

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan hal yang penting bagi semua kalangan umur termasuk pada remaja. Remaja memiliki beragam aktivitas baik kegiatan sekolah ataupun kegiatan lain di luar sekolah sehingga sering kali lupa untuk menerapkan pola makan yang teratur. Gaya hidup pada remaja yang terpengaruh oleh globalisasi dari segi makanan seperti ingin memilih makanan yang didapatkan secara cepat dan juga lebih mengikuti pilihan makannya sendiri dibandingkan pilihan makan yang seharusnya sehingga menyebabkan kebutuhan pokoknya tidak terpenuhi (Saiful, 2019). Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga dapat mengikuti pola makan lingkungan sekitarnya dan makanan yang sedang tren (Nisa *et al.*, 2020).

Penyakit gastritis menyerang semua kalangan umur dan juga tidak memandang jenis kelamin, gastritis paling sering menyerang usia produktif (15-64 tahun) oleh karena itu remaja termasuk kedalam usia produktif yang sering mengalami kejadian gastritis (Prihashinta and Putriana, 2022). Remaja memiliki banyak aktivitas serta memiliki gaya hidup yang sudah mulai berubah sehingga menyebabkan malas untuk mengonsumsi makanan (Novitasary, Sabilu and Ismail, 2017). Gastritis merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang sering dikaitkan dengan gaya hidup yang berubah dikarenakan globalisasi (Rimbawati *et al.*, 2022). Gastritis merupakan proses inflamasi pada mukosa lambung atau peradangan yang dapat bersifat akut serta kronis (Rizky *et al.*, 2019). Pada kalangan masyarakat gastritis ini lebih dikenal dengan “maag”, penyakit ini dapat mengalami kerusakan pada saluran pencernaan jika sering terjadi kekosongan pada lambung (Novitayanti, 2020). Angka kejadian gastritis di Indonesia cukup tinggi sebesar 40,8% yaitu sekitar 274.396 kasus (Kemenkes RI, 2018). Pada provinsi DKI Jakarta, Jakarta Timur merupakan kasus tertinggi kedua dengan jumlah kasus 94.495 kasus gastritis (Dinkes Kota Administrasi Jakarta Timur, 2020)

Gastritis termasuk penyakit pada saluran cerna atas yang memiliki gejala nyeri, kembung, mual dan muntah serta kehilangan nafsu makan (Novitayanti,

2023). Jika tidak segera ditangani gastritis dapat berakibat fatal yang mengakibatkan penyakit yang berkelanjutan di masa tua. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap gastritis adalah infeksi yang berasal dari bakteri yaitu *Helicobacter pylori*. Faktor risiko pada kejadian gastritis yaitu adalah remaja sering kali memiliki pilihan makanan tersendiri sehingga sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan dapat meningkatkan kejadian gastritis (Aulia Amanda *et al.*, 2022). Faktor pemicu gastritis lainnya dapat berasal dari konsumsi makanan berlemak yang dapat meningkatkan sekresi asam lambung yang tinggi (Arikah and Muniroh, 2015). Selain itu faktor risiko yang terjadi dapat berasal dari kebiasaan makan yang menyebabkan waktu makan yang tidak teratur (Handayani *et al.*, 2018).

Food Preference pada seseorang dapat meningkatkan nafsu makan terhadap makanan yang disukai serta tidak memilih makanan yang tidak disukai yang dapat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang (Yustina Imasrani and Utami, 2017). Pentingnya memiliki *food preference* yang sehat dapat mencegah terjadinya kejadian gastritis. *Food preference* pada kalangan remaja juga mempengaruhi pemilihan makanan tanpa memperhatikan nilai gizi dari makanan tersebut (Faizal, 2022). Remaja juga sering kali memiliki kecemasan dalam mengonsumsi makanan untuk menjaga bentuk tubuh agar tetap ideal sehingga mengubah *food preference* yang buruk dan berdampak pada pola makan yang salah (Damanik, 2020).

Konsumsi lemak dapat meningkatkan sekresi asam lambung dan dapat mengakibatkan iritasi pada mukosa lambung yang menyebabkan kejadian gastritis (Arikah and Muniroh, 2015). Mengonsumsi lemak dapat memberikan rasa kenyang lebih lama sehingga lambung mengalami kekosongan dan menyebabkan sekresi asam lambung melambat (Rusyani and Made, 2019). Remaja sering kali membeli jajan yang kurang sehat seperti *fastfood* dan jajanan kaki lima (Chikmah and Maulida, 2019). Kebiasaan makan pada remaja yang digoreng serta mengandung santan dan lemak merupakan pemicu terjadinya gastritis, oleh karena itu dibutuhkan pemilihan jenis makanan yang baik dalam mencegah terjadinya kejadian gastritis (Inda Sapitri and Sukandar, 2018).

Waktu makan yang tidak sesuai serta waktu makan terlalu lama dari yang seharusnya dapat menyebabkan kejadian gastritis lebih meningkat karena membuat

lambung sulit beradaptasi sehingga meningkatkan asam lambung yang dapat mengiritasi mukosa lambung (Rantung, Kaunang and Malonda, 2019). Jeda waktu makan yang baik yaitu antara 4-5 jam (Yatmi, 2017). Banyak remaja yang memiliki waktu makan tidak sesuai pada jamnya dikarenakan memiliki aktivitas yang padat sehingga menyebabkan pola makan yang buruk (Siska, 2017). Remaja sering kali tidak sarapan untuk memulai aktifitas dan terkadang hanya makan satu kali dalam sehari (Damanik, 2020). Waktu makan yang tidak sesuai tersebut kerap terjadi pada remaja sehingga menyebabkan kejadian gastritis meningkat.

Menurut penelitian (Wijayanti and Rosyidah, 2013) penelitian ini didapatkan bahwa ada 139 responden (66,9%) yang mengalami gastritis dikarenakan responden lebih mengikuti makanan kesukaannya seperti makanan yang memiliki rasa yang pedas ataupun asam. Menurut penelitian (Kumala Sinta Bela, Widajati and Adelina, 2022) menunjukkan bahwa 70% berisiko kejadian gastritis dikarenakan responden mengonsumsi lemak hewani yang dapat memperlambat proses pencernaan. Sedangkan menurut penelitian (Liliandriani, Abidin and Inrawati, 2021) terdapat 48,5% responden yang memiliki kegiatan yang padat sehingga melupakan waktu makan, ataupun menunda waktu makan sehingga menyebabkan perut kosong. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan *Food Preference*, Konsumsi Lemak dan Waktu Makan terhadap Gejala Gastritis pada Remaja.

I.2 Rumusan Masalah

Gastritis kerap kali dikenal sebagai penyakit yang sering mengalami kekambuhan (Suryono, 2015). *Food Preference* seseorang dapat mempengaruhi kejadian gastritis karena berkaitan dengan pola makan yang dapat berubah menjadi pola makan yang tidak baik (Fayasari, Nur Gustianti and Khasanah, 2022). Remaja lebih memperhatikan makanan yang disukai dibandingkan dengan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizinya. Konsumsi lemak yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kejadian gastritis, hal ini dapat dikaitkan dengan pilihan makan pada remaja yang dapat mempengaruhi perilaku makannya (Maharani *et al.*, 2021). Remaja kerap kali terlalu meremehkan waktu makan yang dapat menyebabkan kejadian gastritis. Lambung tidak terbiasa dengan waktu makan yang terus menerus

berganti, karena hal itu terjadi maka lambung tidak dapat menyesuaikan waktu kerjanya dan membuat lambung tidak bekerja dengan baik sehingga dapat menyebabkan kejadian gastritis. Atas dasar beberapa faktor tersebut serta melihat angka kejadian gastritis yang merupakan kasus tertinggi kedua pada Jakarta Timur, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada remaja berumur 15-18 tahun di SMAN 51 Jakarta Timur mengenai hubungan *food preference*, konsumsi lemak dan waktu makan terhadap gejala gastritis.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan mengenai *food preference*, konsumsi lemak dan waktu makan dengan gejala gastritis pada siswa/i di SMAN 51 Jakarta Timur.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin) di SMAN 51 Jakarta Timur
- b. Mengetahui gejala gastritis pada siswa/i di SMAN 51 Jakarta Timur
- c. Mengetahui *food preference* pada siswa/i di SMAN 51 Jakarta Timur
- d. Mengetahui konsumsi lemak pada siswa/i di SMAN 51 Jakarta Timur
- e. Mengetahui waktu makan pada siswa/i di SMAN 51 Jakarta Timur
- f. Menganalisis hubungan *food preference* dengan gejala gastritis di SMAN 51 Jakarta Timur
- g. Menganalisis hubungan konsumsi lemak dengan gejala gastritis di SMAN 51 Jakarta Timur
- h. Menganalisis hubungan waktu makan dengan gejala gastritis di SMAN 51 Jakarta Timur

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi terkait gejala gastritis dan faktor risiko yang berhubungan seperti *food preference*, konsumsi lemak, dan waktu makan dan diharapkan responden dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap gejala gastritis agar dapat meningkatkan kesehatan.

I.4.2 Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi baru kepada sekolah serta lebih memerhatikan makanan yang dijual pada kantin sekolah guna mencegah terjadinya gejala gastritis.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk mengatasi gejala gastritis serta memberikan informasi baru kepada peneliti lain sebagai referensi penelitian lebih lanjut.