

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Gastritis

Gastritis sering disebut sebagai penyakit maag, yang merupakan iritasi pada mukosa lambung karena masalah yang terjadi akibat adanya gangguan dan penyakit, di mana lambung dapat dirusak oleh produksi asam lambung yang berlebih jika terjadi secara konsisten. Gastritis adalah peradangan yang diakibatkan oleh kerusakan mukosa lambung (Bayti et al., 2021).

Perdarahan mukosa lambung akut atau kronis, juga dikenal sebagai gastritis (Aspitasi & Taharuddin, 2020). Gastritis dapat menyerang semua orang dari segala usia anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia - gastritis biasanya disebut sebagai penyakit maag, yang merupakan penyakit yang pada umumnya dianggap tidak terlalu mengkhawatirkan. (Jannah, 2020). Gastritis disebabkan salah satunya karena sikap penderita gastritis yang tidak memperhatikan kesehatannya, terutama makanan yang dikonsumsi setiap harinya (Suprpto, 2020). Gastritis dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, karena penderita akan merasa nyeri dan rasa sakit tidak nyaman pada perut (Nur, 2021).

2.1.1 Faktor penyebab Gastritis

Ada beberapa hal yang berkontribusi terhadap gastritis (selain bakteri *Helicobacter pylori*), termasuk penggunaan minuman keras, merokok, stres, pola makan, usia, orientasi, dan penggunaan espresso yang berlebihan.

1. Stress

Stres menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya gastritis, karena stres merupakan reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap konsep kebutuhan dan rangsangan, yang bernuansa biologis dengan perubahan suhu secara mekanis. Risiko gastritis pada penderita stres lebih tinggi 3,370 kali dibandingkan dengan yang tidak stres. Stres dapat menyebabkan perubahan hormonal dalam tubuh. Melalui neuroendokrin stress dapat menimbulkan dampak negatif yang menyebabkan risiko terjadinya gastritis. Stres dapat mempengaruhi psikologis seseorang yang berupa kegelisahan, kelesuan, depresi, kelelahan, kehilangan kesabaran dan harga diri rendah. Dampak pada perilaku seseorang berupa peningkatan konsumsi alkohol dan rokok, tidak nafsu makan atau bahkan makan yang berlebihan.

Penderita yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan pada sistem pencernaan, misalnya pada lambung sering terasa kembung, mual dan pedih, hal ini disebabkan karena asam lambung yang berlebihan yang dikenal sebagai gastritis atau maag (Widiyanto & Khaironi, 2016).

2. Kebiasaan merokok

Rokok berdampak buruk pada saluran pencernaan, seperti melemahkan katup pilorus dan esofagus, memperluas refluks di lambung, menekan emisi bikarbonat di pankreas, menyesuaikan keadaan normal lambung, mempercepat pengosongan lambung, dan menurunkan pH duodenum. Asap tembakau yang dibakar dan dihirup, mengandung sekitar 3000 bahan sintesis yang berbeda termasuk akrolein, tar, nikotin, asap tembakau, gas CO. Telah diketahui bahwa nikotin dapat mengurangi rasa lapar. Akibatnya, merokok sering kali menekan rasa lapar, yang pada gilirannya meningkatkan asam lambung dan dapat menyebabkan gastritis.

2.1.2 Konsumsi alkohol

Alkohol memiliki kemampuan untuk merusak mukosa lambung, yang pada umumnya dapat merusak pertahanan mukosa lambung dan menyebabkan peradangan, pendarahan, dan penetrasi zat korosif seperti asam dan basa kuat yang menyebabkan peradangan dan nekrosis pada dinding lambung. Minuman beralkohol mengandung etanol, zat iritan yang merusak lapisan lambung dan merupakan zat psikoaktif yang dapat membuat orang yang mengkonsumsinya tidak sadarkan diri dan jika dikonsumsi terlalu sering, minuman beralkohol dapat menyebabkan gastritis.

2.1.3 Jenis kelamin

Jenis kelamin dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan gastritis. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa wanita lebih mungkin mengalami gastritis dibandingkan pria. Sebuah penelitian menemukan bahwa jenis kelamin perempuan memiliki risiko 2,9 kali lebih besar terkena gastritis dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian lain menunjukkan bahwa prevalensi gastritis lebih tinggi pada perempuan, dengan 27% anak perempuan berusia 14-17 tahun menderita gastritis dibandingkan dengan 16% anak laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa jenis kelamin

memiliki peran penting dalam kejadian gastritis, terutama pada orang dewasa muda (Setyaningsih, 2021).

Tingginya faktor risiko infeksi *helicobacter pylori* berbeda menurut jenis kelamin. Pada anak-anak terdapat paparan antibiotik, terutama pada anak perempuan karena insiden infeksi saluran kemih yang lebih tinggi, dapat berkontribusi untuk membersihkan infeksi. Pada orang dewasa, perbedaan jenis kelamin dalam paparan faktor lingkungan seperti merokok, yang lebih banyak terjadi pada pria, juga dapat berkontribusi pada perbedaan tingkat infeksi yang diamati (Ibrahim et al., 2017).

2.1.4 Konsumsi kopi

Terdapat banyak zat dan senyawa kimia, termasuk lemak, karbohidrat, asam amino, fenol, vitamin, dan mineral, yang dapat ditemukan dalam kopi. Espresso mengandung kafein yang dapat mempercepat proses pembentukan asam lambung. Karena itu, perut Anda memproduksi gas dalam jumlah yang berlebihan, sehingga sering mengalami keluhan perut kembung. Peradangan akan terus terjadi jika lambung sering terpapar bahan iritan seperti kopi. Jaringan yang teriritasi kemudian terisi oleh jaringan fibrinous, yang dapat menyebabkan hilangnya lapisan mukosa lambung serta pembusukan sel mukosa lambung dan jika tidak terkontrol dapat memicu terjadinya gastritis berulang. (Soryono & Dewi, 2016).

2.1.5 Umur

Gastritis menyerang tanpa mengenal umur. Umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi munculnya gastritis. Kelompok umur produktif biasanya memiliki banyak aktivitas yang dapat diikuti, mereka juga sering mengonsumsi makanan cepat saji terutama makanan pedas, gorengan/berlemak, minuman berkafein seperti kopi/teh, yang dapat meningkatkan produksi asam lambung dan pada akhirnya menurunkan asam lambung.

Umur produktif sibuk dengan berbagai macam aktivitas sehingga kurang memperhatikan pola hidup sehari-hari, oleh karena itu intensitas makan menjadi tidak teratur. Masa remaja adalah masa mencari jati diri, fase ini dapat mempengaruhi pilihan makanan dan frekuensi makan. Anak muda menjaga berat badan tetap stabil dan menarik untuk menjaga penampilan, sehingga biasanya melewatkan sarapan dan makan siang, bahkan hanya makan sekali sehari, perut kosong memicu gastritis (Suwindiri, Yulius Tiranda, 2021).

Aktivitas konstan, gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan, stres dapat dengan mudah menyebabkan sakit gastritis (Rahman, 2022).

2.1.6 Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah (baik formal maupun nonformal), berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah memahami sesuatu informasi. Pendidikan berarti bimbingan yang di beri seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal yang menunjukkan kesehatan hingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Soryono & Dewi, 2016).

Gastritis merupakan penyakit yang cenderung mengalami kekambuhan sehingga mengakibatkan pasien harus berulang kali berobat. Pengetahuan yang kurang ini berasal dari rendahnya jenjang pendidikan yang ditempuh sehingga penderita gastritis tidak memahami jika penyakit yang terus menerus dibiarkan bisa berdampak negatif bagi tubuh. Pengetahuan yang kurang akan menyebabkan meningkatnya perilaku penyebab gastritis (Soryono & Dewi, 2016).

2.1.7 Pekerjaan

Pekerjaan adalah kegiatan sosial dimana individu atau kelompok melakukan usaha untuk memenuhi kebutuhannya, dengan mengharapkan penghargaan moneter (atau dalam bentuk lain), atau tanpa mengharapkam imbalan, tetapi dengan rasa kewajiban kepada orang lain (A.Eliyana et al., 2021).

Pekerjaan dengan gaji rendah dapat berkontribusi terhadap gastritis. Sebuah studi menemukan bahwa individu dengan pendapatan rendah lebih mungkin menderita gastritis kronis dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat pendapatan yang lebih tinggi. Hal ini karena orang dengan pendapatan rendah sering kali memiliki kemampuan yang lebih rendah untuk

membayar layanan kesehatan dan mungkin terlibat dalam perilaku kesehatan yang berisiko karena kendala keuangan.

2.1.8 Pola Makan

Pola makan merupakan suatu metode dan upaya untuk mengatur jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, memastikan kecukupan asupan nutrisi, dan mencegah atau mempercepat timbulnya penyakit (Siska, 2017).

Pola makan yang meliputi frekuensi makan, jenis makanan (mengonsumsi makan makanan yang pedas dan asam) dan porsi makan (Riwansyah, 2021).

a. Frekuensi makan

Frekuensi makan yang baik yaitu terdiri dari 3x makanan utama, antara lain makan pagi, makan siang sebelum ada rangsangan lapar, dan makan malam, sedangkan frekuensi makan yang dinilai tidak baik (kurang) adalah jika frekuensi makan setiap harinya 2x makan utama atau kurang, seseorang yang memiliki frekuensi makan ≤ 2 kali sehari akan rentan terkena gastritis dibandingkan dengan responden yang memiliki frekuensi makan > 2 kali sehari. Hal ini disebabkan pada saat perut harus diisi, tapi dibiarkan kosong, atau ditunda pengisiannya, maka asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung sehingga timbul rasa nyeri. Jadwal yang baik adalah teratur makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan siang dan makan malam. Jadwal makan harus teratur, lebih baik makan dalam jumlah sedikit tapi sering dan teratur daripada makan dalam porsi banyak tapi tidak teratur (Hidayat, 2017).

Apabila seseorang terlambat makan sampai 2-3 jam selama 3 bulan atau lebih maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri di sekitar epigastrium, hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual (Hidayat, 2017). Secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil setelah 4-6 jam sesudah makan biasanya glukosa darah telah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu jumlah asam lambung terstimulasi (Barkah et al., 2021).

Sarapan pagi dapat mengendalikan keinginan seseorang untuk makan dalam jumlah yang banyak. Sarapan dapat mencegah mereka makan secara berlebihan saat makan siang atau makan malam. Makan siang diperlukan setiap orang karena sejak pagi merasa lelah akibat melakukan aktivitas. Selain makan utama yang dilakukan tiga kali, makan selingan juga harus dilakukan yakni sekali atau dua kali diantara waktu makan guna menanggulangi rasa lapar, sebab jarak waktu makan yang lama (Barkah et al., 2021)..

b. Jenis makanan

Jenis makanan yang dikonsumsi dapat dibagi menjadi 2 yaitu makanan utama dan makanan selingan. Makanan utama adalah makanan yang dikonsumsi seseorang berupa makan pagi, makan siang, dan makan malam yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, dan minuman. Makanan pokok adalah makanan yang dianggap memiliki peranan penting dalam susunan hidangan. Pada umumnya makanan pokok berfungsi sebagai sumber energi (kalori) dalam tubuh dan memberi rasa kenyang. Makanan pokok yang biasa dikonsumsi yaitu nasi, roti, dan mie atau bihun (Hidayat, 2017).

Jenis makanan memiliki peranan dalam terjadinya gastritis, dengan peluang kejadian 3x bagi orang yang sering mengonsumsi makanan yang merangsang asam lambung. Adapun jenis makanan yang dapat meningkatkan terjadinya gastritis seperti makanan asam, pedas, makanan yang mengandung gas dan berlemak. Kebiasaan mengonsumsi makanan pedas lebih dari satu kali dalam kurun waktu minimal 6 bulan dibiarkan terus-menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut dengan gastritis (Barkah et al., 2021).

Jenis makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi guna mencegah gastritis adalah sumber karbohidrat yang mudah dicerna (nasi lunak, roti, biskuit, krekers), sumber protein yang diolah dengan cara direbus dan dipanggang dan ditumis, sayuran yang tidak bergas dan tidak banyak serat (bayam, dan wortel), buah-buahan yang tidak bergas (pepaya, pisang, pir), dan minuman (teh, susu) (Barkah et al., 2021).

Jenis makanan yang tidak dianjurkan adalah sumber karbohidrat yang sulit dicerna (nasi keras, beras ketan, mie, jagung, singkong,

talas, cake, kue tart), sumber protein yang diolah dengan cara digoreng dan digulai, sarden, kornet dan keju, sayuran yang bergas dan banyak serat (daun singkong, kol, kembang kol, sawi), buah-buahan yang bergas dan tinggi serat (kedondong, jambu biji, durian, nangka dan buah-buahan asam lainnya), makanan yang pedas, makanan mengandung gas dan berlemak tinggi (coklat, gorengan, jeroan) dan minuman yang mengandung gas (Barkah et al., 2021).

c. Porsi makan

Jumlah atau porsi merupakan suatu jumlah makanan yang dikonsumsi pada setiap kali makan. Jumlah (porsi) makanan sesuai dengan anjuran makanan bagi remaja menurut Sediaoetama (2004) dalam Hudha (2006). Jumlah (porsi) standar bagi remaja antara lain; makanan pokok berupa nasi, roti tawar, dan mie instan.

Jumlah atau porsi makanan pokok antara lain : nasi 100 gram, roti tawar 50 gram, mie instan untuk ukuran besar 100 gram dan ukuran kecil 60 gram. Lauk pauk mempunyai dua golongan lauk nabati dan lauk hewani, jumlah atau porsi makanan antara lain : daging 50 gr, ikan 50 gr, tempe 50 gr (dua potong), tahu 100 gr (dua potong). Sayur merupakan bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, jumlah atau porsi sayuran dari berbagai jenis makanan sayuran yaitu sayur 100 gr. Buah merupakan suatu hidangan yang disajikan setelah makanan utama berfungsi sebagai pencuci mulut. Jumlah porsi buah ukuran 100 gr, ukuran potongan 75 gr (Hidayat, 2017).

2.1.9 Konsumsi Obat AINS (*Antiinflammatory Drugs*)

Obat anti inflamasi (anti radang) non steroid, atau yang lebih dikenal dengan sebutan NSAID (*Non Steroidal Antiinflammatory Drugs*)/AINS adalah suatu golongan obat yang mempunyai khasiat analgesik (peredam nyeri), antipiretik (penurun panas), dan anti inflamasi (anti radang). Istilah "non steroid" digunakan untuk jenis obat-obatan ini dengan steroid, yang juga memiliki khasiat serupa (Wahyuni et al., 2019).

Konsumsi Obat-obatan *Non steroidal Anti inflammatory Drugs* (NSAID) Obat-obatan yang dapat mempengaruhi terjadinya penyakit gastritis seperti Aspirin Ibuprofen, Asam mefenamat dan Piroxicam, jenis obat tersebut dapat menyebabkan peradangan pada lambung dengan cara mengurangi

prostaglandin yang bertugas melindungi dinding lambung. Jika pemakaiannya sekali kemungkinan terjadinya masalah lambung akan kecil. Tapi jika pemakaiannya dilakukan secara terus menerus atau pemakaiannya berlebihan dapat mengakibatkan gastritis (Megawati, 2017).

a. Aspirin

Obat Aspirin diindikasikan untuk demam dan rasa nyeri. Aspirin tidak disarankan pada penderita alergi asma, maag, hemofilia, trombositopenia dan kehamilan pada trimester akhir. Sering dijumpai efek samping yang terjadi seperti iritasi pada mukosa lambung. Selain dari itu Aspirin juga sering mengeluarkan keringat dan pada penggunaan dosis tinggi mampu mengakibatkan telinga berdengung dan sesak napas (Wahyuni et al., 2019).

b. *Ibuprofen*

Ibuprofen termasuk obat AINS yang bersifat analgesik dengan memiliki daya sebagai Anti-Inflamasi yang tidak seberapa kuat. Sehingga absorpsi pada ibuprofen sangat cepat melalui lambung dan memiliki kadar maksimum dalam plasma yang telah dicapai 1 hingga 2 jam. Efek samping yang sering terjadi ketika mengonsumsi obat *Ibuprofen* yaitu pusing, penglihatan kabur, perut kejang dan telinga berdenging. Sedangkan untuk penderita maag dan duodenum aktif, alergi dan wanita hamil dalam 3 bulan tidak dianjurkan untuk mengonsumsi obat *Ibuprofen* (Wahyuni et al., 2019).

c. *Piroxicam*

Piroxicam termasuk obat golongan AINS sebagai anti inflamasi, antipiretik, dan analgesik yang mampu menghambat sintesis prostaglandin, dengan melalui penghambatan enzim siklooksigenase (COX). Efek samping *Piroxicam* yang sering terjadi yaitu mengalami gangguan pada saluran cerna. Sedangkan untuk efek samping lainnya seperti pusing, nyeri kepala, dan tinnitus. Untuk penggunaan *Piroxicam* tidak dianjurkan dikonsumsi oleh penderita maag dan wanita hamil (Wahyuni et al., 2019).

d. Asam Mefetamat

Asam Mefenamat merupakan obat yang sering digunakan sebagai analgesik antiinflamasi. Aspirin lebih efektif jika dibandingkan

dengan Asam Mefenamat yang kurang efektif untuk mengatasi nyeri. Protein plasma mengikat Asam mefenamat dengan sangat kuat, sehingga terjadi interaksi dengan antikoagulan yang harus diperhatikan. Efek samping dari menggunakan Asam Mefenamat seperti dispepsia, diare hingga diare berdarah dan terdapat gejala iritasi pada mukosa lambung. Untuk waktu penggunaan Asam Mefenamat tidak boleh melebihi dari 7 hari. Sedangkan untuk penggunaan saat haid mampu mengurangi kehilangan darah (Wahyuni et al., 2019).

2.1.10 Gangguan fungsional dan proses penyakit

Penurunan fungsional tubuh berhubungan erat dengan nutrisi yang kurang dan kesulitan memproses makanan (Miller, 2004). Penyakit seperti stroke dan demensia dapat menyebabkan pola makan menjadi tidak teratur karena penderita mengalami kesulitan untuk menelan makanan (Wahyuni et al., 2019).

2.1.11 Faktor budaya dan sosial ekonomi

Latar belakang etnis, nilai-nilai kepercayaan, dan faktor budaya lainnya sangat mempengaruhi seseorang dalam memilih, menyiapkan, mengonsumsi makanan dan minuman. Pada budaya tertentu menyukai jenis makanan yang pedas dan asam sehingga meningkatkan risiko terkena gastritis. Faktor sosial ekonomi juga mempengaruhi pola makan dan pemilihan makanan. Keluarga dengan pendapatan rendah akan mengalami keterbatasan dalam pemilihan dan penyediaan makanan (Wahyuni et al., 2019).

2.1.12 Faktor lingkungan

Suasana di lingkungan tempat tinggal yang bising dapat menjadi sumber stress bagi penderita gastritis. Lingkungan tempat tinggal yang bising atau padat penghuni dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menikmati makanan (Wahyuni et al., 2019).

2.1.13 Kurang pengetahuan

Kurangnya pengetahuan tentang diet dan proses penyakit gastritis dapat menyebabkan risiko terjadinya gastritis dan kekambuhan penyakit gastritis. Pengetahuan makanan dan minuman pantangan bagi penderita gastritis sangat mempengaruhi perilaku penderita dalam pemilihan makanan. Penelitian yang sebelumnya menunjukkan individu dengan pendidikan rendah berhubungan

dengan asupan nutrisi yang kurang dan kurangnya kunjungan ke pelayanan kesehatan (Wahyuni et al., 2019).

2.1.14 Gizi Seimbang

Makanan yang baik akan mewujudkan berat badan yang normal atau sehat, tidak mudah terserang penyakit yang tidak dapat disembuhkan, efisiensi kerja yang lebih baik, serta terhindar dari penyakit yang berkelanjutan dan kematian yang tidak terduga. Pola makan masyarakat perlu diperbaiki menuju konsumsi makanan yang seimbang untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit tidak menular dan penyakit kronis yang berkaitan dengan gizi (Februhartanty et al., 2019).

1. Konsumsi sayuran dan buah-buahan

Vitamin, mineral, dan serat makanan semuanya dapat ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran. Sebagian nutrisi, mineral yang terkandung dalam sayuran dan produk alami berfungsi sebagai penguat sel atau penangkal terjadinya kerusakan sel di dalam tubuh. Buah-buahan juga mengandung karbohidrat, sebagian besar mengandung glukosa dan fruktosa. Contoh sayuran yang mengandung karbohidrat adalah Kentang dan wortel. Lemak tak jenuh juga ditemukan dalam buah merah dan alpukat.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa:

- 1) Kadar tekanan darah, gula darah, dan kadar kolesterol dapat dipertahankan dengan mengonsumsi cukup buah dan sayuran. Mengonsumsi cukup buah dan sayuran juga menurunkan risiko obesitas dan sembelit. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronis.
- 2) Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang sesuai kebutuhan tubuh merupakan salah satu tanda kecukupan dalam gizi seimbang.

Badan kesehatan dunia secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang setiap harinya terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah matang) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g per orang per hari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-

600 g per orang per hari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur. Anjuran konsumsi sayur lebih banyak daripada buah.

2. Konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Kedua kelompok pangan tersebut (pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati) sama-sama menyediakan protein, tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan. Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik, karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Tetapi pangan hewani mengandung tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan lemak. Lemak dari daging dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh. Kolesterol dan lemak jenuh diperlukan tubuh terutama pada anak-anak tetapi perlu dibatasi asupannya pada orang dewasa.

Pangan protein nabati mempunyai keunggulan mengandung proporsi lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani. Pangan protein nabati juga mengandung isoflavon, yaitu kandungan fitokimia yang turut berfungsi mirip hormon estrogen dan antioksidan serta anti-kolesterol. Pengonsumsi kedele dan tempe telah terbukti dapat menurunkan kolesterol dan meningkatkan sensitifitas insulin dan produksi insulin sehingga dapat mengendalikan kadar kolesterol dan gula darah. Namun kualitas protein dan mineral yang dikandung pangan protein nabati lebih rendah dibanding pangan protein hewani.

Dalam mewujudkan Gizi Seimbang, kedua kelompok pangan ini (hewani dan nabati) perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari agar kebutuhan nutrisi tubuh terpenuhi. Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi, setara dengan 70-140 g (2-4 potong) daging sapi ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) daging ayam ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) ikan ukuran sedang sehari. Kebutuhan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari, setara dengan 100-200 g (4-8 potong) tempe ukuran sedang; atau 200-400 g (4-8 potong) tahu ukuran sedang. Porsi yang dianjurkan tersebut di atas tergantung kelompok umur dan kondisi fisiologis (hamil, menyusui, lansia, anak, remaja, dewasa). Susu sebagai bagian dari pangan hewani yang

dikonsumsi berupa minuman tidak lagi dianggap istimewa karena kandungannya dapat digantikan dengan pangan hewani lainnya, misalnya 1 gelas susu setara dengan 1 butir telur. Orang yang mengalami intoleransi laktosa karena minum susu tidak dianjurkan minum susu hewani. Konsumsi telur, susu kedelai dan ikan merupakan salah satu alternatif pengganti susu.

3. Konsumsi aneka ragam makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut. Selain mengandung karbohidrat, dalam makanan pokok biasanya juga terkandung antara lain vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin) dan beberapa mineral. Mineral dari makanan pokok ini biasanya mempunyai mutu biologis atau penyerapan oleh tubuh yang kurang baik. Sereal utuh seperti jagung, beras merah, beras hitam, atau biji-bijian yang tidak disosoh dalam penggilingannya mengandung serat yang tinggi. Serat ini penting untuk melancarkan buang air besar dan pengendalian kolesterol darah. Selain itu sereal tersebut juga memiliki karbohidrat yang lambat diubah menjadi gula darah sehingga turut mencegah gula darah tinggi. Beberapa jenis umbi-umbian juga mengandung zat non-gizi yang bermanfaat untuk kesehatan seperti ubi jalar ungu dan ubi jalar kuning yang mengandung antosianin dan lain-lain.

Selain makanan pokok yang diproduksi di Indonesia, ada juga makanan pokok yang tersedia di Indonesia melalui impor seperti terigu. Pemerintah Indonesia telah mewajibkan pengayaan mineral dan vitamin (zat besi, seng, asam folat, tiamin dan riboflavin) pada semua terigu yang dipasarkan di Indonesia sebagai bagian dari strategi perbaikan gizi terutama penanggulangan anemia gizi.

Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan. Mewujudkan konsumsi pangan yang beragam dengan karbohidrat lokal adalah dengan mencampur makanan karbohidrat lokal dengan terigu, seperti pengembangan produk boga yang beragam misalnya,

roti atau mie campuran tepung singkong dengan tepung terigu, pembuatan roti gulung pisang, singkong goreng keju dan lain-lain.

4. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen. Masyarakat perlu diberi pendidikan membaca label pangan, mengetahui pangan rendah gula, garam dan lemak, serta memasak dengan mengurangi garam dan gula. Di lain pihak, para pengusaha pangan olahan diwajibkan mencantumkan informasi nilai gizi pada label pangan agar masyarakat dapat memilih makanan sehat sesuai kebutuhan setiap anggota keluarganya. Label dan iklan pangan harus mengikuti Peraturan Pemerintah Nomor 69 Tahun 1999. Khusus untuk anak usia 6-24 bulan konsumsi lemak tidak perlu dibatasi.

5. Membiasakan untuk sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja dan orang dewasa, serta meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi.

Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang. Karena itu sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Pekan Sarapan Nasional (PESAN) yang

diperingati setiap tanggal 14-20 Februari diharapkan dapat dijadikan sebagai momentum berkala setiap tahun untuk selalu mengingatkan dan mendorong masyarakat agar melakukan sarapan yang sehat sebagai bagian dari upaya mewujudkan Gizi Seimbang. Sarapan sehat setiap pagi dapat diwujudkan dengan bangun pagi, mempersiapkan dan mengonsumsi makanan dan minuman pagi sebelum melakukan aktifitas harian. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman. Bagi orang yang tidak biasa makan kudapan pagi dan kudapan siang, porsi makanan saat sarapan sekitar sepertiga dari total makanan sehari. Bagi orang yang biasa makan kudapan pagi dan makanan kudapan siang, jumlah porsi makanan sarapan sebaiknya seperempat dari makanan harian.

6. Minum air putih yang cukup

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Sekitar dua-pertiga dari berat tubuh kita adalah air. Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang.

Bagi tubuh, air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, pelumas sendi dan bantalan organ. Proses biokimiawi dalam tubuh memerlukan air yang cukup. Gangguan terhadap keseimbangan air di dalam tubuh dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan atau penyakit, antara lain: sembelit (konstipasi), infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut dan obesitas.

Sekitar 78% berat otak adalah air. Berbagai penelitian membuktikan bahwa kurang air tubuh pada anak sekolah menimbulkan rasa lelah (*fatigue*), menurunkan atensi atau konsentrasi belajar. Minum yang cukup atau hidrasi tidak hanya mengoptimalkan konsentrasi belajar anak tetapi juga mengoptimalkan memori anak dalam belajar. Pemenuhan kebutuhan air tubuh dilakukan melalui konsumsi makanan dan minuman. Sebagian besar (dua-pertiga) air yang dibutuhkan tubuh dipenuhi melalui minuman yaitu sekitar dua liter atau delapan gelas sehari bagi remaja dan dewasa yang

melakukan kegiatan ringan pada kondisi temperatur harian di kantor/rumah tropis. Pekerja yang berkeringat, olahragawan, ibu hamil dan ibu menyusui memerlukan tambahan kebutuhan air selain dua liter kebutuhan dasar. Air yang dibutuhkan tubuh selain jumlahnya yang cukup untuk memenuhi kebutuhan juga harus aman yang berarti bebas dari kuman penyakit dan bahan-bahan berbahaya.

7. Membaca label pada makanan atau minuman kemasan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena menderita penyakit tertentu. Konsumen dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut.

8. Mencuci tangan dengan sabun

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air bersih mengalir adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman. Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan. Tanggal 15 Oktober adalah Hari Cuci Tangan Sedunia Pakai Sabun yang dicanangkan oleh PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) sebagai salah satu cara menurunkan angka kematian anak usia di bawah lima tahun serta mencegah penyebaran penyakit. Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal.

Saat yang diharuskan untuk mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan pakai sabun, adalah:

- 1) Sebelum dan sesudah makan
- 2) Sebelum dan sesudah memegang makanan
- 3) Sesudah buang air besar dan menceboki bayi/anak

- 4) Sebelum memberikan air susu ibu
- 5) Sesudah memegang binatang
- 6) Sesudah berkebun

9. Melakukan aktifitas fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain. Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan adalah berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda dan lain-lain.

Berdasarkan Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Kementerian Kesehatan Tahun 2012, lebih baik jika melakukan olah raga (yaitu latihan fisik) yang dilakukan berkesinambungan dengan mengikuti aturan tertentu dan bertujuan juga untuk meningkatkan prestasi. Jenis olahraga dapat dipilih sesuai hobi. Beberapa aktivitas olah raga yang dapat dilakukan adalah sepak bola, bulu tangkis, bola basket, tenis meja, voli, futsal, berenang, dan lain-lain. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran dikembangkan juga olah raga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat sehingga menimbulkan kegembiraan. Olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat perlu didorong untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan kegembiraan.

2.1.15 Pola makan bagi penderita gastritis

Menurut (Wahyu et al., 2015) terdapat 6 pola makan bagi penderita gastritis :

1. Makan tepat waktu sesuai jadwal
2. Membiasakan diri untuk membawa makanan sendiri dari rumah
3. Lebih sering megkonsumsi makanan yang direbus bukan digoreng
4. Hindari *fast food* karena mengandung banyak lemak
5. Mengonsumsi makanan dengan protein tinggi (dada ayam, daging sapi dan ikan)

6. Tidak mengonsumsi minuman bersoda

2.1.16 Klasifikasi Gastritis

1. Gastritis Akut

Gastritis akut adalah peradangan sementara pada lapisan lambung yang disebabkan oleh tekanan pada mukosa lambung, yang bermanifestasi sebagai gejala hemoragik atau non-hemoragik. Kondisi ini dapat berkembang karena berbagai faktor, termasuk uremia, iskemia, syok, agen korosif, obat-obatan, radiasi, trauma, luka bakar parah, sepsis, atau refluks empedu basa. Infeksi tertentu, seperti enterovirus, juga dapat menyebabkan episode maag yang sembuh sendiri. Gastritis akut dapat disebabkan oleh berkurangnya sekresi lendir lambung, gangguan penghalang mukosa, atau penurunan aliran darah mukosa, tergantung pada penyebab yang mendasarinya. Gejala pada gastritis akut meliputi pusing, merasa mual, nyeri ulu hati, sering bersendawa, dan perut kembung (Harefa, 2021).

2. Gastritis Kronis

Gastritis kronis dapat dikategorikan menjadi 2 bentuk—atrofi dan non-atrofi. Penyebab utama maag kronis adalah infeksi *Helicobacter pylori*, yang biasanya dimulai dengan morfologi non-atrofi. Bentuk maag kronis non-atrofi dapat berkembang menjadi bentuk atrofi tanpa pengobatan yang tepat. Penyebab paling umum dari maag kronis atrofi adalah maag autoimun. Etiologi entitas ini masih belum jelas. Gastritis autoimun menunjukkan peradangan mononuklear kronis yang sering disertai dengan gastritis atrofi parah, yang biasanya mempengaruhi korpus, disertai dengan adanya autoantibodi terhadap sel parietal atau faktor intrinsik. Namun, masih belum jelas apakah gastritis autoimun merupakan kelainan yang berdiri sendiri atau apakah infeksi *Helicobacter pylori* memicu respons autoimun pada individu yang rentan. Gejala pada gastritis kronis meliputi mual hingga muntah, berat badan berkurang, feses berwarna hitam, rasa terbakar pada ulu hati dan hilang nafsu makan (Harefa, 2021).

3. Gastritis Reaktif

Gastritis reaktif atau gastropati mempunyai banyak faktor penyebab yang sama dengan maag akut. Gastritis reaktif dapat disebabkan oleh obat-obatan tertentu, konsumsi alkohol, paparan radiasi, dan refluks duodenum (empedu).

Agen penyebab ini menyebabkan lesi mukosa histologis yang ditandai dengan peradangan ringan pada mukosa lambung pada gastropati ini. Meskipun entitas ini biasanya tidak menunjukkan gejala, namun terdeteksi melalui endoskopi, sering kali menunjukkan erosi atau ulkus multipel tanpa tanda-tanda perubahan atrofi. Penggunaan inhibitor pos pemeriksaan imun untuk mengobati berbagai keganasan telah berkontribusi terhadap kejadian maag reaktif, meskipun hal ini masih sangat jarang terjadi (Harefa, 2021).

2.1.17 Dampak Gastritis

Dampak dari penyakit gastritis mengganggu Keadaan gizi atau status gizi. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik atau normal maupun gizi lebih. Kekurangan salah satu zat gizi dapat menimbulkan penyakit berupa penyakit defisiensi. Bila kekurangan dalam batas marginal menimbulkan gangguan yang sifatnya lebih ringan atau menurunnya kemampuan fungsional. Misalnya kekurangan vitamin B1 dapat menyebabkan badan cepat lelah, sedangkan pada remaja kekurangan zat besi dapat menurunkan prestasi kerja dan prestasi belajar, selain turunnya ketahanan tubuh terhadap infeksi sehingga mudah untuk terserang penyakit (Hasanah, 2020).

2.1.18 Pencegahan Kekambuhan Gastritis

Pencegahan kekambuhan yang dapat dilakukan terhadap penyakit gastritis meliputi memodifikasi diet, hilangkan kebiasaan mengonsumsi alkohol, memperbanyak olahraga, manajemen stress (Harefa, 2021). Makan dalam jumlah kecil tetapi sering serta memperbanyak makan makanan yang mengandung tepung, seperti nasi, jagung, dan roti akan menormalkan produksi asam lambung, serta menghindari makanan yang dapat mengiritasi terutama makanan yang pedas, asam, digoreng atau berlemak (Nofriadikal Putra, 2018). Tingginya mengonsumsi alkohol dapat mengiritasi dan mengikis lapisan mukosa dalam lambung dan dapat mengakibatkan peradangan dan pendarahan. Bahaya penyakit gastritis jika dibiarkan terus menerus akan merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian. Dampak dari gastritis biasa mengalami komplikasi seperti perdarahan saluran cerna bagian atas, hematemesis dan melen (anemia), ulkus peptikum perforasi (Hernanto, 2018). Upaya pencegahan kekambuhan yang dapat dilakukan terhadap penyakit gastritis meliputi

memodifikasi diet, hilangkan kebiasaan mengonsumsi alkohol, memperbanyak olahraga, manajemen stres (Harefa, 2021).

2.1.19 Pengobatan Gastritis

Pemberian terapi obat-obatan pada terapi untuk gastritis mempunyai berbagai fungsi yang berbeda dan penggunaannya bergantung pada penyebab dan gejala yang dialami, beberapa jenis obat gastritis yang umum digunakan menurut Siallagan (2020) adalah sebagai berikut :

- 1) Golongan antasida merupakan jenis obat yang paling sering digunakan oleh pasien gastritis. Golongan obat antasida berfokus pada menetralkan asam lambung sehingga dapat mengurangi rasa nyeri akibat jumlah asam lambung yang berlebih. Biasanya pemberian obat golongan antasida diberikan secara oral kepada pasien satu jam sebelum makan atau dua jam setelah makan. Golongan obat antasida yang biasa digunakan oleh masyarakat umum adalah kombinasi Magnesium hidroksida dan Simetikon seperti Mylanta dan Promag.
- 2) Golongan pelindung mukosa atau *gastric lining* mekanisme kerja obat-obatan golongan pelindung mukosa dengan merangsang sekresi prostaglandin dan bikarbonat untuk membatasi kerusakan mukosa lambung. Jenis obat-obatan golongan *gastric lining* yang biasa digunakan adalah *sucralfate*.
- 3) Golongan antagonis reseptor H₂ Obat ini berperan dalam menghambat produksi asam lambung yang berkaitan dengan histamin dengan bekerja sebagai antagonis reseptor histamin. Jenis golongan obat ini kurang berpengaruh terhadap peningkatan sekresi asam lambung yang disebabkan oleh makanan. Beberapa jenis obat golongan antagonis reseptor H₂ adalah *ranitidine*, *simetidine*, *famotidine*, dan *nizatidine*.

2.1.20 Komplikasi gastritis

Gastritis yang dibiarkan tidak terawat akan menyebabkan pendarahan pada lambung. Gastritis kronis dapat meningkatkan resiko kanker lambung, terutama jika terjadi penipisan secara terus menerus pada dinding lambung dan perubahan sel epitel di dinding lambung. Kebanyakan kanker lambung adalah *adenocarcinomas*, yang bermula pada sel-sel kelenjar dalam mukosa. *Adenocarcinomas* tipe I biasanya terjadi akibat infeksi *helicobacter pylori* (Utami & Kartika, 2018).

2.1.21 Terapi non-farmakologi

Terapi non-farmakologi yang dapat diberikan pada penderita yang mengalami nyeri pada gastritis adalah terapi komplementer (Indayani 2018). Manajemen Nyeri untuk menghilangkan atau mengurangi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman. Menggunakan komunikasi terapeutik untuk mengetahui pengalaman nyeri pasien yaitu dengan menggunakan teknik distraksi, relaksasi (Menggunakan napas dalam), pijat *efflurage*, *guided imaginary*, kompres air hangat, teknik relaksasi otot progresif dalam, relaksasi genggam jari (Utami & Kartika, 2018).

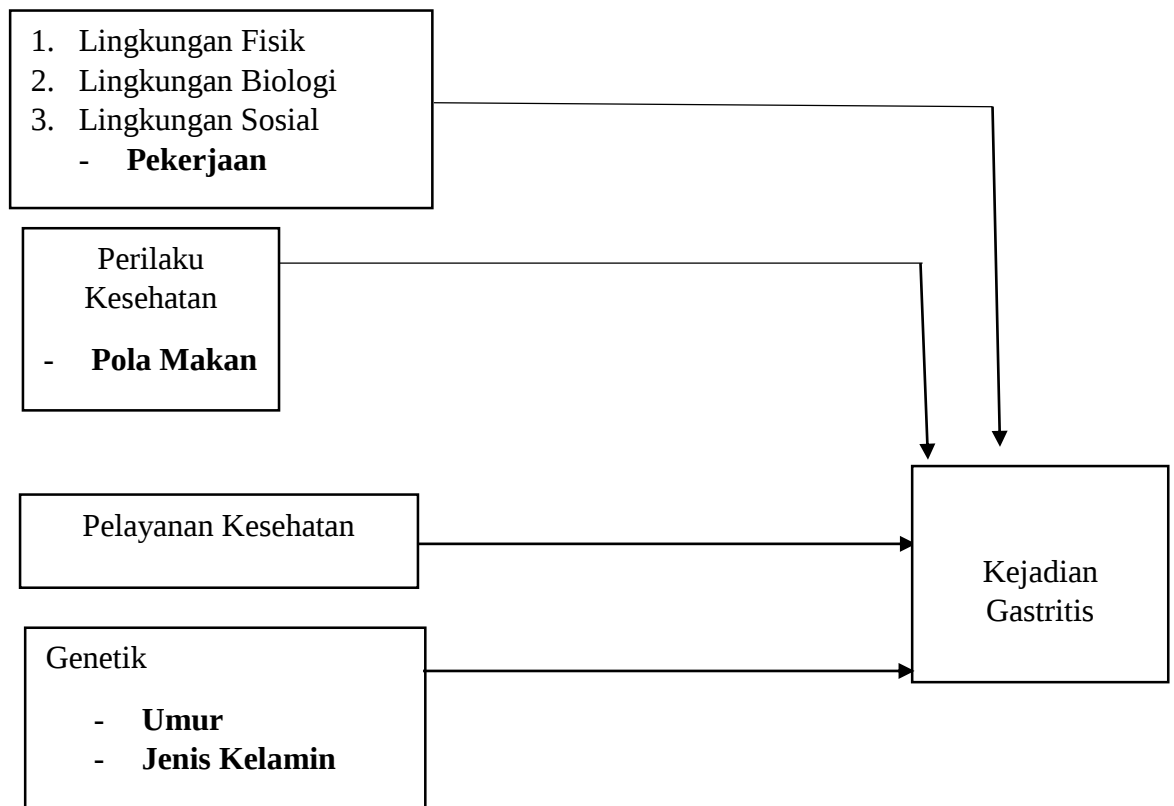
2.1.22 Penatalaksanaan komprehensif

Terapi diberikan per oral dengan obat, antara lain: H2 Bloker 2x/hari (Ranitidin 150 mg/kali, Famotidin 20 mg/kali, Simetidin 400-800 mg/kali), PPI 2x/hari (Omeprazol 20 mg/kali, Lansoprazol 30 mg/kali), serta Antasida dosis 3 x 500- 1000 mg/hari. Konseling dan edukasi untuk menginformasikan kepada pasien untuk menghindari pemicu terjadinya keluhan, antara lain dengan makan tepat waktu, makan sering dengan porsi kecil dan hindari makanan yang meningkatkan asam lambung atau perut kembung seperti kopi, teh, makanan pedas dan kol (Siallagan, 2020).

2.2 Teori HL Bloom

Hendrik L. Bloom dalam teorinya menyebutkan bahwa status kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh empat faktor yaitu lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan dan keturunan (Hills and Carroll, 2009). Dari keempat faktor tersebut, yang paling memengaruhi derajat kesehatan adalah faktor lingkungan baik lingkungan fisik, biologi maupun lingkungan sosial secara kumulatif berkontribusi sebesar 40%, kemudian perilaku kesehatan berpengaruh sebesar 30%, disusul ketersediaan dan akses terhadap pelayanan kesehatan memberikan pengaruh sebesar 20% serta faktor genetika atau keturunan berkontribusi sebesar 10% (Pakpahan et al., 2021).

2.3 Kerangka Teori



Keterangan : Cetak tebal adalah variabel yang diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Teori H.L Bloom

Sumber : Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Mustar, T., Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & M., M. (2021). *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.