BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era modernisasi saat ini, banyak anak muda di Indonesia mengalami perubahan yang signifikan dalam kehidupannya. Perubahan yang terjadi meliputi gaya hidup anak muda mengikuti *trend* jaman sekarang. Perkembangan teknologi dan industri saat ini memberikan pengaruh negatif dengan berkembangnya berbagai produk makanan yang sebagian besar tidak sehat (Pujiyanto *et al.*, 2024). Terjadinya perubahan gaya hidup pada individu tanpa disadari membawa dampak bagi Kesehatannya. Adanya industrialisasi berdampak pada perubahan pola gaya hidup pada masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat seperti diet tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, merokok dan mengkonsumsi alkohol. Hal tersebut menyebabkan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (Nuraisyah *et al.*, 2022).

Gaya hidup merupakan salah satu aspek yang esensial di era modern ini. Gaya hidup merupakan gambaran bagi setiap orang yang mengenaikannya dan menggambarkan seberapa besar perilaku seseorang di dalam masyarakat. Selain itu, gaya hidup juga dapat diartikan sebagai suatu seni yang dibudayakan oleh setiap orang (Nurrahmaton, 2020). Gaya hidup yang dijalani dapat menentukan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Seseorang yang memiliki gaya hidup yang positif dan pola hidup yang sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih memadai, begitu juga sebaliknya (Krismonica *et al.*, 2021).

Seseorang yang memiliki gaya hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaan olahraga, dan lingkungan yang sehat. Hal ini akan menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik (Manurung *et al.*, 2022). Kesehatan yang baik menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat. Sebaliknya, perubahan gaya hidup ke arah tidak sehat seperti konsumsi makanan instan, kurang berolahraga, perilaku merokok,

pengendalian stres yang buruk, dan lingkungan yang tidak sehat akan memperburuk kondisi kesehatan (Rasyid, 2019).

Individu yang tidak memperhatikan dan menerapkan unsur-unsur kesehatan di dalam dirinya akan memicu berbagai macam penyakit (Putri, 2021). Seseorang yang kurang memperhatikan kesehatannya adalah mahasiswa akhir semester. Kurangnya perhatian dan pengetahuan kesehatan diri banyak dijumpai pada seseorang yang sibuk akan kegiatannya. Salah satu penyakit yang sering terjadi pada mahasiswa adalah gastritis (Monica, 2019). Gastritis atau biasa disebut masyarakat penyakit maag merupakan peradangan dari mukosa lambung yang terjadi akibat iritasi dan infeksi. Lambung dapat mengalami kerusakan karena proses peremasan yang terjadi secara terus-menerus sehingga lecet dan luka, dengan adanya luka tersebut terjadi inflamasi yang disebut gastritis (Bayti *et al.*, 2021).

Tingkat prevalensi gastritis di negara berkembang, diperkirakan sekitar 50,8% populasi menderita gastritis, sedangkan di negara maju angkanya sekitar 34,7% (Feyisa & Woldeamanuel, 2021). Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 gastritis di Indonesia mencapai 40,8%. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) pada tahun 2019 mencatat bahwa kasus gastritis termasuk dalam sepuluh penyakit terbanyak di Indonesia, yaitu pada pasien rawat inap di RS maupun di Puskesmas Indonesia dengan jumlah kasus sebanyak 30.154 (4,9%) (Jusuf *et al.*, 2022). Di Jawa Tengah, insiden epidemi gastritis cukup tinggi dengan persentase mencapai 79,6% (Prihashinta, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Firdausy dan kawan-kawan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibnu Kaldun tahun 2021 diperoleh hasil bahwa dari jumlah sampel sebanyak 186 responden terdapat 102 responden (54,8%) yang mengalami gastritis dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami gastritis yaitu sebanyak 84 responden (45,2%) (Firdausy *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan di FH UMS, didapatkan hasil yaitu lebih dari setengah subjek (58%) memiliki keluhan gejala gastritis yang rutin. Hasil penelitian

menunjukkan, mahasiswa FH UMS yang mengalami keluhan gejala gastritis secara rutin, mengeluh sering bersendawa, perut penuh cepat kenyang, dan kembung setelah makan (Prihashinta, 2022).

Jika tidak segera diobati, gastritis dapat mempengaruhi fungsi organ lambung dan meningkatkan risiko kanker lambung, yang terparah dapat menyebabkan kematian (Alhayyu *et al.*, 2021). Berbagai tingkat usia maupun jenis kelamin dapat terkena resiko penyakit gastritis. Beberapa penelitian menemukan bahwa sebagian besar pasien gastritis dengan nyeri di Indonesia disebabkan oleh gastritis fungsional, terhitung 70-80% dari seluruh kasus. Gastritis fungsional bukan disebabkan oleh penyakit lambung, melainkan penyebab yang memicu penyakit ini lebih ditekankan pada kebiasaan makan yang salah, faktor psikologis dan kecemasan (Syiffatulhaya *et al.*, 2023)

Gastritis sebagai salah satu masalah kesehatan pada saluran pencernaan yang sering terjadi pada berbagai kalangan usia. Kejadian gastritis yang terjadi saat ini cenderung disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat dan rasa tidak peduli sehingga menganggap remeh penyakit gastritis (Fajariyah *et al.*, 2023). Selain karena gaya hidup yang tidak sehat, ada beberapa faktor yang menyebabkan gastritis seperti pola makan yang tidak teratur, mengkonsumsi obat penghilang nyeri dalam jangka waktu yang panjang, konsumsi kopi dan alkohol, merokok, serta infeksi bakteri (Suwindiri *et al.*, 2021).

Munculnya produk makanan siap saji atau *fast food* banyak mengakibatkan atau membahayakan kesehatan. Berbagai macam bumbu makanan yang mengandung rempah-rempah dapat menyebabkan terjadinya gejala gastritis. Makanan pedas akan merangsang produksi asam lambung, peningkatan asam lambung yang berlebihan dapat merusak mukosa lambung (Wijaya *et al.*, 2020). Kebiasaan merokok juga dapat menyebabkan gastritis karena dalam sebatang rokok terdapat suatu zat yang disebut dengan nikotin yang mana dengan zat ini seorang perokok tidak merasakan lapar, dan dengan terhalangnya kontraksi rasa lapar maka seseorang tidak ada nafsu makan. Dengan terhalangnya kontraksi rasa lapar maka asam lambung akan meningkat

dan apabila terjadi terus menerus dapat menyebabkan terjadinya inflamasi mukosa lambung (Putri, 2021)

Gejala pada gastritis sangat bervariasi, pada gastritis akut gejala yang dapat ditimbulkan yaitu dapat berupa adanya nyeri epigastrium yang diakibatkan oleh peradangan pada mukosa lambung, selain gejala tersebut juga biasanya gastritis akut akan ditandai dengan adanya rasa mual, muntah, dan kembung (Safitri, 2020). Sedangkan jika pada gastritis kronis, umumnya gastritis kronis ini tidak mempunyai keluhan yang spesifik, namun pada beberapa pasien juga terdapat ada yang mengeluhkan nyeri ulu hati, penurunan berat badan, anoreksia dan adanya mual (Novan *et al.*, 2023).

Kejadian gastritis yang terjadi di negara berkembang dapat menyerang semua kalangan usia dan jenis kelamin. Tetapi gastritis biasanya menyerang usia produktif, karena umumnya pada usia produktif merupakan usia yang rentan mengalami gejala gastritis karena aktivitas fisik baik dari tingkat kesibukan, tingkat stress maupun gaya hidup yang kurang baik membuat pola makan, frekuensi makan, serta asupan makanan menjadi kurang tepat (Ratukore *et al.*, 2022). Kondisi ini mempengaruhi aktivitas fisik sehari-hari, akibatnya memiliki dampak yang buruk seperti seseorang menjadi lemah, kualitas hidup menurun serta menjadi tidak produktif (Kusumo, 2020).

Mahasiswa yang termasuk dalam kategori usia produktif dengan rentang 15-25 tahun diketahui lebih mudah untuk terkena penyakit gastritis. Hal tersebut disebabkan karena pada usia produktif seseorang disibukkan dengan berbagai aktivitas seperti bekerja atau menempuh pendidikan (Susetyo *et al.*, 2020). Selain itu, pada usia muda juga terus menginginkan tubuh ideal. Definisi ideal yaitu bentuk tubuh langsing yang berakibat dengan mengacaukan kebiasaan makan. Pada usia produktif juga cenderung mendapatkan tekanan dan tugas yang berlebihan sehingga mempengaruhi pola makan dan psikologis seseorang (Syiffatulhaya *et al.*, 2023)

Mahasiswa tingkat akhir merupakan masa dimana individu dituntut untuk menjadi individu yang mandiri. Banyaknya tugas yang menantang menjadikan sebagai masa hidup penuh tekanan. Masa kuliah juga merupakan

masa dimana mahasiswa mulai aktif dan menyita waktu istirahat sehingga mempengaruhi aktivitas fisik. Mahasiswa memiliki ciri khas sering melewatkan makan pagi, diet, mengkonsumsi cemilan, sedikit mengkonsumsi sayur, dan makan makanan padat energi tertinggi (Multazami, 2022). Mahasiswa sebagai bagian individu dari kelompok yang rentan mengalami ketidakseimbangan homeostasis akibat tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa tersebut (Saraswati, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Sabiqah pada mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan tahun 2022 diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian gastritis (Sabiqah, 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Purbaningsih pada tahun 2020 diperoleh hasil bahwa faktor yang terkait antara gaya hidup dengan kejadian gastritis berulang diantaranya gaya hidup seperti pola makan, penggunaan obat-obatan (OAINS), merokok, kecemasan dan konsumsi alkohol (Purbaningsih, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan menggunakan metode wawancara terhadap mahasiswa Universitas Sahid Surakarta pada tanggal 20 September 2024, didapatkan keterangan 15 mahasiswa dengan 5 mahasiswa laki laki dan 10 mahasiswa perempuan diantaranya menerapkan gaya hidup yang kurang sehat seperti sering mengkonsumsi makanan instan, sering meninggalkan sarapan, jarang berolahraga dan sering mengalami kecemasan pada perkuliahan. Dari keterangan diatas 6 mahasiswa tidak mengalami gejala gastritis dan 9 mahasiswa mengalami gejala gastritis seperti nyeri perut, mual dan muntah serta 4 mahasiswa yang mengalami gejala gastritis mengkonsumsi obat seperti promag. Dari permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Gaya Hidup Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Sahid Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan gaya hidup

dengan gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Sahid Surakarta ?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sahid Surakarta.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mendeskripsikan gaya hidup pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Sahid Surakarta.
- b. Mendeskripsikan gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Sahid Surakarta.
- c. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Sahid Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat bagi ilmu keperawatan sebagai sumber belajar dan referensi dalam melakukan penelitian mengenai topik yang sama.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Diharapkan bagi mahasiswa dapat dijadikan informasi pentingnya menjaga gaya hidup untuk menghindari gastritis.

b. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan tentang pentingnya menjaga gaya hidup dengan gejala gastritis pada mahasiswa dan sebagai bahan masukan untuk penelitian selanjutnya.

c. Bagi Institusi Kesehatan

Sebagai masukan bagi perawat atau petugas kesehatan lain dalam melaksanakan tindakan pencegahan kepada anak muda dalam memberikan informasi tentang gastritis.

E. Keaslian Penelitian

Menurut penelusuran peneliti, sejauh ini belum ada yang meneliti tentang hubungan gaya hidup dengan gejala gastritis pada mahasiswa keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Tetapi, ada beberapa penelitian terdahulu yang dapat digunakan sebagai pembandingan dan acuan pada penelitian ini yaitu :

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian Dan Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Dan Persamaan
1.	Hubungan Antara <i>Lifestyle</i> Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Tahun 2022 (Sabiqah, 2023)	Metode Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain <i>cross sectional study</i> . Jumlah sampel sebanyak 175 mahasiswa.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur, tingkat stress dan kecemasan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dengan nilai $p < 0,05$. Sedangkan, pada variabel konsumsi kopi dan aktivitas fisik tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan tahun 2022 dengan nilai $p > 0,05$.	Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah indikator dari setiap variabel, tempat penelitian, waktu penelitian, jumlah sampel penelitian, subjek penelitian. Sedangkan persamaan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab gaya hidup dengan penyakit gastritis.
2.	Faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Penyakit Gastritis Di Wilayah Kerja	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi <i>cross sectional</i> . Jumlah	Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden (52,0%) dengan pola makan yang kurang baik; sebagian besar responden (52,0%) kebiasaan makan dan minum yang kurang baik;	Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah jenis penelitian, metode penelitian, tempat dan waktu penelitian, jumlah

No	Judul Penelitian Dan Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Dan Persamaan
	Puskesmas Sungai Dareh (Putri, 2021)	sampel yang dilakukan penelitian yaitu 50 responden.	hampir seluruh responden (76,0%) merokok; sebagian besar responden (58,0%) yang mengalami gastritis.	sampel penelitian, subjek penelitian. Sedangkan persamaan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gaya hidup penyebab penyakit kejadian gastritis.
3.	Gambaran Pola Hidup Mahasiswa Perantauan terhadap Kejadian Gastritis di Universitas Samudra, Aceh (Bayti <i>et al.</i> , 2021)	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan sectional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa perantauan di Universitas Samudra dengan sampel 40 mahasiswa dan dilaksanakan pada bulan April tahun 2021.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi pola hidup mahasiswa perantauan yang mengalami gastritis di Universitas Samudra disebabkan karena mahasiswa yang jarang makan sehari 3x (62%), diantaranya terdapat 60% mahasiswa yang jarang sarapan pagi. Kemudian, banyaknya mahasiswa mengalami pola tidur yang tidak teratur yaitu sebanyak 22 (55%) mahasiswa hampir selalu tidur larut malam. Pada pola stress sekitar 52,5% dikarenakan mahasiswa hampir selalu memiliki tugas kuliah yang sangat banyak. Pada pola aktivitas mahasiswa hampir selalu memiliki jadwal yang padat dalam perkuliahan sebanyak 40%, dan jarang mahasiswa melakukan aktifitas olahraga sebanyak 62,5%.	Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah jenis penelitian, metode penelitian, tempat dan waktu penelitian, jumlah sampel penelitian. Sedangkan persamaan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran gaya hidup mahasiswa dengan penyakit gastritis.