada Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). *Majalah Farmaseutik*, 20(4), 513–524. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v20i4.93163>
- Chan, H. H.-K., Kwong, H. Y. C., Shu, G. L. F., Ting, C. Y., & Lai, F. H.-Y. (2021). Effects of experiential learning programmes on adolescent prosocial behaviour, empathy, and subjective well-being: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 709699. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709699>
- Darnindro, N., Manurung, A., Mulyana, E., & Harahap, A. (2020). Prevalence of gastroesophageal reflux disease (GERD) in dyspepsia patients in primary referral hospital. *The Indonesian Journal of Gastroenterology, Hepatology, and Digestive Endoscopy*, 19(2), 91–96. <https://doi.org/10.24871/192201891-96>
- Domingues, G., & de Moraes-Filho, J. P. P. (2021). Gastroesophageal reflux disease: a practical approach. *Arquivos de Gastroenterologia*, 58, 525–533. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/S0004-2803.202100000-94>
- Hasibuan, W. F., Larasati, T. A., Harahap, N. A. S., Shanel, B., Revaldo, R., & Nabila, N. (2024). Pola Makan Remaja Sebagai Faktor Risiko Penyakit Gerd. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 32–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.3019>
- Huston, P. (2022). A sedentary and unhealthy lifestyle fuels chronic disease progression by changing interstitial cell behaviour: a network analysis. *Frontiers in Physiology*, 13, 904107. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fphys.2022.904107>
- Ningsih, K., Mariani, Y., Arbiastutie, Y., & Yusro, F. (2020). Studi pemanfaatan tumbuhan obat berpotensi mengobati pada penyakit pada penyakit sistem pencernaan di kelurahan Bunut kecamatan Kapuas kabupaten Sanggau. *Jurnal Hutan Lestari*, 8(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jhl.v8i2.39782>
- Purthana, N. H. S., & Somayana, G. (2020). Hubungan Antara Berat Badan Lebih Dengan Penyakit Refluks Gastroesofageal Di Rsup Sanglah Denpasar Periode Juli–Desember 2018. *Jurnal Medika Udayana*, 9(6), 30–34. <https://doi.org/10.24843.MU.2020.V9.i6.P07>
- Putri, A. K. Z., Sopiah, P., & Ridwan, H. (2023). MODIFIKASI GAYA HIDUP DAN KAJIAN PENGobatan PADA PENDERITA GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE (GERD): Lifestyle Modifications and Treatment Studies in Patients with Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 333–341. <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jikep.v9i2.1499>
- Putri, K. Y., & Nirwana, H. (2024). Pandangan Teori Belajar Sosial Kognitif Albert Bandura. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(3), 1163–1167. <https://doi.org/https://doi.org/10.47233/jpdsk.v2i3>
- Wickramasinghe, N., & Devanarayana, N. M. (2025). Insight into global burden of gastroesophageal reflux disease: Understanding its reach and impact. *World Journal of Gastrointestinal Pharmacology and Therapeutics*, 16(1), 97918. <https://doi.org/10.4292/wjgpt.v16.i1.97918>
- Widiyanto, A., Sartika, S. A., Utami, A. K. N., Dina, K. M., Anasulfalah, H., & Delimasari, T. S. H. (2024). Edukasi GERD untuk Generasi Z: Strategi Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Perilaku Kesehatan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(4). <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i4.4701>
- Yuspar, N. S. (2025). Alginate as an Efficacious Treatment for GERD Patients: A Literature Review. *Scientific Journal*, 4(2), 76–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.56260/sciena.v4i2.201>