

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Gastritis yang dikenal dengan penyakit maag ini merupakan suatu peradangan atau perdarahan pada mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi, infeksi, dan ketidakteraturan dalam pola makan, misalnya telat makan, makan terlalu banyak, makan cepat, makan makanan yang terlalu banyak bumbu dan pedas. (Huzaifah, 2017). Ketidakseimbangan faktor agresif dan defensif lambung dapat menyebabkan gastritis. Faktor ini dipengaruhi antara lain oleh pola makan, kebiasaan merokok, konsumsi NSAID dan kopi (Siska, 2017). Pola makan yang tidak baik menyebabkan lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat, dan akan semakin parah apabila lambung dalam keadaan kosong. Pada kenyataan yang terjadi di kalangan usia muda maupun masyarakat luas, masih banyak yang tidak terlalu memperhatikan kesehatan dan menjaga gaya hidup terutama dari apa yang dikonsumsi, pola makan dan minum yang kurang baik, penggunaan obat-obatan, stres, infeksi bakteri, serta penggunaan NSAID. (Huzaifah, 2017).

Gastritis dapat disebabkan oleh banyak hal salah satunya yaitu ketidakteraturan pola makan yang dilakukan secara menetap. Ketidakteraturan pola makan biasa dilakukan oleh seseorang dengan kegiatan atau aktivitas yang padat. Kegiatan tersebut dapat berupa kegiatan formal maupun nonformal, kegiatan formal yaitu salah satunya kegiatan belajar mengajar di sekolah. Kementerian pendidikan dan kebudayaan Muhadjir

Effendy telah menetapkan Peraturan Menteri (Permen) Nomor 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah yang mengatur tentang penerapan full day school dimana sekolah tersebut menerapkan kurang lebih 9 jam belajar dalam sehari, yakni mulai dari jam 07.00 WIB sampai dengan jam 16.00 WIB. Perpanjangan waktu ini membuat siswa mendapat waktu lebih lama di sekolah, hal ini akan berdampak pada pola makan mereka. Saat pembelajaran berlangsung dari pagi sampai sore, siswa harus memperhatikan pola makan mereka, tentang ketepatan waktu makan, jumlah dan jenis nutrisi yang dimakan. Namun masih banyak siswa yang meremehkan hal ini, seperti tidak membawa bekal dari rumah dan lebih memilih membeli jajanan dibandingkan dengan satu porsi nasi. Dengan adanya sistem pembelajaran yang memakan waktu selama kurang lebih 9 jam, mengakibatkan jadwal makan dari siswa tersebut terganggu, dimana dalam jadwal makan yang baik diawali dengan sarapan jam 07.00, selingan snack jam 10.00 dan makan siang jam 12.30.

Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengosumsinya sebagai reaksi pengaruh–pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial (Sulistyoningsih, 2010). Pola makan yang tidak teratur menyebabkan lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Produksi HCl (asam lambung) yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gesekan pada dinding lambung dan usus halus, sehingga timbul rasa nyeri yang disebut tukak lambung. Gesekan akan lebih parah kalau lambung dalam keadaan kosong akibat makan tidak teratur yang pada akhirnya akan mengakibatkan perdarahan pada lambung (Sari, Putri, & Agustin, 2010). Menurut penelitian dari Sari & dkk tahun 2010 di Universitas

Muhamadiyah Malang dari 30 responden penderita gastritis dapat diketahui sebanyak 6 responden (20%) dalam kategori pola makan sangat baik, sebanyak 2 responden (6%) dalam kategori pola makan baik, sebanyak 8 responden (27%) dalam kategori pola makan cukup baik, dan 14 responden (47%) dalam kategori pola makan kurang baik.

Pola makan terdiri dari jenis makanan, frekuensi makan, jumlah makan dan jenis makan. Dengan menerapkan pola makan yang baik, penderita gastritis dapat menjalani aktivitas dengan baik dan tidak memperparah gastritis yang dideritanya. Pola makan yang baik pada remaja seharusnya adalah dengan makan sesuai waktunya, makan dengan nutrisi yang cukup dan seimbang, mengkonsumsi buah dan sayuran yang sehat dan bergizi, memilih makanan yang direbus bukan digoreng, mengurangi makanan cepat saji atau makanan instan dan menghindari minuman bersoda (Siska, 2017).

SMA Islam Malang merupakan salah satu SMA di kota Malang yang menerapkan sistem full day school, yaitu dengan 5 hari jam kerja. 5 hari jam kerja yaitu waktu kerja dalam 6 hari antara 40-45 jam yang dilakukan dalam 5 hari. Sehingga dalam satu hari siswa menjalani antara 8-9 jam waktu belajar di sekolah. SMA Islam Malang memiliki 1054 siswa yang terdiri dari 3 kelas. Menurut hasil rekap dari catatan di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) tahun 2017-2018 dari 1054 siswa yang menderita gastritis sebanyak 55 siswa, dan untuk penyakit lainnya tergantung pada cuaca dan musim tertentu.

Dari data data diatas peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus yang berjudul “gambaran pola makan pada siswa penderita gastritis yang menjalani full day school”

## 1.2 Rumusan masalah

Bagaimana gambaran pola makan pada siswa penderita gastritis yang menjalani full day school?

## 1.3 Tujuan Penulisan

Mengeksplorasi terkait dengan gambaran pola makan pada siswa penderita gastritis yang menjalani full day school

## 1.4 Manfaat penulisan

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya terkait dengan masalah keperawatan gastritis

### 1.4.2 Manfaat praktis

#### 1. Bagi perawat

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan wawasan juga keterampilan bagi perawat

#### 2. Bagi institusi yang di teliti

Hasil studi kasus ini diharapkan juga dapat memberikan pengetahuan dan pendidikan kesehatan bagi para siswa khususnya yang menderita gastritis

3. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Malang

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan masukan dan referensi untuk membekali mahasiswa sehingga mahasiswa sudah memiliki konsep untuk studi kasus selanjutnya

4. Bagi klien

Studi kasus ini diharapkan memberikan pengetahuan secara khusus terkait dengan pola makan dan hal hal yang harus dihindari terkait dengan penyakit gastritis, sehingga kekambuhan dari penyakit tersebut dapat dihindari.

