

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kata dispepsia berasal dari gabungan dua kata, yaitu "*dys*" yang berarti buruk dan "*peptein*" yang merujuk pada pencernaan.¹ Dalam konteks kesehatan, dispepsia digunakan untuk menggambarkan kondisi pasien yang mengalami ketidaknyamanan seperti sensasi terbakar, mual, muntah, perut kembung di saluran pencernaan bagian atas, cepat merasa kenyang, dan sering bersendawa di area perut.² Arnaout pada tahun 2020 mengungkapkan bahwa prevalensi dispepsia fungsional tertinggi ditemukan di wilayah Kaukasia (di Eropa Tenggara antara Laut Hitam dan Laut Kaspia) dengan persentase 85,3%, diikuti oleh Asia (9%), Afro-Karibia (4,9%), dan kelompok etnis lainnya (0,8%).³ Beberapa negara Asia, angka insiden dispepsia berkisar antara 8 hingga 30%. Data di Indonesia, diperkirakan mencapai 15 hingga 40%. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, dispepsia merupakan penyakit yang menempati urutan ke-15 dari 50 penyakit yang paling sering dialami oleh pasien rawat inap.⁴

Suriyanti pada tahun 2023 menyatakan bahwa di Sumatera Barat, dengan sampel 186 orang, ditemukan prevalensi dispepsia sebesar 63% pada kelompok usia di bawah 55 tahun.⁵ Menurut laporan tahunan 2016 dari Puskesmas di Kota Padang, dispepsia masuk dalam daftar 10 penyakit terbanyak yang dikunjungi oleh peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN), dengan total 12.648 kasus dan menduduki peringkat ke-4 setelah Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA), Hipertensi, dan *Acute Nasofaring*.⁶ Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadyah dkk tahun 2019 pada 150 mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak, ditemukan bahwa 95 mahasiswa (63,3%) mengalami sindrom dispepsia.⁷ Penelitian yang dilakukan oleh Siregar tahun 2021 pada 103 mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta Angkatan 2020, ditemukan bahwa 64 responden (62,1%) mengalami sindrom dispepsia.⁸ Penelitian yang juga dilakukan oleh Ikhsan, Arina dan Rustam tahun 2020 diperoleh sampel sebanyak 50 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Padang angkatan 2019 yang mengalami sindrom dispepsia.⁹ Dampak dispepsia tidak terkait dengan angka kematian, tetapi berhubungan dengan

penurunan kualitas hidup, terutama di kalangan mahasiswa.¹⁰ Mahasiswa yang mengalami dispepsia cenderung memiliki rata-rata nilai prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak menderita kondisi tersebut.¹⁰

Penyebab sindrom dispepsia meliputi faktor makanan, lingkungan, stres, sekresi asam lambung, dismotilitas gastrointestinal, hipersensitivitas viseral, dan infeksi oleh bakteri *helicobacter pylori*.¹¹ Pola makan merujuk pada kebiasaan seseorang dalam memilih dan mengonsumsi bahan makanan untuk kebutuhan sehari-hari, yang meliputi jenis makanan yang dikonsumsi, porsi setiap kali makan, serta frekuensi makan dalam sehari. Perubahan gaya hidup dan pola makan yang buruk menjadi salah satu penyebab utama yang sering menimbulkan gangguan pencernaan, termasuk dispepsia.¹²

Penelitian yang dilakukan oleh Kefi dkk tahun 2020 menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan kejadian dispepsia pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.¹³ Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa faktor yang paling dominan dalam hubungan tersebut adalah perilaku pola makan, termasuk frekuensi dan jadwal makan.¹³ Thoriq dan Arianti pada penelitiannya tahun 2023 menyatakan bahwa perilaku pola makan yang buruk merupakan salah satu penyebab terjadinya sindrom dispepsia pada mahasiswa. Ketidakteraturan pola makan di kalangan mahasiswa disebabkan oleh banyaknya aktivitas yang mereka lakukan.¹⁴

Masa perkuliahan adalah periode transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Pada masa ini, mahasiswa mulai belajar untuk mandiri dan bertanggung jawab atas kebiasaan makan mereka. Karena itu, kebiasaan pola makan yang tidak sehat sering terjadi pada tahap ini. Banyak mahasiswa yang sering melewatkan sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji, serta kurang mengonsumsi buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian.¹⁵

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmadi dkk tahun 2022 pada mahasiswa tahun pertama preklinik, ditemukan bahwa 14 mahasiswa (35%) mengonsumsi makanan pokok sekali sehari, 10 mahasiswa (25%) dua kali sehari, 15 mahasiswa (37,5%) tiga kali sehari, dan 1 mahasiswa (2,5%) empat kali sehari. Mengenai konsumsi minuman iritatif, data menunjukkan bahwa 40% atau sebanyak 16 mahasiswa mengonsumsinya. Sebanyak 11 mahasiswa (58%) yang memiliki

kebiasaan makan satu kali sehari mengalami sindrom dispepsia, sedangkan 8 mahasiswa (42%) dengan kebiasaan makan dua kali sehari juga mengalaminya. Mahasiswa preklinik tahun pertama cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur setiap harinya, hal ini disebabkan oleh kesibukan mereka dalam menjalani berbagai aktivitas kampus, seperti kuliah, ujian, tugas, diskusi kelompok, keterampilan klinik, dan organisasi yang mereka ikuti.¹⁶

Dalam kondisi normal, konsentrasi asam lambung dan aktivitas enzim lambung akan meningkat, mencapai puncaknya sekitar empat jam setelah makan, dan kemudian menurun pada jam-jam berikutnya. Waktu jeda antara makan mempengaruhi proses pengosongan dan pengisian lambung, di mana jeda yang ideal adalah antara 4 hingga 5 jam.¹² Kebiasaan makan yang tidak teratur, porsi makan yang tidak seimbang, serta jeda waktu makan yang terlalu panjang dapat menyebabkan sekresi asam lambung yang berlebihan. Kondisi ini dapat mengiritasi lapisan mukosa lambung, yang akhirnya menimbulkan rasa perih, ketidaknyamanan, bahkan nyeri dan mual.¹⁷ Makan yang tidak teratur, seperti melewatkan sarapan pagi, dapat mengurangi asupan makanan ke dalam perut, sehingga lambung menjadi kosong. Kekosongan ini dapat menyebabkan erosi pada dinding lambung akibat gesekan, yang selanjutnya dapat meningkatkan produksi asam lambung. Hal ini akan memicu kondisi keasaman di lambung dan menimbulkan rasa tidak nyaman di perut.¹⁸

Faktor lain yang turut memengaruhi terjadinya dispepsia adalah stres. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk tahun 2021 pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2020, analisis statistik menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami sindrom dispepsia dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stres.¹⁷

General Adaptation Syndrome, menurut teori Hans Selye, terdiri dari tiga fase, yaitu fase *alarm*, fase perlawanan, dan fase kelelahan. Pada fase *alarm*, tubuh merespons stresor. Fase perlawanan terjadi ketika tubuh berusaha untuk mengatasi atau menanggapi stresor yang sulit dihindari, sedangkan fase kelelahan terjadi ketika stres berlangsung terus-menerus, tubuh tidak mampu beradaptasi lagi dengan stresor, dan akhirnya menjadi rentan terhadap masalah fisik yang dapat berkembang

menjadi penyakit.⁹ Ketika seseorang mengalami stres, rangsangan emosional pada korteks serebri akan mempengaruhi kinerja hipotalamus anterior, yang kemudian diteruskan ke *nucleus vagus* dan akhirnya mempengaruhi fungsi lambung. Selanjutnya, rangsangan dari korteks serebri diteruskan ke hipotalamus anterior dan merangsang hipofisis anterior untuk mengeluarkan kortikotropin. Hormon ini kemudian mengaktifkan korteks adrenal untuk memproduksi hormon adrenal yang dapat merangsang sekresi asam lambung. Peningkatan sekresi asam lambung ini menjadi salah satu penyebab terjadinya sindrom dispepsia.¹⁹

Mahasiswa di bidang kesehatan sering kali menghadapi situasi yang dapat memicu stres, seperti latihan klinis yang melibatkan penanganan berbagai kondisi kesehatan dan penyakit. Hal ini tentunya dapat memperburuk stres akademis yang mereka alami.²⁰ Penyebab utama dari stres akademis pada mahasiswa antara lain kurangnya waktu istirahat, nilai rendah, ujian, dan beban belajar tambahan.²¹ Semua faktor ini pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan kualitas akademik mereka.²² Mahasiswa yang memasuki tahun kedua perlu menyesuaikan diri lagi dengan mempelajari patologi serta gangguan-gangguan pada setiap organ tubuh, serta berbagai masalah lainnya yang lebih kompleks di tingkat selanjutnya. Mereka juga perlu beradaptasi dengan kegiatan non-akademik, seperti organisasi baik di dalam maupun di luar kampus, serta kegiatan sosial lainnya, yang dapat mendukung kreativitas, keterampilan, dan *soft skill* mahasiswa dalam kehidupan masyarakat.²³ Faktor penyebab stres dari luar meliputi: lingkungan yang tidak kondusif, terbatasnya fasilitas rekreasi, ketidakpastian mengenai karir, perubahan pola tidur, dan masalah keuangan.²¹

Indra dalam hasil penelitian di lapangan tahun 2023, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian dispepsia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang melaporkan tingkat stres tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gejala dispepsia dibandingkan mereka yang mengalami stres lebih rendah. Stres yang tinggi dapat memicu atau memperburuk gejala dispepsia, seperti nyeri perut, perut kembung, dan mual.²⁴

Hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor risiko penyebab terjadi sindrom dispepsia, dan faktor dari pola makan dan stres yang

paling dekat sebagai penyebab terjadinya sindrom dispepsia pada mahasiswa. Untuk itu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul penelitian **“Hubungan Antara Pola Makan dan Tingkat Stres dengan Derajat Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas”**.

1.2. Rumusan Masalah

Mahasiswa tahun kedua termasuk kelompok yang berisiko tinggi mengalami dispepsia, karena sebagian besar dari mereka memiliki faktor-faktor yang dapat memicu kondisi ini. Mahasiswa pada tahap ini cenderung mengalami stres dan kurang memperhatikan kebiasaan makannya. Situasi ini membuat mereka lebih rentan terhadap dispepsia, yang pada gilirannya dapat mengganggu proses penyesuaian diri mereka dalam belajar, sehingga apeneliti mendapatkan beberapa masalah yang akan diangkat ke dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana gambaran derajat sindrom dispepsia pada mahasiswa Prodi Kedokteran Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang mengalami sindrom dispepsia.
2. Bagaimana gambaran pola makan pada mahasiswa Prodi Kedokteran Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang mengalami sindrom dispepsia.
3. Bagaimana gambaran tingkat stres pada mahasiswa Prodi Kedokteran Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang mengalami sindrom dispepsia.
4. Bagaimana hubungan antara pola makan dengan derajat sindrom dispepsia pada mahasiswa Prodi Kedokteran Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang mengalami sindrom dispepsia.
5. Bagaimana hubungan antara tingkat stres dengan derajat sindrom dispepsia pada mahasiswa Prodi Kedokteran Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang mengalami sindrom dispepsia.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan tingkat stres dengan derajat sindrom dispepsia pada mahasiswa Prodi Kedokteran Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui gambaran derajat sindrom dispepsia pada mahasiswa Prodi Kedokteran Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang mengalami sindrom dispepsia.
2. Mengetahui gambaran pola makan pada mahasiswa Prodi Kedokteran Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang mengalami sindrom dispepsia.
3. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa Prodi Kedokteran Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang mengalami sindrom dispepsia.
4. Mengetahui hubungan antara pola makan dengan derajat sindrom dispepsia pada mahasiswa Prodi Kedokteran Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang mengalami sindrom dispepsia.
5. Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan derajat sindrom dispepsia pada mahasiswa Prodi Kedokteran Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang mengalami sindrom dispepsia.

1.4. Manfaat Penelitian.

1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti

1. Mengetahui hubungan antara antara pola makan dan tingkat stres dengan derajat sindrom dispepsia pada mahasiswa Prodi Kedokteran Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Menambah pengetahuan dan wawasan penulis dalam penerapan ilmu yang diperoleh.

1.4.2. Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sasaran untuk melatih berpikir secara logis dan sistematis serta mampu menyelenggarakan suatu penelitian

Sedangasarkan metode yang baik dan benar. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya.

1.4.3. Manfaat Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat bahwa sindrom dispepsia dipengaruhi oleh gaya hidup terutama faktor pola makan serta stres memiliki dampak buruk bagi kesehatan, dengan harapan dapat meningkatkan kesadaran dan minat masyarakat untuk memperbaiki gaya hidup terutama dalam hal mengurangi faktor stres menjadi mahasiswa tahun kedua.

