

## **BAB II**

### **TIJAUAN PUSTAKA**

Pada bab II akan dipaparkan tentang (1) Landasan Teori, (2) Kerangka Konsep, dan (3) Hipotesis

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Konsep Edukasi Kesehatan**

###### **a. Pengertian Edukasi Kesehatan**

Menurut Notoatmodjo (2012), mengatakan bahwa secara umum edukasi adalah segala upaya yang dilakukan untuk mempengaruhi individu, kelompok atau masyarakat agar melakukan perilaku yang diharapkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2019), “Edukasi kesehatan adalah kegiatan di bidang penyuluhan kesehatan umum dengan tujuan menyadarkan dan mengubah sikap serta perilaku masyarakat agar tercapai tingkat kesehatan yang diinginkan”. Pendidikan kesehatan merupakan penerapan Pendidikan di bidang kesehatan dan segala bentuk kegiatan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan sikap dan perilaku dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan diri sendiri (Notoatmodjo, 2012).

###### **b. Tujuan Edukasi Kesehatan**

Secara garis besar maka tujuan pendidikan kesehatan dapat dibagi menjadi 2 bagian yaitu:

- 1) Berdasarkan WHO tujuan pendidikan kesehatan untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku yang tidak sehat atau belum sehat menjadi perilaku sehat. Definisi sehat menurut Undang

– undang Kesehatan No. 36 tahun 2009 yaitu suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

c. Mengubah perilaku yang kaitannya dengan budaya.

Sikap dan perilaku merupakan bagian dari budaya. Kebudayaan adalah kebiasaan, adat isiadat, tata nilai atau norma. (Mrl et al., 2019).

d. Sasaran Edukasi Kesehatan

Penelitian Sari (2013), mengemukakan bahwa Sasaran pendidikan kesehatan itu sendiri dibagi menjadi tiga, yaitu:

- 1) Sasaran primer (*Primary Target*) yaitu sasaran langsung pada masyarakat berupa segala upaya pendidikan/promosi kesehatan.
- 2) Sasaran sekunder (*Secondary Target*), lebih ditujukan pada tokoh masyarakat dengan harapan dapat memberikan pendidikan kesehatan pada masyarakatnya secara lebih luas.
- 3) Sasaran tersier (*Tersiery Target*), sasaran ditujukan pada pembuat keputusan/penentu kebijakan baik ditingkat pusat maupun ditingkat daerah dengan tujuan keputusan yang diambil dari kelompok ini akan berdampak kepada perilaku kelompok sasaran sekunder yang kemudian pada kelompok primer.

## 2. Konsep Media Video Animasi

### a. Pengertian Media Video Animasi

Media video animasi adalah media belajar seperti film yang berisikan gambar yang bergerak disertai audio atau suara (Fitrianisah, 2022). Pengertian media video animasi menurut (Laily Rahmayanti 2016:431) mengemukakan bahwa “Media video animasi adalah media audio visual dengan menggabungkan gambar animasi yang dapat bergerak dengan diikuti audio sesuai dengan karakter animasi”. Adapun pengertian media video animasi menurut (Husni 2021:17) mengemukakan bahwa “Video animasi adalah pergerakan satu frame dengan frame lainnya yang saling berbeda dalam durasi waktu yang telah ditentukan, sehingga menciptakan kesan bergerak dan juga terdapat suara yang mendukung pergerakan gambar itu, misalnya suara pecakapan atau dialog dan suara-suara lainnya.”

### b. Karakteristik Media Video Animasi

Menurut Jerry et al. (2018:16) karakteristik media video animasi ialah “Video animasi pembelajaran hasil pengembangan di desain sedemikian rupa agar dapat menampilkan tulisan (teks), gambar-gambar berwarna, audio (suara), dan animasi dalam satu kesatuan sehingga mampu memberikan daya tarik tersendiri kepada siswa untuk belajar lewat sajian materi audio visual”.

Selain itu, (Husni 2021) menyatakan bahwa karakteristik video animasi yaitu:

- 1) Media video animasi ini dapat ditayangkan dengan bantuan layar LCD proyektor di depan kelas dan dapat terlihat seisi kelas
- 2) Pergerakan satu frame dengan frame lainnya.

c. Jenis – Jenis Video Animasi

Umumnya jenis video animasi dibagi menjadi 5 jenis beserta contohnya, sebagai berikut :

1) Animasi Tradisional

Disebut tradisional karena cara pembuatan animasi masih dilakukan di kertas putih. Jadi, kebanyakan video animasi zaman dulu menggunakan teknik menggambar frame per frame secara manual. Sekarang cara ini sudah jarang dipakai karena ada teknologi yang lebih praktis. Kebanyakan sekarang jenis video animasi hanya dipakai dalam pembuatan animasi *flipbook*. Contoh Animasi Tradisional : Film animasi Pinocchio 1940 dan Cinderella 1950.

2) **Animasi 2D**

Video animasi 2D hanya memiliki 2 dimensi. Itu artinya jenis animasi yang hanya bisa dilihat melalui dua sisi saja. Sampai saat ini jenis video animasi ini masih banyak digunakan bahkan banyak karya hebat lahir dari jenis animasi ini. Contoh Animasi 2D : kartun Tom & Jerry, kartun Doraemon, kartun Scooby Doo, dan masih banyak lagi.

### 3) Animasi 3D

Video animasi 3D hanya memiliki 3 dimensi. Ciri khas dari animasi 3D adalah karakter dapat terlihat dari setiap sudut pandang. Jenis animasi ini akan membuat karakter lebih nyata dengan didukung dengan berbagai macam gerakan. Contoh Animasi 3D : Kungfu Panda, Frozen, Toy Story, Soul, Raya and The Last Dragon, dan lainnya yang tidak bisa disebutkan seluruhnya.

### 4) **Stop Motion**

Stop motion merupakan jenis animasi video yang lebih dulu ada ketimbang jenis 3D. Animasi ini dibuat dengan cara menggerakkan frame satu persatu. Artinya setiap perubahan gerakan dilakukan secara manual. Biasanya jenis ini lebih banyak menggunakan objek nyata kemudian digerakkan secara manual. Contoh Animasi Stop Motion: Animasi Shaun The Sheep , Kubo and The Two Strings, Frankenweenie.

### 5) *Motion Graphic*

Jenis animasi video ini teknik pembuatannya menggabungkan berbagai teknik dari teknik 3D hingga 2D. Menggabungkan unsur gambar dan musik dalam tampilannya. Biasanya animasi ini digunakan untuk periklanan atau company profile. Contoh Animasi *Motion Graphic* : video iklan, video profil perusahaan, video perkenalan bisnis.

e. Kelebihan Media Video Animasi

Penelitian Fitriani (2022) menyimpulkan dari berbagai pendapat para ahli tentang kelebihan media video animasi antara lain:

- 1) Dapat menarik perhatian peserta didik ketika belajar
- 2) Guru dapat menghemat energi karena penjelasannya dituangkan pada tayangan video
- 3) Peserta didik mudah memahami materi pelajaran yang sulit dipahami
- 4) Terdapat 2 media, yaitu media video dan media audio
- 5) Penggunaannya bisa di handphone

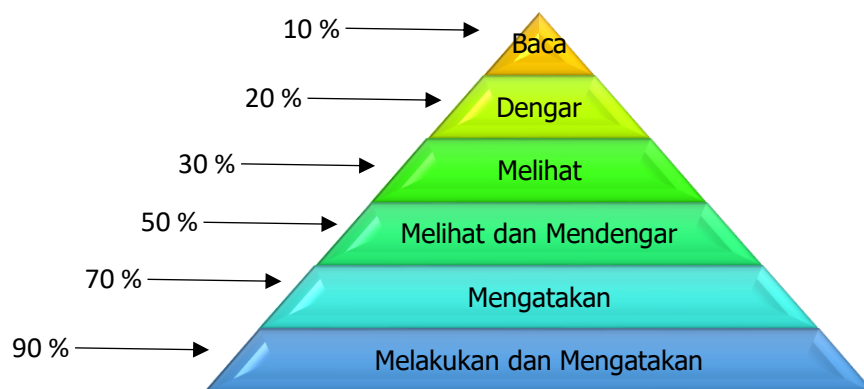
f. Kekurangan Media Video Animasi

Menurut Johari et al. (2014) dalam Fitriani (2022) mengemukakan bahwa kekurangan media video animasi antara lain:

- 1) Hanya dapat dipergunakan dengan bantuan media computer dan memerlukan bantuan proyektor dan speaker saat digunakan pada proses pembelajaran di kelas.
- 2) Memerlukan waktu yang cukup panjang pada proses pembuatan sampai terciptanya video pembelajaran.
- 3) Memerlukan kreatifitas dan keterampilan yang cukup memadai untuk mendesain animasi yang dapat secara efektif digunakan sebagai media pembelajaran.

g. Teori Edgar Dale (Peranan Media)

Dalam teori Edgar Dale untuk melihat peranan atau pengaruh media dalam proses dan hasil belajar siswa. Karena dalam studinya, Edgar mengatakan bahwa proses dan hasil belajar akan dipengaruhi oleh bagaimana cara siswa melakukannya, dapat diuraikan sebagai berikut :



Gambar 2. 1 Kerucut Pengaruh Cara Belajar Edgar Dale  
(Ulfayana, 2018)

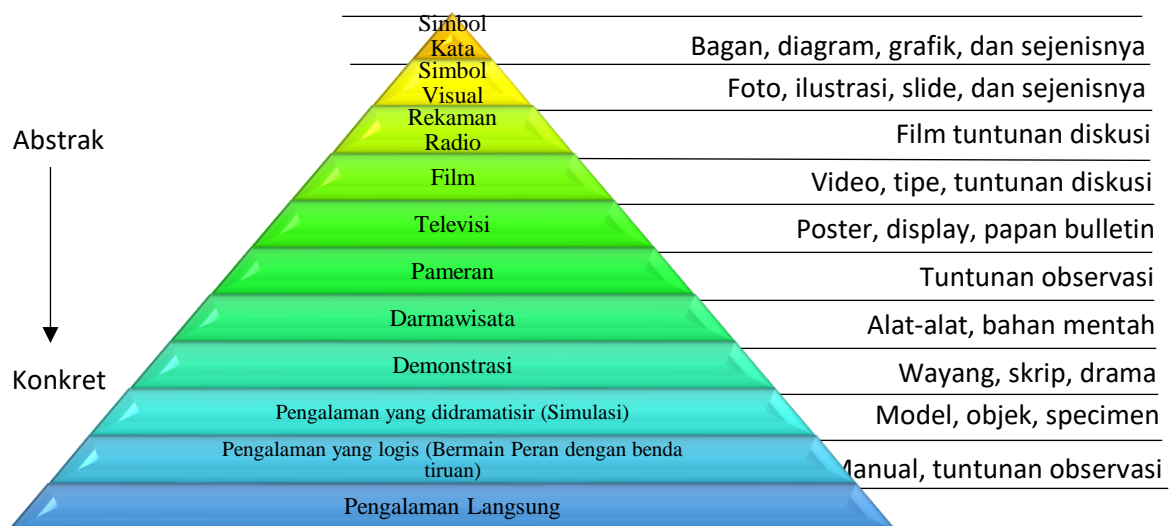
Berdasarkan kerucut diatas diuraikan sebagai berikut :

- 1) Siswa belajar pada apa yang dibaca maka pengaruhnya terhadap ingatan hanya 10%.
- 2) Siswa belajar pada apa yang didengarnya maka ingatannya akan meningkat menjadi 20%.
- 3) Siswa belajar melalui apa yang dilihat, seperti melihat gambar atau video, ini dapat mempengaruhi kemampuan mengingat menjadi 30%.
- 4) Siswa belajar melalui apa yang dilihat itu disertai suara yang dapat didengar maka akan meningkat menjadi 50%.

- 5) Siswa belajar melalui apa yang dipelajari itu diucapkan dan ditulis maka akan mempengaruhi peningkatan ingatan hingga 70%.
- 6) Siswa belajar melalui apa yang dipelajari itu dipraktekkan atau dilakukan maka ingatan akan naik 90%.

Jika dalam penggunaan media dalam proses pembelajaran sering kali menggunakan prinsip kerucut pengalaman (*cone of experience*), Kerucut pengalaman ini dapat mengklasifikasikan media berdasarkan pengalaman yang akan diperoleh siswa, mulai dari pengalaman yang bersifat konkret hingga pengalaman yang bersifat abstrak.

Kerucut pengalaman digambarkan, sebagai berikut:



Gambar 2. 2 Kerucut Pengalaman (*Cone Of Experience*) Edgar Dale (Dandan, 2009)

Kerucut Pengalaman (*cone of experience*) ini dapat diuraikan bahwa peranan media paling konkrit yaitu Pengalaman langsung, pengalaman yang logis (bermain peran dengan benda



tiruan), pengalaman yang didramatisir (simulasi), demonstrasi, darmawisata, pameran, televisi, film, rekaman radio, simbol visual hingga yang paling abstrak yaitu simbol verbal.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa media yang digunakan dalam penelitian ini yaitu media video animasi mempunyai pengaruh terhadap pengetahuan yang akan mempengaruhi sikap dalam melakukan tindakan. Karena dalam video animasi terdapat 3 unsur yaitu Audio, visual, dan gerak yang mampu memaparkan materi yang akan disampaikan dengan jelas.

### **3. Konsep Pengetahuan**

#### **a. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek (Masturoh & Anggita Nauri, 2018).

#### **b. Tingkatan Pengetahuan**

Menurut penelitian Rachmatika (2020), menjabarkan tingkatan pengetahuan sebagai berikut :

- 1) Tahu (*know*), diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk kedalam pengetahuan. Tingkat ini

adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

- 2) Memahami (*comprehension*), diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan.
- 3) Aplikasi (*aplication*), diartikan sebagai kemampuan atau pengetahuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.
- 4) Analisis (*analysis*), adalah suatu kemampuan menjabarkan suatu materi atau objek kedalam komponen, tetapi masih didalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- 5) Sintesis (*syntesis*), merupakan kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

6) Evaluasi (*evaluation*) berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penelitian itu didasarkan pada suatu kriteria yang telah ada.

c. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas.

d. Kategori Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat diketahui atau diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu tingkat pengetahuan (Masturoh & Anggita Nauri, 2018), sebagai berikut:

- 1) Baik bila skor atau nilai 76-100 %
- 2) Cukup bila skor atau nilai 56-75 %
- 3) Kurang bila skor atau nilai < 56 %

e. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoajmojo dalam penelitian Rachmatika (2020) menjabarkan berbagai faktor yang mempengaruhi pengetahuan, sebagai berikut :

1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain agar dapat memahami sesuatu hal. Tidak dapat dipungkiri

bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya pengetahuan yang dimilikinya akan semakin banyak

2) Pekerjaan dan Ekonomi

Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Tingkat pekerjaan akan berdampak pada status ekonomi yang dapat mempengaruhi pengetahuan dengan tersedianya suatu fasilitas yang dibutuhkan oleh seseorang.

3) Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental). Secara garis besar, pertumbuhan fisik terdiri atas empat kategori perubahan yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulnya ciri-ciri baru.

4) Kebudayaan Lingkungan Sekitar

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang. Kebudayaan lingkungan tempat kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.

5) Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

#### 4. Konsep Sikap

##### a. Pengertian Sikap

Menurut Notoatmodjo (2010) mengatakan bahwa “sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan factor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya)”. Berkowitz dalam Azhar (2013) juga mengungkapkan bahwa “sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak maupun perasaan mendukung atau tidak memihak pada objek tersebut”.

##### b. Tahapan Sikap

Menurut Budiman dan Riyanto (2013), seperti halnya dengan pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkat :

###### 1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

###### 2) Merespons (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

3) Menghargai (*valving*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

4) Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

c. Komponen Sikap

Menurut Damiati, dkk (2017 p.39), terdapat 3 komponen sikap, sebagai berikut :

- 1) Komponen kognitif seseorang adalah pengetahuan dan persepsi yang dihasilkan dari pengalaman langsung dari berbagai sumber. Sehingga dapat membentuk keyakinan bahwa hasil tertentu akan menyebabkan hasil tertentu.
- 2) Komponen Afektif berupa emosi atau perasaan terhadap suatu objek. Perasaan tersebut adalah bentuk evaluasi keseluruhan terhadap suatu objek. Contohnya dapat diukur seberapa suka seseorang terhadap suatu objek.
- 3) Komponen Konatif berkaitan dengan kemungkinan atau kecenderungan bahwa seseorang akan melakukan tindakan tertentu yang berkaitan dengan objek sikap, komponen konatif seringkali diperlukan sebagai suatu ekspresi dari niat konsumen untuk membeli.

#### d. Pengukuran Sikap

Menurut Ariani (2014) dalam pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap merupakan serangkaian kalimat yang berisi tentang sikap seseorang terhadap suatu objek. Pernyataan sikap dibagi menjadi dua jenis yaitu favourable dan unfavourable.

Favourable (positif) adalah pernyataan-pernyataan sikap yang berisi tentang hal-hal yang positif atau kalimat yang mendukung ataupun memihak pada objek sikap. Isi kuesioner: Favorable dengan nilai item yaitu: 4: Sangat Setuju (SS) 3: Setuju (S) 2: Tidak Setuju (TS) 1: Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan, Unfavourable (negatif) adalah pernyataan-pernyataan sikap yang berisi tentang hal-hal yang negatif atau kalimat yang tidak mendukung pada objek sikap. . Isi kuesioner: Unfavorable dengan nilai item: 1: Sangat Setuju (SS) 2: Setuju (S) 3: Tidak Setuju (TS) 4: Sangat Tidak Setuju (STS). Alasan memilih skala likert 4 poin karena peneliti tidak menginginkan jawaban netral agar responden dapat menentukan salah satu pilihan dan dapat mengetahui pernyataan responden cenderung pro atau kontra.

Jumlah skor yang diperoleh pada masing-masing responden kemudian dihitung dengan :

$$x = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor max}} \times 100\%$$

#### e. Kategori Sikap

Penentuan kategori sikap menurut azwar (2011), adalah sebagai berikut :

- 1) Sikap responden positif, bila T responden  $>$  T mean
- 2) Sikap responden negatif, bila T responden  $<$  T mean

Untuk mengetahui mean T(MT ) sebagai berikut :

$$MT = (\sum T)/n$$

Keterangan :

MT : Mean T

$\sum T$  : Jumlah rata-rata

n : Jumlah responden

Untuk mengetahui sikap responden dengan menggunakan skor T (Azwar, 2011), sebagai berikut :

$$\text{Rumus skor T} = 50 + 10 \left( \frac{X_i - \bar{X}}{SD} \right)$$

Keterangan :

$x_i$  : skor responden

$\bar{x}$  : nilai rata-rata kelompok

SD : standart deviasi ( simpangan baku kelompok )

Menentukan Standart Deviasi ( SD )

$$SD = \sqrt{\frac{\sum f_i (x_i - \bar{x})^2}{(n-1)}}$$



Keterangan :

SD : Standart Deviasi

$\sum f_i$  : Jumlah frekuensi

$x_i$  : titik tingkat interval

$\bar{x}$  : rata-rata

n : Jumlah responden. (Azwar, 2011)

#### f. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor - faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap menurut Azwar dalam Budiman dan Riyanto (2013) adalah:

##### 1) Pengalaman Pribadi

Sesuatu yang telah dan sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap.

##### 2) Kebudayaan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. Apabila kita hidup dalam budaya yang mempunyai norma longgar bagi pergaulan heteroseksual, sangat mungkin kita akan mempunyai sikap yang mendukung terhadap masalah kebebasan pergaulan heteroseksual.

##### 3) Media Massa

Media massa sebagai sarana komunikasi. Berbagai bentuk media massa mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal

memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut.

4) Institusi atau Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama sebagai suatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap karena keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu.

5) Faktor Emosi Dalam Diri Individu

Bentuk sikap tidak semuanya ditentukan oleh situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang. Kadang-kadang, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

## **5. Konsep Gastritis**

### **a. Pengertian Gastritis**

Penyakit gastritis termasuk penyakit pencernaan yang populer dengan sebutan penyakit maag. Gastritis adalah suatu peradangan pada mukosa(dinding) lambung yang ditandai dengan anoreksia, perut bagian tengah dan atas yang terletak di antara angulus sterni (epigastrium) terasa begah dan penuh serta mual, muntah (Sholihin, 2018).

### **b. Penyebab Gastritis**

Menurut (Setiyani, 2020), terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya penyakit gastritis, sebagai berikut :

1) Pola makan

Terjadinya gastritis dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak baik dan tidak teratur yaitu frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan, sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat.

2) Infeksi *Helicobacter Pylori*

Saat ini telah terbukti bahwa infeksi yang di sebabkan oleh *Helicobacter pylori* pada lambung bisa menyebabkan peradangan mukosa lambung, proses ini bisa berlanjut hingga terjadi ulkus atau tukak bahkan kanker lambung. Seiring bertambahnya usia, infeksi *Helicobacter pylori* makin sering terjadi, Di negara-negara barat sekitar 35-40% penduduk mengidap bakteri *Helicobacter Pylori*, peningkatan terjadi sekitar 8% setahun. Di negara berkembang termasuk Indonesia, frekuensi terjadinya infeksi bakteri ini lebih tinggi, terutama pada usia muda. Hal ini berkaitan dengan keadaan sosio-ekonomi dan faktor kebersihan yang rendah. Bakteri ditularkan melalui sesama anggota keluarga melalui feses atau ludah, termasuk alat makan yang tidak dicuci dengan bersih (Yuliarti, 2009).

3) Pemakaian obat penghilang nyeri secara terus menerus

Obat-obatan seperti obat anti inflamasi nonsteroid dapat menyebabkan peradangan pada lambung dengan cara mengurangi prostaglandin yang bertugas melindungi dinding lambung. Jika

pemakaian obat-obatan tersebut hanya sesekali, kemungkinan terjadinya masalah lambung hanya kecil. Tapi jika pemakaiannya yang berlebihan secara terus menerus dapat mengakibatkan gastritis.

4) Kafein

Kafein dapat menyebabkan stimulasi sistem saraf pusat sehingga dapat meningkatkan aktivitas lambung dan sekresi hormon gastrin pada lambung dan pepsin. Hormon gastrin yang dikeluarkan oleh lambung mempunyai efek sekresi getah lambung yang sangat asam dari bagian fundus lambung. Sekresi asam yang meningkat dapat menyebabkan iritasi dan inflamasi pada mukosa lambung.

5) Penggunaan alkohol secara berlebihan

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

6) Stres

Keadaan stres yang disebabkan karena pembedahan, luka (trauma), terbakar, ataupun infeksi penyakit tertentu dapat mengakibatkan gastritis akut.

7) Makanan dan minuman yang bersifat iritan

Makanan berbumbu dan minuman dengan kandungan kafein serta alkohol merupakan agen-agen iritasi mukosa lambung.

#### 8) Merokok

Merokok dapat menurunkan sekresi bikarbinat dan aliran darah dimukosa, memperburuk peradangan, dan berkaitan erat dengan komplikasi tambahan karena infeksi *Helicobacter Pylori*. Merokok juga dapat menghambat penyembuhan spontan dan meningkatkan risiko kekambuhan tukak peptic (Afrian, 2015).

#### c. Tanda dan Gejala Gastritis

Menurut (Lazim, 2015), kebanyakan penderita gastritis memang memiliki gejala yang nampak, namun sebagian ada pula yang tidak Nampak gejalanya. Tanda dan gejala yang seing muncul seperti :

- 1) Nyeri pada bagian ulu hati, karena adanya peradangan pada lambung.
- 2) Mual, kembung, muntah, hal ini dikarenakan adanya regenerasi lambung yang mengakibatkan mual dan muntah.
- 3) Lambung terasa penuh dan kembung setelah makan.
- 4) Nafsu makan turun secara drastis, wajah pucat, dan keluar keringat dingin.
- 5) Kepala terasa pusing.

#### d. Pencegahan Gastritis

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah gastritis menurut penelitian (Sundari, 2021), sebagai berikut :

1) Mengatur Pola Makan

Makan dalam jumlah yang sedikit tetapi sering serta memperbanyak makan makanan yang mengandung tepung, nasi, jagung, dan roti akan menormalkan produk asam lambung. Kurangilah makanan yang dapat mengiritasi lambung, contoh makanan yang pedas, asam, gorengan dan berlemak.

2) Manajemen stres

Stres seseorang berbeda-beda untuk tiap orang. Untuk menurunkan tingkat stress disarankan banyak mengonsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup, berolahraga secara teratur, serta selalu menenangkan pikiran.

3) Tidak merokok

Merokok akan merusak lapisan pelindung lambung. Oleh karena itu, orang yang merokok lebih sensitif terhadap gastritis maupun ulser. Merokok juga dapat meningkatkan asam lambung, melambatkan kesembuhan, dan meningkatkan risiko kanker lambung.

4) Tidak mengonsumsi alkohol.

Tingginya konsumsi alkohol dapat mengiritasi atau merangsang lambung, akan menyebabkan lapisan dalam lambung terkelupas sehingga menyebabkan peradangan dan pendarahan di lambung.

5) Ganti obat penghilang rasa sakit

Jika memungkinkan, jangan gunakan obat penghilang rasa sakit dari golongan *NSAIDs*, seperti *Aspirin*, *Ibuprofen*, dan *Naproxen*. Obat-obatan tersebut dapat mengiritasi lambung.

6) Jagalah berat badan

Masalah saluran pencernaan seperti rasa terbakar dilambung, kembung, dan konstipasi lebih umum terjadi pada orang yang mengalami kelebihan berat badan (obesitas).

7) Memperbanyak olahraga

Olahraga aerobik dapat meningkatkan detak jantung yang dapat menstimulasi aktivitas otot usus sehingga mendorong isi perut dilepaskan dengan lebih cepat, disarankan aerobik dilakukan sertidaknya selama 30 menit setiap harinya.

8) Berkonsultasi dengan dokter

Jika mendapati gejala sakit maaag sebaiknya berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan solusi terbaik.

e. Komplikasi Gastritis

Komplikasi yang dapat terjadi apabila penyakit gastritis tidak segera ditangani akan terjadi komplikasi, diantaranya :

- 1) Tukak lambung
- 2) Pendarahan di dalam lambung
- 3) Kanker lambung

## 6. Konsep Pola Makan

Dalam penelitian Patricia (2021), mengatakan bahwa pola makan yang tidak teratur menjadi penyebab awal terjadinya penyakit gastritis yang mengakibatkan terjadinya peningkatan produksi asam lambung sehingga dapat memicu terjadinya nyeri epigastrium.

### a. Pengertian Pola Makan

Menurut Kemenkes RI (2018), “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”.

Menurut Kemenkes RI (2014), juga mengungkapkan bahwa “pola makan adalah perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.

Maka sangat penting untuk mengatur dan menjaga pola makan karena menurut Kemenkes (2017) menyatakan bahwa “Pola makan yang tidak sehat dapat menjadi faktor risiko munculnya berbagai penyakit, terutama penyakit kronis (Kemenkes,2017)”.

### b. Komponen Pola Makan

Berdasarkan penelitian Sulistyoningsih (2011) dalam (Patricia, 2021) menjabarkan 3 komponen pola makan, sebagai berikut :



## 1) Jenis Makanan

Jenis makanan terdiri dari berbagai makanan pokok (lauk nabati, hewani, sayur dan buah) yang dikonsumsi setiap hari. Contoh makanan pokok orang Indonesia seperti beras (nasi), sagu, jagung, dan umbi-umbian.

Menurut (Almatsier,2016), mengatakan bahwa terdapat beberapa jenis makanan yang dapat mencegah terjadinya peningkatan asam lambung, seperti :

- a) Sumber hidrat arang (nasi atau pengganinya) yaitu beras, kentang, roti, biskuit, dan tepung-tepungan
- b) Sumber protein hewani yaitu ikan, hati, daging sapi, telur ayam, susu.
- c) Sumber protein nabati yaitu tahu, tempe,kacang hijau direbus atau dihaluskan.
- d) Jenis makanan lemak yaitu margarine, minyak (tidak untuk menggoreng).
- e) Sayuran yaitu sayuran yang tidak banyak serat dan tidak menimbulkan gas misalnya brokoli
- f) Buah-buahan yaitu pepaya, pisang rebus, sawo, jeruk garut, sari buah.
- g) Bumbu-bumbu yaitu gula, garam, vitsin, kunyit, serasi, salam,lengkuas, jahe dan bawang.

h) Makanan selingan untuk mencegah rasa sakit lambung yaitu berbentuk basah seperti lempeng, semar, mendem, tepung kanji.

Adapun beberapa makanan yang tidak boleh dikonsumsi, seperti :

- a) Sumber hidrat arang (nasi atau penggantinya) yaitu beras ketan, bulgur, jagung cantel, singkong, kentang goreng, cake, dodol.
- b) Sumber protein hewani yaitu daging, ikan, ayam (yang diawetkan/dikalengkan, digoreng, dikeringkan, atau di dendeng), telur ceplok atau digoreng.
- c) Sumber protein nabati yaitu kacang merah, kacang tanah yang digoreng atau dipanggang.
- d) Jenis makanan lemak yaitu lemak hewani, santan kental.
- e) Sayuran yaitu sayuran yang banyak mengandung serat dan menimbulkan gas, sayuran mentah misalnya kol sayur.
- f) Bumbu-bumbu yang tidak dikonsumsi yaitu cabai, merica, cuka, dan bumbu yang merangsang asam lambung.

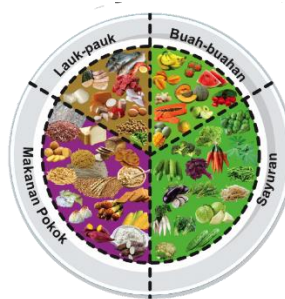
## 2) Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari yang mencakup makan pagi (mulai pukul 07.00 WIB), makan siang (Mulai pukul 12.00 WIB), makan malam (Mulai pukul 18.00 WIB) dan dilengkapi dengan makanan selingan. Frekuensi makan 2-4jam yang sering dengan porsi yang sedikit lebih baik dari pada makan dengan porsi banyak namun frekuensi makan yang jarang.

Beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi (sebelum pukul 09.00 wib), makan siang (pukul 12.00-13.00 wib), makan malam (18.00-19.00 wib), dan makan selingan, makan dengan porsi sedikit namun sering dengan 2-4jam (Patricia, 2021).

### 3) Jumlah Makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi dalam setiap individu. Jumlah makan adalah banyaknya atau porsi makanan yang dikonsumsi dalam sehari. Anjuran porsi makan Pedoman Gizi Seimbang Isi Piringku terdapat 4 jenis makanan dalam piring sekali makan, sebagai berikut :



*Sumber : P2PTM Kemenkes RI*

*Gambar 2. 3 Porsi Makan Seimbang “Isi Piringku”*

#### a) Makanan pokok

Porsi makanan pokok dalam sekali makan sebanyak  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring. Jenis makanan pokok sangat beragam seperti beras, sagu, singkong, jagung, ubi, dan produk olahannya seperti roti, pasta, mie dan lain-lain.

b) Lauk-pauk

Lauk-pauk terdiri dari 2 macam sumber yaitu protein nabati dan hewani. Porsi makan untuk lauk-pauk sebanyak  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring sekali makan.

- Contoh lauk-pauk hewani seperti daging (sapi, kambing, rusa dan lain-lain), unggas (ayam, bebek dan lain-lain), ikan dan hasil laut, telur, susu dan olahannya.
- Contoh lauk-pauk nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau dan lain-lain). Sumber protein nabati memiliki kandungan lemak tak jenuh yang tinggi.

c) Buah-buahan

Porsi makan untuk buah-buahan sebanyak  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring sekali makan. Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan dalam tubuh.

d) Sayur-sayuran

Porsi makan untuk sayur-sayuran sebanyak  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring sekali makan. Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, besumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, Zat besi dan fosfor. Beberapa diantara sayuran tersebut ada yang

dapat dikonsumsi langsung tanpa dimasak, namun ada juga yang memerlukan proses pengolahan terlebih dahulu seperti direbus atau ditumis.

#### c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut Sulistyoningih, (2011) dalam penelitian (Chasanah, 2019), menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang, sebagai berikut :

##### a) Faktor ekonomi

Faktor Ekonomi mencakup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kualitas dan kuantitas dalam pendapatan menurun dan meningkatnya daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan yang lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor.

##### b) Faktor sosial budaya

Faktor sosial budaya merupakan faktor yang mempengaruhi dari budaya, pantangan mengkonsumsi jenis makanan dapat di pengaruhi oleh faktor sosial budaya dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat daerah. Kebudayaan di suatu masyarakat memiliki cara mengkonsumsi pola makan dengan cara sendiri.

c) Faktor agama

Faktor agama pola makan mempunyai suatu cara dan bentuk makan dengan baik dan benar. Dalam budaya mempunyai suatu cara bentuk macam pola makan seperti bagaimana cara makan, bagaimana pengolahannya, bagaimana Persipan makanan, dan bagaimana penyajian makannya.

d) Faktor Pendidikan

Faktor pendidikan pola makan adalah salah satu pengetahuan yang di pelajari dan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang akan di makan dan pengetahuan tentang gizi.

e) Faktor lingkungan

Dalam faktor lingkungan pola makan berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan, dalam lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak.

4) Membentuk Pola Makan yang Baik

Menurut penelitian Patricia (2021), menyebutkan beberapa upaya dalam membentuk pola makan yang baik, seperti :

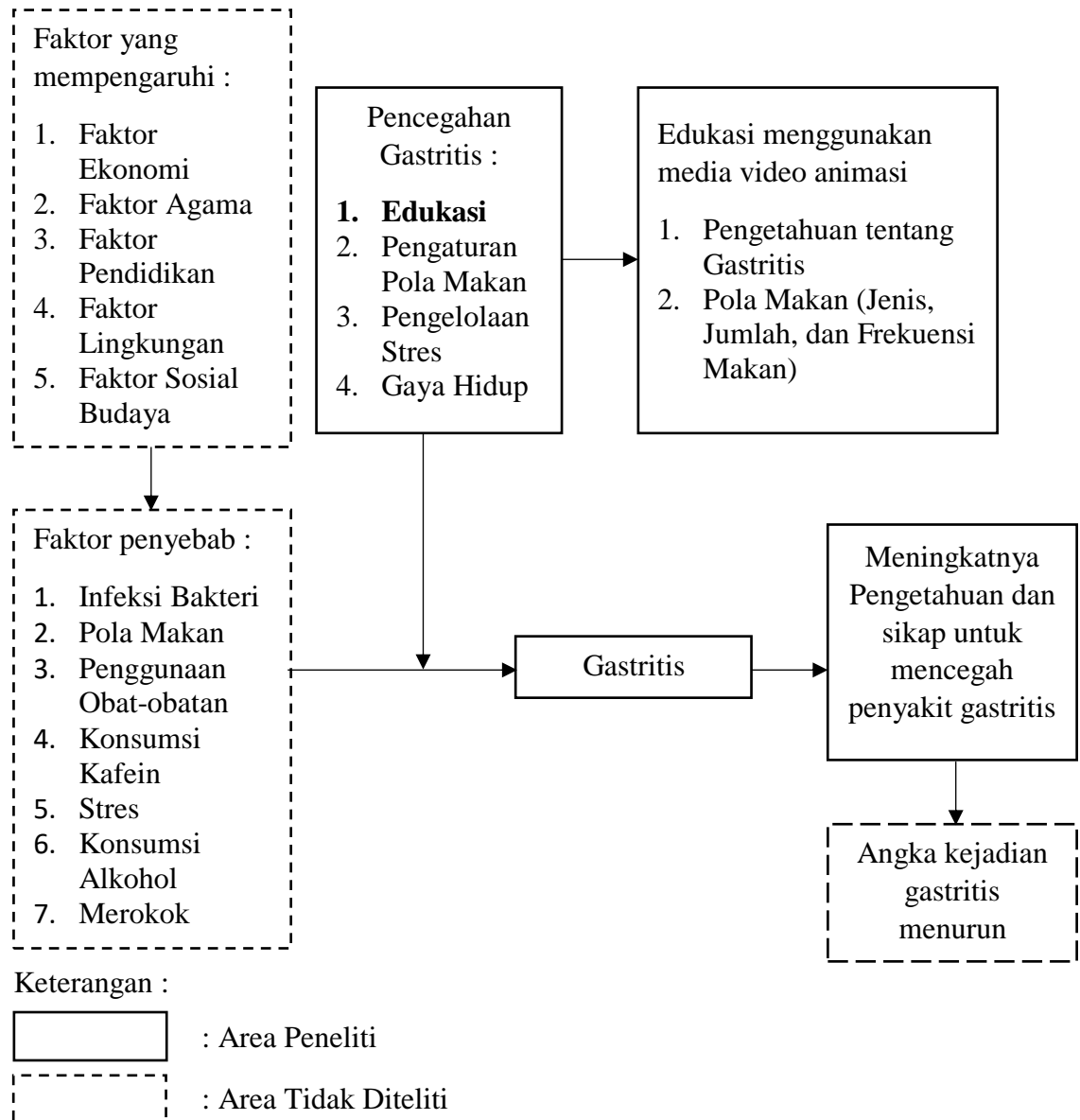
- a) Menyiapkan makanan yang lebih bervariasi serta menciptakan suasana yang menyenangkan agar dapat meningkatkan nafsu makan
- b) Makan makanan sumber tepung-tepungan, lauk pauk, sayuran dan buah

- c) Mengurangi konsumsi makanan yang berlemak
  - d) Batasi makanan yang banyak mengandung gula dan garam
  - e) Makan dengan teratur
  - f) Memberikan edukasi tentang gizi
  - g) Menanamkan adat sopan santun saat makan
- 5) Pola Makan Sehat

Menurut Wahyu,D, dkk (2015) dalam Patricia (2021), Pola makan yang sehat bagi penderita gastritis yaitu:

- a) Makan tepat waktu
- b) Biasakan makan membawa bekal dari rumah
- c) Pilih makanan yang direbus bukan digoreng
- d) Kurangi makanan fast food yang mengandung banyak lemak
- e) Makan dengan nutrisi yang cukup dan seimbang selain karbohidrat (nasi, roti, pasta) juga konsumsi protein
- f) Hindari minuman soft drink (minuman bersoda).

## B. Kerangka Konsep



Gambar 2. 4 Kerangka Konsep



### **C. Hipotesis**

Rumusan hipotesis pada penelitian ini, sebagai berikut :

- 1) H0 : Tidak ada pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang pola makan sebagai upaya pencegahan gastritis di SMP Negeri 1 Kraksaan
- 2) H1 : Ada pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang pola makan sebagai upaya pencegahan gastritis di SMP Negeri 1 Kraksaan