

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep *Diet and Behaviour*

2.1.1 Definisi *Diet and Behaviour*

Diet and Behaviour (pola makan dan perilaku makan) dapat didefinisikan sebagai tindakan atau perilaku individu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi, yang mencakup sikap, kepercayaan, dan kebiasaan makan. Hal ini berkaitan erat dengan jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dipilih untuk dikonsumsi setiap hari (Dewi, 2021). Secara lebih mendalam, *diet and behaviour* mencerminkan cara seseorang berpikir, berpengetahuan, dan berpandangan tentang makanan. Ketika pola dan perilaku makan ini terus menerus diterapkan, maka akan berubah menjadi kebiasaan makan (Soleha & Tiara, 2024).

Tingkah laku seseorang dalam memenuhi kebutuhan makan dapat diartikan juga sebagai definisi pola makan yang terdiri dari pengaruh fisiologis dan psikologis dalam pemilihan serta penggunaan bahan makanan. Ini melibatkan pertimbangan terhadap jenis, jumlah, dan frekuensi makan. Makanan yang dikonsumsi setiap hari sangat berkaitan dengan kebiasaan makan sehari-hari (Yuniar *et al.*, 2021).

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi *Diet and Behaviour*

Menurut Surijati *et al* (2021) faktor yang mempengaruhi *diet and behaviour* dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu faktor internal (aktivitas fisik) dan faktor eksternal (budaya, agama, keputusan etis, faktor ekonomi, norma sosial, pendidikan/kesadaran tentang kesehatan, media dan

periklanan). Adapun definisi dari faktor-faktor yang mempengaruhi pola dan perilaku makan adalah sebagai berikut:

a. Faktor internal

1) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang memerlukan energi. Pada anak remaja, aktivitas fisik sangat penting untuk mendukung pertumbuhan. Kebutuhan energi dari makanan harus cukup untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Jika tidak, kesehatan dan perkembangan mereka bisa terpengaruh.

b. Faktor eksternal

1) Budaya

Budaya mencakup kebiasaan, tradisi, dan nilai-nilai yang dianut oleh suatu kelompok masyarakat. Budaya mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi, cara penyajian, dan waktu makan. Misalnya, makanan tertentu mungkin dianggap khas dalam perayaan tertentu, yang membentuk pola makan anak-anak.

2) Agama

Banyak agama memiliki pedoman tentang makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi, seperti larangan dalam agama Islam terhadap daging babi dan alkohol, yang mempengaruhi pilihan makanan mereka.

3) Keputusan etis

Keputusan etis berkaitan dengan nilai-nilai moral yang dianut seseorang atau keluarga. Misalnya, beberapa orang memilih pola makan vegetarian atau vegan karena alasan etis terkait perlakuan

terhadap hewan, yang juga akan membentuk pola makan anak-anak dalam keluarga tersebut.

4) Faktor ekonomi

Status ekonomi keluarga sangat berpengaruh terhadap pola makan. Keluarga dengan pendapatan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap makanan bergizi dan beragam. Sebaliknya, keluarga dengan pendapatan rendah mungkin kesulitan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang, sehingga pilihan makanan mereka menjadi terbatas.

5) Norma Sosial

Norma sosial adalah aturan tidak tertulis yang mengatur perilaku dalam masyarakat. Dalam konteks pola makan, norma sosial dapat mempengaruhi kebiasaan makan, seperti jenis makanan yang dianggap pantas untuk dikonsumsi dalam situasi tertentu. Misalnya, dalam beberapa komunitas, ada norma yang mengharuskan untuk berbagi makanan saat berkumpul, yang dapat mempengaruhi pilihan makanan yang tersedia.

6) Pendidikan/kesadaran tentang kesehatan

Tingkat pendidikan dan kesadaran tentang pentingnya gizi sangat mempengaruhi pola makan. Orang tua yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi cenderung lebih mampu menyediakan makanan yang sehat dan bergizi untuk anak mereka. Pendidikan tentang gizi juga dapat membantu anak memahami pentingnya memilih makanan yang sehat untuk kesehatan mereka.

7) Media dan periklanan

Media dan iklan memiliki pengaruh besar terhadap pilihan makanan. Iklan makanan yang menarik dapat mempengaruhi selera dan preferensi terhadap makanan tertentu. Selain itu, media sosial juga dapat mempengaruhi cara melihat makanan dan pola makan mereka, baik secara positif maupun negatif.

2.1.3 Klasifikasi *Diet and Behaviour*

Menurut Aspiani *et al* (2023), *Diet and Behaviour* dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu:

a. Pola dan perilaku makan sehat

Pola makan sehat adalah pola konsumsi makanan yang seimbang, mencakup berbagai zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak kurang, dan tidak berlebihan. Perilaku makan juga berperan penting dalam menentukan status kesehatan seseorang. Perilaku makan meliputi kebiasaan, sikap, dan cara seseorang dalam memilih, mengonsumsi, serta mengatur makanan sehari-hari. Pola makan sehat biasanya memiliki tiga komponen utama, yaitu frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makanan. Berikut penjelasan ketiga komponen tersebut berdasarkan Arianto & Aminah (2024):

1) Frekuensi Makan

Frekuensi makan merujuk pada seberapa sering seseorang makan dalam sehari, baik makanan berat maupun ringan. Idealnya, seseorang makan lima kali sehari, yaitu tiga kali makanan berat dan dua kali makanan ringan. Namun, umumnya frekuensi makan normal adalah tiga kali sehari.

2) Jenis Makanan

Pola makan sehat mencakup makanan dengan komposisi gizi yang seimbang, kaya serat, serta mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Nutrisi yang harus ada dalam makanan sehat meliputi lemak tak jenuh, protein, karbohidrat, mineral, dan vitamin.

3) Porsi Makan

Porsi makan adalah jumlah makanan yang dikonsumsi setiap kali makan. Kuantitas makanan ini harus sesuai dengan kebutuhan gizi, terutama bagi remaja. Contohnya, makanan pokok seperti nasi, roti, atau mie instan dapat disajikan dalam porsi sebagai berikut:

- a) Nasi: 100 gram untuk porsi biasa, atau 60 gram untuk porsi kecil.
- b) Lauk-pauk: 50 gram daging, 50 gram telur, atau 50 gram tempe untuk setiap porsi.

b. Pola dan perilaku makan tidak sehat

Pola dan perilaku makan tidak sehat adalah kebiasaan mengonsumsi makanan sehari-hari tanpa jadwal yang jelas dan dengan pilihan yang kurang sehat. Pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Menurut Rokim *et al* (2024), beberapa contoh pola makan yang tidak teratur meliputi:

1) Melewatkan Sarapan

Melewatkan sarapan dapat mengganggu metabolisme, meningkatkan asam lambung, dan mendorong kebiasaan makan tidak sehat.

- 2) Terlalu Banyak Mengonsumsi Makanan atau Minuman Manis
Makanan dan minuman yang tinggi gula dapat memicu peradangan dalam tubuh.
- 3) Terlalu Sering Mengonsumsi Makanan Instan (*Junk Food*)
Makanan cepat saji tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula tambahan, tetapi rendah serat dan nutrisi. *Junk food* seringkali mengandung bahan pengawet dan lemak jenuh yang dapat merusak Kesehatan lambung dan tubuh.
- 4) Konsumsi Kopi dan Minuman Beralkohol Secara Berlebihan
Kafein dalam kopi dan alkohol dapat merangsang produksi asam lambung, Mengonsumsi kopi jumlah besar menyebabkan kecemasan dan gangguan tidur, sedangkan alkohol dapat merusak fungsi hati dan meningkatkan risiko berbagai penyakit
- 5) Kurang Mengonsumsi Sayur dan Buah
Minimnya serat dari sayur dan buah dapat mengganggu pencernaan, mengurangi asupan nutrisi penting, dan meningkatkan risiko penyakit kronis.

2.1.4 Dampak *Diet and Behaviour* yang Tidak Sehat

Dampak dari *Diet and Behaviour* (Pola dan Perilaku Makan) yang tidak sehat adalah sebagai berikut:

a. Gangguan pencernaan

Pola makan yang tidak sehat, seperti frekuensi makan yang tidak teratur dan konsumsi makanan yang bersifat iritatif, dapat menyebabkan gangguan gastrointestinal, seperti gastritis. Gastritis adalah peradangan pada dinding lambung yang sering dipicu oleh

peningkatan produksi asam lambung akibat kebiasaan makan yang buruk. Jika tidak ditangani, gastritis dapat berkembang menjadi komplikasi serius, seperti tukak lambung, perdarahan, atau bahkan kanker lambung (Firdausy *et al.*, 2022).

b. Meningkatkan berbagai resiko penyakit

Pola dan perilaku makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan kanker. Konsumsi makanan tinggi kalori, gula, lemak jenuh, dan makanan olahan yang rendah serat dapat memicu peradangan kronis, gangguan metabolisme, dan dysbiosis mikrobiota usus. Pola dan perilaku makan seperti ini juga berdampak buruk pada kesehatan jantung, mempengaruhi metabolisme insulin, serta meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan pola dan perilaku makan sehat yang kaya serat, sayuran, buah-buahan, biji-bijian utuh, dan lemak sehat untuk mencegah berbagai risiko penyakit tersebut (Clemente-Suárez *et al.*, 2023).

c. Dampak pada Kesehatan mental

Pola dan perilaku makan yang tidak sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Ketika individu merasa tidak memiliki kendali atas kondisi kesehatannya atau bingung dengan ancaman kesehatan yang dihadapi, hal ini dapat memicu stres, kecemasan, dan gangguan emosi. Selain itu, ketidakmampuan untuk mengatur pola makan sehat dapat menurunkan rasa percaya diri dan memunculkan perasaan gagal atau putus asa. Pola dan perilaku makan

yang buruk juga dapat meningkatkan persepsi ancaman kesehatan, yang tanpa diimbangi dengan tindakan adaptif seperti memperbaiki pola makan, cenderung memicu respons emosional negatif dan memperburuk kondisi kesehatan mental secara keseluruhan (Zhang *et al.*, 2023).

2.1.5 *Diet and Behaviour* (Pola dan Perilaku Makan) Pada Remaja

Masa remaja adalah periode transisi yang ditandai oleh perubahan fisik, biologis, psikologis, dan emosional. Pada tahap ini, remaja mengalami perkembangan signifikan yang mempengaruhi pola perilaku, termasuk kebiasaan makan. Pola dan perilaku makan remaja sangat bervariasi dan sering kali tidak mencakup semua kebutuhan gizi dalam setiap kali makan. Banyak remaja tidak memenuhi kebutuhan gizinya karena beberapa alasan, seperti ketakutan akan kegemukan, kurangnya selera terhadap makanan bergizi, atau kemalasan dalam mengonsumsinya. Beberapa pola makan yang umum pada remaja meliputi:

- a. Sikap acuh terhadap makanan.
- b. Sering melewatkan waktu makan karena kesibukan atau aktivitas yang padat.
- c. Makan berlebihan dalam hal porsi maupun jenis makanan.
- d. Mengikuti tren dengan sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) (Amaliyah *et al.*, 2021).

2.2 Konsep Gejala Penyakit Gastrointestinal

2.2.1 Definisi Penyakit Gastrointestinal

Pencernaan merupakan serangkaian organ tubuh yang bertanggung jawab dalam proses pencernaan makanan. Pencernaan ini dapat terkena gangguan atau terinfeksi penyakit sehingga perlu diwaspadai (Br.Purba & Simanjorang, 2022). Gangguan pencernaan atau gastrointestinal merupakan masalah kesehatan pada sistem pencernaan yang terjadi akibat tidak optimalnya fungsi organ-organ pencernaan dalam menjalankan proses pencernaan makanan. Ketika sistem pencernaan tidak bekerja secara maksimal, hal ini dapat menimbulkan berbagai keluhan atau penyakit yang berdampak negatif terhadap kesehatan secara menyeluruh. Beberapa gangguan atau penyakit yang dapat mempengaruhi sistem gastrointestinal termasuk gastritis (peradangan lambung), tukak lambung, sindrom iritasi usus, penyakit Crohn, kolitis ulseratif (Wahyuni *et al.*, 2024).

2.2.2 Etiologi Penyakit Gastrointestinal

Menurut (Kemenkes RI, 2024) masalah pencernaan disebabkan oleh beberapa hal antara lain :

a. Polusi Makanan dan Air

Konsumsi makanan dan air yang terkontaminasi oleh bakteri, virus, atau parasit dapat menyebabkan infeksi pada saluran pencernaan. Infeksi ini menimbulkan gejala seperti diare, mual, muntah, dan kram perut. Penyebab umum kontaminasi meliputi kurangnya kebersihan, makanan atau minuman yang tidak dimasak dengan baik, serta air yang

tercemar. Infeksi saluran pencernaan ini dapat menyerang siapa saja, terutama anak-anak, lansia, dan orang dengan daya tahan tubuh lemah

b. Polanya Pola Makan Tidak Sehat

Konsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula serta rendah serat dapat memperlambat proses pencernaan. Serat berperan penting dalam memperlancar gerakan usus sehingga menghindari sembelit. Pola makan tidak sehat ini juga dapat meningkatkan risiko gangguan pencernaan seperti maag dan gangguan metabolik yang mempengaruhi fungsi saluran cerna.

c. Stres

Stres dapat mempengaruhi fungsi saluran pencernaan dengan mengubah motilitas usus dan produksi asam lambung. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan seperti maag (gastritis) dan sembelit. Stres kronis juga dapat memperburuk gejala gangguan pencernaan yang sudah ada

d. Kurangnya Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik dapat mengganggu pergerakan normal makanan dalam saluran pencernaan karena aktivitas fisik membantu merangsang gerakan usus (motilitas). Dengan aktivitas fisik yang rendah, proses pencernaan menjadi lambat dan risiko sembelit meningkat.

2.2.3 Patofisiologi Penyakit Gastrointestinal

Patofisiologi penyakit gastrointestinal terutama berkaitan dengan gangguan motilitas usus yang diatur oleh otot polos, sistem saraf enterik, sistem saraf pusat, dan hormon gastrointestinal. Gangguan motilitas ini dapat berupa obstruksi mekanik (misalnya akibat tumor, adhesi, hernia)

yang menyebabkan penyumbatan saluran pencernaan, atau ileus paralitik yaitu kegagalan kontraksi otot usus tanpa adanya penyumbatan fisik, sering terjadi setelah operasi atau akibat inflamasi. Obstruksi menyebabkan penumpukan cairan dan gas yang meningkatkan tekanan dalam usus, mengganggu aliran darah, menimbulkan edema dan inflamasi lokal, serta memicu refleks neuroendokrin yang meningkatkan aktivitas motilitas sebagai respon tubuh. Namun, jika respons ini berlebihan, otot polos usus dapat mengalami kelelahan sehingga motilitas menurun (hipomotilitas). Selain itu, obat-obatan tertentu seperti opioid juga dapat menurunkan motilitas gastrointestinal. Gangguan ini mengakibatkan gejala seperti nyeri, muntah, distensi abdomen, dan gangguan pencernaan yang memerlukan penanganan segera untuk mencegah komplikasi serius (Prawira *et al.*, 2020).

2.2.4 Klasifikasi Penyakit Gastrointestinal

Penyakit gastrointestinal dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori berdasarkan frekuensi dan tingkat keparahannya, yaitu gejala ringan dan gejala berat (Afifah & Wardani, 2020).

a. Gejala ringan

Gejala ringan adalah keluhan yang muncul tidak selalu atau hanya kadang-kadang dialami. Contohnya termasuk mual, nyeri perut ringan, atau gangguan pencernaan yang terjadi sporadis dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan. Gejala ringan biasanya dapat diatasi dengan perubahan pola makan, gaya hidup, atau pengobatan sederhana tanpa memerlukan intervensi medis intensif.

b. Gejala berat

Gejala berat adalah keluhan yang sering muncul atau bahkan terus-menerus dialami, dengan intensitas yang lebih tinggi dan berdampak signifikan pada kualitas hidup. Contohnya adalah diare kronis, muntah yang berulang, nyeri perut hebat, atau gangguan pencernaan yang menyebabkan komplikasi seperti dehidrasi, penurunan berat badan, atau gangguan fungsi organ. Gejala berat ini memerlukan penanganan medis segera dan pemantauan lebih intensif.

2.2.5 Gejala Penyakit Gastrointestinal

Berdasarkan Baskara *et al.* (2022), terdapat berbagai gejala yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi gangguan pada saluran pencernaan. Gejala-gejala tersebut meliputi frekuensi buang air besar (BAB) yang meningkat, misalnya BAB lebih dari lima kali sehari, serta perubahan bentuk tinja yang bisa menjadi keras atau encer. Suhu badan juga menjadi indikator penting, terutama jika mengalami demam. Dehidrasi, pusing, dan rasa lemas sering muncul sebagai akibat dari gangguan pencernaan yang berat. Selain itu, mual dan muntah, perut kembung, serta nyeri di ulu hati merupakan keluhan yang sering dirasakan pasien.

Gejala lain yang perlu diperhatikan adalah nyeri saat BAB, kesulitan BAB, dan nyeri di sekitar anus. Beberapa pasien juga melaporkan adanya benjolan lunak di anus, kesulitan duduk, dan BAB yang kurang dari tiga kali dalam seminggu. Frekuensi buang angin yang meningkat juga dapat menjadi tanda adanya gangguan pencernaan. Pada kasus tertentu, pasien mengalami sensasi terbakar di dada, suara serak, sulit menelan, nyeri ketika menelan, serta rasa asam di bagian belakang mulut. Tidak nafsu makan dan rasa tidak

tuntas saat BAB juga sering ditemukan pada penderita gangguan saluran pencernaan. Gejala-gejala ini penting untuk dikenali karena dapat membantu dalam penegakan diagnosis dan penentuan penanganan yang tepat untuk pasien dengan gangguan saluran pencernaan.

2.2.6 Faktor Resiko Penyakit Gastrointestinal

Faktor resiko penyakit gastrointestinal menurut Cindrich (2023) adalah sebagai berikut:

a. Predisposisi Genetik

Adanya riwayat keluarga atau faktor genetik yang membuat seseorang lebih rentan, contohnya pada penyakit Inflammatory Bowel Disease (IBD).

b. Faktor Lingkungan

Obesitas, merokok, dan kebiasaan makan tidak sehat seperti konsumsi makanan berlemak tinggi atau pedas berlebihan dapat meningkatkan risiko:

- GERD (Gastroesophageal Reflux Disease)
- Divertikulitis
- Kanker kolorektal.

c. Respon Sistem Imun

Gangguan pada respon imun, seperti reaksi berlebihan terhadap flora normal usus, dapat menyebabkan peradangan kronis seperti pada IBD.

2.2.7 Komplikasi

Komplikasi gastrointestinal dapat bersifat ringan maupun berat, yang meliputi berbagai kondisi sebagai berikut:

a. Komplikasi ringan atau gejala awal gastrointestinal menurut Marfungah *et al.* (2023) mencakup berbagai gejala yang umumnya tidak mengancam nyawa secara langsung, namun tetap perlu diwaspadai. Beberapa di antaranya adalah:

1. Mual

Perasaan ingin muntah, sering kali disebabkan oleh gangguan pencernaan ringan, kelebihan makan, atau infeksi virus ringan.

2. Muntah

Reaksi tubuh terhadap iritasi di lambung atau usus. Dapat disebabkan oleh gangguan seperti gastritis, keracunan makanan, atau gangguan pencernaan sementara.

3. Perut kembung

Akumulasi gas di dalam saluran cerna, menyebabkan perasaan penuh dan tidak nyaman. Hal ini bisa disebabkan oleh konsumsi makanan tertentu atau gangguan pencernaan ringan.

4. Nyeri perut ringan

Sakit perut yang tidak terlalu parah, sering disebabkan oleh gas, gangguan pencernaan sementara, atau terlalu banyak makan.

5. Diare ringan

Gangguan pencernaan yang dapat disebabkan oleh infeksi virus atau bakteri ringan, makanan yang sulit dicerna, atau stres.

6. Gangguan pencernaan (dispepsia)

Sensasi terbakar atau penuh di perut, biasanya akibat gangguan seperti asam lambung tinggi, gastritis, atau kelebihan makan.

Gastritis ringan, misalnya, sering kali disertai dengan gejala ini.

b. Komplikasi berat atau serius menurut Praditna *et al.* (2025), meliputi kondisi-kondisi berikut:

1. Perdarahan gastrointestinal

Bisa terjadi di saluran cerna atas (muntah darah/hematemesis) maupun bawah (BAB berdarah/hematochezia atau melena).

2. Infeksi

Seperti gastroenteritis, kolitis infeksius, dan peritonitis (infeksi pada selaput perut akibat perforasi usus atau lambung).

3. Penyumbatan saluran cerna (obstruksi)

Terjadi akibat tumor, hernia, perlengketan usus (adhesi), atau batu empedu, yang dapat menyebabkan nyeri hebat, muntah, dan gangguan BAB.

4. Perforasi saluran cerna

Bocornya dinding lambung atau usus, yang menyebabkan isi saluran cerna keluar ke rongga perut dan dapat menimbulkan peritonitis.

5. Malabsorpsi dan malnutrisi

Terjadi bila usus tidak mampu menyerap nutrisi dengan baik, seperti pada penyakit Celiac atau Crohn.

2.2.8 Pencegahan

Gangguan gastrointestinal dapat dicegah dengan beberapa cara, antara lain:

- a. Menjaga jadwal makan teratur dengan waktu yang konsisten untuk membantu mengatur produksi asam lambung dan mencegah iritasi pada saluran pencernaan.
- b. Menghindari makanan yang dapat menyebabkan iritasi, seperti makanan pedas, asam, dan berlemak, karena dapat merangsang produksi asam lambung berlebih dan memperburuk gangguan pencernaan.
- c. Membatasi konsumsi soda, alkohol, dan merokok, karena zat-zat tersebut dapat mengiritasi saluran pencernaan dan memperburuk kondisi.
- d. Menghindari penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) secara berlebihan atau jangka panjang, karena dapat merusak lapisan saluran pencernaan.
- e. Mengelola stres dengan baik, karena tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan produksi asam lambung dan mempengaruhi kesehatan pencernaan; teknik seperti meditasi, yoga, dan pernapasan terkontrol dapat membantu.
- f. Menjaga berat badan yang sehat, karena obesitas dapat meningkatkan risiko gangguan pencernaan.
- g. Melakukan olahraga secara teratur untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, mengurangi stres, dan memperbaiki fungsi pencernaan.
- h. Menjaga kebersihan, terutama dengan mencuci tangan secara rutin, untuk mencegah infeksi penyebab gangguan gastrointestinal seperti *Helicobacter pylori* dan patogen lainnya.

- i. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, terutama jika mengalami keluhan pencernaan berulang, riwayat keluarga, atau faktor risiko tertentu (Destiyanih *et al.*, 2022).

2.2.9 Penatalaksanaan

Penatalaksanaan gastrointestinal bertujuan untuk mengurangi gejala yang dialami. Terdapat dua metode penatalaksanaan gastritis menurut Cheah *et al.* (2022), yaitu farmakologi dan nonfarmakologi.

- a. Penatalaksanaan farmakologi

Secara farmakologi, penggunaan proton pump inhibitors (PPI) seperti omeprazole sangat penting untuk mengurangi produksi asam lambung dan mengatasi gastroesophageal reflux disease (GERD). Jika PPI tidak cukup efektif, obat tambahan seperti domperidone dan alginic acid dapat diberikan untuk membantu mengurangi gejala. Selain itu, buspirone dapat digunakan untuk meningkatkan tekanan sfingter esofagus bawah (LES), sehingga mengurangi refluks. Untuk memperbaiki motilitas lambung dan usus, obat prokinetik seperti prucalopride dan metoclopramide sering diresepkan. Pada pasien yang mengalami infeksi bakteri di usus halus (SIBO), rifaximin menjadi pilihan terapi, sementara pyridostigmine dapat membantu meningkatkan pergerakan usus pada pasien dengan dismotilitas.

- b. Penatalaksanaan non farmakologi

Orang yang mengalami gangguan pencernaan disarankan untuk mengubah gaya hidup dengan mengonsumsi makanan dalam porsi kecil dan sering, serta menghindari makanan yang berlemak, pedas, atau asam yang dapat memperburuk gejala pencernaan. Latihan peregangan

mulut (oral stretching exercises) yang dilakukan dengan bimbingan tenaga medis dapat membantu mengatasi microstomia. Terapi fisik dan biofeedback juga berguna untuk memperbaiki fungsi otot panggul dan mengatasi inkontinensia. Metode stimulasi saraf seperti TENS (transcutaneous electrical nerve stimulation) atau SNS (sacral nerve stimulation) dapat membantu mengatasi gangguan motilitas usus. Selain itu, konsumsi probiotik seperti *Saccharomyces boulardii* dan terapi baru seperti transplantasi mikrobiota tinja (FMT) dapat membantu mengatasi disbiosis usus. Pasien juga dianjurkan untuk menghindari kebiasaan yang dapat memperburuk gejala, seperti berbaring setelah makan, mengonsumsi kafein atau alkohol, serta merokok.

2.3 Hubungan *Diet and Behaviour* dengan Faktor Resiko Gejala

Gastrointestinal

Diet and behaviour atau pola dan perilaku makan, merupakan cara seseorang memilih serta mengonsumsi makanan sehari-hari, mencakup frekuensi makan, porsi makan, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Pola ini dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan budaya di lingkungan tempat individu tersebut tinggal (Hadiyanto & Tarwati, 2023). Perilaku makan yang tidak sehat seperti melewati waktu makan atau makan tidak teratur dapat menyebabkan sistem pencernaan kesulitan beradaptasi. Jika kebiasaan ini berlangsung secara terus-menerus, produksi asam lambung dapat meningkat secara berlebihan, sehingga mengiritasi mukosa lambung dan menimbulkan gejala gastrointestinal (Herliyanti *et al.*, 2024).

Penyakit gastrointestinal sendiri adalah kondisi kelainan pada sistem pencernaan yang ditandai dengan gejala seperti kurang nafsu makan, nyeri perut, hingga gangguan penyerapan nutrisi yang dapat berujung pada masalah kesehatan lebih serius (Pasaribu *et al.*, 2023). Selain pola makan, faktor risiko lain yang berperan dalam munculnya gejala gastrointestinal meliputi kebiasaan tidur yang buruk, kurang olahraga, gaya hidup tidak sehat, dan stres berlebihan (Afifah & Wardani, 2020).

Dengan demikian, hubungan antara diet dan behaviour dengan faktor risiko gejala gastrointestinal sangat erat. Pola makan yang buruk dan perilaku makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pencernaan, seperti gastritis dan dispepsia. Sebaliknya, diet yang seimbang dan perilaku makan yang teratur dapat membantu mengurangi produksi asam lambung berlebih dan memperbaiki fungsi pencernaan, sehingga menurunkan risiko dan gejala penyakit gastrointestinal. Oleh karena itu, pengaturan pola makan yang baik dan edukasi tentang perilaku diet yang sehat sangat penting untuk pencegahan dan pengelolaan penyakit.