

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Permasalahan pokok yang berkaitan dengan kesehatan remaja adalah mengonsumsi makanan pedas terus menerus dan sering (Rahima et al., 2023). Menurut Licorice (2019), 93,6% masyarakat Indonesia menyukai makanan pedas dan sisanya 6,4% masyarakat tidak terlalu menyukai makanan pedas. Penelitian yang dilakukan Pramesti, I. I., & Putri, D. (2024) di Politeknik Negeri Jember menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan pedas sering sebesar 50 responden (52,1%) dan jarang sebesar 46 responden (47,9%). Sebanyak 33 dari 36 responden (91,7%) mempunyai pola konsumsi berisiko seperti konsumsi makanan pedas yang lebih banyak. Sementara itu, 3 responden (8,3%) memiliki pola konsumsi yang tidak berisiko mengalami gejala maag/gastritis.

Menurut penelitian yang dilakukan Sari et al., (2021) di Puskesmas Kecamatan Palmerah mengenai faktor risiko sindrom dyspepsia pada remaja, menunjukkan frekuensi mengonsumsi makanan pedas pada remaja paling banyak dalam keadaan sering sebanyak 188 orang dari jumlah keseluruhan 400 orang (47%). Marliyana & Suharti, (2021) di Kelurahan Desa Bumisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan mengenai penyuluhan kesehatan tentang penyakit gastritis pada remaja mengatakan bahwa berdasarkan hasil penelitiannya terdapat 94,2% remaja menyukai makanan pedas dan mengalami maag dari jumlah 52 responden. Kalangan remaja cenderung mulai mengeksplorasi beraneka macam hal seperti halnya pola makan. Salah satu kebiasaan yang kerap ditemukan pada remaja adalah mengonsumsi kuliner pedas (Anggraini et al., 2022).

Konsumsi makanan pedas secara berlebihan dapat menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan terutama pada saluran pencernaan, seperti iritasi pada lambung yang dapat menyebabkan penyakit maag/gastritis. Selain itu, makanan pedas dapat meningkatkan risiko seperti nyeri ulu hati (Ihsani et al., 2024). Konsumsi makanan

pedas selain dapat memengaruhi saluran pencernaan juga dapat mengakibatkan sulit tidur atau insomnia (Tama & Verawati, 2024).

Menurut Savira et al., (2023) dalam penelitiannya di Universitas Jember menunjukkan bahwa sebanyak 57% mahasiswa (17 orang) melaporkan mengalami nyeri ulu hati setelah mengonsumsi makanan pedas, sementara 43% (13 orang) tidak mengalami gejala tersebut. Sebanyak 40% mahasiswa (10 orang) melaporkan mengalami mual setelah mengonsumsi makanan pedas, sementara 60% (20 orang) tidak mengalami gejala tersebut. Mayoritas remaja (73%, 22 orang) melaporkan mengalami begah/perut terasa penuh setelah mengonsumsi makanan pedas, sedangkan 27% (8 orang) tidak mengalami gejala tersebut. Sementara itu, hanya 3% mahasiswa (1 orang) yang mengalami muntah, dan 93% (29 orang) tidak mengalami gejala tersebut. Dalam berbagai kasus, makanan dengan cita rasa pedas juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada mulut, tenggorokan, dan mungkin gangguan tidur akibat sensasi terbakar yang parah dan dirasakan terus-menerus.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Gresik tahun 2023 menunjukkan bahwa 27 mahasiswa (33,3%) mengalami kualitas tidur buruk, 46 responden (56,8%) mengalami kualitas tidur kurang baik, dan 8 mahasiswa (9,9%) memiliki kualitas tidur baik. Berdasarkan skor kuisioner, jarak makan dan tidur responden, dapat dilihat bahwa 33,3% mahasiswa (27 orang) memiliki jarak makan dan tidur yang sangat buruk, yaitu kurang dari 30 menit, 27 mahasiswa (33,3%) memiliki jarak makan dan tidur yang buruk, yaitu kurang dari 2 jam, 24 responden (29,6%) memiliki jarak makan dan tidur yang kurang baik, yaitu antara 2-3 jam, hanya 3 mahasiswa (3,7%) yang memiliki jarak makan dan tidur yang baik, yaitu 4 jam (Fauzana et al., 2024).

Banyak remaja menyukai makanan pedas, bahkan makanan pedas sudah menjadi hal yang sulit untuk dihilangkan, remaja sudah mengetahui dan sadar bahwa makanan pedas tidak baik untuk pencernaan. Terjadinya hal-hal tersebut maka dapat menjadi suatu hal kebiasaan pada kalangan remaja. Mayoritas remaja hanya

mengetahui bahwa mengonsumsi makanan pedas tidak baik untuk sistem pencernaan pada jangka pendek saja padahal dapat berpengaruh pada jangka Panjang (Aini, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Novitayanti (2020) di SMU Muhammadiyah Makasar menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan terbatas tentang pola makan sehat cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, sebanyak 56,8% remaja memiliki pola makan tidak sehat, sedangkan 43,2% memiliki pola makan sehat. Hal ini disebabkan karena remaja mengaku tidak sempat mengatur pola makan mereka karena kesibukan dengan tugas dan kegiatan. Dampak dari konsumsi/pola makan yang tidak sehat menimbulkan berbagai penyakit seperti gastritis. Menurut penelitian Vewawati dan Br Perangin-angin, (2020) di Universitas Advent Indonesia Bandung, menunjukkan bahwa 44,5% responden (57 orang) memiliki riwayat menderita gastritis, sedangkan 55,5% (71 orang) tidak memiliki riwayat tersebut. Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Savira (2023) di Universitas Jember juga menunjukkan sebanyak 60% remaja memiliki kebiasaan makan pedas lebih dari 3 kali seminggu, diikuti oleh 27% yang makan pedas setiap hari, dan 13% yang makan pedas kurang dari 3 kali seminggu. Pola makan ini dapat memicu dispepsia maupun penyakit pencernaan lainnya, karena makanan pedas dapat meningkatkan asam lambung. Semakin sering responden mengonsumsi makanan pedas, maka semakin besar pula risiko terjadinya dispepsia.

Kebiasaan makan pedas seringkali didorong oleh rasa penasaran, tren sosial, atau pencarian sensasi rasa tertentu. Tantangan-tantangan makan di sosial media seperti tik-tok dan Instagram dapat menyebabkan remaja makan terlalu spontan secara tidak terkontrol dan berlebihan. Ketersediaan makanan yang mudah diakses terutama makanan pedas baik di warung tradisional, restoran cepat saji, maupun aplikasi pemesanan makanan, juga dapat memperparah tren ini. Tekanan sosial dari teman sebaya juga memengaruhi keputusan khususnya pada remaja untuk

mengonsumsi makanan pedas, meskipun remaja sangat menyadari potensi resikonya (Indriani et al., 2024).

Konsumsi makanan pedas pada remaja dilakukan karena remaja tidak mampu mengontrol dirinya untuk mengurangi konsumsi makanan pedas. Kurang kontrol diri dapat menyebabkan remaja mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya kedepannya nanti, terutama karena remaja seringkali mengedepankan kepuasan sesaat dibandingkan kesehatan dimasa depan. Ragu menolak ajakan teman untuk mencoba makanan pedas atau mengabaikan iklan makanan pedas yang menarik di sosial media. Sebaliknya, remaja dengan kontrol diri yang baik justru cenderung lebih bijak dalam mengatur pola makan mereka, mereka mampu menolak godaan untuk tidak mengikuti tren makanan pedas yang sering viral, lebih selektif dalam memilih jenis makanan dan jumlah makanan pedas yang dikonsumsi, serta lebih memperhatikan dampaknya terhadap kesehatan (Tazkiah et al., 2024)

Hasil penelitian pada remaja di Kota Padang tentang skala kontrol diri remaja menunjukkan bahwa hampir setengah dari jumlah keseluruhan yaitu 175 remaja, didapatkan 60 remaja (34,3%) kontrol diri baik dan sebagian besar remaja yaitu sebanyak 115 orang (65,7%) memiliki kontrol diri yang kurang. Berdasarkan skala kontrol diri artinya remaja berada pada kontrol diri yang kurang adalah mereka yang tidak baik dalam mengontrol dirinya (Refnandes et al., 2023). Menurut Apriyani dan Siregar (2024) berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di UINSU mengenai gambaran pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa didapatkan bahwa dari 38 orang remaja dengan kontrol diri kurang, sebanyak 78,95% (30 orang) memiliki kebiasaan makan dengan tidak teratur, sejumlah 35 orang (92,11%) makan dengan jadwal tidak tepat pada waktunya, dan sebanyak 33 orang (86,85%) tidak dapat mengontrol dirinya dalam mengonsumsi makanan dengan rasa pedas. Distribusi pola makan pada remaja perantauan yang mengalami gastritis di UINSU masih kurang baik, disebabkan karena remaja tersebut jarang

makan dengan teratur dan jarang makan sehari 3 kali sehari, selain itu mereka juga cenderung menyukai makan makanan yang pedas.

Kontrol diri remaja dalam hal konsumsi makanan pedas merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan. Remaja dengan kemampuan mengendalikan diri yang baik, tidak hanya mampu menikmati rasa pedas, tetapi juga memahami batas toleransi tubuh masing-masing, tidak memaksakan diri untuk makan terlalu pedas jika tubuh tidak tahan, sehingga terhindar dari rasa tidak nyaman seperti perut mulas, diare, ataupun gangguan pencernaan lainnya. Di samping itu, remaja yang memiliki kemampuan *self-control* yang baik cenderung memilih makanan pedas dengan bijak, memperhatikan kualitas dan bahan makanan yang digunakan, lebih memilih makanan pedas yang diolah dengan bahan-bahan segar dan sehat, serta tidak berlebihan dalam konsumsinya Verawati & Br Perangin-angin, (2020).

Remaja dengan kontrol diri yang baik memahami bahwa konsumsi makanan pedas yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan, seperti memicu peradangan, meningkatkan resiko penyakit maag dan mengganggu kesehatan pencernaan. Remaja tidak hanya fokus pada makanan pedas, tetapi juga memperhatikan asupan nutrisi lainnya, memahami bahwa diet yang seimbang sangat berperan penting untuk kesehatan. Semakin tinggi kontrol dirinya pada remaja maka semakin rendah tingkat kebiasaan konsumsi makanan pedasnya. Dengan tingkat kontrol diri yang tinggi, remaja dapat berpikir lebih dewasa tentang konsekuensi perilakunya dan menghindari makanan pedas (Cahyawati, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, menunjukkan bahwa dari 98 responden yang diteliti, 8,1% memiliki kontrol diri kurang, 79,6% memiliki kontrol diri cukup, dan 12,3% memiliki kontrol diri baik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *self-control* remaja di Nagari Simpang Kapuak Kec. Mungka masih berada dalam kategori sedang atau cukup. Ini berarti bahwa remaja di daerah tersebut memiliki kemampuan untuk

mengontrol diri mereka sendiri, tetapi masih perlu peningkatan dan pengembangan untuk mencapai tingkat kontrol diri yang lebih baik. (Afrelia & Khairat, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Marliyana dan Suharti, (2021) di Puskesmas Tanjung Sari di Desa Bumisa mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gastritis/maag pada remaja, didapatkan bahwa 52 remaja, sedangkan 40 remaja (76,9%) makan tidak teratur, 34 remaja (65,4%) tidak sarapan pagi, 49 remaja (94,3%) kebiasaan konsumsi makanan pedas, 43 remaja (82,7%) mengonsumsi gorengan, dan 44 remaja (84,6%) sering mengonsumsi makanan cepat saji. Pola makan yang tidak seimbang dan tidak sehat dapat meningkatkan risiko kejadian gastritis/maag pada remaja. Konsumsi makanan pedas, gorengan, dan makanan cepat saji yang berlebihan dapat menyebabkan iritasi lambung dan meningkatkan asam lambung, sehingga memicu gejala gastritis/maag. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memperhatikan pola makan mereka dan mengonsumsi makanan yang seimbang dan sehat untuk mencegah kejadian gastritis/maag.

Hasil studi pendahuluan di SMP Muhammadiyah 01 Sirampog dengan memberikan beberapa pertanyaan singkat tentang kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dan keluhan kesehatan sistem pencernaan didapatkan dari 71 siswa menyatakan bahwa 22 siswa (15,6%) mengeluh sering mengalami sakit perut dan terasa panas pada ulu hati setelah makan-makanan pedas. Sebanyak 49 siswa (34,8%) menyatakan mengonsumsi makanan pedas namun tidak mengalami gangguan pencernaan atau reaksi apapun setelah mengonsumsi makanan pedas. Sebagian besar siswa di SMP Muhammadiyah 01 Sirampog yang menyukai makanan pedas berjenis kelamin perempuan. Mereka menyatakan bahwa menyukai makanan pedas dan tidak pernah memikirkan akibat dari seringnya mengonsumsi makanan pedas. Mereka juga mengatakan sering tidak dapat menahan diri ketika ada makanan pedas karena makan-makanan pedas bersama dengan teman-teman sebayanya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan sudah dilakukan diketahui bahwa sebagian besar siswa SMP Muhammadiyah 01 Sirampog menyukai makanan pedas dan mengalami gangguan pencernaan, mereka mengonsumsi makanan pedas tidak pernah memikirkan akibat yang akan dialami seperti gangguan pencernaan dan yang lainnya. Mereka kurang memiliki kontrol diri yang baik dalam memilih makanan yang sehat atau makanan yang tidak sehat. Pada penelitian ini membahas tentang kebiasaan makan makanan pedas yang belum pernah diteliti sebelumnya, pada penelitian sebelumnya hanya terbatas pada pola makan secara umum. Berdasarkan fenomena tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara kemampuan *self-control* dan kebiasaan makan makanan pedas pada remaja.

1.2. Tujuan Penelitian

1.2.1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi Hubungan Kontrol Diri dengan Kebiasaan Makan Makanan Pedas pada Remaja di SMP Muhammadiyah 01 Sirampog.

1.2.2. Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi karakteristik demografi (usia, jenis kelamin dan kelas)

1.2.2.2 Mengidentifikasi tingkat kontrol diri remaja di SMP Muhammadiyah 01 Sirampog.

1.2.2.3 Mengidentifikasi kebiasaan makan makanan pedas pada remaja di SMP Muhammadiyah 01 Sirampog.

1.2.2.4 Menganalisis hubungan kontrol diri dengan kebiasaan makan makanan pedas pada remaja SMP Muhammadiyah 01 Sirampog.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Aplikatif

Sebagai dasar sekolah mengadakan konseling/edukasi terkait dengan kontrol diri dan konsumsi makanan pedas pada remaja.

1.3.2. Manfaat Keilmuan

Menambah ilmu pengetahuan penelitian serta pemahaman kepada remaja mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kebiasaan konsumsi makanan pedas, remaja dapat belajar mengelola kebiasaan makan terkait makanan pedas, untuk menjaga kesehatan.

1.3.3. Manfaat Metodologi

Bagi mahasiswa biasa dijadikan untuk bahan referensi penelitian mendatang dengan mengembangkan intervensi tentang penanganan masalah kontrol diri terkait dengan kebiasaan konsumsi makanan pedas.