

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dispepsia merupakan salah satu gangguan pencernaan yang memiliki prevalensi tinggi di Indonesia, dengan angka mencapai 40-50% pada tahun 2018, atau sekitar 10 juta jiwa, yang setara dengan 6,5% dari total populasi penduduk.¹ Prevalensi ini terus meningkat, dengan perkiraan pada tahun 2021 mencapai 28 juta jiwa, atau sekitar 11,3% dari seluruh penduduk Indonesia (Vera Sesrianty & Nursyila Apzari Hamzah, 2022). Kejadian dispepsia juga tercatat tinggi di berbagai wilayah, termasuk di Sumatera Barat, yang pada Riskesdas 2018 mencatatkan kelompok usia di atas 15 tahun sebagai salah satu yang paling banyak mengalami gangguan pencernaan ini.³ Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia 2020, dispepsia menempati peringkat ke-10 dalam kategori penyakit terbanyak yang menyebabkan rawat inap di rumah sakit, dengan jumlah kasus mencapai 34.029 atau sekitar 1,59%.⁴ Di Kota Padang, dispepsia juga termasuk dalam 10 penyakit terbanyak, dengan 16.066 kasus pada tahun 2019, serta di Puskesmas Padang Tarok yang mencatatkan 57 kasus pada tahun 2023.⁵ Angka-angka ini menunjukkan pentingnya pemahaman lebih lanjut tentang penyebab dan penanganan dispepsia di Indonesia, serta perlunya perhatian khusus terhadap penyakit ini sebagai masalah kesehatan masyarakat (Saputra, 2022).

Faktor gaya hidup, seperti aktivitas fisik dan pola makan, memiliki pengaruh signifikan terhadap risiko terjadinya dispepsia. Kurangnya olahraga teratur telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor risiko yang berkontribusi terhadap gangguan pencernaan ini, meskipun hubungan antara olahraga dan dispepsia fungsional masih perlu penelitian lebih lanjut (Hidayat, Susanto, & Lestari, 2022). Studi menunjukkan bahwa olahraga moderat dapat memberikan manfaat bagi kesehatan usus dengan meningkatkan keragaman mikrobioma dan memodulasi sistem kekebalan tubuh, yang berpotensi meredakan gejala

dispepsia. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat memperburuk kondisi ini. Selain itu, pola makan yang tidak teratur, serta konsumsi makanan tertentu seperti makanan pedas, asam, kopi, dan minuman berkarbonasi, dapat memicu timbulnya dispepsia. Pada sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa pelajar dengan pola makan tidak teratur memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami sindrom dispepsia dibandingkan mereka yang menjaga pola makan yang lebih teratur. Temuan ini menekankan pentingnya pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang teratur sebagai upaya pencegahan dan pengelolaan dispepsia, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda (Miranda-Comas *et al.*, 2022).

Remaja berada pada fase perkembangan yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial, yang sering kali menimbulkan stres. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun, sebuah periode krusial yang ditandai dengan berbagai tantangan perkembangan. Stres yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan, termasuk fungsi sistem pencernaan. Salah satu gangguan pencernaan yang sering terkait dengan stres adalah dispepsia. Pada remaja, tekanan akademik, masalah hubungan sosial, dan tuntutan kehidupan sehari-hari sering kali menyebabkan stres yang dapat memperburuk atau memicu timbulnya gejala dispepsia, seperti rasa kenyang berlebihan, nyeri perut, dan perasaan terbakar di dada (Putri, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa stres dapat memengaruhi motilitas usus, meningkatkan produksi asam lambung, dan mengganggu keseimbangan mikrobioma usus, yang semuanya berkontribusi pada munculnya gejala dispepsia. Selain itu, kebiasaan makan yang tidak teratur, pola makan yang tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik, yang sering terjadi pada remaja yang mengalami stres, semakin meningkatkan risiko gangguan pencernaan ini. Dengan meningkatnya prevalensi dispepsia pada kalangan remaja, penting untuk memperhatikan faktor stres sebagai salah satu penyebab utama, serta pentingnya dukungan psikologis dan pola hidup sehat untuk mengurangi risiko gangguan pencernaan pada usia remaja (Volarić, Šojat, Majnarić, & Vučić, 2024).

Secara Gejala-gejala seperti rasa kenyang berlebihan setelah makan, nyeri epigastrik, perut kembung, dan sensasi terbakar di dada dapat disebabkan oleh dispepsia, sebuah gangguan pencernaan yang melibatkan patofisiologi kompleks, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik, psikologis, dan lingkungan. Salah satu mekanisme utama yang berperan adalah gangguan motilitas gastrointestinal, di mana pengosongan lambung yang lambat (gastroparesis) atau kontraksi lambung yang berlebihan menghambat proses pencernaan yang normal, menyebabkan ketidaknyamanan seperti rasa kenyang yang tidak wajar dan kembung. Selain itu, hipersensitivitas visceral, yaitu peningkatan kepekaan terhadap distensi atau peregangan lambung, turut berperan dalam timbulnya nyeri epigastrik pada penderita dispepsia. Ketidakseimbangan antara sekresi asam lambung dan mekanisme pelindung mukosa lambung juga dapat menyebabkan iritasi atau peradangan pada lapisan lambung. Faktor psikologis, seperti stres dan kecemasan, memainkan peran penting dalam patofisiologi dispepsia dengan merangsang sistem saraf enterik, yang pada gilirannya mempengaruhi motilitas dan sekresi lambung, meningkatkan produksi asam lambung, serta memperburuk gejala yang ada. Gangguan mikrobiota usus yang dipengaruhi oleh pola makan tidak sehat, konsumsi antibiotik, atau stres juga semakin diakui sebagai faktor yang berkontribusi pada perkembangan dispepsia fungsional. Oleh karena itu, dispepsia merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, yang memerlukan pendekatan pengobatan yang menyeluruh dan komprehensif untuk menangani gejala serta faktor risiko yang dapat dimodifikasi (Ferdina, 2016).

Pola hidup yang tidak sehat, termasuk kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang buruk, telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama yang dapat mempengaruhi kesehatan pencernaan, terutama pada kalangan remaja. Pada usia 16 hingga 19 tahun, remaja sering kali menghadapi perubahan signifikan dalam pola makan dan gaya hidup, yang dapat memengaruhi fungsi sistem pencernaan mereka. Konsumsi makanan tidak teratur, sering

mengonsumsi makanan cepat saji atau yang mengandung bahan pengawet, serta kebiasaan makan yang tinggi lemak atau pedas, diketahui dapat meningkatkan risiko gangguan pencernaan seperti dyspepsia (Kurnianingsih, Batiari, & Oktavianti, 2022). Selain itu, rendahnya tingkat aktivitas fisik yang umumnya terjadi pada remaja, baik karena kesibukan akademik maupun kebiasaan sedentari seperti menggunakan perangkat elektronik, juga berkontribusi pada masalah pencernaan. Dispepsia, yang ditandai dengan gejala seperti rasa kenyang berlebihan, nyeri epigastrik, dan perut kembung, lebih sering dialami oleh individu dengan gaya hidup yang tidak sehat. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi **hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, dan kejadian dispepsia pada remaja usia 16 hingga 19 tahun**, guna memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan pencernaan mereka dan memberikan dasar untuk intervensi yang lebih efektif.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kombinasi faktor aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian dispepsia pada remaja usia 16 hingga 18 tahun?

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian dispepsia pada remaja usia 16 hingga 18

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui hubungabn aktivitas fisik & pola makan terhadap kejadian dispepsia pada remaja usia 16 hingga 18 tahun.
2. Untuk mengetahui hubungan antara faktor aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian dispepsia pada remaja usia 16 hingga 18 tahun.berdasarkan jenis kelamin.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam mengembangkan program kesehatan di SMA Negeri 4 Medan. Dengan mengetahui prevalensi kejadian kesehatan di kalangan siswa, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi kesehatan di lingkungan sekolah, sehingga upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan dapat dilakukan secara lebih tepat dan efektif

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman peneliti mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dispepsia, khususnya dalam kaitannya dengan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya di bidang kesehatan pencernaan.

2. Bagi Universitas

Penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan bagi universitas mengenai pentingnya gaya hidup sehat dalam mencegah gangguan pencernaan, khususnya dispepsia, pada mahasiswa dan remaja.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat tentang hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan dispepsia, serta mendorong mahasiswa untuk lebih peduli terhadap gaya hidup sehat demi menjaga kesehatan pencernaan mereka.