

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan pada sistem pencernaan merupakan salah satu dari berbagai gangguan yang sering dikeluhkan dan termasuk masalah kesehatan, seperti sindrom dispepsia (Azzarine, 2022). Gangguan ini berdampak pada kualitas hidup seseorang dan dapat terjadi secara berulang (Manik *et al.*, 2024). Berdasarkan konsensus *Rome III*, gangguan ini terdiri dari empat gejala utama, yaitu nyeri di bagian atas perut, mual dan muntah, perut kembung, dan rasa cepat kenyang (Lenga *et al.*, 2022). Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi sindrom dispepsia, yaitu psikososial (stres) serta kebiasaan makan (Hartingnum *et al.*, 2021). Sindrom dispepsia bukanlah penyakit, melainkan gangguan pada sistem pencernaan yang berdampak signifikan pada kesehatan, menurunkan kualitas hidup dan bahkan dapat meningkatkan angka kematian (Andika *et al.*, 2023).

World Health Organization menyatakan bahwa jumlah individu yang mengalami dispepsia di seluruh dunia berkisar antara 15 dan 30% setiap tahun (WHO, 2021). Berdasarkan data Konsensus Nasional Penatalaksanaan Dispepsia dan Infeksi *Helicobacter Pylori* oleh Perhimpunan *Gastroenterologi* Indonesia (2024), prevalensi dispepsia di unit pelayanan kesehatan mencapai 30% dari pelayanan yang diberikan oleh dokter umum dan 50% dari pelayanan oleh Ahli *Gastroenterologi* (Perkumpulan G, 2024). Di Indonesia, dispepsia menempati posisi ke-5 sebagai penyakit dengan pasien rawat inap terbanyak dan posisi ke -6 sebagai penyakit dengan pasien rawat jalan terbanyak di rumah sakit (Ummul Khair *et al.*, 2019). Prevalensi dispepsia di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2022 diperkirakan mencapai 31,2% menempatkan urutan keenam tertinggi di Indonesia (Kemenkes RI, 2022).

Di kalangan remaja, khususnya remaja akhir mempunyai aktivitas yang padat dan kebutuhan nutrisi yang tinggi, tetapi seringkali tidak diimbangi konsumsi makanan dan minuman yang baik. Oleh karena itu, usia remaja merupakan salah satu yang berisiko mengalami sindrom dispepsia (Rosalina, 2022). Rentang usia

seseorang berisiko mengalami sindrom dispepsia bekisar dari 17 – 24 tahun (Irfan, 2019). Dispepsia sering dialami oleh mahasiswa, pada mahasiswa kedokteran di salah satu universitas di India, prevalensi dispepsia diperkirakan 18,7%, sementara Ners di Korea Selatan dilaporkan sebanyak 65% mengalami gejala – gejala dispepsia. Di Indonesia kasus dispepsia ditemukan 59, 5% mahasiswa ilmu keperawatan di Yogyakarta mengalami dispepsia (Afifah, 2018). Konsumsi makanan dan minuman iritatif sering ditemukan dikalangan mahasiswa, karena jadwal kuliah yang padat, dan keterlibatan mahasiswa dalam organisasi yang membuat mahasiswa sulit untuk meluangkan waktu makan (Putri *et al.*, 2022). Aktivitas mahasiswa dalam menyelesaikan berbagai tugas kuliah sangat menyita waktu. Aktivitas – aktivitas tersebut akan memengaruhi jam atau waktu makan mahasiswa (Putri *et al.*, 2022).

Konsumsi makanan dan minuman iritatif seperti makanan pedas, makanan asam, minuman bersoda, alkohol, dapat menyebabkan gangguan pada kerja sistem pencernaan dan mengiritasi lambung yang kemudian memicu gejala dispepsia (Akbar, 2020). Ketidakteraturan ini berhubungan dengan waktu makan. Biasanya, perut berada dalam kondisi terlalu lapar namun kadang-kadang terlalu kenyang (Suzzani *et al.*, 2020). Waktu yang terbatas mengakibatkan beberapa mahasiswa tidak makan atau memilih menunda jam makannya. Pada umumnya terjadi pengosongan pada lambung antara 3 – 4 jam, sehingga akan terjadi rasa lapar. Jika seseorang terlambat makan sampai 2 -3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebih sehingga mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri bagian perut atas (*Epigastrium*) dan mual (Putri, 2021). Sehingga mahasiswa lebih rentan terkena atau mengalami dispepsia. Pengaruh sindrom dispepsia disebabkan karena faktor stres diperkirakan muncul akibat adanya interaksi antara otak dengan usus (Putri *et al.*, 2022).

Stres yaitu hasil dari respon tubuh terhadap stressor psikososial, yaitu tekanan mental atau beban dalam kehidupan. Stres yang dialami mahasiswa disebut dengan stres akademik (Oktavia, 2019). Mahasiswa mengalami stres menghadapi tekanan atau tuntutan yang berlebihan, persepsi diri dalam hal akademik, dan merasa cemas terhadap ujian, sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan efektif karena

jadwal yang padat (Ni Putu, 2021). Stres berkepanjangan yang dialami oleh seseorang dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk beradaptasi terhadap stres, adanya stres yang berlebihan dapat memengaruhi fungsi *gastrointestinal* (Shofiyah and salamah 2022).

Dampak jika dispepsia tidak ditangani dengan tepat dan cepat, hal ini dapat menyebabkan gangguan pencernaan kronis seperti gastritis. Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung, yang bersifat kronis, disebabkan oleh salah satu faktor seperti infeksi yang disebabkan oleh *Helicobacter pylori*, penggunaan obat *inflamasi nonsteroid* (NSAID), konsumsi alkohol berlebihan, dan stres. Peradangan ini dapat merusak jaringan lambung, dan berpotensi menyebabkan komplikasi peradangan lambung dan ulkus (Wahid and Akbar, 2019). Meskipun gastritis dan dispepsia keduanya berhubungan dengan gangguan pencernaan, akan tetapi keduanya berbeda. Gastritis ditandai oleh peradangan pada mukosa lambung yang dapat menyebabkan komplikasi serius, sedangkan dispepsia lebih berfokus pada gejala seperti nyeri perut, dan rasa ketidaknyamanan pada perut bagian atas, serta tidak terdapat peradangan pada mukosa lambung.

Sindrom dispepsia telah banyak diteliti, akan tetapi masih terdapat kekurangan dalam literatur yang mengaitkan antara makanan dan minuman iritatif serta stres akademik dengan kejadian sindrom dispepsia. Penelitian sebelumnya lebih fokus pada faktor lain, sementara hubungan makanan dan minuman iritatif dan stres akademik masih sedikit diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi hubungan antara makanan dan minuman iritatif serta stres akademik dengan kejadian sindrom dispepsia dengan menerapkan Teori Biopsikososial. Biopsikososial.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara terhadap 30 mahasiswa aktif di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember, menunjukkan (20) dari 30 mahasiswa mengungkapkan bahwa dengan kebiasaan makan yang buruk seperti sering makan makanan dan minuman iritatif seperti makanan pedas, asam, kopi, teh sering mengalami nyeri perut bagian atas. Selain itu, mahasiswa (10) mahasiswa yang mengalami stres dan sering melewatkan waktu makan juga melaporkan keluhan yang sama seperti mual hingga muntah.

Berdasarkan uraian diatas, mahasiswa cenderung mengalami sindrom dispepsia. Akibat kepadatan waktu kuliah, jam makan yang tidak teratur, dan pemelihan jenis makanan dan minuman terutama makanan yang bersifat iritatif yang dapat meningkatkan asam lambung yang menyebabkan sindrom dispepsia. Permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi makanan dan minuman iritatif dengan kejadian sindrom dispepsia. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil tinjauan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah yang diperoleh dalam penelitian ini sebagai berikut: “ Apakah ada hubungan konsumsi makanan dan minuman iritatif serta stres akademik dengan kejadian sindrom dispepsia“?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi makanan dan minuman iritatif serta stres akademik dengan kejadian sindrom dispepsia.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi konsumsi makanan dan minuman iritatif pada mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember.
- b. Untuk mengidentifikasi stres akademik pada mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember.
- c. Untuk menganalisis hubungan konsumsi makanan dan minuman iritatif dengan kejadian sindrom dispepsia pada mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember.
- d. Untuk menganalisis hubungan stres akademik dengan kejadian sindrom dispepsia pada mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember

1.4 Manfaat Penelitian Manfaat Teoritis

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan ilmu pengetahuan mahasiswa mengenai sindrom dispepsia, faktor risiko, dan pencegahannya, dapat mendorong perubahan perilaku mahasiswa ke arah konsumsi makanan dan minuman yang lebih sehat, dan pengelolaan stres yang lebih baik.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Politeknik Negeri Jember

Penelitian ini dapat digunakan untuk merancang strategi edukasi sebagai upaya promotif dan preventif tentang pentingnya menghindari konsumsi makanan dan minuman iritatif dan manajemen stres dalam mencegah sindrom dispepsia.

b. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menerapkan pengetahuan yang telah didapatkan selama perkuliahan dan mendapatkan pengetahuan serta pengalaman baru tentang hubungan konsumsi makanan dan minuman serta stres akademik dengan kejadian sindrom dispepsia

c. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan kesadaran bagi mahasiswa tentang pentingnya menghindari konsumsi makanan dan minuman iritatif secara berlebihan dan mengelola stres akademik untuk mencegah gangguan pencernaan seperti sindrom dispepsia. Mahasiswa diharapkan dapat lebih memperhatikan konsumsi makanan/minuman dan menerapkan strategi coping yang sehat dalam menghadapi tekanan.