

PENGABDIAN MASYARAKAT

**PENYULUHAN MASALAH PADA LAMBUNG UNTUK LANSIA
DI PAGUYUBAN LANSIA BIIAKTI WREDA BUMIJO
YOGYAKARTA**

OLEH :

**Tri Wahyuni Ismoyowati., S. Kep., Ns., M.Kep
NIDN 0516078802**



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2018/2019

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MASYARAKAT DOSEN**

1. Judul :
Pemeriksaan Kesehatan & Penyuluhan Masalah Pada Lambung Untuk Lansia
2. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Tri Wahyuni Ismoyowati., S. Kep., Ns., M.Kep
 - b. NIDN : 05167078802
 - c. Jabatan/Golongan : Sic Pengembangan & Pelatihan/ IIB
 - d. Program Studi : Keperawatan
 - e. Perguruan Tinggi : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
 - f. Bidang Keahlian : Keperawatan
 - g. Alamat Kantor/Telp : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
(0274) 517065
4. Anggota Tim Pengusul
 - a. Mahasiswa yang terlibat : 2 orang
5. Lokasi Kegiatan/Mitra
 - a. Wilayah Mitra : Paguyuban Lansia Bhakti Wreda Bumijo
 - b. Kabupaten/Kota : Yogyakarta
 - c. Propinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 4 km
7. Luaran yang dihasilkan : Mengetahui tentang Asam Lambung,
Pencegahan dan Penanganan Asam Lambung.
8. Jangka waktu Pelaksanaan : 2 hari

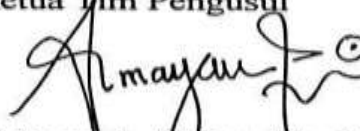
Yogyakarta, 18 Juli 2019

Mengetahui,
Ketua STIKES Bethesda Yakkum




(Viva Ketno Jatening., S.Kep., Ns., MAN)
NIDN 0504098502

Ketua Tim Pengusul


(Tri Wahyuni I., S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN 05167078802

Mengetahui
Ketua Lembaga Pengabdian


(Isnanto, S.Kep., Ns., MAN)
NIDN 0503098301



PENCEGAHAN DAN PENANGANAN ASAM LAMBUNG

Oleh : Tri Wahyuni Ismoyowati

STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

Pencegahan Asam Lambung



- Makan lebih Teratur → jam makan sama setiap hari
- Memperhatikan Porsi Makan → Menghindari porsi makan yang terlalu besar
- Hindari minum air terlalu banyak saat/ setelah makan → makanan sulit dicerna

Makanan yang harus di hindari memicu kenaikan asam lambung

- Soda
- Cokelat
- Makanan yang di goreng
- Susu/ daging/ makanan berlemak tinggi
- Kafein / kopi
- Tomat



Hindari Kebiasaan tidak sehat

- Merokok
- Langsung berbaring setelah makan
- Tidak memakai pakaian yang ketat di perut
- Hindari gerakan yang menekan Perut



Penanganan Asam Lambung

TERUNGKAP!

7 CARA REDAKAN

**ASAM
LAMBUNG**



Pilihan Makanan untuk asam lambung yang baik :

- Pisang & Melon → tingkat keasaman rendah
- Outmeal → gandum untuk yang kaya akan serat
- Sayuran hijau → tingkat keasaman rendah
- Putih telur



Pilihan Makanan untuk asam lambung yang baik :

- Daging tanpa lemak (dada ayam, daging merah)
- Susu Segar/ Susu Murni



Mengobati Asam Lambung dengan Ramuan Alami

- Jahe (untuk minuman hangat)
- Lidah Buaya



Obat yang digunakan untuk asam lambung

- Contoh : Mylanta
(tanpa resep dokter)

