

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat ini, kita berada pada zaman yang semua serba mudah dan instan. Perkembangan teknologi yang semakin canggih sangat berdampak pada kehidupan manusia saat ini. Perkembangan dari teknologi juga tidak dapat kita hindari karena kemajuan teknologi tersebut akan beriringan dengan kemajuan pengetahuan terhadap manusia. Karena setiap kemajuan tersebut akan memberikan dampak positif bagi kelangsungan hidup manusia.⁽¹⁾

Dengan banyaknya dampak positif yang ditimbulkan dari perkembangan teknologi tersebut maka banyak pula dampak negatifnya. Contohnya penggunaan laptop dan *handphone* yang sering dimanfaatkan mahasiswa dalam pembuatan tugas-tugas mereka ataupun hanya sekedar menonton film kesukaan, dan berkecimpung dengan media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *facebook*, dll. Bahkan ada yang begadang hingga larut malam dengan aktifitas-aktifitas yang dilakukannya dengan teknologi tersebut, aktifitas tersebut membuat mahasiswa tidak memiliki waktu istirahat yang cukup dan rentan terhadap penyakit yang mengganggu kelangsungan hidup mereka. Salah satu penyakitnya yaitu dispepsia yang diakibatkan oleh gaya hidup tidak sehat.^(2, 3)

Dispepsia merupakan keluhan umum yang sering di alami oleh seseorang, dispepsia berarti kondisi ketidaknyaman atau nyeri di epigastrium, kembung, sendawa, cepat kenyang, rasa perut penuh, hingga mual dan muntah.⁽⁴⁾Dampak dari dispepsia yaitu menyebabkan perasaan tidak nyaman pada perut sehingga menimbulkan penurunan nafsu makan.

Prevalensi dispepsia di seluruh dunia memiliki variasi yang berbeda dari 8,5% - 56%, hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu lingkungan, faktor makanan, infeksi H.pylori, gaya hidup, dan faktor lainnya.⁽⁵⁾Prevalensi dispepsia yang terjadi di Amerika Serikat sebesar 23-28,5%, India 30,4%, Inggris 38-41%, dan Malaysia 14,6%.⁽⁶⁾ Berdasarkan data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) pada tahun 2006 dispepsia termasuk ke dalam 10 penyakit terbanyak di pasien rawat inap di Rumah Sakit dengan menduduki urutan ke 10 yang berjumlah sebanyak 34.029 pasien (1,52%), kemudian menjadi urutan ke 2 pada kategori penyakit tidak menular sebagai penyebab kematian terbanyak di Rumah Sakit di Indonesia dengan jumlah kematian 309 pasien (0,4%).⁽⁷⁾

Kemudian pada tahun 2009 dispepsia menduduki urutan yang ke 5 pada rawat inap sebesar 47.304 kasus dan meninggal 529 orang, menduduki urutan yang ke 6 pada rawat jalan sebanyak 133.162 kasus dengan jumlah kunjungan terbanyak,⁽⁸⁾ pada tahun 2010 dispepsia tetap menjadi urutan yang ke 6 pada rawat jalan dengan jumlah 88.599 kasus dan urutan ke 5 pada rawat inap dengan jumlah 24.716 kasus.⁽⁹⁾ Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2017 dispepsia termasuk ke dalam 10 kunjungan kasus penyakit terbanyak dan di urutan ke 6 sebanyak 9.029 kasus dan pada tahun 2018 di urutan ke 3 sebanyak 16.066 kasus, dan data laporan Puskesmas Andalas pada tahun 2018 dispepsia berada di urutan ke 2 sebesar 4.968 kasus pada 10 penyakit terbanyak.⁽¹⁰⁾ Dari data pustaka Negara Barat didapatkan angka prevalensinya berkisar 7-41%, tapi hanya 10-20% yang akan mencari pertolongan medis dan sisanya mengobati diri sendiri dengan obat bebas yang beredar luas di pasaran. Angka insiden dispepsia

diprakirakan sampai 10%, dimana kasus baru yang datang pada pelayanan kesehatan lini pertama sebesar 5-7%.

Makanan yang dapat menyebabkan gejala dispepsia berasal dari makanan yang mengandung asam, pedas, berbumbu tajam dan sayuran yang mengandung gas, selain dari jenis makanan yang tidak baik penyebab dari dispepsia juga berasal dari pola makan seseorang, pola makan yang tidak baik akan mempengaruhi kesehatan seseorang dan sangat mudah untuk terjadinya dispepsia. Kebiasaan sarapan yang tidak baik juga akan mempengaruhi timbulnya gejala dispepsia, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadarajan G, didapatkan bahwa seseorang lebih banyak menderita dispepsia dari kebiasaan yang tidak sarapan yaitu sebesar 83,3%.⁽¹¹⁾ Penelitian lain yang dilakukan oleh Maria L, tentang hubungan antara stres dan kebiasaan makan dengan kejadian dispepsia pada mahasiswa kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2018 diperoleh hasil bahwa responden yang memiliki kebiasaan makan yang buruk lebih banyak menderita dispepsia (69%), hal tersebut dikarenakan padatnya jadwal kuliah mahasiswa baru yang mengikuti kuliah dan kegiatan lainnya.⁽¹²⁾

Pola makan merupakan perilaku seseorang dalam pengaturan memilih makanan yang dimakan setiap hari oleh individu atau sekelompok masyarakat tertentu. Pola makan terdiri dari jumlah, jenis, dan ketepatan waktu makan yang biasa dikonsumsi seseorang. Jumlah atau porsi makan yang berlebihan akan berdampak pada kesehatan lambung, porsi makan yang diharapkan harus memenuhi gizi seimbang dengan kandungan nilai gizi yang mencukupi dalam setiap porsinya. Penelitian Amir, et al. yang dilakukan pada remaja putri Madrasah Aliyah Al-Aziziyah Putri bahwa makan dalam jumlah besar dapat menyebabkan

perlambatan pengosongan lambung, gangguan akomodasi lambung, hipomotilitas antrum, dan gangguan pada sekresi asam lambung serta hormon gastrointestinal.⁽¹³⁾

Jenis makanan yang dapat menyebabkan terjadinya dispepsia yaitu makanan yang dapat merusak lambung seperti makanan yang mengandung bumbu yang tajam, pedas, asam dan mengandung gas yang tinggi. Penelitian Susilawati, et al. mengenai hubungan pola makan dengan kejadian sindroma dispepsia fungsional pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri Model Manado menjelaskan bahwa terdapat 70% responden mengkonsumsi jenis makanan yang pedas sehingga mengakibatkan responden menderita dispepsia.⁽¹⁴⁾

Frekuensi jadwal makan menggambarkan perilaku pola makan seseorang. Ketepatan waktu dalam makan harus diperhatikan dengan baik karena makan dengan waktu yang tidak teratur akan mengganggu sistem pencernaan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Sorongan, IM, et al. mengenai hubungan antara pola makan dengan kejadian sindroma dispepsia pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Manado mengungkapkan bahwa terdapat 115 siswa dari 220 responden mengalami sindroma dispepsia yang disebabkan oleh jam makan yang tidak sesuai dan tidak teratur sehingga menyebabkan kadar asam lambung tinggi.⁽¹⁵⁾

Selain itu, stres juga merupakan salah satu faktor dari gejala dispepsia. Stres ialah keadaan yang disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Stress ada beberapa kelompok tingkatan, yaitu stress ringan, sedang, berat dan stress yang dialami berpengaruh terhadap pola makan seseorang.⁽¹⁶⁾ Mahasiswa tahun pertama lebih cenderung mengalami stres dibandingkan mahasiswa tahun II, III, IV dan V, hal itu dikarenakan pada tahun

pertama mahasiswa akan menghadapi proses belajar yang berbeda dengan sebelumnya, dimana pada perkuliahan mahasiswa dituntut bekerja lebih banyak mandiri, persaingan juga lebih besar, lebih banyak tugas, dan gaya belajar yang berbeda. Selain mengenai akademik, mahasiswa tahun pertama juga akan merasakan kehidupan yang jauh dari keluarga sehingga mahasiswa merasakan kesepian dan bahkan tidak betah pada kondisinya.

Penelitian Afifah N, mengatakan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian sindrom dispepsia, hal tersebut dipengaruhi oleh asam lambung yang berlebihan dan adanya penurunan kontraktilitas lambung yang mendahului keluhan mual setelah stimulus stres,⁽¹⁷⁾ dan hal tersebut sejalan dengan penelitian Ikhsan, MH, et al. menyatakan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindrom dispepsia.⁽¹⁸⁾

Berdasarkan kondisi pandemi pada saat ini, masyarakat melakukan *Social Distancing & physical Distancing* upaya guna mencegah penyebaran virus Covid-19. Maka dari itu peneliti melakukan penelusuran lagi terhadap responden pada bulan Maret 2020 mengenai pola hidup yang sedang dijalani, ternyata responden memberikan informasi yang sama dengan sebelumnya dan bahkan menurut penelitian terbaru terdapat peningkatan stres yang terjadi pada sekelompok masyarakat khususnya mahasiswa, dimana terdapat beberapa penyebab stres yang terjadi pada masa pandemi ini seperti tugas pembelajaran secara online/daring, tidak bisa bertemu dengan teman-temannya, proses pembelajaran online/daring yang membosankan, bosan dirumah, tidak dapat menjalankan hobi seperti biasanya, dan masih banyak lagi penyebab stres yang dialami mahasiswa pada masa pandemi ini.^(19, 20)

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk menelitimengeni “Hubungan pola makan dan stres dengan gejala dispepsia pada mahasiswa fakultas tingkat pertama Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas”

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana hubungan pola makan dan stres dengan gejala dispepsia terhadap mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan dan stres dengan gejala dispepsia terhadap mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi gejala dspepsia pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi pola makan (jumlah makan, jenis makanan, frekuensi jadwal makan) pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi stres pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
4. Untuk mengetahui hubungan jumlah makan dengan gejala dispepsia pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

5. Untuk mengetahui hubungan jenis makanan dengan gejala dispepsia pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
6. Untuk mengetahui hubungan frekuensi jadwal makan dengan gejala dispepsia pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
7. Untuk mengetahui hubungan stres dengan gejala dispepsia pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Diharapkan dengan penelitian ini dapat memperluas wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai hubungan pola makan dan stres dengan gejala dispepsia pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.4.2 Bagi Fakultas

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan memperkaya literatur dan pertimbangan bahan penelitian selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini akan dilakukan di tempat masing-masing responden yang telah tersebar di beberapa daerah dikarenakan pandemi pada bulan Januari 2020 sampai November 2020 untuk mengetahui hubungan pola makan dan stres terhadap gejala dispepsia pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Andalas. Variabel dari penelitian ini yaitu pola makan (jumlah makanan, jenis makanan, frekuensi jadwal makan) dan stres. Populasi penelitian ini seluruh mahasiswa FKM angkatan 2019 di Universitas

Andalas. Metode yang digunakan yaitu metode *Cross Sectional*. Instrumen yang digunakan kuesioner mengenai pola makan dan stres dengan menggunakan skala *DASS 42*.

