BAB 1

PENDAHULUAN

Gastritis adalah suatu penyakit yang sering di jumpai di kalangan Masyarakat (Sepdianto, Abiddin, dan Kurnia 2022). Gastritis sangat berbahaya jika tidak ditindak lanjut sejak dini, karena gastritis ini dapat menyebabkan kematian jika sudah akut. Penyakit ini jika sudah akut akan menimbulkan berbagai macam komplikasi seperti pendarahan saluran cerna bagian atas, ulkus peptikum, gangguan cairan dan elektrolit, anemia pernisiiosa. Tidak hanya orang dewasa saja yang dapat terkena penyakit ini, melainkan remaja juga dapat terserang penyakit ini karena sering telat makan bahkan tidak makan (Rimbawati, Wulandari, dan Mustakim 2022).

Semua pengonsumsi kopi dan penderita dispepsia disarankan makan dalam porsi kecil, tetapi sering dan dianjurkan untuk 5-6 kali sehari. Menghindari konsumsi kafein, alkohol, minum kopi dan bila kondisi kesehatan memungkinkan, berhenti memakai obat anti nyeri, seperti aspirin dan ibuprofen. Juga harus menghindari makanan dan faktor lain yang mencetuskan keluhan. Perlu juga disarankan aktivitas mengurangi stress seperti olahraga, karena hal tersebut bisa mengurangi kejadian dyspepsia. Untuk remaja yang tidak suka ngopi tetap dianjurkan untuk menjaga pola makan yang sehat, tidak merokok, menjaga berat badan tetap ideal, olahraga dan mengurangi stress (Salsabila, 2020).

Remaja sering terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, bahkan sampai mengalami gangguan pola makan (Angelia, 2019).

Remaja sering mengalami gangguan pola makan hal ini dikarenakan aktivitas kehidupan sehari-hari mereka disibukkan dengan penugasan sekolah dan beban hidup lainnya, sehingga mereka cenderung kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi, baik waktu dan jenis makanannya yang membuat mereka cenderung mengalami masalah lambung yaitu maag atau gastritis (Apriyani dkk, 2021). Oleh sebab itu banyak remaja yang mengalami nyeri perut di bagian atas (ulu hati), mual muntah dan perut kembung akibat banyaknya aktivitas dan pola makan yang tidak teratur. Hasil wawancara dengan 10 remaja di Desa Sambogunung Kec. Dukun Kab. Gresik pada tanggal 21 Januari 2025 menunjukkan 4 dari 10 remaja mengalami adanya tanda gejala gastritis, seperti nyeri perut dan mual, 3 remaja mengatakan sering minum kopi dalam sehari 3 kali, 3 diantaranya sering terlambat makan dan konsumsi makanan asam dan pedas. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan gastritis termasuk penggunaan obat aspirin atau antiinflamasi nonsteroid, infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, konsumsi minuman beralkohol, kebiasaan merokok, tingkat stres yang tinggi, dan minum kopi secara teratur (Ilham, Haniarti, dan Usman 2019). Menurut teori Oetero (2018) gastritis disebabkan oleh pola makan tidak teratur, telat makan, mengkonsumsi makanan pedas dan asam secara berlebihan akan merangsang peningkatan asam lambung. Namun, hubungan pola makan dan frekuensi minum kopi dengan tanda gejala gastritis pada remaja belum dapat dijelaskan.

Data *World Health Organization 2022* (WHO) persentase penyakit gastritis di beberapa negara menunjukkan terdapat 69% di Afrika, 78% kasus

gastritis di Amerika Selatan, dan 51% kasus gastritis terdapat di Asia. Kejadian kasus gastritis di dunia mencapai 1,8 juta hingga 2,1 juta penduduk setiap tahunnya. Sedangkan di Indonesia cukup tinggi, dengan angka kejadian mencapai 40,8%. Di antara remaja, gastritis menempati urutan ke-10 penyakit terbanyak, dengan prevalensi sebesar 60,8% (Jusuf, Adityaningrum, dan Yunus 2022). Prevalensi gastritis di Jawa Timur mencapai 31,2% atau 30.154 kasus (Mustakim & Rimbawati, 2021). Remaja yang berusia > 16 tahun akan berpeluang 0.737 (74%) untuk terjadi gastritis pada remaja berusia < 16 tahun (Arikah, 2015 dalam Suwindiri, 2021). Angka kejadian gastritis yang terjadi di Jawa Timur mencapai 31,2% pada masa remaja. Di Puskesmas Dukun Prevelensi remaja yang mengalami gastritis pada tahun 2024 sebesar 28,3% pada bulan Agustus, 30,9% pada bulan September dan 38,8% pada bulan Oktober. Dengan adanya peningkatan tiap bulanya, maka pencegahan gastritis dapat dilakukan dengan beberapa hal diantaranya pola makan teratur, mengurangi jenis makanan yang dapat mengiritasi lambung seperti makanan pedas, asam, lemak, minuman bersoda, konsumsi alkohol, rokok, obat anti nyeri (NSAIDs), pengendalian stres, menjaga berat badan ideal dan olahraga (Riki, 2018).

Gastritis yang sering terjadi pada remaja salah satunya karena tidak memperhatikan pola makan dengan baik akibat banyaknya kegiatan dan kesibukan mereka sehingga menyebabkan mereka mempunyai kebiasaan pola makan tidak teratur (Susilowati dan Hariri, 2019). Kasus kejadian gastritis merupakan salah satu jenis kasus yang umumnya diderita oleh kalangan remaja, khususnya penyakit ini dapat meningkat pada kalangan pelajar karena

disebabkan oleh berbagai faktor misalnya tidak teraturnya pola makan, gaya hidup yang salah dan meningkatnya aktivitas (tugas sekolah) sehingga mereka lupa waktu untuk makan (Nurmaidini et al., 2020). Pada kejadian gastritis dimana inflamasi dalam waktu lama di lambung yang disebabkan oleh bakteri *helicobacter pylori*. *H. pylori* akan melekat pada bagian epitel lambung sehingga menyebabkan kerusakan pada bagian mukosa lambung sehingga dapat menurunkan barier lambung terhadap asam dan pepsin (Alamsyah, 2022).

Kebiasaan makan yang tidak teratur dapat memicu timbulnya berbagai penyakit salah satunya adalah gastritis (Barkah & Agustiyani, 2021). Hal tersebut dikarenakan terjadi ketidakseimbangan di dalam tubuh. Kebiasaan pola makan seperti ini berhubungan dengan waktu makan. Oleh karena itu, saluran pencernaannya dapat terganggu. Asam lambung dapat diproduksi berlebihan akibat konsumsi makanan dan minuman yang bersifat asam, makanan pedas, makanan dengan bumbu menyengat, asam cuka, obat penahan nyeri, ataupun zat kimia lainnya (Fithriyana, 2018). Namun, tidak sedikit orang yang mengabaikan komposisi kandungan gizi dalam makanannya sehingga menjadi tidak seimbang. Salah satu pola makan yang tidak seimbang adalah konsumsi makanan pedas yang terlalu berlebihan. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan dispepsia, yaitu kondisi medis dengan gejala nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian atas atau ulu hati (Rumaolat & Cahyawati, 2021).

Saat ini kopi menjadi minuman yang populer dan digemari oleh masyarakat diseluruh dunia termasuk di Indonesia. Minuman kopi ini juga tidak hanya disukai oleh kalangan remaja atau usia muda saja, melainkan disukai oleh

orang dewasa ataupun orang tua. Kafein di dalam kopi dapat menyebabkan gastritis, karena kandungan kefein di dalam kopi dapat mempercepat produksi asam lambung Hal ini membuat produksi gas dalam lambung berlebih sehingga sering mengeluhkan sensasi kembung di perut. Responden yang sering meminum kopi beresiko 3,57 kali menderita gastritis dibandingkan dengan yang tidak sering meminum kopi (Ilham, et al, 2019). Gastritis merupakan salah satu penyakit yang dapat diderita oleh semua kalangan, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti pola makan yang tidak teratur, makanan yang tidak sehat, gaya hidup yang tidak sehat, meningkatnya aktivitas, mengonsumsi minuman beralkohol dan kopi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dan frekuensi minum kopi dengan tanda gejala gastritis pada remaja

1.1 Rumusan masalah

Adakah hubungan pola makan dan frekuensi minum kopi dengan tanda gejala gastritis pada remaja?

1.2 Tujuan penelitian

1.2.1 Tujuan umum

Menjelaskan hubungan pola makan dan frekuensi minum kopi dengan tanda gejala gastritis pada remaja.

1.2.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi pola makan pada remaja.
2. Mengidentifikasi frekuensi minum kopi pada remaja.

3. Mengidentifikasi tanda gejala gastritis pada remaja.
4. Menganalisis hubungan pola makan dengan tanda gejala gastritis pada remaja.
5. Menganalisis hubungan frekuensi minum kopi dengan tanda gejala pada remaja.

1.3 Manfaat penelitian

1.3.1 Manfaat teoritis

Memberikan informasi ilmiah bagi ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan medikal bedah mengenai hubungan pola makan dan frekuensi minum kopi dengan tanda gejala gastritis pada remaja.

1.3.2 Manfaat praktis

1. Bagi remaja

Penelitian ini memberikan informasi untuk remaja mengenai hubungan pola makan dan frekuensi minum kopi dengan terjadinya gastritis.

2. Bagi perawat

Hasil penelitian dapat memberikan informasi dan masukan untuk perawat mengenai hubungan pola makan dan frekuensi minum kopi dengan tanda gejala gastritis pada remaja yang dapat digunakan untuk pencegahan terjadi gastritis.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang hubungan pola makan dan frekuensi minum kopi dengan tanda gejala gastritis.