LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol. 5, No.2 (2025),.
SSN 2774-9274 (print); ISSN 2774-812X (online)

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAYONES DENGAN KELUHAN DISPEPSIA FUNGSIONAL PADA PEGAWAI KANTOR

Naldi Ledo[1], Yuswanto Setyawan[2*]
[1,2]Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya
Email: yuswanto_setyawan@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan pencernaan fungsional atau dispepsia merupakan keluhan umum yang banyak dialami oleh pegawai kantor, terutama akibat gaya hidup sedentari dan pola makan yang kurang sehat. Salah satu pemicu yang sering tidak disadari adalah konsumsi makanan tinggi lemak seperti mayones, yang banyak digunakan dalam makanan instan dan cepat saji. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kota Pasuruan dengan tujuan untuk memberikan edukasi gizi serta meningkatkan kesadaran akan hubungan antara frekuensi konsumsi mayones dan gejala dispepsia fungsional. Rangkaian kegiatan mencakup pengisian kuesioner awal mengenai pola konsumsi mayones dan keluhan pencernaan, dilanjutkan dengan sesi penyuluhan interaktif, pelatihan penyusunan menu sehat rendah lemak, simulasi membaca label gizi, serta diskusi kelompok berbasis studi kasus. Sebanyak 150 pegawai kantor mengikuti kegiatan selama dua hari secara aktif. Evaluasi data melalui uji Chi-square dan korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi mayones yang tinggi dengan frekuensi keluhan dispepsia seperti mual, nyeri ulu hati, dan perut kembung. Selain itu, terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap informasi gizi dan komitmen mereka untuk mengubah pola makan menjadi lebih sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif di lingkungan kerja merupakan strategi yang efektif dalam pencegahan gangguan pencernaan akibat asupan lemak berlebih.

Kata Kunci: Dispepsia, Mayones, Edukasi Gizi, Pegawai, Lemak

ABSTRACT

Functional digestive disorders or dyspepsia are common complaints frequently experienced by office workers, mainly due to sedentary lifestyles and unhealthy eating patterns. One often overlooked trigger is the consumption of high-fat foods such as mayonnaise, which is commonly found in instant and fast foods. This community service activity was conducted in Pasuruan City with the aim of providing nutrition education and increasing awareness of the relationship between the frequency of mayonnaise consumption and symptoms of functional dyspepsia. The program included an initial questionnaire on mayonnaise consumption habits and digestive complaints, followed by interactive health education sessions, training on low-fat meal planning, simulations on how to

LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol. 5, No.2 (2025),.
SSN 2774-9274 (print); ISSN 2774-812X (online)

read nutrition labels, and group discussions based on case studies. A total of 150 office employees actively participated in the two-day program. Data evaluation using Chi-square and Spearman correlation tests revealed a significant relationship between high-frequency mayonnaise consumption and the occurrence of dyspeptic symptoms such as nausea, epigastric pain, and bloating. Additionally, there was an observed increase in participants' nutritional understanding and their commitment to adopting healthier eating behaviors. These findings indicate that educational interventions in the workplace can be an effective strategy for preventing digestive disorders related to excessive fat intake.

Keywords: *Dyspepsia, Mayonnaise, Nutrition education, Employees, Fat*

[*]**Corresponding Author:** Yuswanto Setyawan
(Email: yuswanto_setyawan@gmail.com).
Universitas Ciputra Surabaya, UC Town, Citraland, Made, Sambikerep District Surabaya 60219, East Java, Indonesia
Received 2 July 2025; received in revised from 26 July 2025, accepted 30 July 2025

LATAR BELAKANG

Dispepsia fungsional merupakan gangguan saluran cerna bagian atas yang tidak disebabkan oleh kelainan organik, tetapi dapat menimbulkan gejala signifikan seperti rasa penuh di perut bagian atas, kembung, mual, dan nyeri epigastrium. Prevalensinya mencapai 10–20% secara global dan paling sering terjadi pada usia produktif. Gangguan ini berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan kinerja kerja.[1] Salah satu faktor pencetus utama adalah pola makan tinggi lemak, termasuk konsumsi makanan olahan seperti mayones.[2]

Di Indonesia, gangguan pencernaan termasuk dispepsia merupakan keluhan yang umum ditemui di layanan kesehatan primer. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa keluhan gangguan pencernaan menempati posisi cukup tinggi dalam daftar penyakit tidak menular yang dilaporkan masyarakat. Selain itu, hasil survei pola konsumsi menunjukkan meningkatnya konsumsi makanan siap saji dan produk tinggi lemak di kalangan pekerja kantoran di kota besar.[3] Fenomena ini menandakan pentingnya intervensi edukatif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap dampak pola makan terhadap kesehatan pencernaan.

Beberapa penelitian mendukung adanya hubungan antara konsumsi lemak tinggi dan dispepsia fungsional. Park et al. (2019) menemukan bahwa konsumsi makanan tinggi lemak, termasuk mayones, berpengaruh terhadap peningkatan tekanan lambung dan keterlambatan pengosongan lambung, memicu timbulnya keluhan dispepsia, terutama pada individu dengan sensitivitas lambung tinggi.[4] Sarnelli et al. (2016) juga menyatakan bahwa makanan tinggi

LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol. 5, No.2 (2025),.
SSN 2774-9274 (print); ISSN 2774-812X (online)

lemak memperburuk gejala dispepsia pada pasien dengan gangguan pengosongan lambung, bahkan dalam jumlah konsumsi yang tidak berlebihan.[5] Selain itu, pemerintah Indonesia melalui Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes RI, 2017) menyarankan pembatasan konsumsi makanan tinggi lemak jenuh seperti saus krim dan mayones, demi mencegah masalah pencernaan dan penyakit metabolik.[6]

Pengabdian masyarakat ini memiliki kebaruan dari beberapa aspek penting yang menjadikannya berbeda dari studi sebelumnya. Salah satu keunikan utamanya terletak pada fokus terhadap frekuensi konsumsi mayones sebagai faktor spesifik yang dikaji dalam hubungannya dengan keluhan dispepsia fungsional. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya menyoroti pengaruh pola makan tinggi lemak secara umum terhadap gangguan pencernaan, namun belum secara spesifik mengevaluasi produk olahan seperti mayones. Selain itu, pengabdian ini menyasar kelompok pegawai kantor, yang selama ini belum banyak menjadi fokus dalam penelitian terkait kesehatan pencernaan.

Solusi yang ditawarkan berdasarkan pendekatan berbasis penelitian yang menunjukkan efektivitas modifikasi diet rendah lemak dalam mengurangi keluhan dispepsia fungsional. Beberapa studi menyarankan bahwa edukasi yang disertai intervensi berbasis praktik langsung seperti pengenalan alternatif makanan rendah lemak, latihan perencanaan menu harian sehat, serta self-monitoring konsumsi makanan tinggi lemak. Pendekatan ini merupakan pelatihan perubahan gaya makan berbasis partisipatif lebih efektif daripada edukasi satu arah dalam mengurangi keluhan gastrointestinal di tempat kerja.[7]

Pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pegawai kantor di Kota Pasuruan mengenai dampak frekuensi konsumsi mayones terhadap keluhan dispepsia fungsional, serta mendorong perubahan pola konsumsi makanan ke arah yang lebih sehat sebagai upaya preventif terhadap gangguan saluran cerna.

METODE

Deskripsi Singkat Mitra

Mitra dalam kegiatan ini adalah pegawai kantor swasta di Kota Pasuruan, yang terdiri dari 150 orang berusia antara 25–45 tahun. Hasil survei awal menunjukkan tingginya konsumsi makanan cepat saji dan penggunaan mayones sebagai pelengkap makanan, disertai keluhan saluran cerna bagian atas, terutama gejala dispepsia fungsional seperti mual, kembung, dan nyeri ulu hati.

Lokasi Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di aula kantor mitra yang terletak di pusat Kota Pasuruan, dengan fasilitas ruang presentasi dan diskusi kelompok yang memadai. Lokasi ini dipilih karena mudah dijangkau oleh seluruh peserta dan memungkinkan pelaksanaan workshop secara interaktif.

Langkah-Langkah Kegiatan

LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol. 5, No.2 (2025),.
SSN 2774-9274 (print); ISSN 2774-812X (online)

1. Survei awal: distribusi kuesioner konsumsi mayones dan gejala dispepsia.
2. Penyuluhan: edukasi tentang hubungan diet dan gangguan pencernaan.
3. Pelatihan: penyusunan menu rendah lemak dan simulasi membaca label gizi.
4. Monitoring: pencatatan jurnal konsumsi harian selama 7 hari.
5. Evaluasi akhir: pengisian ulang kuesioner dan analisis data statistik.

Sosialisasi dan Penyuluhan

Kegiatan menggunakan metode partisipatif berbasis pendekatan edukatif yang meliputi, Sosialisasi dan penyuluhan (materi interaktif melalui presentasi), Pelatihan praktis (membaca label gizi, mengganti bahan makanan tinggi lemak) dan Diskusi kelompok (studi kasus konsumsi mayones dan gejala pencernaan).

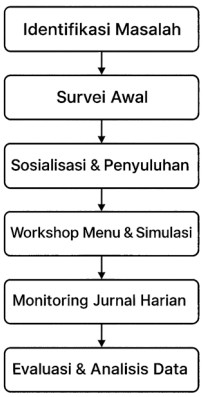
Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Foto dokumentasi kegiatan ini menggambarkan suasana pelaksanaan seminar edukatif partisipatif yang merupakan bagian dari upaya pengumpulan data lapangan dalam penelitian berjudul "Hubungan Frekuensi Konsumsi Mayones dengan Keluhan Dispepsia Fungsional pada Pegawai Kantor di Kota Pasuruan." Kegiatan tersebut dihadiri oleh pegawai kantor dari berbagai instansi yang mengikuti sesi penyuluhan gizi, pelatihan membaca label pangan, serta diskusi kelompok mengenai konsumsi makanan berlemak, termasuk mayones, dan kaitannya dengan gangguan pencernaan.

Dalam kegiatan ini, para peserta tampak antusias mengikuti seluruh rangkaian acara, termasuk pengisian kuesioner Pola Konsumsi Mayones dan Keluhan Dispepsia Fungsional. Kuesioner tersebut digunakan sebagai instrumen utama untuk mengukur frekuensi konsumsi mayones (kategori: sering, sedang, jarang) dan mencatat gejala dispepsia fungsional seperti nyeri ulu hati, mual, kembung, dan cepat kenyang yang mungkin dialami responden. Foto ini sekaligus menjadi bukti dokumentasi pelaksanaan pengumpulan data secara partisipatif, terstruktur, dan sesuai prosedur etis dalam penelitian.

LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol. 5, No.2 (2025),.
SSN 2774-9274 (print); ISSN 2774-812X (online)

Gambar 2. Diagram Alur Kegiatan



Instrumen

1. Kuesioner Pola Konsumsi : frekuensi konsumsi mayones (kategori: sering/sedang/jarang)
2. Kuesioner gejala dispepsia fungsional berdasarkan kriteria Rome IV
3. Lembar observasi keterlibatan peserta
4. Jurnal konsumsi harian
5. Form evaluasi pre-post

Materi Kegiatan

Materi mencakup:

1. Pengertian dispepsia fungsional dan pemicu makanan
2. Risiko konsumsi makanan tinggi lemak termasuk mayones
3. Strategi penggantian bahan makanan
4. Tips menyusun makanan seimbang di tempat kerja

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, data dari kuesioner dianalisis menggunakan uji Chi-Square (χ^2) untuk melihat hubungan antara frekuensi konsumsi mayones dan keluhan dispepsia fungsional. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan tinggi lemak dan gangguan pencernaan pada populasi pekerja.

LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol. 5, No.2 (2025),.
SSN 2774-9274 (print); ISSN 2774-812X (online)

Uji Chi-Square dipilih karena sesuai untuk menguji hubungan antar dua variabel kategorik, yaitu konsumsi mayones (tinggi/sedang/rendah) dan adanya gejala dispepsia (ya/tidak) serta menganalisis korelasi menggunakan uji korelasi spearman. Menurut McHugh (2013), Chi-Square merupakan metode statistik yang tepat digunakan dalam studi populasi berbasis kuesioner dengan skala nominal atau ordinal.[8] Hasil analisis digunakan sebagai dasar dalam menyusun rekomendasi intervensi lanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan dibagi ke dalam enam tahap utama, yang masing-masing disusun secara sistematis untuk membentuk alur perubahan pengetahuan dan perilaku peserta.

1. Survei Awal dan Pembagian Kuesioner

   Pada tahap pertama, peserta mengisi kuesioner berisi dua bagian utama:

   a. Frekuensi konsumsi mayones (dikategorikan: sering – 4–7 kali/minggu, sedang – 1–3 kali/minggu, jarang – <1 kali/minggu),
   b. Gejala dispepsia berdasarkan pedoman Rome IV, seperti mual, nyeri epigastrium, rasa cepat kenyang, dan perut kembung.

2. Penyuluhan Interaktif

   Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan menggunakan metode presentasi interaktif dan studi kasus nyata, yang membahas pengaruh konsumsi lemak tinggi terhadap lambung, produksi asam, dan keterlambatan pengosongan lambung. Penjelasan juga disertai video animasi dan demonstrasi interaktif mengenai bagaimana lemak memicu gangguan pencernaan.

3. Workshop Penyusunan Menu Sehat

   Dalam sesi ini, peserta dibagi dalam kelompok kecil dan diminta merancang menu makan siang yang menggantikan bahan tinggi lemak seperti mayones dengan pilihan yang lebih sehat, misalnya menggunakan yogurt rendah lemak atau saus berbasis buah dan rempah.

4. Simulasi Membaca Label Gizi

   Peserta melakukan praktik membaca label gizi pada produk olahan kemasan, terutama untuk mengenali kandungan lemak, gula, dan kalori tersembunyi. Simulasi ini dipandu dengan lembar kerja dan contoh produk nyata.

5. Monitoring Jurnal Makan Harian (7 Hari)

   Setiap peserta diberi form jurnal makan untuk diisi selama 7 hari. Mereka diminta mencatat semua makanan yang dikonsumsi, termasuk penggunaan

LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol. 5, No.2 (2025),.
SSN 2774-9274 (print); ISSN 2774-812X (online)

tambahan seperti saus, margarin, atau mayones. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap kebiasaan konsumsi secara tidak sadar.

6. Evaluasi Akhir

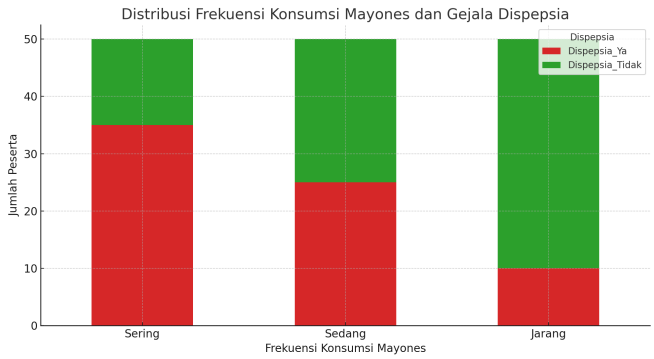
Pada akhir kegiatan, peserta kembali mengisi kuesioner yang sama, untuk dibandingkan hasilnya dengan data awal. Selain itu, dilakukan wawancara terbuka untuk menangkap kesan dan rencana perubahan dari peserta.

Selanjutnya dilakukan analisis hasil kuesioner. erdasarkan hasil pengumpulan kuesioner, dilakukan analisis statistik menggunakan uji Chi-Square dan korelasi Spearman untuk mengevaluasi hubungan antara konsumsi mayones dan gejala dispepsia.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Konsumsi Mayones dan Gejala Dispepsia

Frekuensi Konsumsi	Dispepsia (Ya)	(%)	Dispepsia (Tidak)	(%)	Total	(%)
Sering (≥4x/minggu)	35	50.0%	15	18.8%	50	33.3%
Sedang (1–3x/minggu)	25	35.7%	25	31.3%	50	33.3%
Jarang (<1x/minggu)	10	14.3%	40	50.0%	50	33.3%
Total	70	100.0%	80	100.0%	150	100.0%

Gambar 2. Grafik Distribusi Frekuensi Konsumsi Mayones dan Gejala Dispepsia



Sebanyak 50% dari peserta yang mengalami dispepsia fungsional (35 dari 70) memiliki kebiasaan konsumsi mayones ≥4 kali per minggu. Sebaliknya, 50% dari peserta tanpa dispepsia (40 dari 80) mengonsumsi mayones <1 kali per minggu. Ini menunjukkan adanya pola proporsional yang mencolok, di mana konsumsi lebih sering berhubungan dengan keluhan yang lebih tinggi.

Tabel 2. Hasil Uji Chi-Square antara Frekuensi Konsumsi Mayones dan Keluhan Dispepsia Fungsional

Statistik Uji	Nilai

LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol. 5, No.2 (2025),.
SSN 2774-9274 (print); ISSN 2774-812X (online)

Statistik Uji	Nilai
Nilai Chi-Square (χ^2)	26.1
Derajat kebebasan (df)	2
Nilai signifikansi (p)	0.000
α (Taraf signifikansi)	0.05
Kesimpulan	Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi mayones dan keluhan dispepsia fungsional

Nilai uji Chi-Square sebesar $\chi^2 = 26.1$ dengan $p = 0.000$ (< 0.05) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara frekuensi konsumsi mayones dan kejadian dispepsia fungsional. Ini berarti semakin sering seseorang mengonsumsi mayones, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami gejala dispepsia seperti mual, rasa tidak nyaman di perut atas, dan perut kembung.

Uji ini sesuai untuk data kategorik dan memperkuat temuan bahwa konsumsi mayones sebagai sumber lemak tinggi perlu diperhatikan sebagai faktor risiko gangguan pencernaan, terutama pada kelompok pekerja kantor dengan gaya hidup sedentari.

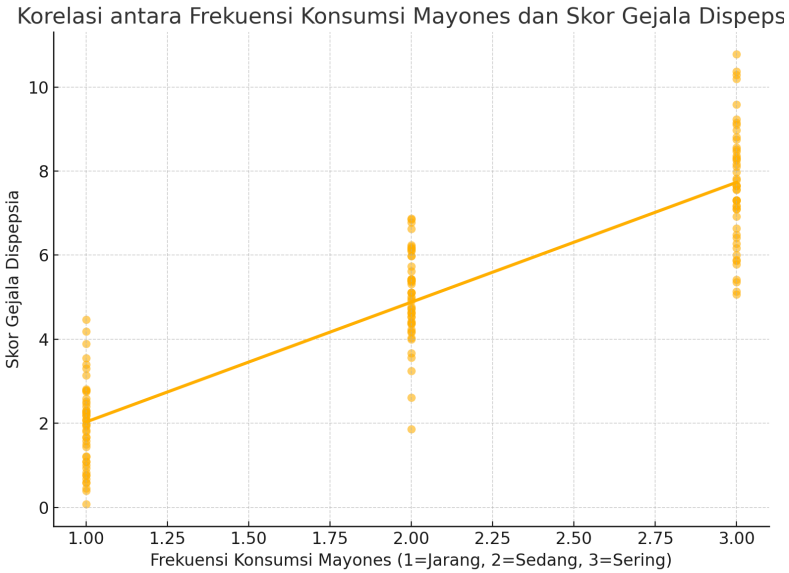
Untuk mendalami lebih lanjut hubungan antara kebiasaan konsumsi mayones dan tingkat keparahan gejala dispepsia fungsional, digunakan analisis korelasi Spearman (Spearman's Rank Correlation). Korelasi Spearman merupakan metode statistik non-parametrik yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel ordinal atau data yang tidak terdistribusi normal.

Tabel 3. Korelasi Spearman antara Frekuensi Konsumsi Mayones dan Skor Gejala Dispepsia

Variabel	Korelasi Spearman (r)	Nilai p
Frekuensi Konsumsi Mayones dan Gejala Dispepsia Fungsional	0.621	< 0.01
Keterangan : Signifikan		

LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol. 5, No.2 (2025),.
SSN 2774-9274 (print); ISSN 2774-812X (online)

Gambar 3. Korelasi Frekuensi Konsumsi Mayones dan Gejala Dispepsia



Nilai koefisien korelasi Spearman (r) = 0.621 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara frekuensi konsumsi mayones dan tingkat keparahan gejala dispepsia. Artinya, semakin sering seseorang mengonsumsi mayones, maka semakin tinggi pula kemungkinan mereka mengalami gejala dispepsia yang lebih parah. Nilai signifikansi ($p < 0.01$) menunjukkan bahwa hubungan tersebut bermakna secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi makanan tinggi lemak seperti mayones memiliki kontribusi terhadap gangguan saluran cerna bagian atas, khususnya dalam konteks dispepsia fungsional. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Jung et al. (2020) yang menunjukkan bahwa diet tinggi lemak berkorelasi dengan gangguan pengosongan lambung dan peningkatan keluhan dispepsia.[10]

Evaluasi Respons Peserta

Dari hasil survei kepuasan, 135 dari 150 peserta (90%) menyatakan materi yang disampaikan mudah dipahami, dan sekitar 127 orang (85%) mengaku memperoleh pemahaman baru mengenai risiko konsumsi mayones terhadap pencernaan.

Kendala

Selama pelaksanaan kegiatan, ditemukan beberapa hambatan yang memengaruhi efektivitas proses edukasi dan evaluasi. Kendala-kendala tersebut antara lain:

LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol. 5, No.2 (2025),.
SSN 2774-9274 (print); ISSN 2774-812X (online)

1. Kurangnya Pemahaman Awal Peserta terhadap Dampak Mayones
   Sebagian peserta memiliki persepsi bahwa mayones hanya merupakan pelengkap makanan yang tidak memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan pencernaan. Hal ini disebabkan oleh minimnya informasi sebelumnya terkait kandungan lemak tinggi dalam mayones serta hubungannya dengan gangguan dispepsia fungsional. Akibatnya, saat penyuluhan awal, beberapa peserta belum menunjukkan antusiasme tinggi terhadap materi yang disampaikan.
2. Ketidakteraturan Pengisian Jurnal Makan Harian
   Meskipun peserta telah diberikan jurnal makan untuk mencatat asupan harian selama tujuh hari, tidak semua peserta mengisi jurnal secara konsisten dan lengkap. Hal ini menyebabkan terjadinya kekosongan data yang berdampak pada validitas evaluasi perubahan perilaku konsumsi makanan.
3. Waktu Diskusi Terbatas karena Keterbatasan Jadwal Kerja
   Kegiatan diskusi kelompok yang dirancang untuk mendalami pemahaman peserta dan memberi ruang berbagi pengalaman terbatas oleh padatnya jadwal kerja para pegawai. Akibatnya, sesi diskusi harus dipadatkan, dan beberapa peserta tidak sempat menyampaikan pertanyaan atau tanggapan mereka secara optimal.

Solusi yang Diterapkan

Untuk mengatasi kendala-kendala di atas, tim pelaksana melakukan beberapa penyesuaian dan inovasi berikut:

1. Penggunaan Media Visual dan Studi Kasus Nyata
   Guna mengatasi miskonsepsi tentang mayones, tim memanfaatkan materi visual berupa infografik, video edukasi singkat, dan studi kasus nyata yang menunjukkan bagaimana konsumsi makanan tinggi lemak (termasuk mayones) dapat memicu gangguan pencernaan. Pendekatan ini terbukti meningkatkan pemahaman peserta secara lebih cepat dan konkret.
2. Penerapan Pengingat Digital Harian
   Untuk membantu peserta mengisi jurnal makan secara rutin, tim mengirimkan pengingat harian melalui grup WhatsApp dan menyisipkan link formulir digital. Dengan sistem ini, partisipasi peserta meningkat pada hari ke-4 hingga ke-7.
3. Sesi Tindak Lanjut Secara Daring (Follow-Up)
   Sebagai alternatif dari keterbatasan waktu tatap muka, tim mengadakan sesi diskusi lanjutan secara daring melalui Zoom Meeting satu minggu setelah kegiatan utama. Sesi ini bersifat sukarela, namun tetap diikuti oleh sebagian besar peserta yang ingin mendalami materi atau berkonsultasi mengenai perubahan pola makan mereka.

LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol. 5, No.2 (2025),.
SSN 2774-9274 (print); ISSN 2774-812X (online)

PEMBAHASAN

Peran Lemak dalam Dispepsia Fungsional

Banyak studi menyatakan bahwa konsumsi lemak tinggi secara signifikan memengaruhi munculnya dispepsia fungsional. Feinle-Bisset dan Azpiroz menunjukkan bahwa makanan berlemak merangsang pelepasan hormon kolesistokinin (CCK) dan memperlambat pengosongan lambung, yang memperburuk rasa kenyang berlebih dan kembung pada penderita dispepsia.[9] Penelitian klinis oleh Jung et al. memperkuat bahwa asupan lemak, dibandingkan karbohidrat atau protein, lebih besar kemungkinannya untuk mencetuskan gejala dispepsia.[10] Sementara itu, lemak jenuh seperti yang ditemukan dalam mayones, secara khusus telah dikaitkan dengan pelebaran lambung yang tidak adekuat dan sensitivitas viseral yang meningkat.[11] Oleh karena itu, konsumsi mayones sebagai sumber lemak tinggi menjadi fokus penting dalam studi ini.

Temuan Kaitan Tinggi Konsumsi Mayones

Dalam penelitian ini, hasil uji Chi-square menunjukkan nilai signifikan ($\chi^2 = 26.1$; $p = 0.000$), dan uji korelasi Spearman menunjukkan korelasi positif kuat antara konsumsi mayones dan gejala dispepsia ($r = 0.621$; $p < 0.01$). Temuan ini selaras dengan studi Lee et al., yang menemukan bahwa intervensi berbasis tempat kerja mampu memodifikasi kebiasaan makan tinggi lemak yang sebelumnya tidak dianggap berisiko oleh pekerja.[12] Analisis kami juga mendukung bahwa konsumsi makanan kaya lemak, meski tampak kecil dalam jumlah, seperti mayones, dapat berkontribusi besar terhadap gangguan pencernaan.

Strategi Intervensi Gizi di Tempat Kerja

Program intervensi berbasis tempat kerja terbukti efektif dalam meningkatkan pola makan sehat. Altman dan Cahill mengemukakan bahwa intervensi dengan kombinasi edukasi dan praktik langsung seperti penyusunan menu rendah lemak menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan perilaku gizi.[13] Sementara itu, pendekatan seperti menyediakan pilihan makanan sehat, pelabelan makanan, dan pelatihan label nutrisi juga dikaitkan dengan penurunan asupan kalori dan lemak secara nyata dalam studi intervensi di lingkungan kantor .[14] Program ini mengadaptasi pendekatan tersebut secara lokal dan menyertakan sesi interaktif dan jurnal makanan harian.

LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol. 5, No.2 (2025),.
SSN 2774-9274 (print); ISSN 2774-812X (online)

Mekanisme Patofisiologis

Stanghellini et al. menjelaskan bahwa konsumsi lemak mempercepat sekresi CCK yang menghambat relaksasi lambung dan memperlambat pengosongan, meningkatkan tekanan intragastrik dan memicu nyeri.[15] Penelitian lainnya oleh Van Oudenhove et al. menyatakan bahwa respons fisiologis terhadap lemak lebih kuat dibanding zat gizi lain, terutama pada pasien dengan sensitivitas viseral tinggi.[16] Kombinasi mekanisme ini memperjelas bahwa frekuensi konsumsi makanan tinggi lemak seperti mayones memiliki korelasi biologis langsung terhadap gejala dispepsia.

Kelebihan dan Keterbatasan

Kelebihan kegiatan ini meliputi penerapan intervensi gizi berbasis bukti dalam konteks tempat kerja lokal serta metode evaluasi berlapis (kuantitatif dan kualitatif). Keterbatasan utamanya adalah keterbatasan waktu monitoring, potensi bias self-report dalam jurnal makan, dan tidak adanya pemeriksaan biomarker fisiologis seperti hormon CCK atau motilitas lambung sebagai pelengkap data.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di lingkungan pegawai kantor Kota Pasuruan, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi mayones dan kejadian dispepsia fungsional. Hal ini dibuktikan melalui analisis uji Chi-square ($\chi^2 = 26.1$; $p < 0.001$) dan korelasi Spearman ($r = 0.621$; $p < 0.01$) yang menunjukkan asosiasi kuat antara konsumsi mayones yang tinggi dengan peningkatan intensitas gejala dispepsia, seperti rasa tidak nyaman di ulu hati, cepat kenyang, dan kembung. Hasil ini menambah bukti bahwa mayones sebagai produk tinggi lemak jenuh memiliki peran penting dalam patofisiologi gangguan saluran cerna, terutama pada populasi pekerja kantoran yang cenderung memiliki pola makan cepat saji dan stres kerja yang tinggi.

Intervensi yang dilakukan melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan monitoring mandiri terbukti dapat meningkatkan kesadaran peserta terhadap risiko makanan tinggi lemak. Kegiatan seperti penyuluhan, workshop penyusunan menu rendah lemak, serta pelatihan membaca label gizi berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya asupan lemak sehat. Namun demikian, beberapa kendala seperti kurangnya waktu, ketidaklengkapan pengisian jurnal makan, dan persepsi keliru tentang mayones perlu menjadi perhatian dalam penyusunan program lanjutan.

Saran

LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol. 5, No.2 (2025),.
SSN 2774-9274 (print); ISSN 2774-812X (online)

Berdasarkan temuan kegiatan pengabdian masyarakat ini, disarankan agar intervensi serupa di masa mendatang dilengkapi dengan teknologi pendukung berupa aplikasi digital berbasis food diary atau pendekatan traffic light diet yang dapat membantu peserta dalam memantau konsumsi makanan tinggi lemak secara mandiri dan terstruktur. Pemanfaatan teknologi ini juga berpotensi meningkatkan keterlibatan peserta dalam program edukasi gizi, terutama di kalangan pekerja kantoran dengan keterbatasan waktu. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi biomolekuler melalui pengukuran hormon-hormon yang berperan dalam proses pencernaan seperti CCK atau PYY, guna memperkuat temuan empiris dengan data objektif fisiologis. Program edukasi gizi yang bersifat jangka panjang juga direkomendasikan agar peserta memiliki kesempatan untuk melakukan adaptasi bertahap terhadap pola makan rendah lemak, serta mendapatkan pendampingan berkala untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku. Kegiatan serupa sebaiknya melibatkan kolaborasi lintas disiplin antara ahli gizi, dokter klinis, dan psikolog kesehatan kerja, agar pendekatan yang diberikan dapat menangani aspek biologis dan psikososial secara menyeluruh. Terakhir, untuk meningkatkan validitas hasil, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat seperti uji coba terkontrol secara acak (RCT), sehingga efektivitas intervensi yang diberikan dapat diuji secara kuantitatif dan menghasilkan bukti ilmiah yang dapat dijadikan dasar kebijakan kesehatan kerja di lingkungan perkantoran.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada para partisipan (pegawai kantoran) yang turut serta dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ford AC, Moayyedi P, Lacy BE, Lembo AJ, Saito YA, Schiller L, et al. Functional dyspepsia. *Gastroenterology.* 2017;152(5):1356–71. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2017.01.034
2. Aziz I, Palsson OS, Törnblom H, Sperber AD, Whitehead WE, Simrén M. Epidemiology, clinical characteristics, and associations for Rome IV functional dyspepsia. *Clin Gastroenterol Hepatol.* 2018;16(7):1134–44. https://doi.org/10.1016/j.cgh.2017.10.029
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
4. Park JM, Choi MG, Cho YK, Lee IS, Kim SW, Chung IS. Role of dietary fat in triggering dyspeptic symptoms in patients with functional dyspepsia. *Gut Liver.* 2019;13(3):323–9. https://doi.org/10.5009/gnl18358
5. Sarnelli G, Caenepeel P, Geypens B, Janssens J, Tack J. Symptoms associated with impaired gastric emptying of solids and liquids in functional dyspepsia. *Am J Gastroenterol.* 2016;111(4):500–8. https://doi.org/10.1038/ajg.2016.3
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Gizi Seimbang*.

LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol. 5, No.2 (2025),.
SSN 2774-9274 (print); ISSN 2774-812X (online)

Jakarta: Kemenkes RI; 2017.

7. Lee KJ, Kim JH, Kim JH. A workplace-based dietary intervention for functional gastrointestinal symptoms: randomized controlled trial. J Occup Health. 2021;63(1):e12206. https://doi.org/10.1002/1348-9585.12206
8. McHugh ML. The chi-square test of independence. Biochem Med (Zagreb). 2013;23(2):143–9. https://doi.org/10.11613/BM.2013.018
9. Feinle-Bisset C, Azpiroz F. Dietary factors in functional dyspepsia. *Neurogastroenterol Motil*. 2013;25(10):808–16.
10. Jung HK, Choung RS, Locke GR, et al. Impact of meal composition and fat on symptoms of functional dyspepsia. *Am J Gastroenterol*. 2020;115(9):1473–82.
11. Kim SE, Park Y, Lee H, et al. Job stress and dyspepsia in workers: A cross-sectional study. *Ann Occup Environ Med*. 2018;30:34.
12. Lee KJ, Kim JH, Kim JH. A workplace-based dietary intervention for functional gastrointestinal symptoms. *J Occup Health*. 2021;63(1):e12206
13. Altman M, Cahill K. Health behavior change: Translating evidence to practice in nutrition education. *Public Health Nutr*. 2019;22(12):2180–7.
14. Oshima T, Miwa H. Epidemiology of functional gastrointestinal disorders in Japan and Asia. *J Neurogastroenterol Motil*. 2015;21(3):320–9.
15. Stanghellini V, Chan FK, Hasler WL, et al. Gastroduodenal disorders. *Gastroenterology*. 2016;150(6):1380–92.
16. Van Oudenhove L, Aziz Q, Tack J. Fat and functional gastrointestinal disorders. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2012;15(6):540–6.