



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN SINDROM DISPEPSIA PADA REMAJA SISWA SMAN 8 SELUMA

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND DYSPEPSIA SYNDROME IN ADOLESCENT STUDENTS OF SMAN 8 SELUMA

Prisma Phytagoreta Winata¹, Delta Novitasari², Siska Ayu Ningsih³
^{1,2,3} STIKes Bhakti Husada Bengkulu, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2024-06-10
Revised : 2024-06-22
Accepted : 2024-07-12

Keywords:

*Dyspepsia, Eating Patterns,
Adolescent*

Kata Kunci:

*Dispepsia, Pola Makan,
Remaja*

*This is an open access
article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
license:*



Corresponding Author:

Prisma Phytagoreta Winata
STIKes Bhakti Husada Bengkulu
Telp. 082376263870
Email: prisma@gmail.com

ABSTRACT

Dispepsia syndrome is a digestive disorder often characterized by discomfort in the upper abdomen, such as bloating, a burning sensation, or feeling full quickly when eating. Poor eating habits can increase the risk of developing dispepsia, especially among adolescents who frequently consume high-fat, high-sugar, and low-fiber foods. This study addresses the issue of the high prevalence of dispepsia among female students at SMAN 8 Seluma. The study aims to examine the relationship between eating habits and the occurrence of dispepsia among students at SMAN 8 Seluma. The research used a quantitative approach with a cross-sectional design, and the sample was selected randomly, consisting of 75 participants. The data were analyzed using univariate and bivariate analyses with a chi-square test. The results showed that the majority of respondents (73.3%) had irregular eating habits, and 70.7% of them experienced dispepsia. The statistical test yielded a p-value of 0.001 (<0.05). The study concludes that there is a relationship between eating habits and dispepsia among students at SMAN 8 Seluma. It is recommended that SMAN 8 Seluma collaborates with the nearest health center to provide education to students about the dangers of irregular eating habits that can lead to dispepsia

ABSTRAK

Penyakit ginjal kronik merupakan kondisi di mana fungsi ginjal menurun dengan bertahap dan berkepanjangan. Proses patofisiologi dimana Penurunan fungsi ginjal Secara bertahap, fungsi ginjal menurun akibat berbagai faktor dan biasanya berujung pada gagal ginjal. Diperkirakan hamper 1,5 juta pasien ginjal kronik yang menjalani terapi cuci darah, dengan angka kejadian meningkat sebesar 8% setiap tahun. Pasien dengan gagal ginjal kronis sangat rentan terhadap kelebihan cairan, yang dapat menyebabkan masalah seperti edema, sesak napas, ketidaknyamanan, dan penambahan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kaitan antara kepatuhan dalam pembatasan cairan dengan insiden kelebihan cairan pada pasien gagal ginjal kronis di ruang hemodialisis Rumah Sakit Harapan dan Doa di Kota Bengkulu. Penelitian ini memakai desain kuantitatif dengan metode purposive sampling dan pendekatan 'cross-sectional'. Sampel penelitian terdiri dari 40 responden. Hasil Penelitian didapatkan kepatuhan pembatasan cairan sebanyak 25 responden (62,5%) tidak patuh akan pematasan cairan sedangkan yang mengalami kelebihan cairan 25 responden (62,5%). Dengan analisa bivariate didapat hasil p value 0,009. Kesimpulan ada hubungan antara kepatuhan dalam membatasi asupan cairan dengan kejadian kelebihan cairan pada pasien gagal ginjal kronis di ruang hemodialisis Rumah Sakit Harapan dan Doa Kota Bengkulu.

PENDAHULUAN

Tahap remaja ditandai dengan perubahan dalam aspek fisik, fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku, menjadi jembatan antara masa anak-anak dan dewasa (Marwoko 2020). Masa remaja sering dianggap sebagai masa transisi yang rentan terhadap perubahan dalam lingkungan sekitar. Perubahan ini sering kali menjadi pemicu bagi berbagai permasalahan dan perubahan perilaku pada

remaja. Perubahan perilaku pada masa remaja mencakup kecenderungan perubahan pola konsumsi makanan yang mengikuti kebiasaan makan yang kurang sehat (Pradiningtyas and Rita 2022).

Masa remaja adalah periode yang rentan terhadap masalah gizi dan makanan yang tidak seimbang. Faktor-faktor seperti dorongan untuk mengikuti tren, tekanan sosial, dan perubahan dalam pola hidup sering memengaruhi keputusan remaja terkait konsumsi makanan.

Data dari Riskesdas (2020), menunjukkan bahwa pola makan remaja di Indonesia masih memiliki beberapa masalah kesehatan yang signifikan. Sekitar 11,4% remaja usia 10-18 tahun mengonsumsi fast food setidaknya sekali dalam seminggu. Selain itu, 17,6% remaja mengonsumsi minuman manis dan 5,9% remaja mengonsumsi minuman bersoda setidaknya sekali dalam sehari. Lebih lanjut, hanya sekitar 35,7% remaja yang mengonsumsi buah-buahan dan sayuran setiap hari, sedangkan sekitar 33,1% remaja tidak mengonsumsi buah-buahan dan sayuran dalam seminggu. Data ini menggambarkan kecenderungan konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan rendah serat di kalangan remaja, yang sesuai dengan pola makan tidak sehat yang dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pencernaan seperti sindrom dispepsia, (Kemenkes RI 2022).

Remaja saat ini cenderung sangat memperhatikan dan menjaga kondisi berat badan ideal, yang seringkali dipengaruhi oleh tren dan informasi yang tersebar luas di media sosial tentang berbagai jenis diet (Fauziah et al. 2023). Di antara diet-diet yang sering dipilih oleh remaja adalah diet rendah karbohidrat, diet tinggi protein, dan diet ekstrem lainnya. Namun, banyak remaja yang terlalu fokus pada aspek estetika dan kurang memperhatikan dampak kesehatan dari diet yang remaja pilih (Anggraini et al. 2022). Remaja seringkali tidak mempertimbangkan secara mendalam tentang keseimbangan gizi dan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh, serta risiko yang mungkin terkait dengan diet yang tidak seimbang (Amita, Siti Yuyun Rahayu Fitri, and Wiwi Mardiah 2024). Kurangnya pemahaman tentang dampak jangka panjang dari diet yang tidak seimbang ini dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan dan masalah nutrisi pada masa remaja yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal (Chouliaras et al. 2021).

Pola makan dan gaya hidup remaja memiliki peran penting dalam terjadinya sindrom dispepsia. Remaja cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan rendah serat seperti makanan cepat saji, camilan tinggi gula, dan minuman bersoda (Duboc et al. 2020). Pola makan yang tidak sehat ini dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pencernaan. Selain itu, faktor-faktor seperti stres akademik, kurangnya waktu istirahat, dan tekanan sosial juga dapat berkontribusi terhadap munculnya gejala sindrom dispepsia pada remaja.

Data dari studi epidemiologi menunjukkan bahwa tingkat prevalensi dispepsia sangat bervariasi antara populasi dewasa dan remaja, yang menunjukkan pentingnya pendekatan penelitian spesifik usia (Hidayat, Susanto, and Lestari 2023). Misalnya saja, walaupun prevalensi dispepsia secara keseluruhan pada orang dewasa berkisar antara 10% hingga 30%, angka prevalensi dispepsia pada remaja kurang jelas dan mungkin berbeda karena faktor fisiologis dan perilaku yang unik. Selain itu, penelitian (Amerikanou et al. 2023) melacak pola makan dan kejadian dispepsia di kalangan remaja masih sangat kurang, sehingga menghambat kemampuan kita untuk membangun hubungan sebab akibat antara pola makan dan perkembangan dispepsia pada demografi ini.

Adanya pemahaman akan pentingnya pola makan dan diet sehat menjadi alasan bagi remaja untuk menjaga pola makan dan gaya hidup remaja (Moore, Thompson, and Demissie 2020). Faktor yang mendorong remaja untuk memilih untuk menjaga pola makan dan diet termasuk keinginan untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan, memperoleh energi yang cukup untuk aktivitas sehari-hari, dan memperbaiki penampilan fisik (Amerikanou et al. 2023). Selain itu, adopsi gaya hidup sehat juga dapat menjadi bagian dari upaya untuk menghindari masalah kesehatan seperti sindrom dispepsia dan meningkatkan kualitas hidup remaja.

Remaja butuh gizi seimbang untuk mendukung tumbuh kembang yang sesuai dengan usianya, (Buanasita and Hatijah 2022). Gizi seimbang penting banget buat mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja sesuai umurnya. Mereka perlu nutrisi seperti karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang pas. Karbohidrat kompleks dari biji-bijian utuh, sayur, dan buah-buahan bisa kasih energi yang stabil (Herman et al. 2020). Protein dari sumber seperti daging, ikan, telur, dan produk nabati membantu dalam pembentukan jaringan tubuh dan

pertumbuhan otot. Lemak sehat dari alpukat, kacang-kacangan, dan minyak nabati penting untuk fungsi otak dan penyerapan vitamin. Selain itu, remaja juga membutuhkan asupan vitamin dan mineral, termasuk kalsium, vitamin D, dan zat besi, yang mendukung pertumbuhan tulang, kesehatan kulit, dan fungsi sistem kekebalan tubuh (Amita, Siti Yuyun Rahayu Fitri, and Wiwi Mardiah 2024).

Pola makan dan diet memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan remaja. Remaja yang mengadopsi pola makan yang seimbang dan nutrisi yang memadai cenderung memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Nasution and Syahri 2021). Sebaliknya, kalau pola makannya nggak sehat, misalnya sering makan junk food yang tinggi lemak dan gula tapi rendah serat, bisa berpengaruh buruk, dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, diabetes, gangguan kesehatan mental, dan gangguan gastrointestinal seperti dispepsia (Moore, Thompson, and Demissie 2020). Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memperhatikan pola makan remaja dan memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk mendukung kesehatan remaja secara keseluruhan.

Pola makan yang kurang baik dapat meningkatkan risiko pola makan dan diet remaja yang kurang baik dapat meningkatkan risiko terjadinya sindrom dispepsia (Asmara, Amir, and Cholidah 2021). Makanan tinggi lemak, makanan berlemak tinggi, cenderung sulit dicerna oleh sistem pencernaan, yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti rasa tidak nyaman di perut atas, kembung, atau rasa terbakar. Selain itu, makanan tinggi gula, seperti camilan tinggi gula dan minuman bersoda, juga dapat mengganggu keseimbangan asam lambung dan menyebabkan gejala dispepsia seperti kembung dan perut kenyang cepat (Nasution and Syahri 2021). Kurangnya konsumsi serat dari buah, sayur, dan biji-bijian juga dapat menyebabkan gangguan pencernaan karena serat membantu memperlancar pencernaan dan mengurangi risiko terjadinya sembelit, yang merupakan faktor risiko dispepsia. Oleh karena itu, pola makan dan diet remaja yang kurang baik dapat menjadi faktor risiko utama terjadinya sindrom dispepsia.

Sindrom dispepsia adalah gangguan pada pencernaan dengan tanda pada rasa tidak nyaman bagian di atas perut, seperti kembung, rasa terbakar, atau kenyang cepat saat makan (Asmara, Amir, and Cholidah 2020). Pada remaja, sindrom dispepsia dapat menjadi masalah yang serius karena dapat mengganggu kualitas hidup dan kinerja akademik remaja. Prevalensi sindrom dispepsia pada remaja semakin meningkat secara global, dengan sekitar 10-20% di negara-negara berkembang dan 5-10% di negara-negara maju. Sindrom dispepsia sendiri merupakan gangguan pencernaan dengan ditandai oleh rasa tidak nyaman dibagian atas perut, seperti kembung, rasa terbakar, atau kenyang cepat saat makan. Pada remaja, kondisi ini dapat menjadi masalah serius karena dapat mengganggu kualitas hidup dan kinerja akademik remaja.

Penanganan sindrom dispepsia pada remaja meliputi beberapa aspek, di antaranya adalah perubahan gaya hidup dan pola makan yang lebih sehat, pengelolaan stres dan tekanan emosional dengan teknik relaksasi dan dukungan sosial, serta penggunaan obat-obatan tertentu seperti antasida, inhibitor pompa proton, atau obat penenang pencernaan yang diresepkan oleh dokter sesuai kebutuhan (Asmara, Amir, and Cholidah 2020). Namun, penggunaan obat-obatan harus selalu disertai dengan konsultasi dokter dan diimbangi dengan perubahan gaya hidup yang sesuai.

Data hasil register yang di lakukan peneliti pada tanggal 01 april 2024 di SMAN 8 Seluma bahwa jumlah siswa yang mengalami sindrom dispepsia sebanyak 108 orang pada tahun 2021, di antaranya mengalami gejala gangguan pencernaan ,dan masalah sakit pada bagian perut . Pada tahun 2022 jumlah siswa yang mengalami gejala sindrom dispepsia sebanyak 94 orang diantaranya di karenakan sering mengosumsi makanan yang tidak baik seperti makana pedas, berminyak ,berlemak, dan lain sebagainya. pada tahun 2023 jumlah siswa yang mengalami sindrom dispepsia sebanyak 103 orang diantaranya sering mengosumsi makanan tidak sehat dari warung atau restoran cepat saji. Dari data bulan januari di dapati 63 siswa dengan sindrom dispepsia, pada bulan february didapati 38 siswa yang mengalami sindrom dispepsia dan pada bulan maret didapati 21 siswa yang mengalami sindrom didpepsia, jadi dari data 3 bulan terahir ada sebanyak 122 orang siswa yang mengalami gangguan pencernaan, sakit perut seperti terbakar , sering mengosumsi makanan cepat saji , minum– minuman yang mengandung pemanis, bahwa menunjukan masih banyaknya siswa/siswi yang mengalami sindrom dispepsia yang di akibatkan dari pola makan yang tidak sehat, (Buku kunjungan berobat siswa/siswi,2024). Dari survei awal yang dilakukan ada 20 siswa yang diwawancara yang mengalami sindrom dispepsia dan gangguan pencernaan, 11 siswa di antaranya mengatakan sering mengosumsi

makanan pedas , dan 5 siswa mengatakan sering membeli minuman kemasan ,dan 4 siswa mengatakan masih sering telat makan dan tidak sarapan sebelum beraktivitas. Data ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman umum mengenai pola makan yang sehat, menyoroti pentingnya kesadaran akan dampak negatif dari pola makan tidak sehat pada Kesehatan pencernaan remaja. Hal ini menekankan urgensi pencegahan gangguan pencernaan pada usia remaja melalui promosi pola makan yang sehat dan seimbang.

Berdasarkan latar belakang di atas ,maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut penelitian tentang “Hubungan Pola Makan dengan Sindrom Dispepsia Pada Remaja Siswa SMAN 8 Seluma .”

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pada metode deskriptif, dimana data disatukan melalui dengan desain Cross-Sectional. Desain ini adalah tipe pada penelitian yang mana melihat antara hubungan pada antara faktor terhadap risiko dan juga dampaknya dengan menggunakan cara seperti mengumpulkan semua data dengan melakukan secara bersamaan kepada satu waktu (Sugiyono 2020).

Populasi dalam penelitian ini merujuk pada sekumpulan satu orang atau objek yang telah memiliki ciri-ciri dan juga kualitas tertentu yang telah menjadi fokus pada penelitian kemudian daripada itu digunakan untuk kemudian menarik kesimpulan (Sugiyono 2020). Populasi terhadap penelitian yang dilakukan ini adalah siswa SMAN 8 Seluma sebanyak 316 siswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling, yaitu metode pengambilan sampel secara acak dengan menggunakan undian atau tabel angka acak, (sugiyono 2019). Dalam pengambilan sampel untuk melakukan penelitian menggunakan cara acak dengan melakukan menulis nama sampel dan mengambil secara acak dengan undian sebanyak 75 sampel yang terdiri dari laki laki dan Perempuan.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisis univariat adalah metode statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis satu variabel tunggal dalam data (Syapitri 2021). Analisis ini digunakan untuk menggambarkan data dalam bentuk frekuensi, nilai yang paling sering muncul, nilai minimum, nilai maksimum, dan variabel penelitian.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
15	2	2,7
16	19	25,3
17	22	29,3
18	19	25,3
19	11	14,7
20	2	2,7
Total	75	100,0

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa responden berusia 15-20 tahun, dan hampir sebagian besar responden dengan nilai persentase (29,3%) berusia 17 tahun.

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	35	46,7
Perempuan	40	53,3
Total	75	100,0

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden dengan nilai persentase (53,3%) berjenis kelamin perempuan dan hampir sebagian besar dari responden dengan nilai persentase (46,7%) responden berjenis kelamin laki-laki.

Tabel. 3

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan		
Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Pola Makan Tidak Teratur	55	73,3
Pola Makan Teratur	20	26,7
Total	75	100,0

Berdasarkan tabel 3, mayoritas responden (73,3%) memiliki pola makan yang tidak teratur, sementara sebagian kecil (26,7%) memiliki pola makan yang teratur.

Tabel. 4

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Dispepsia		
Dispepsia	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Dispepsia	22	29,3
Dispepsia	53	70,7
Total	75	100,0

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden dengan nilai persentase (70,7%) responden mengalami dispepsia dan sebagian dari responden dengan nilai persentase (29,3%) responden tidak mengalami dispepsia.

Analisa Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen, yaitu untuk mengetahui hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia pada siswa SMAN 8 Seluma.

Tabel. 5

Hubungan Pola Makan Dengan Sindrom Dispepsia Pada Remaja Siswa SMAN 8 Seluma

Pola Makan	Sindrom Dispepsia				Total	P-Value
	Tidak Dispepsia		Dispepsia			
	N	%	N	%		
Pola Makan Tidak Teratur	6	8,0	49	65,3	55	73,3
Pola Makan Teratur	16	21,3	4	5,3	20	26,7
Total	22	29,3	53	70,7	75	100,0

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan tabulasi silang antara variabel pola makan bahwa dari responden yang memiliki pola makan tidak teratur sebanyak 55 orang (73,3%) dengan kejadian dispepsia sebanyak 53 orang (70,7%). Responden yang memiliki pola makan teratur sebanyak 20 orang (26,7%). sedangkan responden yang tidak dispepsia sebanyak 22 orang (29,3%). Kemudian responden yang memiliki pola makan teratur tetapi mengalami dispepsia sebanyak 4 orang (5,3%), hal ini disebabkan beberapa faktor lain yaitu stres atau depresi, cemas, kebiasaan merokok, dan infeksi pada saluran pencernaan. Hasil uji statistik didapatkan $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia pada remaja siswa SMAN 8 Seluma.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Pola Makan pada Remaja Siswa SMAN 8 Seluma

Hasil penelitian menunjukkan kalau sebagian besar responden (73,3%) punya pola makan yang nggak teratur. Ini bisa terjadi karena beberapa faktor seperti kondisi ekonomi keluarga yang kurang, pendidikan orang tua, pengaruh sosial dan budaya, peran orang tua, pengalaman pribadi, dan pengaruh media.

Pola makan itu adalah cara untuk mengatur jenis dan jumlah makanan supaya bisa meningkatkan kesehatan tubuh, psikologi, status nutrisi, dan membantu proses penyembuhan penyakit. Pola makan seimbang merujuk pada pengaturan jumlah dan ragam makanan dalam pola konsumsi sehari-hari yang menyediakan beragam zat gizi penting. Makanan seimbang menawarkan kandungan gizi yang melimpah dan beragam, yang dapat ditemukan dalam berbagai jenis makanan, mulai dari makanan pokok, sumber protein hewani, sumber protein nabati, serta sayuran dan buah-buahan (Asmara, dkk 2021).

Ada banyak faktor yang bisa mempengaruhi pola makan seseorang. Pola makan dibagi jadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal termasuk pemilihan makanan, pengetahuan tentang gizi, kebutuhan fisiologis tubuh, citra diri, konsep diri, perkembangan psikososial, dan kesehatan. Pola makan bisa diukur secara kuantitatif dengan melihat jenis makanan, takaran, porsi, dan frekuensi makan, sementara secara kualitatif dilihat dari jenis dan komposisi makanan aja (Putri, 2020).

Pola makan yang kurang baik dapat meningkatkan risiko pola makan dan diet remaja yang kurang baik, seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat, dapat meningkatkan risiko terjadinya sindrom dispepsia. Makanan tinggi lemak, seperti makanan cepat saji dan makanan berlemak tinggi, cenderung sulit dicerna oleh sistem pencernaan, yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti rasa tidak nyaman di perut atas, kembung, atau rasa terbakar (Asmara, dkk 2021).

Selain itu, makanan tinggi gula, seperti camilan tinggi gula dan minuman bersoda, juga dapat mengganggu keseimbangan asam lambung dan menyebabkan gejala dispepsia seperti kembung dan perut kenyang cepat. Kurangnya konsumsi serat dari buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian juga dapat menyebabkan gangguan pencernaan karena serat membantu memperlancar pencernaan dan mengurangi risiko terjadinya sembelit, yang merupakan faktor risiko dispepsia. Oleh karena itu, pola makan dan diet remaja yang kurang baik dapat menjadi faktor risiko utama terjadinya sindrom dispepsia (Nasution and Syahri 2021).

Ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Lestari (2022) yang bilang kalau pola makan yang baik punya pengaruh positif buat kesehatan tubuh seseorang, kayak mencegah atau membantu menyembuhkan penyakit. Sebaliknya, kalau pola makannya nggak baik, bisa berdampak buruk buat status gizi dan kesehatan.

Distribusi Frekuensi Sindrom Dispepsia pada Remaja Siswa SMAN 8 Seluma

Data yang didapatkan menunjukkan bahwa sebagian besar responden (70,7%) mengalami dispepsia. Sebagian besar responden ternyata makan dengan porsi berlebihan dan sering makan dengan buru-buru di pagi hari sebelum berangkat ke sekolah, mengonsumsi makanan berlemak, berminyak, dan pedas (Siswanto, 2020).

Jika dihubungkan dengan usia, responden yang mengalami dispepsia berusia 15-20 tahun yang mana usia tersebut tergolong dalam usia remaja. Di usia yang relatif muda, tubuh lebih rentan terkena berbagai penyakit, salah satunya dispepsia. Malah, di usia ini juga waktu yang tepat buat mendeteksi lebih awal kejadian dispepsia. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sumarni (2019) yang bilang kalau keluhan dispepsia banyak ditemukan di usia muda, bahkan sampai 38%.

Dari jenis kelamin, 75 responden terdiri dari 53,3% perempuan dan 46,7% laki-laki. Salah satu alasan kenapa perempuan lebih banyak kena dispepsia adalah karena faktor diet. Perempuan sering diet terlalu ketat karena takut gemuk, makan nggak teratur, dan mereka cenderung lebih emosional dibandingkan laki-laki. Ketika menghadapi masalah atau stres, mereka sering dibawa perasaan yang akhirnya bikin produksi asam lambung meningkat. Selain itu, hormon gastrin juga dipengaruhi oleh jenis kelamin, dan hormon pada wanita lebih fluktuatif dibandingkan pria (Nurjannah,2022).

Sindrom dispepsia adalah gangguan pencernaan yang umum terjadi dengan gejala seperti nyeri di perut bagian atas, kembung, mual, muntah, sendawa, dan cepat merasa kenyang. Pola makan sangat berhubungan dengan aktivitas atau kebiasaan makan, dan keluhan yang dialami setiap orang bisa berbeda-beda (Sri Dayanti Yusnaini, 2023) (Sri Dayanti Yusnaini.,2023).

Beberapa faktor yang dapat berperan dalam timbulnya sindrom dispepsia termasuk gangguan motilitas lambung, kepekaan visceral yang meningkat, faktor psikologis seperti stres atau kecemasan, infeksi *Helicobacter pylori*, dan kebiasaan makan yang tidak sehat (Duboc et al. 2020).

Sindrom dispepsia memberikan beban yang signifikan pada individu dan sistem kesehatan secara global. Studi epidemiologi telah melaporkan tingkat prevalensi yang bervariasi, berkisar antara 10% hingga 40% pada populasi yang berbeda. Kondisi ini secara substansial memengaruhi kualitas hidup pasien, menyebabkan produktivitas kerja yang terganggu, peningkatan pemanfaatan layanan kesehatan, dan tekanan psikologis (Francis P 2024).

Penanganan sindrom dispepsia pada remaja meliputi beberapa aspek, di antaranya adalah perubahan gaya hidup dan pola makan yang lebih sehat, pengelolaan stres dan tekanan emosional dengan teknik relaksasi dan dukungan sosial, serta penggunaan obat-obatan tertentu seperti antasida, inhibitor pompa proton, atau obat penenang pencernaan yang diresepkan oleh dokter sesuai kebutuhan. Namun, penggunaan obat-obatan harus selalu disertai dengan konsultasi dokter dan diimbangi dengan perubahan gaya hidup yang sesuai (Asmara dkk, 2020).

Hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia pada remaja siswa SMAN 8 Selama

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan sindrom dispepsia, diketahui dari hasil p value $< 0,000$. Seseorang dikatakan mengalami dispepsia disebabkan beberapa faktor yaitu gangguan motilitas lambung, kepekaan visceral yang meningkat, faktor psikologis seperti stres atau kecemasan, infeksi *Helicobacter pylori*, dan kebiasaan makan yang tidak sehat. Salah satu penyebab terjadinya dispepsia yaitu pola makan tidak teratur (Duboc et al. 2020).

Pola makan itu cara buat ngatur jenis dan jumlah makanan supaya bisa ningkatin kualitas kesehatan tubuh, psikologi, status nutrisi, dan bantu proses penyembuhan penyakit. Pola makan seimbang berarti ngatur makanan dengan baik. Pola makan seimbang merujuk pada pengaturan jumlah dan ragam makanan dalam pola konsumsi sehari-hari yang menyediakan beragam zat gizi penting. Beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang. Pola makan dibagi menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pemilihan dan arti makanan, pengetahuan gizi, kebutuhan fisiologis tubuh, body image/citra diri, konsep diri, perkembangan psikososial, dan Kesehatan. (Putri, 2020).

Pola makan yang kurang baik dapat meningkatkan risiko pola makan dan diet remaja yang kurang baik, seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat, dapat meningkatkan risiko terjadinya sindrom dispepsia. Makanan tinggi lemak, seperti makanan cepat saji dan makanan berlemak tinggi, cenderung sulit dicerna oleh sistem pencernaan, yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti rasa tidak nyaman di perut atas, kembung, atau rasa terbakar (Asmara, Amir, and Cholidah 2021).

Sindrom dispepsia adalah gangguan pencernaan yang ditandai oleh rasa tidak nyaman di bagian atas perut, seperti kembung, rasa terbakar, atau kenyang cepat saat makan. Pada remaja, sindrom dispepsia dapat menjadi masalah yang serius karena dapat mengganggu kualitas hidup dan kinerja akademik remaja (Asmara, dkk 2020).

Beberapa faktor yang dapat berperan dalam timbulnya sindrom dispepsia termasuk gangguan motilitas lambung, kepekaan visceral yang meningkat, faktor psikologis seperti stres atau kecemasan, infeksi *Helicobacter pylori*, dan kebiasaan makan yang tidak sehat (Duboc et al. 2020).

Pola makan erat kaitannya dengan terjadinya sindrom dyspepsia, pola makan yang sehat menjadi salah satu penanganan dispepsia. Selain itu mengelola stress dengan teknik relaksasi dan dukungan sosial, serta penggunaan obat-obatan tertentu seperti antasida, inhibitor pompa proton, atau obat penenang pencernaan yang diresepkan oleh dokter sesuai kebutuhan. Namun, penggunaan obat-obatan harus selalu disertai dengan konsultasi dokter dan diimbangi dengan perubahan gaya hidup yang sesuai (Asmara, dkk, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian Niken (2023), yang menyatakan Faktor yang mendorong remaja untuk memilih untuk menjaga pola makan dan diet termasuk keinginan untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan, memperoleh energi yang cukup untuk aktivitas sehari-hari, dan memperbaiki penampilan fisik. Selain itu, adopsi gaya hidup sehat juga dapat menjadi bagian dari upaya untuk menghindari masalah kesehatan seperti sindrom dispepsia dan meningkatkan kualitas hidup remaja.

KESIMPULAN

Sebagian besar dari responden dengan nilai persentase (73,3%) memiliki pola makan tidak teratur di SMAN 8 Seluma. Sebagian besar dari responden dengan nilai persentase (70,7%) mengalami dispepsia di SMAN 8 Seluma. Ada hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia pada Siswa SMAN 8 Seluma dengan hasil nilai p value (0,000).

SARAN

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sumber teoritis bacaan di Perpustakaan STIKes Bhakti Husada Bengkulu khususnya di bidang Keperawatan komunitas tentang hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia pada SMAN 8 Seluma. Untuk peneliti selanjutnya bisa digunakan sebagai data awal untuk mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang berbeda.

Secara praktis penelitian ini bisa digunakan SMAN 8 Seluma sebagai panduan untuk mengadakan kegiatan promosi kesehatan bekerjasama dengan pihak puskesmas terdekat agar dapat meningkatkan mutu dengan memberikan edukasi kepada siswa SMAN 8 Seluma tentang bahaya yang ditimbulkan oleh pola makan tidak teratur sehingga terjadi dispepsia, dan diharapkan kepada siswa SMAN 8 Seluma agar dapat menghindari faktor resiko dispepsia dengan cara membiasakan pola makan teratur dan hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amerikanou, Charalampia, Stamatia Angeliki, Kleftaki, Evdokia Valsamidou, Eirini Chroni, Theodora Biagki, Demetra Sigala, Konstantinos Koutoulogenis, et al. 2023. "Food, Dietary Patterns, and Eating Behavior: Blame? Analyzing the Nutritional Aspects of Functional Dyspepsia." *Nutrients* 15(6): 11–17. doi:10.3390/nu15061544.
- Amita, Dzikra Fitri, Siti Yuyun Rahayu Fitri, and Wiwi Mardiah. 2024. "Intervensi Digital Untuk Meningkatkan Perilaku Makan Buah Dan Sayur Pada Remaja: Systematic Review." *Lentera Perawat* 5(1): 156–65. doi:10.52235/lp.v5i1.294.
- Anggraini, Nourmayansa Vidya, Serri Hutahaean, Teguh Firmansyah, Muchamad Rifki Nuryanta, Vionita Apriliana, Bonieta Dwi Lestari, Muhammad Harits Saifulloh, and Nita Junita. 2022. "Pemberdayaan Lingkungan Dalam Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid 19." *Ikra-Ith Abdimas* 6(2): 168–75. doi:10.37817/ikra-ithabdimas.v6i2.2424.
- Asmara, Ige Yasa, Ummul Khair Binti Amir, and Rifana Cholidah. 2019. "Hubungan Diet Iritatif Dan Ketidakteraturan Makan Dengan Sindrom Dispepsia Pada Remaja Santri Madrasah Aliyah Al-Aziziyah Putri Kapek Gunungsari Lombok Barat Nusa Tenggara Barat." *Unram Medical Journal* 8(2): 134. doi:10.29303/jku.v8i2.341.
- Buanasita, Annas, and Nur Hatijah. 2022. "Hubungan Pola Makan, Aktifitas Fisik, Kecanduan

- iInternet iDengan iStatus iGizi iAnak iSma iSelama iMasa iPandemi iCovid-19 iDi iKota iSurabaya.” i*Amerta iNutrition i6(1SP): i107–16. doi:10.20473/amnt.v6i1sp.2022.107-116.*
- Chouliaras, iGiorgos, iChristina iKondyli, iIlias iBouzos, iNick iSpyropoulos, iGeorge iP. iChrousos, iand iEleftheria iRoma-Giannikou. i2019. i“Dietary iHabits iand iAbdominal iPain-Related iFunctional iGastrointestinal iDisorders: iA iSchool-Based, iCross-Sectional iAnalysis iin iGreek iChildren iand iAdolescents.” i*Journal iof iNeurogastroenterology iand iMotility i25(1): i113–22. doi:10.5056/jnm17113.*
- Duboc, iHenri, iSofya iLatrache, iNicoleta iNebunu, iand iBenoit iCoffin. i2020. i“The iRole iof iDiet iin iFunctional iDyspepsia iManagement.” i*Frontiers iin iPsychiatry i11(February): i1–6. doi:10.3389/fpsyt.2020.00023.*
- Fauziah, iRiva, iFirman iAdityatama, iBalqis iTsuroya iPalestin, iand iSilvi iNurhalifah. i2023. i“Pengaruh iProgram iPendidikan iGizi iTerhadap iPola iMakan iDan iPencegahan iAnemia iPada iRemaja iDi iSMPN iSatap iRambatan.” i4(4): i3448–54.
- Francis iP, iZavala iSR. i2024. i*Functional iDyspepsia. iStatPearls iPublishin.*
- Herman, iHerman, iCitrakesumasari iCitrakesumasari, iHealthy iHidayanti, iNurhaedar iJafar, iand iDevinta iVirani. i2020. i“Pengaruh iEdukasi iGizi iMenggunakan iLeaflet iKemenkes iTerhadap iPerilaku iKonsumsi iSayur iDan iBuah iPada iRemaja iDi iSma iNegeri i10 iMakassar.” i*Jurnal iGizi iMasyarakat iIndonesia: iThe iJournal iof iIndonesian iCommunity iNutrition i9(1): i39–50. doi:10.30597/jgmi.v9i1.10157.*
- Hidayat, iRahmat, iAgung iSusanto, iand iAnik iLestari. i2023. i“Literature iReview: The Relationship between iEating iHabits iand iDyspepsia iin iAdolescents.” i*Amerta iNutrition i7(4): i626–37. doi:10.20473/amnt.v7i4.2023.626-637.*
- Kemenkes iRI. i2022. i*Kementrian iKesehatan iRI iHasil iSurvei iStatus iGizi iIndonesia i(SSGI) i2022.*
- Lestari, iIndah iD iW iI. i2022. i“Produk iMakanan iPada iMahasiswa iProdi iEkonomi iSyariah iAngkatan i2020 iProgram Studi Ekonomi Islam Produk iMakanan iPada iMahasiswa iProdi iEkonomi iSyariah iAngkatan i2020.” i*Skripsi: i20–21.*
- Marwoko, iGatot. i2019. i“Psikologi iPerkembangan iMasa iRemaja.” i*Jurnal iTabbiah iSyari’ah iIslam i26(1): i60–75.*
- Moore, iLatetia iV., iFrances iE. iThompson, iand iZewditu iDemissie. i2017. i“Percentage iof iYouth iMeeting iFederal Fruit and Vegetable Intake iRecommendations, iYouth iRisk iBehavior iSurveillance iSystem, iUnited iStates iand i33 iStates, i2013.” i*Journal iof ithe iAcademy iof iNutrition iand iDietetics i117(4): i545-553.e3. doi:10.1016/j.jand.2016.10.012.*
- Nasution, iNurromsyah, iand iAlfi iSyahri. i2021. i“Hubungan iPola iMakan iDengan iKejadian iSindrom iDispepsi iPada iRemaja iDi iPesantren iMawaridussalam iKecamatan iBatang iKuis.” i*BEST iJournal i(Biology iEducation, iSains iand iTechology) i4(2): i216–20. doi:10.30743/best.v4i2.4495.*
- Pradiningtyas, iFida, iand iIsmawati iRita. i2022. i“Hubungan iPengetahuan iPola iMakan iSehat iDengan iKebiasaan iMakan iRemaja iKelas i12 iSMA iNegeri i1 iTarik iDi iMasa iPandemi iCovid i19.” i*Jurnal iGizi iUniversitas iNegeri iSurabaya i2: i267–72.*
- Siswanto. i2020. i“Jurnal iPelelitian iDan iPengembangan iKesehatan iMasyarakat iIndonesia.” i*Jppkmi i1(186): i2.*
- Sugiyono. i2020. i*Metode iPelelitian iKuantitatif, iKualitatif, iDan iKombinasi i(Mixed iMethods). iBandung: iAlfabeta.*
- Sumarni, iSumarni, iand iDina iAndriani. i2019. i“Hubungan iPola iMakan iDengan iKejadian iDispepsia.” i*Jurnal iKeperawatan iDan iFisioterapi i(Jkf) i2(1): i61–66. doi:10.35451/jkf.v2i1.282.*

Syapitri, iHenny. i2021. iBuku iAjar Metodologi Penelitian Kesehatan. Medan: iAhlimedia iPress.