

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Stres

a. Pengertian Stres

Stres adalah suatu kondisi yang dialami ketidak sesuainya antara permintaan yang didapat dengan kemampuan beradaptasi. Stres terjadi ketika stressor dirasakan dan dipandang sebagai suatu bahaya, sehingga menimbulkan ketegangan yang merupakan awal dari masalah kesejahteraan fisik dan mental sebagai perubahan kemampuan fisiologis, mental, emosional dan tingkah laku (Nikmah, 2019 dalam Lailatul Muna & Kurniawati, 2023).

Stres adalah suatu reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan pada seseorang yang dianggap ancaman sehingga dapat menyebabkan depresi, kemarahan, kepahitan, merasa kurang, toleransi rendah pada frustrasi dan adanya gangguan Kesehatan lainnya (Lailatul Muna & Kurniawati, 2023).

b. Aspek-aspek Stres

Menurut Imelisa, 2021 mengklasifikasi tiga aspek stress yaitu:

1) Aspek Fisik

Stres dapat menyebabkan perubahan metabolisme sehingga dapat mempengaruhi keadaan fisik seseorang. Umumnya gejala fisik yang muncul dapat berupa sakit kepala, sakit pada punggung, tekanan di leher dan tenggorokan, sulit menelan, kram pada otot, sulit tidur, kehilangan gairah seksual, kaki dan tangan dingin, merasa lelah, tekanan darah tinggi, denyut nadi cepat, kehilangan selera nafsu makan, gangguan pencernaan serta gangguan pernafasan.

2) Aspek Psikis

Stres berkaitan dengan menimbulkan ketidakpuasan dalam pekerjaan. Efek dari stres psikologis diantaranya mudah lupa, pikiran kacau, sulit konsentrasi, merasa cemas, berfikir obsesif, kesulitan mengambil keputusan, percaya pada hal-hal yang tidak rasional, sering mengalami mimpi buruk bahkan berbicara sendiri. Termasuk juga gejala emosional seperti mudah marah, perasaan jengkel, mudah merasa terganggu, gelisah, cemas, panik, ketakutan, sedih, depresi, kebutuhan yang tinggi untuk bergantung kepada orang lain, perasaan butuh pertolongan, putus asa, pesimis, tidak berharga, kesepian, menyalahkan diri sendiri dan frustrasi.

3) Aspek Perilaku

Gejala stres yang dikaitkan dengan perilaku dalam kehidupan sehari-hari, seperti: tidak dapat berhubungan akrab dengan orang lain, tidak asertif, takut mengambil resiko, menarik diri, tidak punya kontrol hidup, membuat tujuan-tujuan yang tidak realistis, harga diri rendah, tidak termotivasi, sering membuat kekacauan, mudah bertengkar, merasa terasing, tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya.

c. Tingkatan Stres

Menurut Puspitaningsih D (2015) dalam Teguh et al., (2021) berdasarkan tingkatannya, stres diklasifikasikan menjadi stres ringan, stres sedang dan stres berat.

1) Stres Tingkat Ringan

Stres ringan merupakan suatu tingkatan stres yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dapat membantu individu untuk menjadi lebih waspada dan mencegah bagaimana berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ringan tidak mencakup aspek fisiologik seseorang. Pada respon perilaku didapatkan semangat kerja berlebihan, mudah lelah dan tidak bisa santai. Stres ringan tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2) Stres Tingkat Sedang

Pada tingkat sedang, seseorang lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya. Respon fisiologis dari tingkat stres ini didapat gangguan pada lambung dan usus, misalnya sakit maagh, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur dan mulai terjadi gangguan siklus dan pola menstruasi. Pada respon perilaku sering merasa badan terasa akan jatuh dan serasa mau pingsan, kehilangan respon tanggap terhadap situasi, ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, dan daya konsentrasi serta daya ingat menurun.

3) Stres Tingkat Berat

Pada tingkat berat, persepsi seseorang sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Tingkat stres ini juga mempengaruhi aspek fisiologik seperti gangguan system pencernaan berat, debar jantung semakin keras, sesak napas dan sekujur tubuh terasa gemetar. Pada respon psikologis didapatkan kelelahan fisik terasa semakin mendalam, timbul perasaan takut, cemas yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

d. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Segala sesuatu yang menyebabkan stres disebut sebagai *stressor*. *Stressor* pada setiap individu dapat dibagi menjadi dua penyebab, yakni penyebab eksternal dan internal (Luhur Wicaksono et al., 2022).

1) Penyebab eksternal

Penyebab eksternal adalah penyebab yang berasal dari luar diri seseorang (Sumiati Petronella Br Sitinjak, 2021).

a) Lingkungan

Lingkungan itu memiliki nilai negatif dan nilai positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut. Tuntutan ini lah yang membuat individu yang harus berlaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat dilingkungan tersebut.

b) Tuntutan dan sikap keluarga,

Contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain sebagainya yang bertolak belakang dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.

c) Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK),

Tuntutan untuk selalu update terhadap perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal yang, tuntutan tersebut juga menjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut gaptek.

d) Keadaan finansial

Keadaan finansial yang kurang stabil terkadang menjadi pemicu utama terjadinya stres, karena terkadang menginginkan sesuatu namun tidak dapat terwujud.

2) Penyebab internal

a) Kepribadian *hardiness* (kepribadian tahan banting)

kepribadian tahan banting adalah meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonfirmasi dengan aktivitas baru.

b) Pola pikir

Individu yang berfikir tidak dapat mengendalikan situasi cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa dia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan yang akan dialami orang tersebut.

c) Keyakinan

Keyakinan atau pemikiran terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Misalnya suatu penilaian yang diyakini dapat mengubah pola pikir terhadap suatu hal bahkan jangka panjang dapat membawa stres secara psikologi.

e. Dampak stres

Menurut Mappagerang dan Hasnah (2017) dalam Nur Afida et al., (2023) stres memiliki dampak sebagai berikut :

1) Sistem endokrin dan system saraf pusat

Respon tubuh dikendalikan oleh system saraf di otak. Kelenjar adrenal diperintahkan untuk melepaskan bahan kimia stres kortisol dan adrenalin oleh hipotalamus didalam otak. Hormon-hormon ini mempercepat detak jantung dan membawa darah mengalir deras ke organ dan jaringan vital seperti jantung, otot, dan struktur vital lainnya yang paling membutuhkannya dalam keadaan darurat. Hipotalamus harus memberi sinyal kepada semua system untuk kembali normal begitu rasa teror yang dirasakan mereda. Respon akan bertahan jika susunan saraf pusat tidak dapat distabilkan atau jika stressor tidak hilang.

2) Sistem kardiovaskular dan pernafasan

Sistem kardiovaskular dan pernapasan dapat dipengaruhi oleh stres. Tubuh akan bernafas lebih cepat saat sedang stres dalam upaya untuk segera menyediakan tubuh dengan darah yang kaya akan oksigen. Pernapasan bisa menjadi lebih menantang jika seseorang sudah menderita asma atau emfisema dan sedang stres. Stres menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dari biasanya. Pada akhirnya, hormon stres memicu kejang pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Selain itu, stres jangka panjang akan

menyebabkan jantung bekerja lebih keras dari biasanya, sehingga meningkatkan resiko hipertensi.

3) Sistem pencernaan

Saat sedang stres, hati akan menghasilkan glukosa, yang biasanya meningkatkan energi. Tubuh akan menyerap kembali gula darah ekstra. Resikonya, jika stres berlangsung lama, tubuh tidak lagi mampu mempertahankan kelebihan glukosa. Hal ini meningkatkan resiko seseorang terkena diabetes. Disisi lain, saluran pencernaan juga dapat terhambat oleh aliran hormon, pernapasan cepat, dan peningkatan detak jantung. Karena asam lambung yang meningkat, kemungkinan besar penderita akan mengalami refluks asam. Selain itu, stres dapat mengubah cara makanan mengalir ke seluruh tubuh, mengakibatkan sembelit dan diare.

Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, misalnya pada beban kerja berat, panik dan tergesa-gesa. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan lama-kelamaan dapat menyebabkan terjadinya gastritis, ada juga stres yang diakibatkan pembedahan, luka trauma, luka bakar atau infeksi berat dapat menyebabkan gastritis, ulkus serta perdarahan pada lambung. Hal ini disebabkan oleh penurunan aliran darah termasuk pada saluran pencernaan sehingga menyebabkan gangguan pada produksi mucus dan fungsi sel epitel lambung (Priyoto, 2015)

f. Alat Ukur Tingkat Stres

Alat ukur tingkat stres adalah kuisioner dengan sistem skoring yang oleh responden dalam suatu penelitian. Ada beberapa kuisioner yang sering dipakai untuk mengetahui tingkat stres antara lain:

1) *Kessler Psychological Distress Scale*

Kessler Psychological Distress Scale terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban dimana responden tidak pernah mengalami stres, jawaban 2 untuk jawaban dimana responden jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban dimana responden kadang-kadang mengalami stres, 4 untuk jawaban dimana responden sering mengalami stres, dan 5 untuk jawaban dimana responden selalu mengalami stres dalam 30 hari terakhir .

2) *Perceived Stress Scale (PSS-10)*

Perceived Stress Scale (PSS) merupakan instrument psikologis yang digunakan untuk mengukur persepsi stres, mencakup 10 pertanyaan tentang tingkat stres yang dialami saat ini dengan menanyakan tentang perasaan dan pikiran selama 1 bulan yang lalu. Skor PSS diperoleh dengan *reversing responses* (sebagai contoh, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) terhadap empat soal yang bersifat positif (pertanyaan 4, 5, 6, 7 & 8) dan menjumlahkan skor jawaban masing-masing. Dengan instrument ini responden akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran

dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan yang telah diberikan (Cahya Tri Purnami & Dian Ratna Sawitri, 2019).

3) *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*

DASS adalah set dari 3 skala *self-report* yang dirancang untuk mengukur keadaan emosional dari depresi, kecemasan, dan stres. DASS dibuat bukan hanya sebagai skala biasa untuk mengukur kondisi emosional secara konvensional, tetapi juga lebih jauh sebagai proses untuk mengidentifikasi, mengerti dan mengukur keadaan emosional secara klinis yang sedang dialami, yang biasanya disebut depresi, kecemasan, dan stres.

Tiap-tiap dari 3 skala DASS memiliki 14 hal, dibagi menjadi 2-5 sub skala dengan isi yang sama. Skala depresi melihat adanya disforia, keputusasaan, devaluasi hidup, celaan diri sendiri, kurangnya minat/keikutsertaan, anhedonia, dan inersia. Skala kecemasan melihat adanya gairah otonom, efek otot lurik, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif dari pengaruh kecemasan. Skala stres sensitive terhadap tingkatan dari gairah kronik non spesifik. Skala tersebut melihat adanya kesulitan relaks, gairah saraf, dan mudah menjadi sedih/agitasi, irritable/over-reaktif, dan tidak sabaran. Subjek diminta untuk mengisi 4 poin dari skala keparahan/frekuensi untuk menilai apakah mereka pernah mengalami tiap keadaan tersebut selama minggu-minggu terakhir. Skor untuk depresi, kecemasan, dan stres dihitung dengan

menjumlahkan skor-skor dari hal-hal relevan tersebut (Novopsych, (2018) dalam Veronica Manurung, 2023).

2. Pola makan

a. Pengertian pola makan

Pola makan merupakan susunan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu terdiri dari jenis makanan, porsi makan dan frekuensi makan. Agar terbentuk kebiasaan makan makanan yang seimbang maka harus mengenal dan memulai dengan menu yang seimbang. Kebiasaan makan merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku dan kebiasaan yang berhubungan dengan pengaturan pola makan (Tussakinah & Rahmah Burhan, 2018).

Pola makan adalah porsi, frekuensi dan jenis makanan yang kesehariannya dikonsumsi yang terdiri dari makanan pokok serta lauk pauk (Khairiyah, (2016) dalam Ghonimah, 2023).

b. Faktor – Faktor yang mempengaruhi pola makan

Berikut merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan (Ghonimah, 2023).

1) Faktor Ekonomi

Pendapatan dan harga keluarga adalah dua faktor ekonomi yang memiliki dampak signifikan terhadap konsumsi makanan. Selain itu, lebih banyak peluang untuk membeli makanan dengan kualitas lebih tinggi akan menghasilkan pendapatan yang lebih tinggi.

2) Budaya

Sikap budaya dapat berdampak pada pantangan sosial budaya untuk mengkonsumsi makanan kategori tertentu. Apa yang dimakan, bagaimana mengolahnya, menyiapkannya, dan menyajikannya, serta untuk siapa dalam keadaan apa dikonsumsi, semuanya dipengaruhi oleh budaya. Pilihan produk makanan yang digunakan dalam jamuan berdampak pada bagaimana hari raya keagamaan diamati.

3) Pendidikan

Pendidikan adalah hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan akan pengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan gizi,

4) Lingkungan

Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak.

5) Kebiasaan makanan

Kebiasaan makan adalah seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan.

c. Macam-macam pola makan

1) Frekuensi makan

Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan sehari baik makanan utama maupun makanan selingan. Frekuensi makan dikatakan baik bila frekuensi makan setiap harinya 3 kali makanan utama atau 2 kali makanan utama dengan 1 kali makan selingan, dan di nilai kurang bila frekuensi makan setiap harinya 2 kali makan utama atau kurang.

Pada umumnya setiap orang melakukan makanan utama 3 kali yaitu makan pagi, makan siang, dan makan sore atau malam. Ketiga waktu makan tersebut yang paling penting adalah makan pagi, sebab dapat membekali tubuh dengan berbagai zat makanan terutama kalori dan protein (Hudha, 2016).

2) Jenis makan

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang, kaya akan sehat, dan zat yang di butuhkan untuk perkembangan tubuh. Jika dilihat dari kandungannya, makanan sehat adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, mineral, vitamin dan lemak tidak jenuh (Nur Indah Tresna, 2022).

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 memegang 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.

3) Porsi makan

Jumlah atau porsi merupakan suatu ukuran atau takaran makanan yang dikonsumsi pada setiap kali makan. Jumlah porsi makanan pokok antara lain: nasi 100 gram dan porsi kecil 60 gram. Lauk pauk terbagi menjadi dua yaitu nabati dan hewani, jumlah porsi antara lain: daging 50 gram, telur 50 gram, tempe 2 potong kecil, dan tahu 2 potong kecil. Sedangkan untuk jumlah porsi sayuran antara lain: sayur 100 gram. Buah merupakan hidangan yang disajikan setelah makanan utama, fungsinya sebagai pencuci mulut. Jumlah porsi buah ukuran 100 gram, dengan dipotong berukuran 75 gram (Hudha, (2016) Nur Indah Tresna, 2022).

d. Pola makan sehat

Berikut beberapa pola makan sehat bagi penderita gastritis (Wahyu, D, dkk, 2015) :

- 1) Jadwal makan tepat waktu
- 2) Membiasakan membawa bekal makanan dari rumah
- 3) Makanan yang direbus
- 4) Mengurangi makanan lemak berlebih

- 5) Kandungan nutrisi seimbang
- 6) Menghindari *soft drink*.

3. Gastritis

a. Pengertian Gastritis

Gastritis merupakan gangguan kesehatan terkait proses pencernaan terutama lambung. Lambung bisa mengalami kerusakan karena proses peremasan yang terjadi secara terus menerus selama hidupnya. Lambung bisa mengalami kerusakan jika sering kosong, karena lambung akan meremas hingga dinding lambung lecet dan luka, dengan adanya luka tersebut mengalami proses inflamasi yang disebut gastritis (Muhith et al., 2016)

Gastritis merupakan masalah saluran pencernaan yang paling sering ditemukan di kehidupan sehari-hari dan gangguan Kesehatan yang sering dijumpai. Gastritis sering dianggap penyakit ringan, namun dapat merusak fungsi lambung dan meningkatkan resiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian (Hartati et al., 2014).

b. Klasifikasi Gastritis

Gastritis adalah proses inflamasi pada lapisan mukosa dan submucosa lambung. Secara histopatologi dapat dibuktikan dengan adanya infiltrasi sel-sel radang di daerah tersebut. Secara umum, gastritis yang merupakan salah satu jenis penyakit dalam, dapat dibagi menjadi 2 macam (Murtaqib, 2020):

1) Gastritis akut

Gastritis akut disebabkan akibat mencerna asam atau alkali kuat yang menyebabkan mukosa menjadi gangguan atau perforasi. Gastritis akut dibagi menjadi dua, yaitu gastritis eksogen akut dan gastritis endogen akut

Gastritis eksogen akut disebabkan oleh faktor luar seperti bahan kimia (lisol, alkohol, rokok, kafein, lada, steroid), iritasi mekanis, bacterial, obat analgetic, obat antiinflamasi terutama aspirin (aspirin dosis rendah dapat menyebabkan erosi mukosa lambung). Gastritis endogen akut disebabkan oleh kelainan tubuh.

2) Gastritis kronis

Inflamasi lambung kronis disebabkan karena ulkus benigna atau maligna lambung oleh bakteri *Helicobacter pylori*. Gastritis kronis terdiri dari 2 tipe, yaitu tipe A dan tipe B. Gastritis kronis tipe A jika mampu menghasilkan imun sendiri. Gastritis tipe A dikaitkan dengan atrofi kelenjar lambung dan penurunan mukosa. Penurunan sekresi gastrik memengaruhi produksi antibody. Anemia pernisiiosa berkembang pada proses ini. Gastritis kronis tipe B berhubungan infeksi *Helicobacter pylori* yang menimbulkan ulkus pada dinding lambung (Murtaqib, 2020).

c. Etiologi Gastritis

Ada beberapa penyebab yang dapat mengakibatkan seseorang menderita gastritis antara lain mengkonsumsi obat-obatan kimia seperti

asetaminofen, aspirin, dan steroid kortikosteroid. Asetaminofen dan kortikosteroid dapat mengakibatkan iritasi pada mukosa lambung, sedangkan NSAIDS (*Nonsteroid Anti Inflammation Drugs*) dan kortikosteroid menghambat sintesis prostaglandin sehingga sekresi HCL meningkat dan menyebabkan suasana lambung menjadi asam, Kondisi asam ini menimbulkan iritasi mukosa lambung (Mardalena, 2017).

Kejadian gastritis disebabkan faktor lain diantaranya adalah terdapat bakteri *Helicobacter Pylori*, merokok, konsumsi kopi, konsumsi obat penghilang nyeri, stres fisik, stres psikologis, pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Peningkatan asam lambung diluar batas normal akan menyebabkan terjadinya iritasi dan kerusakan pada mukosa dan submukosa lambung. Ketika dibiarkan saja maka kerusakan lapisan lambung akan menjadi semakin parah (Tussakinah et al., 2018).

d. Patofisiologi Gastritis

Obat-obatan, alkohol, garam empedu, zat iritan lainnya dapat merusak mukosa lambung (gastritis erosif). Mukosa lambung berperan penting dalam melindungi lambung dari autodigesti oleh HCl dan pepsin. Bila mukosa lambung rusak maka terjadi difusi HCl ke mukosa dan HCl akan merusak mukosa. Kehadiran HCl di mukosa lambung menstimulasi perubahan pepsinogen menjadi pepsin. Pepsin

merangsang pelepasan histamine dari sel mast. Histamin akan menyebabkan peningkatan permeabilitas kapiler sehingga terjadi perpindahan cairan ekstrasel dan menyebabkan edema dan kerusakan kapiler sehingga timbul perdarahan pada lambung. Biasanya lambung dapat melakukan regenerasi mukosa oleh karena itu gangguan tersebut menghilang dengan sendirinya. Namun bila lambung sering terpapar dengan zat iritan maka inflamasi akan terjadi terus menerus. Jaringan yang meradang akan diisi oleh jaringan fibrin sehingga lapisan mukosa lambung dapat hilang dan terjadi atropi sel mukosa lambung. Faktor intrinsic yang dihasilkan oleh sel mukosa lambung akan menurun atau hilang sehingga cobalamin (vitamin B12) tidak dapat diserap di usus halus. Sementara vitamin B12 ini berperan penting dalam pertumbuhan dan maturase sel darah merah. Pada akhirnya klien gastritis dapat mengalami anemia. Selain itu dinding lambung menipis rentan terhadap perforasi lambung dan perdarahan (Suratun dan Lusianah, 2015)

e. Faktor-Faktor Resiko Gastritis

Menurut (Sepdianto et al., 2022), faktor – faktor resiko gastritis adalah sebagai berikut :

1) Pola makan

Orang yang memiliki pola makan tidak teratur mudah terserang penyakit gastritis. Pada saat perut harus diisi, tapi dibiarkan kosong atau ditunda pengisiannya, asam lambung akan mencerna lapisan

mukosa lambung, sehingga timbul rasa nyeri (Megan Griffiths, 2019).

2) Kopi

Kopi merupakan minuman yang terdiri dari berbagai jenis bahan dan senyawa kimia, termasuk lemak, karbohidrat, asam amino, asam nabati yang disebut dengan fenol, vitamin dan mineral. Kafein dalam kopi dapat mempercepat proses terbentuknya asam lambung dan dapat mengiritasi lambung (Meity Mulya Susanti & Fitriani, n.d.)

3) Rokok

Rokok dapat meningkatkan sekresi asam lambung sehingga dapat mengakibatkan iritasi mukosa lambung (Rahma, 2013)

4) Alkohol

Konsumsi alkohol dalam jumlah sedikit akan merangsang produksi asam lambung yang berlebih, nafsu makan berkurang dan mual. Hal tersebut merupakan gejala dari penyakit gastritis. Sedangkan dalam jumlah banyak, alkohol dapat merusak mukosa lambung (Rahma, 2013).

5) Stres

Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, misalnya pada beba kerja berat, panik dan tergesa-gesa. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan lama-kelamaan dapat menyebabkan terjadinya

gastritis, ada juga stres yang diakibatkan pembedahan, luka trauma, luka bakar atau infeksi berat dapat menyebabkan gastritis, ulkus serta perdarahan pada lambung. Hal ini disebabkan oleh penurunan aliran darah termasuk pada saluran pencernaan sehingga menyebabkan gangguan pada produksi mucus dan fungsi sel epitel lambung (Priyoto, 2015)

6) Usia

Usia tua memiliki resiko yang lebih tinggi untuk menderita gastritis dibandingkan dengan usia muda. Hal ini menunjukkan bahwa seiring dengan bertambahnya usia mukosa gaster akan semakin menjadi tipis sehingga lebih cenderung memiliki gangguan autoimun daripada orang yang lebih muda. Sebaliknya jika mengenai usia muda biasanya lebih berhubungan dengan pola hidup yang tidak sehat dan pola makan tidak teratur (Priyoto, 2015).

7) Pendidikan

Kurang pengetahuan tentang diet dan proses penyakit gastritis dapat menyebabkan resiko terjadinya gastritis dan kekambuhan penyakit gastritis (Priyoto, 2015)

f. Manifestasi Klinis Gastritis

Tanda & gejala dari gastritis:

1) Nyeri ulu hati

Hal ini dapat disebabkan karena adanya suatu proses peradangan yang terjadi akibat dari adanya iritasi pada mukosa lambung.

2) Anoreksia, Nausea dan Vomitus

Ketiga tanda ini sangat umum ditemukan. Hal ini terjadi karena adanya peningkatan kadar asam lambung didalam tubuhh khususnya pada organ lambung.

3) Melena dan Hematemesis. Hal ini dapat disebabkan karena adanya suatu proses perdarahan yang berawal dari adanya iritasi dan erosi pada mukosa lambung.

4) Rasa terbakar dilambung dan akan menjadi semakin parah ketika sedang makan

5) Mual dan sering muntah

6) Pusing

7) Keringat dingin

8) Nadi cepat

9) Terkadang berat badan dapat menurun.

10) Nafsu makan menurun drastis, wajah pucat, suhu badan naik

11) Merasa lambung sangat penuh ketika habis makan

12) Sering sendawa ketika keadaan lapar

13) Gangguan rasa sakit pada daerah perut (Rizka Ausrianti & Nurleni, 2019)

g. Komplikasi Gastritis

Menurut Pradnyanita (2019), komplikasi yang mungkin terjadi pada penderita gastritis adalah:

1) Gastritis akut

Terjadinya perdarahan pada saluran cerna bagian atas berupa hemtemisis dan melena dapat berakhir sebagai syok hemoragic. Khusus untuk perdarahan saluran cerna bagian atas, perlu dibedakan dengan tukak peptic penyebab utamanya adalah infeksi *Helicobacteri pylori*, sebesar 100% pada tukak duodenum dan 60-90% pada tukak lambung. Diagnosis dapat ditegakkan dengan endoskopi.

2) Gastritis kronik

Komplikasi yang muncul pada gastritis kronik adalah perdarahan saluran cerna bagian atas, ulkus, perforasi dan pemeriksaan fisik tidak dijumpai kelainan. Pada penderita gastritis kronik dapat terjadi atrofi lambung menyebabkan gangguan penyerapan terutama vitamin B12 selanjutnya dapat menyebabkan anemia perniosa. Keduanya dapat dipisahkan dengan memeriksa antibody terhadap faktor intrinsik dalam serum atau cairan gasternya. Selain vitamin B12, penyerapan besi juga dapat terganggu. Gastritis kronik antrum pylorus dapat menyebabkan penyempitan daerah antrum pulorus.

h. Penatalaksanaan Gastritis

Penatalaksanaan gastritis dapat dilakukan sebagai berikut :

1) Perawatan gastritis

- a) Makanlah makanan yang lembek yang mudah dicerna dan tidak merangsang asam lambung.
- b) Hindari makanan yang merangsang pengeluaran asam lambung, seperti makanan pedas, makanan yang asam, tinggi serat, zat tepung.
- c) Hindari minum yang merangsang pengeluaran asam lambung seperti teh, kopi, alkohol.
- d) Makan secara teratur
- e) Minum obat secara teratur
- f) Hindari stres fisik dan psikologis

2) Pemberian obat-obatan

Pengobatan yang dilakukan terhadap gastritis bergantung pada penyebabnya. Banyak kasus gastritis, pengurangan asam lambung dengan bantuan obat sangat bermanfaat. Antibiotik untuk menghilangkan infeksi. Penggunaan obat-obatan yang mengiritasi lambung juga harus dihentikan. Pengobatan lain juga diperlukan bila timbul komplikasi atau akibat lain dari gastritis.

- a. Antacid: Menetralkan asam lambung dan menghilangkan nyeri.
- b. *Acid blocker*: Membantu mengurangi jumlah asam lambung yang diproduksi, contohnya: *Cimetidine, Famotiden, Ranitidine*.

c. *Proton pump inhibitor*: Menghentikan produksi asam lambung dan menghambat *H.pylori*, Contohnya: *Omeprazole*, *Lansoprazole*, *Esomeprazole*.

3) Penatalaksanaan medis

Gastritis diatasi dengan mengintruksikan pasien untuk menghindari alkohol dan makanan sampai gejala berkurang. Bila pasien mampu makan melalui mulut, diet mengandung gizi yang dianjurkan. Bila gejala menetap, cairan perlu diberikan secara parental. Bila perdarahan terjadi, maka penatalaksanaan adalah serupa dengan prosedur yang dilakukan untuk hemoragik saluran gastrointestinal atas.

Bila gastritis diakibatkan oleh mencerna makanan yang sangat asam atau alkali, pengobatan terdiri dari pengenceran dan penetralisiran agen penyebab. Untuk menetralisasi asam digunakan antasida umum (misal: aluminium hidroksida) guna mentralisasi alkali, digunakan jus lemon encer atau cuka encer. Bila korosi luas atau berat, emetic dan lufasa dihindari karena bahaya perforasi. Terapi pendukung mencakup intubasi, analgetic, dan sedative, antasida serta cairan intravena.

Endoskopi fiberopti kemungkinan diperlukan. Pembedahan darurat juga diperlukan untuk mengangkat gangrene atau jaringan perforase. Gastritis kronis diatasi dengan memodifikasi diet pasien, meningkatkan istirahat, mengurangi stres dan memulai

farmakoterapi. *Helicobacter pylori* dapat diatasi dengan antibiotic (seperti tetrasiklin atau amoksisilin) dan garanm bismu (pepto bismo). Pasien dengan gastritis akut biasanya mengalami malabsorbsi vitamin B12 yang disebabkan oleh adanya antibody terhadap faktor intrinsik (Sukarmin, 2015)

i. Pencegahan Gastritis

Pencegahan pada gastritis adalah dengan mengontrol semua faktor resiko yang menyebabkan terjadinya gastritis, dengan melakukan tindakan pencegahan seperti dibawah ini (Dewi et al., 2023) :

- 1) Hindari minuman beralkohol karena dapat mengiritasi lambung sehingga terjadi inflamasi.
- 2) Hindari merokok kurangi konsumsi kopi karena dapat mengganggu lapisan dinding lambung sehingga lambung mudah mengalami gastritis dan tukak/ulkus. Rokok juga dapat meningkatkan asam lambung dan memperlambat penyembuhan luka.
- 3) Atasi stres sebaik mungkin.
- 4) Makan makanan yang kaya akan buah dan sayur namun hindari buah maupun sayur yang bersifat asam.
- 5) Jangan berbaring setelah makan untuk menghindari refluks (aliran balik) asam lambung.
- 6) Berolahraga secara teratur untuk membantu mempercepat aliran makanan melalui usus.

- 7) Bila perut mudah mengalami kembung (banyak gas) untuk sementara waktu kurangi konsumsi makanan tinggi serat, seperti pisang, kacang-kacangan, dan kentang.

Makan dalam porsi sedang (tidak banyak) tetapi sering, berupa makanan lunak dan rendah lemak. Makanlah secara perlahan dan rileks (Nofriadikal Putra, 2018).

4. Kekambuhan Gastritis

a. Pengertian Kekambuhan

Kekambuhan adalah peristiwa terjadinya kembali gejala-gejala yang sebelumnya sudah pernah terjadi (Roza et.al. dalam Nur Afida et al., 2023) Kekambuhan gastritis merupakan timbulnya kembali gejala yang dirasakan nyeri dibagian ulu hati dan disertai dengan mual muntah dan nafsu makan menurun, kembung dan sering sendawa (Nur Afida et al., 2023).

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis

Menurut R. Hidayati (2018) dalam Nur Afida et al., 2023 faktor penyebab kekambuhan adalah sebagai berikut:

1) Umur

Walaupun tukak dapat diderita sejak usia anak-anak tapi puncak kekerapan tukak lambung pada decade ke-5 (40-50 tahun). Prevalensi keganasan yang besar pada penyakit gastritis diatas 45 tahun (Febrinti, 2018), hal ini mungkin dikarenakan karena pertambahan usia akan menimbulkan beberapa perubahan baik

secara fisik maupun mental yang lebih lanjut menyebabkan kemunduran biologis terhadap penurunan fungsi organ tubuh yang berperan sebagai dalam mempertahankan dan menciptakan kesehatan yang prima adalah fungsi organ yang berkaitan dengan makanan dan pencernaan (Febrianti, 2018).

2) Pola Makan

Pola makan merupakan perilaku yang ditempuh seseorang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makan, porsi makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makan dalam sehari. Kebiasaan makan tidak teratur akan membuat lambung sulit beradaptasi, jika hal itu berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung dan dapat berlanjut menjadi tukak peptik. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual. Gejala tersebut bisa naik ke kerongkongan yang menimbulkan rasa panas dan terbakar (Notoatmodjo, 2011)

a) Jenis makanan

Jenis makanan merupakan variasi bahan makanan yang ketika dimakan, dicerna dan diserap akan menghasilkan paling sedikit susunan menu sehat dan seimbang. Menyediakan variasi makanan tergantung pada orangnya, makanan tertentu dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti halnya makanan pedas. Rasa pedas dapat mengakibatkan gangguan pencernaan

dikarenakan terdapat kandungan *capsaicin* dalam cabai, sehingga ketika mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan akan merangsang pencernaan, terutama sistem pencernaan, terutama lambung dan usus untuk berkontraksi. Hal ini akan mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan mual dan muntah. Gejala tersebut membuat penderita makin berkurang nafsu makannya. Bila kebiasaan mengonsumsi makanan pedas lebih dari satu kali dalam seminggu selama minimal 6 bulan dibiarkan terus-menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut dengan gastritis (Oktaviani,2011)

Menurut (Almatsier, 2016 dalam Yoan Lisbeth Priscilla Hia, 2021) terdapat jenis makanan yang dapat dikonsumsi guna mencegah peningkatan asam lambung yaitu :

- (1) Sumber karbohidrat yaitu beras, kentang, roti, biskuit dan tepung-tepungan.
- (2) Sumber protein hewani yaitu ikan, hati, daging sapi, telur ayam, susu.
- (3) Sumber protein nabati yaitu tahu, tempe, kacang hijau direbus atau dihaluskan.
- (4) Jenis makanan lemak yaitu margarin, minyak (tidak untuk menggoreng)

- (5) Sayuran yaitu sayuran yang tidak banyak serat dan tidak menimbulkan gas misalnya brokoli.
- (6) Buah-buahan yaitu papaya, pisang rebus, sawo, jeruk garut, sari buah.
- (7) Bumbu-bumbu yaitu gula, garam, kunyit, salam, lengkuas, jahe dan bawang.
- (8) Makanan selingan untuk mencegah rasa sakit lambung yaitu berbentuk basah seperti lempeng, semar mendem, tepung kanji.

b) Porsi Makan

Pada penderita gastritis, makanan yang disajikan perlu diatur terutama mengingat bahwa penyakit ini berhubungan dengan alat pencernaan. Jumlah makan yang perlu diperhatikan penderita gastritis adalah :

(1) Makanan pokok

Makanan pokok berupa nasi, roti tawar, jumlah atau porsi makanan pokok terdiri dari nasi 100 gram, roti tawar 50 gram.

(2) Lauk pauk

Lauk pauk mempunyai dua golongan lauk nabati dan lauk hewani, jumlah porsinya : daging 50 gram, telur 50 gram, ikan 50 gram, tempe 50 gram (dua potong), tahu 100 gram (dua potong).

(3) Sayur

Jumlah atau porsi sayuran dari berbagai jenis masakan sayuran antara lain sayur 100 gram.

(4) Buah

Buah merupakan sumber vitamin terutama karoten, vitamin B1, vitamin B6, vitamin C, dan sumber mineral, jumlah atau porsi buah ukuran buah 100 gram, ukuran potongan 75 gram.

Makanan selingan atau makanan kecil biasanya dihidangkan antara waktu makan pagi, makan siang, maupun makan sore hari. Porsi tau jumlah makanan untuk selingan tidak terbatas jumlahnya (bisa sedikit atau banyak).

Minuman memiliki fungsi membantu proses metabolisme tubuh, setiap jenis minuman berbeda-beda pada umumnya jumlah atau ukuran untuk air putih dalam sehari lima kali atau lebih pergelas (2 liter perhari) atau 1 gelas (200 gram). Jumlah porsi makanan sesuai dengan anjuran makanan (Yoan Lisbeth Priscilla Hia, 2021)

c) Frekuensi Makan

Frekuensi makan yang dapat memicu munculnya kejadian gastritis adalah frekuensi makan kurang dari frekuensi yang dianjurkan yaitu tiga kali sehari. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung

sifat dan jenis makanan. Jika rata-rata umunya lambung kosong antara 3-4 jam. Maka jadwal makan ini pun harus menyesuaikan dengan kosongnya lambung.

Pada umunya setiap orang melakukan kegiatan makan makanan utama 3 kali dalam sehari yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam atau sore. Ketiga waktu makan tersebut yang paling penting adalah makan pagi sebab dapat membekali tubuh dengan berbagai zat makanan terutama kalori dan protein yang berguna sebagai Cadangan energi untuk melakukan aktivitas dalam sehari.

Berdasarkan penelitian Pereira dari *University of Minnesota School of Public Health* menyatakan bahwa orang yang makan pagi dapat mengendalikan nafsu makan mereka. Hal itu 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.

3) Stres

Stres merupakan kelelahan badan yang diakibatkan oleh kecemasan, tekanan-tekanan yang dialami dalam menjalani kehidupan (Scala, 2019). Hubungan antara stres dengan gejala gastritis merupakan hubungan yang kompleks yang disebut Gut Brain Axis. GBA ini terdiri atas komunikasi dua arah sistem saraf pusat dan sistem saraf internal, melibatkan hubungan emosional dan pusat kognitif di otak dengan fungsi intestinal perifer. Beberapa penelitian sudah mendeskripsikan pentingnya mikrobiota usus dalam mempengaruhi interaksi ini. Interaksi antara microbiota dan GBA dipengaruhi oleh neuron, endokrin, imun dan humoral. Tujuan dari GBA ini adalah untuk memonitor dan mengintegrasikan fungsi usus yang berhubungan dengan pusat kognisi dan emosional otak. Penghubung komunikasi dua arah ini meliputi sistem saraf pusat yang terdiri atas medulla spinalis dan otak, sistem saraf otonom, sistem saraf enteral, serta hipotalamus pituitary adrenal (HPA) axis. Sistem saraf otonom terdiri dari atas sistem saraf simpatik dan parasimpatik, membawa sinyal aferen yang berasal dari usus menuju otak, dan sinyal eferen dari sistem saraf pusat menuju ke usus. HPA axis merupakan suatu axis eferen yang menghubungkan antara respon adaptif organisme terhadap berbagai macam stressor.

Apabila seorang individu mengalami stres, maka rangsangan konflik emosi pada korteks serebri berpengaruh terhadap kerja

hipotalamus anterior dan selanjutnya ke nervus vagus, nervus vagus kemudian menuju ke lambung yang akhirnya mempengaruhi kinerja lambung. Selain itu, rangsangan pada korteks serebri diteruskan ke hipotalamus anterior, selanjutnya ke hipofisis anterior yang mengeluarkan kortikotropin. Hormon kortikotropin merupakan hormon yang merangsang kelenjar adrenal untuk memproduksi hormon kortisol. Hormon kortisol merupakan hormon stres yang membantu tubuh mengelola dan menggunakan karbohidrat, protein dan lemak, yang apabila hormon kortisol terlepas maka akan meningkatkan asam lambung yang dapat merusak lapisan pelindung lambung dan menyebabkan gastritis. Maka dari itu, semakin tinggi stres yang dialami seseorang maka akan semakin tinggi pula produksi hormon adrenal yang dapat membuat sekresi asam lambung meningkat sehingga dapat menjadi penyebab utama kejadian sindrom dyspepsia fungsional atau gastritis.

Selain itu, ketika seseorang mengalami stres berat, maka kelenjar air liur dapat menghentikan aliran air liur atau mengalirkannya berlebihan. Lambung kemudian meningkatkan sekresi asamnya sehingga menimbulkan zat asam, rasa mual, dan luka. Akibat lain dari stres, dan mungkin yang paling umum adalah diare. Banyak orang yang mengeluhkan tentang kekejangan otot atau kram di daerah perut (Losyk, 2007). Stres juga dapat mengakibatkan iskemia mukosa lambung dan sekresi asam lambung. Akibat lain

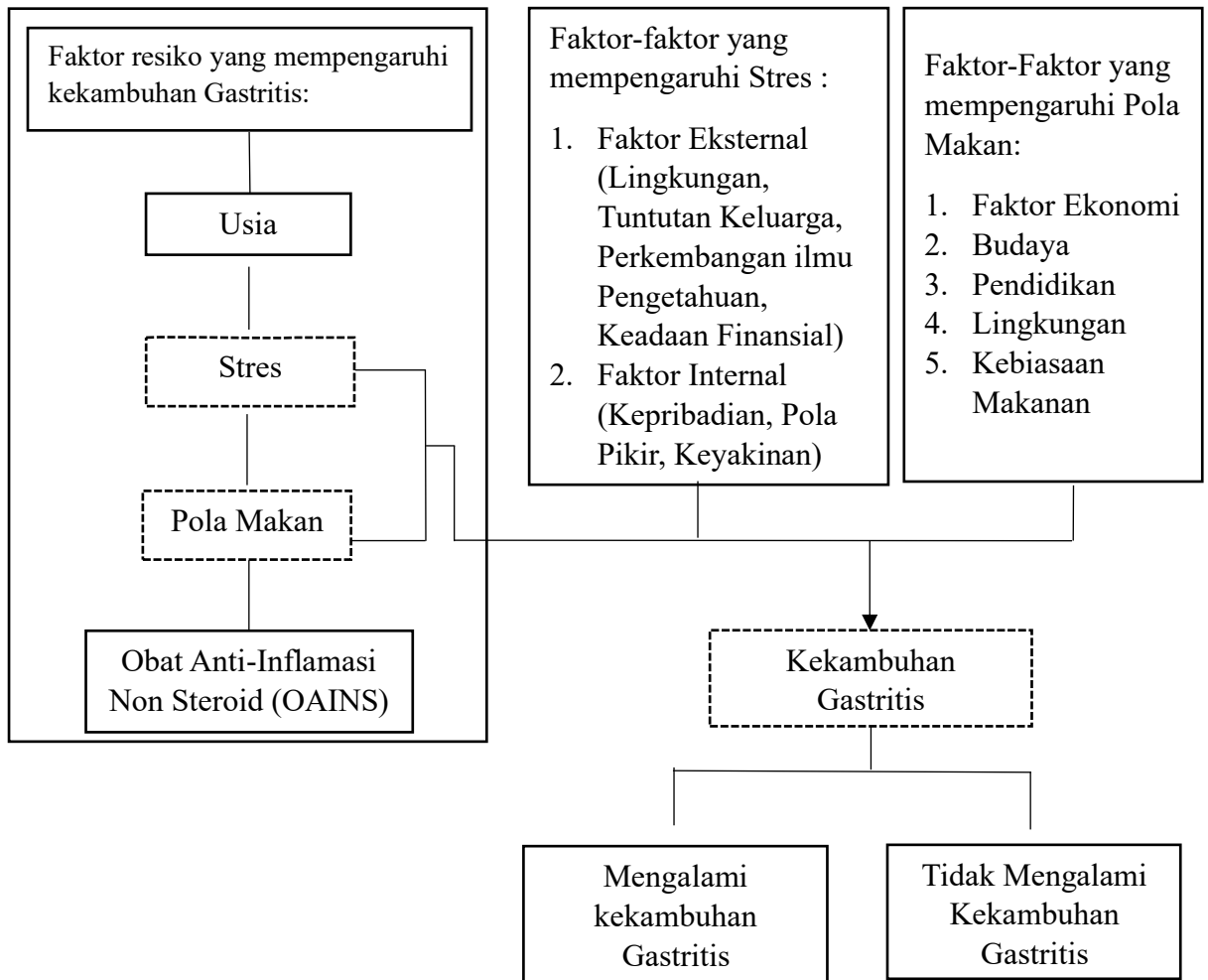
adalah konstipasi, colitis ulserativa dan penyakit *Crohn* (Hartono, 2007).

Ada beberapa korelasi yang dapat menjadi signifikan antara kondisi stres dengan gejala gastrointestinal yang digambarkan sebagai gejala sindrom iritasi usus besar menurut kriteria diagnostic gastrointestinal fungsional ROME IV. Berdasarkan penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan gastrointestinal selama kondisi stres, yaitu perubahan konsistensi tinja, sakit perut, dan ketidaknyamanan perut. Selain itu, tingkat stres yang dirasakan akan meningkat seiring bertambahnya usia (Balms et al., 2019).

4) Obat Anti-Inflamasi Non Steroid (OAINS)

Obat-obat anti-inflamasi non-steroid (OAINS), banyak dipakai dalam praktek maupun kehidupan sehari-hari, untuk pengobatan arthritis. Gangguan pada lambung merupakan efek samping yang cukup sering dijumpai pada penderita yang menggunakan OAINS dalam jangka panjang. Gangguan pada lambung sangat bervariasi, mulai yang hanya mengeluh dyspepsia sampai kelainan yang dapat mengancam jiwa penderita (Kusumobroto, 2017)


B. Kerangka Teori

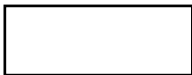


Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

Sumber : : (Nur Afida et al., 2023).,Ghonimah, 2023.,Luhur Wicaksono et al., 2022).

Keterangan :

 : Area Diteliti

 : Area Tidak Diteliti