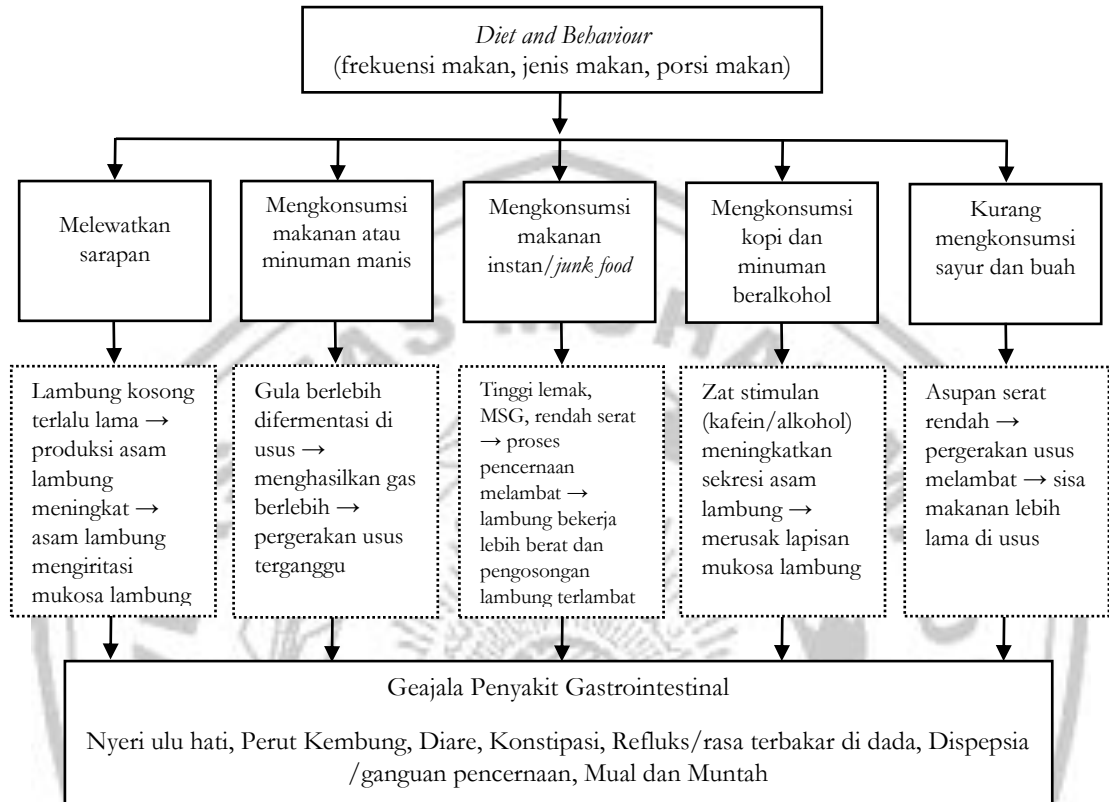


BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual



Keterangan:

: Diteliti

: Tidak diteliti

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual hubungan *diet and behaviour* dengan faktor risiko gejala penyakit gastrointestinal

Kerangka konseptual pada penelitian ini menggambarkan hubungan antara *diet and behaviour* dengan faktor risiko terjadinya gejala gastrointestinal. Pola makan dan perilaku makan mencakup kebiasaan dalam frekuensi, jenis, dan porsi makanan yang dikonsumsi. Pola makan yang tidak teratur dan konsumsi makanan kurang sehat dapat mengganggu fungsi sistem pencernaan dan menimbulkan berbagai keluhan.

Kebiasaan melewatkan sarapan dapat menyebabkan lambung kosong terlalu lama, sehingga sekresi asam lambung meningkat dan menimbulkan rasa nyeri di ulu hati. Konsumsi makanan atau minuman manis secara berlebihan dapat meningkatkan produksi gas di lambung menyebabkan rasa kembung dan tidak nyaman. Makanan instan atau junk food tinggi lemak dan rendah serat dapat memperlambat proses pencernaan, menimbulkan rasa penuh, mual, maupun sembelit. Konsumsi kopi dan minuman beralkohol juga mengandung zat yang dapat merangsang peningkatan asam lambung serta mengiritasi mukosa lambung. Sementara itu, kurangnya konsumsi sayur dan buah menyebabkan asupan serat tidak mencukupi, sehingga proses pencernaan dan buang air besar menjadi tidak lancar.

Kebiasaan tersebut dapat menimbulkan perubahan fisiologis pada sistem pencernaan, seperti peningkatan asam lambung, gangguan motilitas usus, ketidakseimbangan bakteri baik di usus, serta iritasi pada dinding lambung maupun usus. Kondisi tersebut kemudian menjadi faktor risiko munculnya berbagai gejala gangguan pencernaan, seperti nyeri ulu hati, perut kembung, diare, sembelit, refluks, dispepsia, mual, dan muntah.

3.2 Hipotesis

H1: Terdapat hubungan hubungan antara *diet and behaviour* dengan faktor risiko gejala penyakit gastrointestinal.

