

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Data *World Health Organization (WHO)* menunjukkan tahun 2020 untuk beberapa negara di dunia diperoleh hasil presentase prevalensi penyakit gastritis di dunia, diketahui bahwa di Inggris terdapat 22% penderita gastritis, Cina 31%, Jepang 14,5%, Prancis 29,5% dan Kanada 35% Mustakim et al., 2022).

Prevalensi penyakit gastritis di Indonesia menurut (Tsusakinah et al., 2018) sebesar 40,8%. Angka kejadian gastritis di berbagai wilayah Indonesia cukup tinggi, dengan angka kejadian 274.396 kasus dari 238.452.952 jumlah penduduk.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020, gastritis menempati urutan keenam dengan total 33.580 kasus rawat inap atau 60,86%. Kasus gastritis rawat jalan menduduki peringkat ke-7 dengan 201.084 kasus. Angka kejadian gastritis sangat tinggi di beberapa daerah dengan prevalensi 238.452.952 atau 274.396 kasus pada 40,8% penduduk. 7 Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Bogor tahun 2021, gastritis merupakan salah satu dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan dari 25.007 di Puskesmas Jawa Barat.

Provinsi Jawa Barat penyakit gastritis mencapai 31,2 % dan Berdasarkan data (Dinas Kesehatan Kota Bogor, 2018) kejadian kasus baru gastritis menempati peringkat keenam dengan jumlah 28.728 kasus pada

sepuluh penyakit utama rawat jalan yang terjadi di Puskesmas Kota Bogor. Namun angka kejadian gastritis di Kota Bogor pada tahun 2019 masih berada pada peringkat keenam tetapi mengalami penurunan jumlah kasus gastritis menjadi 21.590 kasus, hal ini merupakan kabar baik bahwa masyarakat sudah mulai peduli dengan kesehatan organ pencernaan khususnya pada penyakit lambung. Remaja rentan terkena penyakit gastritis karena sering menunda makan akibat kesibukannya dalam mengerjakan tugas dan berorganisasi (Yatmi, 2017).

Gastritis sering dihubungkan dengan keadaan psikologis seseorang. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan cemas, seperti beban kerja yang berlebihan, takut atau terburu-buru (Budiyanti & Puspita Ningrum, 2021). Kadar asam lambung yang meningkat akan menimbulkan ketidaknyamanan pada lambung. Faktor psikis dan emosi seperti pada kecemasan dapat memengaruhi fungsi saluran cerna dan mengakibatkan perubahan sekresi asam lambung atau gastritis.

Gastritis yang disebabkan oleh produksi asam lambung yang melebihi batas normal dapat diperparah oleh beberapa faktor, seperti waktu makan yang tidak teratur, pola makan atau kualitas makanan yang kurang baik, jumlah makanan seperti pencernaan (Putra & Wardani 2023). Mengerjakan tugas atau aktivitas yang melebihi kemampuan fisik/mental dan kurang istirahat.

Dengan banyak aktivitas dapat menyerang seluruh masyarakat dari semua tingkat usia maupun jenis kelamin tetapi dari beberapa survey

menunjukkan bahwa gastritis paling sering menyerang lebih banyak di alami oleh remaja yang berusia 15 sampai 25 tahun yang termasuk ke dalam kelompok usia remaja awal dan remaja akhir ( Diatsna, 2016 ).

Remaja cenderung mempunyai aktivitas lebih banyak dan mempunyai kebiasaan makan buruk yang mengakibatkan gaya hidup tidak sehat, kebiasaan makan junk food, fast food, spicy food, merokok dan sering mengalami stres menurut (Milwati 2019) dalam kutipan (Aizafa 2019), remaja di era globalisasi, modernisasi dan urbanisasi saat ini, gaya hidup atau *life style* sangat mempengaruhi kehidupan terutama pada generasi milenial yang biasa di sebut remaja. Kesibukan yang berlebihan dan kebiasaan makan yang kurang baik seperti di atas jika dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan saat ini yang sedang trend di kalangan remaja yaitu gastritis.

Menurut Anshari & Suprayitno (2019) mengemukakan para remaja umumnya berada dalam periode kehidupan yang penuh produktivitas, tetapi rentan terkena gastritis. Fenomena ini disebabkan oleh jadwal kegiatan yang seringkali padat dan gaya hidup yang kurang memperhatikan aspek kesehatan, ditambah dengan tekanan dari tugas-tugas yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan.

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana muncul ketakutan yang mengadukan akan terjadi sesuatu yang buruk. Hal – hal mengenai kesehatan, interkasi sosial dan kegiatan serta keadaan lingkungan sekitar seseorang sangat perlu untuk diperhatikan. Beberapa hal yang mungkin menimbulkan kecemasan adalah normal dan adaptif, tetapi dapat menjadi berlebihan jika tidak sebanding dengan ancamannya Rusdiana (2019). Isu tersebut saat ini mempengaruhi banyak aspek kehidupan. Kewajiban pendidikan dapat menimbulkan ketegangan atau kekhawatiran pada remaja. Mereka dituntut untuk memahami dan menerapkan apa yang telah mereka pelajari selain menerima nilai yang baik. Faktor yang lain menyebabkan kecemasan pada remaja adalah lingkungan belajar.

Kecemasan merupakan salah satu faktor penyebab yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental yang disebabkan karena tekanan dari luar maupun dalam diri yang menyebabkan rasa frustrasi, marah Eni et al.,(2022). Cemas merupakan tekanan yang berkembang ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan, ketika tuntutan melebihi kemampuan seseorang untuk memenuhinya dan hal ini dapat merusak, mengancam, menghambat, dan tidak terkendali Barseli et al., (2017). Cemas dapat berdampak terhadap fisik, mental, emosional dan perilaku Ekawarna, (2020).

Menurut Mustikaet al., (2021) Cemas merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Cemas akan berdampak

negatif terhadap pada sistem pencernaan. Cemas bisa menyebabkan stres berat, stres dapat menurunkan nafsu makan.

Stres kondisi proses sistem organ dan jaringan tubuh yang berhenti sejenak, sebagai respons tubuh terhadap stimulus dari luar yang bersifat menekan jiwa atau psikis sehingga menimbulkan perasaan tegang, tertekan, atau cemas. Cemas berdampak negatif karena dapat mengganggu keseimbangan jiwa Masde Al Diwanta, (2019). Bila berlangsung dalam waktu yang lama, cemas bisa berujung pada sakit secara fisik (psikosomatis). Cemas juga dapat diartikan sebagai tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang Kosanke, (2019). Ada beberapa teknik yang bisa dapat mengurangi cemas yaitu dengan cara relaksasi otot progresif, meditasi mindfulness, yoga dan juga teknik relaksasi nafas dalam (terapi relaksasi benson).

Teknik relaksasi benson merupakan suatu metode latihan pernapasan yang bertujuan untuk menciptakan rasa rileks dalam tubuh. Dengan melakukan latihan pernapasan secara teratur dan tepat, tubuh dapat mengatasi ketegangan yang timbul saat mengalami stres dan menghilangkan ancaman yang dirasakan. Sensasi rileks yang dihasilkan akan diteruskan ke hipotalamus untuk merangsang produksi *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF kemudian merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC), yang pada gilirannya meningkatkan produksi enkephalin oleh medulla adrenal. Selain itu, kelenjar pituitary juga

menghasilkan beta-endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi lebih rileks.

Teknik relaksasi benson adalah metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan depresi Dusek, (2019). Selain itu, latihan program ini memiliki efek positif pada psikologis. Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sosial juga sangat penting untuk penurunan kecemasan dan depresi. Kelebihan dari teknik ini adalah bahwa merupakan suatu pendekatan yang ekonomis dan praktis serta tidak menimbulkan efek samping. Rambod, et al, (2018).

Melalui wawancara informal bersama salah satu guru BK SMAN 1 Dramaga Bogor pada hari Rabu tanggal 7 Februari 2024, memberi keterangan jumlah siswa di SMAN 1 Dramaga Bogor sebanyak 12527, diketahui ada beberapa siswa mengalami kecemasan dengan gastritis, biasanya responden jika sedang mengalami cemas hanya mengompres air hangat dan meminum obat saja.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan terhadap kejadian gastritis pada responden di SMAN 1 Dramaga Bogor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan remaja, gambaran kejadian gastritis pada remaja dan hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian gastritis.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan pokok yaitu “*Bagaimana penerapan terapi relaksasi benson dapat mengurangi kecemasan pada remaja dengan gastritis di SMAN 1 Dramaga Bogor?*”.

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah penerapan terapi relaksasi benson dapat mengurangi kecemasan pada remaja dengan gastritis di SMAN 1 Dramaga Bogor

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini untuk :

- a. Teridentifikasi karakteristik siswa/i dengan kecemasan akibat gastritis di SMAN 1 Dramaga Bogor.
- b. Teridentifikasi tingkat kecemasan akibat gastritis yang di alami siswa/i sebelum mendapatkan terapi relaksasi benson di SMAN 1 Dramaga Bogor.
- c. Teridentifikasinya prosedur pelaksanaan terapi relaksasi benson kepada siswa di SMAN 1 Dramaga Bogor.
- d. Teridentifikasinya penurunan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada tingkat kecemasan akibat gastritis yang di alami siswa di SMAN 1 Dramaga Bogor.

#### **D. Manfaat**

##### 1. Tempat Penelitian

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi tentang terapi relaksasi benson bagi siswa yang mengalami kecemasan akibat gastritis.

##### 2. Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi bahan pembelajaran serta referensi untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian di atas.

##### 3. Profesi Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi tentang model pendekatan keperawatan dalam terapi relaksasi benson untuk mengurangi kecemasan pada remaja dengan gastritis.