

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hidup dengan sehat merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting dari kondisi secara fisik maupun psikis yang dapat memungkinkan bahwa seseorang dapat hidup lebih produktif. Untuk itu perlu dilakukan upaya dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat yaitu dengan meningkatkan kesadaran hidup sehat, upaya pencegahan dan penyembuhan penyakit, serta pengobatan yang dilakukan sesuai anjuran petugas kesehatan professional (Depkes RI, 2010).

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI 2010). Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari, yang meliputi frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makan (Possion, 2010). Pola makan atau food pattern adalah cara seseorang atau sekelompok orang memanfaatkan pangan yang tersedia sebagai reaksi terhadap tekanan ekonomi dan sosial-budaya yang dialaminya berkaitan dengan pola makan (Almatsier, 2010).

Jayanti (2011:55) menyatakan bahwa Pola makan yang sehat sangat berguna untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Sedangkan pola makan yang salah sangat merugikan kita seperti kelebihan makan atau makan makanan yang kurang seimbang. Akhir-akhir ini adanya peningkatan beberapa kasus kematian akibat penyakit yang timbul karena pola makan yang salah atau pola makan yang tidak sehat, salah satunya adalah gastritis.

Gastritis merupakan peradangan (pembengkakan) pada mukosa lambung ditandai dengan tidak nyaman pada perut bagian atas, rasa mual, muntah, nafsu makan

menurun atau sakit kepala yang akut dengan kerusakan erosi (Ratu & Adwan, 2013). Gastritis biasanya diawali oleh pola makan yang tidak teratur. Kebiasaan makan yang buruk dan mengkonsumsi makanan yang tidak higien merupakan faktor resiko terjadinya gastritis (Wahyu, 2011). Secara teori menyatakan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap kejadian gastritis salah satunya adalah tidak teraturnya frekuensi makan. Penyakit gastritis disebabkan oleh iritan asam lambung dan enzim pencernaan pada saluran yang kosong apabila seseorang terlambat makan sampai 2-3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebih sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri disekitar epigastrium. Tidak teraturnya jadwal makan dapat menyebabkan berbagai keluhan, seperti penyakit gastritis (Khasanah, 2012). Menurut data dari Departemen Kesehatan RI, angka persentase dari kejadian penyakit gastritis di Indonesia adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia itu sendiri cukup tinggi dengan prevalensi persentase 274.396 kasus dari 238.452.952 penduduk (Depkes RI, 2010).

Berdasarkan penelitian Syamsu (2017) tentang kejadian gastritis yang disebabkan oleh pola makan di dapatkan hasil bahwa dari 95 responden yang diteliti, jumlah responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 43 siswa (45,3%) dan responden yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 52 siswa (54,7%), yang terdiri dari 21 responden (22,1%) memiliki frekuensi makan < 2 kali sehari, 48 responden (50,5%) menyukai jenis makanan yang beresiko dapat menimbulkan gastritis dan 72 responden (75,8%) mempunyai porsi makan yang tidak sesuai dengan anjuran makan bagi remaja. Dengan demikian dijelaskan bahwa gastritis banyak disebabkan karena pola makan yang tidak teratur seperti kebanyakan siswa hanya makan 1-2 kali sehari bahkan ada juga siswa yang makan hanya 1 kali sehari dengan porsi makan yang banyak. Disamping itu jumlah kandungan karbohidrat, protein, vitamin dan mineral dalam makanan yang

dikonsumsi tidak seimbang. Menurut penelitian Bagas (2016) dilihat dari hasil distribusi frekuensi responden, diketahui bahwa responden dengan pola makan yang buruk sebanyak 20 responden (66,7%), dan responden dengan pola makan yang baik sebanyak 10 responden (33,3%). Bisa diartikan bahwa responden dengan pola makan yang buruk 2 kali lipat dengan responden dengan pola makan yang baik.

Beberapa infeksi mikroorganisme juga dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Gejala-gejala sakit gastritis diantaranya ialah nyeri didaerah ulu hati, mual, muntah, lemas, kembung, terasa sesak, nafsu makan menurun, wajah pucat, suhu badan naik, keluar keringat dingin, pusing, selalu bersendawa dan pada kondisi yang lebih parah, bisa muntah darah (Wijoyo dalam Pratiwi, 2013). Faktor resiko yang menyebabkan penyakit ini adalah pola hidup dengan tingkat stres tinggi yang mengakibatkan kontraksi otot lambung dan sekresi asam meningkat. Minuman berkafein dan alkohol menyebabkan interaksi lokal di lambung yang akan menurunkan pH asam lambung sehingga mengakibatkan kerusakan sel epitel dan mukosa pada lambung. Diet ketat berlebihan, makanan tinggi lemak, makanan pedas juga akan menginduksi produksi asam lambung berlebihan sehingga meningkatkan resiko Peptic Ulcer Disease (Reportasenews, 2017). Adapun risiko bahaya dari gastritis bisa menyebabkan tukak lambung, perdarahan pada lambung, anemia dan kanker (Medicine, 2020).

Mengingat besarnya bahaya gastritis, maka perlu adanya suatu pencegahan atau penanganan terhadap bahaya komplikasi gastritis. Salah satu upaya untuk meminimalkan bahaya tersebut dapat dilakukan peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat. Pengetahuan dapat ditingkatkan melalui penyuluhan tentang hal-hal yang dapat menyebabkan penyakit gastritis. Salah satu pengetahuan yang diperlukan untuk pelajar adalah mengenai faktor-faktor pencetus kambuhnya penyakit gastritis dan juga bagaimana cara menerapkan pola makan yang baik.

Gastritis juga dapat di cegah, yaitu dengan cara menerapkan pola makan yang sehat, makan teratur, makan secukupnya, cuci tangan sebelum makan. Jadwal makan yang tidak teratur tentu akan membuat lambung sulit beradaptasi dan iritasi (Sarasvati, 2010). Namun, dalam hal ini perlu kita ukur bagaimana pengaruh edukasi kesehatan terhadap pola makan dengan kejadian gastritis.

Remaja menjadikan media massa sebagai sumber dalam mendapatkan informasi terkait makanan sehat dan tempat makan baru (kafe) dengan menu kuliner baru yang inovatif dan harga terjangkau. Remaja terkadang berkumpul dengan teman-teman sebagai cara bersosialisasi. Menikmati makanan bersama teman-teman di kafe dapat memperkuat hubungan dengan teman sebaya. Kafe menjadi salah satu pilihan bagi remaja untuk bergaul. Meskipun mengonsumsi makanan di kafe-kafe, para remaja masih berpikir untuk mempertahankan bentuk dan penampilan tubuh mereka. Para remaja tahu konsep "4 sehat 5 sempurna" tetapi tidak selalu memilih diet dengan kandungan nutrisi yang cukup. Makanan di kafe sering mengandung tepung tinggi, gula dan lemak. Namun, untuk remaja, kadang-kadang makan makanan dengan kandungan gizi yang tidak lengkap adalah umum. Kafe menjadi ruang publik bagi remaja dengan tujuan yang berbeda yaitu untuk minum kopi, menunggu seseorang, bertemu dengan teman, mengerjakan tugas, diskusi dengan rekan bisnis, brainstorming, berkumpul dengan keluarga, reuni, sekedar arisan, chatting, bermain game online, streaming film youtube, nongki, melarikan diri dari aktifitas yang melelahkan, menghindari terjebak kemacetan lalu lintas dan me time. Motif penyebab budaya ngopi di kafe pada remaja karena lokasi kafe yang strategis, lahan parkir, ruangan ber-AC, sofa yang nyaman, fasilitas steker listrik dan free wi-fi, smoking area, kehandalan barista dalam menciptakan varian rasa kopi olahan, harga terjangkau, desain interior dan eksterior ruangan yang instagramable, warna, furniture, musik, toilet. Remaja di café

menghabiskan waktu selama 1 jam hingga 2 jam. Suasana yang nyaman membuat remaja betah dan berlama-lama di kafe.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 19 November 2020 di SMAN 1 Bululawang Kabupaten Malang terhadap beberapa siswa yang mengisi kuesioner penelitian, didapatkan data tentang adanya siswa yang memiliki riwayat gastritis namun masih banyak yang memiliki pola makan yang kurang baik. Selain kurang baiknya pola makan, pengetahuan siswa mengenai bagaimana cara menerapkan pola makan yang baik juga masih kurang. Kemudian terdapat siswa yang memiliki riwayat gastritis dan suka mengonsumsi makanan pedas, asam, dan makanan/minuman instan. Dari 20 siswa yang mengisi kuesioner, terdapat 15 diantaranya memiliki riwayat gastritis. Karena sebagian besar siswa yang memiliki riwayat gastritis memiliki pola makan yang kurang baik, hal ini dilihat dari kebiasaan makan makanan instan, sehari makan kurang dari 3 kali, tidak makan dalam waktu yang sama setiap harinya, suka ngemil daripada makan nasi, dan juga nafsu makan sering menurun tentunya mempengaruhi akan pentingnya diadakan penyuluhan edukasi kesehatan untuk menjaga pola makan dengan baik. Peneliti mengambil 3 orang responden yang dijadikan subjek penelitian untuk mengetahui bagaimana gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku pola makan remaja dengan gastritis.

Pernyataan di atas melatarbelakangi perlunya ada edukasi kesehatan tentang pola makan dengan gastritis pada siswa SMA untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA mengenai pola makan yang baik. Penyuluhan ini diberikan pada siswa SMA dengan harapan agar sedini mungkin remaja mengetahui tentang pola makan yang baik. Media pendidikan yang dipilih dalam penelitian ini adalah media Leaflet dimana bertujuan untuk tetap mempertahankan minat baca

siswa SMA, selain itu Leaflet disertai dengan gambar dan pemilihan warna yang menarik sehingga dapat mempermudah dalam penyampaian informasi.

Terkait dengan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Terhadap Pola Makan dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang Kab. Malang“.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana Gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku pada remaja terhadap pola makan dengan gastritis di SMAN 1 Bululawang Kab. Malang?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku pada remaja terhadap pola makan dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang Kab. Malang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan pada siswa SMA terhadap pola makan dengan gastritis di SMAN 1 Bululawang Kabupaten Malang.
2. Mengidentifikasi sikap yang di lakukan oleh siswa SMA terhadap pola makan dengan gastritis di SMAN 1 Bululawang Kabupaten Malang.
3. Mengidentifikasi perilaku pada siswa SMA terhadap pola makan dengan gastritis di SMAN 1 Bululawang Kabupaten Malang.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan tentang konsep gastritis yang terjadi karena pola makan terutama mengaplikasikan hasilnya pada kejadian yang ada.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Responden**

Memberikan informasi kepada penderita mengenai pola makan terhadap gastritis bagi siswa SMA penderita gastritis sehingga menimbulkan motivasi yang positif dalam menekan kekambuhan gastritis.

#### **b. Bagi Peneliti**

Dapat meminimalisir angka kekambuhan gastritis dan memberikan informasi tentang pengaturan pola makan yang sesuai yang meluas di kalangan pelajar SMA.

#### **c. Bagi Tenaga Kesehatan**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan peranan penting dalam pengawasan pola makan terhadap penurunan tingkat kekambuhan pada siswa SMA penderita gastritis.

#### **d. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan peranan institusi keperawatan dalam penelitian sehingga dapat meningkatkan pemahaman tentang pola makan yang terjadi pada siswa SMA penderita gastritis.

**e. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebagai pandangan terhadap fenomena kejadian gastritis yang terjadi di kalangan pelajar SMA untuk tetap menindaklanjuti fenomena tersebut agar menekan angka kekambuhan gastritis.