



Analisis Faktor Penyebab Gangguan Pencernaan pada Remaja di Lingkungan Sekolah SMP IT Mutiara Aulia

Amraina Simamora^{1*}, Nazwa Nuha NST², Rahmi Zahara³, Susi Andani⁴, Melisa Andriani⁵, AlHilalwi Anwar Tanjung⁶, Elvi Zuliani⁷

¹⁻⁷ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

*Penulis Korespondensi: amrainasimamora@gmail.com

Abstract. *This study aims to describe the eating patterns, snack consumption habits, hygiene awareness, and environmental and social factors related to digestive disorders in students at SMP IT Mutiara Aulia. The study used a descriptive approach with a closed-ended interview method using "Yes" and "No" answers with 35 students, structured into 15 questions. The results showed that some students do not have consistent breakfast habits and tend to consume unhealthy foods, such as fried foods and sugary drinks, quite frequently. In addition, the level of student awareness of food safety and hygiene practices, especially the habit of washing hands before eating, is still relatively low. School environmental factors, peer influence, and psychological conditions also influence students' eating patterns and consumption behavior. The combination of these factors contributes to the emergence of digestive disorders in some students. Therefore, the school's active role is needed in creating a clean and healthy environment, providing nutritious food choices, and providing ongoing nutrition education to increase students' awareness of the importance of digestive health.*

Keywords: *Digestive Disorders; Eating Patterns; Food Hygiene; Junior High School Students; School Snacks.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola makan, kebiasaan konsumsi jajanan, tingkat kesadaran higiene, serta faktor lingkungan dan sosial yang berkaitan dengan gangguan pencernaan pada siswa SMP IT Mutiara Aulia. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode wawancara tertutup menggunakan jawaban “Ya” dan “Tidak” terhadap 35 siswa, yang disusun dalam 15 butir pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memiliki kebiasaan sarapan yang konsisten dan cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat, seperti gorengan dan minuman manis, dalam frekuensi yang cukup tinggi. Selain itu, tingkat kesadaran siswa terhadap keamanan pangan dan praktik higiene, khususnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, masih tergolong rendah. Faktor lingkungan sekolah, pengaruh teman sebaya, serta kondisi psikologis turut memengaruhi pola makan dan perilaku konsumsi siswa. Kombinasi faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap munculnya gangguan pencernaan pada beberapa siswa. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, menyediakan pilihan makanan yang bergizi, serta memberikan edukasi gizi secara berkelanjutan guna meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya kesehatan pencernaan.

Kata Kunci: Gangguan Pencernaan; Higiene Pangan; Jajanan Sekolah; Pola Makan; Siswa SMP.

1. PENDAHULUAN

Remaja yang sehat adalah masa depan bangsa. Generasi muda memiliki peran penting dalam pembangunan negara selanjutnya, jadi kesehatan dan statusnya harus dipersiapkan sejak awal. Remaja merupakan seseorang yang berada pada tahap antara anak –anak dan dewasa, baik laki-laki dan perempuan, yang berada di antara usia anak-anak dan dewasa. Remaja terdiri dari anak-anak, orang dewasa, laki-laki, dan perempuan. Masa remaja adalah periode perubahan dalam fisiologi, psikologi, dan kognitif. Tiga tahap remaja mengalami ketidakseimbangan kognitif dan emosional: remaja awal antara usia 13 dan 15 tahun, remaja tengah antara usia 15 dan 17 tahun, dan remaja akhir antara usia 18 dan 21.

Pertumbuhan remaja biasanya ditunjukkan dengan bertambahnya ukuran tubuh dan peningkatan asupan energi. Remaja yang memakan biji-bijian membuat mereka malas untuk

berpartisipasi dalam aktivitas apa pun, sehingga mereka banyak menghabiskan waktu untuk beirmalas. Kebiasaan makan mereka akan dipengaruhi oleh peningkatan aktivitas sosial ekonomi dan aktifitas remaja. Kebiasaan makan anak-anak yang tidak sehat akan memengaruhi kebiasaannya hingga remaja. Jika asupan energi tidak memenuhi kebutuhan, semua fungsi remaja akan terganggu.

Kelebihan berat badan (overweight) dan kekurangan gizi adalah masalah gizi yang umum dialami oleh remaja. Asupan makanan remaja mengalami perubahan besar mudah dimakan. Kurangnya pengetahuan gizi mengakibatkan remaja mengonsumsi makanan yang kurang bergizi. Salah satu yang mempengaruhi status Gizi juga ialah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi. Dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) Akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Aktivitas fisik Berperan penting dalam menjaga kesehatan Secara keseluruhan, termasuk sistem Pencernaan. (Andayani & Ausrianti, 2021).

Namun, Aktivitas yang dilakukan secara Berlebihan atau Tidak seimbang dengan Kebutuhan energi dan Asupan gizi dapat Memicu stres fisiologis dan Memperburuk Kondisi lambung (Harto et al., 2024). Sebaliknya, Aktivitas fisik yang terlalu Rendah juga dapat Menyebabkan gangguan Metabolisme dan Memperlambat proses Pencernaan (Burnner & Suddart, 2020).

Asupan makanan, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan fisik, dan status ekonomi sosial adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi status gizi. (Andayani & Ausrianti, 2021). Pengetahuan fisik dijelaskan Sebagai pemahaman tentang aktivitas olahraga Dan pola makan sehat terkait status gizi, sampel Dibuat 35 siswa.

Remaja memiliki kebiasaan makan yang lebih buruk karena aktivitas sekolah, yang menyebabkan mereka lebih sering menunda makan. atau bahkan lupa untuk makan. Kebiasaan makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko berbagai penyakit, terutama yang berkaitan dengan sistem pencernaan, karena menyebabkan tubuh mengalami ketidakseimbangan. Baik frekuensi maupun waktu makan yang dikonsumsi adalah komponen penting dari keteraturan makan. Seseorang yang terlalu kenyang atau lapar akan mengganggu lambung dan organ saluran cerna, menyebabkan produksi asam lambung berlebihan dan peradangan lambung. (Uramako, 2021).

Penyakit pencernaan, juga dikenal sebagai penyakit gastrointestinal (GI), merupakan masalah kesehatan yang sering dialami remaja dan sangat terkait dengan pola makan dan perilaku mereka. Faktor-faktor yang berpotensi meningkatkan risiko Konsumsi makanan yang rendah serat dan tinggi lemak, merokok, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan pola makan

yang tidak teratur adalah semua faktor yang menyebabkan gangguan ini (Barkah,et al., 2021). Menurut World Gastroenterology Organisation (WGO), dalam Liu et al. (2023), gejala gangguan GI dapat berasal dari gangguan fungsional, seperti sindrom iritasi usus besar, diare fungsional, dan konstipasi fungsional, atau dari penyakit organik, seperti gastritis, tukak lambung, penyakit radang usus, hingga kanker gastrointestinal(GI)Disebabkan oleh mutasi genetik pada sel-sel saluran Pencernaan yang menyebabkan pertumbuhan tidak terkendali menjadi tumor ganas). Penyakit Gastrointestinal (GI) mencakup gangguan pada Saluran pencernaan dari mulut hingga anus,Termasuk lambung, usus halus, usus besar, dan Organ terkait seperti hati serta pankreas. Salah satu penyakit yang paling umum dialami oleh manusia adalah penyakit pencernaan (I Putu Dody Suarnatha & I Made Agus Oka Gunawan, 2022). Kebiasaan makan yang tidak sehat atau tidak teratur dapat menyebabkan penyakit pencernaan ini. Penyakit pada sistem pencernaan adalah jenis penyakit yang tidak menular tetapi terjadi di masyarakat. Ini pasti memengaruhi aktivitas dan gaya hidup (Huzaifah,2017).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kualitatif. Pelaksanaannya dilakukan pada Desember 2025. Subjek penelitian Adalah murid di sekolah SMP IT Mutiara Aulia. Data dikumpulkan melalui wawancara, yaitu sebuah metode yang digunakan untuk memperoleh informasi secara sistematis melalui pernyataan lisan mengenai suatu objek atau kejadian, baik yang telah terjadi, sedang berlangsung, maupun yang akan terjadi. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: Observasi: Kegiatan ini dilaksanakan di area SMP IT Mutiara Aulia dengan tujuan mengumpulkan data dan melakukan observasi sehingga diperoleh informasi yang benar-benar akurat. Wawancara: Kegiatan ini dilaksanakan Bersama murid SMP IT Mutiara Aulia agar proses percakapan dapat diarahkan dan dikendalikan sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian. Dokumentasi:Kegiatan ini dilakukan dengan mengumpulkan serta mencatat seluruh informasi yang diperoleh selama proses penelitian berlangsung, baik dalam bentuk dokumen maupun sumber data tertulis lain yang relevan.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP It Mutiara Aulia sebanyak 200 siswa, Sampel diambil menggunakan rumus slovin sebanyak 35 siswa, Dimana $N=200$ (Jumlah populasi).

$$E = 0.1$$

$$N = \frac{200}{1 + 200(0.1)^2}$$

$$= \frac{200}{1 + 2}$$

$$= 66,67 \div 2$$

$$= 33,35$$

$$= 35 \text{ siswa (dibulatkan)}$$

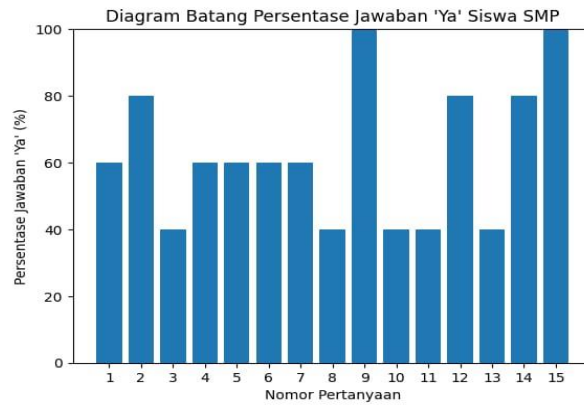
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap responden, diperoleh informasi mengenai kebiasaan makan siswa, perilaku konsumsi pangan di lingkungan sekolah, serta faktor lingkungan dan psikososial yang memengaruhi pola makan. Berikut rekapitulasi hasil wawancara tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Rekapitulasi Hasil Wawancara.

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Sarapan sebelum sekolah	21	14
2	Sering jajan gorengan/ minuman manis	28	7
3	Memperhatikan tanggal kedaluwarsa	14	21
4	Konsumsi gorengan >3x/minggu	21	14
5	Sering membeli minuman manis/kekinian	21	14
6	Kantin menjaga kebersihan	21	14
7	Pernah gangguan pencernaan	21	14
8	Gangguan pencernaan terkait makanan sekolah	14	21
9	Kebersihan lingkungan mempengaruhi makan	35	0
10	Selalu cuci tangan sebelum makan	14	21
11	Waktu istirahat cukup	14	21
12	Memilih makanan karena ikut teman	28	7
13	Stres mempengaruhi pola makan	14	21
14	Paham pentingnya makanan sehat	28	7
15	Sekolah perlu upaya khusus	35	0

Untuk memperjelas distribusi jawaban responden pada setiap indikator yang diteliti, hasil wawancara selanjutnya disajikan dalam bentuk diagram.



Gambar 1: Diagram Hasil Wawancara.

Berdasarkan rekap hasil wawancara Terhadap 35 responden, diperoleh gambaran Mengenai kebiasaan makan, pemahaman gizi, Serta faktor lingkungan yang memengaruhi pola Konsumsi makanan di sekolah. Selain itu, Kecenderungan konsumsi makanan kurang sehat

ukup tinggi. Pengetahuan fisik merujuk pada Pemahaman siswa tentang aktivitas fisik (seperti olahraga rutin) dan hubungannya Dengan pola makan sehat untuk menjaga status Gizi serta mencegah gangguan pencernaan, Seperti yang disebutkan dalam pendahuluan Bahwa “kurangnya aktivitas fisik dan kurangnya Pengetahuan fisik” memengaruhi gizi remaja. Dari 35 siswa, 28 siswa (80%) paham pentingnya makanan sehat, tapi hanya sedikit yang terapkan secara konsisten, menunjukkan Gap antara pengetahuan dan perilaku.

Berdasarkan rekap hasil wawancara terhadap 35 responden, diperoleh gambaran mengenai kebiasaan makan, pemahaman gizi, serta faktor lingkungan yang memengaruhi pola konsumsi makanan di sekolah.



Gambar 2: Wawancara di SMP IT Mutiara Aulia.

Hasil wawancara menunjukkan 21 siswa (60%) Pernah alami gangguan pencernaan, terkait pola Makan tidak sehat (28 siswa sering jajan Gorengan/minuman manis) dan rendahnya higiene (hanya 14 siswa cuci tangan rutin). Seluruh 35 siswa (100%) setuju kebersihan lingkungan memengaruhi Makan, dan 100% minta upaya sekolah khusus. Oleh karena itu, peran sekolah logis muncul dari Temuan ini: tingkatkan kebersihan kantin (target 100% bersih), sediakan makanan sehat di kantin, Dan edukasi gizi mingguan via kelas biologi untuk Hubungkan pengetahuan fisik dengan pencegahan Gangguan pencernaan. Seluruh responden sepakat bahwa kebersihan lingkungan sekolah berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Namun demikian, perilaku hidup bersih seperti mencuci tangan sebelum makan belum diterapkan secara konsisten. Meskipun demikian, sebagian besar responden telah memahami pentingnya konsumsi makanan sehat. Seluruh responden juga menyatakan bahwa sekolah perlu melakukan upaya khusus untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku makan sehat di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 35 siswa SMP menggunakan 15 pertanyaan tertutup (jawaban Ya/Tidak), diperoleh gambaran mengenai pola makan, kebiasaan jajan, kebersihan lingkungan sekolah, serta gangguan pencernaan pada siswa.

a. Kebiasaan Sarapan dan Pola Konsumsi Jajanan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa 60% menyatakan selalu sarapan sebelum berangkat ke sekolah, sedangkan 40% tidak selalu sarapan. Hal ini menunjukkan masih terdapat siswa yang berangkat ke sekolah dalam kondisi perut kosong, yang berpotensi memicu gangguan pencernaan.

Sebagian besar siswa 80% mengaku sering mengonsumsi gorengan atau minuman manis saat istirahat sekolah. Selain itu, 60% menyatakan mengonsumsi gorengan lebih dari tiga kali dalam satu minggu, dan 60% sering membeli minuman manis atau minuman kemasan. Kondisi ini menunjukkan bahwa jajanan yang dikonsumsi siswa cenderung tinggi lemak dan gula, yang kurang mendukung kesehatan pencernaan.

b. Kesadaran Terhadap keamanan pangan

Terkait keamanan pangan, hanya 40% yang memperhatikan tanggal kedaluwarsa saat membeli makanan kemasan, sementara 60% tidak memperhatikannya. Temuan ini menunjukkan rendahnya kesadaran siswa terhadap aspek keamanan makanan, yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, khususnya gangguan pencernaan.

c. Kebersihan Kantin dan Lingkungan Sekolah

Sebanyak 60% menilai bahwa kantin sekolah sudah menjaga kebersihan alat makan, tempat penyajian, dan bahan makanan, sedangkan 40% menilai sebaliknya.

Namun demikian, seluruh siswa (100%) menyatakan bahwa kebersihan lingkungan sekolah, termasuk kantin dan toilet, mempengaruhi kenyamanan mereka dalam mengonsumsi makanan di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan memiliki peran penting dalam perilaku makan siswa.

d. Gangguan Pencernaan yang Dialami

Hasil wawancara menunjukkan bahwa 60% pernah mengalami gangguan pencernaan seperti sakit perut, mual, diare, atau sembelit saat atau setelah berada di sekolah. Dari jumlah tersebut, 40% menyatakan bahwa gangguan pencernaan yang dialami berkaitan dengan makanan atau kebiasaan makan di sekolah. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan antara pola konsumsi jajanan, kebersihan, dan kesehatan pencernaan siswa.

e. Kebiasaan Higiene dan Waktu Istirahat

Terkait kebiasaan mencuci tangan, hanya 40% yang selalu mencuci tangan sebelum makan, sementara 60% tidak selalu melakukannya. Selain itu, 60% menyatakan bahwa waktu istirahat di sekolah belum cukup sehingga mereka cenderung makan terburu-buru. Kondisi ini berpotensi mempengaruhi proses pencernaan dan kesehatan saluran cerna siswa.

f. Pengaruh Sosial dan Psikologis

Sebanyak 80% mengaku pernah memilih makanan bukan karena lapar, melainkan karena terpengaruh teman atau tren. Sementara itu, 40% menyatakan bahwa stres atau tekanan akademik mempengaruhi pola makan mereka di sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor sosial dan psikologis turut berperan dalam menentukan pola makan siswa.

g. Pemahaman Gizi dan Upaya Pencegahan

Sebagian besar siswa, 80% menyatakan memahami pentingnya memilih makanan sehat untuk menjaga kesehatan pencernaan. Seluruh responden (100%) sepakat bahwa sekolah perlu melakukan upaya khusus untuk mengurangi gangguan pencernaan pada siswa, seperti meningkatkan kebersihan kantin, menyediakan makanan sehat, dan memberikan edukasi gizi.

Berdasarkan hasil analisis wawancara, pola makan yang kurang sehat, rendahnya kesadaran hygiene, serta faktor lingkungan dan sosial berkontribusi terhadap terjadinya gangguan pencernaan pada siswa SMP. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan makan yang sehat dan aman bagi siswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa pola makan siswa SMP IT Mutiara Aulia masih cenderung kurang sehat, ditandai dengan kebiasaan tidak sarapan secara konsisten, tingginya konsumsi gorengan dan minuman manis, rendahnya kesadaran terhadap keamanan pangan, serta belum optimalnya penerapan kebiasaan higiene seperti mencuci tangan sebelum makan. Faktor lingkungan sekolah, pengaruh sosial, dan kondisi psikologis turut memengaruhi pilihan makanan siswa dan berkontribusi terhadap munculnya gangguan pencernaan. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan makan yang bersih dan sehat serta memberikan edukasi gizi secara berkelanjutan untuk mendukung kesehatan pencernaan siswa.

REFERENSI

- Aisyah, S., & Ramadhani, R. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian gangguan pencernaan pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 145–152.
- Andayani, R. P., & Ausrianti, R. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 1–9. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/KeperawatanNURSES>
- Barkah, A., Agustiyani, I., Abdi, S., & Jakarta, N. (2021). Pengaruh pola makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Setu I. *Jurnal Antara Keperawatan*, 4(1). <https://ojs.abdinusantara.ac.id/index.php/antaraperawat/article/view/462>
- Brunner, & Suddarth, R. W. (2020). Asuhan keperawatan. Jakarta: Dalam *Jurnal Asuhan Keperawatan*.
- Budiarti, D., & Sari, M. P. (2020). Faktor risiko gangguan saluran pencernaan pada remaja di lingkungan sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 15(1), 22–28.
- Harto, T., Ferdi, R., Budianto, Y., Ariyanto, K., Ruch, O., & Alre, L. (2024). Relationship between physical activity and body mass index with uric acid levels in the community. *Lentera Perawat*, 5(2), 289–296.
- Hidayat, A., & Nurhayati, E. (2022). Pengaruh kebiasaan jajan terhadap keluhan pencernaan pada siswa SMP. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 5(2), 98–105.
- Huzaifah, Z. (2017). Hubungan pengetahuan tentang penyebab gastritis dengan perilaku pencegahan gastritis. *Healthy-Mu Journal*, 1(1), 28. <https://doi.org/10.35747/hmj.v1i1.62>
- I Putu Dody Suarnatha, & I Made Agus Oka Gunawan. (2022). Implementasi metode certainty factor dalam sistem pakar deteksi penyakit pencernaan pada manusia. *Jurnal CoSciTech (Computer Science and Information Technology)*, 3(2). <https://doi.org/10.37859/coscitech.v3i2.3872>
- Lestari, N. W., & Prasetyo, A. (2021). Stres akademik dan hubungannya dengan gangguan pencernaan fungsional pada remaja. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 4(1), 33–41.

- Mahendra, R., & Utami, S. (2023). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai faktor protektif gangguan pencernaan pada remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(1), 12–20.
- Putri, A. R., & Wahyuni, T. (2020). Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan keluhan dispepsia pada remaja. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 85–92.
- Sari, D. K., & Anwar, M. (2022). Analisis faktor lingkungan sekolah terhadap kesehatan pencernaan siswa. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 21(3), 201–208.
- Uramako, D. F. (2021). Faktor determinan yang berpengaruh terhadap status gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560–567.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>