

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pola Makan

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (PGS, 2014). Pola makan merupakan makanan yang tersusun meliputi dari jumlah, jenis bahan makanan, yang biasa dikonsumsi pada saat tertentu. Pola makan yang benar adalah makanan pokok, lauk pauk, buah-buahan dan sayur-sayuran, serta dikonsumsi secukupnya dan tidak berlebihan (Kemenkes RI, 2018). Menurut Sulistyoningsih (2011), pola makan adalah karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan. Secara umum pola makan memiliki tiga komponen yaitu; jenis makan, frekuensi, dan jumlah makan.

1. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan. Dalam upaya memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam (PGS, 2014). 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 pertumbuhan dan perkembangan remaja. Berdasarkan penelitian pereira dari University of Minnesota School of Public Health menyatakan bahwa orang yang makan pagi dapat mengendalikan nafsu makan mereka, dan juga dapat mencegah makan secara berlebihan saat makan siang dan makan malam.

Disamping makan utama 3 kali biasanya dalam sehari makanan selingan dilakukan sekali atau dua kali diantara waktu makan guna mengulangi rasa lapar, sebab jarak waktu makan yang lama dan untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh.

2. Jenis Makan

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung (Sulistyoningsih, 2011). Jenis makan merupakan variasi makan yang dicerna dan diserap akan menghasilkan susunan menu sehat dan seimbang. Variasi makanan bergantung pada individu dalam menentukan makanan yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti halnya makanan pedas.

3. Jumlah Makan.

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Jumlah kalori yang masuk dengan jumlah energi yang dikeluarkan harus seimbang. Makanan yang dikonsumsi harus seimbang dengan kebutuhan yang disesuaikan dengan umur dan piramida makanan yaitu karbohidrat 50-60%, lemak 25-30%, dan protein 15-20%. Kategori pemenuhan asupan berdasarkan kategori kecukupan gizi (Gibson, 2005) <90% berkategori defisit, 90-119% kategori normal, dan $\geq 120\%$ masuk kedalam kategori kelebihan. Apabila jumlah kalori yang masuk lebih besar dari energi yang dikeluarkan maka akan mengalami kelebihan berat badan. Selain itu makanan dalam porsi besar dapat menyebabkan refluks isi lambung yang pada akhirnya membuat kekuatan dinding lambung menurun. Kondisi seperti ini dapat menimbulkan peradangan atau luka pada lambung. Menurut Permenkes RI nomor 28 tahun 2019 angka kecukupan gizi untuk remaja usia 13-15 tahun di Indonesia:

Tabel 1.

Angka kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat yang dianjurkan untuk umur 13-15 tahun di Indonesia (perorang perhari)

Jenis Kelamin	Energi (kkal)	Protein(g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Laki-laki	2400	70	80	350
Perempuan	2050	65	70	300

B. Definisi Remaja

Secara etimologi, remaja berarti “tumbuh menjadi dewasa”. Definisi remaja (*adolescence*) menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Sementara itu, menurut The Health Resources and Services Administrations Guidelines Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun.

Permasalahan pola makan yang timbul pada masa remaja yang mampu memicu timbulnya gastritis disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu para remaja memiliki kebiasaan tidak sarapan dan biasanya para gadis remaja sering terjebak dengan pola makan tidak sehat, menginginkan berat badan secara cepat bahkan sampai mengganggu pola makan (Soetjiningsih, 2011).

C. Definisi Gastritis

Gastritis didefinisikan sebagai peradangan yang mengenai mukosa lambung. Peradangan dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa superial yang menjadi penyebab terpenting dalam gangguan saluran pencernaan. Pelepasan epitel akan merangsang timbulnya proses inflamasi pada lambung (Sukarmin, 2012). Gastritis adalah inflamasi mukosa lambung sering akibat diet yang sembarangan. Biasanya dikarenakan makan terlalu banyak, terlalu cepat, makan-makanan yang berbumbu atau mengandung mikroorganisme penyebab penyakit (Smeltzer dan Bare, 2014).

Faktor-faktor resiko yang sering menyebabkan gastritis menurut Brunner & Suddarth (2002) diantaranya:

1. Pola makan

Orang yang memiliki pola makan tidak teratur mudah terserang penyakit ini. Pada saat lambung kosong dan dibiarkan pengisiannya dalam waktu 2-3 jam akan merangsang lapisan mukosa, sehingga timbul rasa nyeri. Secara umum pola makan memiliki tiga komponen

yaitu: jenis makan, frekuensi, dan jumlah makan.

2. Kopi

Zat yang terkandung dalam kopi adalah kafein, kafein dapat menimbulkan perangsangan terhadap susunan saraf pusat, sistem pernafasan, sistem pembuluh darah dan jantung. Kafein dapat menyebabkan stimulasi sistem syaraf pusat sehingga dapat meningkatkan aktivitas lambung dan sekresi hormone gastrin pada lambung dan pepsin. sekresi asam yang meningkat dapat menyebabkan iritasi dan inflamasi pada mukosa lambung sehingga menjadi gastritis.

3. Alkohol

Alkohol dapat mengiritasi dan mengikis mukosa pada dinding lambung dan membuat dinding lambung lebih rentan terhadap asam lambung walaupun pada kondisi normal.

4. Makan pedas

Mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung. Bila kebiasaan mengonsumsi makanan pedas $\geq 1x$ dalam 1 minggu selama minimal 6 bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut dengan gastritis (Sediaoetama, 2004)

5. Terlambat makan

Secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil, setelah 4-6 jam sesudah makan biasanya kadar glukosa dalam darah telah banyak terserap dan terpakai, sehingga tubuh akan merasakan lapar. Bila seseorang telat makan sampai 2-3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebih sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri disekitar epigastrium (Sediaoetama, 2004).

D. Penatalaksanaan Gastritis

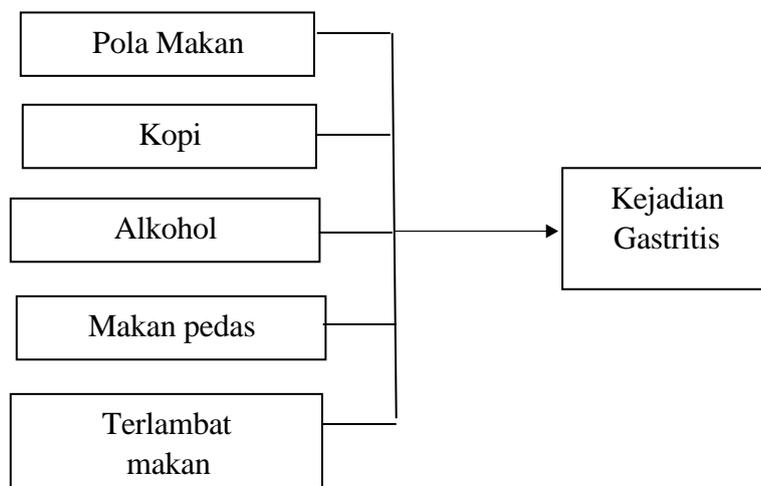
Cara terbaik untuk mengatasi gastritis adalah melakukan pencegahan. Pencegahan di lakukan dengan memperbaiki pola makan dan zat-zat makanana yang dikonsumsi. Gastritis merupakan penyakit pencernaan sehingga pengaturan

terhadap zat makanan merupakan faktor utama untuk menghindari gastritis seperti tidak menggunakan obat-obatan yang mengiritasi lambung, makan teratur atau tidak terlalu cepat, mengurangi makan makanan yang pedas, berminyak, hindari merokok, minum kopi atau alkohol dan kurangi stress (Sukarmin, 2012).

Mengurangi makan makanan yang merangsang pengeluaran asam lambung, seperti makan berbumbu, pedas, cuka, dan lada berlebihan. Beberapa jenis makanann yang telah diketahui memberikan rangsangan yang kurang enak terhadap perut juga dihindari. Setiap orang harus mengetahui makanan apa yang dapat menimbulkan rasa tidak enak di perut. Hal tersebut dapat memperkecil emungkinan infeksi bakteri penyebab gastritis kronik (Sukarmin, 2012).

E. Kerangka Teori

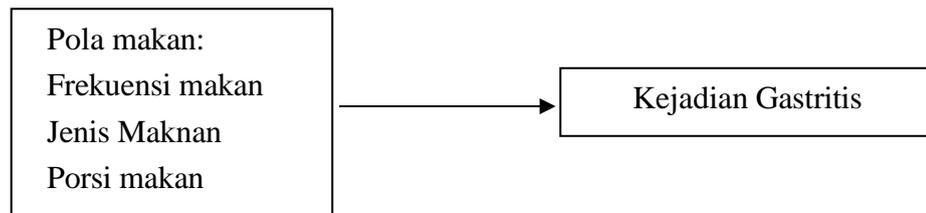
Gastritis adalah suatu proses inflamasi pada lapisan mukosa dan submukosa lambung. Peradangan yang terjadi pada mukosa lambung paling sering diakibatkan oleh ketidakteraturan pola makan, seperti jadwal makan tidak tepat, makan terlalu banyak dan cepat, atau mengonsumsi makanan yang merangsang (terlalu berbumbu dan pedas) dan terinfeksi oleh penyebab yang lain seperti kopi, alkohol, makan pedas, dan terlambat makan (Brunner & Suddarth (2002)).



Gambari 1.
Kerangka Teori
Sumber: Brunner & Suddarth (2002)

F. Kerangka Konsep

Penelitian ini tidak menggunakan semua faktor yang mempengaruhi kejadian gastritis seperti yang tercantum dalam kerangka teori, maka kerangka konsep yang digunakan untuk penelitian ini dapat dilihat dalam gambar berikut ini:



Gambar 2.
Kerangka Konsep

G. Definisi Oprasional

Tabel 2.
Definisi Oprasional

No	Variabel	Definisi Oprasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Frekuensi makan	Frekuensi makan dapat memicu munculnya kejadian gastritis adalah frekuensi makan kurang dari frekuensi yang dianjurkan yaitu makan 3 kali sehari.	Wawancara dengan form FFQ	Kuisisioner	1. kurang baik, apabila <3 kali makan perhari 2. cukup, apabila 3 kali makan perhari 3. lebih apabila >3 kali makan perhari	Ordinal
2.	Jenis makan	Mengonsumsi makanan pedas dan asam lebih dari 1 kali dalam seminggu selama 6 bulan secara terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung.	Wawancara dengan form FFQ	Kuisisioner	1. kurang baik, apabila mengonsumsi makanan pedas dan asam lebih dari 1 kali dalam seminggu selama 6 bulan berturut-turt 2. baik, apabila tidak mengonsumsi makanan pedas dan asam lebih dari 1 kali dalam seminggu selama 6 bulan berturut-turut	Ordinal
3.	Porsi Makan	Makanan yang dikonsumsi harus seimbang dengan	Wawancara dengan form	Kuisisioner	1= defisit, apabila asupan <90% AKG	Ordinal

		kebutuhan yang disesuaikan dengan umur. Laki-laki (13-15 tahun) energi: 2400kkal, protein 70 g, lemak: 80 gr, dan karbohidrat 350 gr Perempuan (13-15 tahun) energi: 2050 kkal, protein 65 g, lemak: 70 gr, dan karbohidrat 300 gr	food recall		2= normal, apabila asupan 90-119% 3= lebih, apabila asupan $\geq 120\%$. (Gibson, 2005)	
4.	Gastritis	Gastritis merupakan suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus atau local, dengan karakteristik anoreksia, perasaan penuh di perut (begah), tidak nyaman pada epigastrium, mual, dan muntah	Wawancara dan Observasi	Kuisisioner	1=gastritis, apabila menjawab "ya" > 5 2=tidak gastritis, apabila menjawab "tidak" > 5	Ordinal