



Penyuluhan Upaya Pencegahan Penyakit Apendisitis Pada Remaja Di Perguruan Islam Modern Amanah-Smp Tahfiz Qur'an

Counseling On Efforts To Prevent Appendicitis In Adolescents At The Modern Islamic College Amanah-Smp Tahfiz Qur'an

Afina Muharani Syaftriani ^{1*}, Maria Haryanti Butar-butur ², Sri Lasmawanti ³

Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Article History:

Received: 30 Maret 2022

Revised: 28 April 2022

Accepted: 30 Mei 2022

Keywords: *Appendicitis, Prevention, Adolescents*

Abstract: *Appendicitis (inflammation of the appendix) is a gastrointestinal disease and surgical disease that often occurs in society, especially among teenagers such as students. Adolescents usually have poor fiber intake patterns, such as not consuming enough vegetables and fruit, which results in functional obstruction of the appendix and increases germ growth. This is what can cause appendicitis. Facing a situation like this, efforts are needed to prevent the occurrence of appendicitis among teenagers. The aim of implementing this community service is to provide education to teenagers regarding efforts to prevent appendicitis. The method used in carrying out this community service is by providing counseling through lectures and providing leaflets containing counseling material at the Amanah Modern Islamic College-Tahfiz Qur'an Middle School with the address Jalan Captain Sumarsono No. 180, Helvetia Village, Medan Sunggal District, Deli Serdang Regency, North Sumatra. The targets for implementing the activities are students at Amanah Modern Islamic College-Tahfiz Qur'an Middle School. The results of this community service have had a positive impact on the parties involved, especially for students at the Amanah Modern Islamic College-Tahfiz Qur'an Middle School. Students can increase their knowledge regarding Efforts to Prevent Appendicitis in Adolescents. Apart from that, students can also improve their skills in preventing appendicitis in teenagers by trying to consume foods that contain fiber such as vegetables and fruit to avoid appendicitis.*

Abstrak

Apendisitis (radang usus buntu) merupakan salah satu penyakit gastrointestinal maupun penyakit bedah yang sering terjadi di masyarakat khususnya di kalangan remaja seperti para pelajar. Usia remaja biasanya memiliki pola asupan serat yang buruk, seperti kurangnya mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sehingga mengakibatkan timbulnya sumbatan fungsional appendiks serta meningkatkan pertumbuhan kuman. Hal inilah yang dapat menyebabkan terjadinya apendisitis. Menghadapi situasi seperti ini, maka diperlukan upaya pencegahan terjadinya penyakit apendisitis di kalangan remaja. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi pada remaja terkait upaya pencegahan penyakit apendisitis. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan melalui ceramah dan memberikan *leaflet* berisi materi penyuluhan di Perguruan Islam Modern Amanah-SMP Tahfiz Qur'an dengan alamat Jalan Kapten Sumarsono No. 180, Desa Helvetia, Kecamatan Medan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah siswa/i di Perguruan Islam Modern Amanah-SMP Tahfiz Qur'an. Hasil pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif bagi pihak-pihak yang terlibat, khususnya bagi siswa/i di Perguruan Islam Modern Amanah-SMP Tahfiz Qur'an. Siswa/i dapat menambah pengetahuannya mengenai Upaya Pencegahan Penyakit Apendisitis Pada Remaja. Selain itu siswa/i juga dapat meningkatkan keterampilannya dalam Upaya Pencegahan Penyakit Apendisitis Pada Remaja dengan berupaya untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung serat seperti sayuran dan buah-buahan agar terhindar dari penyakit apendisitis

Kata Kunci: Apendisitis, Pencegahan, Remaja

* Afina Muharani Syaftriani, maria_haryanthi@yahoo.com

PENDAHULUAN

Apendisitis (radang usus buntu) merupakan salah satu penyakit gastrointestinal maupun penyakit bedah yang sering terjadi di masyarakat. Walaupun apendisitis dapat terjadi pada semua kategori umur, kejadian apendisitis ini biasanya meningkat pada usia remaja dan dewasa. Hal ini dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik pada usia tersebut, dimana orang yang berada pada usia tersebut melakukan banyak sekali kegiatan. Hal ini menyebabkan orang tersebut mengabaikan nutrisi makanan yang dikonsumsinya. Akibatnya terjadi kesulitan buang air besar yang akan menyebabkan peningkatan tekanan pada rongga usus dan pada akhirnya menyebabkan sumbatan saluran appendiks (Arifuddin dkk, 2017).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2020 apendisitis menempati urutan delapan sebagai penyebab utama kematian di dunia dan diperkirakan pada tahun 2021 akan menjadi penyebab kematian kelima di seluruh dunia (Efendi, 2015). Insiden apendisitis lebih banyak terjadi di negara maju daripada negara berkembang, hal ini disebabkan oleh pola makan yang berubah menjadi makanan kurang serat di Negara maju. Di Asia Tenggara angka kejadian apendisitis akut tertinggi terjadi di Indonesia dan menempati urutan pertama dengan prevalensi sebesar 0.05% kemudian diikuti oleh Filipina dengan prevalensi 0.022% dan Vietnam dengan prevalensi 0.02% (Efendi, 2015).

Di Indonesia prevalensi apendisitis tahun 2020 sebesar 596.132 orang (3.36%), hal ini terjadi kenaikan karena di tahun 2019 prevalensi apendisitis hanya sebesar sebanyak 3.236 jiwa. Angka Kejadian apendisitis di Sumatera Utara khususnya di RSUP Haji Adam Malik Medan pada tahun 2020 adalah sebesar 62,8%. Kementerian Kesehatan RI menganggap apendisitis merupakan isu prioritas kesehatan di tingkat lokal dan nasional karena mempunyai dampak besar pada kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2020).

Apendiks merupakan organ berbentuk tabung buntu di dalam sistem pencernaan manusia, dan berpangkal pada sekum (bagian dari usus besar). Apendiks memiliki peran dalam tubuh manusia yaitu sebagai organ imunologik. Pada apendiks terdapat kelenjar limfoid yang berperan dalam sistem kekebalan tubuh manusia. Apendisitis merupakan suatu penyakit pada sistem pencernaan manusia yang disebabkan oleh infeksi bakteri. Sumbatan pada apendiks diindikasikan sebagai penyebab utama terjadinya apendisitis. Namun, terdapat juga berbagai penyebab terjadinya apendisitis. Pola makan yang kurang serat, bahan makanan yang dikonsumsi dan cara pengolahan serta waktu makan yang tidak teratur ternyata juga dapat menyebabkan apendisitis (Arifuddin dkk, 2017).

Pada kasus apendisitis akut, gejala awal adalah nyeri atau rasa yang tidak nyaman di sekitar umbilikus. Gejala ini umumnya berlangsung lebih dari 1 atau 2 hari. Dalam beberapa jam nyeri bergeser ke arah kanan bawah dengan disertai oleh anoreksia, mual, dan muntah. Biasanya juga ditandai dengan demam ringan dan leukositosis sedang (Efendi, 2015).

Kejadian apendisitis meningkat pada usia remaja dikarenakan pada usia tersebut remaja melakukan banyak sekali kegiatan sehingga sering mengabaikan nutrisi makanan yang dikonsumsinya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nurhayati (2011) dari 55 responden yang berusia 15-25 tahun, terdapat 31 responden (57,4%) yang menderita apendisitis dengan tingkat pekerjaan lebih banyak adalah pelajar dan mahasiswa. Sebagai pelajar dan mahasiswa yang banyak menghabiskan waktu di sekolah/di kampus sehingga untuk asupan tiap jam istirahat hanya pada kantin di sekolah/di kampus. Kantin yang ada di sekolah/di kampus lebih menjual makanan yang bersifat instan atau cepat saji. Usia remaja biasanya memiliki pola asupan serat yang buruk, seperti kurangnya mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sehingga mengakibatkan timbulnya sumbatan fungsional appendiks serta meningkatkan pertumbuhan kuman. Hal inilah yang dapat menyebabkan terjadinya apendisitis. Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut maka perlu dilakukannya pemberian penyuluhan tentang Upaya Pencegahan Penyakit Apendisitis Pada Remaja di Perguruan Islam Modern Amanah-SMP Tahfiz Qur'an.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Sabtu, 27 Oktober 2022 di Perguruan Islam Modern Amanah-SMP Tahfiz Qur'an dengan alamat Jalan Kapten Sumarsono No. 180, Desa Helvetia, Kecamatan Medan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan penutup.

Bentuk realisasi kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat ini dapat dijelaskan dengan rincian sebagai berikut:

1. Persiapan
 - a) Mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk pengabdian masyarakat
 - b) Melakukan survey dan pengamatan untuk menetapkan daerah sasaran
 - c) Meminta izin pelaksanaan penyuluhan pada Kepala Sekolah Perguruan Islam Modern Amanah-SMP Tahfiz Qur'an
 - d) Penyusunan materi pendidikan kesehatan

- e) Menyusun jadwal pendidikan kesehatan dan penyuluhan kegiatan pada kelompok sasaran

2. Pelaksanaan Kegiatan

- a) Menggali pengetahuan dan keterampilan pada kelompok sasaran dalam upaya pencegahan penyakit apendisitis di kalangan remaja



Gambar 1. Menggali pengetahuan dan keterampilan pada kelompok sasaran dalam upaya pencegahan penyakit apendisitis

- b) Penyuluhan materi upaya pencegahan penyakit apendisitis di kalangan remaja



Gambar 2. Memberikan penyuluhan tentang upaya pencegahan penyakit apendisitis

- c) Demonstrasi upaya pencegahan penyakit apendisitis di kalangan remaja
- d) Evaluasi pelaksanaan pendidikan kesehatan pada kelompok sasaran



Gambar 3. Mengevaluasi pelaksanaan penyuluhan pada kelompok sasaran tentang upaya pencegahan penyakit apendisitis

3. Penutup

- a) Membuat laporan kemajuan dan laporan akhir

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Perguruan Islam Modern Amanah-SMP Tahfiz Qur'an ini dilaksanakan selama satu hari yakni pada hari Sabtu tanggal 27 Oktober 2022. Kegiatan PKM ini berlangsung dari pukul 08.00-12.00 WIB. Peserta kegiatan PKM ini berjumlah 35 orang siswa/i kelas IX di Perguruan Islam Modern Amanah-SMP Tahfiz Qur'an.

Program PKM yang dilaksanakan di Perguruan Islam Modern Amanah-SMP Tahfiz Qur'an ini memberikan hasil yang positif dan signifikan yang dapat dirasakan tidak hanya oleh siswa tetapi juga dosen dan mahasiswa yang terlibat. Bagi siswa/i di Perguruan Islam Modern Amanah-SMP Tahfiz Qur'an, program ini memberikan kesempatan siswa untuk dapat mengetahui pengetahuan tentang apendisitis dan bagaimana cara mencegah penyakit apendisitis ini di kalangan remaja. Siswa sangat antusias mengikuti kegiatan PKM dengan suasana yang sangat menyenangkan melalui media yang digunakan. Siswa/i dapat berinteraksi secara aktif, menerangkan kembali materi penyuluhan yang telah diberikan dosen pemateri dengan lugas dan tepat. Hal ini juga dapat dilihat dari pengetahuan siswa sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan tentang apendisitis.

Bagi mahasiswa Institut Kesehatan Helvetia Fakultas Farmasi dan Kesehatan khususnya pada prodi D3 Keperawatan, program ini telah memberikan pengalaman baru mahasiswa dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat pada tingkat pemula.

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Perguruan Islam Modern Amanah-SMP Tahfiz Qur'an mendapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan siswa/i rata-rata masih kurang tentang penyakit apendisitis. Hal ini dibuktikan ketika dosen pemateri memberikan pertanyaan terkait apa itu apendisitis (usus buntu), siswa/i mayoritas mengatakan tidak mengetahui apa itu apendisitis (usus buntu) tersebut. Salah satu siswa juga mengatakan belum ada penyuluhan yang membawakan tentang materi apendisitis tersebut.

Apendisitis bisa terjadi pada semua usia, namun meningkat pada usia remaja (Muttaqin & Sari, 2013). Usia remaja ini dapat dikategorikan sebagai usia produktif, dimana orang yang berada pada usia tersebut melakukan banyak sekali kegiatan. Hal ini menyebabkan orang tersebut mengabaikan nutrisi makanan yang dikonsumsinya. Akibatnya terjadi kesulitan buang air besar yang akan menyebabkan peningkatan tekanan pada rongga usus dan pada akhirnya menyebabkan sumbatan pada saluran apendiks (Pasaribu, 2010).

Sebagai seorang siswa banyak menghabiskan waktu di sekolah sehingga untuk asupan tiap jam istirahat hanya pada kantin di sekolah. Kantin yang ada di sekolah lebih menjual makanan yang bersifat instan atau cepat saji. Hal inilah yang menyebabkan kurangnya mengkonsumsi makanan berserat yang berisiko terhadap apendisitis (Arifuddin dkk, 2017).

Masa remaja saat ini cenderung menggemari *fast food* yang tinggi akan kalori, lemak, dan natrium, namun kurang akan serat. Selain itu, rendahnya konsumsi serat pada remaja juga ada kaitannya dengan masih rendahnya pengetahuan mereka tentang manfaat serat. Pengaruh rekan atau kelompok sebaya pada masa remaja juga sangat berkaitan dimana pemilihan makanan mereka berdasarkan penerimaan oleh teman sebangunnya. Kebiasaan dalam mengonsumsi rendah serat pada remaja tersebut dapat mengakibatkan terjadinya obstruksi pada lumen apendiks sehingga mempermudah terjadinya apendisitis (Arifuddin dkk, 2017).

Setelah dilakukan penyuluhan tentang upaya pencegahan penyakit apendisitis pada remaja, banyak siswa/i yang sudah paham bagaimana upaya dalam mencegah penyakit apendisitis pada remaja. Hal ini dibuktikan dengan beberapa siswa/i sudah mampu merespon pertanyaan pemateri terkait upaya dalam mencegah penyakit apendisitis pada remaja. Beberapa siswa/i menjawab beberapa upaya mencegah penyakit apendisitis adalah salah satunya dengan mengonsumsi makanan yang tinggi serat seperti sayuran dan buah-buahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wulandari (2017) dimana didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi serat dengan kejadian apendisitis dengan nilai *p-value* sebesar 0,009. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damanik (2016) dimana didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan tinggi serat dengan kejadian apendisitis pada remaja dengan nilai *p-value* sebesar 0,0001.

Pola makan makanan berserat merupakan informasi mengenai jenis dan jumlah pangan berserat yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, sehingga penilaian konsumsi pangan berserat dapat berdasarkan pada jumlah maupun jenis makanan berserat yang dikonsumsi. Makanan berserat sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam proses pencernaan. Kekurangan asupan serat dapat mengakibatkan konstipasi. Konstipasi sangat tinggi berisiko menyebabkan penyumbatan pada saluran apendiks, sehingga dapat menimbulkan penyakit apendisitis (Arifuddin dkk, 2017).

Selain dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung serat seperti sayuran dan buah-buahan, siswa/i juga menjawab salah satu upaya mencegah penyakit apendisitis pada remaja salah satunya adalah dengan mengkonsumsi air minum minimal 8 gelas per hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Arifuddin dkk (2017) didapatkan hasil bahwa dari 80 responden dengan pola makan baik, terdapat 16 responden (47,2 %) yang menderita apendisitis. Hal ini disebabkan kurangnya mengkonsumsi air minum untuk kebutuhan perhari. Sehingga walaupun kebutuhan serat setiap hari sudah terpenuhi akan tetap mengalami konstipasi hal ini dikarenakan air minum didalam kolon berfungsi menambah masa feses dan juga mengubah bentuk feses menjadi lebih lunak sehingga akan lebih mudah dalam proses metabolisme.

Diharapkan juga dengan adanya penyuluhan ini, siswa/i mampu melakukan berbagai pencegahan penyakit apendisitis seperti mengkonsumsi makanan yang tinggi serat, minum air putih minimal 8 gelas per hari, makan makanan yang mengandung probiotik, dan jangan malas untuk melakukan aktivitas sehari-hari, Dan diharapkan siswa mampu mengajak dan mempengaruhi orang lain seperti keluarga di rumah untuk hidup lebih sehat dengan menjaga pola makan yang sehat agar terhindar dari penyakit apendisitis.

Kesimpulan dan Saran

Program PKM mengenai penyuluhan Upaya Pencegahan Penyakit Apendisitis Pada Remaja di Perguruan Islam Modern Amanah-SMP Tahfiz Qur'an memberikan dampak positif bagi pihak-pihak yang terlibat, khususnya bagi siswa/i di Perguruan Islam Modern Amanah-SMP Tahfiz Qur'an. Siswa/i dapat menambah pengetahuannya mengenai Upaya Pencegahan Penyakit Apendisitis Pada Remaja. Selain itu siswa/i juga dapat meningkatkan keterampilannya dalam Upaya Pencegahan Penyakit Apendisitis Pada Remaja dengan berupaya untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung serat seperti sayuran dan buah-buahan agar terhindar dari penyakit apendisitis.

Saran bagi masyarakat terutama bagi orang tua siswa/i yang masih dalam kategori remaja untuk lebih giat dan aktif dalam memantau perkembangan anak khususnya dalam memberikan nutrisi yang kaya akan serat seperti sayuran dan buah agar terhindar dari penyakit apendisitis.

Daftar Pustaka

- Arifuddin, A., Salmawati, L., & Prasetyo, A. (2017). Faktor Resiko Apendisitis di Bagian Rawat Inap Rumah Sakit Umum Anutapura Palu. *Jurnal Preventif*. 8 (1): 26-33.
- Damanik, B. (2015). Hubungan Antara Pola Diet Serat pada Remaja dengan Angka Kejadian Apendisitis di RSUP H. Adam Malik Medan. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara
- Depkes RI. (2020). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Efendi, R. (2015). *Studi Kasus Pada Pasien dengan Diagnosa Medis Apendiksitis Di Ruang Flamboyan RSUD Gambiran Kota Kediri*. Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Muttaqin, A., & Sari, K. (2013). *Gangguan Gastrointestinal: Aplikasi Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurhayati. (2011). *Appendisitis*. Diperoleh Tanggal 10 November 2021 dari <http://nurhayatilies.wordpress.com>
- Pasaribu, I. C. (2010). *Karakteristik penderita apendisitis di RSUP H. Adam Malik Medan*, Medan: Universitas Sumatera Utara. Fakultas Kedokteran
- Wulandari, D., Hamidah, E., & Priatna. (2017). Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Rendah Serat dengan Kejadian Apendisitis Akut di RS Dustiran Cimahi dan RS Cibabat Cimahi Periode September 2016-Januari 2017. Cimahi: Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Achmad Yani