

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Konsep Stress Akademik

###### a. Pengertian Stress Akademik

Stress yang sering dialami oleh mahasiswa adalah stress yang berada di lingkungan pendidikan atau berkaitan dengan akademiknya, biasa disebut stress akademik. Stress akademik adalah tekanan dari individu yang melibatkan hasil persepsi dari setiap individu terhadap stressor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Stress yang dialami dapat mempengaruhi mood, pikiran, konsentrasi, dan prestasi akademiknya (Rosyidah et al., 2020).

Stress akademik merupakan suatu hal yang normal terjadi pada mahasiswa hal ini dikarenakan bentuk penyesuaian dan pengembangan diri dari kehidupan sebelumnya. Mereka mempunyai peran, tanggung jawab yang baru, beban tugas yang banyak, perubahan gaya hidup, dan porsi belajar yang lebih banyak dari sebelumnya sebagai mahasiswa. Masalah akademik menjadi sumber stress bagi mahasiswa, karena ekspektasi yang tinggi untuk memperoleh nilai yang baik, dan kecemasan yang berlebih dalam menghadapi suatu kondisi sesaat, karena mereka takut akan kegagalan (Rosyidah et al., 2020).

Stress akademik yang dialami oleh mahasiswa keperawatan tidak jauh berbeda dengan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa lain, dimana beban belajar yang dimiliki mahasiswa keperawatan cukup tinggi, selain melakukan kegiatan akademiknya namun mereka juga diharuskan mengikuti praktik klinik setiap kenaikan semester, membuat laporan hasil praktik klinik, dan tugas lain yang diberikan, hal ini mengharuskan mereka untuk tetap menjaga keseimbangan dalam kehidupannya menuju kepribadian yang dewasa (Rosyidah et al., 2020).

b. Aspek Stress Akademik

Menurut Sun, Dunne dan Hou (2011) ada 5 aspek stress akademik, antara lain:

1) Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami mahasiswa ketika sedang belajar di lingkungan akademiknya. Tekanan ini dapat terjadi karena diri sendiri, orang tua atau orang sekitar, dan ujian (Yusri, 2020).

2) Beban Tugas

Beban tugas berkaitan dengan banyaknya tugas yang diberikan salah satunya deadline yang bersamaan (Yusri, 2020).

3) Kekhawatiran Terhadap Nilai

Berkaitan dengan kemampuan untuk memperoleh pengetahuan baru, berkaitan dengan proses kognitif setiap individu. Seseorang yang sedang mengalami stress akademik biasanya sulit untuk

berkonsentrasi, mudah lupa, dan terjadi penurunan kualitas kerja (Yusri, 2020).

#### 4) Ekspektasi Diri

Berkaitan dengan kemampuan untuk memiliki harapan dan ekspektasi terhadap dirinya. Mahasiswa yang memiliki ekspektasi yang tinggi biasanya mempunyai harapan untuk memperoleh hasil akademik yang baik, akan tetapi mereka cenderung berekspektasi rendah terhadap dirinya seperti merasa selalu gagal dalam penilaian akademiknya, dan selalu merasa mengecewakan orang tua saat nilai akademiknya tidak sesuai dengan harapan awal (Yusri, 2020).

#### 5) Keputusasaan

Berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika tidak mampu mencapai target atau tujuan yang disusun dalam hidupnya. Seseorang yang sedang mengalami stress akademik akan merasa selalu gagal dalam mengerjakan tugas akademiknya (Yusri, 2020).

Menurut Hardjana (2002) ada 4 aspek stress akademik antara lain:

##### 1) Fisikal

Berkaitan dengan hal-hal yang berhubungan dengan fisik serta tingkah laku individu yang dapat dilihat dan diamati oleh orang lain. Seperti sulit tidur (insomnia), sakit kepala. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono et al, (2022) aspek fisik dari stress akademik dengan hasil pada indikator gemetar dengan hasil presentase 60,9% dengan kategori sedang. Indikator keringat

dingin dengan hasil presentase 66,4% kategori sedang, dan indikator sakit kepala dengan hasil 78,4% kategori tinggi (Yusri, 2020).

## 2) Emosional

Berkaitan dengan perasaan seseorang dalam menghadapi situasi atau kondisi tertentu. Aspek emosional yang berkaitan dengan stress akademik adalah gelisah, cemas, merasa sedih karena takut gagal dalam mempertahankan nilai atau prestasi yang baik, mudah menangis ketika mendapat hasil yang tidak sesuai dengan keinginan, mudah tersinggung dan marah ketika ada seseorang yang menanyakan terkait kesalahan yang dilakukan, perubahan mood dengan cepat, merasa gugup, dan merasa bahwa harga diri menurun, menjadi lebih sensitif. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono et al, (2022) bahwa aspek emosional pada stress akademik dengan hasil indikator gelisah memperoleh presentase 69,8% dengan kategori tinggi, indikator sedih masuk dalam kategori stress sedang dengan hasil presentase 60,5%, indikator marah dengan presentase 76,7% masuk dalam kategori stress tinggi, indikator cemas dengan presentase 59,9% masuk dalam kategori stress sedang, dan indikator perasaan bersalah yang berlebihan dengan presentase 34,7% masuk dalam kategori sedang (Bullah, 2022).

## 3) Intelektual

Berkaitan dengan seseorang untuk memperoleh pengetahuan baru. Hal ini juga berkaitan dengan proses kognitif seseorang. Seseorang yang sedang mengalami hal ini biasanya sulit konsentrasi dalam mengerjakan sesuatu, mudah lupa, pikiran menjadi kacau, sering melamun karena memikirkan akan menghadapi ujian, penurunan prestasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Wicaksono et al, 2022) stress akademik intelektual pada indikator sulit konsentrasi dengan hasil presentase 71,8% masuk kategori stress tinggi, indikator mudah lupa hasil presentase 83,3% masuk kategori tinggi, indikator sulit membuat keputusan dengan hasil presentase 58,3% masuk kategori sedang, dan indikator berfikir negatif dengan presentase 59,7% masuk kategori sedang (Bullah, 2022).

#### 4) Interpersonal

Berkaitan dengan seseorang komunikasi dengan seseorang. Seseorang yang sedang mengalami stress akademik akan lebih sulit dalam berkomunikasi atau bersosialisasi. Hal ini dikarenakan seseorang mengalami kehilangan kepercayaan dengan diri sendiri maupun orang lain dan cenderung tidak mau untuk disalahkan dan terlibat dalam kelompok diskusi, menyerang orang lain dengan kata-kata, suka mencari kesalahan orang lain. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Wicaksono et al, 2022) stress akademik dengan indikator lebih agresif memperoleh presentase 81,2% masuk kategori tinggi, indikator ceroboh mendapatkan hasil presentase

81,8% masuk kategori tinggi, dan indikator mudah mengeluh 79,7% masuk kategori tinggi (Bullah, 2022).

c. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Yumba (2008) ada 4 faktor yang mempengaruhi stress akademik antara lain:

1) Hubungan dengan Orang lain

Hubungan dengan orang lain dapat berhubungan dengan stress akademik adalah adanya konflik antar individu, masalah dengan keluarga, dan frustrasi (Yusri, 2020).

2) Faktor Personal

Berkaitan dengan hal-hal yang bersifat pribadi atau individu, seperti pola makan, pola tidur, tekanan pekerjaan, dan tanggung jawab yang dilakukan (Yusri, 2020).

3) Faktor Akademis

Berkaitan dengan beban tugas yang bertambah dan deadline yang bersamaan, waktu atau jam belajar yang bertambah, nilai yang tidak sesuai keinginan, ujian, kesulitan dalam menghadapi matkul, dan ketinggalan matkul (Yusri, 2020).

4) Faktor Lingkungan

Dapat menyebabkan stress akademik adalah kurangnya waktu istirahat, kondisi tempat tinggal yang tidak sesuai harapan, dan permasalahan dengan orang dirumah (Yusri, 2020).

Menurut Fink (2016) ada 2 faktor yang mempengaruhi stress akademik, adalah:

1) Faktor Biologis

Stress dapat terjadi dikarenakan aktivitas yang berlebihan.

Respon biologis terhadap stress dapat melibatkan aktivasi tiga sistem didalam otak yang berkaitan. Tiga sistem otak yang berpengaruh antara lain sensori otak, homeostasis adalah kemampuan tubuh untuk beradaptasi dan menjaga keseimbangan cairan didalam tubuh agar dapat beradaptasi dengan perubahan lingkungan sekitar, hormon adrenalin biasa disebut dengan epinefrin adalah hormon yang dihasilkan tubuh saat menghadapi situasi bahaya misalnya saat sedang stress (Yusri, 2020).

2) Faktor Lingkungan Sekitar

Faktor lingkungan yang dapat menyebabkan stress antara lain status sosial, peran, dan lingkungan sekitar. Semakin tinggi peran dan status sosial seseorang maka akan semakin berat beban dan tekanan yang harus dijalani seseorang begitupun sebaliknya, semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin tinggi juga beban dan tanggung jawab, oleh karena itu hal ini merupakan suatu hal yang dapat memicu stress akademik (Yusri, 2020).

#### d. Gejala Stress Akademik

##### 1) Gejala Perilaku

Gejala stress yang berkaitan dengan perubahan perilaku seseorang, misalnya perubahan pola tidur atau waktu istirahat, seseorang yang sedang mengalami stress biasanya sulit untuk tidur hal ini dikarenakan seseorang selalu memikirkan atau berfokus pada masalah yang sedang dihadapi, perubahan nafsu makan biasa terjadi pada seseorang yang sedang mengalami stress karena struktur otak yang disebut dengan hipotalamus memproduksi hormon penekan nafsu makan atau disebut dengan *corticotropin releasing hormone* (CRH) adalah hormon yang berperan untuk mengontrol stress pada tubuh dan bertanggung jawab untuk mengontrol rasa lapar (Zannah, 2019).

##### 2) Gejala Emosi

Gejala emosional yang muncul seperti frustrasi, mudah tersinggung, merasa gelisah terhadap suatu kondisi bahkan dengan hal-hal kecil, terjadi perubahan *mood* dengan cepat, merasa khawatir, panik yang berlebihan, sering menangis, merasa bahwa dirinya tidak berdaya, ketidakmampuan dalam mengambil keputusan, dan bahkan bisa muncul pikiran untuk bunuh diri (Zannah, 2019).

##### 3) Gejala Fisik

Gejala yang muncul seperti sakit kepala, rasa lemah, gangguan pencernaan, mual, muntah, jantung berdebar. Selain itu stress ini juga sering ditandai dengan kesulitan tidur di malam hari, tubuh bergetar,



bahkan sulit menelan (Zannah, 2019).

e. Tingkatan Stress Akademik

1) Stress Ringan

Tahapan ini sering terjadi tetapi stress yang dialami hanya berlangsung secara beberapa jam saja. Banyak yang tidak menyadari sedang berada pada tahapan ini. Stress pada tahap ini memberikan pengaruh fisiologis yang dapat dirasakan oleh semua orang, misalnya seseorang menjadi sering lupa, takut akan kritikan orang sekitar, sakit kepala. Pada penelitian Afifah & Wardani, (2018) bahwa presentase stress tingkat rendah sebanyak 55,1%. Stress tingkat rendah dalam penelitian yang terkait adalah gabungan dari stress ringan dan stress sedang. Hasil penelitian yang terkait serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmawati, (2015) didapatkan bahwa hasil mayoritas mahasiswa FIK UI mengalami stress sedang sebanyak 93% (Afifah & Wardani, 2018).

2) Stress Sedang

Tahapan ini kondisi stress berlangsung lebih lama dibandingkan pada stress ringan. Pada tahap ini seseorang muncul kewaspadaan, fokus pada penglihatan dan pendengaran, mudah tegang, namun mampu mengatasi situasi sulit yang terjadi. Hal ini bisa berdampak pada fisik maupun psikologis mahasiswa, misalnya banyaknya tugas yang harus dikerjakan dengan deadline yang mepet atau bersamaan dengan tugas lain. Pada penelitian Afifah & Wardani, (2018) bahwa presentase stress tingkat rendah sebanyak 55,1%. Stress tingkat rendah dalam

penelitian yang terkait adalah gabungan dari stress ringan dan stress sedang. Hasil penelitian yang terkait serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmawati, (2015) didapatkan bahwa hasil mayoritas mahasiswa FIK UI mengalami stress sedang sebanyak 93% (Afifah & Wardani, 2018).

### 3) Stress Berat

Tahapan ini seseorang yang mengalami stress masuk dalam tahap kronis. Stress ini bisa berlangsung lama sekitar beberapa minggu atau bisa tahunan tergantung dari kondisi masing- masing individu dan penanganan yang tepat dan segera juga menjadi faktor utama dalam proses penanganan pada stress tahap ini. Stress berat terjadi karena ketidakmampuan seseorang dalam menggunakan coping adaptif, dan tidak mampu mengontrol aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama, dan tidak bisa fokus untuk memecahkan sebuah masalah. Gejala dari stress berat meliputi sering gelisah, mudah tersinggung, terlihat murung, merasa tidak berarti, terlihat lelah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Acharya & Chalise, (2015) pada 190 mahasiswa keperawatan di Khatmandu Universiti dengan hasil stress akademik paling banyak dialami adalah stress tingkat tinggi sebesar 74% (Afifah & Wardani, 2018).

## 2. Aktivitas Fisik

### a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh akibat otot skelet yang dapat menyebabkan mengeluarkan energi. Setiap orang melakukan aktivitas fisik tergantung dari gaya hidup dan faktor lainnya. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas saat bekerja, tidur, maupun saat waktu senggang. Olahraga fisik merupakan salah satu aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan terus-menerus dapat mencegah terjadinya beberapa penyakit diantaranya penyakit pembuluh darah, diabetes (Nusyuri, 2022).

Aktivitas fisik adalah segala pergerakan dari tubuh karena otot dalam tubuh yang menghasilkan *energy expenditure* diatas *resting energy expenditure*. Aktivitas fisik dengan kategori sedang dan kuat dapat meningkatkan kesehatan. Aktivitas fisik adalah kerja fisik yang menyangkut sistem *lokomotor* tubuh dengan menjalankan kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan terus-menerus seperti adanya waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan disebut dengan latihan. Sedangkan olahraga adalah latihan fisik yang dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi (Nusyuri, 2022).

### b. Jenis Aktivitas Fisik

#### 1) Aerob

Aerob adalah aktivitas fisik yang menggunakan kekuatan otot secara terus-menerus dan berirama, seperti otot lengan dan kaki. Aerobik disebut juga dengan ketahanan. Aktivitas ini meliputi lari, berjalan,

berenang, menari, dan bersepeda (Nusyuri, 2022).

## 2) Anaerob

Anaerob adalah aktivitas fisik tanpa oksigen dengan waktu yang cukup singkat. Energi yang dihasilkan adalah dari otot yang berkontraksi terlepas dari oksigen yang dihirup, misalnya lari jarak pendek, angkat beban (Nusyuri, 2022).

## c. Pengelompokan Aktivitas Fisik

### 1) Aktivitas fisik ringan

Aktivitas fisik ringan adalah aktivitas fisik yang membutuhkan sedikit tenaga dan tidak terjadi perubahan pada pernapasan dan ketahanan. Aktivitas fisik dengan nilai MET (*metabolic equivalent*) kurang dari 600. Aktivitas fisik ringan meliputi berjalan, menyapu, mencuci, duduk (Nusyuri, 2022).

### 2) Aktivitas fisik sedang

Aktivitas fisik sedang adalah yang membutuhkan tenaga terus-menerus. Aktivitas ini minimal dilakukan 200 menit/hari atau dilakukan minimal 5 kali dalam seminggu. Aktivitas fisik sedang apabila nilai MET (*metabolic equivalent*) lebih dari 600 tetapi kurang dari 3.000. Aktivitas fisik sedang misalnya *jogging*, jalan cepat, bersepeda (Nusyuri, 2022).

### 3) Aktivitas fisik berat

Aktivitas fisik berat berkaitan dengan olahraga yang membutuhkan

kekuatan. Aktifitas fisik dengan kategori berat dilakukan dalam 7 hari dapat dikombinasikan dengan kategori ringan dan sedang. Aktivitas fisik berat dengan nilai MET (*metabolic equivalent*) lebih dari 3.000. Misalnya berlari, sepak bola, *outbond*, bela diri (Nusyuri, 2022).

d. Pembagian Aktivitas Fisik Pada Dewasa Menurut WHO, 2010

- 1) Aktivitas bekerja
- 2) Aktivitas fisik melakukan pekerjaan rumah
- 3) Aktivitas fisik berpindah ke tempat lain
- 4) Olahraga
- 5) Rekreasi

e. Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mencegah terjadinya penyakit seperti stroke, hipertensi, penyakit jantung, diabetes. Gaya hidup yang sudah modern seperti sekarang telah meminimalisir aktifitas fisik berat. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat memperbaiki psikologis seseorang melalui penurunan stress, kecemasan, dan depresi. Aktivitas fisik yang ringan seperti aerob selama 30 menit dapat mengaktifkan kerja sel darah putih yang merupakan komponen dari kekebalan tubuh dalam sirkulasi darah (Nusyuri, 2022).

f. Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

- 1) Umur

Aktivitas fisik meningkat pada remaja sampai dewasa kisaran umur

25-30 tahun, dan akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari tubuh sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi jika rutin melakukan olahraga penurunan ini dapat berkurang (Nusyuri, 2022).

## 2) Jenis Kelamin

Sebelum mengalami masa pubertas aktivitas fisik laki-laki dan perempuan cenderung sama, tetapi setelah memasuki masa pubertas aktivitas fisik cenderung mengalami perbedaan, dimana laki-laki memiliki nilai yang lebih besar dibanding perempuan (Nusyuri, 2022).

## 3) Penyakit dan Kelainan Pada Tubuh

Mempengaruhi oleh kapasitas jantung, paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel darah merah, dan serat otot. Kelainan pada tubuh tersebut akan mempengaruhi aktivitas fisik yang dilakukan, kekurangan sel darah merah maka seseorang tidak dibolehkan melakukan aktivitas fisik berat (Nusyuri, 2022).

Aktivitas fisik juga dapat menyebabkan gastritis dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan menyebabkan seseorang menjadi menghiraukan waktu makan. Seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang berat biasanya memiliki pola makan yang tidak seimbang sehingga jadwal makan tidak tepat atau berantakan dan akhirnya terjadi gastritis. Aktivitas fisik yang berat memicu gejala gastritis seperti mual, muntah, nyeri perut atau perih. Hal ini terjadi karena lambung memproduksi asam untuk mencerna makanan dalam jadwal yang teratur. Jika tidak ditangani maka dapat menjadi ulkus dan peradangan

pada lambung. Bentuk dari gastritis kronis dapat menyebabkan risiko kanker lambung karena terjadi penipisan dinding lambung secara terus-menerus dan perubahan sel pada dinding lambung (Rimbawati et al., 2022).

### 3. Konsep Gastritis

#### a. Pengertian Gastritis

Gastritis atau yang biasa disebut maag adalah peradangan pada lambung dengan gejala yang biasa dirasakan nyeri pada perut bagian atas atau nyeri ulu hati, mual, muntah, dan rasa tidak nyaman. Gastritis bisa terjadi secara tiba-tiba maupun bertahap. Seseorang yang terkena gastritis sering mengalami kekambuhan yang menyebabkan nyeri pada perut bagian atas. Gastritis adalah inflamasi yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi pada mukosa lambung. Gastritis dapat terjadi pada semua orang tidak memandang umur, jenis kelamin tetapi survey menunjukkan gastritis lebih sering terjadi pada usia produktif. Pada usia ini seseorang dering mengabaikan waktu makan karena kesibukannya, gaya hidup yang tidak memperhatikan kesehatan, dan stress (Bahnur, 2023).

Gastritis adalah suatu peradangan pada mukosa lambung yang disebabkan oleh infeksi *Helicobakteri Pylori* yang bersifat akut, kronis, difus, atau lokal. Bakteri ini berada pada lapisan gel lendir yang melapisi mukosa gaster dan organisme ini yang menyebabkan terjadinya gastritis kronis. Gastritis bisa bersifat akut dan kronis tergantung pada berapa lama tanda dan gejala yang dialami. Gastritis akut adalah peradangan yang

terjadi pada lapisan lambung yang terjadi secara tiba-tiba dan terjadi dalam waktu yang singkat atau kurang dari sebulan, sedangkan gastritis kronis adalah peradangan pada mukosa lambung yang terjadi bertahap dan berlangsung lama bahkan bisa lebih dari satu bulan. Gastritis kronis jika terus dibiarkan maka akan menyebabkan ulkus peptik dan terjadi perdarahan pada lambung karena terjadi penipisan dinding lambung secara terus-menerus dan terjadi perubahan pada sel-sel dinding lambung (bahnur, 2023).

Gastritis terjadi karena pola makan yang tidak teratur sehingga mengakibatkan lambung menjadi sensitif apabila asam lambung meningkat. Pola makan yang tidak teratur dapat mengakibatkan lambung menjadi sulit beradaptasi. Mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat mengiritasi seperti asam, sangat pedas, gaya hidup yang serba instan, dan sering mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan yang terkontaminasi *Helicobakteri Pylori* (Ii & Teori, 2020).

b. Etiologi Gastritis

1) Pola Makan

Gastritis biasanya terjadi karena pola makan atau diet yang tidak tepat baik itu frekuensi maupun waktu yang tidak teratur dan sering mengonsumsi makanan dan minuman yang bisa mengiritasi lambung seperti asam, pedas, dan mengandung kafein. Seseorang yang biasa menunda waktu makan akan membuat perut kosong dalam waktu yang lama sehingga terjadi nyeri. seseorang yang tidak memperhatikan jenis



makanan juga berpengaruh terjadi kekambuhan gastritis. Peningkatan produksi asam lambung secara terus menerus dapat mengakibatkan mukosa lambung teriritasi sehingga muncul peradangan pada mukosa lambung (Ii & Teori, 2020).

2) Penggunaan obat anti inflamasi non steroid (NSAID)

Merupakan obat yang sering digunakan dalam kasus nyeri pasca operasi, dan kasus trauma. Efek samping NSAID pada pencernaan bisa ringan dan bersifat reversibel, dan beberapa yang dapat menyebabkan maag. OAINS dapat merusak mukosa lambung (Ii & Teori, 2020).

3) Bakteri *Helicobacter Pylori*

Merupakan suatu bakteri yang dapat menyebabkan peradangan pada lambung dan sebagai etiologi utama terjadinya gastritis dan *ulkus peptikum* dan bersifat kronis. bakteri ini biasanya menempel pada epitel lambung yang semakin lama akan menghancurkan mukosa lambung sehingga menurunkan pertahanan *barier* lambung terhadap asam dan pepsin (Ii & Teori, 2020).

4) Stress

Tingkat stress secara fisiologis dapat mempengaruhi penurunan *Adrenocorticotropin Hormone* (ACTH), penurunan sekresi ini akan meningkatkan kadar kortisol dalam darah yang nantinya dapat menurunkan prostaglandin. Stress juga dapat meningkatkan produksi HCL pada lambung (Ii & Teori, 2020).

c. Klasifikasi Gastritis

1) Gastritis Akut

Gastritis yang terjadi secara tiba-tiba dan bertahan dalam waktu yang singkat dan disebabkan oleh faktor internal (kondisi yang menyebabkan pengeluaran asam lambung yang berlebih) maupun eksternal (kondisi yang menyebabkan iritasi dan infeksi).

a) Faktor internal: makanan yang mengiritasi, minuman yang mengandung kafein, pola diet yang salah, makan banyak, makan terlalu cepat, makanan berbumbu yang bisa merusak mukosa lambung, minuman soda, stress, dan obat-obatan.

b) Faktor eksternal: toksin, bakteri yang beredar didalam darah misal morbili, difteri, variola.

2) Gastritis Kronis

Suatu peradangan pada mukosa lambung yang terjadi dalam waktu yang lama yang dapat disebabkan oleh ulkus benigna atau maligna dari lambung dan oleh bakteri *Helicobacter pylory* (*H. pylory*). Klasifikasi gastritis kronis:

a) Tipe A (gastritis autoimun)

Disebabkan oleh sel pariental yang menyebabkan atrofi dan infiltrasi seluler. Anemia pernisiiosa berkembang pada proses ini terjadi pada fundus atau korpus lambung.

b) Tipe B (gastritis *H. pylory*)

Mempengaruhi antrum dan pilorus (ujung bawah lambung dekat duodenum) dan dihubungkan dengan bakteri *Helicobacter pylory* (*H. pylory*) yang menimbulkan ulkus pada dinding lambung (Yusri, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Saraswati et al., 2022) yang berjudul Hubungan Tingkat Stress dengan Gejala Gastritis pada mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan Tahun 2022 ITEKES Bali dengan jumlah responden sebanyak 189 responden, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang tidak mengalami stress (normal) mayoritas tidak ada gejala gastritis sebanyak 21 mahasiswa dengan presentase 65,6%, sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami gejala gastritis sebanyak 11 mahasiswa dengan presentase 34,4%. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan gejala gastritis mahasiswa tingkat IV prodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali.

d. Patofisiologi

Patofisiologi gastritis adalah terjadi ketidakseimbangan antara faktor penyerang (*ofensif*) dan faktor pertahanan (*defensif*) pada mukosa, terjadi peningkatan faktor *ofensif* atau penurunan kapasitas *defensif*. Faktor *ofensif* terdiri dari asam lambung, pepsin, asam empedu, enzim pankreas, infeksi bakteri *Helicobacter pylory* (*H. pylory*) yang bersifat negatif,

OANIS, alkohol, radikal bebas. Lapisan pertahanan pertama berupa *mucus bicarbonate* merupakan penghalang fisikokimiawi dari berbagai bahan kimia. Lapisan pertahanan kedua adalah lapisan sel epitel aktivitas terjadi pada lapisan ini meliputi produksi mukus, bikarbonat, transportasi ion untuk mempertahankan pH dan membuat ikatan antar sel. Lapisan pertahanan ketiga adalah aliran darah dan leukosit lapisan pertahanan ini adalah *mikrosirkulasi subepitelial* yang adekuat (Yusri, 2020).

e. Gejala Gastritis

1) Nyeri

Menjadi keluhan utama pada gastritis. Nyeri pada lambung sering disebut dengan *epigastric pain*. Nyeri muncul baik sebelum maupun sesudah makan. Nyeri dapat terjadi akibat inflamasi dan erosi pada mukosa lambung karena lambung yang terlalu asam (Ii & Teori, 2020).

2) Mual dan muntah

Erosi dan inflamasi pada mukosa lambung dapat menurunkan kekuatan tonus otot dan peristaltik lambung sehingga terjadi mual dan dorongan ekspulsi isi duodenum ke lambung akan menimbulkan mual dan dorongan ekspulsi ke mulut sehingga menyebabkan muntah (Ii & Teori, 2020).

3) Anoreksia

Anoreksia muncul karena terdapat nyeri pada lambung sehingga terjadi penurunan nafsu makan, selain itu suasana lambung yang sangat asam juga membuat lambung terisi oleh gas sehingga membuat

perut terasa begah dan akan menurunkan keinginan untuk makan karena terasa kenyang (Ii & Teori, 2020).

f. Gastritis Pada Dewasa

Usia adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi gangguan pencernaan. Kebiasaan yang biasa terjadi adalah kebiasaan menunda waktu makan kebiasaan tidak makan pada pagi hari. Usia produktif rentan terjadi gastritis karena gaya hidup yang tidak memperhatikan kesehatan, tingkat kesibukan. Usia 20-50 tahun rentan terkena gastritis karena semakin bertambahnya usia mukosa lambung cenderung lebih menipis dan mulai berkurang sistem kerja lambung sehingga lebih rentan terserang infeksi bakteri *Helicobacter pylori* sehingga lebih rentan terkena gastritis (Bahnur, 2023).

Jenis kelamin juga mempengaruhi terjadinya gastritis, hal ini dikarenakan perbedaan porsi makan pada laki-laki dan perempuan dan perbedaan aktivitas sehari-hari. Perempuan dalam memilih makanan cenderung menghindari porsi banyak karena kebanyakan mereka menjaga penampilan berbeda dengan laki-laki. Prevalensi kejadian gastritis pada perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki hal ini juga berkaitan dengan tingkat stress. Menurut psikologis perempuan memang lebih banyak menggunakan perasaan dan emosi sehingga rentan mengalami stress (Bahnur, 2023).

g. Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Gastritis

1) Merokok

Merokok merupakan gaya hidup dimasa kini dan hampir setiap laki-laki pasti melakukannya. Kandungan yang ada di dalam rokok dapat menghalangi rasa lapar sehingga meningkatkan asam lambung dan terjadi gastritis. Rokok dapat meningkatkan sekresi pada lambung sehingga terjadi iritasi mukosa lambung. Merokok juga menyebabkan rasa perih pada perut karena terlalu banyak menghisap asapnya. Rokok dapat mengakibatkan gangguan pada lambung. Kandungan nikotin dalam rokok menyebabkan perubahan pada sistem hormonal salah satunya meningkatkan dopamin. Dopamin menyebabkan berkurangnya aliran darah ke saluran pencernaan, hal ini berpengaruh pada kerja gastrin. Gastrin dilepaskan ke dalam darah dibawa menuju sel parietal kelenjar oksintik di kelenjar ini gastrin akan merangsang sel parietal dan peptik untuk menghasilkan asam. Peningkatan asam lambung dapat merusak barier mukosa lambung dengan pengikisan dinding lambung, hal ini menyebabkan adanya rasa terbakar pada epigastrium (Bahnur, 2023).

2) Stress

Stress berisiko terjadi gastritis dikarenakan iritasi mukosa lambung karena peningkatan produksi asam lambung jika dibiarkan terus-menerus akan terjadi gastritis (Bahnur, 2023).

### 3) Pola Makan

Kebiasaan makan adalah dilihat dari konsumsi jenis makanan dan banyaknya makanan yang dikonsumsi. Mengosongkan lambung 3-4 jam dapat meningkatkan risiko terkena gastritis. Pada saat perut harus diisi tetapi keadaannya kosong asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung karena pada saat lambung kosong akan terjadi gerakan peristaltik bertambah yang akan merangsang produksi asam lambung sehingga muncul nyeri ulu hati (Bahnur, 2023).

### 4) Kebiasaan Mengonsumsi Kopi

Kopi merupakan salah satu minuman yang diketahui merangsang produksi asam lambung dan membuat lambung menjadi lebih asam dan dapat membuat lambung iritasi. Hal ini dikarenakan kafein yang ada di kopi mempercepat terbentuknya asam lambung. Hal tersebut akan membuat lambung memproduksi gas berlebih sehingga perut terasa kembung. Mukosa lambung mempunyai peranan untuk melindungi lambung dari autodigesti oleh HCL dan pepsin. Apabila mukosa lambung rusak maka akan terjadi difusi HCL ke mukosa lambung dan HCL dapat merusak mukosa lambung (Bahnur, 2023).

### 5) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian gastritis, hal ini karena aktivitas fisik menyebabkan seseorang menjadi menghiraukan waktu makan, seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi cenderung lebih sering menghiraukan waktu

makan. Aktivitas fisik seperti olahraga yang terlalu lama membuat gejala gastritis seperti mual, dan nyeri perut. Hal tersebut karena produksi asam lambung dengan teratur untuk mencerna makanan, jika tidak segera ditangani maka akan menyebabkan ulkus dan peradangan lambung, gastritis kronis dapat meningkatkan risiko kanker lambung karena terjadi penipisan secara terus-menerus pada dinding lambung dan sel pada dinding lambung mengalami perubahan (Rimbawati et al., 2022).

#### h. Penatalaksanaan Gastritis

##### 1) Penatalaksanaan Medis

- a) Antikoagulan digunakan jika ada perdarahan pada lambung.
- b) Antasida digunakan pada gastritis yang sudah parah cairan dan elektrolit diberikan untuk mempertahankan keseimbangan cairan sampai gejala mereda.
- c) Histonin dapat diberikan ranitidin untuk menghambat proses pembentukan asam lambung dan menurunkan iritasi lambung.
- d) Sulcrafet diberikan untuk melindungi mukosa lambung untuk mencegah difusi kembali asam dan pepsin yang mengiritasi lambung.
- e) Pembedahan dilakukan untuk mengangkat dengrane dan perforasi, gastrojejunus kopi atau reseksi lambung dalam mengatasi obstruksi pylorus.

Gastritis akut dapat diatasi dengan mengedukasi pasien untuk



mengatur pola makan dan menghindari makanan dan minuman yang dapat mengiritasi lambung sampai dengan gejala berkurang.

2) Penatalaksanaan Keperawatan

- a) Tirah baring
- b) Mengatur stress
- c) Mengatur pola makan atau diet (Herma, 2019).

i. Komplikasi

- 1) Pendarahan saluran cerna bagian atas
- 2) Ulkus peptikum, perforasi dan anemia dikarenakan gangguan absorpsi vitamin B12.

#### **4. Hubungan Stress Akademik dengan Gastritis**

Stress merupakan faktor terjadinya gastritis karena pada saat sedang stress hormon pada tubuh akan terjadi perubahan yang menyebabkan asam lambung meningkat (HCL berlebih), apabila asam lambung berlebih dapat mempengaruhi sistem pencernaan dan menyebabkan gastritis. Selain itu, beban kerja dan tekanan dalam pekerjaan dapat menyebabkan stress dan memicu terjadinya gastritis pada perubahan hormon tersebut. Stress menjadi salah satu terjadinya gastritis dikarenakan sistem saraf di otak yang berhubungan dengan lambung mengalami kelainan karena ketidakseimbangan. Selain itu, stress juga dapat menyebabkan perubahan hormonal di dalam tubuh yang merangsang produksi asam lambung secara berlebihan dan hal ini dapat menyebabkan lambung terasa perih dan

kembung (Muna & Kurniawati, 2022).

Stress yang berkepanjangan dapat memicu peningkatan produksi asam lambung dalam tubuh. Stress dihubungkan dengan keadaan psikologis seseorang. Saat tubuh sedang mengalami stress produksi asam lambung akan meningkat, seperti stress karena beban pekerjaan yang banyak, cemas, takut, dan terburu-buru. Kadar asam lambung yang meningkat dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada lambung. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika terjadi terus-menerus maka akan menyebabkan gastritis (Rimbawati et al., 2022).

#### **5. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gastritis**

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dihasilkan dari otot tubuh dan sistem penunjangnya. Ketika melakukan aktivitas fisik, otot perlu energi diluar metabolisme untuk bisa bergerak, dan jantung, paru-paru membutuhkan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang dibuthkan tergantung dari otot yang bergerak, lama waktu, dan aktivitas fisik yang dilakukan. Aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya gastritis, hal ini karena menjadikan seseorang menjadi menghiraukan makan atau telat makan. Seseorang yang memiliki aktivitas fisik tinggi cenderung selalu menghiraukan waktu makan sehingga memicu terjadinya gastritis (Rimbawati et al., 2022).

Aktivitas fisik yang terlalu lama dan berat dapat menimbulkan gejala

gastritis seperti mual, dan perut terasa perih. Hal ini terjadi karena lambung memproduksi asam lambung untuk mencerna makanan dalam jadwal yang teratur. Pada orang dewasa gastritis sering disebabkan oleh beban pekerjaan yang berat atau aktivitas fisik yang berat, dan pola hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan produksi asam lambung dan menyebabkan gastritis (Muna & Kurniawati, 2022).





## B. Kerangka Teori

