

Faktor Penyebab Gastritis Pada Remaja Di SMAN 3 Tuban

Putri Sekar Wangi¹, Teresia Retna P², YasinWahyurianto³
Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya
Email : putrisekarwangi2601@gmail.com

Abstrak

Banyak orang percaya bahwa gastritis adalah penyakit yang umum dan wajar sehingga dianggap remeh. Namun, dari 100 ribu orang yang menderita penyakit ini, 4 dari 12 orang meninggal karena gastritis. Tujuan penelitian ini mendeskripsikan faktor penyebab gastritis pada remaja di SMAN 3 Tuban. Desain penelitian ini *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas XII IPA SMAN 3 Tuban tahun ajaran 2022 berjumlah 134 siswa dengan sample 100 siswa. Metode pengambilan sample menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Variabel penelitian ini Faktor Penyebab Gastritis pada Remaja di SMAN 3 Tuban. Cara pengambilan data dengan membagikan kuesioner kemudian dilakukan pengolahan data. Hasil penelitian menunjukkan hamper seluruhnya (80%) berusia 18 tahun, sedangkan jenis kelamin sebagian besar (64%) perempuan. Faktor pola makan hampir seluruhnya (85%) memiliki pola makan yang kurang baik. Faktor stres sebagian kecil (1%) remaja mengalami stres sangat berat, sebagian kecil (13%) remaja dalam kondisi stres berat. Faktor konsumsi kopi sebagian kecil (5%) remaja mengkonsumsi kopi ≥ 3 gelas/hari. Faktor kebiasaan merokok sebagian kecil (5%) remaja mempunyai kebiasaan merokok 1-9 batang/hari. Faktor pola tidur sebagian besar (64%) remaja pola tidurnya kurang dari 8 jam. Faktor aktivitas/kegiatan sebagian besar (75%) remaja melakukan aktivitas berat. Hampir setengahnya (35%) remaja SMAN 3 Tuban mengalami penyakit gastritis. Pihak sekolah melalui program UKS sekolah secara rutin setiap bulan mengadakan edukasi kepada remaja tentang faktor terjadinya gastritis untuk menambah pengetahuan remaja terkait masalah gastritis dan meningkatkan kegiatan UKS dengan deteksi dini masalah gastritis.

Kata kunci : Faktor Penyebab, Penyakit Gastritis, Remaja

Abstract

Many people think that gastritis is a common and natural disease that is taken for granted, even though in a matter of 100,000 people, gastritis in Indonesia affects the death of 4 out of 12 people. The purpose of this study is to describe the factors that cause gastritis in adolescents at SMAN 3 Tuban. This research design is descriptive with a cross sectional approach. The population of this study was all students of class XII IPA SMAN 3 Tuban for the 2022 academic year totaling 134 100 pupils made up of a sample of students. Probability sampling using a straightforward random sample procedure is the sampling strategy employed. The etiology of teenage gastritis at SMAN 3 Tuban is the study's variable. How to collect data by distributing questionnaires and then processing the data. The results showed that almost all of them (80%) were 18 years old, while the sex of the majority (64%) was female. Dietary factors almost all (85%) have a poor diet. The stress factor is that a small proportion (1%) of adolescents experience very heavy stress, a small proportion (13%) of adolescents are under severe stress. The coffee consumption factor is that a small proportion (5%) of adolescents consume ≥ 3 cups of coffee/day. Factors smoking habits a small portion (5%) of adolescents have a habit of smoking 1-9 cigarettes/day. The sleep pattern factor is that the majority (64%) of adolescents sleep less than 8 hours. Activity factors/activities most (75%) of adolescents do strenuous activities. Nearly half (35%) of SMAN 3 Tuban teenagers suffer from gastritis. The school through the school UKS program routinely conducts education every month to adolescents about the factors that cause gastritis to increase youth's knowledge regarding gastritis problems and improve UKS activities by early detection of gastritis problems.

Keywords: Causal Factors, Gastritis, Adolescent

PENDAHULUAN

Gastritis, juga disebut maag atau penyakit lambung, adalah kumpulan gejala yang dirasakan sebagai nyeri terutama di ulu hati. Penderita biasanya mengalami mual, muntah, rasa penuh, dan rasa tidak nyaman (Misnadiarly, 2009). Sebagian besar orang menganggap gastritis

sebagai penyakit yang ringan dengan gejala seperti nyeri di epigastrium, bahkan tanpa melakukan pemeriksaan lebih lanjut (Muhith & Siyoto, 2016). Banyak orang percaya bahwa gastritis adalah penyakit yang umum dan wajar sehingga dianggap kecil. Namun, faktanya adalah bahwa, dari 100 ribu orang, gastritis bertanggung jawab atas 4 dari 12 kematian (Maharani, et.al., 2021). Angka kematian akibat gastritis di seluruh dunia terus meningkat menjadi 47.269 kasus pada tahun 2015, menurut World Health Organization (WHO) (Maidartati, et.al., 2021).

Jumlah kasus gastritis di Jawa Timur mencapai 31,2%, atau 30.154 (Mustakim & Rimbawati, 2021). Menurut Dinkes Tuban 2020, penyakit gastritis yang diderita penduduk Tuban sebanyak 11,18%. Gastritis dapat terjadi di semua usia, tetapi lebih sering terjadi di usia 12 hingga 21 tahun, yang dikenal sebagai remaja awal dan remaja akhir (Maidartati, et.al., 2021). Aldelina (2019) menunjukkan bahwa kasus gastritis terbanyak terjadi pada remaja berusia 19 hingga 20 tahun, ketika mereka mulai masuk ke dunia perkuliahan dan menjadi mahasiswa.

Menurut Potter & Perry (2009), mengatakan bahwa usia muda dan produktif adalah usia yang rentan mengalami gejala gastritis karena setiap orang pada usia ini memiliki banyak aktivitas dan pekerjaan yang membuat pola makan mereka tidak teratur dan tidak sehat. Para remaja tidak hanya memiliki pola makan yang buruk, tetapi mereka juga tidak dapat mengelola stres dengan baik. Remaja mudah mengalami stres ini karena faktor lingkungan dan kondisi mereka yang masih lemah. Jadi, jika terus berlanjut, ini mungkin menjadi salah satu faktor yang menyebabkan lebih banyak asam lambung. Stres tidak hanya mempengaruhi gastritis, tetapi juga dapat menyebabkan kekambuhan (Tussakinah dan Burhan, 2018). Jika gastritis tidak diobati, itu akan memperburuk fungsi lambung dan meningkatkan risiko terkena kanker lambung yang berpotensi fatal.

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2017 angka kejadian gastritis di dunia diantaranya Inggris 22,0%, China 31,0%, Jepang 14,5%, Kanada 35,0%, dan Perancis 29,5%. Dengan 33.580 kasus pasien rawat inap di rumah sakit, 60,86 persen, gastritis berada pada urutan keenam, dengan 201,083 kasus pada pasien rawat jalan dan berada pada urutan ketujuh (Kemenkes, 2018). Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk. Survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Desember 2022 melalui kuesioner dari 10 orang siswa

SMAN 3 Tuban terdapat 6 siswa/siswi yang mengalami gastritis, dari hasil wawancara didapatkan karena stres yang berlebihan dan pola hidup siswa. Data di atas menunjukkan bahwa risiko penyakit gastritis masih sangat tinggi yaitu terkenanya kanker lambung hingga menyebabkan kematian, dan yang terjadi di masyarakat luas menurut Aminudin (2013) dan Chasanah (2010), beberapa hal yang menyebabkan seseorang terkena gastritis: a.Adanya stres dan tekanan emosional yang berlebihan pada seseorang, b.Pola makan (jenis makanan, frekuensi makan, porsi makan), c. Pola tidur yang tidak teratur, d.Melakukan pekerjaan melebihi kemampuan fisik maupun psikis, e.Perokok, f.Konsumsi kopi.

Komplikasi yang terkait dengan gastritis biasa termasuk perdarahan pada saluran cerna bagian atas, hematemesis dan melena (anemia), dan perforasi ulkus peptikum (Pradnyanita, 2019). Hasil penelitian (Suparyanto, (2012) dalam Wahyu dan Hidayah, (2015), menyatakan bahwa jika seseorang terlambat makan dua hingga tiga jam, asam lambung akan meningkat dan berlebih, yang dapat menyebabkan iritasi pada mukosa lambung dan nyeri di epigastrium. Untuk mengatasi gastritis, berbagai upaya diperlukan, di antaranya: 1) Memperbaiki pola makan: makan dengan porsi kecil tetapi sering, makan banyak makanan yang mengandung serat seperti buah dan sayur, dan hindari makanan pedas, asam, dan berlemak. 2) Mengelola stres: Berfokus pada hal-hal yang positif, seperti berlibur, melakukan hobi, atau berolahraga, dapat membantu mengurangi stres. Selain itu, tidur yang cukup dapat membantu Anda menjadi lebih rileks dan mengurangi stres. 3).Hindari soda, kafein, dan minuman beralkohol (Harefa, 2021).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian seluruh siswa kelas XII IPA SMAN 3 Tuban tahun ajaran 2022 sebanyak 134 siswa SMAN 3 Tuban dengan sampel 100 siswa. Teknik sampling yang digunakan *simple random sampling*. Variabel Independen gastritis dan variable dependen faktor penyebab gastritis. Cara pengambilan data dengan kuesioner kemudian dilakukan pengolahan data dan diuji menggunakan crosstab.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin di SMAN 3 Tuban bulan Mei tahun 2023

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1. Usia		
17	4	4%
18	80	80%
19	16	16%
Total	100	100%
2. Jenis kelamin		
Laki-laki	36	36%
Perempuan	64	64%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hampir seluruhnya (80%) berusia 18 tahun, sedangkan jenis kelamin sebagian besar (64%) perempuan.

Tabel 2. Distribusi Kejadian Gastritis

Kejadian Gastritis	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak gastritis	65	65%
Gastritis	35	35%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hampir setengahnya (35%) remaja mengalami penyakit gastritis.

Tabel 3. Distribusi Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1. Usia		
17	4	4%
18	80	80%
19	16	16%
Total	100	100%
2. Jenis kelamin		
Laki-laki	36	36%
Perempuan	64	64%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hampir seluruhnya (80%) berusia 18 tahun, sedangkan jenis kelamin sebagian besar (64%) perempuan.

Tabel 4. Tabulasi Silang Usia dan Jenis Kelamin

Umur	Kejadian Gastritis				Total	
	Gastritis		Tidak Gastritis			
	N	%	N	%	N	%
Umur 17	1	25,0%	3	75,0%	4	100,0%

Umur 18	27	33,8%	53	66,3%	80	100,0%
Umur 19	7	43,8%	9	56,3%	16	100,0%

Jenis Kelamin	Kejadian Gastritis				Total	
	Gastritis		Tidak Gastritis		N	%
	N	%	N	%		
Laki-laki	8	21,6%	29	78,4%	37	100,0%
Perempuan	27	42,9%	36	57,1%	63	100,0%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa yang terkena gastritis sebanyak 27 (34%) berusia 18 tahun, dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 (43%).

Tabel 5. Distribusi Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	15	15%
Kurang baik	85	85%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 5 didapatkan data dari 100 remaja hampir seluruhnya (85%) memiliki pola makan kurang baik.

Tabel 6. Tabulasi Silang Pola Makan

Pola Makan	Kejadian Gastritis				Total	
	Gastritis		Tidak Gastritis		N	%
	N	%	N	%		
Baik	7	46,7%	8	53,3%	15	100,0%
Kurang Baik	28	32,9%	57	67,1%	85	100,0%

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa 28 (33%) yang terkena gastritis dipengaruhi oleh faktor pola makan kurang baik.

Tabel 7. Distribusi Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	54	54%
Ringan	20	20%
Sedang	12	12%
Berat	13	13%
Sangat berat	1	1%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa sebagian kecil (1%) remaja mengalami stres sangat berat, sebagian kecil (13%) remaja dalam kondisi stres berat.

Tabel 8. Tabulasi Silang Stres

Stres	Kejadian Gastritis				Total	
	Gastritis		Tidak Gastritis			
	N	%	N	%	N	%
Normal	12	22,2%	42	77,8%	54	100,0%
Ringan	8	40,0%	12	60,0%	20	100,0%
Sedang	7	58,3%	5	41,7%	12	100,0%
Berat	7	53,8%	6	46,2%	13	100,0%
Sangat Berat	1	100,0%	0	0,0%	1	100,0%

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa yang terkena gastritis memiliki stres sangat berat yaitu 1 (100%) dan stres berat sebanyak 7 (54%).

Tabel 9. Distribusi Konsumsi Kopi

Konsumsi Kopi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Konsumsi kopi ≥ 3 gelas/hari	5	5%
Tidak konsumsi kopi	95	95%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan sebagian kecil (5%) remaja mengkonsumsi kopi ≥ 3 gelas/hari.

Tabel 10. Tabulasi Silang Konsumsi Kopi

Mengkonsumsi kopi	Kejadian Gastritis				Total	
	Gastritis		Tidak Gastritis			
	N	%	N	%	N	%
Mengkonsumsi kopi >3 gelas/hari	3	60,0%	2	40,0%	5	100,0%
Tidak mengkonsumsi kopi	32	33,7%	63	66,3%	95	100,0%

Berdasarkan tabel 10 didapatkan bahwa yang terkena gastritis mengkonsumsi kopi >3 gelas/hari sebanyak 3 atau 60%.

Tabel 11. Distribusi Kebiasaan Merokok

Kebiasaan Merokok	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Merokok 10-20 batang/hari	0	0%
Merokok 1-9 batang/hari	5	5%
Tidak merokok	95	95%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan sebagian kecil (5%) remaja mempunyai kebiasaan merokok 1-9 batang/hari.

Tabel 12. Tabulasi Silang Kebiasaan Merokok

Kebiasaan Merokok	Kejadian Gastritis				Total	
	Gastritis		Tidak Gastritis		N	%
	N	%	N	%		
Merokok 1-9 batang/hari	0	00,0%	6	100,0%	6	100,0%
Tidak merokok	35	37,2%	59	62,8%	94	100,0%

Berdasarkan tabel 12 didapatkan bahwa yang terkena gastritis tidak ada yang merokok yaitu sebanyak 35 atau 37%.

Tabel 13. Distribusi Pola Tidur

Pola Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang dari 8 jam	64	64%
8 jam atau lebih	36	36%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan bahwa sebagian besar (64%) remaja pola tidurnya kurang dari 8 jam.

Tabel 14. Tabulasi Silang Pola Tidur

Pola Tidur	Kejadian Gastritis				Total	
	Gastritis		Tidak Gastritis		N	%
	N	%	N	%		
Tidur <8 jam	24	37,5%	40	62,5%	64	100,0%
Tidur >8 jam	11	30,6%	25	69,4%	36	100,0%

Berdasarkan tabel 14 menunjukkan bahwa yang terkena gastritis sebanyak 24 atau 36% dipengaruhi oleh faktor pola tidur <8 jam.

Tabel 15. Distribusi Aktivitas/Kegiatan

Aktivitas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	5	5%
Sedang	20	20%
Berat	75	75%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 15 menunjukkan sebagian besar (75%) remaja melakukan aktivitas berat.

Tabel 16. Tabulasi Silang Aktivitas/Kegiatan

Aktivitas	Kejadian Gastritis				Total	
	Gastritis		Tidak Gastritis		N	%
	N	%	N	%		
Berat	24	32,0%	51	68,0%	75	100,0%
Sedang	8	40,0%	12	60,0%	20	100,0%
Ringan	3	60,0%	2	40,0%	5	100,0%

Berdasarkan tabel 16 menunjukkan bahwa yang terkena gastritis sebanyak 24 atau 32% dipengaruhi oleh aktivitas berat.

PEMBAHASAN

Kejadian Gastritis pada Remaja

Berdasarkan penelitian (Scobach et al, 2019) dan (Arikah, 2015) menunjukkan bahwa remaja berusia lebih dari 16 tahun memiliki peluang 0,737 kali lebih besar untuk mengalami gastritis dibandingkan dengan remaja berusia kurang dari 16 tahun. Karena masa remaja adalah masa mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik pada lawan jenis, yang membuat remaja sangat memperhatikan penampilan mereka. Pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh semua ini, termasuk makanan apa yang mereka pilih dan berapa kali mereka makan. Remaja menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan sekali setiap hari karena mereka takut menjadi gemuk.

Pada hasil dari penelitian, remaja yang mempunyai riwayat penyakit gastritis tersebut dikarenakan oleh faktor pola makan yang kurang baik, melihat dari pola kebiasaan yang mengkonsumsi makanan cepat saji dan jadwal makan yang tidak teratur. Faktor yang kedua yaitu faktor tidur, remaja mempunyai kebiasaan untuk begadang karena bermain game online. Sehingga sel gastrin tidak bisa bekerja dengan baik karena begadang. Faktor yang ketiga yaitu faktor kegiatan, yang rata-rata pada mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bahkan kegiatan diluar sekolah sehingga mengabaikan pola makannya yang dapat menimbulkan terjadinya gastritis.

Karakteristik Umur dan Jenis Kelamin pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa hampir seluruhnya berusia 18 tahun, sedangkan jenis kelamin sebagian besar perempuan. Depkes RI (2009) menyebutkan bahwa rentang usia 15 hingga 54 tahun masih merupakan usia kerja produktif. Faktor umur memainkan peran dalam respons terhadap situasi yang dapat menimbulkan stres. Menurut Prio (2009) yang menunjukkan bahwa hormon wanita lebih sensitif daripada laki-laki. Ini sejalan dengan gagasan bahwa saraf dan hormon mengatur sekresi lambung. Hormon gastrin bekerja pada kelenjar gastrik dan menyebabkan aliran getah lambung yang sangat asam tambahan, yang bertanggung jawab atas pengaturan hormonal. Menurut Herlina (2018), karena perhatian yang lebih besar pada bentuk tubuh yang ideal, wanita lebih cenderung mengonsumsi lebih sedikit makanan tanpa memperhatikan pola makan yang sehat, yang membuat mereka

lebih rentan terhadap gastritis.

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa sebagian besar wanita lebih rentan terhadap gastritis karena mereka lebih sering jajan sembarangan dan tidak mementingkan nilai gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Perempuan juga lebih cenderung terkena stres karena perempuan lebih mudah untuk memikirkan sesuatu, terlebih usia remaja juga masih memiliki emosional yang labil.

Faktor Pola Makan Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa hampir seluruhnya memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat. Pola makan adalah cara atau kebiasaan mengonsumsi makanan secara berulang-ulang pada waktu tertentu dalam jangka waktu yang lama sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial dari lingkungannya. Pola makan sehari-hari dapat dilihat pada kebiasaan makan yang sering tidak teratur, seperti terlambat makan, menunda makan, atau bahkan tidak makan sama sekali, yang membuat perut kosong untuk waktu yang lama. Pola makan yang tidak teratur dapat mengganggu lambung, yang dapat menyebabkan penyakit maag atau gastritis. Makan sedikit tapi sering dan teratur lebih baik daripada makan banyak tapi tidak teratur (Silvi Imayani, 2017).

Menurut teori Oetoro (2018), Asam lambung akan meningkat jika pola makan tidak teratur, telat makan, atau terlalu banyak makanan pedas dan asam. Namun, pola makan yang sehat untuk remaja terdiri dari tiga komponen: jenis makanan yang beragam dan kaya nutrisi, termasuk karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral, porsi yang cukup, dan pola makan yang teratur.

Berdasarkan hasil penelitian, remaja yang sering menunda atau terlambat makan dan hanya makan makanan cepat saji yang akan memicu timbulnya penyakit maag atau gastritis. Kondisi ini berpengaruh terhadap pola makan remaja kurang baik, kebiasaan lainnya kebanyakan remaja sering memakan makanan cepat saji salah satunya seblak dibanding dengan makan makanan yang bergizi.

Faktor Stres Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa sebagian kecil remaja mengalami stres sangat berat, sebagian kecil remaja dalam kondisi stres berat. Dalam situasi stres, seperti beban kerja yang berlebihan, kecemasan, ketakutan, atau diburu-buru,

produksi asam lambung meningkat, yang menyebabkan ketidaknyamanan pada lambung. Namun hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa seseorang yang masuk kategori normal juga dapat mengalami gastritis, mengingat ada banyak faktor lain yang mendampingi penyakit tersebut pada individu (Potter & Perry 2009).

Berdasarkan hasil penelitian, remaja sering dilanda stres karena tugas sekolah yang dialaminya, selain itu juga remaja sering memendam masalah sendiri dan enggan bercerita dengan orang lain. Hal tersebut juga dapat memicu meningkatnya produksi asam lambung yang akan menimbulkan gastritis. Dalam situasi stres, kelenjar liur dapat berhenti mengeluarkan air liur atau mengalirkannya terlalu banyak. Lambung meningkatkan asamnya, menyebabkan rasa sakit, luka, dan zat asam.

Faktor Mengonsumsi Kopi Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa sebagian kecil remaja mengonsumsi kopi ≥ 3 gelas/hari. Kafein dalam kopi dapat mempercepat pembentukan asam lambung jika Anda minum kopi dengan sering dan dalam jangka waktu yang lama (lebih dari 3 gelas per hari). Ini dapat menyebabkan iritasi dinding lambung, atau mukosa lambung (Madonsa dkk, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian, remaja yang mengonsumsi kopi >3 gelas/hari hanya sedikit. Remaja tersebut bisa mengonsumsi kopi di rumah maupun di warung kopi. Remaja memang tidak mengonsumsi dalam jumlah yang banyak, tetapi dengan mengonsumsi kopi dalam jumlah yang sedikit tetapi sering akan menyebabkan terjadinya penumpukan kafein selama 12 jam dan keluar lewat urine yang terkandung dalam kopi yang dapat menimbulkan terjadinya gastritis.

Faktor Kebiasaan Merokok Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil remaja mempunyai kebiasaan merokok 1-9 batang/hari. Sesuai teori yang menyatakan bahwa perokok yang menderita gastritis, bahkan sampai tukak lambung, karena merokok meningkatkan sekresi asam lambung, yang memperparah penyakit lambung yang sudah ada. apabila menghisap rokok dengan jumlah 10-20 batang/hari. Jika merokok dengan jumlah 1-9 batang/hari maka akan meningkatkan tekanan sistolik antara 10 dan 25 mmHg dan meningkatkan efek jantung antara 5 dan 20 kali per menit memicu gejala gastritis (Noor, 2011).

Beberapa zat tertentu dapat mempertahankan cairan lambung yang asam pada kondisi

normal. Nikotin memiliki kemampuan untuk mengubah beberapa zat, terutama bi-karbonat, yang berfungsi untuk menurunkan derajat keasaman. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa remaja merokok karena beberapa faktor, salah satunya karena iseng ikut teman yang perokok selain itu juga remaja mempunyai keyakinan bahwa dengan merokok perasaan lebih tenang. Efek dari merokok dapat menimbulkan rasa kenyang sehingga perokok tidak ada keinginan untuk makan. Sehingga pola makannya terganggu, dimana lambung terus bekerja untuk mengolah makanan sehingga hal tersebut dapat memicu terjadinya gastritis.

Faktor Pola Tidur Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja pola tidurnya kurang dari 8 jam. Pola tidur yang tidak teratur apabila jadwal berangkat dan bangun tidurnya berubah-ubah setiap hari yang dapat memengaruhi cara sel gastrin bekerja, yang berfungsi lebih baik pada malam hari. Remaja harus begadang karena tugas sekolah dan sering terbangun tengah malam. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja sering terbangun tengah malam karena stres, gangguan emosi, ketegangan, dan kelelahan yang dapat mengganggu fungsi organ tubuh mereka, sehingga 64 remaja jarang tidur selama 8 jam (Kurniawan, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa remaja memiliki pola tidur <8 jam karena begadang. Remaja juga mempunyai kebiasaan ketika siang dibuat untuk tidur dan malam dibuat untuk begadang. Tetapi sel gastrin bekerja lebih baik ketika di malam hari. Ketika remaja begadang berarti sel gastrin tidak bekerja dengan baik, yang akan menyebabkan timbulnya penyakit gastritis.

Faktor Kegiatan Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja melakukan aktivitas berat. Kegiatan remaja yang sangat padat, selain mengikuti kegiatan di sekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler maupun kegiatan diluar sekolah. Sehingga remaja mengalami kecapekan dan mengabaikan pola makannya yang menjadi penyebab timbulnya penyakit gastritis. Pada kegiatan remaja kebanyakan memiliki kegiatan yang berat karena selain kegiatan di sekolah mereka juga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah bahkan ada yang mengikuti kegiatan diluar sekolah, sehingga remaja banyak yang tidak sempat meluangkan waktunya untuk istirahat (Suwardi, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa remaja mempunyai banyak kegiatan, sehingga pola tidur dan pola makan terganggu yang akan memicu terjadinya gastritis.

Kebanyakan remaja mengabaikan pola makannya ketika remaja sedang beraktivitas, sehingga lambung tetap bekerja meskipun perut dalam keadaan kosong.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian faktor penyebab gastritis pada remaja di SMAN 3 Tuban pada bulan April-Mei 2023 dengan jumlah remaja sebanyak 100 orang, baik yang mempunyai riwayat gastritis maupun tidak mempunyai riwayat gastritis dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hampir setengahnya remaja mengalami penyakit gastritis.
2. Hampir seluruhnya remaja berusia 18 tahun dan rata-rata berjenis kelamin perempuan.
3. Hampir seluruhnya remaja memiliki pola makan yang kurang baik.
4. Sebagian kecil remaja mengalami stres sangat berat, sebagian kecil remaja dalam kondisi stres berat.
5. Sebagian kecil remaja mengkonsumsi kopi ≥ 3 gelas/hari.
6. Sebagian kecil remaja mempunyai kebiasaan merokok 1-9 batang/hari.
7. Sebagian besar remaja pola tidurnya kurang dari 8 jam.
8. Sebagian besar remaja melakukan aktivitas berat.

SARAN

1. Pihak sekolah melalui program UKS sekolah secara rutin setiap bulan mengadakan edukasi kepada remaja tentang faktor terjadinya gastritis untuk menambah pengetahuan dan pemahaman remaja terkait masalah gastritis serta dapat meningkatkan kegiatan UKS dengan deteksi dini masalah gastritis.
2. Sekolah sebaiknya dapat memberikan himbauan melalui banner, poster yang berisikan gerakan pola hidup sehat, durasi tidur yang normal, pola makan yang baik serta dapat mengurangi stres supaya tidak terjadi gastritis.
3. Guru mata pelajaran PJOK bisa memberikan edukasi kepada remaja tentang gastritis disela-sela jam mata pelajaran PJOK untuk menambah wawasan siswa tentang penyakit gastritis pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldelina, H. 2019. *Evaluasi Pola Makan Sebagai Upaya Pengurangan Kambuh pada Penderita Gastritis Usia Remaja*.
- Almatsier, S. 2017. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aminudin. 2013. *Mengenai dan Menanggulangi Penyakit Perut*. Bandung: CV Putra Setia.
- Ardiansyah. (2018). Asuhan keperawatan GEA. *Jurnal Keperawatan Anak*, 100 (intervensi keperawatan).
- Arikah, L. M. 2015. *Riwayat Makanan yang Meningkatkan Asam Lambung Sebagai Faktor Risiko Gastritis*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Brunner & Suddart, 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Ed. 13*. Jakarta: EGC.
- Chasanah, Risdiyani. 2010. *Pengobatan dan Pencegahan Penyakit Pencernaan*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Hardi, K. & Huda Amin, N. (2018). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis Dan Nanda Nic-Noc (2nd ed)*. Yogyakarta: Mediacion.
- Harefa, F. (2021). Gambaran Pengetahuan Penderita Gastritis Tentang Pencegahan Gastritis Berulang Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Awa'ai Kabupaten Nias Utara.
- Imron (2014). *Metodologi penelitian bidang kesehatan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Kemenkes Kesehatan RI. *Pusat Data dan Informasi Penyakit Gastritis*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
- Khafid, M. (2021). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Sma Unggulan Amanatul Ummah Kecamatan Wonocol Kota Surabaya*.
- Lestari, E. P., Wiyono, J., & Candrawati, E. (2018). Pola Makan Salah Penyebab Gastritis Pada Remaja. *Ilmiah Keperawatan*, 1(2), 143-151. [https://doi.org/10.1016/S1047-2797\(97\)00050-1](https://doi.org/10.1016/S1047-2797(97)00050-1)
- Madonsa, G., Joseph, W. B. & Ratag, B. T., 2015. Hubungan Antara Konsumsi Kopi, Konsumsi Minuman Beralkohol Dan Merokok Dengan Kejadian Gastritis Pada Psien Di Puskesmas Tahuna Timur Kabupaten Kepulauan Sangehe. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*.
- Maharani, R., et.al. 2021. Perilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa Kesehatan di STIKES Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 75-83.
- Maidartati, M., Ningrum, T. P. And Fauzia, P. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 3(1), p.21.
- Merryana & Bambang W, 2021. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.

- Miftahussurur, M., Nusi, I. A., Akil, F., Syam, A. F., Wibawa, I. D. N., Rezkhitha, Y. A.,....Yamaoka, Y. (2017). Gastric mucosal status in populations with a low prevalence of *Helicobacter pylori* in Indonesia. *PLoS ONE*, 12(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176203>
- Misnadiarly. 2009. *Mengenal Penyakit Organ Cerna*. Pustaka Populer Obor. Jakarta.
- Monavia, R. (2021, Agustus 20). 10 Penyakit yang Paling Banyak Diderita Penduduk Kabupaten Tuban (2020). Diakses pada 12 Desember 2022 melalui <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/08/20/penyakit-ispa-paling-banyak-diderita-penduduk-kabupaten-tuban-pada-2020>.
- Muhith, A. & Siyoto, S. 2016. Pengaruh Pola Makan dan Merokok Terhadap Kejadian Gastritis. *Jurnal Keperawatan*, IX (3).
- Mustakim, M., & Rimbawati, Y. 2021. Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Gastritis Pada Siswa Bintara Polda Sumatera Selatan. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS):Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 38-42.
- Nirmalana, Dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novopsych, 2018. Depression Anxiety Stress Scales – Long Form (DASS-42). Diakses pada 20 Februari 2023 <https://novopsych.com/assessments/depression-anxiety-stress-scales-long-form-dass-42/>
- Nursalam. 2020. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan, Edisi 7 Buku 1*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pradnyanita, N. M. A. 2019. *Gambaran Asuhan Keperawatan pada Pasien Gastritis Dengan Ketidakpatuhan Dalam Pemenuhan Pola Makan di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Gianyar*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
- Riyanto, H., 2019. Antisipasi Timbulnya Sakit Gastritis (maag), *Majalah Gemari*, 93:(9), 80.
- Rugge, et al. (2016). *Gastritis: The histologi report. Digestive and Liver Disease*, 43(SUPPL.4). [https://doi.org/10.1016/S1590-8658\(11\)6053-8](https://doi.org/10.1016/S1590-8658(11)6053-8)
- Scobach, N. et all. (2019). Hubungan Frekuensi Makanan Dengan Kejadian Gastritis Santriwati Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan. *Sport and Nutrition Journal*, Vol. 1, No. 2, 58-62.
- Sekaran, U. & R. Bougie. 2017. *Research Methods for Business*. Chichester: John Wiley & Son Ltd.

Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sukarmin. (2019). *Keperawatan Pada Sistem Pencernaan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Suparyanto. (2012). *Etiologi dan penanganan gastritis*. Diperoleh pada tanggal 20 Oktober 2022 dari <http://drsuparyanto.blogspot.com/>

Suwardi. (2019). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan*. Jakarta: ECG.

Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. 2018. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217-225.

Wahyu, D. dan Hidayah, N. 2015. Pola Makan Sehari-Hari Penderita Gastritis. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia(JKI)*, 1(1), pp. 17-24.

Watari. 2020. *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta: EGC.