

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pola Makan

2.1.1 Definisi Pola Makan

Pola makan adalah informasi yang menggambarkan berbagai macam dan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh seseorang (Tibelo, Malonda, & Amisi, 2021).

Pola makan merupakan suatu cara atau usaha dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan maksud mempertahankan kesehatan tubuh, status nutrisi, mencegah penyakit atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI dalam Irfan, 2019). Pola makan juga dapat didefinisi sebagai karakteristik atau ciri khas dari aktivitas makan individu yang dilakukan secara berulang kali dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya (Sulistyoningsih, 2015). Menurut Irfan (2019) pola makan terdiri dari frekuensi makan, porsi atau jumlah makan serta jenis makan.

2.1.2 Klasifikasi Pola Makan

1. Frekuensi Makan

Frekuensi makanan adalah jumlah makan sehari-hari baik kualitatif maupun kuantitatif. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung bergantung pada sifat serta jenis makanan. Rata-rata lambung kosong antara 3-4 jam (Freedomsiana, 2018).

Frekuensi makan yang baik yaitu 3 kali dalam sehari dengan diselingi makanan ringan seperti pada jadwal makan yang ideal dijalankan agar mempunyai pola makan yang baik yaitu 5-6 kali sehari mulai dari sarapan pagi, snack, dilanjutkan dengan makan siang, snack, kemudian snack sore dan makan malam bila perlu boleh ditambah dengan snack malam (Adhy,2017).

Pada umumnya seseorang melakukan makan utama 3 kali dalam sehari yaitu pagi, siang dan malam dengan jeda waktu makan yang baik berkisar 4-5 jam. Menunda waktu makan yang lama dengan frekuensi makan kurang dari 3 kali dalam sehari sehingga akan berpengaruh dalam pengisian dan pengosongan lambung (Irfan, 2019).

2. Porsi atau Jumlah Makan

Jumlah makan merupakan banyaknya makanan yang dimakan oleh setiap individu (Sulistyoningsih, 2015). Jumlah makanan tersebut bergantung dari kandungan jumlah kalori dalam setiap makanan yang dimakan dan sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan tubuh kita. Kalori merupakan satuan unit yang digunakan untuk mengukur nilai energi yang diperoleh tubuh Ketika dalam mengonsumsi makanan atau minuman. Untuk memastikan agar kebutuhan nilai giziterpenuhi dengan baik, sebaiknya kita melihat kadar kalori pada makanan atau minuman yang dikonsumsi (Freedomsiana, 2018).

Kandungan kalori di dalam makanan dapat ditentukan oleh kandungan gizi seperti lemak, karbohidrat, serta protein yang terkandung

di dalam makanan itu sendiri. Lemak menghasilkan kalori yang paling banyak diantara yang lainnya, yaitu 9 kalori/gram, sedangkan karbohidrat dan protein menghasilkan 4 kalori/gramnya, makanan yang mengandung banyak lemak yaitu makanan yang mengandung kalori tinggi. Sebaliknya, yang memiliki kalori rendah adalah buah-buahan dan sayur-sayuran karena mengandung banyak serat dan kadar airnya tinggi (Freedomsiana, 2018).

3. Jenis Makan

Makanan yang dikategorikan sebagai makanan sehat yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat yang dibutuhkan tubuh serta tidak mengandung bibit penyakit atau racun (Freedomsiana, 2018). Jenis makan merupakan sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran serta buah yang dikonsumsi setiap hari (Sulistyoningsih, 2015).

Makanan sehat merupakan makanan yang mengandung zat-zat, seperti protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, dan air dengan takaran yang seimbang. Makanan ini sangat berhubungan dengan sikap dan pola makan setiap orang. Jadi, makanan yang mengandung unsur-unsur bergizi harus disertai dengan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan orang yang mau memakannya (Freedomsiana, 2018).

Manfaat dari unsur makanan zat yang dikandung dalam makanan mempunyai fungsi atau manfaat bagi tubuh. Zat yang dibutuhkan tubuh berfungsi sebagai tenaga, pembangun, serta zat sebagai pengatur. Zat

tenaga berasal dari karbohidrat, lemak dan juga protein dimana unsur-unsur ini terdapat pada nasi, daging, jagung, telur dan sebagainya. Kemudian zat pembangun seperti protein, mineral serta air yang harus seimbang agar kesehatan seseorang dapat terjaga dengan baik. Zat terakhir yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu zat pengatur seperti mineral, vitamin dan juga air (Freedomsiana,2018).

Jadi makanan dapat diklasifikasikan menjadi 2 jenis antara lain makanan utama serta makanan selingan. Makanan utama yaitu makanan yang bisa kita konsumsi setiap 3 kali dalam sehari yaitu pagi, siang dan juga malam seperti lauk pauk, makanan pokok, sayuran serta buah-buahan, sedangkan makananselingan yaitu makanan kecil seperti keripik, kue serta cemilan lainnya(Irfan,2019).

Menurut Irfan (2019) ada beberapa jenis makanan serta minuman yang dapat merusak mukosa lambung sehingga kurang baik untuk dikonsumsi seperti:

- a) Makanan yang pedas serta asam yang dapat merangsang lambung serta merusak mukosa lambung.
- b) Minuman kopi, susu, serta alkohol yang dapat merangsang sekresi asam lambung.
- c) Makanan yang berlemak dapat memperlambat pengosongan lambung sehingga terjadi peningkatan peregangan lambung yang menyebabkan meningkatnya asam lambung.

Beberapa jenis makanan dan minuman tersebut dapat berada di lambung lebih lama sehingga lambat untuk dicerna dan menimbulkan peningkatan tekanan lambung sehingga proses perencanaan ini membuat katup antara lambung dengan kerongkongan (*lower esophageal sphincter/LES*) melemah yang mengakibatkan asam lambung serta gas akan naik ke kerongkongan (Astri Dewi, 2017).

Jenis makanan atau minuman tertentu seperti minuman bersoda, durian, sawi, nangka, kubis serta makanan sumber karbohidrat seperti beras ketan, mie, singkong, dan talas dapat menyebabkan perut kembung, dimana perut kembung ini merupakan salah satu gejala dari gastritis (Astri Dewi, 2017). Perut kembung disebabkan oleh masuknya angin (*aerophagia*) atau karena usus membuat banyak gas, serta makan terburu-buru yang dapat menyebabkan produksi gas usus lebih banyak dari biasanya (Salma. 2017).

Kebiasaan mengonsumsi makanan serta minuman seperti makanan pedas, makanan atau minuman asam, kebiasaan minum teh, kopi, dan minuman berkarbonasi yang dapat meningkatkan resiko munculnya gejala gastritis (Astri Dewi, 2017). Selain itu jenis makanan yang dikonsumsi seharusnya mempunyai proporsi yang seimbang antara karbohidrat (55- 65 %), protein (10-15 %) dan lemak (25-35 %) (Susanti, 2017).

2.1.3 Faktor Pemicu Asam Lambung

Faktor yang dapat memicu produksi asam lambung berlebihan, antara lain beberapa zat kimia, seperti alkohol, umumnya obat penahan nyeri, serta asam cuka, makanan maupun minuman yang bersifat asam, makanan yang pedas serta bumbu yang merangsang, misalnya jahe, merica (Warianto, 2017). Makan terburu-buru dapat menyebabkan produksi gas usus lebih banyak dari biasanya. Jenis makanan/minuman tertentu seperti minuman bersoda, durian, sawi, nangka, kubis dan makanan sumber karbohidrat seperti beras ketan, mie, singkong, serta talas dapat menyebabkan perut kembung. Makanan yang sangat manis seperti kue tart dan makanan berlemak seperti keju, gorengan merupakan makanan yang lama atau sulit dicerna sehingga dapat menyebabkan hipersekresi cairan lambung yang dapat membuat nyeri pada lambung (Salma, 2017).

Kopi mengandung kafein yang dapat meningkatkan aktivitas lambung serta sekresi hormon gastrin pada lambung dan pepsin. Hormon gastrin yang dikeluarkan oleh lambung mempunyai efek sekresi getah lambung yang sangat asam dari bagian fundus lambung. Hal ini menjadikan kafein sebagai penyebab dari antrum mukosa lambung menyekresikan hormone gastrin yang dapat merangsang getah lambung yang sangat asam (Astri Dewi, 2017).

Mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama pada bagian lambung serta usus yang berkontraksi yang dapat menimbulkan rasa panas dan nyeri pada ulu hati

yang disertai dengan mual dan muntah. Apabila kebiasaan sering mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan lebih dari satu kali dalam seminggu selama minimal enam bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung (Suparyanto, 2018).

2.1.4 Gizi Seimbang

Pada Pedoman Gizi Seimbang Kemenkes Kesehatan RI telah memberikan 7 pesan yaitu (Direktur Jendral Bina Gizi dan KIA Kemenkes RI, 2014 dalam Irfan 2019):

1. Biasakan makan 3 kali dalam sehari yaitu pagi, siang, dan malam bersamakeluarga.
2. Biasakan mengonsumsi ikan serta sumber protein lainnya.
3. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan juga buah-buahan yang cukup.
4. Biasakan membawa air putih dan bekal makanan darirumah.
5. Kurangi mengonsumsi makanan yang cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang berlemak, manis danasin.
6. Biasakan sikat gigi 2 kali sehari yaitu waktu bangun tidur dan ketika ingin tidur.
7. Hindari merokok.

2.2 Konsep Gastritis

2.2.1 Definisi Gastritis

Gastritis atau sering dikenal sebagai penyakit maag merupakan suatu keadaan peradangan atau perdarahan mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi, infeksi dan ketidakteraturan dalam pola makan, misalnya

telat makan, makan terlalu banyak, makan cepat, makan makanan yang terlalu banyak bumbu pedas, dan minuman kopi terlalu berlebihan (Yatmi, 2017).

Gastritis biasanya oleh masyarakat dikatakan sebagai penyakit lambung dengan ciri awal dari munculnya gastritis adalah nyeri uluh hati, mual, muntah, lemas, kehilangan nafsu makan, berkerinet dingin, sering sembelit dan muntah darah pada kasus yang parah. Gastritis dapat menyerang setiap orang tanpa mengenal batas usia dan juga dapat muncul secara tiba-tiba dalam waktu yang singkat (akut), waktu yang lama (kronik), atau karena kondisi khusus seperti adanya penyakit lain (Saputra, Tamzil, & Murbiah, 2011).

2.2.2 Etiologi Gastritis

Gastritis disebabkan karena makan yang tidak teratur sehingga memicu timbulnya masalah pada saluran pencernaan dan juga masalah pada lambung menjadi terganggu. Kejadian gastritis ini berhubungan dengan pola serta waktu makan seperti berada dalam kondisi yang terlalu lapar namun terkadang terlalu kenyang, selain itu terdapat faktor lainnya yang dapat memicu produksi asam lambung berlebihan diantaranya yaitu beberapa zat kimia seperti asam cuka, alcohol, obat penahan nyeri, makanan serta minuman yang bersifat asam dan juga makanan yang pedas serta bumbu yang merangsang (Fitrhriyana, 2018).

2.2.3 Klasifikasi Gastritis

Klasifikasi gastritis yaitu terdiri dari:

1. Gastritis Akut

Gastritis akut dialami kurang dari tiga bulan yang disertai dengan pendarahan. Gastritis Akut berasal dari makanan terlalu banyak atau cepat, makanan yang terlalu berbumbu atau yang mengandung mikroorganisme penyebab penyakit, iritasi bahan semacam alkohol, aspirin, NSAID, lisol, refluks empedu atau cairan pankreas (Rasminingsih, 2017).

2. Gastritis Kronik

Gastritis kronis adalah peradangan pada lambung yang gejala awalnya ringan, semakin hari jadi semakin parah yang ditandai dengan rasa sakit perut di bagian atas (area lambung) yang tumpul dan tak kunjung hilang (Widyawinata, 2021). Gastritis Kronik penyebabnya adalah *ulkus benigna* atau *maligna* yang berasal dari lambung atau bakteri *Helicobacter pylori* (*H.pyhloy*).

2.2.4 Manifestasi Gastritis

- a. Rasa tidak nyaman atau nyeri pada bagian ulu hati
(*epigastric pain/discomfort*)
- b. Rasa penuh di ulu hati (*epigastricfullnes*)
- c. Rasa penuh setelah makan (*postprandialfullnes*)
- d. Perut cepat merasa kenyang serta berhenti makan padahal porsi makan biasanya belum habis (*earlysatiety*)

- e. Sering sendawa(*belching*)
- f. Kembung (*bloathing*)
- g. Mual (*nausea*)
- h. Muntah (*vomitus*)

2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Gastritis

Beberapa faktor yang mempengaruhi gastritis yaitu *hipersensitivitas visceral*, *disfungsi autonom*, psikologis, pola makan dan faktor lingkungan (Astri Dewi, 2017).

a. *HipersensitivitasVisceral*

Dinding usus mempunyai berbagai reseptor antara lain reseptor kimiawi, mekanik serta *nociceptor*. Pada beberapa pasien dengan keluhan gastritis mempunyai ambang nyeri yang lebih rendah, peningkatan persepsi ini tidak terbatas pada distensi mekanis melainkan terdapat nutrisi atau hormone seperti kolestikokinin serta *glucagon-like peptide* (Astri Dewi, 2017).

b. *Disfungsi autonomy*

Pada kasus gastritis, disfungsi persyarafan vagal memiliki peranan penting dalam terjadinya hipersensitivitas gastrointestinal. Selain itu neuropati vagal diduga berperan dalam kegagalan relaksasi bagian proksimal lambung dalam menerima makanan sehingga menimbulkan gangguan akomodasi lambung serta rasa cepat kenyang (Astri Dewi, 2017).

c. Psikologi

Stres akut dapat mempengaruhi fungsi gastrointestinal serta dapat mencetuskan pada orang sehat, adanya penurunan kontraktilitas lambung yang mendahului mual setelah stimulus stress sentral tetapi korelasi antara faktor psikologi stress kehidupan, fungsi otonom serta motilitas masih kontroversial (Astri Dewa, 2017).

d. Lingkungan

Kondisi lingkungan yang tidak memenuhi standar dapat menyebabkan penularan berbagai jenis kuman maupun bakteri salah satunya kuman *Helicobacter pylori*, penularan kuman *Helicobacter pylori* ini terjadi secara oral melalui air, muntahan, terutama feses yang menyebabkan faktor resiko secara epidemiologi untuk terinfeksi *Helicobacter pylori* (Bayu Purnama, 2019).

e. Pola makan

Faktor makanan menjadi penyebab potensial dari gastritis, frekuensi makan kurang dari 3 kali sehari, tidak sarapan pagi serta sarapan pagi yang tergesa-gesa dapat mengganggu proses metabolisme dalam tubuh. Pada pasien dengan gastritis cenderung mengubah pola makan karena terdapat intoleransi terhadap beberapa makanan khususnya makanan yang berlemak yang telah dikaitkan dengan kejadian gastritis. Selain itu terdapat intoleransi lainnya dengan prevalensi yang dilaporkan lebih besar dari 40% termasuk makanan pedas, alkohol, cokelat, paprika, dan rempah-rempah (Astri Dewi, 2017).

2.2.6 Penatalaksanaan Gastritis

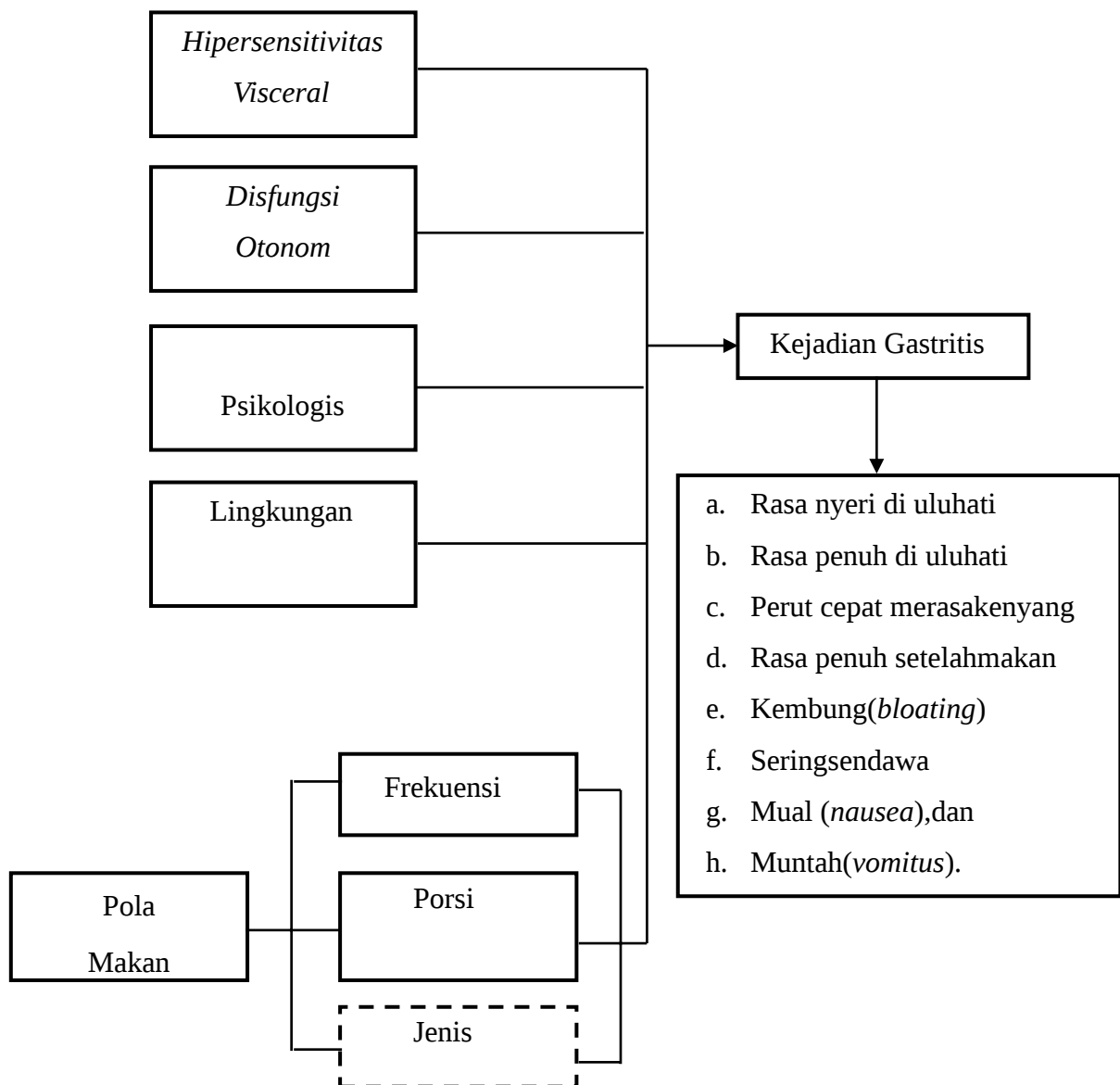
Gaya hidup yang dapat dilakukan dalam rangka pencegahan penyakit gastritis yaitu antara lain:

1. Mengatur pola makan dan juga berolahraga secara teratur.
2. Menghindari makanan yang memiliki lemak tinggi yang dapat menyebabkan menghambat pengosongan isi lambung (cokelat, keju, dll).
3. Menghindari memakan makanan yang dapat menjadi gas didalam lambung (kol, kubis, melon, semangka, dll).
4. Mengurangi atau menghindari konsumsi makanan yang terlalu pedas.
5. Menghindari meminum minuman yang memiliki kadar kafein seperti kopi, alkohol disertai dengan mengurangi merokok.
6. Tidak mengkonsumsi obat yang dapat menyebabkan iritasi pada dinding lambung.

2.3 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1

Kerangka Konseptual



Sumber: Astri Dewi (2017) & Bayu Purnama (2019).