

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Pola Makan

2.1.1 Definisi Pola Makan

Pola makan adalah perilaku yang dilakukan seseorang dalam menentukan bahan makan dan frekuensi makan untuk dikonsumsi setiap harinya. Komponen yang termasuk dalam pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan, dan jadwal makan (Pradnyanita, 2019).

Pola makan adalah cara atau usaha untuk mengatur jumlah dan jenis makanan dengan maksud atau tujuan tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan mencegah atau membantu proses kesembuhan suatu penyakit. Pola makan merupakan suatu kebiasaan makan sehari-hari yang dimiliki oleh setiap individu (Adriani, 2016)

Pola makan merupakan perilaku yang penting dimana memiliki pengaruh terhadap status gizi pada seseorang. Hal tersebut karena jumlah dan jenis makanan maupun minuman yang dikonsumsi sehari-hari dapat mempengaruhi asupan makan, dan kesehatan seseorang maupun masyarakat. Bertujuan agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014)

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut Dr. Sulaiman (2022), faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan seseorang adalah sebagai berikut :

1. Faktor budaya

Faktor ini merupakan cara seseorang dalam berpikir atau berpengetahuan, berperasaan, dan berpandangan tentang makanan. Dimana apa yang ada dalam hal tersebut kemudian dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan. Jika mekanisme ini terjadi berulang-ulang maka tindakan perilaku konsumsi menjadi kebiasaan makan pada seseorang.

2. Faktor lingkungan

Yang dimaksud faktor lingkungan adalah dapat dilihat dari segi kependudukan dengan susunan, strata, dan sifat-sifatnya. Kondisi tanah dan iklim serta lingkungan biologi atau ekonomi seperti sistem usaha tani maupun sistem pasar.

3. Faktor psikososial

Faktor psikologis dan emosional berperan dalam hal ini. Apabila seseorang memiliki harga diri rendah dan sulit mengontrol perilaku yang sifatnya impulsif, maka dapat memengaruhi *mood* pada seseorang yang berdampak pada pola makannya.

4. Faktor perkembangan teknologi

Faktor ini sangat berpengaruh pada pola makan, seperti bioteknologi saat ini yang dapat menghasilkan jenis bahan makanan yang lebih praktis dan bergizi (semangka tak berbiji), selain itu juga teknologi yang menghasilkan jenis bahan pangan olahan yang praktis, murah, dan menarik (mie dan sosis).

5. Faktor ekonomi

Faktor ekonomi mempengaruhi pola makan masing-masing keluarga. Dimana dapat dilihat dari hasil pendapatan yang memadai sehingga dapat menyediakan yang dibutuhkan.

2.1.3 Klasifikasi Pola Makan

Menurut Najmah et al (2022), macam-macam pola makan dapat dibagi menjadi dua yaitu :

1. Pola makan sehat

Pola makan sehat merupakan kebiasaan makan dengan beraneka ragam makanan yang bergizi dalam takaran yang sesuai. Pola makan sehat umumnya memiliki 3 komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

a. Jenis makan

Jenis makan merupakan makanan pokok yang dimakan setiap harinya terdiri dari makanan pokok, lauk pauk hewani maupun nabati, sayuran, serta buah-buahan. Sumber makanan utama di Indonesia berupa makanan pokok seperti beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan merupakan gambaran yang dimiliki setiap individu berapa kali makan dalam seharinya, meliputi makan pagi (sebelum pukul 09.00 wib), makan siang (pukul 12.00-13.00 wib), makan malam (18.00-19.00 wib), dan makan selingan, makan dengan porsi sedikit namun sering dengan 2-4jam.

c. Jumlah makan

Jumlah makan merupakan porsi atau banyak sedikitnya makanan yang dimakan oleh setiap individu dalam setiap harinya. Pada setiap individu porsi makannya bisa porsi penuh atau porsi setengah menyesuaikan dengan kebutuhan. Jumlah porsi standar yaitu :

a. Makanan pokok

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

b. 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)

c. Sayur

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

d. 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

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

f. Minuman mempunyai 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

2. Pola makan tidak sehat

Pola makan yang tidak sehat merupakan kebiasaan makan yang buruk seperti mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Pola makan yang buruk dapat berisiko terhadap kesehatan tubuh pada setiap individu, beberapa pola makan yang tidak sehat yaitu seperti :

- a. Melewatkan sarapan
- b. Terlalu banyak mengkonsumsi minuman atau makanan manis
- c. Terlalu sering mengkonsumsi makanan instan (*junk food*), kopi, minuman beralkohol, serta kurang mengkonsumsi sayur dan buah.

2.1.4 Dampak Pola Makan Yang Tidak Sehat

Menurut James (2019), dampak dari pola makan yang tidak sehat yaitu :

1. Gangguan Pencernaan

Pola makan yang tidak sehat atau tidak teratur akan mengakibatkan lambung sulit beradaptasi, bila hal ini berlangsung secara terus menerus akan terjadi kelebihan asam lambung sehingga dapat mengakibatkan mukosa lambung teriritasi dan terjadilah peradangan. Salah satu gangguan pencernaan yang paling sering ditemui akibat pola makan yang tidak sehat yaitu gastritis.

2. Meningkatkan Resiko Berbagai Penyakit

Pola makan yang tidak sehat dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker. Sering makan makanan yang tidak sehat tinggi lemak jenuh, natrium, dan gula dapat meningkatkan kadar kolesterol, tekanan darah, dan peradangan, yang menyebabkan penyakit kardiovaskular dan metabolik. Selain itu, mengonsumsi makanan olahan dan berkalori tinggi dapat meningkatkan berat badan dan menyebabkan obesitas. Obesitas meningkatkan risiko penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan stroke.

3. Dampak Pada Kesehatan Mental

Kebiasaan makan yang tidak sehat juga dikaitkan dengan perkembangan gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Mengonsumsi gula dan lemak jenuh dalam jumlah tinggi dapat memiliki efek buruk pada fungsi otak dan menyebabkan penurunan kognitif dan gangguan mood. Selain itu, kebiasaan makan yang tidak sehat dapat berdampak negatif pada pola tidur, yang menyebabkan insomnia dan kelelahan yang memperburuk masalah kesehatan mental. Terlalu banyak makanan yang tidak sehat juga dapat menyebabkan perasaan bersalah, malu, dan harga diri yang rendah.

2.1.5 Pola Makan pada Dewasa Awal

Menurut Hartini (2018), pola kebiasaan makan bagi dewasa awal adalah sebagai berikut :

1. Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam

Mengonsumsi menu makanan seimbang tidak hanya satu jenis, karena semakin beragam jenis makanan yang dikonsumsi semakin kebutuhan terpenuhi asupan gizinya.

2. Mengetahui jadwal kegiatan pada usia dewasa awal sehingga waktu makan tidak terbentur dengan jadwal kegiatan tersebut.
3. Menyiapkan data dasar tentang pangan dan gizi sehingga dapat memutuskan jenis makanan yang akan dikonsumsi berdasarkan informasi yang diperoleh.
4. Memberikan penekanan tentang manfaat makanan yang baik seperti perbaikan vitalitas dan peningkatan ketahanan fisik

2.2 Konsep Gastritis

2.2.1 Definisi Gastritis

Gastritis merupakan penyakit yang terjadi akibat adanya inflamasi atau peradangan pada daerah mukosa lambung ditandai dengan adanya nyeri, bengkak, dan iritasi di selaput mukosa lambung (Jarqu et al., 2020).

Gastritis atau yang sering disebut dengan penyakit “maag” adalah adanya inflamasi pada daerah mukosa lambung dengan gejala klinik mual, muntah, nyeri, perdarahan, *fatigue*, dan nafsu makan berkurang (Purbaningsih, 2020)

Gastritis adalah salah satu penyakit umum pada sistem pencernaan dimana terjadinya inflamasi atau peradangan pada daerah dinding mukosa lambung dan dapat bersifat akut maupun kronik yang disebabkan oleh beberapa factor seperti infeksi *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), sering minum alcohol, kondisi stress, serta pola makan yang kurang baik (Roesler, 2019)

2.2.2 Etiologi Gastritis

Menurut Ningsih et al (2022), gastritis disebabkan oleh beberapa hal antara lain :

1. Infeksi Mikroorganisme

Gastritis dapat disebabkan oleh infeksi virus, berbagai parasit, dan biasanya yang paling umum adalah infeksi oleh bakteri *Helicobacter pylori*.

2. Faktor makanan

Pola makan yang tidak tepat, seperti frekuensi makan maupun waktu makan yang tidak tepat, makan terlalu banyak dan cepat, atau mengonsumsi makanan yang merangsang produksi asam lambung (makanan pedas dan asam) dapat menyebabkan lambung sulit beradaptasi dan jika dilakukan terus menerus dalam jangka waktu yang lama, lambung akan memproduksi asam lambung secara berlebih yang dapat mengiritasi dinding mukosa lambung.

3. Konsumsi obat-obatan

Mengonsumsi obat yang mengandung kortikosteroid (aspirin) dan asetaminofen dapat menyebabkan iritasi pada mukosa lambung. Sedangkan obat NSAIDS (Nonsteroid Anti Inflammation Drugs) dan kortikosteroid menyebabkan terhambatnya sintesis prostaglandin sehingga sekresi HCL meningkat dan menyebabkan kondisi lambung menjadi sangat asam sehingga menjadi iritasi.

4. Stress

Seseorang yang mengalami stress dan kecemasan berlebih dapat merangsang peningkatan asam lambung yang bisa memicu gastritis.

5. Alcohol

Alcohol dapat menyebabkan terjadinya kerusakan pada gaster.

2.2.3 Patofisiologi Gastritis

Inflamasi yang terjadi dalam waktu lama pada lambung disebabkan oleh infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, obat-obatan (NSAIDS dan aspirin), dan faktor makanan. Dalam mengonsumsi obat-obatan seperti NSAIDS dan aspirin dapat mengganggu pembentukan sawat mukosa lambung, sedangkan infeksi oleh bakteri *Helicobacter pylori* akan melekat pada epitel lambung yang dapat menghancurkan lapisan mukosa lambung sehingga menurunkan barrier lambung terhadap asam dan pepsin. Faktor makanan seperti pola makan yang tidak tepat atau mengonsumsi makanan yang merangsang produksi asam lambung (makanan pedas dan asam) dapat menyebabkan lambung sulit beradaptasi dan jika dilakukan terus menerus dalam jangka waktu yang lama, lambung akan memproduksi asam lambung secara berlebih yang dapat mengiritasi dinding mukosa lambung (Black & Hawks, 2014)

Dari menurunnya barrier lambung terhadap asam dan pepsin akan berakibat difusi kembali asam lambung dan pepsin, selanjutnya juga akan terjadi inflamasi dan erosi mukosa lambung. Inflamasi dapat memunculkan masalah nyeri akut pada epigastrium sehingga menurunkan nafsu makan dan akan berakibat menjadi anoreksia. Mual, ketidakseimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh, muntah, kekurangan volume cairan, 11 erosi mukosa lambung akan menurunkan tonus dan peristaltik lambung serta mukosa lambung kehilangan integritas jaringan. Terjadinya penurunan tonus dan

peristaltik lambung menyebabkan refluk isi duodenum kelambung yang akan menyebabkan mual, serta dorongan ekspulsi isi lambung kemulut dan akhirnya muntah. Dengan adanya kejadian tersebut maka akan memunculkan masalah ketidakseimbangan nutrisi, mukosa lambung menjadi kehilangan integritas jaringan yang berakibat terjadinya perdarahan sehingga terjadi kekurangan volume cairan (Black & Hawks, 2014).

2.2.4 Klasifikasi Gastritis

Menurut (Yohannes, 2023), gastritis dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu gastritis akut dan gastritis kronis :

a. Gastritis Akut

Gastritis akut adalah terjadinya suatu peradangan pada daerah mukosa lambung akibat dari kerusakan-kerusakan erosi atau pengikisan mukosa lambung. Biasanya gastritis akut hanya terjadi sepiintas pada daerah mukosa lambung. Terjadinya peradangan disebabkan oleh penggunaan zat kimia obat-obatan seperti obat anti inflamasi nonsteroid, aspirin, asetaminofen, dan steroid kortikosteroid, konsumsi alkohol yang berlebihan, factor stress, serta konsumsi makanan yang memicu tingginya produksi asam lambung (pedas, asam, soda). Konsumsi makanan yang memiliki kandungan zat kimia dan merangsang dapat menurunkan produksi mukus pada lambung yang berfungsi untuk melindungi mukosa lambung. Menurut Diyono, (2016) manifestasi klinis pada gastritis akut yaitu nyeri pada bagian lambung atau *epigastric pain*, ketidaknyamanan pada abdomen, mual-muntah, pusing, malaise, dan anoreksia.

b. Gastritis Kronis

Gastritis kronis merupakan terjadinya inflamasi atau peradangan pada mukosa lambung yang bersifat menahun dan berulang. Penyebab gastritis kronis yang paling sering yaitu infeksi dari bakteri *Helicobacter Pylori*. Gastritis kronis dapat berkaitan dengan atropi mukosa gastrik, sehingga terjadi penurunan asam klorida yang menimbulkan tukak pada saluran pencernaan. Menurut Diyono (2016), manifestasi klinis pada gastritis kronis yaitu kadang tidak terlalu menimbulkan gejala yang berat, terjadi penurunan berat badan, nyeri pada bagian ulu hati setelah makan, sering bersendawa, mulut terasa asam, mual dan muntah, serta anemia yang terjadi akibat defisiensi vitamin karena malabsorpsi vitamin b12

2.2.5 Faktor Resiko Gastritis

Faktor resiko gastritis menurut dr. Muhammad Miftahussurur et al., (2021) adalah sebagai berikut :

1. Sosial ekonomi

Secara umum faktor risiko gastritis paling banyak disebabkan oleh infeksi *Helicobacter Pylori* dimana berkaitan erat dengan kondisi kehidupan yang buruk, pola hidup bersih sehat yang kurang, serta kerentanan genetik.

2. Usia.

Gastritis dapat menyerang seluruh masyarakat dari semua tingkat usia maupun jenis kelamin, namun masyarakat dengan usia produktif rentan terserang gastritis disebabkan oleh kebiasaan yang kurang baik seperti pola makan yang tidak teratur karena adanya kesibukan pekerjaan maupun tugas sekolah dan kuliah.

3. Pola makan

Gastritis sering terjadi pada orang-orang yang memiliki pola makan yang tidak teratur dan tepat serta sering mengonsumsi makanan atau minuman yang bersifat iritan seperti makanan berbumbu pekat, pedas, asam, minuman berkafein, minuman beralkohol, dan soda. Seseorang yang terlambat makan dan kebiasaan mengonsumsi makanan atau minuman yang bersifat iritan maka akan terjadi peningkatan pada asam lambung secara berlebihan sehingga menyebabkan rasa nyeri pada lambung.

4. Stress

Pada saat stress tubuh akan mengalami perubahan hormonal yang dapat menyebabkan gastritis. Perubahan yang terjadi dapat merangsang sel-sel pada lambung untuk memproduksi asam lambung secara berlebihan sehingga menimbulkan perih, nyeri, dan kembung.

5. Merokok

Seseorang yang merokok berisiko terkena gastritis dibandingkan dengan yang tidak merokok, karena dalam rokok memiliki kandungan nikotin yang berperan menghalangi rasa lapar sehingga menyebabkan peningkatan asam lambung dan terjadilah gastritis. Nikotin dan cadmium adalah zat beracun yang terkandung dalam rokok bisa mengakibatkan terjadinya kerusakan dan luka pada lambung.

2.2.6 Komplikasi

Komplikasi pada gastritis yaitu sebagai berikut :

1. Perdarahan pada saluran pencernaan bagian atas seperti *hematemesis* dan *melena*. Jika terjadi perdarahan yang sangat banyak dapat menyebabkan *syok hemoragik* dan dapat terjadi *ulkus*.
2. Gangguan penyerapan vitamin B12 yang mengakibatkan terjadi anemia pernesiosa, penyerapan zat besi terganggu dan penyempitan daerah atrum pylorus.
3. Meningkatnya risiko terkena kanker lambung maupun tumor pada lambung Manalu et al., (2021).

2.2.7 Pencegahan

Apabila gastritis dibiarkan secara terus menerus tanpa adanya upaya pencegahan dapat memperburuk kesehatan dan berisiko terkena kanker lambung hingga kematian. Oleh karena itu, pentingnya mengontrol faktor risiko penyebab terjadinya gastritis dengan melakukan tindakan pencegahan seperti berikut :

1. Hindari pola makan yang tidak tepat seperti jadwal makan dan jenis makanan yang dapat memicu peningkatan produksi asam lambung seperti makanan pedas, asam, bersantan, makanan instan dan bergas, serta minuman bersoda maupun minuman beralkohol.
2. Mengatasi stress dengan sebaik mungkin.
3. Hindari merokok karena dalam rokok memiliki kandungan nikotin yang berperan menghalangi rasa lapar sehingga menyebabkan peningkatan asam lambung.

4. Mengurangi konsumsi kopi. Pada kopi terdapat kandungan kafein yang dapat menyebabkan peningkatan asam lambung.
5. Hindari berbaring setelah makan agar tidak terjadi refluks asam lambung.
6. Makan dalam porsi yang secukupnya (tidak terlalu banyak) namun sering, selain itu makan secara perlahan atau tidak tergesa-gesa (Mustika & Cempaka, 2021)

2.2.8 Penatalaksanaan

Menurut Ningsih et al (2022), penatalaksanaan pada gastritis dapat dibagi menjadi dua yaitu :

1. Penatalaksanaan Non-Farmakologi

Penatalaksanaan gastritis non-farmakologi dapat dilakukan dengan mengubah atau memodifikasi kebiasaan gaya hidup yang kurang sehat dengan menghentikan kebiasaan merokok, mengurangi konsumsi alcohol dan kopi, menjaga pola makan tetap teratur, menghindari makanan yang pedas atau asam, manajemen stress, serta mencukupi kebutuhan istirahat.

2. Penatalaksanaan Farmakologi

Penatalaksanaan gastritis secara farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat seperti berikut :

- a. Antasida doen yang didalamnya terdapat alumunium hidroksida dan magnesium yang berfungsi untuk meredakan mulas ringan atau dyspepsia dengan menetralsir asam pada perut.
- b. Histamine (H₂) blocker, seperti ranitidine yang berfungsi untuk menurunkan produksi asam lambung.

- c. Inhibitor pompa proton (PPI), seperti omeprazole atau lansoprazole untuk pengobatan jangka pendek tukak duodenum, tukak lambung, refluks esophagus, gastritis dengan cara kerja menghambat produksi asam lambung.
- d. Seseorang yang terkena gastritis karena penggunaan NSAID (*nonsteroid Antiinflamasi drug*) seperti aspirin, maka disarankan untuk menghentikan penggunaan obat tersebut.
- e. Jika gastritis disebabkan oleh infeksi mikroorganisme seperti infeksi dari *Helicobacter pylori*, maka dapat dilakukan pemberian antibiotik seperti amoxilin dan clarithromycin untuk membunuh bakteri.

2.3 Hubungan Pola Makan dengan Terjadinya Gastritis

Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung merupakan penyakit yang disebabkan oleh asam lambung yang berlebihan atau terjadinya peningkatan asam lambung sehingga mengakibatkan perut terasa perih dan nyeri pada ulu hati (Perangin-angin, 2021). Penyakit gastritis dapat menyerang seluruh masyarakat dari semua tingkat usia maupun jenis kelamin, namun masyarakat dengan usia produktif rentan terserang gastritis disebabkan oleh kebiasaan yang kurang baik seperti kebiasaan makan yang tidak teratur karena adanya kesibukan pekerjaan maupun tugas sekolah dan kuliah (Hoesny & Nurcahaya, 2019).

Gastritis atau yang lebih sering disebut dengan “maag” merupakan penyakit yang sangat mengganggu aktivitas, karena seseorang akan merasakan nyeri pada ulu hati dan rasa sakit pada abdomen (Nur, 2021). Penyakit gastritis memiliki dampak yang sangat terasa pada individu maupun masyarakat, yaitu berupa menurunnya produktivitas kerja serta bertambahnya pengeluaran untuk biaya pengobatan penyakit (Purbaningsih, 2020). Kebanyakan penderita gastritis

berawal dari kesibukan yang berlebihan sehingga menyebabkan seseorang lupa makan, dimana akan menjadikan pola makan yang tidak teratur. Gejala awal pada gastritis sering diabaikan oleh masyarakat, padahal jika dibiarkan dan tidak ditangani dengan tepat dapat merusak fungsi lambung, dapat terjadi komplikasi yang cukup parah, dan dapat meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung, hingga menyebabkan kematian (Danu, 2019).

Faktor pencetus gastritis yang sering ditemukan adalah pola makan yang tidak baik dan tidak diperhatikan sering dilakukan masyarakat usia produktif seperti mahasiswa yaitu sering makan mie instan, begadang dan minum kopi, sering minum *soft drink*, sering makan makanan yang tidak sehat seperti *junk food*, terlalu cepat makan sampai kekeyangan, makan tidak teratur, dan jajan di sembarang tempat tanpa memperhatikan kebersihan sekitar dan nilai gizi dari makanan tersebut (Lembong et al., 2019; Yuliarsih et al., 2022). Kebiasaan makan yang tidak teratur dan tidak sehat ini dapat menyebabkan lambung sulit beradaptasi dan jika dilakukan terus menerus dalam jangka waktu yang lama, lambung akan memproduksi asam lambung secara berlebih yang dapat mengiritasi dinding mukosa lambung (Yuliarsih et al., 2022). Berdasarkan penjelasan diatas pola makan sangat memengaruhi kejadian gastritis. Penelitian dari Angelica & Siagian, (2022) didapatkan hasil ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis, menunjukkan bahwa pola makan sangat berpengaruh terhadap terjadinya gastritis. Dimana orang yang memiliki pola makan tidak teratur atau pola makan yang buruk, rentan terkena gastritis.