

Penyuluhan penggunaan obat maag secara tepat di posyandu lansia Desa Wonorejo

Hanugrah Ardy Crisdian S^{1*}, Agnes Prawistya Sari², Rufaida Nur Fitriana³, dan Taufik Turahman⁴

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{3,4}Fakultas Farmasi, Universitas Setia Budi

*hanugrhardya8@gmail.com

ABSTRAK

Pengobatan mandiri menjadi area yang semakin penting dalam layanan kesehatan. Hal ini dapat menggerakkan pasien menuju kemandirian yang lebih besar dalam mengambil keputusan mengenai penanganan penyakit ringan, sehingga mendorong pemberdayaan masyarakat. Salah satu jenis penggunaan obat yang sering dilakukan oleh masyarakat adalah penggunaan obat maag secara mandiri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan untuk memudahkan masyarakat dalam memahami penggunaan obat Maag secara tepat. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Desa Wonorejo RT 1 RW 17 dengan sasaran peserta penyuluhan adalah masyarakat lansia dengan kuota peserta sebanyak 50 peserta. Hasil dari kegiatan ini adalah lansia desa Wonorejo paham terhadap kegiatan pengabdian masyarakat terkait penggunaan obat maag dan lansia di desa tersebut rata – rata tidak menderita maag akut dan kronis.

Kata Kunci: *Penyuluhan, Obat Maag*

ABSTRACT

Self-medication has become an increasingly important area in healthcare. It enables patients to gain greater independence in making decisions regarding the management of minor illnesses, thereby promoting community empowerment. One of the most common types of self-medication practiced by the community is the use of antacid drugs for gastritis (maag). This community service activity was carried out in the form of counseling to help the community better understand the proper use of antacid drugs. The activity took place at the Bina Sejahtera Elderly Posyandu in Wonorejo Village, RT 1 RW 17, with elderly community members as the target participants, totaling 50 people. The results of this activity showed that the elderly in Wonorejo Village gained an understanding of the community service program on the proper use of antacid drugs, and most of the elderly in the village were found not to suffer from either acute or chronic gastritis.

Keywords: *Health Education, Gastritis Medication*

Articel Received: 20/11/2025; **Accepted:** 15/01/2026

How to cite: Crisdian, H. A., Sari, A. P., Fitriana, R. N., & Turahman, T. (2026). Penyuluhan penggunaan obat maag secara tepat di posyandu lansia Desa Wonorejo. *Abdimas Siliwangi*, Vol 9 (1), 95-104. doi: 10.22460/as.v9i1.29388

A. PENDAHULUAN

Penyakit maag, dalam istilah medis sering dikaitkan dengan gastritis atau gangguan saluran pencernaan bagian atas, merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dijumpai pada masyarakat dan cenderung meningkat pada kelompok usia lanjut (lansia).

Gastritis adalah kondisi peradangan pada lapisan mukosa lambung yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti infeksi *Helicobacter pylori*, penggunaan obat anti-inflamasi non-steroid (NSAID), pola makan tidak teratur, stres, serta konsumsi alkohol dan rokok. Menurut data epidemiologis global, prevalensi gastritis dan duodenitis (yang termasuk dalam penyakit maag) di dunia pada tahun 2019 mencapai sekitar 518 per 100 000 penduduk, dengan angka kejadian tertinggi pada kelompok usia 50–69 tahun dan menunjukkan tren meningkat seiring bertambahnya usia.

Di beberapa studi klinis juga dilaporkan bahwa pada pasien lanjut usia, prevalensi penyakit peptik (termasuk ulkus dan gastritis) cenderung meningkat dengan persentase kejadian yang signifikan—misalnya dalam populasi penderita gangguan saluran cerna, infeksi *H. pylori* sebagai salah satu pemicu gastritis dilaporkan mencapai lebih dari 60 % kasus. Di Indonesia, angka kejadian gastritis termasuk tinggi, dengan estimasi kejadian mencapai 40,8 % dari total populasi, atau setara dengan ratusan ribu kasus setiap tahunnya. Gastritis juga tercatat sebagai salah satu dari 10 penyakit terbanyak di fasilitas pelayanan kesehatan di beberapa wilayah. Meskipun data spesifik prevalensi pada lansia bervariasi menurut wilayah dan penelitian, fenomena peningkatan kejadian penyakit pencernaan pada usia lanjut merupakan isu nyata yang berdampak pada kondisi kesehatan dan kualitas hidup lansia. Dalam konteks lansia, disfungsi fisiologis seperti penurunan sekresi pelindung lambung dan imunitas yang menurun membuat lansia lebih rentan terhadap iritasi dan komplikasi lambung. Selain itu, lansia seringkali mengonsumsi obat-obatan jangka panjang (termasuk NSAID untuk nyeri sendi) yang dapat memperburuk kondisi peradangan lambung jika tidak digunakan secara tepat.

Dukungan keluarga dan pemahaman lansia tentang gejala awal, pencegahan, modifikasi gaya hidup, serta pengelolaan yang benar sangat penting untuk mengurangi risiko kekambuhan dan komplikasi yang serius. Posyandu Lansia merupakan fasilitas kesehatan masyarakat yang strategis untuk melakukan pendekatan promotif dan preventif. Sayangnya, edukasi kesehatan terkait penyakit maag masih belum menjadi fokus utama dalam kegiatan Posyandu Lansia di banyak daerah. Padahal, intervensi sederhana seperti peningkatan pengetahuan pola makan sehat, pengenalan faktor risiko, perilaku pengobatan rasional, serta penguatan dukungan sosial dapat membantu lansia mengelola kondisi ini lebih baik dan mencegah komplikasi jangka panjang.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia di Desa Wonorejo yang fokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit maag sangat penting untuk dilaksanakan. Kegiatan ini diharapkan dapat mengurangi angka kejadian gastritis yang tidak tertangani dengan baik, meningkatkan kualitas hidup lansia, serta mendukung terciptanya lansia yang sehat, aktif, dan mandiri.

B. LANDASAN TEORI

1. Lansia

Lansia merupakan individu berusia 60 tahun ke atas yang mengalami perubahan multidimensional dalam kesehatan fisik, mental, dan sosial seiring berjalannya proses penuaan, sehingga diperlukan pendekatan layanan kesehatan yang komprehensif untuk mendukung penuaan yang sehat (Jiang J et al., 2026)

2. Posyandu Lansia

Posyandu Lansia adalah adaptasi dari konsep posyandu umum yang dirancang khusus untuk melayani kebutuhan kesehatan masyarakat lanjut usia di suatu wilayah tertentu. Dalam kerangka UKBM, Posyandu Lansia merupakan wadah pelayanan kesehatan bersumberdaya masyarakat yang melibatkan masyarakat setempat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya, dengan fokus pada upaya promotif dan preventif serta pendampingan lansia untuk meningkatkan kualitas hidup mereka (Kemkes RI, 2011). Peran Posyandu Lansia dalam Kesehatan Masyarakat Posyandu Lansia tidak hanya memberikan pemeriksaan kesehatan dasar seperti pengukuran tekanan darah, gula darah, berat badan, atau status gizi, tetapi juga menjadi sarana penyuluhan kesehatan, promosi gaya hidup sehat, kegiatan fisik dan sosial, serta dukungan keluarga dan komunitas yang dapat memperkuat jaringan sosial lansia (Kemenkes RI, 2016)

3. Penyakit Maag

Penyakit maag merupakan salah satu gangguan pada saluran pencernaan bagian atas yang ditandai dengan rasa nyeri atau tidak nyaman di ulu hati. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh peningkatan produksi asam lambung, iritasi mukosa lambung, atau adanya luka pada dinding lambung dan duodenum. Gejala yang sering muncul meliputi rasa perih, mual, kembung, cepat kenyang, serta rasa terbakar di dada (heartburn) (Malfertheiner et al., 2017) Faktor penyebab maag sangat beragam, di antaranya infeksi

Helicobacter pylori, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), pola makan tidak teratur, stres, serta konsumsi makanan atau minuman yang merangsang produksi asam lambung seperti kopi, alkohol, dan makanan pedas (Sung et al., 2020). Penyakit maag memiliki prevalensi yang cukup tinggi di dunia. Berdasarkan data, lebih dari 20% populasi global pernah mengalami gejala dispepsia dalam hidupnya (Ford et al., 2020). Di Indonesia, penyakit ini termasuk salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai baik di pelayanan kesehatan primer maupun rumah sakit. Peningkatan risiko maag pada lansia disebabkan oleh berkurangnya fungsi perlindungan mukosa lambung, menurunnya motilitas gastrointestinal, serta meningkatnya penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) untuk mengatasi penyakit degeneratif seperti osteoarthritis dan rematik (Lanas & Chan, 2017). Oleh karena itu, perhatian khusus terhadap pencegahan, diagnosis, dan penanganan maag pada lansia sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

C. METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, interaktif, partisipatif pelaksanaan di lakukan secara langsung kepada 50 lansia yang keseluruhan adalah Wanita yang dilakukan di posyandu Lansia Bina Sejahtera Desa Wonorejo RT 1. Metode pelaksanaan Penyuluhan dilakukan dengan cara

1. Tahap Persiapan

Kegiatan persiapan dilakukan untuk memastikan pengabdian berjalan efektif dan sesuai kebutuhan sasaran, meliputi:

- a. Koordinasi dengan pengelola Posyandu Lansia dan tenaga kesehatan setempat.
- b. Identifikasi jumlah lansia peserta serta pemetaan awal keluhan lambung dan penggunaan obat maag.
- c. Penyusunan materi edukasi terkait:
 - 1) Pengertian penyakit maag/gastritis
 - 2) Faktor pencetus pada lansia
 - 3) Jenis obat maag (antasida, H₂-blocker, PPI)
 - 4) Cara penggunaan obat maag yang tepat dan aman
 - 5) Tanda bahaya yang memerlukan rujukan

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung di Posyandu Lansia dengan metode:

- a. Penyuluhan kesehatan penyampaian materi secara interaktif menggunakan Bahasa sederhana, leaflet dan contoh obat yang sering digunakan lansia.
- b. Diskusi dan tanya jawab lansia diberi kesempatan menyampaikan keluhan, kebiasaan minum obat, serta pengalaman penggunaan obat maag
- c. Konseling individual, pendampingan personal bagi lansia dengan keluhan maag berulang atau penggunaan obat jangka Panjang, terutama yang mengkonsumsi NSAID.
- d. Demonstrasi penggunaan obat, edukasi waktu minum obat, aturan pakai, serta hal yang perlu dihindari selama terapi obat maag.

3. Tahap Pendampingan

Pendampingan dilakukan untuk memastikan keberlanjutan manfaat kegiatan, meliputi:

- a. Penguatan peran kader Posyandu Lansia dalam memberikan edukasi ulang.
- b. Penyediaan media edukasi sederhana (poster/leaflet).
- c. Rekomendasi rujukan ke puskesmas atau apotek bila ditemukan keluhan yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat (PkM) merupakan salah satu pilar Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas hidup masyarakat. Salah satu permasalahan kesehatan yang umum ditemukan di masyarakat adalah gangguan pencernaan, khususnya penyakit maag. Penggunaan obat maag yang tidak tepat, baik dari segi jenis, dosis, maupun durasi, dapat menyebabkan efek samping yang merugikan dan bahkan memperburuk kondisi kesehatan. Oleh karena itu, edukasi mengenai penggunaan obat maag yang tepat menjadi sangat krusial.

Kegiatan PkM "Penggunaan Tepat Obat Maag di Masyarakat Desa Wonorejo" bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat Desa Wonorejo khususnya untuk lansia mengenai pentingnya penggunaan obat maag yang rasional. Desa Wonorejo, seperti banyak desa lainnya, mungkin memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan yang akurat, sehingga seringkali masyarakat hanya mengandalkan informasi dari mulut ke mulut atau promosi yang kurang tepat. Melalui PkM ini,

diharapkan masyarakat dapat mengenali gejala maag, memahami jenis-jenis obat maag yang tersedia, mengetahui dosis dan aturan pakai yang benar, serta memahami kapan harus mencari pertolongan medis lebih lanjut.

Tabel 1. Timeline Penggunaan Obat Maag

Waktu Pagi	Cara Minum Obat Maag	Waktu Siang	Cara Minum Obat Maag	Waktu Malam	Cara Minum Obat Maag
06.30	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzoprazol/Omeprazol • 30 menit sebelum sarapan (Lambung kosong tanpa makanan) 	13.00	Makan siang	18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Sukralfat • Sukralfat dosis ke 3 (jika diberikan lebih dari 1X)
07.00	<ul style="list-style-type: none"> • Sarapan 	14.00	<ul style="list-style-type: none"> • Sukralfat • Sukralfat dosis ke-2 (jika diberikan lebih dari 1) 	19.00	<ul style="list-style-type: none"> • Makan malam
09.00	<ul style="list-style-type: none"> • Sukralfat • Melapisi tukak lambung (tanpa makanan, tanpa obat lain) 	16.00	<ul style="list-style-type: none"> • Antasida tablet kunyah/sirup putih/suspense • Jika nyeri menyering, kembung, begah, antasida dapat diminum di waktu ini 	21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Antasida tablet kunyah/sirup putih/suspensi • Jika nyeri menyering, kembung, begah, antasida dapat diminum di waktu ini

Waktu Pagi	Cara Minum Obat Maag	Waktu Siang	Cara Minum Obat Maag	Waktu Malam	Cara Minum Obat Maag
10.00 – 12.00	<ul style="list-style-type: none">• Antasida tablet kunyah/ sirup putih/ suspense• Jika nyeri menyerang, kembung, begah, antasida dapat diminum di waktu ini			22.00	Ranitidin Waktu menghambat pembentukan asam saat tidur oleh histamin. Kalau Ranitidin diberikan Cuma satu kali sehari, utamakan minumannya disini saat malam hari (tanpa makanan, perut kosong)

Dari tabel diatas akan memudahkan lansia mengkonsumsi obat maag jika mendapatkan terapi obat maag lebih dari 1 obat. Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, lansia di Posyandu Bina Sejahtera Desa Wonorejo berpartisipasi aktif dan semangat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dan diharapkan lansia di Posyandu Bina Sejahtera bisa memahami penggunaan obat maag dengan tepat.

Penggunaan obat maag pada lansia merupakan aspek penting dalam pelayanan kesehatan di Posyandu Lansia karena lansia secara fisiologis memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan lambung seperti gastritis, ulkus peptikum, atau refluks esofagus. Dengan proses penuaan, sekresi asam lambung dan pertahanan mukosa lambung dapat mengalami perubahan sehingga lansia lebih rentan terhadap gejala maag dan komplikasinya. Selain itu, penggunaan obat lain seperti NSAIDs (obat anti-inflamasi non-steroid) untuk nyeri sendi atau antiplatelet seperti aspirin sering meningkatkan risiko iritasi lambung dan kejadian ulkus jika tidak disertai edukasi yang tepat tentang perlunya gastroproteksi (Piloto A, 2004)

Penyakit maag, atau gastritis, adalah kondisi inflamasi atau peradangan pada lapisan dalam lambung, yang dikenal sebagai mukosa lambung. Mukosa ini memiliki peran vital sebagai barier pelindung terhadap asam lambung yang sangat korosif. Ketika peradangan terjadi, fungsi protektif mukosa terganggu, sehingga dinding lambung menjadi lebih rentan terhadap kerusakan oleh asam lambung, yang kemudian memicu berbagai gejala tidak nyaman (Kumar et al., 2020). Maag dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara

lain : infeksi H. Pylori, Penggunaan obat- obat OAINS, Konsumsi Alkohol, Stress, penyakit autoimun, pada lansia kebanyakan maag karena konsumsi obat anti nyeri setiap hari.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian

Dari Kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Desa Wonorejo di dapatkan hasil bahwa lansia di posyandu tersebut sehat dan jarang yang menderita maag karena rutinitas yang dilakukan dan konsumsi makanan yang sehat, pola olahraga yang terlihat adalah senam yoga yang dilakukan di setiap hari minggu satu minggu sekali pada pukul 06.00 pagi sampai dengan 09.00 pagi dengan bertemu tetangga, lansia merasa Bahagia dan dapat merelaksasi kondisi tubuh sehingga lebih fresh dan sehat. Pola hidup sehat mencakup berbagai komponen seperti pola makan seimbang, pengelolaan stres, tidur yang cukup, dan aktivitas fisik teratur. Kebiasaan hidup sehat ini memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan saluran pencernaan, termasuk menurunkan risiko terjadinya gangguan lambung seperti maag atau gastritis. Salah satu komponen utama pola hidup sehat adalah aktivitas fisik secara rutin. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas moderat seperti jalan cepat, bersepeda, atau senam ringan dapat meningkatkan fungsi tubuh secara keseluruhan, termasuk meningkatkan motilitas saluran pencernaan, mengurangi peradangan sistemik, serta membantu mengatur berat badan dan menurunkan stres—faktor-faktor yang berkaitan dengan risiko gastritis dan penyakit lambung lainnya. Studi sistematis menunjukkan bahwa olahraga moderat berasosiasi dengan peningkatan fungsi GI yang lebih baik, termasuk motilitas usus, serta modulasi sistem imun dan mikrobiota pencernaan, yang secara tidak langsung dapat mendukung kesehatan lambung (*gastrointestinal health*) bila dikombinasikan dengan pola hidup sehat lainnya seperti diet seimbang (Albetagi et al.,

2025). Kegiatan fisik juga terbukti membantu memperbaiki komposisi mikrobiota usus yaitu kumpulan bakteri baik dalam saluran pencernaan yang berperan menjaga integritas mukosa lambung dan usus. Kondisi mikrobiota yang sehat dapat mengurangi respon peradangan dan membantu pencegahan disfungsi pencernaan yang memicu gejala maag (Min L et al.,2024). Pola hidup sehat lainnya termasuk pengelolaan stres serta tidur cukup dan berkualitas juga terbukti berkontribusi terhadap kesehatan pencernaan karena stres kronis diketahui memicu lonjakan asam lambung dan memperburuk gejala gastritis (Afria, 2025) dengan kegiatan posyandu rutin dan senam yoga lansia lebih rileks dan mengurangi faktor stress serta meningkatkan kebugaran tubuh.

E. KESIMPULAN

Dari hasil penyuluhan Penyuluhan Penggunaan Obat Maag Secara Tepat di Posyandu Lansia Desa Wonorejo dapat disimpulkan bahwa para lansia antusias dalam mengikuti penyuluhan pengabdian serta masyarakat berperan aktif dalam kegiatan, diharapkan bahwa adanya penyuluhan terkait penggunaan obat maag yang tepat masyarakat khususnya lansia di posyandu Bina Sejahtera desa Wonorejo mendapatkan pengetahuan tentang penggunaan obat maag secara tepat dan benar sehingga dapat meningkatkan kesehatan masyarakat serta meminimalkan efek samping dari pengobatan.

F. ACKNOWLEDGMENTS

Ucapan Terimakasih kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta serta masyarakat lansia Desa Wonorejo atas terselenggaranya pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar

G. DAFTAR PUSTAKA

- Afria, M. (2025). The relationship between physical activity, stress level, and gastritis. *Lentera Perawat*.
- Al-Beltagi M, Saeed NK, Bediwy AS, El-Sawaf Y, Elbatarny A, Elbeltagi R. Exploring the gut-exercise link: A systematic review of gastrointestinal disorders in physical activity. *World J Gastroenterol*. 2025 Jun 14;31(22):106835. doi: 10.3748/wjg.v31.i22.106835. PMID: 40539198; PMCID: PMC1217586

- Ford, A. C., Mahadeva, S., Carbone, M. F., Lacy, B. E., & Talley, N. J. (2020). Functional dyspepsia. *The Lancet*, 396(10263), 1689–1702. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30469-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30469-4)
- Jiang J, Cheong A, Sazlina SG, et al.(2026). Levels of active ageing and its influencing factors among older adults: a scoping review. *BMC Public Health*.
- Kahrilas, P. J., Shaheen, N. J., Vaezi, M. F., Hiltz, S. W., Black, E., Modlin, I. M., & Richter, J. E. (2018). Gastroesophageal reflux disease. *Nature Reviews Disease Primers*, 4, 18036. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.36>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2011). Pedomannya Umum Pengelolaan Posyandu. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2016). Pedomannya Pelaksanaan Posyandu Lansia. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. ISBN 978-623-301-218-8.
- Kumar, V., Cotran, R. S., & Robbins, S. L. (2020). *Robbins and Cotran Pathologic Basis of Disease* (ed. ke-7, terjemahan bahasa Indonesia). Jakarta: EGC.
- Lanas, A., & Chan, F. K. L. (2017). Peptic ulcer disease. *The Lancet*, 390(10094), 613–624. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)32404-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)32404-7)
- Malfertheiner, P., Kandulski, A., & Venerito, M. (2017). Proton-pump inhibitors: Understanding the complications and risks. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 14(12), 697–710. <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.117>
- Min L, Ablitip A, Wang R, Luciana T, Wei M, Ma X. Effects of Exercise on Gut Microbiota of Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2024; 16(7):1070. <https://doi.org/10.3390/nu16071070>
- Pilotto A. Aging and upper gastrointestinal disorders. *Best Pract Res Clin Gastroenterol*. 2004;18 Suppl:73-81. doi: 10.1016/j.bpg.2004.06.015. PMID: 15588798.
- Sung, J. J. Y., Kuipers, E. J., & El-Serag, H. B. (2020). Systematic review: The global incidence and prevalence of peptic ulcer disease. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 51(8), 782–795. <https://doi.org/10.1111/apt.15700>
- World Health Organization.(2020). *Constitution of the World Health Organization* (49th ed.). Geneva : World health Organization