

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit pencernaan mencakup semua jenis penyakit yang terjadi pada saluran pencernaan. Kelompok penyakit ini mencakup berbagai organ seperti kerongkongan, lambung, duodenum, jejunum, ileum, kolon, kolon sigmoid, dan rektum. Salah satu contoh penyakit pada organ pencernaan adalah gastritis. Gastritis sering dikenal maag oleh kalangan masyarakat Indonesia, didefinisikan penyakit radang atau iritasi lambung yang ditemukan hampir pada seluruh lapisan usia (Wahyuni, 2024). Lambung merupakan organ *intra-peritoneum* yang letaknya di antara kerongkongan dan usus kecil, dilapisi oleh sel khusus untuk perlindungan terhadap produksi asam. Gastritis dapat berkembang ketika lapisan lambung menjadi lebih tipis atau rusak (Livzan et al., 2021). Gastritis sendiri menimbulkan beberapa gejala gastritis seperti mual, muntah, nafsu makan menurun, kembung, rasa tidak nyaman di epigastrium, rasa terbakar dan menggerogoti nyeri di daerah perut yang sering dialami (Akram et al., 2025)

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, gastritis menduduki peringkat keenam dengan jumlah pasien rawat inap terbanyak dengan 33.580 pasien atau 60,86%. Gastritis juga menempati urutan ketujuh pasien rawat jalan sebanyak 201.083 pasien. Angka kejadian gastritis di beberapa daerah cukup tinggi, dengan prevalensi sebanyak 274.396 kasus per 238.452.952 penduduk, yaitu sebesar 40,8%. Persentase kasus gastritis di berbagai kota di Indonesia adalah Jakarta 50%, Palembang 35,5%, Bandung 32%, Denpasar 46%, Surabaya 31,2%, Aceh 31,7%, Pontianak 31,2%, sementara di Medan mencapai 91,6% (Kemenkes, 2018). Sementara itu pada Provinsi Jawa Timur dari data Depkes RI tahun 2019 mencapai 44,5% sebesar 58.116 kejadian (Nur Afida, 2023) dan pada Kabupaten Jember sendiri dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember mencapai 10.095 kejadian (Novitasari, 2024).

Pola makan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan, termasuk gastritis. Pola makan merupakan gambaran kebiasaan makan seseorang dalam satu hari, yang mencakup konsumsi makanan utama maupun makanan selingan. Pola makan juga dapat merujuk pada waktu atau jadwal makan harian.

Selain itu, pola makan juga diartikan sebagai representasi dari setiap kesempatan di mana seseorang mengonsumsi makanan atau minuman, sehingga mencakup seluruh jenis makanan yang dikonsumsi dalam satu periode waktu tertentu (Leech et al., 2015).

Gastritis banyak terjadi di kalangan mahasiswa yang berorganisasi ketika menempuh jenjang perkuliahan. Penelitian yang dilakukan oleh Tuti Anggraini di Universitas Andalas (2018) menunjukkan hubungan yang bermakna dari perilaku makan dan gejala gastritis pada mahasiswa yang terlibat kegiatan organisasi mahasiswa. Padatnya jadwal perkuliahan dan jadwal organisasi menjadi penyebab risiko gastritis pada mahasiswa aktif organisasi.

Mahasiswa umumnya memiliki jadwal yang padat akibat tuntutan kegiatan akademik, baik dalam bentuk perkuliahan teori maupun praktik. Kondisi ini semakin kompleks bagi mereka yang aktif dalam kegiatan organisasi, di mana keterlibatan dalam berbagai aktivitas seperti kepanitiaan atau kepengurusan memungkinkan pola konsumsi makan yang tidak teratur, termasuk dalam hal waktu makan. Ketidakteraturan ini berisiko menurunkan asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh dan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan, salah satunya adalah gastritis. Selain keterlambatan makan, pemilihan jenis makanan juga menjadi faktor penting. Konsumsi makanan yang bersifat iritatif seperti makanan asam, pedas, serta minuman bersoda dapat meningkatkan risiko iritasi mukosa lambung dan memperparah gejala gastritis (Hanna, 2022). Mahasiswa yang aktif dalam organisasi cenderung memiliki keterlibatan tinggi dalam kegiatan organisasi secara rasional dan sistematis, meliputi proses perencanaan, kerja sama, hingga pelaksanaan yang terstruktur dan terkontrol guna mencapai tujuan bersama (Febrianti et al., 2020).

Politeknik Negeri Jember sebagai institusi pendidikan vokasi memiliki sembilan jurusan yang menaungi mahasiswa aktif dalam berbagai kegiatan organisasi, baik di tingkat internal maupun eksternal kampus. Salah satu bentuk organisasi internal adalah Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) yang merepresentasikan masing-masing jurusan dan memiliki peran strategis dalam pelaksanaan program kerja serta kegiatan organisasi lainnya di lingkungan

kampus. Mahasiswa yang terlibat aktif di HMJ cenderung memiliki pola aktivitas yang serupa, seperti rutinitas rapat dan pelaksanaan kegiatan jurusan, yang berpotensi mempengaruhi pola makan mereka, baik dari segi waktu maupun jenis makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan hasil observasi kepada 31 orang mahasiswa aktif organisasi HMJ di Politeknik Negeri Jember, rata-rata program kerja dalam 1 bulan sebanyak 2 kali serta kegiatan rapat dalam seminggu bisa lebih dari 2 kali. Jadwal perkuliahan dan kegiatan organisasi menjadikan mahasiswa kurang memperhatikan waktu jam makan, dan didapatkan hasil observasi bahwa sebanyak 17 mahasiswa mengalami gangguan gastritis.

Berdasarkan penelitian (Mukhaira et al., 2024), terdapat kaitan antara pola makan dengan kondisi gastritis. Jika seseorang memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, lambung akan kesulitan untuk beradaptasi. Jika hal ini berlangsung terus-menerus dalam jangka waktu yang lama, maka produksi asam lambung akan berlebihan, sehingga menyebabkan mukosa lambung menjadi iritasi dan akhirnya terjadi gastritis. Pola makan dengan teratur menjadikan salah satu kunci dalam pengelolaan gastritis dan penting untuk mencegah terulangnya gastritis (Usman et al., 2021). Penatalaksanaan gastritis sebagai bentuk memperbaiki kondisi sistem pencernaan, usaha yang bisa dilakukan dengan makan porsi kecil namun sering, jangan menunda jadwal makan, jangan makan makanan sebelum tidur, konsumsi makanan yang sehat, hindari makanan yang bisa mengganggu pencernaan, serta rutin minum air putih (Nolita et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi cenderung mengalami gangguan gastritis. Akibat pola konsumsi makan yang tidak teratur, dari segi waktu makan maupun pemilihan jenis makanan, terutama makanan yang bersifat iritatif terhadap lambung yang menyebabkan gastritis. Permasalahan ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara waktu makan dan jenis makanan yang bisa mengiritasi lambung dengan gejala gastritis pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi himpunan. Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa aktif yang terlibat dalam HMJ di Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil tinjauan latar belakang masalah, rumusan masalah yang diambil dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan waktu makan dan jenis makanan iritatif dengan gejala gastritis pada mahasiswa organisasi himpunan di Politeknik Negeri Jember?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan waktu makan dan jenis makanan iritatif dengan gejala gastritis pada mahasiswa organisasi himpunan di Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi waktu makan pada mahasiswa organisasi himpunan di Politeknik Negeri Jember.
2. Untuk mengidentifikasi jenis makanan iritatif pada mahasiswa organisasi himpunan di Politeknik Negeri Jember.
3. Untuk mengidentifikasi gejala gastritis pada mahasiswa organisasi himpunan di Politeknik Negeri Jember.
4. Untuk menganalisis hubungan waktu makan dengan gejala gastritis pada mahasiswa organisasi himpunan di Politeknik Negeri Jember.
5. Untuk menganalisis hubungan jenis makanan iritatif dengan gejala gastritis pada mahasiswa organisasi himpunan di Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Instansi

Menambah ilmu pengetahuan di lingkungan Politeknik Negeri Jember tepatnya di program Gizi Klinik.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi bagi masyarakat tentang hubungan waktu makan dan jenis makanan iritatif dengan gejala gastritis, khususnya bagi mahasiswa.

1.4.3 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar penelitian selanjutnya yang berkaitan tentang hubungan waktu makan dan jenis makanan iritatif dengan gejala gastritis.