

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja ialah era transisi usia anak ke usia dewasa. *World Health Organization (WHO)* memaparkan bahwa usia remaja ialah 10-19 tahun. Dalam Bahasa latin, remaja berarti adolescence, yang berarti emosional sosial, dan fisik (Piaget). Masa remaja berhubungan dengan masa puber, melakukan pembauran di masyarakat serta merasa setara dengan orang yang lebih tua (Zuraida, 2018). Remaja seringkali berada dalam kerutinan makan yang buruk, yang mendatangkan gangguan pola makan yang ditimbulkan dari aktivitas sehari-hari remaja seperti tugas sekolah, kegiatan di luar kurikulum sehingga pola makan cenderung kurang terkontrol. Akibatnya, mereka cenderung mengalami masalah kesehatan yaitu gastritis (Apriyani, 2021).

Gastritis ialah terjadinya inflamasi atau penyakit yang diperoleh dari iritasi dan infeksi pada mukosa maupun submukosa lambung (Tussakinah, 2018). Gastritis ialah gangguan saluran pencernaan yaitu meradangnya lapisan lambung sehingga menyebabkan pembengkakan pada lapisan lambung. Ketidaknyamanan yang ditimbulkan adalah nyeri, efeknya lambung akan rusak apabila dikosongkan karena lambung akan terkompresi yang menyebabkan dinding lambung rusak (Maidartati, 2021). Gastritis dapat bersifat akut maupun kronis, gastritis mengacu pada keadaan peradangan pada lapisan lambung (Aspitasari & Taharauddin, 2020).

World Health Organization (WHO, 2020) memaparkan angka kejadian gastritis yaitu sebesar 78,8%. Menurut data yang diperoleh, 274.396 jiwa di Indonesia mengalami gastritis. Prevalensi masalah gastritis di daerah Indonesia yaitu Surabaya menunjukkan data yang cukup tinggi yaitu 31,2%, Denpasar 46%, Jawa Barat 61,6% (Hadinata, 2020).

Bersumber pada dari profil kesehatan kota Depok pada tahun 2017 gastritis termasuk masalah terbanyak di Kota Depok yaitu sebanyak 753 kasus atau sekitar 2,10%, sedangkan pada tahun 2018 yaitu sebanyak 368 kasus atau 2,67%, pada tahun 2019 mengalami peningkatan yang drastis terdapat 21.590 kasus atau 5,16% (Profil kesehatan Kota Depok, 2019).

Secara umum penyebab gastritis terbagi menjadi dua faktor, yaitu internal maupun eksternal. Pada kondisi internal terjadinya pengeluaran asam lambung secara berlebih, lalu iritasi dan infeksi yang menyebabkan faktor eksternal gastritis terjadi. Faktor risiko terjadinya gastritis adalah mengonsumsi aspirin, infeksi *Helicobacter pylori*, minuman beralkohol, merokok, stress, kebiasaan makan yang tidak sehat, serta menyantap olahan dengan rasa pedas maupun asam (Nuryanti, 2021). Kebiasaan makan yang tidak teratur akan merangsang produksi asam lambung sehingga menyebabkan gastritis (Ernawati *et al.*, 2021).

Efek gastritis dapat mengganggu penyerapan nutrisi atau gizi. Penyakit defisiensi timbul dikarenakan ketidakcukupan beberapa zat gizi. Ketidakcukupan beberapa zat gizi akan menimbulkan gangguan maupun malfungsi yang ringan. Tidak terpenuhinya vitamin B1 dapat menyebabkan tubuh lelah dan tidak terpenuhinya zat besi pada usia remaja akan

memperburuk kemampuan akademik serta melemahkan daya tahan tubuh terhadap infeksi (Shalahudin, 2018). Upaya preventif yang dapat dilakukan bagi penderita gastritis meliputi manajemen stress, selingan diet atau merubah pola makan, menghilangkan kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol, mengurangi frekuensi merokok, serta melakukan olahraga ringan secara rutin (Harefa, 2021).

Aspek yang menimbulkan terjadinya gastritis diantaranya pola makan, kebiasaan merokok, mengonsumsi kopi, mengalami stress, dan penggunaan antiinflamasi nonsteroid (OAINS). Pola makan seperti frekuensi, jenis serta tidak konsistennya waktu makan maka meningkatkan risiko masalah gastritis (Syam *et al.*, 2020). Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa ada keterkaitan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada usia remaja. Berdasarkan data usia, mayoritas responden dikategorikan dalam kelompok usia remaja awal yakni 12-16 tahun sebanyak 67 responden (67%). Pada masa ini banyak kesibukan di lingkup sekolah seperti tugas sekolah dan ujian serta kesibukan di luar kurikulum sekolah seperti olahraga dan pentas seni sehingga sulit untuk mengatur asupan makan yang baik dan kesehatan kurang diperhatikan (Maidartati, 2021). Adapun analisa ini sejalan dengan pernyataan Uwa (2019) yang melaporkan bahwa terdapat keterkaitan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Gastritis terjadi karena lapisan lambung teriritasi yang ditimbulkan oleh makanan yang tidak konsisten, baik dari jumlah maupun frekuensi yang tidak sesuai anjuran lalu kemampuan lambung untuk beradaptasi akan menurun. Berdasarkan Analisa Putri *et al* (2023) dipaparkan bahwa ada keterkaitan antara stress dengan kejadian gastritis. Menurut temuan

peneliti sebelumnya, responden merasa tersinggung, mudah marah, tidak sabaran, sulit istirahat, mudah lelah, dan merasa cemas yang tergolong stress sedang. Semakin tinggi tingkat stress, maka semakin besar kemungkinan mengalami gastritis. Melalui mekanisme endokrin, stress akan menimbulkan dampak negatif pada saluran cerna yang meningkatkan risiko masalah gastritis. Dampak yang muncul karena stress pada saluran pencernaan yaitu mengurangi aliran darah menuju sel epitel lambung, sehingga mengganggu kemampuannya untuk melindungi mukosa lambung. Berdasarkan teori dan penelitian terkait dapat disimpulkan bahwa kesibukan di dalam maupun di luar sekolah, banyaknya tugas, kurang istirahat dan kebiasaan makan yang tidak tepat menyebabkan stress pada siswa. Pada situasi stress jumlah asam lambung akan melonjak, sehingga memicu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh penderitanya (Putri *et al.*, 2021).

Dari temuan survey yang dilakukan di SMK Raflesia Depok terhadap beberapa remaja didapatkan hasil bahwa 7 dari 10 remaja mengatakan pernah menderita gastritis karena diakibatkan dari beberapa aspek diantaranya kurang memperhatikan pola makan dengan baik seperti frekuensi serta jenis makanan yang dikonsumsi, tidak sarapan sebelum beraktivitas, mengonsumsi olahan dengan rasa pedas serta asam dalam jumlah yang berlebih sehingga menyebabkan peningkatan asam lambung. Banyaknya aktivitas di luar jam belajar seperti kegiatan ekstrakurikuler yang padat juga mempengaruhi pola makan dari beberapa siswa, sehingga beresiko memicu gastritis serta tugas sekolah yang banyak memicu timbulnya stress yang menimbulkan peningkatan sekresi asam lambung. Berdasarkan penelitian yang diuraikan, peneliti tertarik

untuk mengidentifikasi hubungan pola makan dan stress terhadap gangguan pencernaan pada siswa-siswi di SMK Raflesia Depok.

1.2 Rumusan masalah

Dari telaah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah ada hubungan pola makan dan stress terhadap gangguan pencernaan pada siswa-siswi di SMK Raflesia Depok pada tahun 2023?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan dan stress terhadap gangguan pencernaan pada siswa-siswi di SMK Raflesia Depok pada tahun 2023.

1.3.2 Tujuan khusus

- 1) Diketahui distribusi frekuensi pola makan pada siswa-siswi SMK Raflesia Depok
- 2) Diketahui distribusi frekuensi stress pada siswa-siswi SMK Raflesia Depok
- 3) Diketahui distribusi frekuensi gangguan pencernaan pada siswa-siswi SMK Raflesia Depok
- 4) Diketahui hubungan pola makan terhadap gangguan pencernaan pada siswa-siswi di SMK Raflesia Depok
- 5) Diketahui hubungan stress terhadap gangguan pencernaan pada siswa-siswi di SMK Raflesia Depok

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Siswa-siswi SMK Raflesia Depok

Hasil analisa ini mampu menyuguhkan informasi serta pengetahuan yang lebih luas, khususnya bagi siswa-siswi yang menderita gangguan pencernaan.

1.4.2 Sekolah

Hasil analisa dimanfaatkan sebagai bahan informasi atau bahan edukasi dan bagi yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pembahasan yang relevan dapat menggunakannya sebagai sumber.

1.4.3 Peneliti selanjutnya

Hasil dari analisa dapat dimanfaatkan sebagai acuan untuk dilakukannya penelitian lebih lanjut dengan judul yang sama.

