

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Gangguan pencernaan atau penyakit gastrointestinal (GI) merupakan masalah kesehatan yang sering dialami remaja dan sangat berkaitan dengan pola dan perilaku makan (*diet and behaviour*). Faktor yang dapat meningkatkan risiko gangguan ini adalah konsumsi makanan tinggi lemak dan rendah serat, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol secara berlebihan, stres yang tinggi, serta pola makan yang tidak teratur (Samano *et al.*, 2022). Menurut *World Gastroenterology Organisation* (WGO) dalam Liu *et al.* (2023), gejala gangguan GI dapat berasal dari gangguan fungsional seperti sindrom iritasi usus besar, diare fungsional, dan konstipasi fungsional, atau dari penyakit organik seperti gastritis, tukak lambung, penyakit radang usus, hingga kanker gastrointestinal. Penyakit gastrointestinal pada remaja meningkat seiring dengan meningkatnya pola dan perilaku makan yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan pencernaan remaja sangat penting untuk mencegah munculnya penyakit gastrointestinal yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mereka (Herlina *et al.*, 2023).

Gejala gangguan gastrointestinal bisa muncul di berbagai bagian saluran pencernaan, mulai dari mulut, kerongkongan, lambung, dan usus yang berhubungan dengan kelenjar asesoris pencernaan (kelenjar saliva, pankreas dan sistem biliari). Gejala yang sering dialami meliputi seperti sakit perut, perut mulas, peningkatan asam lambung, peningkatan flatus, mual, muntah, diare, konstipasi, disfagia, dispepsia, dan anoreksia (Ekaputri *et al.*, 2023). Gejala gastrointestinal yang terjadi merupakan hasil kombinasi dari faktor yang mengakibatkan

perubahan motilitas usus, sensitifitas saraf usus yang meningkat, dan disregulasi interaksi antara otak dan usus (Afifah & Wardani, 2020).

Penyakit gastrointestinal sering dianggap remeh, padahal dapat berakibat serius dan menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Baskara *et al.* (2022), penyakit saluran pencernaan masuk dalam 10 besar penyebab kematian terbanyak di dunia dengan total 1.382.707 jiwa. Prevalensi gangguan gastrointestinal pada remaja bervariasi antara 10-30%, dengan kisaran 10-20% di Eropa dan 6-30% di Asia, yang dipengaruhi oleh pola makan dan perilaku konsumsi yang kurang sehat (Gunadi *et al.*, 2023). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menunjukkan prevalensi penyakit gastrointestinal khususnya diare sebesar 2% menurut diagnosis tenaga kesehatan dan hampir 5% berdasarkan gejala. Pada remaja usia 15–24 tahun, prevalensinya tercatat sebesar 1,5% (diagnosis) dan 4,1% (gejala), sedangkan pada anak usia 5–14 tahun mencapai 1,8% dan 3,7%. Berdasarkan Dinas Kesehatan Kota Malang (2024), penyakit gastrointestinal yang umum diderita remaja meliputi diare, gastritis, dan dyspepsia, dengan diare menjadi yang paling dominan sebanyak 23.985 kasus di semua kelompok umur. Diperkirakan lebih dari 12% kasus ini terjadi pada remaja, mengingat kelompok usia ini rentan terhadap pola makan tidak teratur, konsumsi makanan tidak sehat, dan stres akademik yang menjadi faktor risiko utama munculnya gangguan saluran pencernaan.

*Diet and behaviour* yang tidak sehat dapat memicu terjadinya penyakit gastrointestinal. Faktor-faktor tersebut meliputi frekuensi makan yang tidak teratur, porsi makan yang terlalu kecil, serta konsumsi makanan atau minuman yang meningkatkan produksi asam lambung. Selain itu, pola makan yang monoton

dapat menyebabkan kebosanan, sehingga individu lebih cenderung memilih makanan cepat saji, yang berisiko mengiritasi lambung dan memperparah gejala gastrointestinal (Saalino *et al.*, 2021). Ketidakteraturan pola makan membuat lambung kesulitan beradaptasi, sehingga produksi asam lambung meningkat dan dapat mengiritasi mukosa lambung, yang pada gilirannya meningkatkan risiko penyakit gastrointestinal (Angelica & Siagian, 2022). Secara fisiologis, lambung membutuhkan waktu sekitar 2 hingga 5 jam untuk mengosongkan isinya setelah makan. Jika lambung kosong terlalu lama, produksi asam lambung akan meningkat. Tanpa asupan makanan dalam rentang waktu tersebut, asam lambung yang berlebih dapat mengiritasi dinding lambung, meningkatkan risiko peradangan, dan memicu penyakit gastrointestinal (Sylvia & Suwahyu, 2024).

Penyakit gastrointestinal, merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja akibat pola dan perilaku makan yang tidak baik. Untuk mencegah penyakit gastrointestinal semakin parah, remaja dianjurkan untuk menjaga keseimbangan cairan dengan mengonsumsi sekitar 8 gelas air per hari, memiliki waktu istirahat yang cukup, serta menghindari aktivitas fisik yang berlebihan. Selain itu, makanan pedas, panas, berlemak, serta minuman beralkohol dan berkafein sebaiknya dihindari karena dapat memicu kambuhnya penyakit gastrointestinal. Menjaga pola makan dan perilaku makan dengan jadwal yang konsisten juga menjadi langkah penting dalam pencegahan penyakit gastrointestinal. Penanganan penyakit gastrointestinal dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis sesuai dengan anjuran medis. Mengatur pola dan perilaku makan yang baik dan seimbang tidak hanya membantu dalam pengobatan, tetapi juga merupakan strategi preventif untuk mencegah kekambuhan. Oleh karena itu, pengaturan makanan yang menarik dan bervariasi

dapat membantu meningkatkan selera makan serta mencegah kebosanan yang dapat mendorong remaja memilih makanan cepat saji yang rendah nutrisi (Diliyana & Utami, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *diet and behavior* dengan faktor risiko gejala penyakit gastrointestinal, khususnya kejadian gastritis pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Riska dan Choeriyah (2022) di SMP Nurul Amin serta oleh Hadiyanto dan Tarwati (2023) di SMPN 14 Kelurahan Baros, Kota Sukabumi, mengindikasikan bahwa pola makan yang tidak teratur, seperti sering melewatkan waktu makan dan mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan produksi asam lambung, berkontribusi terhadap peningkatan faktor risiko gejala gastrointestinal yaitu gastritis. Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Shofah dan Widiyawati (2023) di MTs. Ihyaul Islam Bolo Ujungpangkah Gresik menunjukkan hasil berbeda, yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Meskipun terdapat perbedaan hasil penelitian, secara umum disepakati bahwa pola makan dan perilaku makan merupakan faktor risiko utama gangguan gastrointestinal pada remaja. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan pola makan sehat dan meningkatkan kesadaran gizi guna mencegah gastritis dan gangguan pencernaan lainnya di kalangan remaja.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara pola dan perilaku makan (*diet and behavior*) dengan faktor risiko gejala penyakit gastrointestinal pada remaja menunjukkan hasil yang bervariasi. Beberapa penelitian menemukan keterkaitan yang signifikan, sementara penelitian lainnya tidak menunjukkan keterkaitan yang jelas. Meski demikian, pola dan perilaku makan yang sehat dan teratur sangat penting, terutama bagi remaja yang berada

dalam masa pertumbuhan. Namun, remaja sering kali memiliki pola dan perilaku makan yang kurang sehat akibat gaya hidup modern, tekanan akademik, serta kemudahan akses terhadap makanan cepat saji. Selain itu, kesibukan dalam aktivitas sehari-hari dan kurangnya kesadaran akan pentingnya asupan nutrisi seimbang membuat mereka sering mengabaikan pola dan perilaku makan yang baik. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai "Hubungan *Diet and Behavior* dengan Faktor Risiko Gejala Penyakit Gastrointestinal" guna memahami sejauh mana pola dan perilaku makan dapat mempengaruhi kesehatan saluran pencernaan, serta merumuskan strategi pencegahan yang tepat untuk menurunkan risiko terjadinya gastrointestinal di kalangan remaja.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan *diet and behaviour* dengan faktor risiko gejala penyakit gastrointestinal pada remaja?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan *diet and behaviour* dengan faktor risiko gejala penyakit gastrointestinal pada remaja.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi *diet and behaviour* pada remaja.
- b. Mengidentifikasi faktor risiko gejala penyakit gastrointestinal pada remaja.
- c. Menganalisis hubungan *diet and behaviour* dengan faktor risiko gejala penyakit gastrointestinal pada remaja.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan tentang *diet and behaviour* dengan faktor risiko gejala penyakit gastrointestinal pada remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas pencegahan dan pengelolaan gangguan gastrointestinal melalui pengaturan diet dan perilaku makan.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan ilmu kesehatan, khususnya terkait dalam memahami pengaruh pola dan perilaku makan terhadap risiko gejala penyakit gastrointestinal pada remaja.

#### 2. Bagi Siswa

Meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga pola dan perilaku makan yang sehat dan teratur sebagai upaya pencegahan gangguan pencernaan.

#### 3. Bagi Instansi

Memberikan data mengenai pola dan perilaku makan siswa, sehingga pihak sekolah dapat menyusun program edukasi gizi dan kesehatan lebih tepat sasaran bagi para siswa.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama, Tahun, dan Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Metode Penelitian	Instrumen Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian yang akan Dilakukan
1.	(Samano <i>et al.</i> , 2022) dengan judul “ <i>Association of Diet, Body Mass Index, and Lifestyle on the Gastrointestinal Health Risk in a Sample of Adults</i> ”	a. Variabel independen: Diet, BMI, gaya hidup b. Variabel dependen: Risiko kesehatan gastrointestinal	Cross-sectional study	Kuesioner WGO Gastrointestinal Health Test dan Rome IV Criteria	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Populasi: 250 orang dewasa (22–65 tahun), penelitian saya pada anak remaja MTs (110 populasi)</li> <li>- Variabel: meneliti diet, BMI, dan gaya hidup, penelitian saya fokus pada <i>diet and behaviour</i> dan gejala GI</li> <li>- Instrumen: WGO test dan Rome IV, penelitian saya menggunakan DABS dan GSRS</li> <li>- Lokasi: penelitian dilakukan di Meksiko, penelitian saya di Indonesia</li> </ul>
2.	(Gill <i>et al.</i> , 2021) dengan judul “ <i>Dietary fibre in gastrointestinal health and disease</i> ”	a. Variabel independen: Asupan serat, jenis serat b. Variabel dependen: Gangguan GI,	Literatur review (epidemiologi & mekanistik)	Studi tinjauan dari berbagai penelitian (data sekunder)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jenis penelitian: Literatur review, penelitian saya menggunakan penelitian lapangan (kuantitatif)</li> <li>- Populasi: tidak ada sampel langsung,</li> </ul>

---

transit  
usus,  
mikrobio  
ta, SCFA

penelitian saya  
110 populasi  
dengan sampel  
92 siswa MT's

- Fokus:  
membahas  
serat makanan,  
sedangkan saya  
meneliti *diet and  
behaviour* secara  
umum

- Instrumen:  
tidak  
menggunakan  
instrumen  
primer; saya  
menggunakan  
DABS dan  
GSRs

- Analisis: tidak  
melakukan  
analisis statistik  
langsung,  
sedangkan  
penelitian saya  
menggunakan  
uji statistik  
bivariat

---

