

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Gasrtritis

a. Pengertian

Gastritis merupakan suatu gangguan pada mukosa lambung yang disebabkan oleh makan, minuman, obat-obatan, zat kimia, stress dan bakteri. Gejala yang sering timbul yaitu nyeri ulu hati, nyeri perut, cepat kenyang, mual, muntah (Putra & Wardhani, 2023).

Gastritis adalah salah satu penyakit yang tidak menular, namun bisa menjadi salah satu faktor resiko penyakit yang mengancam nyawa seseorang. Apabila dibiarkan tanpa adanya pencegahan dan pengobatan akan berakibat buruk pada status kesehatan penderitanya. Dampak yang ditimbulkan dapat mengancam nyawa ataupun komplikasi gangguan kesehatan yang bisa mengancam kesehatan jiwa (Nugroho *et al.*, 2020).

b. Etiologi

Berdasarkan dari hasil analisis artikel yang telah dilakukan Suwindiri *et al* (2021), didapatkan bahwa terdapat 9 faktor penyebab gastritis terdiri dari pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan dan porsi makan, stres, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, jenis kelamin dan usia.

1) Jenis makanan

Jenis makanan yang dapat beresiko terhadap gastritis adalah makanan yang dapat meningkatkan produksi asam lambung. Jenis makanan seperti santan, makanan pedas, makanan asam, makanan olahan atau makanan instan, makanan atau minuman yang bergas atau bersoda. Kebiasaan makan pedas, kebiasaan makan asam, dan frekuensi konsumsi makanan dan minuman merupakan salah satu pemicu terjadinya gastritis. Hal ini dikarenakan makanan selain dapat menyebabkan tingginya produksi asam, juga menghasilkan hormon yang kemudian merangsang produksi asam. Konsumsi jenis makanan berpengaruh terhadap gastritis. Jenis makanan yang tidak memiliki gizi seimbang dimana makanan dominan mengandung karbohidrat dan lemak. Dimana responden sering menyajikan makanan dengan rasa yang terlalu pedas dan asam sehingga hal ini menyebabkan terjadinya gastritis dan mereka sering merasakan keluhan kesehatan seperti perasaan penuh di perut (tengah), tidak nyaman pada area perut, mual dan muntah.

2) Frekuensi makan

Berdasarkan hasil penelitian Tina (2019) bahwa jadwal makan sering tidak teratur seperti jarang sarapan, terlambat makan atau menunda waktu makan bahkan tidak makan sehingga membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama. Jadwal makan yang tidak teratur tentunya akan dapat

menyerang lambung dan berisiko menyebabkan gastritis. Apabila seseorang mengalami keterlambatan makan 2-3 jam maka asam lambung yang akan diproduksi oleh gaster akan meningkat lebih banyak, akan tetapi bila dalam keterlambatan waktu makan tersebut diselingi dengan mengkonsumsi makanan ringan (camilan dalam bentuk apapun) maka produksi dari asam lambung akan terkontrol dengan baik.

3) Porsi makan

Berdasarkan telaah *literature review* yang menyatakan bahwa ada hubungan porsi makan dengan timbulnya gastritis. Yaitu dengan mengonsumsi jumlah makanan yang kurang dari kebutuhan tubuh. Diet serta menjaga berat badan tetap ideal agar penampilan tetap terjaga. Asam lambung yang meningkat akan mengiritasi dinding mukosa lambung sehingga timbul gastritis. Kebutuhan porsi makan yang baik untuk dewasa Menurut Kemenkes (2014) adalah setiap hari tubuh membutuhkan asupan protein nabati 2-3 porsi, protein hewani 2-3 porsi, makanan pokok 3-8 porsi, sayuran 3-5 porsi, buah 3-5 porsi dan minum air mineral minimal 8 gelas. Dan untuk menghindari makanan beresiko maka perlu memperhatikan konsumsi lemak per orang per hari yaitu 65 gr (5 sendok makan minyak).

4) Stres

Berdasarkan telaah *literature review* yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan

kejadian gastritis. Stres yang berkepanjangan mengakibatkan peningkatan produksi asam lambung. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, seperti beban kerja yang berlebihan, cemas, takut, atau diburu- buru. Kadar asam lambung yang meningkat akan menimbulkan ketidaknyamanan pada lambung. Menurut Potter & Perry, (2009) menyatakan usia muda dan produktif merupakan usia yang rentan mengalami keluhan-keluhan gejala gastritis karena umumnya pada usia tersebut setiap orang disibukkan oleh banyaknya aktivitas dan pekerjaan yang membuat pola makan mereka menjadi tidak teratur dan tidak sehat. Waktu kerja yang padat dan waktu istirahat kerja yang berada diluar jadwal makan. Lambung meningkatkan asamnya sehingga menimbulkan zat asam, rasa mual dan luka. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, misalnya pada beban kerja berat, panik dan tergesa-gesa. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan, lama-kelamaan dapat menyebabkan terjadinya gastritis.

5) Konsumsi alkohol

Alkohol secara akut mempengaruhi motilitas esofagus, memperburuk refluks esofagus. Alkohol jelas merusak selaput lendir lambung sehingga dapat menimbulkan peradangan dan perdarahan pada lambung. Minum alkohol dalam jumlah ≥ 3 gelas merupakan faktor pemicu gastritis artinya bahwa dalam

jumlah sedikit akan merangsang produksi asam lambung berlebih. Sedangkan dalam jumlah yang banyak, alkohol dapat merusak mukosa lambung

6) Konsumsi kopi

Berdasarkan telaah *literature review* yang menyatakan bahwa kopi berpengaruh pada kejadian gastritis. Kandungan kafein yang terkandung dalam kopi menjadi faktor penyebab penyakit gastritis.

7) Merokok

Berdasarkan telaah *literature review* yang menyatakan bahwa merokok dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Seseorang yang merokok sejak umur > 10 tahun akan merasakan dampak rokok setelah 10-20 tahun. Kebiasaan merokok menambah sekresi asam lambung yang mengakibatkan perokok menderita lambung (gastritis) sampai tukak lambung. Rokok dapat mengakibatkan gangguan pada lambung. Pada keadaan normal lambung dapat bertahan terhadap keasaman cairan lambung karena beberapa zat tertentu. Nikotin dapat mengacaukan zat tertentu terutama bikarbonat yang membantu menurunkan derajat keasaman. Merokok sebatang setiap hari akan meningkatkan tekanan sistolik 10-25 mmHg dan menambah detak jantung 5-20 kali per menit. Seseorang yang merokok sejak umur > 10 tahun akan merasakan dampak rokok setelah 10-20 tahun pasca digunakan.

8) Jenis kelamin

Berdasarkan telaah *literature review* yang menyatakan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap kejadian gastritis, terutama jenis kelamin perempuan. Perempuan lebih mudah menderita gastritis dibandingkan pria dikarenakan tingkat kejadian stres pada perempuan cenderung lebih tinggi dibanding pada laki-laki, sebagaimana kajian psikologi yang menyebutkan jumlah perempuan yang mengalami depresi dua kali lebih banyak dibandingkan laki-laki. Gastritis lebih banyak diderita perempuan, karena kaum perempuan lebih peduli dan perhatian pada berat badan dan penampilan. Oleh karena itu perempuan berusaha menurunkan berat badan melalui jalan mengatur pola makan. Frekuensi, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi se bisa mungkin agar tidak menjadi gemuk.

Menurut Silaban (2019) menyatakan bahwa hormon wanita lebih reaktif dari pada laki-laki. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa sekresi lambung diatur oleh mekanisme saraf dan hormonal. Pengaturan hormonal berlangsung melalui hormon gastrin. Hormon ini bekerja pada kelenjar gastrik dan menyebabkan aliran tambahan getah lambung yang sangat asam.

9) Usia

Masa remaja adalah masa mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya, dan mulai tertarik pada lawan jenis yang menyebabkan remaja sangat

menjaga penampilan. Hal tersebut sangat mempengaruhi pola makan remaja, termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Remaja takut menjadi gemuk sehingga remaja menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan sehari sekali yang memicu terjadinya gastritis.

c. Klasifikasi

Menurut Iswatin *et al* (2020) klasifikasi gastritis dibagi menjadi 2, yaitu gastritis akut dan gastritis kronis.

- 1) Gastritis Akut, berlangsung selama beberapa jam bahkan berhari-hari. Hal ini bisa disebabkan oleh makanan yang dapat mengritasi atau makanan yang sudah terinfeksi, penggunaan aspirin yang berlebihan dan penggunaan obat anti inflamsasi nonsteroid (NSAID).
- 2) Gastritis Kronis, berlangsung secara perlahan dan dalam waktu yang lama. Nyeri yang ditimbulkan berupa nyeri yang lebih ringan jika dibandingkan dengan gastritis akut. Gastritis kronis ini dapat menimbulkan keadaan antropi kelenjar-kelenjar lambung dan keadaan mukosa terdapat bercak-bercak penebalan berwarna abu-abu.

d. Manifestasi klinis

Tanda dan gejala menurut Umaroh & Sulistyanto (2021) dimulai dari keluhan ringan hingga timbul perdarahan saluran cerna bagian atas bahkan pada beberapa pasien tidak menimbulkan gejala yang khas. Tanda dan gejala gastritis akut dan kronik hampir sama,

seperti anoreksia, rasa penuh, nyeri epigastrium, mual dan muntah, sendawa, hematemesis.

1) Gastritis akut

a) Nyeri epigastrium, hal ini terjadi karena adanya peradangan pada mukosa lambung.

b) Mual, kembung, muntah, merupakan salah satu keluhan yang sering muncul. Hal ini disebabkan karena adanya regenerasi mukosa lambung.

2) Gastritis kronis.

Pada pengidap gastritis kronis biasanya tidak memiliki keluhan. Hanya sebagian kecil mengeluh nyeri ulu hati, anoreksia, nausea pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan kelainan.

e. Patofisiologi

Konsumsi alkohol, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid, dan infeksi *helicobacter pylori* dapat mengikis mukosa lambung yang dapat menyebabkan reaksi peradangan. Peningkatan sekresi asam lambung juga dapat menyebabkan inflamasi pada lambung menyebabkan mual, muntah dan anoreksia. Karena kontak HC1 dengan mukosa gaster anoreksia dapat menyebabkan rasa nyeri. Peningkatan rangsangan persarafan seperti stres, cemas, marah dapat meningkatkan sekresi lambung melalui serabut parasimpatik vagus akan menjadi peningkatan *transmitter* *asetilkolin*, *histamine*, *gastrin releasing peptide* yang dapat

meningkatkan sekresi lambung. Tubuh memerlukan prostaglandin untuk membentuk kekebalan lapisan mukosan dan bikarbonat untuk menghambat produksi asam lambung dan meningkatkan aliran darah dalam lambung, namun peningkatan ion H⁺ (*hidrogen*) yang tidak diikuti peningkatan penawarnya seperti prostaglandin, HCO₃⁺, dalam mukus akan menyebabkan lapisan mukosa lambung tergerus dan terjadi reaksi inflamasi (Hardiani, 2021).

f. Komplikasi

Penyakit gastritis jika dibiarkan terus menerus akan merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian. Dampak dari gastritis bisa mengalami komplikasi seperti perdarahan saluran cerna bagian atas, hematemesis dan melena (anemia), ulkus peptikum, perforasi (Hernanto, 2018).

g. Penatalaksanaan

Menurut Wihapsari (2024) Obat-obatan yang mengurangi jumlah asam di lambung dan dapat mengurangi gejala yang mungkin menyertai gastritis dan meningkatkan penyembuhan lapisan perut.

Pengobatan meliputi :

1) Antasida

Antasida merupakan zat basa yang dipakai secara kimiawi untuk menetralkan asam lambung. Obat peningkat pH ini memiliki efek mencegah degradasi proteolitik yang dipicu oleh pepsin, dengan aktivitas pepsin yang paling rendah di atas pH 4.

Produk antasida seperti DOEN, Mylanta, dan Promag termasuk dalam golongan antasida. Kandungan natrium bikarbonat dalam antasida, yang larut dalam air, dapat memicu alkalosis terutama jika digunakan dalam dosis besar. Efek samping penggunaan antasida secara jangka panjang dapat mencakup bersendawa.

2) Histamine (H₂) blocker

Histamine (H₂) blocker semua anggota reseptor H₂ dapat menyembuhkan luka pada lambung dan duodenum dengan mengurangi produksi asam lambung sebagai hasil dari penghambatan reseptor H₂. Beberapa efek samping seperti pusing, kelelahan, dan ruam kulit dapat terjadi setelah penggunaan obat ini. Contoh obat golongan H₂-blocker meliputi cimetidine, ranitidine, famotidine, roxatidine, dan nizatidine.

3) Prostaglandin analog

Analog prostaglandin memiliki sifat antisekresi dan potensi sehingga dapat mempercepat proses penyembuhan pada tukak lambung dan duodenum. Salah satu contoh obat dalam golongan ini adalah misoprostol.

4) Inhibitor pompa proton (PPI)

Inhibitor pompa proton (PPI) seperti omeprazole, lansoprazole, rabeprazole dan esomeprazole termasuk contoh obat yang masuk dalam golongan ini untuk pengobatan jangka pendek tukak duodenum, tukak lambung, refluks esophagus, gastritis.

5) Sukralfat

Sukralfat adalah senyawa garam aluminium yang berasal dari sukrosa sulfat dan digunakan sebagai obat antiulkus. Meskipun mengandung sekitar 19% aluminium hidroksida, sukralfat tidak dapat dikategorikan sebagai antasida. Senyawa ini memiliki kemampuan netralisasi dan mampu menahan hidrolisis, berfungsi sebagai penghalang untuk melindungi ulkus dari difusi asam, pepsin, dan garam empedu (proteksi lokal). Sukralfat bertindak di lingkungan asam lambung dengan berinteraksi dengan asam klorida, membentuk suatu kompleks kental yang mirip pasta. Kompleks ini berfungsi sebagai penyangga asam selama 6 hingga 8 jam, memberikan perlindungan dan penghalang permukaan ulkus terhadap serangan asam, pepsin, dan empedu. Cara kerja sukralfat melibatkan pembentukan kompleks dengan ulkus, memberikan perlindungan dari serangan asam, menghambat aktivitas pepsin, dan membentuk ikatan garam dengan empedu. Tingkat keamanan penggunaan obat ini cukup tinggi karena bertindak di permukaan melalui mekanisme sitoproteksi.

Sukralfate dapat menimbulkan efek samping seperti konstipasi, diare, mual, gangguan pencernaan, gangguan lambung, mulut kering, ruam, reaksi hipersensitivitas, nyeri punggung, pusing, sakit kepala, vertigo, dan mengantuk. Jika efek samping ini tidak mereda atau malah memburuk, segera

berkonsultasi dengan dokter. Kontak dokter juga diperlukan jika muncul reaksi alergi atau efek samping yang lebih serius, seperti nyeri otot, nyeri tulang, kram perut, muntah-muntah, kesulitan buang angin, atau kesulitan buang air besar (Wihapsari, 2024).

h. Pencegahan

Menurut Rahman (2022) gastritis dapat dicegah dengan beberapa cara berikut :

- 1) Hindari stres dan bekerja terlalu berat.
- 2) Konsumsi makanan yang ringan dan lunak. Jangan sampai terlambat makan dan hindari makan berlebihan.
- 3) Hindari makan yang pedas, asam, keras dan lain-lain yang dapat mempengaruhi radang lambung seperti alkohol, kopi, mie, ketan, kangkung, kol, daun singkong, seledri, durian, nanas, nangka, salak, pisang ambon, soft drink (minuman yang banyak mengandung gas), dan lain-lain.
- 4) Usahakan buang air besar secara teratur.
- 5) Kurangi makanan yang bisa membentuk gas sehingga mengakibatkan perut kembung, seperti ubi dan nangka.
- 6) Olahraga teratur.
- 7) Konsumsi makanan seimbang dan kaya serat. Banyak minum air putih.
- 8) Hindari merokok, dan kafein.
- 9) Menerapkan pola makan dan tidur yang teratur.

10) Jika memungkinkan, hindari pemakaian obat-obatan yang dapat mengiritasi lambung.

i. Gastritis pada remaja

Menurut Apriyani *et al* (2021) remaja sering kali terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, bahkan sampai mengalami gangguan pola makan. Hal ini dikarenakan aktivitas kehidupan sehari-hari mereka disibukkan dengan penugasan sekolah pembelajaran online dan beban hidup lainnya, sehingga mereka cenderung kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi, baik waktu dan jenis makanannya yang membuat mereka cenderung mengalami masalah lambung yaitu maag atau gastritis.

Usia remaja sangat rentan mengalami kejadian gastritis dikarenakan diusia tersebut remaja di tuntun untuk hidup mandiri tidak lagi bergantung pada orangtua baik dalam hal pemilihan makanan dan di usia ini juga remaja sering tidak sarapan pagi juga terlambat makan (Apriyani *et al.*, 2021).

2. Konsep Pengetahuan

a. Pengertian pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) pengetahuan adalah merupakan hasil tahu dan terjadi setelah seseorang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Dari pengertian tersebut dapat diketahui bahwa penginderaan (pengelihan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba) memiliki peran penting dalam memperoleh pengetahuan.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Nurhidayatika, 2022). Menurut Azis (2022) pengetahuan juga dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang dianggap ada, sesuatu hasil persesuaian subjek dengan objek, hasil kodrat manusia ingin tahu.

b. Tingkatan pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia atau penggabungan antara suatu objek yang mengetahui dan juga dari objek yang diketahui. Pengetahuan merupakan domain terpenting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*). Pengetahuan tercangkup dalam domain kognitif dengan enam tingkatan (Notoatmodjo, 2014, dalam Darsini *et al.*, 2019).

1) Tahu (*know*)

Tahu berarti mengingat kembali suatu hal yang sebelumnya telah dipelajari.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami adalah suatu kemampuan untuk mengerti dan dapat menjelaskan sesuatu yang telah diamati.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi yaitu kemampuan untuk menerapkan sesuatu yang telah dipelajari sebelumnya.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah menjabarkan sesuatu yang dianalisis menjadi komponen-komponen.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis yaitu kemampuan untuk menghubungkan unsur pengetahuan menjadi formulasi yang menyeluruh.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap objek atau materi.

c. Kriteria tingkat pengetahuan

Menurut Hendrawan & Hendrawan (2020) Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket (kuesioner) yang menanyakan tentang materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Tingkat pengetahuan seseorang dapat dibagi menjadi tiga tingkatan (Notoatmodjo, 2014), yaitu:

- 1) Tingkat pengetahuan baik bila skor atau nilai 76-100%.
- 2) Tingkat pengetahuan cukup bila skor atau nilai 56-75%.
- 3) Tingkat pengetahuan kurang baik bila skor atau nilai <56%.

d. Faktor mempengaruhi pengetahuan

Menurut Nurlaela et al, (2024) pengetahuan dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu :

1) Pendidikan

Pendidikan adalah kemampuan untuk meningkatkan pengetahuan melalui pembelajaran atau edukasi, dan pelatihan.

2) Informasi/media massa

Informasi adalah usaha untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, menerbitkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi baik secara lisan maupun tertulis.

3) Sosial dan budaya

Tradisi turun-temurun dapat memberikan wawasan pengetahuan, semakin luas tradisi dan sosial budaya seseorang maka semakin luas dan bertambah pula pengetahuannya.

4) Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan tiap individu, lingkungan yang baik maka dapat memberikan wawasan yang baik juga.

5) Pengalaman

Pengalaman merupakan sesuatu yang telah dialami dalam hidup dan dapat memberikan wawasan pengetahuan.

6) Usia

Pola pikir dan daya tangkap seseorang dipengaruhi oleh usia. Seiring bertambahnya usia, kemampuan memahami atau

menangkap dan keadaan pikiran mereka juga akan berkembang, sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin meningkat.

7) Jenis kelamin

Jenis kelamin yaitu tanda biologis yang membedakan manusia berdasarkan kelompok laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin mengacu pada seseorang berperilaku dan mencerminkan penampilan sesuai dengan jenis kelaminnya. Perempuan cenderung memiliki rasa ingin tahu yang lebih dari pada laki-laki.

- e. Keterkaitan pengetahuan dengan perilaku pencegahan gastritis
- Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap seseorang dalam berperilaku atau melakukan tindakan. Jika individu mengetahui tentang gastritis, seperti pengertian, tanda dan gejala, dan hal-hal yang menyebabkan terjadinya kekambuhan gastritis, maka individu tersebut akan melakukan suatu tindakan atau berperilaku untuk mencegah kejadian gastritis dan menghindari kekambuhan gastritis. Pengetahuan bukan merupakan satu-satunya faktor determinan dalam penentu bagaimana seseorang melakukan tindakan (Zainurridha & Aziz, 2020).

3. Perilaku

a. Pengertian perilaku

Menurut Notoatmojo (2003) perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang diamati langsung

maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Menurut Ensiklopedi Amerika mendefinisikan perilaku sebagai tindakan dan reaksi organisme terhadap lingkungannya, yang berarti bahwa rangsangan adalah sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan tanggapan, sehingga suatu rangsangan akan menyebabkan perilaku tertentu (Palit *et al.*, 2021).

Perilaku dapat dikelompokkan menjadi dua, perilaku tertutup (*covert behaviour*) dan perilaku terbuka (*overt behaviour*). Perilaku tertutup merupakan perilaku yang terjadi bila reaksi terhadap stimulus tersebut masih belum dapat diamati orang lain (dari luar) secara jelas. Reaksi seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk *covert behavior* apabila reaksi tersebut terjadi dalam diri sendiri, dan sulit untuk dilihat dari luar (orang lain) yang disebut dengan pengetahuan (*knowledge*) dan sikap (*attitude*). Selanjutnya adalah perilaku terbuka (*Overt behaviour*), apabila reaksi tersebut dalam wujud action atau tindakan yang dapat dilihat dari luar (orang lain) yang disebut praktek (*practice*) yang diamati orang lain dari luar atau *observabel behavior* (S. Simbolon *et al.*, 2023).

- b. Faktor yang mempengaruhi perilaku
 - 1) Faktor internal menurut Simbolon *et al* (2023), yang mempengaruhi perilaku yaitu:

a) Jenis ras/keturunan

Setiap kelompok etnis di dunia dapat menunjukkan karakteristik perilaku yang unik. Perilaku ini berbeda antara satu kelompok etnis dengan kelompok etnis lainnya, karena memiliki ciri-ciri khas masing-masing.

b) Jenis kelamin

Perbedaan perilaku berdasarkan jenis kelamin antara lain cara berpakaian, melakukan pekerjaan sehari-hari dan pembagian tugas pekerjaan. Perbedaan ini bisa dimungkinkan karena faktor hormonal, struktur fisik maupun norma pembagian tugas. Wanita sering kali berperilaku atau bertindak atas pertimbangan rasional.

c) Sifat fisik

Kretchmer Sheldon membuat tipologi perilaku seseorang berdasarkan tipe fisiknya,. Misalnya orang pendek, bulat, gendut, wajah berlemak adalah tipe piknis. Orang dengan ciri demikian dikatakan senang bergaul, humoris, ramah dan banyak teman.

d) Kepribadian

Kepribadian adalah segala corak kebiasaan manusia yang terhimpun dalam dirinya yang digunakan untuk bereaksi serta menyesuaikan diri terhadap rangsangan baik yang datang dari dalam diri maupun dari lingkungan, sehingga corak dan kebiasaan itu merupakan

suatu kesatuan fungsional yang khas untuk manusia itu.

Dari pengertian tersebut kepribadian seseorang jelas sangat berpengaruh terhadap perilaku sehari-hari.

e) Intelengensia

Intelengensia adalah keseluruhan kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara terarah dan efektif. Bertitik tolak dari pengertian tersebut, tingkah laku tersebut sangat dipengaruhi oleh inteligensia. Tingkah laku yang dipengaruhi oleh inteligensia adalah tingkah laku yang intelejen dimana seseorang dapat bertindak secara cepat, tepat dan mudah terutama dalam mengambil keputusan.

f) Bakat

Bakat adalah suatu kondisi pada seseorang yang memungkinkannya dengan suatu latihan khusus untuk mencapai suatu kecakapan, pengetahuan dan keterampilan khusus, misalnya berupa kemampuan memainkan musik, melukis, olahraga dan sebagainya.

2) Faktor eksternal

Menurut Simbolon *et al* (2023), faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku yaitu:

a) Pendidikan

Inti dari kegiatan pendidikan adalah faktor belajar mengajar. Hasil dari proses belajar mengajar adalah

seperangkat perubahan perilaku. Dengan demikian pendidikan sangat besar pengaruhnya terhadap perilaku seseorang. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan berbeda perilakunya dengan orang yang berpendidikan rendah.

b) Agama

Agama memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku dan moral individu. Agama sering kali memberikan panduan etika, nilai-nilai, dan norma-norma yang menjadi landasan bagi tindakan dan perilaku individu yang mempraktikkan agama tersebut.

c) Kebudayaan

Kebudayaan merujuk pada sistem nilai, norma, keyakinan, adat istiadat, bahasa, seni, dan aspek-aspek lain yang membentuk cara hidup dan tingkah laku manusia dalam suatu kelompok atau masyarakat tertentu. Setiap kelompok masyarakat atau suku bangsa dapat memiliki kebudayaan yang unik, dan ini memengaruhi perilaku, tradisi, serta cara berpakaian, berbicara, dan berinteraksi dengan orang lain, misalnya tingkah laku orang Jawa dengan tingkah laku orang Papua.

d) Lingkungan

Lingkungan adalah semua faktor, baik fisik, biologis, atau sosial, yang ada di sekitar individu dan

memengaruhi kehidupan mereka. Lingkungan memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk sifat dan perilaku individu.

e) Sosial ekonomi

Status sosial ekonomi seseorang memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku mereka. Status sosial ekonomi mencakup faktor-faktor seperti pendapatan, pendidikan, pekerjaan, dan tingkat akses terhadap sumber daya dan layanan.

3) Faktor predisposisi

Menurut Ermayanti *et al* (2020) faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku yaitu : pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi dan sebagainya.

c. Pengukuran perilaku pencegahan gastritis

Menurut Zahra (2023) perilaku pencegahan dilakukan dengan cara yaitu :

- 1) Makan tepat waktu walaupun banyak tugas
- 2) Tidak mengonsumsi alkohol
- 3) Tidak menggunakan obat-obatan penghilang rasa sakit dalam jangka waktu panjang
- 4) Tidak merokok
- 5) Tidak memakan makanan yang pedes
- 6) Tidak memakan makanan yang asam
- 7) Menghindari konsumsi kopi

- 8) Sarapan sebelum aktivitas
 - 9) Banyak minum air putih
 - 10) Tidak minum minuman bersoda
 - 11) Makan tepat waktu
 - 12) Makan dengan porsi kecil tapi sering
4. Konsep jenis kelamin
- a. Pengertian jenis kelamin

Menurut Nurul (2021) jenis kelamin didefinisikan sebagai seks, yang merupakan perbedaan secara biologis, baik fungsi organ dalam maupun organ luar. Perbedaan jenis kelamin ditandai oleh perbedaan anatomi tubuh dan genetiknya serta perbedaan jenis kelamin dapat diketahui melalui ciri-ciri fisik. Selanjutnya menurut World Health Organization (WHO) seks atau jenis kelamin adalah perbedaan biologis antara pria dan wanita. Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan jenis kelamin atau seks adalah perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan yang dapat dilihat melalui ciri-ciri fisik dan anatomi tubuhnya.

Pengertian gender menurut Goleman *et al* (2019) bahwa gender dapat diartikan sebagai jenis kelamin sosial atau konotasi masyarakat untuk menentukan peran sosial berdasarkan jenis kelamin. Gender sebagai suatu sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun perempuan yang dikonstruksi secara sosial dan kultural. Istilah gender dibedakan dari istilah seks. Oakley, ahli

sosiologi Inggris, merupakan orang yang mula-mula memberikan pembedaan dua istilah itu.

b. Sex (jenis kelamin biologis)

Konsep seks atau jenis kelamin mengacu pada perbedaan biologis antara perempuan dan laki-laki, pada perbedaan tubuh antara laki-laki dan perempuan. Pengertian seks atau jenis kelamin secara biologis merupakan pensifatan atau pembagian dua jenis kelamin manusia yang ditentukan secara biologis, bersifat permanen (tidak dapat dipertukarkan antara laki-laki dan perempuan), dibawa sejak lahir dan merupakan pemberian Tuhan sebagai seorang laki-laki atau seorang perempuan (Goleman *et al.*, 2019).

c. Peran jenis kelamin

Menurut Goleman *et al* (2019) peran gender adalah peran yang dilakukan perempuan dan laki-laki sesuai dengan status lingkungan, budaya dan struktur masyarakat. Peran tersebut diajarkan kepada setiap anggota masyarakat, komunitas dan kelompok sosial tertentu yang dipersiapkan sebagai peran perempuan dan laki-laki, empat jenis peran dalam gender, yaitu:

1) Peran gender

Peran gender adalah peran yang dilakukan perempuan dan laki-laki sesuai dengan status, lingkungan, budaya dan struktur masyarakatnya.

2) Peran produktif

Peran Produktif merujuk kepada kegiatan yang menghasilkan barang dan pelayanan untuk konsumsi dan perdagangan. Meskipun perempuan dan laki-laki keduanya terlibat di dalam ranah publik lewat aktivitas produktif, namun masyarakat tetap menganggap pencari nafkah adalah laki-laki.

3) Peran reproduktif

Peran reproduktif dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu biologis dan sosial. Reproduksi biologis merujuk kepada melahirkan seorang manusia baru, sebuah aktivitas yang hanya dapat dilakukan oleh perempuan. Reproduksi sosial merujuk kepada semua aktivitas merawat dan mengasuh yang diperlukan untuk menjamin pemeliharaan dan bertahannya hidup.

4) Peran sosial

Kegiatan kemasyarakatan merujuk kepada semua aktivitas yang diperlukan untuk menjalankan dan mengorganisasikan kehidupan masyarakat. Peran kemasyarakatan yang dijalankan perempuan adalah melakukan aktivitas yang digunakan bersama, misalnya pelayanan kesehatan di Posyandu, partisipasi dalam kegiatan-kegiatan sosial dan kebudayaan (kerja bakti, gotong royong, pembuatan jalan kampung, dll).

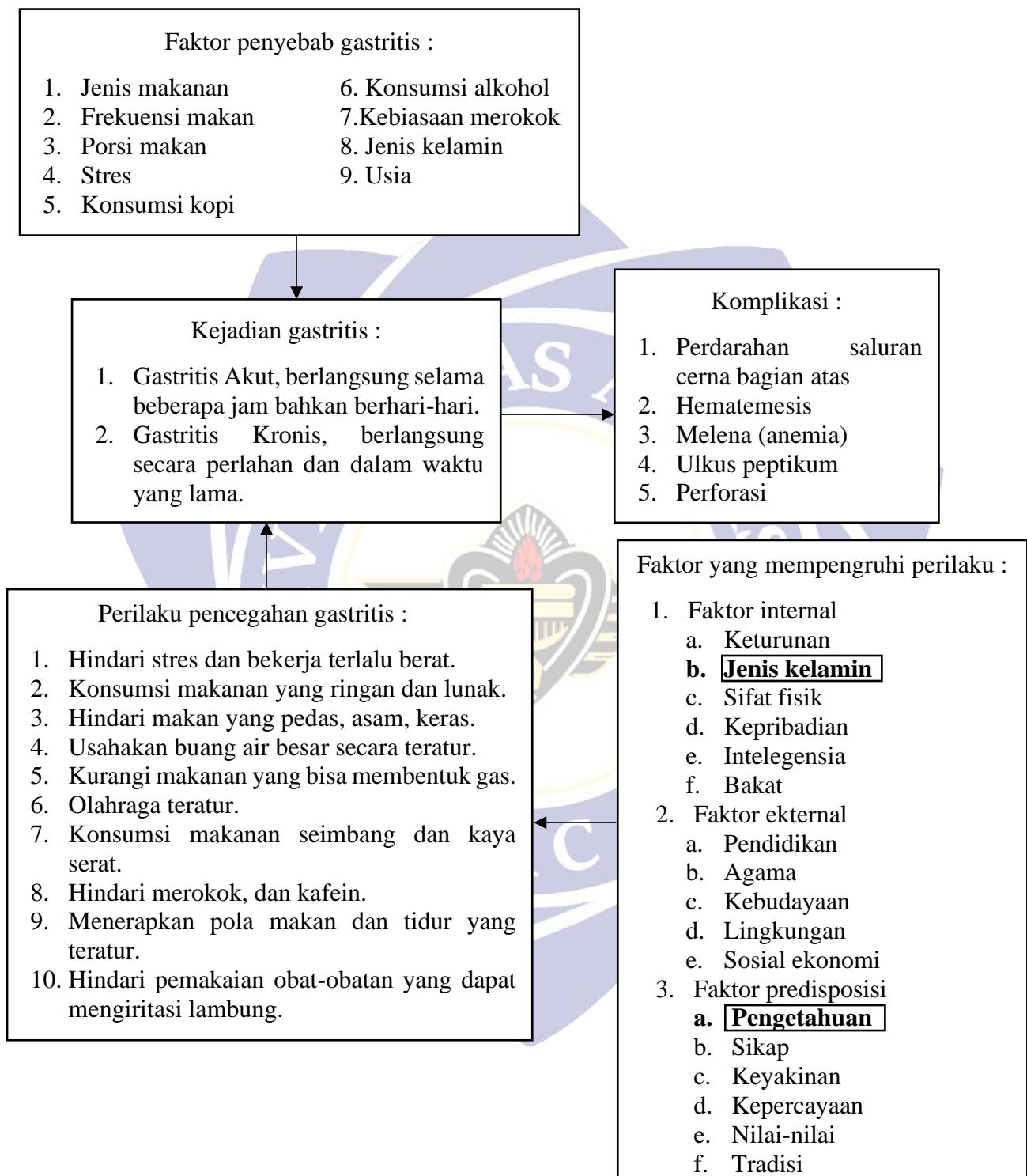
d. Hubungan jenis kelamin dengan perilaku

Jenis kelamin termasuk faktor predisposisi atau faktor pemungkin yang memberi kontribusi terhadap perilaku kesehatan seseorang. Jenis kelamin perempuan cenderung lebih peduli terhadap kondisi lingkungan dan kesehatannya. Perempuan mempunyai kecenderungan berperilaku baik dibandingkan dengan laki-laki. Fenomena tersebut menghasilkan perempuan yang lebih peduli terhadap kondisi lingkungan dan kesehatannya (Bangun, 2022).



B. Kerangka Teori

Bagan 2. 1 Kerangka Teori



Sumber: Suwindiri (2020), Hernanto (2018), Iswatuun (2020), Rahman (2022), Simbolon (2023), Ermayanti (2020)