

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan kesehatan di Indonesia saat ini menghadapi dua permasalahan, yaitu penyakit menular dan meningkatnya penyakit tidak menular yang disebabkan oleh gaya hidup seperti pola makan yang buruk (Kemenkes RI., 2019). Saat ini, penyakit tidak menular antara lain penyakit saluran cerna seperti maag atau yang disebut maag. Survei tahun 2020 yang dilakukan oleh badan penelitian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di beberapa negara di dunia menunjukkan bahwa jumlah penderita gastritis adalah 22% di Inggris dan 31% di Tiongkok, Jepang 14,5%, Kanada 35% dan Prancis 29,5%. Menurut WHO, angka kejadian gastritis di Indonesia sebesar 40,8%.

Angka kejadian gastritis cukup tinggi di beberapa wilayah Indonesia dengan angka kejadian 274.396 kasus per 238.452.952 penduduk. Menurut Kementerian Kesehatan RI, angka kejadian maag pada tahun 2020 di Surabaya adalah 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5%, Palembang 35,3%, dan Aceh 31,7%. Penyebabnya adalah pola makan yang tidak sehat dan tidak menentu. Menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020, penyakit gastritis merupakan salah satu dari sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus atau (4,9%) (Herlina et al., 2023). Berdasarkan data pelayanan kesehatan (2016), tercatat 29.025 (7,5%) kasus, menjadikannya urutan ketiga terbesar dari 10 penyakit terbanyak di Kabupaten Bandung.

Masa remaja adalah masa yang unik. Usia anak memasuki masa pubertas berbeda-beda. Berdasarkan usia, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap: masa remaja awal (10 hingga 13 tahun), masa remaja pertengahan (14 hingga 17 tahun), dan masa remaja akhir (18 hingga 21 tahun). WHO menyebutkan remaja adalah usia antara 10 hingga 24 tahun. Menurut Santrock, masa remaja saat ini adalah masa dimana seseorang berusia antara 11 hingga 18 tahun (Ragita & Fardana N., 2021). Masa remaja merupakan masa puncak pertumbuhan dan perkembangan fisiologis, psikologis dan sosial. Pada masa ini, remaja berusaha mengambil lebih banyak tanggung jawab dalam hidupnya, termasuk konsumsi makanan. Makanan yang dikonsumsi remaja mencerminkan berbagai faktor antara lain: rasa, kebiasaan makan keluarga, pengaruh teman sebaya, pengaruh media/iklan, dan ketersediaan makanan (Rodliya, 2022).

Mahasiswa adalah generasi muda berusia antara 19 dan 24 tahun. Remaja yang memiliki tanggung jawab kemahasiswaan cenderung melakukan aktivitas yang lebih banyak dan intensif dibandingkan remaja yang bukan pelajar. Mahasiswa adalah pembelajar tingkat tinggi. Salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa pada tahun terakhir perkuliahan adalah menulis skripsi atau yang disebut dengan tesis. Tesis adalah suatu karya akademis yang ditulis oleh seorang mahasiswa yang membahas suatu topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil tinjauan pustaka para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan dan pengujian. Saat mengerjakan tesisnya, mahasiswa ditantang dan dilatih untuk menyelesaikan serangkaian kegiatan ilmiah yang

menguji teori dan menyelesaikan masalah dengan menggunakan pemikiran kritis (Abel et al., 2020).

Mahasiswa seringkali terjebak dalam kebiasaan makan yang tidak sehat, tidak menentu bahkan menderita gangguan makan. Pasalnya, dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa sibuk menyelesaikan tugas akhir penyusunan skripsi, kesulitan mencari bahan referensi, dan sedikit waktu untuk mempersiapkan tugas akhir. Oleh karena itu, mereka cenderung kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsinya, baik waktu maupun jenis makanannya, sehingga menyebabkan mereka menderita gangguan lambung, termasuk maag atau maag (Khomalasari, 2024).

Pola makan adalah suatu cara atau upaya mengatur jumlah dan jenis makanan dengan informasi deskriptif, termasuk menjaga kesehatan, status gizi, mencegah atau membantu pemulihan penyakit. Pola makan dapat berbagai informasi yang memberikan gambaran tentang jenis dan gaya makanan yang dimakan setiap hari, termasuk frekuensi makan, jenis makanan, dan ukuran porsi. Pola makan merupakan cara seseorang atau sekelompok orang memanfaatkan makanan yang tersedia untuk mengatasi tekanan ekonomi dan sosial budaya yang dihadapi terkait makanan (Restiana Eka, 2019).

Kebiasaan pola makan tidak sehat yang umum terjadi pada remaja antara lain makan mie instan, rutin minum minuman bersoda, menyukai jajanan tidak sehat, makan terlalu cepat, makan terlalu banyak, makan tidak teratur, dan sering ngemil sembarangan tanpa memperhatikan kebersihan. Tingkat aktivitas dan gaya hidup yang sadar kesehatan menjadi faktor penyebab remaja tidak

memperhatikan pola makannya. Jadwal dan aktivitas yang padat dapat menyebabkan remaja melewatkan waktu makan yang seharusnya. Kebiasaan ini sering dilakukan oleh para remaja dan pada akhirnya akan membahayakan kesehatannya hingga berujung pada penyakit gastritis. Saat ini kesalahan pola makan remaja merupakan kebiasaan yang dapat menimbulkan berbagai penyakit, termasuk penyakit gastritis. Pola makan erat kaitannya dengan produksi asam lambung (Herlina et al., 2023).

Selain itu, stres juga mempengaruhi perubahan fungsi fisiologis sistem tubuh, termasuk sistem pencernaan. Dalam situasi stres seperti kecemasan, beban kerja berlebihan, atau terburu-buru, produksi asam lambung bisa meningkat. Kadar asam lambung yang meningkat dapat menyebabkan iritasi pada lapisan lambung dan jika tidak dikendalikan dapat menyebabkan penyakit maag (Firdausy et al., 2022). Stres merupakan suatu kondisi yang terjadi ketika transaksi antara individu dengan lingkungannya mengakibatkan individu mengalami perasaan tidak mampu antara tuntutan situasi dan sumber daya teori biologis, mental, dan fisik serta masyarakat dalam dirinya (Artini et al., 2022).

Dampak yang terjadi ketika seseorang mengalami stres adalah berkembangnya perasaan cemas. Apabila perasaan cemas tersebut tidak diatasi maka akan menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental berupa perubahan fungsi fisiologis, kognitif, emosional dan perilaku. Stres mempengaruhi fungsi fisiologis sistem tubuh, termasuk sistem pencernaan. Stres dapat menyebabkan penurunan nafsu makan, pengosongan lambung, dan

peningkatan asam lambung yang dapat menyebabkan sakit perut (Rodliya, 2022).

Gastritis adalah suatu peradangan pada lapisan lambung, yang dapat bersifat akut, kronis, menyebar atau terlokalisasi, yang disebabkan oleh infeksi bakteri *Helicobacter pylori* atau oleh bahan-bahan tertentu yang biasa dikonsumsi yang dapat merusak perlindungan mukosa lambung (Maidartati, 2021). Gastritis atau disebut juga tukak lambung merupakan penyakit yang sangat mengganggu aktivitas dan dapat menimbulkan akibat yang mengancam jiwa jika tidak ditangani dengan baik (Sumbara, 2022).

Dampak penyakit gastritis dapat menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati, mual, muntah, dan rasa kenyang pada orang yang terkena kondisi tersebut. Gastritis terjadi ketika mekanisme perlindungan lambung mulai melemah dan peradangan berkembang. Munculnya tukak pada dinding lambung seringkali disebabkan oleh peningkatan produksi asam lambung yang pada akhirnya meningkatkan motilitas lambung dan jika tidak dikendalikan dapat menyebabkan tukak lambung, perdarahan hebat dan kanker (Syam et al., 2020).

Pada upaya mencegah penyakit gastritis pada remaja semakin parah, dapat dilakukan dengan memperbanyak minum air putih (\pm 1,5 liter/hari), istirahat yang cukup, mengurangi aktivitas fisik, menghindari makanan panas dan pedas, menghindari stress dan mengatur pola makan sehari-hari. Jika seseorang menderita gastritis, atur pola makan, hindari makanan berlemak, alkohol dan minuman berkafein, serta pengobatan dan pengobatan nonfarmakologis. Gastritis memerlukan pengaturan pola makan untuk

meningkatkan kesehatan pencernaan. Selain itu, pemberian makanan yang bervariasi juga mempunyai dampak penting, karena pemberian makanan yang kurang menarik dapat menimbulkan rasa bosan yang pada akhirnya menurunkan nafsu makan dan remaja cenderung lebih memilih makanan cepat saji (Diliyana & Utami, 2020).

Menurut penelitian (Liliandriani et al., 2019), pola makan mempunyai pengaruh yang besar terhadap terjadinya penyakit maag. Di antara 25 responden yang memiliki kebiasaan makan buruk dan riwayat penyakit maag, kebiasaan makan buruk pada mahasiswa cenderung menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati, kembung, mual, dan lain-lain. Hal ini disebabkan karena mahasiswa mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan yang dimasak, pedas, dan asam. karena sering tidak makan tepat waktu. Sejalan dengan penelitian (Angelica & Siagian, 2022) menyatakan jika terdapat hubungan pola makan dengan kejadian gastritis dikarenakan kesibukan yang menyebabkan tidak keteraturan pola makan, hal tersebut dapat menimbulkan terjadinya gastritis yang disebabkan karena jadwal makan yang tidak teratur, sering terlambat makan atau terlalu banyak makan dan hasil penelitian menunjukkan angka kejadian gastritis pada mahasiswa SI keperawatan Universitas Advent Indonesia mencapai 80 responden (57,97%).

Hasil penelitian lain yang dilakukan (Laily et al., 2023) menunjukkan bahwa 41 responden memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat (82%) yang menyebabkan penyakit gastritis. Berdasarkan hasil uji chi-square $p = 0,04$ dimana $p < 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, ada hubungan antara pola

makan dengan frekuensi penyakit gastritis pada remaja Puskesmas Wonokromo, Surabaya. Penelitian (Shalahuddin, 2018) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa makan di kelas dan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan siswa dengan penyakit gastritis dengan $p\text{-value} = 0,004$. Penelitian yang dilakukan (Herliyanti et al., 2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kekambuhan penyakit gastritis pada masyarakat wilayah kerja Pustu Mantimin dengan nilai chi-square hitung 5,719. Chi Square Tabel 43.775 dengan hasil taraf sig $0,022 < 0.05$. Terdapat hubungan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis pada masyarakat di Wilayah Kerja Pustu Mantimin.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Senin, 13 Mei 2024 yang dilakukan secara luring kepada 10 mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan tingkat IV didapatkan hasil sebanyak 7 dari 10 mahasiswa tingkat akhir tersebut sering mengalami ketidakteraturan pola makan, sering mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, dan jeda waktu makan yang lama karena aktivitas dan kegiatan yang padat seperti mengerjakan berbagai macam tugas, penyelesaian laporan tugas akhir yang sulit menemukan referensi, melakukan bimbingan dan revisian. Kesibukan dari mahasiswa tersebut berdampak pada waktu atau jam makan sehingga walaupun sudah waktunya jam makan, mahasiswa sering menunda dan bahkan lupa untuk makan. Berdasarkan data diatas, bahwa gejala penyakit gastritis masih sangat tinggi, dan yang terjadi di kalangan remaja ternyata masih banyak yang tidak terlalu memperhatikan kesehatan dan menjaga kesehatan lambung seperti gaya hidup

yang tidak sehat terutama dari apa yang dikonsumsi, stress, padatnya tugas dan kegiatan sekolah, infeksi bakteri, serta pola makan dan minum yang kurang baik sehingga dapat menyebabkan terjadinya inflamasi pada lambung atau gastritis.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, peneliti memilih di Universitas Aisyiyah Bandung karena salah satu perguruan tinggi yang bernuansa islami yang terakreditasi baik sekali dan peneliti ketahui belum adanya penelitian serupa. Peneliti juga memilih mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan tingkat IV karena pada program studi Sarjana Keperawatan lebih banyak mahasiswa nya dibandingkan dengan program studi lainnya dan ingin lebih spesifik mengetahui angka kejadian berdasarkan apa yang sudah peneliti survey yang didapatkan hasil mahasiswa banyak yang mengatakan bahwa pola makan mereka tidak teratur dan sering telat makan yang membuat gastritis mereka sering kambuh dan jenis makanan yang tidak sehat merupakan kebiasaan makan mereka.

B. Rumusan Masalah

Gastritis merupakan penyakit umum yang sering terjadi pada remaja, terkadang remaja tidak menghiraukan risiko yang akan menyebabkan gastritis yaitu pola makan. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti memutuskan masalah penelitian yaitu :

Apakah ada hubungan antara pola makan dan stress dengan kejadian gastritis pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Di Universitas Aisyiyah Bandung?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan stress dengan kejadian gastritis pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Di Universitas Aisyiyah Bandung.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus merupakan penjabaran dari tujuan umum yang lebih terperinci. Berdasarkan penelitian tujuan khusus ini lebih jelas sehingga peneliti membuat beberapa tujuan khusus sebagai berikut.

- 1) Mengidentifikasi karakteristik responden di Universitas Aisyiyah Bandung Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV mengenai hubungan pola makan dan stress dengan kejadian gastritis.
- 2) Mengidentifikasi pola makan pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Di Universitas Aisyiyah Bandung.
- 3) Mengidentifikasi stress pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Di Universitas Aisyiyah Bandung.
- 4) Mengidentifikasi gejala gastritis pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan tingkat IV

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis manfaat dari penelitian ini untuk :

- a. Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan dalam pengaturan pola makan dan stress yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis.

- b. Sebagai bahan yang dapat mendukung teori yang sudah ada atau dapat menghasilkan teori baru.
- c. Sebagai bahan masukan dalam memberikan Pendidikan Kesehatan mengenai pola makan dan stress.

2. Manfaat Praktis

1) Manfaat Perawat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal dalam penelitian lebih lanjut dan juga sebagai pengalaman peneliti untuk melakukan penelitian.

2) Manfaat Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi untuk para pengajar terkait hubungan pola makan dan stress dengan kejadian gastritis pada remaja.

3) Manfaat Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber untuk menambah pengetahuan lebih dalam tentang pola makan dan stress dengan kejadian gastritis pada remaja.

E. Sistematika Penulisan

Dalam menyusun penelitian ini, agar dapat terfokus pada masalah yang akan diteliti maka peneliti membuat sistematika penulisan sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini meliputi latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini meliputi landasan teori, hasil penelitian yang relevan, kerangka pemikiran dan hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini berisi tentang Metode Penelitian, Variabel Penelitian, Definisi Konseptual, Definisi Operasional, Populasi dan Sample, Instrumen Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Tempat dan Waktu Penelitian, dan Etika Penelitian.