

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA FUNGSIONAL PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 BUBON TAHUN 2024

Riska Rahma Yulis¹, Laila Apriani Hasanah Harahap^{*2}, Khairunnas³, Rinawati⁴

^{1,2,3,4}Universitas Teuku Umar

riskarahmayulis012@gmail.com, lailaapriani@utu.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Dispepsia adalah kumpulan gejala yang ditandai dengan rasa tidak nyaman pada abdomen bagian atas lambung dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan. Faktor risiko yang menyebabkan dispepsia antara lain pola makan dan stres. Pola makan berupa frekuensi, jumlah, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang pedas, asam, dan minum minuman berkarbonasi serta mengandung kafein dapat meningkatkan risiko terjadinya dispepsia. Selain itu, respon psikologis terhadap faktor stres juga dapat mengakibatkan homeostatis mereka terganggu. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan pola makan dengan kejadian dispepsia fungsional pada remaja di SMA Negeri 1 Bubon. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan selama tiga minggu menggunakan kuesioner dengan jumlah sampel sebanyak 120 siswa. Analisis data dilakukan dengan uji statistik *chi square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan 70 orang (58,3%) mengalami stres dan sebanyak 71 orang (59,2%) memiliki pola makan yang tidak baik. Analisis bivariate menunjukkan tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan dispepsia fungsional pada remaja ($p=0,584$) dan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian dispepsia fungsional pada remaja ($p=0,000$). **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia hal ini berarti H_a ditolak dan H_0 diterima dan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian dispepsia fungsional maka dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak.

Kata kunci: Dispepsia fungsional, pola makan, jenis makanan, tingkat stres

ABSTRACT

Background: Dyspepsia is a collection of symptoms characterized by discomfort in the upper abdomen of the stomach that can have a negative impact on health. Risk factors that cause dyspepsia include diet and stress. Diet is in the form of frequency, amount, and type of food consumed. The habit of consuming spicy, acidic foods and drinking carbonated drinks and containing caffeine can increase the risk of dyspepsia. In addition, psychological responses to stress factors can also result in their homeostatic being disrupted. **Purpose:** The purpose of this study was to determine the relationship between stress level and diet with the incidence of functional dyspepsia in adolescents at SMA Negeri 1 Bubon. **Methods:** A type of quantitative research with an analytical descriptive design through a cross sectional approach. Data collection was carried out for three weeks using a questionnaire with a sample of 120 students. Data analysis was carried out by chi square statistical test. **Results:** The results of the study showed that 70 people (58.3%) experienced stress and as many as 71 people (59.2%) had a bad diet. Bivariate analysis showed that there was no association between stress level and functional dyspepsia in

adolescents ($p=0.584$) and there was a significant relationship between diet and the incidence of functional dyspepsia in adolescents ($p=0.000$). **Conclusion:** There was no significant relationship between stress levels and the incidence of dyspepsia, which means that H_a was rejected and H_0 was accepted, and there was a significant relationship between diet and the incidence of functional dyspepsia, thus H_a was accepted and H_0 was rejected.

Keywords: Functional dyspepsia, diet, type of food, stress leve

PENDAHULUAN

Selama satu abad terakhir, penyakit tidak menular telah menjadi penyebab utama kematian. Penyebab utama kematian di seluruh dunia saat ini adalah penyakit degeneratif yang disebabkan oleh pilihan gaya hidup yang buruk, kualitas lingkungan yang buruk, gangguan kejiwaan, stres, atau keputusan yang berkepanjangan. Penyakit tidak menular dapat diderita oleh semua kalangan usia, namun sebagian besar merupakan penduduk usia kerja (Herman, 2019).

Remaja sering kali mengalami sindrom dispepsia, yaitu sekelompok gejala yang ditandai dengan nyeri atau ketidaknyamanan di perut bagian atas. Biasanya rasa sakitnya dimulai setelah makan. Sindrom umum yang menyerang orang di seluruh dunia adalah dispepsia, yang menyerang saluran pencernaan bagian atas. Sindrom ini disebabkan oleh beberapa keadaan, antara lain penyakit, pilihan gaya hidup yang buruk, pola makan yang tidak teratur, riwayat keluarga, dan masalah psikologis (Manoppo, 2022).

Prevalensi penyakit mental masih mengkhawatirkan, sehingga penting untuk tidak meremehkannya. 450 juta orang di seluruh dunia menderita penyakit mental dan perilaku. Menurut Ayuningtyas dkk (2018), satu dari empat orang akan menderita penyakit mental pada suatu saat dalam hidupnya. Lebih dari 2,2 miliar anak di seluruh dunia sekitar 28% populasi anak di dunia telah mengalami perubahan dalam kesehatan mental mereka. 16% populasi dunia berusia antara 10 dan 19 tahun (Sonartra, 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), antara 15% dan 30% orang di seluruh dunia menderita dispepsia setiap tahunnya. Tergantung pada definisi dan wilayah, tingkat prevalensi dispepsia bervariasi antara 7 hingga 45% (WHO, 2021). Prevalensi dispepsia sangat bervariasi di seluruh Eropa, Amerika, dan Oseania, berkisar antara 54% hingga 43%. Selain terjadi di luar negeri, dispepsia juga terjadi di beberapa kota besar Indonesia (Wibawani dkk, 2021).

Pada tahun 2022 terjadi sekitar 10 juta jiwa atau 6,5% dari total populasi penduduk. Pada tahun 2023 diperkirakan angka kejadian dispepsia terjadi peningkatan dari 10 juta jiwa menjadi 28 jiwa setara dengan 11,3% dari keseluruhan penduduk di Indonesia (Rosadi *et al.*, 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sindrom dispepsia di Indonesia

menempati peringkat 5 dengan keluhan pada pasien rawat inap terbanyak dan peringkat 6 dengan keluhan pada pasien rawat jalan terbanyak di rumah sakit, terdapat $\pm 20\%$ dari remaja sedunia yang mengalami gangguan mental emosional dan stres di setiap tahunnya (Khair *et al.*, 2019). Pada tahun 2023, prevalensi dispepsia di Indonesia mencapai 11,3% dari total populasi setara dengan sekitar 28 juta jiwa (Widya, 2023).

Di Puskesmas Botoh, tercatat terdapat sebanyak 1.021 kasus dispepsia dari total kunjungan pasien sebanyak 15.683 (Aprilia, 2024). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi dispepsia di Indonesia berkisar antara 40-50% (Aprillia *et al.*, 2024)

Banyak faktor risiko yang dihubungkan dengan peristiwa dispepsia, diantaranya yakni jenis kelamin, usia, etnis, faktor makanan, faktor lingkungan termasuk di dalamnya seperti infeksi, stres, kejadian yang menuntut adanya perubahan secara dini, pylori, perokok, konsumsi makanan dengan lemak yang tinggi pemakaian antibiotik (Salsabila, 2021).

Secara umum pola makan memiliki 3 komponen utama yaitu jenis, frekuensi, dan jumlah makanan. Seseorang dengan pola makan yang tidak teratur akan mempengaruhi proses kerja lambung. Selain itu, kebiasaan makan yang tidak teratur menyebabkan perut mengosongkan makanan, sehingga dapat mengganggu kemampuan kerja lambung, terutama pelepasan asam lambung, sehingga sulit menyesuaikan diri dengan waktu makan. Akibat adanya kontak antar dinding lambung yang menyebabkan iritasi pada dinding tersebut, keadaan kosong di dalam lambung dapat menyebabkan erosi pada lambung (Fithriyana, 2018).

Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman tertentu, misalnya pedas, asam, teh, kopi, juga dapat meningkatkan resiko dispepsia fungsional. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2017), terdapat 97,2% responden yang mengonsumsi makanan dan minuman iritatif mengalami sindrom dispepsia. Kebiasaan makan yang tinggi lemak jenuh dan gula, rendah serat menyebabkan masalah, gizi lebih serta meningkatkan radikal bebas yang memicu munculnya berbagai penyakit degeneratif.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri *et al.*, (2022), di Fakultas Kedokteran Universitas Jambi menyatakan adanya hubungan bermakna antara stress dan kejadian dispepsia fungsional. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Afifah (2023), menemukan bahwa kejadian dispepsia fungsional berhubungan signifikan dengan perilaku dan keteraturan makan.

Penelitian terkait hubungan antara tingkat stres dan dispepsia fungsional menunjukkan bahwa 83,3% siswa dengan tingkat stres sedang hingga berat mengalami dispepsia fungsional

(Kamil, 2022). Penelitian lain yang dilakukan juga mencatat bahwa adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian dispepsia fungsional dengan nilai $p < 0,001$ (Hawari, 2020).

Penelitian terkait yang dilakukan oleh Afifah, (2018) yang meneliti tentang hubungan stres dan pola makan dengan kejadian sindrom dispepsia didapatkan hasil bahwa pola makan yang rendah atau tidak teratur dapat mengalami sindrom dispepsia yaitu sebanyak 20,4% (Afifah, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2017), tentang hubungan pola makan dan karakteristik individu terhadap sindrom dispepsia didapatkan bahwa 368 (60,1%) orang memiliki pola makan yang tidak teratur mengalami dispepsia.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Bubon tahun 2024. Dari 15 orang terdapat 9 orang yang mengalami dispepsia, kasus terbanyak terdapat pada perempuan yaitu sebanyak 9 orang yang terkena dispepsia berdasarkan faktor tingkat stres ringan hingga berat. Sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak teratur, jarang sarapan pagi dikarenakan tidak biasa sarapan di pagi hari dengan keluhan perut terasa mual dan waktu makan yang tidak teratur sering makan malam di atas jam 22:00 malam. Selain itu, responden memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sering mengonsumsi makanan yang berlemak seperti mie bakso, goreng-gorengan disertai saus sambal hampir setiap hari dan sering minum minuman berkafein seperti teh dan kopi. Selain itu, lokasi sekolah SMA Negeri 1 Bubon yang berada dekat dengan jalan raya, dan pondok pesantren sehingga sebagian siswa yang bersekolah di SMA tersebut juga mondok di pesantren untuk mengaji. Berdasarkan hasil survei diatas, maka hal ini perlu diteliti untuk melihat “Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia Fungsional Pada Remaja di SMA Negeri 1 Bubon tahun 2024”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Waktu pengumpulan data selama 3 minggu. Sampel penelitian adalah siswa-siswi SMA Negeri 1 Bubon. Instrumen penelitiann ini menggunakan kuesioner. Jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sejumlah 120 responden. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	36	30%
Perempuan	84	70%
Usia		
15	18	15%
16	49	40,8%
17	43	35,8%
18	8	6,7%
19	2	1,7%
Tingkat stres		
Normal	50	41,7%
Stres	70	58,3%
Pola makan		
Baik	49	40,8%
Tidak baik	71	59,2%
Dispepsia fungsional		
Positif	77	64,2%
Negatif	43	35,8%

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan hasil analisa univariat yang tersaji dalam tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 84 orang (70%), usia responden lebih banyak berusia 16 tahun yaitu sebanyak 49 orang (40,85%), dengan tingkat stres normal yaitu sebanyak 50 orang (41,7%) dan stres yaitu sebanyak 70 orang (58,3%), dengann pola makan baik yaitu sebanyak 49 orang (40,8%) dan pola makan tidak baik yaitu sebanyak 71 orang (59,2%), positif dispepsia yaitu sebanyak 77 orang (64,2%) dan negatif dispepsia yaitu sebanyak 43 orang (35,8%).

2. Analisa bivariante dengan uji *chi-square* menunjukkan terdapat 2(50%) sel yang memiliki nilai ekspektasi < 5 sehingga hasil uji hipotesis harus dibaca melalui uji alternatif *Fisher's exact test* dengan penyajian sebagai berikut:

Tabel 2. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Dispepsia pada Remaja di SMA Negeri 1 Bubon

Tingkat Stres	Kejadian Dispepsia				Nilai <i>p</i>
	Positif	%	Negatif	%	
Normal	34	68%	16	28,6%	0,584
Stres	43	61,4 %	27	38,6%	
Total	77	66.7%	43	43%	120

Sumber: Analisa Bivariat (2024)

Berdasarkan tabel analisis bivariante di atas menunjukkan hasil data penelitian dengan menggunakan *Pearson Chi Square* terkait hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia. Ditemukan nilai *p value*=0,584 lebih besar dari $\alpha=0,05$ yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia pada remaja di SMA Negeri 1 Bubon.

Tabel 3. Analisis Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia pada Remaja di SMA Negeri 1 Bubon

Pola Makan	Kejadian Dispepsia				Nilai <i>p</i>
	Positif	%	Negatif	%	
Baik	41	83,7%	8	16,3%	0,000
Tidak baik	36	50,7%	35	49,3%	
Total	77	66.7%	38	33,3%	120

Sumber: Analisa Bivariat (2024)

Berdasarkan hasil analisis bivariante di atas menunjukkan bahwa pola makan tidak baik dengan positif kejadian dispepsia sebanyak 36 orang (50,7%) dan pola makan tidak baik dengan negative dispepsia sebanyak 35 orang (49,3%). Hasil analisis menurut uji *Chi Square* memperlihatkan nilai $\alpha=0,05$ dengan *p value*=0,000 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian dispepsia.

Pembahasan**Pembahasan Hasil Analisa Univariat**

a. Tingkat stres

Berdasarkan tabel hasil univariat menurut tingkat stres siswa di SMA Negeri 1 Bubon menunjukkan bahwa terdapat 70 orang (58,3%) responden mengalami stres dengan kategori stres sedangkan terdapat 50 orang (41,7%) responden dengan kategori normal. Tingkat stres pada remaja meningkat akibat dari berbagai faktor termasuk biologi, keluarga dan lingkungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari remaja mengalami stres sedang (54,3%), diikuti oleh stres ringan yaitu sebanyak (28,3%) dan stres berat sebanyak (17,4%) (Khasanah, 2020).

Stres dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental diri seseorang yang dapat menyebabkan gejala kecemasan,, gangguan tidur dan perilaku yang menyimpang (Khasanah, 2020). Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMA mengalami stres. Faktor yang memicu terjadinya stres terbagi atas 3 yaitu psikobiologis, psikologis, dan adanya perubahan emosional dan psikologis serta banyaknya tuntutan baik dari sekolah maupun diluar sekolah sehingga hal ini dapat menyebabkan siswa SMA mudah terkena stres (Priyanto, 2016).

b. Pola makan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan di SMA Negeri 1 Bubon di dapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak baik yaitu sebanyak 71 orang (59,2%) dan responden yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 49 orang (40,8%).

Pola makan adalah kebiasaan makan yang dapat berpengaruh terhadap status gizi. Pola makan adalah informasi yang menggambarkan berbagai macam dan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh seseorang. Ketidakseimbangan dalam pengaturan pola makan akan mengakibatkan siklus pengosongan, asam lambung juga tidak teratur (Kalangi, 2023).

Jenis-jenis makanan juga dapat mengakibatkan timbulnya dispepsia. Beberapa jenis makanan tersebut adalah makanan yang berminyak dan berlemak. Makanan ini berada di dalam lambung lebih lama dari makanan yang lainnya. Makanan tersebut lambat di cerna dan dapat menimbulkan tekanan asam lambung. Proses pencernaan ini membuat katup antara lambung dengan kerongkongan (*lower esophageal sphincter/LES*) melemah sehingga asam lambung dan gas akan naik ke kerongkongan (Firman dalam Astri Dewi, 2017).

Akibat terlalu banyaknya minum kopi dapat mempengaruhi rasa intoleransi seseorang terhadap makanan yang mereka konsumsi, dan sering terjadi pada kasus gangguan pencernaan atau dispepsia (Dewi, 2017). Zat yang terkandung di dalam kopi adalah kafein. Kafein dapat menimbulkan rangsangan pada saraf pusat, sehingga dapat meningkatkan aktivitas lambung dan sekresi hormone lambung gastrin dan pepsin serta menimbulkan dispepsia (Rosalina & Nurdin, 2018).

c. Kejadian dispepsia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Bubon di dapatkan hasil bahwa responden yang mengalami dispepsia yaitu sebanyak 77 orang (64,2%) sedangkan yang tidak dispepsia yaitu sebanyak 43 orang (35,8%).

Menurut Fernandez (2017), dispepsia sering di gambarkan sebagai sindrom atau penyakit ditandai dengan rasa nyeri atau ketidaknyaman pada bagian epigastrium, merasa mual, muntah, perut kembung, perut terasa penuh dan mudah merasa kenyang, sering bersendawa, dan sensasi rasa terbakar pada bagian pencernaan.

Pembahasan Hasil Analisa Bivariat

1. Hubungan Tingkat stres dengan Kejadian Dispepsia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Bubon

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada remaja di SMA Negeri 1 Bubon di dapatkan hasil dengan $p\text{ value}=584$ yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia pada remaja di SMA Negeri 1 Bubon.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devani (2024), ditemukan nilai $p=0,996$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan dispepsia fungsional mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019), menunjukkan bahwa meskipun ada gejala dispepsia, tidak ditemukan hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada remaja dengan hasil ($p>0,05$).

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan (2022) yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia dengan nilai $p=0,000 < (p=0,05)$ dan nilai $r=0,527$.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shofia (2024), didapatkan hasil dengan $p\ value= 0,006$ yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan terhadap hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia pada mahasiswa tingkat awal.

Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kuheba (2023), menunjukkan nilai $\alpha < 0,05$ yaitu (0,000) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia. Faktor penyebab terjadinya stres pada kejadian dispepsia adalah pola makan, lama jeda waktu makan, beban tugas perkuliahan yang berat dan aktivitas yang menyita waktu.

Namun, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2023), didapatkan nilai Exp (B) atau *odd ratio* variabel tingkat stres sebesar 3,304, yang dapat diartikan bahwa seseorang dengan tingkat stres sedang hingga berat beresiko mengalami dispepsia 3,304 kali lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stres yang rendah.

Stres adalah sebuah masalah yang timbul ketika terjadi ketidak seimbangan antara tuntutan yang diberikan oleh lingkungan terhadap kapabilitas kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut, yang bisa mengakibatkan gangguan baik secara fisik maupun psikologis (Sriati *et al*, 2020).

Usia remaja adalah usia di mana mereka sedang disibukkan oleh aktivitas, tugas, organisasi serta kegiatan lainnya di sekolah yang begitu banyak hal ini dapat meningkatkan stres pada remaja. Hal ini selaras dengan studi sebelumnya yang dilakukan oleh Agustanadea, *et al.*, (2019), menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stres dirasakan oleh responden dengan klasifikasi tingkat stres sedang yaitu sebanyak 85%. Studi lainnya yang dilakukan oleh Rita & Annica, (2020), menunjukkan bahwa sebanyak (50%) responden mengalami stres sedang, (30%) mengalami stres ringan, (20%) stres berat yang memiliki makna bahwa kebanyakan remaja yang

dapat mengatur stres secara baik, dimana hal tersebut dapat jadi pencetus kambuhnya penyakit.

Gangguan kesehatan yang di alami oleh individu ini berkaitan dengan faktor perilaku yang dipengaruhi oleh keluarga dan teman sebaya dan perilaku pelajar yangn suka mengkonsumsi *junk food* serta pola makan yang tidak teratur yang mungkin mengikuti teman sebaya yang secara langsung dapat mempengaruhi system pencernaannya. (Natu, 2022).

Berdasarkan hasil observasi peneliti, remaja memiliki tingkatan stres yang bervariasi mulai dari tingkat stres normal, ringan dan sedang. Kalangan yang mudah terkena stres adalah kelompok perempuan, faktor teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap psikologis remaja. Adanya perselisihan atau perbedaan pendapat antar kelompok yang dapat menyebabkan responden perempuan cenderung mengalami tekanan psikologi. Materi pelajaran yang membosankan membuat mereka malas untuk belajar.

Selain itu, tidak terdapatnya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia dikarenakan sebagian besar siswa khususnya laki-laki hanya sedikit yang mengalami stres ringan hal ini terjadi karena disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya minat dan motivasi untuk belajar dan kecanduan bermain game online. Salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah stres (Dewi, 2021). Faktor yang mempengaruhi seorang anak kecanduan game online dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal disebabkan karena kejenuhan atau bosan dan stres sehingga orang menggunakan game online atau permainan internet lainnya sebagai alat untuk menghilangkan rasa bosan, stres maupun depresi yang sedang dialaminya (Hari, 2017).

2. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia Pada Remaja di SMA Negeri 1

Bubon

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja di SMA Negeri 1 Bubon, menunjukkan sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak baik yaitu sebanyak 71 orang (59,2%). Hasil uji analisis Chi Square menunjukkan nilai $\alpha < 0,05$ yaitu dengan nilai $p\text{-value} = (0,000)$ yang berarti bahwa adanya hubungan antara pola makanan dengan kejadian dispepsia pada remaja.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kalangi, *et al.*, (2023) dengan uji statistic *Chi Square* diperoleh nilai *p value* =0,035 yaitu adanya hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di IGD RSUD GMIM Kalooran Amurang.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumarni (2019) diperoleh nilai *Pearson Chi Square* dengan *p value*= 0,008 lebih kecil dari $\alpha(0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian dispepsia. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosalina (2018), berdasarkan uji korelasi terdapat hubungan yang signifikan antara keteraturan makan, sarapan pagi, jeda waktu makan serta frekuensi makan dengan kejadian dispepsia. Mekanisme yang menghubungkan belum diketahui lebih jelas, namun jeda waktu makan yang lama membuat pengosongan lambung lambat.

Pola makann memainkan peran penting dalam perkembangan dan manajemen dispepsia fungsional. Dispepsia fungsional adalah gangguan pencernaan yang ditandai oleh gejala nyeri atau ketidaknyamanan di area perut bagian atas tanpa penyebab fisik yang jelas. Pola makan yangn meningkatkan resiko terjadinya gaja dispepsia. Makanan yang mengandung banyak bumbu, makanan yang berlemak tingg, dan makanan pedas dapat merangsang produksi asam lambung berlebih. Asam lambung yang berlebih dapat merusak dinding lambung dan memicu timbulnya gejala dispepsia seperti perut kembung, mual, atau nyeri.

Menurut Fitriyana (2018), munculnya resiko dispepsia pada seseorang di sebabkan oleh pola makan yang tidak baik, kebiasaan mengkonsumsi makanan yang pedas, asam, minum teh, kopi dan minuman berkarbonasi dapat menjadi faktor risiko terjadinya dispepsia pada seseorang. Dispepsia dapat ditimbulkan akibat rangsangan sekresi asam lambung yang berlebih. Hal ini dapat disebabkan oleh makan makanan pedas dan asam, seperti cabai, merica dan bumbu-bumbu tajam (Wijaya *et al.*, 2020).

Makan yang tidak teratur memicu timbulnya berbagai penyakit karena terjadinya ketidakseimbangan dalam tubuh. Ketidakteraturan ini berhubungan dengan waktu makan. Biasanya perut dalam kondisi terlalu lapar namun kadang-kadang terlalu kenyang, sehingga pencernaan terganggu. Faktor yang memicu produksi asam lambung yang berlebih, diantaranya faktor zat kimia, seperti alkohol, obat penahan rasa nyeri, asam cuka. Makanan dan minuman yang bersifat asam, makanan yang bersifat pedas serta bumbu yang merangsang semua faktor pemicu tersebut dapat mengakibatkan dispepsia (Akbar, 2020).

Penelitian lain yang sejalan menjelaskan bahwa jumlah kategori pada suatu variabel minimal 2 kategori (Gio, *et al.*, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Susanti (2018) dikatakan bahwa sindrom dispepsia dipengaruhi oleh makanan asam. Hal ini dikarenakan makanan asam akan berpengaruh pada rangsangan sekresi asam lambung yang berlebihan dan perlambatan pengosongan lambung. Adanya rangsangan makanan asam dapat mengaktifkan reseptor duodenum yang sesuai dan memicu hormone atau syaraf untuk menghentikan gerakan peristaltik di lambung yang menimbulkan perlambatan pengosongan lambung (Sherwood, 2015).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, penyebab terjadinya dispepsia karena sebagian besar remaja cenderung mengejar gaya hidup yang serba instan dan hal ini berkaitan dengan pola makan yang tidak baik sehingga menyebabkan gangguan dispepsia. Sering mengkonsumsi makanan yang pedas dan berlamak seperti goreng-gorengan dan bakso yang hampir setiap hari konsumsi terutama goreng-gorengan dengan saus sambal yang sangat disukai. Hal ini menjadi faktor yang dapat memicu terjadinya dispepsia. Kebiasaan responden yang jarang sarapan pagi menyebabkan lambung mengalami kekosongan sehingga asam lambung naik. Hal ini disebabkan karena rata-rata responden tidak biasa sarapan pagi dengan gejala mual dan perut terasa begah setelah sarapan. Selain itu, faktor lingkungan sekolah yang banyak menjual makanan seperti goreng-gorengan, mie bakso serta minum-minuman bersoda atau minuman banyak rasa dapat beresiko remaja mengalami dispepsia

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden adalah sebageian besar dari responden berumur 16 tahun yaitu sebanyak 49 orang (40,85%), sebagian besar dari responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 84 orang (70%).
2. Sebageian besar responden dengan stres normal yaitu sebesar 50 orang (41,7%) dan mengalami stres sebanyak 70 orang (58,3%)
3. Sebageian besar responden memiliki pola makan yang tidak baik yaitu sebanyak 71 orang (59,2%)
4. Sebageian besar responden positif mengalami dispepsia yaitu sebanyak 77 orang (64,2%).
5. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia fungsional pada remaja di SMA Negeri 1 Bubon di mana nilai $p\ value = 0,584 > \alpha(0,05)$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia fungsional maka dengan demikian dapat dinyatakan H_a ditolak dan H_0 diterima

6. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan jenis makanan pemicu dispepsia fungsional pada remaja di SMA Negeri 1 Bubon, di mana nilai $p\text{ value}=0,000 < \alpha(0,05)$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian dispepsia fungsional pada remaja, maka dengan demikian dapat dinyatakan H_a diterima dan H_0 ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Nur Syahbani. (2021). Hubungan Tingkat Stres Pembelajaran Dengan Pretasi Mahasiswa Kesehatan Selama Pembelajaran Secara Online Di Era Covid-19
- Afifah N. Hubungan tingkat stress dan pola makan dengan kejadian sindrom dispepsia pada mahasiswa ilmu keperawatan semester delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan. 2018.
- Aprillia, S., Arbi, A., & Andria, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Pasien Di Wilayah Kerja Puskesmas Batoh Kota Badan Aceh Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(Nomor 1), 358–364.
- Almatsier. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2005.
- Akbar, H. (2020) 'Pola Makan Mempengaruhi Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa STIKES Graha Medika Kotamobagu', *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di Pt. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 6(1), 42–60. <https://doi.org/10.37676/profesional.v6i1.837>
- Annisah Nurdwita, yuniati, ignatia sinta murti. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dispepsia Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Mulawarman. *Kesehatan Tambusai*, 2(2).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. 2017. Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5, No. 3, 143-148
- Boby Ilham Ramadhan, (2017). Hubungan Stres Terhadap Timbulnya Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Angkatan 2015-2017 Program Studi Kedokteran Univeritas Muhammadiyah

Jakarta. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan.

Choi SC, Choi SH, Seo JH, Jo HJ, Kim SM. Prevalence and risk factors of functional dyspepsia in health check-up population: A nationwide multicenter prospective study. *J Neurogastroenterol Motil.* 2018;24(4):603-613. doi:10.5056/jnm18068

Ikhwan Amirudin, E. R. (2019). Strss Dan Motivasi Belajar Mahasiswa Profesi Keperawatan The Stress Levels And Lear Motivation In Nursing Program. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 4(1), 420–425.

Dewi, (2017) Hubungan pola makan dan karakteristik individu terhadap sindrom dispepsia pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin[skripsi]. Makassar : Universitas Hasanuddin. 2017.

Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik Stres* (B. S. Fatmawati (ed.)). Bumi Aksara.

Gadzella, B. M. 2021. Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*, Vol.74, No. 2, 395–402

Hawari D, (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Cetakan Ketiga, Ed. Kedua, Jakarta: FKUI.

Hall, John E. Gayton and hall textbook of medical physiology. edisi ke 13. Philadelphia : Elsevier; 2016. h. 807-24.

Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798.

Hilman Hermawan. (2022). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stress Pada Tenaga Kesehatan. *Medical Science Jurnal*.

<https://doi.org/http://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.1762>

Irfan W. Hubungan Pola Makan dan Jenis Makanan dengan Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2019. [skripsi]. Fakultas Kedokteran, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 2019

Kalangi, I., Sibua, S., & Watung, G. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Remaja di IGD RSUD Gmim Kalooran Amurang. *Madani: Jurnal.*, 1(6), 91–96.

<https://jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id/index.php/MAJIM/article/view/37>

Kim, E., & Lee, M. (2013). The reciprocal longitudinal relationship between the parent-

adolescent relationship and academic stress in Korea. *Social Behavior and Personality*, 41(9), 1519–1532.

<https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>

Kementerian Kesehatan. Profil kesehatan Indonesia 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. h. 60-1. [diakses pada tanggal 18 Oktober 2024]. Tersedia di :

https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/13010200016/profil_kesehatan-indonesia-tahun-2021.html.

Madisch, Ahmed, et al. The Diagnosis and Treatment of Functional Dyspepsia. *Deutsches Arzteblatt international*. Vol. 115,13. [internet]. 2018. [cited 2024 Oktober 17]: 222-232. Available from:

<https://doi.org/10.3238/arztebl.2018.0222>

Otero W, Zuleta MG, Otero L. Update on Approaches to Patients with Dyspepsia and Functional Dyspepsia. *Rev Col Gastroenterol*. [internet]. 2014. [cited 2024 Oktober 16]: 29(2):129-34. Available from:

http://www.scielo.org.co/pdf/rcg/v29n2/en_v29n2a07.pdf

Oktaviana, mistety dan Supra Wimbari. (2014). Validasi Klinik Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tingkah Laku. Fakultas Psikologi

Putri, V. J. P. (2022). Hubungan antara Gaya Hidup dan Stres dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Terpadu (JITKT)*, 2(1), 15–25.

Putri IS, Widyatuti. Stress and Functional Dyspepsia Symptoms in Adolescents. *J Keperawatan Jiwa Univ Muhammadiyah Semarang*. 2019;7(2):203–14.

Prasetyo Muhammad E, Widya Murni A, Sulastri D, Miro S. Hubungan Derajat Keasaman Cairan Lambung dengan Derajat Dispepsia pada Pasien Dispepsia Fungsional. *J Kesehat Andalas*. 2016;5(2):371–5.5.

Rizkiah, et al (2015). Sistem Pendeteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Anak Usia 4-17 Tahun Menggunakan Metode Forward Chaining. Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta.

- Ramadhan, B. I. (2017). Hubungan Stres Terhadap Timbulnya Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswi Angkatan 2015 - 2017 Program Studi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Jakarta. 1–83.
- Sela Aprilia, Anwar Arbi, Dedi Antria (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Pasien Di Wilayah Kerja Puskesmas Batoh Kota Banda Aceh Tahun 2023. Universitas Muhammadiyah Aceh, Kota Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. Vol: 5 No.1 tahun 2024. ISSN; 2774-5848.
- Sherwood L. *Introduction to human physiology*. 9th ed. US : Cengage Learning; 2015. h. 578-88
- Sumarni, (2019) Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*. Vol. 2 No.1. [internet]. 2019. [cited 2024 Nov 11]. Available from : <https://doi.org/10.35451/jkf.v2i1.282>
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*
- Syahputra, R., & Siregar, N. P. (2021). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fk Uisu Tahun 2020*. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 101–109.
- Sonartra, E. N. (2021). Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Anak Dan Remaja : Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.507>
- Ulfa, I. (2019). Skrining Masalah Kesehatan Jiwa dengan Kuesioner DASS-42 pada Civitas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang Memiliki Riwayat Hipertensi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1–80.
- Zakiah, W. (2021). Definisi, Penyebab, Klasifikasi, dan Terapi Sindrom Dispepsia. *Jurnal Health Sains*, 2(7), 978–985. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i7.230>