

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10-19 tahun menurut klasifikasi (WHO) *World Health Organization* (Istiany,Ari dan Rusilanti, 2014). Pada usia-usia ini kebanyakan mereka adalah pelajar mulai dari SD,SMP, SMA hingga mahasiswa.

Dapat kita ketahui saat ini pemerintah Indonesia mewajibkan masyarakatnya untuk wajib sekolah selama minimal 12 tahun. Di tahun 2018 ini sudah mulai diberlakukan sistem full day yang mengharuskan para siswa untuk belajar lebih keras dan lebih lama dari sekolah biasa yakni 8 jam. Mendikbud Muhadjir Effendy telah menetapkan Peraturan Menteri (Permen) Nomor 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah yang mengatur sekolah 8 jam sehari selama 5 hari alias *full day school* pada 12 Juni 2017. Kebijakan ini berlaku mulai tahun ajaran baru yang jatuh pada Juli 2017. Namun bagi sekolah yang belum memiliki sumber daya dan sarana transportasi yang memadai, maka kebijakan ini dilakukan secara bertahap. (Noviansyah, Aditia, 2017)

Full day school adalah sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang diberlakukan dari pagi hari sampai sore hari, mulai pukul 06.45-15.30 WIB, dengan durasi istirahat setiap dua jam sekali selama tiga puluh menit. (Bahruddin, 2010: 221 dalam Dewantoro, Hajar, 2017). Adany

full day tersebut banyak dari siswa yang mengabaikan kebutuhan dasarnya yakni makan, tak jarang mereka juga merasa kelelahan dan keletihan dengan waktu yang telah dipadatkan oleh pemerintah tersebut.

Mereka bahkan berangkat sekolah tanpa sarapan setiap pagi karena mereka takut terlambat datang kesekolah dan akhirnya hal itu menjadi pola atau kebiasaan. Padahal makan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan tubuh kita apalagi sarapan. Fungsi makan adalah agar memperoleh energy untuk melakukan aktivitas, untuk pertumbuhan dan perkembangan, memperbaiki kerusakan jaringan dan menjaga serta mempertahankan kesehatan. (Ariani, Ayu Putri, 2017)

Kelalaian makan tersebut akan menjadikan pola makan mereka menjadi kurang teratur. Pola makan menurut Sedioetama dalam Suci, S. Puji (2004) merupakan banyak atau jumlah pangan, secara tunggal maupun beragam, yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologi, psikologis dan sosiologis. Padahal menurut Istiany, Ari dan Rusilanti (2013) secara umum kita makan seharusnya tiga kali sehari dengan diberikan 2 kali makanan sisipan atau makanan selingan. Dengan jadwal sarapan pukul 07.00-08.00, makan siang jam 12.00-13.00, makan malam 20.00 dengan makan selingan pukul 10.00-11.00 pagi dan pukul 16.00-17.00.

Hal lain dari dampak *full day school* ini adalah siswa merasa letih dan lelah sehingga dapat menyebabkan ketegangan fisik atau *psikologis* dan biasa

kita sebut dengan stress. Menurut Ratu (2013) kurang istirahat dan porsi pekerjaan yang melebihi kemampuan fisik atau psikis dan siswa mengalami ketegangan psikis atau batin atau kita biasa mengucap stress, karena hidupnya yang kurang teratur dan selalu diburu waktu karena tingkat kesibukan yang tinggi

Menurut Ratu (2013) stress adalah suatu permasalahan kehidupan yang menimpa diri pada seseorang (stressor psikososial) yang dapat mengakibatkan gangguan fungsional atau faal organ tubuh itu sampai terganggu yang biasanya dinamakan distress. Stress juga terdiri dari beberapa jenis mulai dari stress fisik, kimiawi, mikrobiologis, fisiologis, proses tumbuh kembang dan psikologis atau emosional. Banyak dari mereka yang merasa kelelahan dengan adanya sekolah selama 8 jam sehari dengan tugas yang relative banyak sehingga mereka merasa kurang dengan waktu istirahat dirumah.

Berdasarkan pemaparan fenomena diatas ternyata *full day school* dapat mengakibatkan dampak yang negatif bagi siswa. Perlu kita ketahui juga ternyata kelalaian makan dan ketegangan psikis atau stress dapat menyebabkan gastritis. Menurut Ratu (2013) penyebab penyakit gastritis adalah waktu makan tidak teratur, gizi atau kualitas makanan yang kurang baik, jumlah makanan yang terlalu sedikit atau terlalu banyak, jenis makanan yang kurang cocok atau sulit dicerna, kurang istirahat dan porsi pekerjaan yang melebihi kemampuan fisik atau psikis. (Medika, Banyu, 2009)

Gastritis adalah suatu peradangan mukosa yang dapat bersifat akut maupun kronik, difus atau local. Menurut penelitian sebagian besar gastritis

disebabkan oleh infeksi bakteri mukosa, lambung yang kronis, selain itu beberapa bahan yang sering dimakan dapat menyebabkan peningkatan asam lambung yang dapat menyebabkan rusaknya mukosa pelindung lambung. (Wijaya dan Putri dalam Rizki, 2013)

Adapun penyebab gastritis adalah waktu makan yang tidak teratur, gizi atau kualitas makanan yang kurang baik, jumlah makanan yang terlalu banyak atau bahkan terlalu sedikit, jenis makanan yang kurang cocok atau sulit dicerna, kurang istirahat, porsi pekerjaan yang melebihi kemampuan fisik atau psikis (R, Ardian Ratu dan Adwan, G. Made, 2013).

Mawey, Bryan Kevin.dkk (2014) dalam penelitian yang berjudul Hubungan Kebiasaan Makan dengan Pencegahan Gastritis pada Siswa Kelas X di SMA N 1 Likupang, hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan kebiasaan makan dengan pencegahan gastritis pada siswa kelas X di SMA N 1 Likupang, dengan perolehan hasil jumlah responden terbanyak memiliki kebiasaan buruk berjumlah 39 orang (67,2%) dari 58 orang jumlah responden. Hasil tersebut menggambarkan kebiasaan makan buruk merupakan salah satu gambaran atau tindakan tidak melakukan upaya pencegahan gastritis.

Mahaji, Rona Sari. Dkk (2010) dengan penelitian yang berjudul Hubungan Pola Makan dengan Timbulnya Gastritis pada pasien di Universitas Muhammadiyah Malang Medical Center (UNC) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara hubungan pola makan dengan timbulnya gastritis di UMM *Medical Center* Malang, dengan perolehan hasil dengan kategori pola makan

sangat baik yang menderita gastritis akut sebanyak 5 responden (16,7%) dan 1 responden (3,3%) menderita gastritis kronis, pada kategori pola makan baik terdapat 2 responden (6,7%) yang menderita gastritis akut dan tidak ada yang menderita gastritis kronis, pada kategori pola makan cukup baik terdapat 4 responden (13,3%) menderita gastritis kronis, sedangkan untuk kategori pola makan kurang baik terdapat 5 responden (16,7%) menderita gastritis akut dan 9 responden (30%) menderita gastritis kronik.

Selviana, Berta Yolanda (2015) dengan penelitian yang berjudul *Effect Of Coffe and Stress with The Incidence of Gastritis*, menyatakan bahwa stress dan kopi adalah factor ekstrinsik yang dapat menyebabkan gastritis. Dengan hasil yang diperoleh dari hasil wawancaranya, diketahui bahwa responden yang mengalami stress lebih banyak yang mengalami stress lebih banyak ditemukan pada responden yang menderita gastritis. Dengan data yang diperoleh pada responden yang mengalami stress terdapat 17 responden mengalami gastritis dan 7 responden yang tidak mengalami gastritis, dan pada responden yang tidak stress terdapat 13 orang yang mengalami gastritis dan 63 orang yang tidak mengalami gastritis.

Menurut WHO (*World Health Organization*) (2013), mengadakan tinjauan terhadap beberapa Negara di dunia dan mendapatkan hasil persentase dari angka kejadian gastritis di dunia, diantaranya Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, dan Perancis 29,5%. Di dunia, insiden gastritis sekitar 1,821 juta dari jumlah penduduk setiap tahun. Insiden terjadinya gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Prevalensi gastritis yang dikonfirmasi melalui endoskopi pada

populasi di Shanghai sekitar 17,2% yang secara substantial lebih tinggi dari pada populasi di barat yang berkisar 4,1% dan bersifat asimtomatik. Pada tahun 2013 penyakit gastritis menempati urutan ke-4 dari 50 peringkat utama penyakit dirumah sakit seluruh indonesia dengan jumlah kasus 218.500 kasus. (Depkes RI, 2013).

Hasil studi pendahuluan terhadap 40 orang siswa kelas 3 di SMA N 1 Turen, didapatkan 5 anak yang mengalami gastritis. Dari lima anak yang gastritis, semuanya kurang teratur dalam melaksanakan makan. Dan 4 orang hanya makan snack (roti, snack ringan atau biasa kita sebut chiki dengan rasa yang pedas, dan masih banyak lagi) pada saat istirahat pertama ataupun kedua. Adapun 1 orang memiliki kesibukan lebih tinggi dari teman lainnya, mereka melaksanakan bimbingan tambahan setelah sekolah di tempat lain dengan durasi waktu 3 jam sehari selama 3 hari dalam seminggu.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran pola makan dan tingkat stress pada siswa yang mengalami gastritis di SMA Negeri 1 Turen.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran pola makan dan tingkat stress pada siswa yang mengalami gastritis di SMA Negeri 1 Turen.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum :

Menggambarkan pola makan dan tingkat stress siswa yang mengalami gastritis di SMA Negeri 1 Turen.

1.3.2 Tujuan Khusus :

1. Untuk mengidentifikasi pola makan siswa dengan gastritis
2. Untuk mengidentifikasi tingkat stress siswa dengan gastritis

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait antara lain:

1.4.1 Bagi siswa siswi SMA Negeri 1 Turen

Dapat digunakan sebagai bahan informasi tentang pola makan dan tingkat stress pada siswa yang menderita gastritis.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi akademik untuk mengetahui gambaran pola makan dan tingkat stress pada siswa yang menderita gastritis.

1.4.3 Bagi Peneliti

Dalam penelitian ini, penulis memperoleh pengalaman dan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam memperoleh gambaran antara pola makan dan tingkat stres pada siswa dengan gastritis.

1.4.4 Bagi Peneliti

Dalam penelitian ini, penulis memperoleh pengalaman dan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam memperoleh gambaran antara pola makan dan tingkat stres pada siswa dengan gastritis.