

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Manusia akan mengalami banyak perubahan secara fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi sejak masa kanak-kanak hingga lansia, dari kelahiran hingga kematian. Berdasarkan perubahan tersebut, fase kehidupan yang sangat menjadi sorotan adalah pada fase remaja. Seorang individu akan dikatakan sebagai remaja disaat mereka berada di proses perpindahan antara fase kanak-kanak menuju fase dewasa (Ahyani & Astuti, 2018).

Berdasarkan data *Worldmeters* (2019), remaja merupakan 16% dari populasi dunia dengan jumlah 1,2 miliar jiwa dari total jumlah populasi dunia yang mencapai 7,7 miliar jiwa. Survey kependudukan yang telah dilakukan pada tahun 2015, diperkirakan tahun 2020 mencapai 269.060.000.000 jiwa dengan jumlah laki-laki sebanyak 135.034.000 jiwa dan perempuan sebanyak 134.027.000 jiwa. Sedangkan berdasarkan kelompok usia, penduduk dengan usia produktif (15 - 65 tahun) sebanyak 185.022.000 jiwa. Di Indonesia pulau yang memiliki jumlah populasi terbanyak adalah pulau jawa yakni Jawa Barat dengan populasi sebanyak 49.057.000 jiwa (Data Statistik Penduduk Indonesia, 2020).

Badan Pusat Statistik (2019) menjelaskan bahwa Jawa Barat merupakan provinsi dengan jumlah populasi terbanyak di Pulau Jawa dengan populasi remaja usia 15 sampai 19 tahun sebanyak 10.849.182 jiwa (BPS, 2019). Berdasarkan data Jumlah Keluarga Berdasarkan Kelompok Usia tahun 2017, terdapat 18 Kabupaten dan 9 Kota yang ada di Provinsi Jawa Barat dengan salah satu nya adalah Kota Depok. Jumlah populasi di Kota Depok meningkat menjadi sekitar 2.254.513 jiwa yang di ikuti oleh jumlah usia produktif yang biasa di sebut remaja sebanyak 161.239 jiwa.

Pada fase kehidupan remaja terdapat tugas yang harus di lewati oleh seorang remaja, disaat remaja memiliki tekanan atau masalah terhadap dirinya ataupun lingkungan akan terjadi keterlambatan tahap perkembangan mental dan kegagalan menjalankan tugas tersebut. Jika tugas tersebut tidak dapat di lewati pada usia yang sudah ditentukan maka pada tahap selanjutnya remaja akan mengalami gangguan mental karena ketidakmampuan seorang remaja mengelola emosi akibat masih berada dalam fase labil yang menyebabkan tidak mampu memberikan keputusan (Diananda, 2019).

World Health Organization (WHO) (2014) menyatakan bahwa dalam 1 tahun terdapat 20% remaja yang mengalami permasalahan mental dan stress. Di Indonesia, remaja usia lebih dari 15 tahun yang mengalami masalah mental dan stres mencapai 6% yaitu sebanyak 400.000 jiwa. Permasalahan mental dan stres dalam tubuh manusia akan terjadi karena ada pematangan syaraf yang berkelanjutan di daerah limbik serta korikal lalu menyebabkan perubahan pada aksis *hypothalamic-pituitaryadrenal (HPA)* yang membuat terjadi peningkatan syaraf otak menjadi lebih sensitif terhadap respon stres yang sebenarnya remaja masih mengalami fase labil (Lee et al., 2015).

Stres merupakan suatu keadaan dimana terjadi perubahan pada seseorang mengenai status keseimbangannya. Stres dapat membuat efek yang mempengaruhi tubuh, secara intelektual, fisik, dan sosial. Secara intelektual akan timbul rasa kurang mampu dalam memecahkan masalah, secara fisik akan timbul rasa negatif terhadap diri sendiri, dan secara sosial akan timbul rasa kurang yakin terhadap diri sendiri (Kozier, Berman, & Synder, 2011). Stres dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh yang terpusat si sistem syaraf perifer yang nantinya akan menimbulkan banyak penyakit dalam tubuh (Lee et al., 2015).

Stres pada remaja banyak bermunculan karena mereka masih kurang memahami terkait situasi perubahan perkembangan pada kehidupan. Beberapa penelitian menjelaskan terdapat data bahwa stres yang muncul pada remaja karena kehidupan di sekolahnya, hal ini diakibatkan oleh banyak sekali tugas yang diberikan dari sekolah dan menyebabkan merasa kurang memiliki waktu luang, masalah

pertemanan yang terkadang memiliki banyak konflik, sampai dengan munculnya minat dengan lawan jenis yang jika mereka merasa dekat dengan lawan jenis itu akan mengurangi tingkat stress pada remaja. Ketika rasa stres yang muncul pada remaja berlebihan maka akan timbul distress, seperti kelelahan fisik, emosi yang tidak dapat di kontrol, serta sistem imun yang menurun (Putri & Widyatuti, 2019).

Stres yang dirasakan oleh remaja akan menimbulkan perasaan cemas yang berkaitan erat dengan kehidupan. Cemas pada diri individu muncul akibat respon dari rasa lelah, banyak pikiran, dan banyak masalah yang terjadi pada kehidupannya dan menimbulkan respon tertekan akibat beban yang dirasakan, sehingga mereka mengabaikan pola hidupnya. Kondisi ini dapat memicu timbulnya masalah kesehatan pada individu, karena mereka akan melakukan pola hidup yang tidak sehat seperti menunda waktu makan dan mengabaikan makanan yang dikonsumsi. Hal ini akan menimbulkan gejala, yaitu rasa sakit bagian abdomen yang diakibatkan oleh ketidakteraturan makan (Yayah, 2018).

Ketidakteraturan makan pada remaja dapat terjadi karena pola makan tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, hal ini disebabkan oleh gaya hidup yang dimana mereka lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan. Pengaruh lingkungan yang muncul diawali oleh gaya hidup seperti mengkonsumsi makanan *fast food* (cepat saji) dan mengkonsumsi makanan yang instan, dan mengkonsumsi makanan pedas, asam, teh, dan kopi. Selain itu, aktivitas yang dilakukan remaja di sekolah ataupun di luar sekolah yang terlalu padat juga dapat menjadi faktor pola makan yang tidak teratur (Fithriyana, 2018).

Pola makan yang tidak teratur terjadi pada remaja akan membuat fungsi kognitif jadi menurun sehingga mereka kurang berkonsentrasi dalam pembelajaran yang ada di sekolah, hal ini jika terjadi dalam jangka waktu panjang akan menyebabkan kualitas remaja sebagai generasi penerus akan menurun. Secara teori, dispepsia terjadi tidak secara rutin tetapi terjadinya hilang timbul. Namun, jika pola makan tidak teratur secara terus-menerus makan akan merespon sistem syaraf simpatik untuk meningkatkan produksi asam lambung, ketika produksi asam lambung meningkat akan

terjadi penurunan kerja lambung dalam tubuh. Keadaan ini terjadi berdasarkan beberapa faktor, yakni zat kimia seperti alkohol, asam cuka, atau obat anti nyeri sehingga menimbulkan masalah pencernaan seperti dispepsia (Fithriyana, 2018).

Dispepsia merupakan kumpulan dari gejala atau keluhan pada individu mengenai masalah yang terjadi pada pencernaan. Gejala-gejala yang muncul yaitu nyeri pada abdomen bagian atas, mual, muntah, mulas, merasa cepat kenyang, sering bersendawa, dan lain-lain (Duvnjak, 2011). Gejala ini muncul dapat bervariasi tiap individu dan di waktu yang berbeda-beda. Dispepsia di golongan menjadi dua berdasarkan gejala yang muncul, yaitu dispepsia organik dan dispepsia fungsional. Gejala yang terjadi pada dispepsia organik sudah jelas dan sama pada setiap individu, seperti ada karsinoma lambung, ulkus peptikum, dan cholelithiasis yang dapat di lihat dari hasil klinis, laboratorium, radiologi, serta gastroentropologi konvensional (endoskopi). Sedangkan, gejala yang muncul pada dispepsia fungsional tidak jelas dan sama pada setiap individu, penyebabnya pun tidak di ketahui pasti (Nasution, Aritonang, & Ernawati, 2015).

Kejadian dispepsia di dunia sekitar 7% - 45%. Negara dengan kejadian dispepsia tertinggi adalah Inggris sebanyak 38% - 41% (WHO, 2010). Dan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, RI) dalam Yayah, 2018 bahwa Indonesia masuk ke dalam 10 negara terbanyak dengan prevalensi kejadian dispepsia di dunia dan berada di urutan ke- 8 sebanyak 9.388 jiwa. Menurut hasil penelitian kejadian dispepsia di Indonesia dengan prevalensi sebanyak 4,7% merupakan peringkat ke-enam sebagai penyakit dengan pasien rawat jalan terbanyak di Rumah Sakit Cipto Mangunkusomo (RSCM) (Putri dan Widyatuti, 2019).

Di Indonesia kejadian dispepsia sebanyak 18% yakni sekitar 50.000.000 jiwa remaja yang mengalami gejala dispepsia. Rata-rata remaja yang mengalami kejadian ini adalah remaja perempuan. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan hormon antara laki-laki dan perempuan, selain itu dispepsia tidak hanya di sebabkan oleh masalah fisiologis tetapi juga karena masalah psikologis seperti permasalahan individu dengan kehidupannya, terkadang perempuan akan merasa lebih sensitif dengan kejadian yang

menyentuh hati. Oleh karena itu, permasalahan yang terjadi ini akan menyebabkan tingkat kejadian dispepsia lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki (Nelissen et al., 2018).

Setelah dilakukan studi pendahuluan di SMA Sejahtera 1 Depok dengan melakukan observasi serta penyebaran kuesioner melalui *google form* kepada 15 responden, didapatkan hasil bahwa 13 dari 15 siswa pernah mengalami gejala yang timbul dari kejadian dispepsia. Gejala yang muncul kepada setiap remaja bervariasi, gejala yang paling banyak muncul adalah nyeri abdomen. Sebanyak 15 siswa pasti pernah merasakan nyeri di bagian abdomen dengan intensitas yang berbeda-beda, 10 dari 15 siswa merasa sering mual dan 4 diantara mual sampai dengan muntah, 2 dari 15 siswa sering merasa perut terasa kembung, 2 dari 15 siswa merasa mudah kenyang dan 1 dari 15 siswa sering melakukan sendawa. Berbagai gejala dirasakan oleh siswa secara beragam, namun banyak dari mereka yang belum mengetahui masalah yang terjadi oleh dirinya karena tidak memiliki pengetahuan terkait kejadian ini.

Dari penjelasan permasalahan yang ada, sebagai salah satu bagian dari tenaga kesehatan terkhususkan perawat komunitas wajib untuk ikut berpartisipasi melakukan tindakan promotif serta preventif dalam menghadapi dan juga mengatasi permasalahan yang muncul pada remaja. Salah satu masalah yang muncul adalah masalah psikologis, psikologis remaja yang masih labil dan mudah terpengaruh oleh lingkungan akan menimbulkan banyak stressor sehingga muncul perilaku menyimpang seperti pola makan yang tidak teratur. Dalam hal ini jika tidak segera di atasi dan dibiarkan terus-menerus akan beresiko serta memberi dampak yang menimbulkan masalah untuk kesehatan.

I.2 Rumusan Masalah

Masa remaja merupakan proses perpindahan dari fase kanak-kanak menuju fase dewasa, dimana seorang remaja akan melewati tahap perkembangan secara fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase kehidupan remaja ini, terdapat tugas yang harus di lewati oleh seorang remaja yang dimana jika tugas tersebut tidak dapat di lewati pada

usia yang sudah ditentukan maka pada tahap selanjutnya remaja akan mengalami gangguan dan masalah pada dirinya. Permasalahan yang sering muncul pada remaja adalah masalah fisiologis yakni masalah kesehatan, salah satu masalah kesehatan yang muncul adalah sindrom dispepsia.

Dispepsia merupakan masalah kesehatan yang banyak terjadi pada individu dalam kehidupan sehari-hari. Dispepsia di golongan menjadi dua berdasarkan gejala yang muncul, yaitu dispepsia organik dan dispepsia fungsional. Menurut Kemenkes RI tahun 2009, Indonesia masuk ke dalam 10 negara terbanyak dengan prevalensi kejadian dispepsia di dunia dan berada di urutan ke-8 sebanyak 9.388 jiwa. Dari hasil data, sebanyak 50.000.000 jiwa (18%) remaja mengalami gejala dispepsia yang rata-rata terjadi pada remaja perempuan akibat perbedaan hormon dan tingkat sensitivitas antara remaja laki-laki dan perempuan. Namun banyak remaja yang menganggap bahwa ini masalah sepele sehingga banyak remaja yang mengabaikannya. Meskipun dispepsia bukan penyakit kronis, tetapi jika tidak di atasi akan mengganggu kenyamanan karena rasa nyeri di bagian abdomen, sulit menelan dan tidak nafsu makan. Apabila hal ini dibiarkan terus-menerus maka nantinya akan menimbulkan masalah kesehatan serta komplikasi yang serius pada pencernaan.

Berdasarkan uraian di atas, maka pertanyaan penelitian ini adalah : “Apakah ada hubungan antara tingkat stres pada remaja dan pola makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres pada remaja dan pola makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik remaja (usia dan jenis kelamin) pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- b. Mengidentifikasi gambaran tingkat stres pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- c. Mengidentifikasi gambaran pola makan pada remaja pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- d. Mengidentifikasi gambaran kejadian dispepsia fungsional pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- e. Mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia fungsional pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- f. Mengidentifikasi hubungan antara pola makan dengan kejadian dispepsia fungsional pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok

I.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Remaja

Penelitian ini ditunjukan khusus kepada remaja, agar remaja dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai informasi dan pembelajaran mengenai kejadian dispepsia. Dan dengan hasil penelitian ini diharapkan remaja lebih peduli dengan keadaan fisiologis tubuhnya dan lebih menjaga kesehatannya.

b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi masukan untuk orang tua agar lebih mendengarkan keluhan anak, mengawasi pola makan pada anak, peduli dengan keadaan tubuh anak, serta mendampingi jika anak ingin melakukan konsultasi ke dokter untuk menghindari penyakit dan masalah kesehatan.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan pembelajaran tentang stressor yang muncul pada remaja akibat kegiatan di sekolah yang padat dan dapat bermanfaat sebagai acuan untuk unit kesehatan sekolah agar membimbing remaja untuk lebih peka terhadap kondisi tubuhnya.

d. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi pengembangan ilmu keperawatan komunitas untuk melakukan tindakan promotif dan preventif dalam mengatasi masalah kesehatan dispepsia dengan memperbaiki stress serta pola makan tidak teratur yang terjadi pada remaja.

e. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi perawat dalam melakukan penelitian terkait hubungan antara tingkat stress dan pola makan dengan kejadian dispepsia pada remaja.