

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Gastritis

1. Definisi Gastritis

Gastritis atau maag berasal dari Bahasa Yunani, yaitu gastro yang berarti perut atau lambung dan itis yang berarti inflamasi atau peradangan. Gastritis adalah proses inflamasi atau peradangan lapisan mukosa dan submukosa lambung yang bersifat akut, kronis, difus, atau lokal dan secara histopatologi terdapat infiltrasi sel radang (Murtaqib & Kushariyadi, 2022).

Gastritis adalah istilah yang mencakupi serangkain kondisi yang hadir dengan inflamasi mukosa lambung. Kondisi ini diklasifikasikan berdasarkan waktu perjalanan (baik akut maupun kronis), pemeriksaan histologis (biopsi), dan mekanisme patogenik yang diajukan. Insiden gastritis lebih tinggi pada decade kelima dan keenam kehidupan sebagai akibat dari penipisan alami mukosa lambung karena usia (Joyce M. Black & Jane Hokanson Hawks, 2014)

Stres merupakan penyebab terjadinya gastritis, karena pada sistem saraf di otak yang berhubungan dengan lambung mengalami kelainan karena ketidakseimbangan. Stres dapat mengakibatkan perubahan hormonal didalam tubuh yang bisa merangsang produksi asam lambung secara berlebihan, kondisi ini menyebabkan lambung terasa perih dan kembung. Seseorang yang memiliki pengelolaan stres yang kurang baik dapat meningkatkan kadar asam lambung karena dapat menurunkan kadar hormon prostaglandin (Muna & Kurniawati, 2022)

Gastritis (radang lambung) adalah suatu radang menyangkut lapisan perut entah karena erosi maupun atrofi (berhentinya pertumbuhan). Penyebab erosive meliputi stress seperti penyakit fisik atau medikasi (Joyce M. Black & Jane Hokanson Hawks, 2014).

Gastritis merupakan masalah saluran pencernaan yang paling sering di temukan. Gastritis dapat bersifat akut yang datang mendadak dalam beberapa

jam atau beberapa hari dan dapat juga bersifat kronis sampai berbulan-bulan atau bertahun-tahun (Diyono & Mulyanti, 2016)

Gastritis merupakan peradangan dari mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi. Pola makan yang tidak teratur dan mengonsumsi makanan yang tidak sehat sangat berpengaruh sehingga merangsang produksi asam lambung. Penderita gastritis di Indonesia menurut WHO angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Penyakit Gastritis cenderung menyerang usia remaja sampai dewasa termasuk mahasiswa yang memiliki pola makan tidak teratur akibat jadwal perkuliahan yang padat sehingga memicu mahasiswa tidak sempat sarapan dan lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji yang mengandung tinggi lemak seperti gorengan yang berpotensi maag (Zebua & Wulandari, 2023).

Gastritis termasuk proses inflamasi atau gangguan kesehatan yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung. Penyakit Gastritis biasa dikenal dengan penyakit maag. (Tuti Elyta.Oxyandi.,Ayu, 2022)

2. Etiologi Gastritis

Gastritis umumnya terjadi akibat asam lambung yang tinggi atau terlalu banyak makan makanan yang bersifat merangsang di antaranya makanan yang pedas dan asam. Kesehatan lambung sangat erat kaitannya dengan makanan yang dikonsumsi. Gastritis merupakan suatu penyakit yang paling sering diakibatkan oleh ketidakaturan pola makan, misalnya makanan terlalu banyak dan cepat atau makan makanan yang terlalu berbumbu. Ketidaturan makan, frekuensi makan, kebiasaan makan pedas, kebiasaan makan asam dan frekuensi minuman iritatif merupakan salah satu pemicu terjadinya gastritis (Muliani.,Isnaniar.,Nurmayanti 2021)

3. Patofisiologi Gastritis

Pada dasarnya mukosa lambung merupakan barier pertama untuk melindungi jaringan lambung itu sendiri. Faktor-faktor risiko di atas menyebabkan injuri pada mukosa lambung yang mendorong munculnya proses inflamasi lambung. Proses inflamasi menyebabkan edema lambung dan

peningkatan permeabilitas mukosa lambung, sehingga dapat meningkatkan diffuse balik (*back diffusion*) asam hidronik kedalam mukosa lambung yang akhirnya dapat merusak mukosa dan jaringan parietal di bawahnya. kerusakan akan semakin berat bila ada kontaminasi bakteri dan kondisi anemia. Iritasi dan erosi mukosa lambung sering diikuti dengan pendarahan dan hilangnya fungsi lambung (Diyono & Mulyanti, 2016)

4. Klasifikasi Gastritis

Menurut Murtaqib & Kushariyadi, (2022) gastritis terbagi menjadi 2, yaitu gastritis akut dan gastritis kronis.

a. Gastritis akut

Gastritis akut disebabkan akibat mencerna asam atau alkali kuat yang menyebabkan mukosa menjadi gangrene atau perforasi. Gastritis akut terbagi menjadi 2 yaitu gastritis eksogen akut dan gastritis endogen akut

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

b. Gastritis kronis

Inflamasi lambung kronis disebabkan karena ulkus benigna atau maligna lambung atau oleh bakteri *helicobacter pylori*. Gastritis kronis terdiri 2 tipe, yaitu 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 dengan infeksi *helicobacter pylori* yang menimbulkan ulkus pada dinding lambung.

5. Manifestasi Klinis

Menurut Misnadiarly, (2009) terdapat beberapa tanda dan gejala dari penyakit gastritis akut dan gastritis kronis, di antaranya sebagai berikut

a. Nafsu makan menurun

Pasien kehilangan nafsu makan karena perut menjadi meradang dan menyebabkan mual umum. Ketika asam lambung naik dan terisi dengan gas, anda akan merasa kenyang. Ini akan membuat perut anda penuh. Akibatnya anda mengabaikan makanan. Apalagi jika kambuh ini menyebabkan anda merasa mual

b. Mual dan muntah

Mual dan muntah adalah respon dari peradangan di lambung di lambung. Gejala ini dapat muncul akibat dari mengkonsumsi makanan atau minum pemicu naiknya asam lambung. Jika asam lambung naik akan mengakibatkan perut begah, hal ini yang dapat menyebabkan mual hingga muntah.

c. Nyeri ulu hati

Nyeri ulu hati ini dikarenakan peradangan pada lapisan lambung yang terkena asam lambung, sehingga menimbulkan rasa nyeri.

d. Bersendawa

Gastritis terjadi apabila meningkatnya asam lambung pada perut, sehingga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, sakit, mulas pada perut, dan perih. Kondisi ini dapat juga memicu sendawa secara terus menerus.

e. Perut kembung

Ahli gastroenterology di rumah sakit umum Harvard Massachusetts, pendiri Harvard health publishing. Bakteri berlebihan pada perut akan memproduksi gas yang dapat membuat perut dan kembung.

6. Penatalaksanaan medis

Menurut Perangin-angin.,Putri,R.W.E.,Mangara,A.,Fernanda,S.M.L (2023) prinsip penatalaksanaan medis untuk gastritis adalah menginstruksikan pasien untuk menghindari alkohol dan makanan pantangan sampai gejala menurun dan kembali seperti biasanya.penatalaksanaan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut ini:

- a. Hindari alkohol dan makanan pedas
- b. Hindari makanan asam dan berminyak

- c. Hindari makanan yang asin
- d. Diet mengandung gizi seimbang
- e. Berikan cairan secara parenteral
- f. Intubasi
- g. Berikan analgesik dan sedasi serta cairan intervena

7. Komplikasi gastritis

Menurut komplikasi gastritis meliputi:

a. Gastritis Akut

Gastritis akut adalah inflamasi akut mukosa lambung pada Sebagian besar kasus merupakan penyakit ringan dan sembuh dengan sempurna. Salah satu bentuk gastritis akut yang manifestasi klinisnya dapat berbentuk penyakit yang berat adalah gastritis erosif/gastritis hemoragik. Disebut gastritis hemoragik karena pada penyakit ini akan di jumpai pendarahan mukos lambung pada beberapa tempat, menyertai inflamasi pada mukosa lambung tersebut.

(Paringin-angin.,Putri,R.W.E.,Mangara,A.,Fernando.S.M.L (2023).

b. Gastritis Kronik

Gastritis kronik adalah peradangan pada dinding lambung yang terjadi dalam kurun waktu yang lama dan perlahan-lahan. Faktor faktor yang dapat menyebabkan gastritis kronik belum dapat diketahui secara pasti ada dua faktor predisposisi penting yang bisa meningkatkan kejadian gastritis kronik,yaitu infeksi bisa masuk ke mukosa lambung dan memberikan 10 manifestasi peradangan kronik.

B. Faktor Resiko Gastritis

Menurut Smetzer dalam Bagas, (2016) Faktor-Faktor penyebab terjadinya gastritis antara:

1. Pola makan

Pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Pada saat perut yang harusnya diisi tetapi dibiarkan kosong atau ditunda pengisinya maka asam lambung akan meningkat dan mencerna lapisan mukosa lambung dan menimbulkan rasa nyeri.

2. Terlambat makan

Secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil, setelah 4-6 jam sesudah makan biasanya gula darah telah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu jumlah asam lambung terstimulasi. Bila seseorang telat makan sampai 2-3 jam maka, asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung sehingga menimbulkan rasa nyeri di sekitar epigastrium.

3. Makanan pedas

Mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus kontraksi. Hal ini akan mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan mual dan muntah. Gejala tersebut membuat penderita semakin berkurang nafsu makannya. Bila kebiasaan mengonsumsi makanan pedas $\leq 1x$ dalam 1 minggu selama minimal 6 bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut dengan gastritis.

C. Konsep Pola Makan

1. Definisi pola makan

Menurut Kemenkes RI, (2024) Pola makan sehat adalah perilaku mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang guna menjaga kesehatan tubuh terutama bagi yang memiliki penyakit gastritis. Seperti yang diketahui, pola makan seseorang sangat berpengaruh pada kondisi tubuh. Pola makan sehat adalah upaya untuk mengatur porsi dan jenis makanan sehat yang dikonsumsi agar dapat mempertahankan Kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehat adalah perilaku membiasakan diri untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi di setiap hari dengan makan yang rutin.

2. Manfaat pola makan sehat

Menurut berikut ini adalah beberapa saran makanan sehat

a. Mengonsumsi makanan yang bergizi

Kunci utama dari pola makan sehat, yakni mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi yang baik bagi tubuh.

b. Mengurangi konsumsi garam, gula dan minyak

Untuk menerapkan pola makan sehat ialah dengan membatasi jumlah asupan gula, minyak dan garam tiap harinya.

c. Membiasakan sarapan pagi

Sarapan pagi memiliki manfaat penting bagi Kesehatan tubuh. Sarapan pagi dapat membantu seseorang agar fit Ketika melaksanakan sejumlah aktivitas sehari-hari.

d. Penuhi kebutuhan cairan tubuh

Selain makanan yang bergizi, manusia juga memerlukan sejumlah cairan agar tetap terhidrasi dengan baik. Cara memenuhi kebutuhan cairan tubuh ialah dengan meminum air putih minimal 8 gelas per hari guna tetap menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

e. Tambah asupan protein

Anjurkan pola makan yang pertama adalah menambah asupan protein. Protein merupakan nutrisi utama yang dibutuhkan tubuh untuk pembentukan otot, kulit, hormone, sehat hamper semua sel dan jaringan pada system organ tubuh.

f. Konsumsi serat

Ahli gizi juga menganjurkan untuk selalu memenuhi asupan serat. Serat sangat baik untuk memelihara Kesehatan pencernaan, terutama usus kita.

3. Karakteristik Pola Makan

Menurut Irawan (2023), penyebab terjadinya gastritis antara:

a. Frekuensi makanan

frekuensi makan seringkali seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama atau makan selingan. Frekuensi makan di katakan baik bila frekuensi makan setiap harinya 3 kali makan utama

atau 2 kali makan utama dengan 1 kali makan selingan. Pada umumnya setiap orang melakukan 3 kali makan utama yaitu makan pagi, makan siang, makan malam. Pola makan yang tidak normal di bagi menjadi 2 yaitu makan dalam jumlah banyak, dimana orang makan dalam jumlah banyak dan makan di malam hari.

b. Jenis makanan

Beberapa jenis makanan yang dianjurkan dan makanan yang di hindari pada penderita penyaki gastritis Menurut (Irawan, 2023) adalah sebagai berikut:

Makanan yang di anjurkan

1) Sayur wortel dan brokoli

karena kaya nutrisi dan serat yang baik untuk pencernaan dan menetralkan asam lambung

2) Kunyit

Mengandung senyawa kurkumin (senyawa polifenal yang berwarna kuning dan merupakan bahan aktif utama yang terkandung dalam kunyit) yang memiliki sifat antiradang, antioksidan dan antibacterial.

3) Kacang hijau

Mengandung nutrisi yang baik bagi Kesehatan pencernaan dan membantu meredakan gejala gastritis.

4) Susu

Kandungan kalsiumnya yang tinggi, yang dapat membantu menetralsasi asam lambung dan mengurangi iritasi kerongkongan.

5) Buah pisang, semangka manga

Pisang kaya serat dan kalium, membantu melindungi lapisan lambung dan menetralkan asam

Semangka mengandung banyak air yang dapat menetralkan asam lambung dan mencegah dehidrasi

Mangga jika sudah matang memiliki tingkat keasaman yang relative redah dan kaya nutrisi sehingga aman untuk di konsumsi.

6) Ubi kentang

Mengandung karbohidrat kompleks yang mudah di cerna dan tinggi serat yang dapat membantu menetralkan asam lambung dan mencegah peradangan.

7) Jahe

Jahe memiliki sifat anti; inflamasi yang dapat membantu merendahkan nyeri dan peradangan pada lambung, serta mengurangi risiko naiknya asam lambung.

8) Daging tanpa kulit

Daging tanpa kulit dan lemak lebih mudah di cerna dan tidak akan memicu produksi asam lambung berlebihan yang bisa memperburuk gejala gastritis

9) Sereal

Sereal terutama yang kaya serat seperti oatmeal dapat membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil dan mencegah perut terlalu kosong.

10) Air putih

Air putih membantu melancarkan pencernaan dan menetralkan asam lambung.

11) Madu

Madu memiliki beberapa sifat yang dapat membantu mengurangi gejala dan membantu penyembuhan gastritis.

Makanan yang di hindari

12) Makanan pedas

Makanan pedas dapat mengiritasi lapisan lambung dan memperparah gejala gastritis seperti sakit perut, mual, muntah.

13) Makanan kaya lemak

Dapat memperburuk gejala dan iritasi lambung, makanan berlemak sulit dicerna, meningkatkan produksi asam lambung, dan memperparah iritasi pada lapisan lambung.

14) Makanan asam

Karna dapat meningkatkan produksi asam lambung dan memperparah iritasi

15) Sayur mentah

Sayuran mentah mengandung serat yang tidak larut dan sulit di cerna, sehingga dapat meningkatkan produksi gas di lambung dan menyebabkan perut kembung

16) Makanan yang mengandung pengawet

Makanan pengawet dapat mengiritasi lapisan lambung dan makanan olahan sering kali mengandung lemak tidak sehat yang memperparah gastritis, kandungan natrium yang tinggi dalam makanan olahan dapat semakin mengiritasi lapisan lambung.

17) Kopi atau teh

Teh hijau mengandung kafein dan tannin yang dapat meningkatkan produksi asam lambung, sehingga dapat memperburuk kondisi gastritis, selain itu, teh hijau juga dapat menyebabkan iritasi pada lambung jika dikondisikan dalam keadaan perut kosong.

c. Jumlah makan

Jumlah atau porsi merupakan banyak sedikitnya makanan setiap individu dalam sehari. Jumlah makanan bisa berisi satu porsi penuh atau setengah porsi sesuai kebutuhan. suatu ukuran maupun tekanan makanan yang dikonsumsi pada tiap kali makan. Jumlah porsi makanan sesuai dengan ajuran makan bagi remaja maupun dewasa. Jumlah porsi standar bagi remaja atau dewasa antara lain: makanan pokok berupa nasi, roti tawar, dan mie instant. (Menga et al., 2023)

4. Pengetahuan Pola Makan

Menurut Irawan, Gerardo (2023) mengatakan dalam menyusun menu seimbang diperlukan pengetahuan makan, karena nilai gizi setiap bahan makanan tiap kelompok tidak sama seperti:

1. Bahan Makanan Pokok Dalam susunan hidangan Indonesia sehari-hari, bahan makanan pokok merupakan bahan makanan yang memegang peran penting. Bahan makanan pokok dapat dikenal dari makanan

yang dihidangkan pada waktu pagi, siang atau malam. Pada umumnya porsi makanan pokok dalam jumlah (kuantitas atau volume) terlihat lebih banyak dari bahan makanan lainnya. Dari sudut ilmu gizi, bahan makanan pokok merupakan sumber energi (kalori) dan mengandung banyak karbohidrat. Beberapa jenis makanan pokok juga memberikan zat protein yang relatif cukup besar jumlahnya dalam konsumsi manusia.

2. Bahan makanan lauk-pauk Buah-buahan merupakan santapan lauk pauk di dalam pola makan orang Indonesia berfungsi sebagai teman makanan pokok yang memberikan rasa enak, merupakan zat gizi protein dalam menu makanan sehari-hari. Lauk pauk amat bervariasi dalam hal bahan makanan merupakan teknik pengolahan dan bumbunya. Sebagai sumbernya, dikenal bahan makanan berasal dari hewan dan tumbuhan. Lauk pauk berasal dari hewan seperti daging dan ikan, selain itu dari tumbuhan yaitu kacang kedelai yang dibuat menjadi tahu, tempe dan lain sebagainya.
3. Bahan makanan sayur mayor Dalam hidangan orang Indonesia sayur mayor adalah sebagai teman makanan pokok, pemberi serat dalam hidangan serta pembasah karena umumnya dimasak berkuah. Sayur mayor merupakan vitamin dan mineral. Namun, zat-zat ini dapat rusak atau berkurang jika mengalami pemanasan. Dianjurkan sayuran yang dimakan setiap hari terdiri dari campuran sayuran daun, kacang-kacangan, dan sayuran berwarna jingga.
4. Bahan makanan buah-buahan Buah-buahan merupakan santapan terakhir dalam suatu cara makan atau dimakan kapan saja. Umumnya dipilih buah yang sudah masak dengan rasa manis dan dimakan mentah. Padat juga buah-buahan yang diolah atau diawetkan, buah merupakan sumber vitamin bagi manusia. Ada beberapa jenis buah yang juga memberikan kalori yang cukup tinggi seperti lemak yang terkandung dalam alpukat ataupun karbohidrat yang terdapat pada durian.
5. Susu Susu adalah cairan berwarna putih yang dikeluarkan oleh kelenjar susu. Istilah untuk air susu manusia adalah air susu ibu

(ASI). Susu yang bukan berasal dari manusia disebut air pengganti susu ibu (PASI). Dalam kandungan susu sapi maupun ASI terdapat laktosa yaitu gula khusus pada air susu, susu dapat diperoleh dalam berbagai macam bentuk, yaitu cairan dan bubuk. Macam susu diperjual belikan dalam bentuk cairan dengan rasa manis maupun biasa misalnya susu segar, susu asam sering disebut juga yoghurt, susu bubuk adalah susu skim ataupun biasa yang dikeringkan umunya ditambahkan vitamin A dan beberapa vitamin B kompleks karena terjadi kerusakan pada vitamin-vitamin tersebut akibat proses pengeringan dan susu kental manis adalah susu yang diuapkan sebagian cairannya dan diberi gula sehingga terasa manis dan kental mengandung kalori tinggi dan tidak baik diberikan pada bayi.

5. Lain-lain Disamping kelima golongan bahan makanan tersebut, terdapat menu sehari-hari biasanya mengandung gula dan minyak kelapa sebagai penyedap dan diberi rasa gurih. Gurih dan minyak kelapa merupakan sumber energi. Gula rata-rata di makan sebanyak 25-35 gram sehari ($2\frac{1}{2}$ - $3\frac{1}{2}$ sendok makan) dalam minuman atau kue-kue. Sedangkan minyak sebanyak 25-50 gram ($2\frac{1}{2}$ -5 sendok makan) untuk menggoreng, campuran dalam kue, dan sebagai santan atau kelapa paru. (Rodríguez, Velastequí, 2019)

6. Pengetahuan

a. Konsep pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimiliki (mata, telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu penginderaan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut yang sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi kepada objek. Sebagai besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata).

b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, (2018) pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besar dibagi dalam 6 tingkat pengetahuan, yakni:

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan hanya sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Misalnya: tahu bahwa buah tomat mengandung banyak vitamin C, penyakit demam berdarah ditularkan oleh gigitan nyamuk *Aedes Aegypti*, dan sebagainya

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami suatu objek bukan hanya sekedar tahu terdapat objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut. Misalnya: orang yang memahami cara pemberantasan penyakit demam berdarah, bukan hanya menyebutkan 3M (mengubur, menutup, menguras), dan sebagainya.

3) Aplikasi (*application*)

Diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut. Misalnya: seseorang yang telah paham tentang proses perencanaan, ia harus dapat membuat perencanaan program Kesehatan di tempat ia bekerja atau dimana saja.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat pada suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut sudah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagian) terhadap pengetahuan atau objek tersebut.

Misalnya, dapat membedakan nyamuk *ades agepty* dengan nyamuk biasa, dapat membuat diagram (*flow chart*) siklus hidup cacing kremi, dan sebagainya.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintensis menunjukkan kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dan komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk Menyusun formulasi baru dari formulasi; formulasi yang telah ada. Misalnya dapat membuat atau meringkas dengan kata-kata atau kalimat sendiri tentang hal-hal yang telah dibaca atau didengar, dan dapat membuat kesimpulan tentang artikel yang telah dibaca.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu.

7. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, (2018) ,pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara membagikan kuisisioner yaitu menanyakan materi yang akan diukur kepada responden atau juga melalui wawancara langsung dengan objek penelitian. Cara mengukur tingkat pengetahuan yaitu dengan memberikan responden sebuah pertanyaan, membuat penilaian nilai 1 untuk jawaban yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah berdasarkan kategori baik, cukup, dan kurang yang dapat dibagi menjadi kategori:

- a. Kurang ($\leq 55\%$)
- b. Cukup (56%-75%)
- c. Baik (76%-100%)

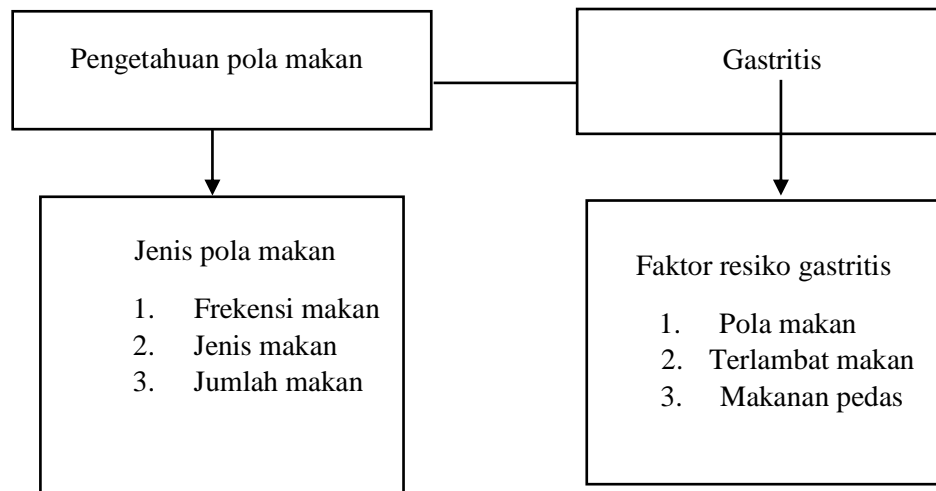
D. Penelitian Terkait

Tabel 2.1
Penelitian Terkait

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Hubungan pola makan terhadap resiko gastritis pada mahasiswa keperawatan universitas adven Indonesia yang menjalani system blok.(Zebua & Wulandari, 2023)	Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Penelitian	Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat pengetahuan dengan resiko gastritis dimana mayoritas mahasiswa perempuan yang mengalami gastritis.
2.	Pola Makan Mahasiswa yang Mengalami Gastritis di Fakultas Mipa dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau.(Muliani et al., 2021)	Desain penelitian yang di gunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang dilakukan terhadap sekumpulan objek (Notoatmodjo, 2018) bertujuan untuk mengetahui sejauh mana Gambaran Pola Makan Mahasiswa Yang Mengalami Gastritis di Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau.	Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat sebagai studi banding yang akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya
3.	Faktor penyebab kejadian gastritis di Indonesia.(Suwindiri, Yulius Tiranda, 2021)	Metode yang digunakan dalam literatur review ini menggunakan database elektronik. Literatur review ini disusun melalui penelusuran artikel-artikel penelitian terkait yang terpublikasi dan full text	Dalam penelitian artikel, penulis melakukan pencarian dengan menggunakan kata kunci (keyword) yang telah disusun. Setelah dilakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 16 artikel yang kemudian artikel tersebut dianalisis
6.	Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada pasien dewasa awal di puskesmas x kota Bekasi. (Cahyaningsih, 2023)	Jenis penelitian yang digunakan yaitu menggunakan pendekatan deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional.	penelitian menunjukan bahwa tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada dewasa awal di puskesmas X kota bekasi dengan nilai $p=0,0416 > \alpha=0,05$
7.	Hubungan pengetahuan pola makan sehat dengan kebiasaan	Jenis penelitian ini ialah penelitian deskriptif	Hasil penelitian tentang pengetahuan pola makan sehat diperoleh hasil

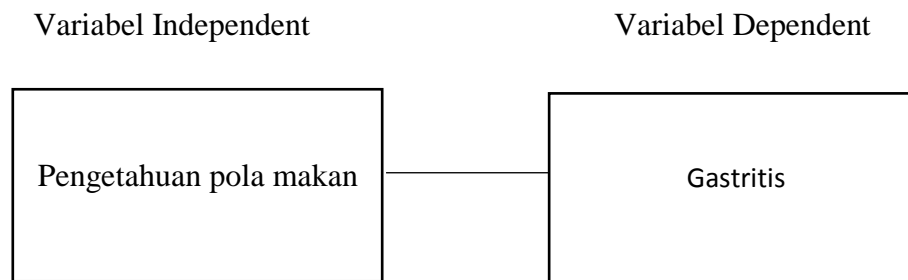
	<p>makan remaja kelas 12 SMA Negeri 1 tarik di masa pandemi covid-19 (Pradiningtyas, 2020)</p>	<p>kuantitatif dengan desain penelitian ini alah cross sectional dengan variabel ialah tingkat pengetahuan tentang pola makan sehat sedangkan variabel terikat adalah kebiasaan makan remaja kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik di masa pandemi Covid-19. Penelitian</p>	<p>yaitu para siswa atau responden mempunyai pengetahuan dengan baik lebih banyak hal itu sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Emilia,E tahun 2016 dengan pernyataan bahwa persentase tingkat pengetahuan zat gizi lebih tinggi pada responden yang bersekolah dibandingkan dengan responden yang putus atau tidak bersekolah</p>
--	--	---	--

E. Kerangka Teori



Gambar 2.1
Kerangka Teori

F. Kerangka Konsep



Gambar 2.2
Kerangka Konsep

G. Hipotesis

Ha : Ada hubungan antara pengaruh pola makan dengan gastritis