

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan era modernisasi saat ini telah menyebabkan perubahan yang cukup signifikan dalam gaya hidup anak muda di Indonesia, khususnya kecenderungan mengikuti tren masa kini (Pujianto *et al.*, 2024). Perubahan gaya hidup ini sering kali terjadi tanpa disadari dapat berdampak negatif pada kesehatan. Industrialisasi dapat mempengaruhi perubahan pola hidup masyarakat ke arah yang kurang sehat, seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (Nuraisyah *et al.*, 2022).

Gaya hidup adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan modern Kotler & Keller (2020). Menurut Setiadi dalam Oktavia & Harahab (2021), gaya hidup didefinisikan sebagai cara seseorang menjalani kehidupan yang tercermin dalam penggunaan waktu (Aktivitas), hal-hal yang dianggap penting dalam lingkungannya (Ketertarikan) dan pandangan terhadap diri sendiri dan dunia sekitarnya (Pendapat).

Gaya hidup berperan dalam menentukan kualitas hidup dan kesehatan tubuh.

Individu yang menerapkan gaya hidup positif dan pola hidup sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, sedangkan gaya hidup tidak sehat dapat menurunkan kualitas hidup (Krismonica *et al.*, 2021).

Menurut Manurung *et al.* (2022), individu yang menjalani gaya hidup sehat memperhatikan berbagai faktor dalam aktivitas sehari-hari, seperti pengaturan pola makan, kondisi psikologis, kebiasaan berolahraga dan lingkungan yang mendukung. Penerapan gaya hidup mampu menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Namun pergeseran gaya hidup ke arah yang kurang sehat, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan instan, rendahnya aktivitas fisik, perilaku merokok, pengelolaan stres tidak optimal, serta lingkungan yang tidak kondusif, memberikan dampak negatif terhadap kesehatan (Rasyid, 2019). Individu yang tidak menerapkan gaya hidup yang sehat akan rentan terhadap berbagai macam penyakit (Putri, 2021).

Kelompok usia yang paling rentan adalah remaja. Menurut Siswanto & Lestari (2023), kurangnya perhatian dan pengetahuan kesehatan diri banyak dijumpai pada seseorang yang sibuk dengan kegiatan-kegiatannya. Remaja adalah kelompok usia yang mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial yang cepat, sehingga lebih rentan terhadap perilaku kesehatan yang kurang baik. Menurut penelitian Sriwiyanti (2022), pada masa remaja, risiko perilaku tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik dan pola hidup berisiko lainnya cenderung meningkat karena pengetahuan kesehatan yang belum matang, pengaruh teman sebaya, serta lingkungan sekitar.

Salah satu penyakit yang sering dijumpai pada usia remaja adalah gastritis. Menurut Susetyo *et al.*, (2020), kelompok remaja yang termasuk dalam kategori usia produktif yaitu antara 15-25 tahun akan lebih mudah terkena gastritis karena

kesibukan dalam menempuh pendidikan atau bekerja. Kondisi ini berdampak negatif berupa kelelahan, penurunan kualitas hidup dan berkurangnya produktivitas (Kusumo, 2020). Remaja dengan gastritis cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur, mengonsumsi makanan instan dan kurang memperhatikan kebersihan makanan (Monica, 2019).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, kejadian gastritis pada remaja masih menjadi masalah kesehatan di berbagai negara. Pada tahun 2017, prevalensi gastritis pada remaja dilaporkan sebesar 31,0% di China, 29,5% di Prancis, 35,0% di Kanada, 22,0% di Inggris dan 14,5% di Jepang, sebagian besar berkaitan dengan gaya hidup (Suwindiri *et al.*, 2021). Pada tahun 2020, prevalensi gastritis di Indonesia mencapai 40,8%, dengan kejadian cukup tinggi pada kelompok usia remaja (Sepdianto *et al.*, 2022).

Di Jawa Tengah, prevalensi gastritis mencapai 79,6% (Prihashinta, 2022). Di Kabupaten Wonogiri khususnya, gastritis merupakan salah satu penyakit terbanyak dengan jumlah penderita sebanyak 11.104 orang (2016), 20.285 orang (2017), 16.725 orang (2018) dan 11.253 orang (2019) (BPS, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa gastritis menjadi masalah kesehatan signifikan di Wonogiri, terutama di kalangan remaja, sehingga perlu mendapatkan perhatian dalam upaya pencegahan dan pengendalian (Amanda *et al.*, 2021). Data terbaru dari Puskesmas Pracimantoro II menunjukkan 46 (4,6%) kasus gastritis pada remaja dari 191 kasus yang terjadi di Puskesmas Pracimantoro II (Data primer, 2025).

Penelitian oleh Firdausy *et al.*, (2022), pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibnu Khaldun tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 186 responden, sebanyak 102 responden (54,8%) mengalami gastritis pada remaja. Hal ini serupa oleh Prihashinta (2022) pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta (FH UMS) menunjukkan bahwa dari 86 responden, sebanyak 50 responden 58% mengalami keluhan gastritis secara rutin seperti sering bersendawa, perut terasa penuh, cepat kenyang dan kembung setelah makan.

Gastritis merupakan masalah kesehatan pada saluran pencernaan yang sering dialami oleh berbagai kelompok usia. Tingginya kejadian gastritis dipengaruhi oleh penerapan gaya hidup yang kurang sehat dan rendahnya kesadaran individu terhadap pentingnya menjaga kesehatan, sehingga penyakit gastritis kerap dianggap sebagai keluhan ringan (Fajariyah *et al.*, 2023). Faktor lain yang menyebabkan gastritis mencakup pola makan yang tidak teratur, penggunaan obat pereda nyeri jangka panjang, konsumsi kopi dan alkohol, perilaku merokok, serta infeksi bakteri pada lambung (Suwindiri *et al.*, 2021).

Gejala gastritis sangat bervariasi tergantung jenis dan tingkat keparahan. Pada gastritis akut, gejala meliputi nyeri pada daerah *epigastrium* akibat peradangan mukosa lambung, disertai mual, muntah, serta perut terasa kembung atau tidak nyaman (Safitri, 2020). Berbeda dengan gastritis kronis, dimana sebagian besar penderita sering kali tidak menunjukkan keluhan yang spesifik. Namun, pada beberapa pasien masih dapat ditemukan keluhan nyeri ulu hati, penurunan berat badan, anoreksia, serta rasa mual yang berlangsung secara perlahan dalam jangka

waktu tertentu (Novan *et al.*, 2023). Gastritis jika tidak ditangani dengan tepat dapat mengganggu fungsi lambung dan meningkatkan risiko komplikasi seperti kanker lambung dan kematian (Alhayyu *et al.*, 2021).

Penelitian Sabiqah (2023) pada mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan tahun 2022 menunjukkan bahwa adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian gastritis (Sabiqah, 2023). Hasil ini sejalan dengan penelitian Purbaningsih (2020) yang menemukan bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian gastritis, seperti mencakup pola makan, penggunaan obat-obatan (*OAINS*), merokok, kecemasan dan konsumsi alkohol (Purbaningsih, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap 15 remaja Desa Jimbar, Pracimantoro, Wonogiri pada tanggal 29 Desember 2025, didapatkan keterangan bahwa 15 remaja dengan 5 remaja laki laki dan 10 remaja perempuan. Dari 15 remaja tersebut, mereka sering mengkonsumsi makanan instan, sering meninggalkan sarapan, jarang berolahraga dan sering mengalami kecemasan dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu mereka sering mengalami sakit kepala, cegukan, mual dan muntah. Berdasarkan temuan ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Desa Jimbar, Pracimantoro, Wonogiri".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian gastritis pada remaja di Desa Jimbar, Pracimantoro, Wonogiri?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian gastritis pada remaja di Desa Jimbar, Pracimantoro, Wonogiri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gaya hidup pada remaja di Desa Jimbar, Pracimantoro, Wonogiri.
- b. Mengetahui kejadian gastritis pada remaja di Desa Jimbar, Pracimantoro, Wonogiri.
- c. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan kejadian gastritis pada remaja di Desa Jimbar, Pracimantoro, Wonogiri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari 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 Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi remaja tentang pentingnya menerapkan gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan, mengelola stres dan istirahat yang cukup, sehingga dapat mencegah gastritis dan menjaga kesehatan pencernaan sejak dini.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang faktor risiko dan dampak gastritis yang berkaitan dengan gaya hidup, sehingga masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri untuk mencegah gangguan pencernaan

c. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data pendukung bagi Puskesmas dalam merancang dan mengembangkan program promosi kesehatan serta pencegahan gastritis pada remaja, sehingga pelayanan kesehatan dapat dilakukan secara lebih efektif dan tepat sasaran

d. Bagi Pemerintah Desa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pemerintah desa dalam merancang kebijakan dan kegiatan kesehatan masyarakat, seperti penyuluhan kesehatan dan program pembinaan remaja untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

e. Bagi Institusi Pendidikan/Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya terkait gastritis pada remaja, serta dapat dimanfaatkan dalam kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

f. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengidentifikasi suatu masalah yang sedang terjadi dan memberikan kebermanfaatan bagi masyarakat, serta pengalaman diri sendiri.

g. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan dan data awal bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian tentang gastritis terkait aspek faktor risiko, pencegahan, maupun intervensi dengan cakupan dan metode penelitian yang lebih luas.

E. Keaslian Penelitian

Menurut penelusuran peneliti, sejauh ini belum ada yang meneliti tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian gastritis pada remaja di Desa Jimbar, Pracimantoro, Wonogiri. Tetapi, ada beberapa penelitian terdahulu yang dapat digunakan sebagai pembandingan dan acuan pada penelitian ini, antara lain :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian dan Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan & Perbedaan Penelitian
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	- Persamaan penelitian dalam penelitian adalah peneliti dan Sabiqah (2022) menggunakan metode kuantitatif dengan <i>desain Cross sectional study</i> yang diperoleh dengan melakukan observasi, wawancara dan penyebaran kuesioner pada responden. - Perbedaan penelitian adalah peneliti meneliti 142 orang dengan subyek penelitian remaja yang berada di Desa Jimbar, Pracimantoro, Wonogiri dan penelitian ini menggunakan <i>Uji Gamma</i> . <i>Uji Gamma</i> digunakan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan dengan nilai <i>p</i> kejadian gastritis karena data berbentuk value $<0,05$. ordinal (Tingkatan gaya hidup dan tingkat kejadian gastritis), serta kuesioner pada variabel penelitian ini untuk kuesioner gaya hidup konsumsi kopi meneliti tentang pola makan, frekuensi dan aktivitas makan, jenis makanan/minuman yang

No	Judul Penelitian dan Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan & Perbedaan Penelitian
			fisik tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar tahun 2022 dengan nilai p value > 0.05.	dikonsumsi, konsumsi kopi, kebiasaan merokok, aktivitas fisik/olahraga, pola tidur/istirahat, stres/kecemasan, kebiasaan hidup yang berisiko dan kuesioner kejadian gastritis meneliti tentang nyeri ulu hati, mual, muntah, kembung, rasa tidak nyaman pada lambung, dan keluhan gastritis lainnya. Penelitian ini berfokus pada tingkat kejadian gastritis yang dialami remaja (Ringan, sedang, berat) dan hubungannya dengan gaya hidup. Sedangkan Sabiqah (2022) meneliti 175 orang dengan subyek penelitian mahasiswa yang menjadi responden di UIN Alauddin Makassar dan penelitian ini menggunakan <i>Uji Chi-Square</i>. Uji ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara lifestyle dengan kejadian gastritis (Mengalami gastritis atau tidak), serta kuesioner penelitian ini untuk kuesioner <i>Life style</i> meneliti tentang kualitas tidur, tingkat stres, kecemasan, konsumsi kopi, aktivitas fisik dan kuesioner kejadian gastritis meneliti tentang kejadian gastritis (Mengalami gastritis atau tidak). Penelitian ini berfokus pada faktor <i>lifestyle</i> tertentu (Tidur, stres, kecemasan, kopi, aktivitas fisik) yang berhubungan dengan kejadian gastritis.
2	Gambaran Gaya Hidup Mahasiswa Perantauan terhadap Kejadian Gastritis di Universitas Samudra, Aceh (Indah, 2021)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain deskriptif di korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Populasi penelitian ini adalah mahasiswa perantauan di Universitas Samudra dengan sampel 40 mahasiswa dan dilaksanakan bulan April tahun 2021.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi pola hidup mahasiswa perantauan yang mengalami gastritis di Universitas Samudra disebabkan karena diantaranya terdapat 60% mahasiswa yang jarang makan pagi. Kemudian, banyaknya mahasiswa mengalami pola tidur yang tidak teratur yaitu	-Persamaan penelitian dalam penelitian adalah peneliti dan Indah (2022) menggunakan metode kuantitatif dengan <i>desain Cross sectional</i> yang diperoleh dengan melakukan observasi, wawancara dan penyebaran kuesioner pada responden. -Perbedaan penelitian adalah peneliti meneliti 142 orang dengan subyek penelitian remaja yang berada di Desa Jimbar, Pracimantoro, Wonogiri dan penelitian ini menggunakan <i>Uji Gamma</i>. Uji Gamma digunakan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian gastritis karena data berbentuk ordinal (Tingkatan gaya hidup dan tingkat kejadian gastritis), serta kuesioner penelitian ini untuk kuesioner gaya hidup meneliti tentang pola makan, frekuensi makan, jenis makanan/minuman yang dikonsumsi, konsumsi kopi, kebiasaan merokok, aktivitas fisik/olahraga, pola tidur/istirahat, stres/kecemasan, kebiasaan hidup yang berisiko dan kuesioner kejadian gastritis meneliti tentang nyeri ulu hati, mual, muntah, kembung, rasa tidak nyaman pada lambung, dan keluhan gastritis lainnya. Penelitian ini berfokus

No	Judul Penelitian dan Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan & Perbedaan Penelitian
			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 aktivitas olahraga sebanyak 62,5%.	pada tingkat kejadian gastritis yang dialami remaja (Ringan, sedang, berat) dan hubungannya dengan gaya hidup. Sedangkan Indah (2022) meneliti 40 orang dengan subyek penelitian mahasiswa yang menjadi responden di Universitas Samudra Aceh dan penelitian ini menggunakan analisis univariat (Distribusi frekuensi) karena penelitian bersifat menggambarkan, uji yang digunakan lebih fokus pada persentase/gambaran pola hidup dan kejadian gastritis, bukan menguji hubungan sebab-akibat, serta kuesioner penelitian ini untuk kuesioner gaya hidup meneliti tentang pola makan, keteraturan makan, kebiasaan tidur, stres, aktivitas fisik, serta kondisi kehidupan mahasiswa perantauan dan kuesioner kejadian gastritis meneliti tentang gambaran kejadian gastritis pada responden. Penelitian ini berfokus pada gambaran pola hidup mahasiswa perantauan yaitu bagaimana kebiasaan hidup mereka berkaitan dengan gastritis.
3	Hubungan Gaya Hidup Dan Kejadian Gejala Gastritis Remaja di DKI Jakarta Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam (Putri & Almira Rizani (2021))	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dalam penelitian korelasional bersifat observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i>. Instrumental yang digunakan kuesioner valid dan reliabel. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja dengan rentang usia 10-24 tahun dengan total	Pola makan memiliki hubungan dengan gejala gastritis sebesar 97% dengan $p = 0,059$. Gaya hidup lainnya yang tidak memiliki hubungan dengan kejadian gastritis yaitu aktivitas fisik, stress, pola tidur, merokok dan mengonsumsi alkohol pada penelitian ini	-Persamaan penelitian dalam penelitian adalah peneliti dan Putri & Almira Rizani (2022) menggunakan metode kuantitatif dengan desain <i>Cross sectional</i> yang subyek penelitiannya remaja yang diperoleh dengan melakukan observasi, wawancara dan penyebaran kuesioner pada responden. -Perbedaan penelitian adalah peneliti meneliti 142 orang remaja yang berada di Desa Jimbar, Pracimantoro, Wonogiri dan penelitian ini menggunakan <i>Uji Gamma</i>. Uji Gamma digunakan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian gastritis karena data berbentuk ordinal (Tingkatan gaya hidup dan tingkat kejadian gastritis), serta kuesioner penelitian ini untuk kuesioner gaya hidup meneliti tentang pola makan, frekuensi makan, jenis makanan/minuman yang dikonsumsi, konsumsi kopi, kebiasaan merokok, aktivitas fisik/olahraga, pola tidur/istirahat, stres/kecemasan, kebiasaan hidup yang berisiko dan kuesioner kejadian gastritis meneliti tentang nyeri ulu hati, mual, muntah, kembung, rasa tidak nyaman pada lambung, dan keluhan

No	Judul Penelitian dan Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan & Perbedaan Penelitian
		sampel 100 remaja di DKI Jakarta. Penetapan sampel penelitian ini memakai <i>consecutive sampling</i> yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.		gastritis lainnya. Penelitian ini berfokus pada tingkat kejadian gastritis yang dialami remaja (Ringan, sedang, berat) dan hubungannya dengan gaya hidup. Sedangkan Putri & Almira Rizani (2021) meneliti 100 orang remaja yang menjadi responden di DKI Jakarta dan penelitian ini menggunakan <i>Uji Chi-Square</i> . Uji ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian/gejala gastritis pada remaja, serta kuesioner penelitian ini untuk kuesioner gaya hidup meneliti tentang pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, stres, kebiasaan merokok, konsumsi makanan/minuman pemicu gastritis dan kuesioner kejadian gastritis meneliti tentang kejadian/gejala gastritis pada remaja. Ditambah pembahasan perilaku hidup sehat berdasarkan perspektif Islam. Penelitian ini berfokus pada gaya hidup remaja dan gastritis dengan tambahan kajian nilai kesehatan dalam Islam.