

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Gastritis

a. Definisi Gastritis

Gastritis merupakan peradangan pada lapisan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronis, baik secara menyebar maupun terbatas pada area tertentu. Peradangan pada mukosa ini dapat berkembang jika mekanisme pelindung lapisan lambung terganggu oleh infeksi bakteri atau zat iritan lainnya (Ubaidillah, 2022).

Penyakit gastritis adalah peradangan atau pembengkakan pada lapisan lambung yang disebabkan oleh infeksi bakteri *Helicobacter pylori*. Orang yang menderita gastritis akan merasakan gejala seperti sakit pada bagian atas perut, nyeri lambung, mual dan muntah, kelemahan, berkurangnya nafsu makan, sakit kepala, serta perdarahan pada saluran pencernaan. Gejala-gejala gastritis selain nyeri pada ulu hati juga dapat mencakup mual, muntah, lemas, perut kembung, rasa sesak, berkurangnya nafsu makan, wajah terlihat pucat, peningkatan suhu tubuh, munculnya keringat dingin, pusing, sering bersendawa, dan dalam kondisi yang lebih berat, dapat menyebabkan muntah darah (Hartini Dewi, 2021)

b. Etiologi

Beberapa faktor dapat menyebabkan seseorang mengalami gastritis, di antaranya adalah penggunaan obat-obatan kimia seperti asetaminofen, aspirin, dan kortikosteroid (Nurdini & Listia, 2024). Asetaminofen dan kortikosteroid diketahui dapat mengiritasi mukosa lambung, sementara NSAIDs (*Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs*) dan kortikosteroid menghambat sintesis prostaglandin. Hal ini meningkatkan sekresi asam klorida (HCl), sehingga lingkungan lambung menjadi sangat asam, yang pada akhirnya dapat memicu iritasi pada mukosa lambung.

Faktor lain yang dapat menyebabkan gastritis adalah konsumsi alkohol, yang dapat merusak lambung. Selain itu, terapi radiasi, refluks empedu, serta paparan zat korosif seperti cuka dan lada dapat merusak mukosa lambung, menyebabkan edema, dan memicu perdarahan. Kondisi stres seperti trauma, luka bakar, kemoterapi, atau kerusakan pada sistem saraf pusat juga dapat meningkatkan produksi asam lambung (HCl). Infeksi bakteri seperti *Helicobacter pylori*, *Escherichia coli*, *Salmonella*, dan lainnya juga dianggap sebagai penyebab gastritis (Nurdini & Listia, 2024)

c. Faktor Resiko Gastritis

Menurut Syahputri (dalam Ubaidillah, 2022), terdapat beberapa faktor risiko utama yang sering menjadi penyebab terjadinya gastritis, yaitu:

1) Pola makan

Individu dengan pola makan yang tidak teratur lebih rentan terkena penyakit ini. Ketika perut seharusnya diisi tetapi dibiarkan kosong atau pengisiannya ditunda, asam lambung dapat merusak lapisan mukosa lambung, menyebabkan timbulnya rasa nyeri.

Gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan dengan rasa yang tajam dan pedas dapat memicu terjadinya gastritis. Jenis makanan ini merangsang produksi asam lambung secara berlebihan yang dapat menyebabkan rasa nyeri dan kembung. Apabila gastritis tidak ditangani dengan baik kondisi ini berpotensi menyebabkan luka pada lambung serta pendarahan yang dapat mengakibatkan muntah darah atau adanya darah pada tinja.

2) Minum kopi dan teh yang berlebihan

Kebiasaan mengonsumsi kopi dan teh secara berlebihan dapat memicu peningkatan produksi asam lambung. Kopi mengandung kafein dan senyawa kimia *chlorogenic* yang dapat merangsang produksi asam lambung berlebih sehingga berpotensi menyebabkan iritasi dan peradangan pada lapisan mukosa lambung.

Sementara itu, teh mengandung antioksidan terutama polifenol yang memiliki sifat antimikroba dan dapat melawan

radikal bebas dalam tubuh. Namun, ketika beberapa antioksidan dalam teh bergabung mereka membentuk senyawa tanin. Senyawa ini memiliki afinitas kuat terhadap protein di mukosa dan sel epitel lambung. Saat terkena air panas dan udara, tanin dapat berubah menjadi asam tanat yang berpotensi menyebabkan atrofi pada lapisan lambung dan memicu terbentuknya tukak lambung.

3) Rokok

Dampak negatif rokok mulai dirasakan sejak seseorang berniat untuk menghisapnya. Dalam asap rokok terdapat sekitar 3.000 zat kimia, termasuk akrolein, tar, nikotin, dan gas karbon dioksida. Nikotin inilah yang menghambat munculnya rasa lapar, sehingga perokok merasa tidak memerlukan makanan. Kondisi ini memicu peningkatan asam lambung dan berisiko menyebabkan gastritis.

Selain itu, nikotin juga merangsang pelepasan hormon adrenalin, yang dapat menyebabkan jantung berdebar lebih cepat, tekanan darah meningkat, serta meningkatkan kadar kolesterol dalam darah.

4) Obat-obatan

Obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) sering kali menyebabkan gangguan pada lambung. Penggunaan obat ini dapat merusak lapisan pelindung lambung, sehingga

meningkatkan risiko iritasi atau peradangan pada mukosa lambung dan mengganggu fungsi saluran pencernaan secara keseluruhan.

5) Minuman beralkohol

Alkohol dapat merusak dan mengiritasi lapisan mukosa pada dinding lambung, membuatnya lebih rentan terhadap asam lambung meskipun dalam kondisi normal. Berdasarkan penelitian, mengonsumsi alkohol sebanyak 75gram (setara dengan 4 gelas per minggu) selama enam bulan dapat memicu terjadinya gastritis.

6) Makanan pedas

Konsumsi makanan pedas secara berlebihan dapat merangsang sistem pencernaan, khususnya lambung dan usus, untuk berkontraksi. Hal ini dapat menimbulkan sensasi panas dan nyeri di area ulu hati, sering kali disertai dengan mual dan muntah.

Gejala-gejala tersebut menyebabkan nafsu makan penderita menurun. Jika kebiasaan mengonsumsi makanan pedas, misalnya satu kali dalam seminggu selama minimal enam bulan, terus dilanjutkan tanpa pengendalian, hal ini berpotensi mengakibatkan iritasi pada lambung yang dikenal sebagai gastritis.

7) Infeksi bakteri

Helicobacter pylori adalah bakteri yang dapat tumbuh di saluran pencernaan manusia, khususnya pada lapisan mukosa yang melapisi dinding lambung. Bakteri ini dapat menginfeksi serta memperburuk kerusakan pada dinding lambung dan usus. *Helicobacter pylori* biasanya masuk ke tubuh melalui makanan dan minuman yang tidak aman dikonsumsi, terutama di lingkungan yang tidak higienis, dan dapat memicu terjadinya ulkus peptikum.

8) Stres psikis

Stres psikis seperti yang terjadi saat menghadapi beban kerja berat, kepanikan, atau tergesa-gesa, dapat memicu peningkatan produksi asam lambung. Kadar asam lambung yang tinggi ini dapat mengiritasi lapisan mukosa lambung, dan jika terus berlanjut tanpa penanganan, dapat menyebabkan gastritis.

9) Stres fisik

Stres fisik yang disebabkan oleh pembedahan besar, trauma, luka bakar, refluks empedu, atau infeksi berat dapat memicu terjadinya gastritis, serta meningkatkan risiko ulkus dan perdarahan pada lambung.

d. Tanda Gejala Gastritis

Menurut (Usman Hasanuddin, 2023), gejala yang sering muncul meliputi bersendawa, cegukan, sensasi panas di tenggorokan, mual,

muntah, rasa seperti diremas-remas di perut, kehilangan nafsu makan, sering mengalami keringat dingin, penurunan berat badan, ketidaknyamanan di perut bagian atas, rasa penuh di lambung, perut kembung, cepat merasa kenyang, dan bunyi-bunyi di perut. Selain itu, terdapat gejala lain yang jarang terjadi tetapi cukup berat, seperti nyeri di ulu hati disertai mual, gejala anemia seperti pusing dan lemas, gangguan keseimbangan tubuh yang terasa seperti akan pingsan, muntah darah atau cairan kuning kecoklatan, serta buang air besar berdarah. Gejala tersebut dapat bersifat akut, berulang, atau menjadi kronis, yang disebut kronis jika berlangsung lebih dari satu bulan secara terus-menerus. Namun, sebagian besar kasus gastritis tidak menunjukkan gejala.

e. Klasifikasi Gastritis

Gastritis dapat diklasifikasikan berdasarkan tingkat keparahan yaitu seperti sebagai berikut:

1) Gastritis akut

Gastritis akut adalah peradangan serius pada lapisan mukosa lambung yang disertai kerusakan berupa erosi. Kondisi ini merupakan proses inflamasi yang bersifat sementara dan biasanya berlangsung singkat pada mukosa lambung. Penyebabnya sering dikaitkan dengan penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid,

terutama aspirin dalam dosis tinggi dan jangka panjang, konsumsi alkohol berlebihan, serta kebiasaan merokok (Rodliya, 2022).

2) Gastritis kronis

Gastritis kronis adalah peradangan pada lambung yang berlangsung dalam jangka waktu lama atau merupakan kelanjutan dari gastritis akut dan bersifat menahun. Kondisi ini terjadi akibat penebalan dan kemerahan pada lapisan lambung, yang kemudian berangsur-angsur menipis dan menyusut. Kerusakan serta penyusutan yang terus-menerus dapat menyebabkan hilangnya fungsi kelenjar lambung, terutama sel parietal. Penurunan sekresi asam lambung akan menghilangkan sumber faktor intrinsik, sehingga lambung kehilangan kemampuan menyerap vitamin B12. Akibatnya, dapat terjadi anemia pernisiiosa (Herawati & Irawan, 2021).

f. Komplikasi Gastritis

Komplikasi yang dapat terjadi pada gastritis akut meliputi perdarahan pada saluran cerna bagian atas, yang ditandai dengan hematemesis dan melena. Jika perdarahan cukup berat, dapat menyebabkan syok hemoragik yang berisiko fatal serta dapat memicu terbentuknya ulkus. Sementara itu, komplikasi yang muncul pada gastritis kronis termasuk atrofi lambung yang mengganggu penyerapan vitamin B12. Kekurangan B12 ini dapat menyebabkan anemia pernisiiosa, gangguan

penyerapan zat besi, serta penyempitan pada daerah antrum pylorus (Restiana, 2019).

g. Penatalaksanaan Gastritis

Menurut Benjamin dalam (Ubaidillah, 2022) langkah terbaik untuk menangani gastritis adalah dengan mencegahnya. Pencegahan ini dapat dilakukan dengan memperbaiki pola makan serta jenis makanan yang dikonsumsi. Gastritis adalah gangguan pencernaan, sehingga pengaturan asupan makanan menjadi faktor utama untuk menghindarinya, seperti menghindari penggunaan obat-obatan yang dapat mengiritasi lambung, makan secara teratur dan tidak terburu-buru, mengurangi konsumsi makanan pedas dan berminyak, serta menghindari kebiasaan merokok, minum kopi, atau alkohol, serta mengelola stres.

h. Gastritis Usia Dewasa

Usia merupakan salah satu determinan yang berperan dalam meningkatkan risiko gangguan pada sistem pencernaan. Pada fase dewasa, sering kali ditemukan perilaku makan yang kurang sehat, seperti kebiasaan tidak mengonsumsi sarapan dan mengikuti pola makan yang tidak seimbang. Kondisi ini umumnya dipengaruhi oleh keinginan untuk menurunkan berat badan secara drastis, yang kemudian mendorong remaja melakukan pengaturan pola makan atau

diet yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Rantung et al., 2019).

Usia produktif merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gastritis, hal ini disebabkan oleh tingginya tingkat aktivitas, pola hidup yang kurang memperhatikan aspek kesehatan, serta kecenderungan mengalami stres akibat pengaruh lingkungan. Faktor usia berkontribusi terhadap risiko gastritis karena masa remaja hingga dewasa awal merupakan periode pencarian jati diri. Pada tahap ini, individu cenderung menjaga pola makan secara ketat demi mempertahankan bentuk tubuh ideal, bahkan hingga menghindari sarapan dan makan siang, atau hanya mengonsumsi makanan satu kali dalam sehari (R. Sartika, 2020). Usia dewasa memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gastritis dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda. Kondisi ini disebabkan oleh perubahan fisiologis seiring pertambahan usia, seperti penipisan mukosa lambung dan menurunnya fungsi kerja lambung. Akibatnya, individu pada usia dewasa menjadi lebih rentan terhadap infeksi *Helicobacter pylori*, yang merupakan salah satu penyebab utama gastritis (Dwiratna, 2023).

Berdasarkan klasifikasi usia menurut WHO, kategori usia dewasa dibagi menjadi tiga, yaitu

1. Dewasa muda (18–35 tahun),
2. Dewasa tengah (36–45 tahun)
3. Dewasa lanjut (46–60 tahun).

2. Konsep Stres

a. Definisi Stres

Stres berasal dari kata Latin *stingere*, yang berarti keras (*stricus*). Seiring waktu, istilah ini mengalami perkembangan menjadi *straise*, *strest*, *stresce*, hingga akhirnya *stress*. Pada abad ke-17, istilah ini mulai digunakan untuk menggambarkan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha yang intens, terutama berkaitan dengan manusia, khususnya kekuatan mental. Stres adalah tekanan fisik atau mental yang bersifat tidak menyenangkan dan dapat mengganggu keseimbangan kehidupan sehari-hari. Stres juga dapat diartikan sebagai beban emosional yang melampaui kapasitas mental seseorang, serta tindakan yang tidak terkelola dengan sehat (Ulfania, 2022).

Stres adalah fenomena yang dialami oleh semua orang. Dalam psikologi, stres diartikan sebagai tekanan atau ketegangan mental. Stres dapat memiliki efek positif (*eustress*) maupun negatif (*distress*). *Eustress* dianggap penting untuk memotivasi, beradaptasi, dan merespons lingkungan. Sebaliknya, *distress* dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti kelelahan, perubahan emosi, gangguan pola tidur, perasaan

bersalah, hingga penurunan kinerja. Jika stres mencapai tingkat yang tinggi, hal ini dapat menimbulkan masalah biologis, psikologis, dan sosial, bahkan membahayakan kesehatan individu. Sumber stres dapat berasal dari faktor eksternal, seperti lingkungan, maupun dari persepsi internal individu (L. Nur & Mugi, 2021).

b. Jenis-Jenis Stres

Menurut (Ririn Agustianingsih et al., 2022) Stres dapat dibagi berdasarkan sumber penyebabnya menjadi beberapa jenis berikut:

1) Stres Fisik

Disebabkan oleh kondisi fisik seperti suhu yang terlalu panas atau dingin, kebisingan ekstrem, cahaya yang terlalu terang, atau sengatan listrik.

2) Stres Kimiawi

Dipicu oleh paparan zat kimia seperti asam atau basa kuat, obat-obatan, racun, hormon, atau gas.

3) Stres Mikrobiologis

Disebabkan oleh mikroorganisme seperti virus, bakteri, atau parasit yang dapat memicu penyakit.

4) Stres Fisiologis

Berhubungan dengan gangguan pada struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistem tubuh yang menyebabkan kondisi seperti suhu tubuh tidak normal.

5) Stres Pertumbuhan dan Perkembangan

Timbul akibat hambatan atau gangguan dalam proses pertumbuhan manusia di setiap tahap kehidupan, mulai dari bayi hingga usia lanjut.

6) Stres Emosional

Dipicu oleh masalah dalam hubungan interpersonal, lingkungan sosial, budaya, atau aspek keagamaan.

c. Tipe Stres

Stres dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu *eustress* (stres yang bermanfaat bagi kesehatan) dan *distress* (stres yang memiliki dampak merugikan).

1) *Eustress*

Eustress adalah jenis respons yang dapat mendorong atau memotivasi seseorang untuk beradaptasi dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi situasi, serta mendorong individu untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. *Eustress* dikenal sebagai stres positif yang dianggap memiliki dampak menguntungkan. Bentuk *eustress* dapat meliputi rasa senang dan harapan. Situasi yang termasuk dalam *eustress* atau stres positif biasanya bersifat menyenangkan dan tidak menimbulkan ancaman bagi kesehatan (Rodliya, 2022).

2) *Distress*

Distress adalah respons terhadap stres yang membebani tubuh, sehingga dapat memicu berbagai masalah fisik dan psikologis. Orang

yang mengalami *distress* cenderung menunjukkan reaksi berlebihan, seperti marah, tegang, kebingungan, kecemasan, rasa bersalah, hingga penurunan kinerja. *Distress*, yang sering disebut sebagai stres negatif, mencakup stres akibat pekerjaan, masalah keluarga, stres kronis, stres akut, gangguan sehari-hari, trauma, dan krisis. *Distress* dapat dikelompokkan menjadi stres akut dan kronis. Stres akut biasanya disebabkan oleh faktor yang cukup intens tetapi bersifat sementara, seperti tergesa-gesa mencari sesuatu atau terlambat menghadiri sebuah pertemuan (Rodliya, 2022).

Berbeda dengan stres akut, stres kronis memiliki penyebab yang tidak terlalu intens tetapi berlangsung dalam jangka waktu lama, mulai dari beberapa hari hingga berbulan-bulan. Contoh stres kronis meliputi masalah keuangan, hubungan sosial yang kurang harmonis, dan rasa jenuh. Stres jenis ini sering muncul dalam situasi yang stabil namun penuh tekanan. Selain itu, menjalani kehidupan dengan penyakit yang berkepanjangan juga dapat memicu stres kronis (Rodliya, 2022).

d. Faktor Penyebab Stres

Secara umum, penyebab stres dapat dikategorikan ke dalam beberapa kelompok, yaitu:

- 1) Tekanan Fisik: Aktivitas fisik berat seperti olahraga intens atau pekerjaan yang membutuhkan penggunaan otot secara berlebihan dalam waktu lama.

- 2) Tekanan Psikologis: Masalah dalam hubungan personal seperti dengan pasangan, rekan kerja, atau hubungan sosial lainnya, serta konflik moral atau etika.
- 3) Tekanan Sosial Ekonomi: Tantangan yang berkaitan dengan kondisi ekonomi, diskriminasi rasial, dan masalah serupa lainnya.

e. Sumber-Sumber Stres

Menurut (Ulfania, 2022) sumber stres dapat dikelompokkan ke dalam tiga aspek utama, yaitu:

1) Diri Sendiri

Stres yang berasal dari dalam diri biasanya terjadi karena konflik antara keinginan dan realitas yang tidak sesuai. Karena manusia adalah makhluk yang memiliki aspek spiritual dan fisik, maka sumber stres ini dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis: stresor spiritual (rohani), stresor mental (psikologis), dan stresor fisik (jasmani).

2) Keluarga

Stres yang bersumber dari keluarga biasanya terkait dengan masalah keuangan, konflik antar anggota keluarga, atau perbedaan tujuan di antara mereka.

3) Masyarakat dan Lingkungan

Masyarakat dan lingkungan juga dapat menjadi pemicu stres, seperti kurangnya hubungan interpersonal yang baik atau kurangnya pengakuan dalam komunitas.

f. Tingkat Stres

Manurut (Ulfania, 2022) Stres dapat dikategorikan ke dalam beberapa tingkatan sebagai berikut:

1) Stres Ringan

Merupakan jenis stres yang tidak memengaruhi kondisi fisiologis seseorang. Stres ringan biasanya dialami secara rutin, seperti saat lupa sesuatu, terlalu banyak tidur, menghadapi kemacetan, atau menerima kritik. Situasi ini umumnya berlangsung singkat, hanya beberapa menit hingga beberapa jam, dan jarang menyebabkan masalah kesehatan kecuali jika dialami secara terus-menerus.

2) Stres Sedang

Jenis stres ini berlangsung lebih lama, mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari. Contohnya termasuk konflik, pekerjaan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, menantikan pekerjaan baru, atau masalah keluarga. Stres sedang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang.

3) Stres Berat

Stres berat adalah stres kronis yang berlangsung selama beberapa minggu hingga bertahun-tahun. Penyebabnya bisa berupa hubungan suami-istri yang tidak harmonis, masalah keuangan, atau penyakit fisik yang berkepanjangan.

3. Konsep Pola Makan

a. Definisi Pola Makan

Pola makan merujuk pada cara atau upaya dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan tujuan untuk mempertahankan kesehatan, status gizi, serta mencegah atau membantu proses penyembuhan penyakit. Pola makan juga mencakup informasi mengenai jenis dan variasi makanan yang dikonsumsi setiap hari, yang meliputi frekuensi, jenis, dan porsi makan. Pola makan, atau *food pattern*, adalah cara individu atau kelompok memanfaatkan makanan yang ada sebagai respons terhadap tekanan ekonomi dan sosial-budaya yang mereka alami, yang berkaitan dengan kebiasaan makan (Benjamin dalam Ubaidillah, 2022).

Pola makan merujuk pada cara atau kebiasaan yang diikuti oleh individu atau kelompok dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehari-hari, yang mencakup frekuensi, porsi, dan jenis makanan, yang dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya tempat mereka tinggal (Benjamin dalam Ubaidillah, 2022).

b. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Suprayitno dalam (Ubaidillah, 2022) menyatakan bahwa kebiasaan makan individu, keluarga, dan masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah:

1) Faktor Genetik

Obesitas cenderung diwariskan, yang menunjukkan adanya kemungkinan faktor genetik sebagai penyebabnya. Namun, anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga pola makan dan gaya hidup, yang bisa berkontribusi pada terjadinya obesitas. Sering kali, sulit untuk memisahkan pengaruh gaya hidup dari faktor genetik.

2) Faktor Lingkungan

Meskipun genetik berperan dalam terjadinya obesitas, lingkungan seseorang juga memiliki pengaruh yang signifikan. Lingkungan yang dimaksud meliputi perilaku dan gaya hidup, seperti jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, serta tingkat aktivitas fisik sehari-hari. Seseorang tidak dapat mengubah faktor genetiknya, namun dapat mengubah pola makan dan tingkat aktivitas fisiknya.

3) Faktor Psikososial

Karakteristik psikologis dan emosional juga berperan dalam hal ini. Jika seseorang memiliki harga diri rendah dan kesulitan mengontrol perilaku impulsif, maka hal yang perlu dilakukan adalah dengan mengelola suasana hati atau ekspresi kemarahan.

4) Faktor Kesehatan

Beberapa kondisi kesehatan dapat memengaruhi pola makan seseorang. Selain itu, beberapa jenis obat-obatan, seperti steroid dan beberapa antidepresan, dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang berujung pada obesitas.

5) Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi yang berpengaruh besar terhadap konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga. Kenaikan pendapatan memungkinkan keluarga untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik, sementara penurunan pendapatan akan mengurangi daya beli, baik dari segi kualitas maupun kuantitas pangan.

6) Faktor Psikis

Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik merupakan faktor penting yang memengaruhi gangguan makan. Ketidakpuasan ini dapat mendorong perilaku maladaptif, seperti sengaja menahan lapar atau memuntahkan makanan yang sudah dikonsumsi untuk mencapai berat badan ideal yang diinginkan. Faktor kognitif juga berperan, di mana seseorang sering merasa kecewa dengan diri sendiri saat gagal mencapai standar yang tidak realistis. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian.

7) Faktor Keluarga

Gangguan makan sering muncul akibat adanya konflik dalam keluarga, terutama di kalangan remaja. Beberapa remaja menolak untuk makan sebagai bentuk penghukuman terhadap orangtua mereka karena perasaan kesepian dan merasa terasing di rumah.

8) Faktor Usia

Usia sangat mempengaruhi kondisi seperti gastritis, karena masa dewasa adalah periode pencarian identitas diri. Keinginan untuk

diterima oleh teman sebaya dan ketertarikan terhadap lawan jenis membuat sangat memperhatikan penampilan. Hal ini berpengaruh besar terhadap pola makan mereka, termasuk pemilihan makanan dan frekuensi makan.

c. Macam-macam Pola Makan

1) Pola makan sehat

Pola makan sehat merupakan kebiasaan mengonsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi dalam jumlah yang cukup (Yuliarsih, 2022). Pola makan sehat memiliki tiga kriteria utama, yaitu frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan.

a) Frekuensi Makan

Frekuensi makan merujuk pada seberapa sering seseorang makan dalam sehari, baik itu makan utama maupun camilan. Frekuensi makan dianggap baik jika seseorang mengonsumsi tiga kali makan utama atau dua kali makan utama disertai satu kali makan selingan setiap harinya. Secara umum, kebanyakan orang mengonsumsi tiga kali makan utama, yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam. Pola makan yang tidak teratur dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu makan dalam jumlah besar atau makan pada malam hari (Benjamin dalam Ubaidillah, 2022)

b) Jenis Makanan

Jenis makanan yang dikonsumsi dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu makanan utama dan makanan selingan. Makanan utama terdiri

dari makanan pokok, lauk pauk, dan sayuran, sementara makanan selingan mencakup camilan ringan (snack), jajanan seperti seblak, batagor, dan makanan cepat saji lainnya.

c) Porsi Makan

Porsi makan merujuk pada jumlah atau takaran makanan yang dikonsumsi setiap kali makan. Porsi standar untuk makanan pokok seperti nasi, roti tawar, dan mie instan adalah sebagai berikut: nasi 100 gram, roti tawar 50 gram, mie instan ukuran besar 100 gram, dan ukuran kecil 60 gram. Lauk pauk terbagi menjadi lauk nabati dan lauk hewani, dengan porsi masing-masing seperti: daging 50 gram, telur 50 gram, ikan 50 gram, tempe 50 gram (2 potong), dan tahu 100 gram (2 potong). Sayuran, yang merupakan bahan makanan dari tumbuh-tumbuhan, memiliki porsi sekitar 100 gram. Buah, yang biasanya disajikan sebagai pencuci mulut setelah makan utama, memiliki porsi 100 gram untuk ukuran buah utuh dan 75 gram untuk ukuran potongan (Ubaidillah, 2022).

2) Pola makan tidak sehat

Pola makan yang tidak sehat terjadi ketika seseorang mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang tidak mencukupi. Kebiasaan pola makan yang kurang baik meliputi:

- a) Tidak sarapan. Padahal, sarapan penting untuk mendukung aktivitas pagi dan menjaga fokus.

- b) Sering mengonsumsi makanan berminyak, seperti gorengan, yang dapat meningkatkan asupan kalori dan kadar kolesterol.
- c) Mengonsumsi *junk food* secara berlebihan. Makanan cepat saji mengandung sekitar 80% lemak jenuh yang berisiko menyebabkan obesitas.
- d) Kurangnya asupan sayur dan buah, yang penting sebagai sumber vitamin dan serat.
- e) Sering makan makanan pedas, yang dapat merangsang produksi asam lambung dan berpotensi mengganggu pencernaan.
- f) Makan terlalu larut malam, yang dapat meningkatkan risiko kenaikan berat badan dan diabetes (Yuliarsih, 2022)

d. Pengetahuan Pola Makan

Menurut Almatsier (dalam Restiana, 2019), pengetahuan tentang bahan makanan sangat penting dalam menyusun menu seimbang, karena setiap kelompok bahan makanan memiliki nilai gizi yang berbeda-beda, seperti:

1) Bahan makanan pokok

Dalam menu makanan sehari-hari masyarakat Indonesia, bahan makanan pokok memiliki peran yang sangat penting. Bahan ini biasanya disajikan pada waktu makan pagi, siang, atau malam, dan porsi cenderung lebih besar dibandingkan dengan bahan makanan lainnya. Dari perspektif ilmu gizi, bahan makanan pokok berfungsi sebagai sumber energi (kalori) karena mengandung banyak karbohidrat.

Selain itu, beberapa jenis bahan makanan pokok juga menyediakan protein dalam jumlah yang cukup signifikan bagi kebutuhan manusia.

2) Bahan makanan lauk-pauk

Buah-buahan berperan sebagai pendamping makanan pokok dalam pola makan masyarakat Indonesia, memberikan cita rasa yang lezat sekaligus menjadi sumber protein dalam menu sehari-hari. Lauk pauk memiliki variasi yang luas, baik dari segi bahan dasar, teknik pengolahan, maupun penggunaan bumbu. Sumber lauk pauk dapat berasal dari hewan, seperti daging dan ikan, serta dari tumbuhan, seperti kacang kedelai yang diolah menjadi tahu, tempe, dan lainnya.

3) Bahan makanan sayur-mayur

Dalam hidangan masyarakat Indonesia, sayur-mayur berfungsi sebagai pelengkap makanan pokok, sumber serat, dan pemberi kelembapan karena biasanya dimasak dengan kuah. Sayur-mayur juga kaya akan vitamin dan mineral, meskipun kandungan gizinya dapat berkurang akibat pemanasan. Disarankan untuk mengonsumsi sayuran setiap hari yang terdiri dari campuran sayuran daun, kacang-kacangan, serta sayuran berwarna oranye.

4) Bahan makanan buah-buahan

Buah-buahan sering kali menjadi hidangan penutup dalam suatu waktu makan atau dapat dikonsumsi kapan saja. Biasanya, buah yang dipilih adalah buah matang dengan rasa manis dan dimakan dalam keadaan segar. Namun, buah juga bisa diolah atau diawetkan. Buah-buahan

merupakan sumber vitamin yang penting bagi manusia. Beberapa jenis buah juga menyediakan kalori cukup tinggi, seperti kandungan lemak pada alpukat dan karbohidrat pada durian.

5) Susu

Susu adalah cairan berwarna putih yang dihasilkan oleh kelenjar susu. Air susu yang berasal dari manusia dikenal sebagai air susu ibu (ASI), sedangkan susu yang tidak berasal dari manusia disebut pengganti air susu ibu (PASI). Baik susu sapi maupun ASI mengandung laktosa, yaitu gula khusus yang terdapat dalam susu. Susu tersedia dalam berbagai bentuk, seperti cairan maupun bubuk.

Berbagai jenis susu dijual dalam bentuk cair, baik yang memiliki rasa manis maupun biasa, seperti susu segar, susu asam yang juga dikenal sebagai yoghurt, serta susu bubuk yang berupa susu skim atau susu biasa yang telah dikeringkan. Susu bubuk umumnya diperkaya dengan vitamin A dan beberapa vitamin B kompleks untuk menggantikan kerusakan vitamin yang terjadi selama proses pengeringan. Sementara itu, susu kental manis adalah susu yang sebagian cairannya diuapkan dan diberi gula, sehingga menjadi manis dan kental, mengandung kalori tinggi, dan sebaiknya tidak diberikan kepada bayi.

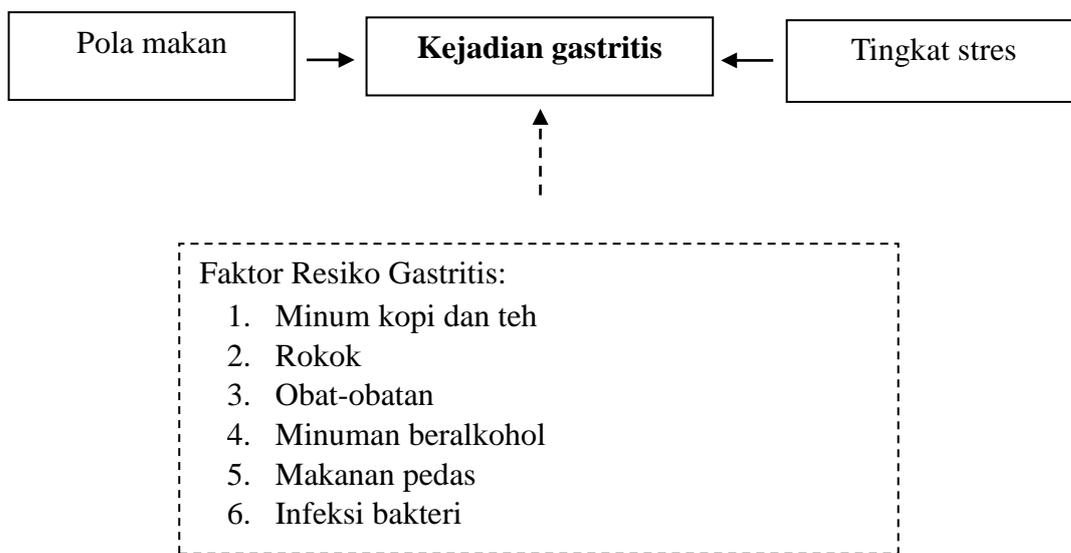
6) Lain-lain

Selain kelima kelompok bahan makanan tersebut, menu sehari-hari biasanya mengandung gula dan minyak kelapa sebagai bahan penyedap

yang memberikan rasa gurih. Gula dan minyak kelapa merupakan sumber energi. Rata-rata, konsumsi gula mencapai 25-35 gram per hari (sekitar 2-3½ sendok makan), biasanya dalam minuman atau kue-kue. Sementara itu, minyak kelapa dikonsumsi sebanyak 25-50 gram per hari (sekitar 2-5 sendok makan), digunakan untuk menggoreng, campuran dalam kue, atau sebagai santan atau kelapa parut.

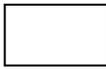
B. Kerangka Konsep

Kerangka konseptual adalah gambaran awal mengenai permasalahan penelitian dan mencerminkan hubungan antara variabel-variabel yang sedang diteliti (Sari Anita *et al.*, 2023). Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan tinjauan teori yang telah disampaikan sebelumnya, skema kerangka konseptual penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

 : Variabel yang tidak diteliti

 : Variabel yang diteliti

 : Hubungan

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah sebuah jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian yang dirumuskan. Hipotesis ini disusun berdasarkan teori yang relevan, namun belum didasarkan pada data hasil pengamatan atau pengumpulan data (Setyawati Nur Falah, dkk., 2023).

1. Ha: Ada hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis usia dewasa di UPT Puskesmas Karanganyar.
2. Ho: tidak ada hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis usia dewasa di UPT Puskesmas Karanganyar.