

Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya *Syndrome Dyspepsia* pada Remaja Putri

Maharani Kusuma Habsari¹, Dian Isti Angraini²,

Hesti Yuningrum³, Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani⁴

¹Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

^{2,3,4}Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas dan Kesehatan Masyarakat,

Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Abstrak

Salah satu penyakit tidak menular yang paling umum terjadi adalah *syndrome dyspepsia*. Kumpulan gejala pada saluran pencernaan atas yang disebut *syndrom dyspepsia* termasuk diantaranya rasa nyeri atau tidak nyaman di area perut bagian atas, rasa terbakar pada dada, rasa penuh dan cepat kenyang, mual, dan muntah. Indonesia menduduki peringkat ke-3 setelah Amerika Serikat sebagai negara dengan prevalensi *syndrome dyspepsia* terbanyak yang mencapai angka 40-50%. Kejadian *syndrome dyspepsia* dapat terjadi karena berbagai faktor risiko diantaranya usia, jenis kelamin, pola makan, kebiasaan sarapan, kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dan asam, makanan cepat saji, minuman iritatif (minuman bersoda, kopi, alkohol), kebiasaan olahraga, merokok, status gizi, dan sosial ekonomi. Usia remaja merupakan salah satu faktor risiko yang memengaruhi terjadinya *syndrome dyspepsia*. Remaja yang lebih berisiko terkena *syndrome dyspepsia* adalah remaja dengan jenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan remaja perempuan lebih cenderung memperhatikan bentuk tubuh dan berkeinginan untuk mengikuti idola di dunia maya sehingga melakukan diet ketat dan makan tidak teratur. Aktivitas fisik yang banyak, menjadi alasan seorang remaja mempunyai kebiasaan makan dan kebiasaan sarapan pagi yang buruk. Asupan jenis makan yang tidak sehat, seperti makanan berbumbu pedas dan tajam akan peningkatan produksi asam lambung. Stres pada remaja dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya *syndrome dyspepsia*. Stres yang berlangsung lama dapat mengganggu sistem pencernaan dan menyebabkan gejala pada orang yang tidak sakit. Setiap remaja yang memiliki kegiatan padat, harus mampu memanejemen waktu dan jadwalnya agar terhindar dari *syndrome dyspepsia* dengan cara membawa bekal makan siang saat berkegiatan.

Kata Kunci: Faktor risiko, remaja, *syndrome dyspepsia*

Factors Causing Dyspepsia Syndrome in Adolescent Girls

Abstract

One of the most common non-communicable diseases is dyspepsia syndrome. A collection of symptoms in the upper gastrointestinal tract known as dyspepsia syndrome includes pain or discomfort in the upper abdominal area, a burning sensation in the chest, a feeling of fullness and early satiety, nausea, and vomiting. Indonesia ranks third after the United States as the country with the highest prevalence of dyspepsia syndrome, reaching 40–50%. Various risk factors, such as age, gender, dietary patterns, breakfast habits, consumption of spicy and sour foods, fast food, irritative beverages (soda, coffee, alcohol), exercise habits, smoking, nutritional status, and socioeconomic factors, can lead to the occurrence of dyspepsia syndrome. Adolescence is one of the risk factors that influence the occurrence of dyspepsia syndrome. Adolescents who are at higher risk of developing dyspepsia syndrome are those of the female gender. Teenage girls are more likely to pay attention to body shape and have a desire to emulate their online idols, which can lead them to adopt strict diets and irregular eating habits. Excessive physical activity contributes to the poor eating habits and breakfast habits of teenagers. The consumption of unhealthy foods, such as spicy and sharp-flavoured dishes, will increase stomach acid production. Stress in adolescents can be one of the triggers for dyspepsia syndrome. Prolonged stress can disrupt the digestive system and cause symptoms in healthy individuals. Every teenager with a busy schedule must be able to manage their time and schedule to avoid dyspepsia syndrome by bringing a packed lunch during activities.

Keywords: Dyspepsia syndrome, risk factors, teenagers

Korespondensi: Maharani Kusuma Habsari, alamat Jl. Sriwijaya Beringin V Lk II, Kec. Labuhan Ratu, Bandar Lampung, hp 08993015814, e-mail: miksmhabsari11@gmail.com

Pendahuluan

Dyspepsia berasal dari kata Yunani "*dys*", yang berarti buruk dan "*pepse*", yang berarti pencernaan. Gejala pada saluran cerna atas seperti rasa nyeri atau rasa tidak nyaman di area epigastrium, rasa terbakar di dada, cepat kembung, serta mual dan muntah disebut sebagai *syndrome dyspepsia*.¹ Menurut World Health Organization (WHO), *syndrome dyspepsia* terjadi pada 13–40% orang di setiap negara. Di negara-negara Eropa, Amerika Serikat, dan Oseania, prevalensi berkisar antara 5–43%.²

Indonesia merupakan negara dengan prevalensi *syndrome dyspepsia* tertinggi setelah Amerika Serikat yang mempunyai prevalensi *syndrome dyspepsia* sebanyak 40-50%.³ Berdasarkan penelitian Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2015, angka kejadian *syndrome dyspepsia* mencapai 31,2% di Surabaya, 46% di Denpasar, 50% di Jakarta, 32,5% di Bandung, 35,5% di Palembang, 31,2% di Pontianak, 9,6% di Medan, dan di Aceh mencapai 31,7%.⁴

Berbagai faktor risiko, termasuk usia, jenis kelamin, kebiasaan makan, kebiasaan sarapan, konsumsi makanan pedas dan asam, makanan cepat saji, minuman bersoda, kopi, minuman beralkohol, olahraga, merokok, status gizi, dan status sosial ekonomi, dapat menyebabkan *syndrome dyspepsia*. Salah satu faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya *syndrome dyspepsia* adalah usia remaja, karena sebagian besar remaja memiliki kebiasaan makan yang tidak baik.⁵ Aktivitas sekolah menjadi penyebab remaja memiliki kebiasaan makan cenderung buruk sehingga membuat remaja lebih sering menunda waktu makan atau bahkan lupa untuk makan.⁶

Kebiasaan makan yang tidak baik menjadi salah satu faktor risiko berbagai penyakit terutama pada sistem pencernaan akibat ketidakseimbangan di dalam tubuh. Keteraturan makan melibatkan frekuensi makan dan waktu makan. Seseorang yang berada dalam kondisi lapar atau terlalu kenyang akan membuat kondisi lambung dan organ saluran cerna terganggu, sehingga menyebabkan produksi asam lambung

berlebihan dan akhirnya terjadi peradangan pada lambung.⁴

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih berisiko terkena *syndrome dyspepsia*. Hal tersebut dapat terjadi karena mereka lebih memperhatikan bentuk tubuhnya, yang mengarah pada diet ketat dan pola makan tidak teratur. Selain itu, perempuan cenderung menanggapi masalah dengan lebih emosional dan dapat memikirkan masalah tersebut dalam jangka waktu yang lama.⁷

Faktor lain yang dapat menyebabkan *syndrome dyspepsia* adalah kebiasaan sarapan. Seseorang yang melewatkan sarapan akan lebih cepat merasakan lelah dan kurang berkonsentrasi karena tidak memiliki asupan energi yang cukup untuk memulai aktivitas. Selama tidur di malam hari, tubuh berpuasa kurang lebih 6-8 jam. Pada pagi hari tubuh berada pada tahap awal merasa lapar, ketika tahap ini terjadi kenaikan produksi asam lambung. Oleh sebab itu, jika seseorang tidak mengonsumsi makanan di pagi hari maka akan meningkatkan terjadinya *syndrome dyspepsia*.⁸

Tujuan dari literatur ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *syndrome dyspepsia* terutama pada remaja putri. Sehingga berdasarkan uraian di atas, maka *literature review* ini akan membahas mengenai faktor-faktor penyebab terjadinya *syndrome dyspepsia* pada remaja berdasarkan studi yang relevan.

Isi

Syndrome dyspepsia merupakan sekumpulan gejala yang bermanifestasi dalam bentuk nyeri pada perut bagian atas, khususnya dari ulu hati hingga perut sebelah kiri atas. Selain itu dapat terjadi juga gejala seperti rasa kenyang setelah makan, cepat merasa kenyang, dan rasa terbakar di epigastrium.^{9,10} *Syndrome dyspepsia* dapat disebabkan oleh berbagai penyakit, baik yang berasal dari lambung, dari luar lambung, atau sebagai manifestasi sekunder dari penyakit sistemik. Berbagai penyebab atau etiologi dari

syndrome dyspepsia disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Etiologi *syndrome dyspepsia*

Esofagogastrroduodenal	Tukak peptik, gastritis, tumor
Obat-obatan	Antiinflamasi non steroid, teofilin, digitalis, antibiotic
Hepatobilier	Hepatitis, kolesistitis, tumor, disfungsi sphincter odii
Pankreas	Pankreatitis, keganasan
Penyakit sistemik	Diabetes mellitus, penyakit tiroid, gagal ginjal, penyakit jantung coroner
Gangguan fungsional	Dispepsia fungsional, <i>irritable bowel syndrome</i>

Patofisiologi dari *syndrome dyspepsia* sendiri belum diketahui secara pasti, tetapi dapat disebabkan karena adanya gangguan motilitas dan anatomi lambung, reaksi alergi, psikosomatik, infeksi *H. pylori*, faktor diet serta gaya hidup.⁹ *Syndrome dyspepsia* sendiri dapat diklasifikasikan menjadi 2, yaitu *dyspepsia* organik dan *dyspepsia* fungsional. *Dyspepsia* organik adalah kelompok *dyspepsia* yang sudah ditemukan penyebab gangguan pada struktur lambung setelah dilakukan pemeriksaan penunjang contohnya endoskopi. Sedangkan *dyspepsia* fungsional adalah kelompok *dyspepsia* yang belum atau tidak ditemukan penyebab gangguan struktur lambung meskipun sudah dilakukan pemeriksaan penunjang.^{2,3}

Kebiasaan makan yang tidak baik menjadi salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya *syndrome dyspepsia*. Pemenuhan status gizi seseorang dapat dilihat dari kebiasaan makan yang meliputi jumlah makan, frekuensi makan, dan jenis makan.¹² Kebiasaan makan yang tidak baik berhubungan dengan waktu makan yang tidak terjadwal dengan baik sehingga dapat memicu masalah pada sistem saluran cerna.

Tingginya aktivitas yang dilakukan oleh remaja baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah membuat kebiasaan makan pada remaja menjadi tidak teratur. Jarak antar waktu makan yang lama dapat membuat lambung bersifat lebih asam dan dapat mengiritasi dinding lambung.¹³

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Thoriq dan Ariati pada tahun 2023, ditemukan bahwa sebagian besar responden yang memiliki pola makan tidak teratur mengalami *dyspepsia* (43,3%), dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan teratur dan tidak mengalami *dyspepsia* (28,3%), dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$).¹⁴ Penelitian tambahan yang dilakukan oleh Kalangi dkk pada tahun 2023 menemukan bahwa dari 26 orang yang melaporkan pola makan yang tidak teratur, 14 di antaranya mengalami *syndrome dyspepsia* (53,8%), dengan nilai $p=0,035$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dan jumlah kasus *syndrome dyspepsia*.¹³

Kebiasaan sarapan yang sering dilewatkan saat pagi hari menjadi salah satu faktor risiko terjadinya *syndrome dyspepsia*. Sarapan pagi merupakan kegiatan mengonsumsi makanan pada pagi hari antara pukul enam pagi hingga pukul sepuluh pagi dengan tujuan untuk memenuhi 20-25% kebutuhan gizi harian.¹⁵ Pada pagi hari tubuh akan berada pada tahap awal merasa lapar. Setelah berpuasa pada malam hari selama 8 hingga 10 jam, lambung akan mengalami peningkatan asam lambung sehingga terjadinya *syndrome dyspepsia*.⁸ Saat seseorang melewatkan sarapan pagi, maka akan cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan pada waktu-waktu tertentu dan melewatkan waktu makan yang seharusnya.¹⁶

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bogra dkk pada tahun 2024 ditemukan bahwa semakin sering seseorang melakukan sarapan pagi, maka akan semakin jarang muncul keluhan *syndrome dyspepsia* dengan dibuktikan oleh nilai $p=0,02$ ($<0,05$).¹⁶ Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Puteri dan Yuristin pada tahun 2022, 39 orang dari 45 responden yang tidak biasa sarapan pagi mengalami *dyspepsia* (86,7%).¹⁷

Risiko terjadinya *syndrome dyspepsia* dapat meningkat jika seseorang sering mengonsumsi makanan dan minuman yang iritatif, seperti makanan berbumbu tajam dan pedas, makanan dengan Tingkat keasaman yang tinggi, kopi, minuman bersoda serta obat-obatan Pereda nyeri seperti aspirin.^{11,17} Patogen yang tertelan bersama makanan dapat dibunuh oleh suasana lambung yang sangat asam. Barier lambung yang rusak meningkatkan asam lambung, yang memperburuk iritasi dinding lambung.¹⁷

Konsumsi berlebihan makanan dan minuman iritatif akan mengganggu pencernaan, terutama lambung dan usus yang sedang berkontraksi, yang menyebabkan rasa terbakar dan nyeri di ulu hati. Makanan dan minuman yang memiliki pH rendah sebesar tiga hingga empat serta mengandung kafein juga dapat menyebabkan produksi berlebih dari asam lambung dan mempercepat prosesnya.¹⁸ Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rusmanto dkk. pada tahun 2022, ditemukan hubungan antara *syndrome dyspepsia* dengan konsumsi makanan dan minuman iritatif, dengan nilai $p=0,000$ ($<0,05$).¹⁹

Salah satu faktor risiko lain yang dapat mempengaruhi masalah kesehatan, termasuk masalah pencernaan, adalah stres. Stres yang berlangsung lama dapat mengganggu pencernaan dan menyebabkan gejala bahkan pada orang yang tidak sakit. Hal ini disebabkan oleh asam lambung yang berlebihan, serta kontraktilitas lambung yang lebih rendah. Keluhan mual yang disebabkan oleh rangsangan stres sentral juga menjadi alasan sebelumnya.¹⁹

Stres menjadi pemicu perantara terjadinya depresi pada seseorang. Seseorang yang sudah menderita depresi, cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat. *Syndrome dyspepsia* dapat disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur karena kondisi stres yang berat dikaitkan dengan asupan lemak yang tinggi dan frekuensi sarapan pagi yang menurun. Stres psikososial sangat erat hubungannya dengan derajat kecemasan. Pada pasien dengan *dyspepsia organik*, stres psikososial sangat erat hubungannya dengan

kecemasan. Semakin banyak stresor psikososial, semakin tinggi kecemasan yang menyertainya.¹⁹

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Natu dkk pada tahun 2022, terdapat hubungan antara tingkat stres dan *syndrome dyspepsia* ($p=0,03$). *Syndrome dyspepsia* lebih buruk dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Saat seseorang mengalami stres, maka tubuh akan merespon hipotalamus untuk mensekresikan *corticotropin releasing factor* (CRF). Setelah CRF disekresi, selanjutnya kelenjar hipofisis akan terstimulasi dan mengeluarkan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) yang akan mengeluarkan hormon kortisol. Hormon kortisol yang disekresi akan mendorong lambung untuk mengeluarkan lebih banyak asam lambung dan menghambat prostaglandin, yang merupakan proteksi lambung. Jika kondisi ini berlanjut, kerusakan pada mukosa lambung akan menyebabkan gejala *syndrome dyspepsia*.²⁰

Ringkasan

Suatu kumpulan gejala yang meliputi rasa tidak nyaman berupa nyeri pada perut bagian atas disebut dengan istilah *Syndrome dyspepsia*. *Syndrome dyspepsia* menjadi salah satu penyakit yang paling umum terjadi, baik di dunia maupun di Indonesia. Pada umumnya, *syndrome dyspepsia* dapat menyerang segala usia, dari anak-anak sampai dengan lansia, tetapi usia yang paling rentan terkena *syndrome dyspepsia* adalah usia remaja yang termasuk ke dalam usia produktif.

Simpulan

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa *syndrome dyspepsia* pada remaja perempuan dapat disebabkan oleh berbagai faktor risiko. Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya *syndrome dyspepsia* pada remaja putri adalah pola makan, kebiasaan sarapan, konsumsi makanan dan minuman iritatif, dan stres.

Daftar Pustaka

1. Purnamasari L. Faktor risiko, klasifikasi, dan terapi sindrom *dyspepsia*. CKD. 2017;44(12):870-873.

2. Sidik AJ. Diagnosis dan Tata Laksana Dispepsia. *CKD*. 2024;51(3):140-144.
3. Putri AN, Maria I, Mulyadi D. Hubungan karakteristik individu, pola makan, dan stress dengan kejadian dispepsia pada mahasiswa program studi kedokteran universitas jambi angkatan 2018. *JOMS*. 2022;2(1):36-47.
4. Wibawani EA, Faturahman Y, Purwanto A. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dispepsia pada pasien rawat jalan poli penyakit dalam di RSUD Koja. *Jurnal kesehatan komunitas Indonesia*. 2021;17(1):257-266.
5. Sari EK, Hardy FR, Karima UQ, Pristya TYR. Faktor resiko sindrom dispepsia pada remaja wilayah kerja kecamatan palmerah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 2021;9(3):431-446.
6. Hidayat R, Susanto A, Lestari A. Kajian Literatur: Hubungan kebiasaan makan dengan kejadian dispepsia pada remaja. *Amerta Nutrition*. 2023;7(4):626-637.
7. Lestari L, Arbi A, Maidar. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Usia Produktif (15-64) Di Wilayah Kerja Puskesmas Lhoong Kecamatan Lhoong Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Jurnal Of Health And Medical Science*. 2022;1(4):171-182.
8. Ndun EA, Purnawan S, Tira DS. Faktor Risiko Kejadian Dispepsia Pada Masyarakat Usia 15-64 Tahun Di Kelurahan Oesao Wilayah Kerja Puskesmas Oesao. *Jurnal Kesehatan*. 2023;12(2):37-49.
9. Setiati S. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi IV*. Jakarta: Interna Publishing; 2014.
10. Prasetyo AV, Yuliana Y, Karmaya INM, Wardana ING. Hubungan Antara Pola Makan dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dispepsia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Medika Udayana*. 2023;12(7):25-31.
11. Rohmawati E. *Asuhan Gizi Pada Pasien Anak Dispepsia Dan Kolik Abdomen Di RSUD X Kota Bogor [Thesis]*. Poltekkes Kemenkes: Riau;2020.
12. Putri RVI, Rachman TA. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*. 2023;1(3):58-64.
13. Kalangi I, Sibua S, Watung G. Hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di IGD RSU Gmim Kalooran Amurang. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 2023;1(6):91-96.
14. Thoriq MA, Arianti A. Hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia fungsional pada mahasiswa fakultas kedokteran USU angkatan 2018. 2023;22(1):38-42.
15. Haeriyah S, Ayuningtyas N, Marsepa E, Faidatusyarifah. Edukasi Pentingnya Sarapan Pagi Pada Remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri*. 2022;6(6):5023-5030.
16. Bogra SR, Rokhayati E, Anniazi MAL. Kolerasi antara sarapan pagi dengan sindrom dispepsia dan aktivitas fisik pada anak usia 10-12 tahun di Surakarta. *Plexus medical journal*. 2024;3(2):74-83.
17. Putri AD, Yuristin D. Hubungan tidak sarapan pagi, jenis makanan dan minuman yang memicu asam lambung dengan kejadian dispepsia pada remaja usia 15-19 tahun di kelurahan bangkinang. *Jurnal multidisiplin ilmu*. 2022;1(2):666-674.
18. Ellenczynska R, Magdalena. Hubungan pola makan, konsumsi makanan dan minuman iritatif dengan kejadian dispepsia. *Jurnal riset pangan dan gizi*. 2022;4(2):1-8.
19. Rusmanto AD, Maharani FN, Setiawan M, Arofah AN. Pengaruh stress, keteraturan makan, dan minuman iritatif terhadap sindrom dispepsia pada mahasiswa angkatan 2019 fakultas kedokteran universitas muhammadiyah malang. *Jurnal kedokteran syiah kuala*. 2022;22(4):280-286.
20. Natu DL, Artawan IM, Trisno I, Rante SDT. Hubungan tingkat stres dengan kejadian sindrom dispepsia pada mahasiswa pendidikan profesi dokter fakultas kedokteran universitas nusa cendana kupang. *Cendana Medika Journal*. 2022;23(1):157-165.