

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Media Pembelajaran

2.1.1 Definisi Media Pembelajaran

Suatu alat atau benda yang dapat digunakan untuk perantara menyalurkan isi pelajaran atau materi yang disampaikan agar peserta didik mudah untuk memahami materi yang disampaikan oleh guru (Asyhari & Silvia, 2016).

Menurut Muhson, 2010 menyatakan bahwa media merupakan wadah dari pesan yang oleh sumber atau penyalurnya ingin diteruskan kepada sasaran atau penerima pesan tersebut, sedangkan materi yang ingin disampaikan adalah pesan pembelajaran dan tujuan yang ingin dicapai adalah terjadinya proses belajar.

2.1.2 Manfaat Media Pembelajaran

Menurut Muhson (2010) menyatakan bahwa secara praktis media pembelajaran memiliki beberapa manfaat :

- 1) Mengkonkretkan konsep-konsep yang bersifat abstrak sehingga dapat mengurangi verbalisme. Misalnya dengan menggunakan gambar, skema, grafik, model dan sebagainya.
- 2) Membangkitkan motivasi sehingga dapat memperbesar perhatian individual siswa untuk seluruh anggota kelompok belajar, sebab jalannya pelajaran tidak membosankan dan tidak monoton

- 3) Memfungsikan seluruh indera siswa sehingga kelemahan dalam salah satu indera dapat diimbangi dengan kekuatan indera yang lain.
- 4) Mendekatkan dunia teori/konsep dengan realita yang sukar diperoleh dengan cara-cara lain selain menggunakan media pembelajaran. Misalnya untuk memberikan pengetahuan tentang pola bumi, anak tidak mungkin memperoleh pengalaman secara langsung. Maka dibuatlah globe sebagai modelnya.
- 5) Meningkatkan kemungkinan terjadinya interaksi langsung antar siswa dengan lingkungannya. Misalnya dengan menggunakan rekaman, eksperimen, karyawisata dan sebagainya.
- 6) Memberikan uniformitas atau keseragaman dalam pengamatan, sebab daya tangkap setiap akan berbeda-beda tergantung dari pengalaman serta intelegensinya.
- 7) Menyediakan informasi belajar secara konsisten dan dapat diulang maupun disimpan menurut kebutuhan. Misalnya berupa rekaman, film, slide, gambar, foto, modul dan sebagainya.

2.1.3 Jenis-Jenis Media Pembelajaran

Menurut Sumiati (2008) dalam Asyhari & Silvia (2016) menyatakan bahwa berdasarkan penggunaan atau pemakai yang memanfaatkan media pembelajaran dibagi menjadi :

- 1) Media pembelajaran yang digunakan untuk pembelajaran secara massal atau banyak orang. Contoh: belajar melalui televisi atau radio.

2) Media pembelajaran yang digunakan untuk pembelajaran secara individual atau perorangan. Contoh: belajar melalui modul atau buku.

Dalam Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia oleh Muhson (2010), dijelaskan bahwa pengelompokan media dan sumber belajar ditinjau dari jenisnya dibedakan menjadi media audio, media visual, media audio-visual dan media serba neka.

1) Media audio : radio, piringan hitam, pita audio, tape recorder dan telepon.

2) Media visual : foto, buku, ensiklopedia, majalah, surat kabar, buku referensi, gambar, ilustrasi, kliping, poster.

3) Media audio-visual : video, CD, televisi

4) Media serba neka

a. Papan dan display.

b. Media tiga dimensi : realia, artifact, diorama.

c. Media teknik dramatisasi : drama, pantomim, bermain peran, simulasi.

d. Sumber belajar pada masyarakat : kerja lapangan, studi wisata, perkemahan.

2.1.3.1 Video Animasi

a. Pengertian Video Animasi

Menurut Furoidah (2009) yang dikutip oleh Rahmayanti & Farida (2018), Media video animasi pembelajaran merupakan media pembelajaran yang berisikan kumpulan gambar yang

menghasilkan gambar dan dilengkapi dengan audio sehingga berkesan hidup dan menyimpan pesan pembelajaran. Media video animasi dapat dijadikan sebagai perangkat pembelajaran yang siap digunakan kapanpun untuk menyampaikan tujuan pembelajaran tertentu.

b. Kelebihan dan Kekurangan Video Animasi

Menurut Johari et al (2014) dalam Yuliani & Armaini (2019) mengungkapkan kelebihan dan kekurangan dari media video animasi yaitu:

➤ Kelebihan media video animasi

1. Video dapat dipakai dalam jangka waktu yang panjang dan kapan pun jika materi yang terdapat dalam video ini masih relevan dengan materi yang ada.
2. Membantu siswa dalam memahami materi pelajaran dan membantu guru dalam proses pembelajaran.
3. Video pembelajaran dapat dimanfaatkan oleh masyarakat luas, dengan cara mengaksesnya di media sosial YouTube.
4. Media pembelajaran yang simpel dan menyenangkan.

➤ Kekurangan media video animasi

1. Memerlukan biaya yang cukup besar untuk keperluan pembuatan video pembelajaran.
2. Hanya dapat dipergunakan dengan bantuan media komputer dan memerlukan bantuan proyektor dan speaker saat digunakan pada proses pembelajaran di kelas.

3. Memerlukan waktu yang cukup panjang pada proses pembuatan sampai terciptanya video pembelajaran.

2.1.3.2 Buku Saku

a. Pengertian Buku Saku

Buku saku adalah suatu buku yang berukuran kecil yang berisi informasi yang dapat disimpan di saku sehingga mudah dibawa dan mudah untuk dibaca (Asyhari dan Helda, 2016).

b. Kelebihan dan Kekurangan Buku Saku

Menurut Nurhayati (2019) menyatakan bahwa terdapat kelebihan dan kekurangan dari buku saku antara lain :

➤ **Kelebihan Buku Saku**

1. Berisikan materi-materi yang praktis.
2. Tampilannya menarik dilengkapi dengan gambar dan warna.
3. Mudah dibawa kemana pun sehingga dapat dipelajari kapan saja.
4. Mampu membuat siswa terfokus dalam pembelajaran.
5. Buku saku dikemas dengan berbagai tulisan dan gambar-gambar yang menarik sehingga menumbuhkan motivasi siswa untuk mempelajari materi yang ada pada buku saku.
6. Materi dapat dipelajari siswa sesuai dengan kebutuhan, minat, dan kecepatan masing-masing.

➤ **Kekurangan Buku Saku**

1. Bahan bercetak kurang sukar dikemas dalam waktu yang singkat.
2. Penyediaan bahan pembelajaran cetak memerlukan waktu yang cukup lama.
3. Mudah rusak seperti robek, rusak terkena air.

2.2 Konsep Pengetahuan

2.2.1 Definisi Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2007) yang dikutip oleh Rika (2016) menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensoris khususnya mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka (over behavior).

Pengetahuan (knowledge) juga diartikan sebagai hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung dan sebagainya), dengan sendirinya pada waktu penginderaan sehingga menghasilkan pengetahuan. Hal tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek.

2.2.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang cukup di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu:

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam tingkatan ini adalah mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, yang dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan materi telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis atau kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitanya satu sama lain.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan austisfikasi atau penilaian terhadap suatu materi objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada (Notoatmodjo, 2007 dalam Rika, 2016).

2.2.3 Jenis-Jenis Pengetahuan

Pada umumnya pengetahuan dibagi menjadi beberapa jenis diantaranya:

1) Pengetahuan Langsung (*Immediate*)

Pengetahuan immediate adalah pengetahuan langsung yang hadir dalam jiwa tanpa melalui proses penafsiran dan pikiran. Umumnya dibayangkan bahwa kita mengetahui sesuatu itu sebagaimana adanya, khususnya perasaan ini berkaitan dengan realitas-realitas yang telah dikenal sebelumnya seperti pengetahuan tentang pohon, rumah, binatang, dan beberapa individu manusia.

2) Pengetahuan Tak Langsung (*Mediate*)

Pengetahuan mediate adalah hasil dari pengaruh interpretasi dan proses berpikir serta pengalaman-pengalaman yang lalu.

3) Pengetahuan Indrawi (*Perceptual*)

Pengetahuan indrawi adalah sesuatu yang dicapai dan diraih melalui indra (seperti mata, telinga dan lain-lain).

4) Pengetahuan Konseptual (*Conceptual*)

Pengetahuan konseptual juga tidak terpisah dari pengetahuan indrawi. Pikiran manusia secara langsung tidak dapat membentuk suatu konsepsi-konsepsi tentang objek-objek dan perkara-perkara eksternal tanpa berhubungan dengan alam eksternal. Alam luar dan konsepsi saling berpengaruh satu dengan lainnya dan pemisahan diantara keduanya merupakan aktivitas pikiran (Abdullah, 2008 dalam Rika, 2016).

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007) yang dikutip oleh Rika (2016), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

1) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut .

2) Media Massa / Informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. Sumber informasi adalah suatu proses pemberitahuan yang dapat membuat seseorang mengetahui informasi dengan mendengar atau melihat sesuatu secara langsung maupun tidak langsung. Semakin banyak informasi yang didapat akan semakin luas pengetahuan seseorang.

3) Sosial Budaya Dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu,

sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

6) Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan waktu untuk membaca.

7) Keyakinan

Biasanya keyakinan diperoleh secara turun temurun dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu keyakinan ini bisa mempengaruhi pengetahuan seseorang, baik keyakinan itu sifatnya positif maupun negatif.

2.3 Konsep Remaja Akhir

2.3.1 Definisi Remaja Akhir

Remaja akhir adalah tahap untuk mencapai kedewasaan yang berusia antara 17-21 tahun pada wanita, dan 18-22 tahun pada pria. Dalam rentang masa itu terjadi proses penyempurnaan pertumbuhan fisik dan perkembangan aspek-aspek psikis yang telah dimulai sejak masa-masa sebelumnya (Ahyani & Dwi, 2018)

2.3.2 Ciri-Ciri Remaja Akhir

Menurut Ahyani & Dwi (2018), terdapat ciri-ciri pokok penting pada masa remaja akhir yaitu :

a) Stabilitas mulai timbul dan meningkat

Dalam masa remaja akhir ini terjadi keseimbangan tubuh dan anggota badan, panjang dan besar yang berimbang. Demikian pula stabil dalam minat-minatnya seperti pemilihan sekolah, jabatan, pakaian, pergaulan dengan sesama atau lawan jenis. Stabilitas mengandung pengertian bahwa mereka relatif tetap atau mantap dan tidak mudah berubah pendirian. Remaja akhir lebih dapat mengadakan

penyesuaian-penyesuaian dalam banyak aspek kehidupannya dengan masa-masa sebelumnya.

b) Menghadapi masalahnya secara lebih matang

Kematangan ditunjukkan dengan usaha pemecahan masalah-masalah yang dihadapi baik dengan cara sendiri maupun dengan diskusi dengan teman sebaya. Adanya usaha pemecahan masalah secara lebih matang dan realistis itu merupakan suatu kemampuan pikir remaja akhir yang telah sempurna dan ditunjang oleh sikap pandangan yang lebih realistis. Akibatnya, perasaan menjadi lebih tenang.

2.3.3 Tugas Perkembangan Remaja Akhir

Menurut Agustriyana & Insan (2017), menyatakan tugas perkembangan remaja meliputi :

- a) Menerima keadaan fisiknya.
- b) Menggunakan tubuhnya secara efektif.
- c) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- d) Mengembangkan konsep keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- e) Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dirinya sendiri.
- f) Memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup.

- g) Meninggalkan reaksi penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanakan-kanakan.

2.3.4 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja Akhir

Menurut Wulandari (2014), pertumbuhan dan perkembangan remaja akhir meliputi :

- a) Pertumbuhan Fisik

Struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplit dan remaja telah matang secara fisik.

- b) Kemampuan berpikir

Pada tahap akhir, remaja telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk.

- c) Identitas

Stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh serta peran gender hampir menetap pada remaja di tahap akhir.

- d) Hubungan dengan orang tua

Perpisahan emosional dan fisik dari orang tua dapat dilalui dengan sedikit konflik ketika remaja akhir.

- e) Hubungan dengan teman sebaya

Pada tahap remaja akhir, kelompok sebaya mulai berkurang dalam hal kepentingan yang berbentuk pertemanan individu. Mereka mulai menguji hubungan antara pria dan wanita terhadap kemungkinan hubungan yang permanen.

2.4 Konsep Gastritis

2.4.1 Definisi Gastritis

Menurut Smeltzer & Bare (2002) yang dikutip oleh Novitayanti (2020), gastritis akut merupakan inflamasi akut dari dinding lambung terbatas pada mukosanya, sedangkan gastritis kronis inflamasi kronik terjadi dalam waktu yang lama pada permukaan lambung.

Gastritis merupakan gangguan kesehatan terkait proses pencernaan terutama lambung. Lambung bisa mengalami kerusakan karena proses peremasan yang terjadi secara terus menerus selama hidupnya. Lambung bisa mengalami kerusakan jika sering kosong, karena lambung akan meremas hingga dinding lambung lecet dan luka, dengan adanya luka tersebut mengalami proses inflamasi yang disebut gastritis (Muhith & Suyoto, 2016).

Gastritis adalah suatu peradangan atau perdarahan pada mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi, infeksi dan ketidakteraturan dalam pola makan misalnya makan yang terlalu banyak, cepat, telat makan, makan- makanan yang terlalu banyak bumbu dan pedas (Yatmi, 2017).

2.4.2 Klasifikasi Gastritis

Menurut Abata (2014) yang dikutip oleh Yatmi (2017), klasifikasi gastritis berdasarkan tingkat keparahannya yaitu :

1. Gastritis akut adalah inflamasi akut dari lambung, biasanya terdapat pada mukosa. Dan secara garis besar gastritis akut dapat dibagi

menjadi dua bagian yaitu gastritis eksogen akut dan gastritis endogen akut.

Bahan kimia, termis, mekanis iritasi bacterial adalah faktor-faktor penyebab yang biasanya terjadi pada gastritis eksogen akut. Sedangkan yang terjadi karena kelainan tubuh adalah penyebab adanya gastritis endogen akut.

2. Gastritis kronis adalah peradangan mukosa kronis yang akhirnya menyebabkan atrofi mukosa dan metaplasia epitel (Robbins, 2013 dalam Yatmi, 2017).

Lambung yang mengalami inflamasi kronis dari tipe tertentu sehingga menyebabkan gastritis dari tipe yang spesifik disebut gastritis kronis. Gastritis kronis diklasifikasikan sebagai tipe A atau tipe B.

- a. Tipe A berkaitan dengan penyakit autoimun, misalnya anemia pernisiiosa. Tipe A ini terjadi pada fundus atau korpus lambung.
- b. Tipe B (*H.pylori*) mengenai antrum dan pylorus. Tipe ini berkaitan dengan bakteri *H.pylori*. Faktor diit seperti minuman panas, bumbu penyedap, penggunaan obat, alcohol, merokok, atau refluksi isi usus ke dalam lambung.

2.4.3 Etiologi Gastritis

- a. Gastritis akut disebabkan oleh faktor interna (kondisi pemicu yang menyebabkan pengeluaran asam lambung berlebihan) maupun faktor eksterna (menyebabkan iritasi dan infeksi) (Selviana, 2015).

- 1) Faktor dari dalam: toxin, bakteri yang beredar dalam darah misal morbili, difteri, variola. Infeksi pirogen langsung pada dinding lambung seperti streptococcus, stapilococcus.
 - 2) Faktor dari luar : makanan, diet yang salah, makanan banyak, terlalu cepat, makanan berbumbu yang dapat merusak mukosa lambung, seperti rempah-rempah, alkohol, kopi, stres. Obat obatan digitalis, iodium, kortison, analgesik, anti inflamasi, bahan alkali yang kuat (soda).
- b. Gastritis kronis disebabkan oleh benigna atau maglina dari lambung atau oleh bakteri *Helicobacter pylori* (*H.pylory*) (Smeltzer & Bare, 2002 dalam Novitayanti, 2020).

2.4.4 Faktor-Faktor Risiko Gastritis

Menurut Brunner & Suddarth (2002) yang dikutip oleh Yatmi (2017), faktor-faktor yang sering menyebabkan terjadinya gastritis adalah sebagai berikut :

a) Pola Makan

Orang yang memiliki pola makan tidak teratur mudah terserang penyakit gastritis atau maag. Pada waktu isi perut harus diisi tetapi dibiarkan kosong atau ditunda waktu pengisiannya, asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, sehingga timbul rasa nyeri.

b) Rokok

Akibat negative dari rokok, sesungguhnya sudah mulai terasa pada waktu orang baru mulai menghisap rokok. Dalam asap rokok yang

dihisap, terdapat kurang lebih 300 macam bahan kimia, diantaranya *acrolein*, nikotin, asap rokok, gas CO. Nikotin itulah yang menghalangi terjadinya rasa lapar. Itu sebabnya seseorang menjadi tidak lapar karena merokok, sehingga akan meningkatkan asam lambung dan dapat menyebabkan gastritis.

c) Kopi

Zat yang terkandung dalam kopi adalah kafein, kafein ternyata dapat menimbulkan perangsangan terhadap susunan saraf pusat (otak), system pernafasan, system pembuluh darah dan jantung. Oleh sebab itu tidak heran bila meminum kopi dalam jumlah yang wajar (1-3 cangkir) tubuh kita terasa segar, bergairah, daya pikir lebih cepat, tidak mudah lelah atau mengantuk. Kafein dapat menyebabkan stimulasi system saraf pusat sehingga dapat meningkatkan aktivitas lambung dan sekresi hormone gastrin pada lambung dan pepsin. Sekresi asam yang meningkat dapat menyebabkan iritasi dan inflamasi pada mukosalambung sehingga terjadi gastritis.

d) Helicobakter Pylori

Helicobakter Pylori adalah kuman gram negatif, basil yang berbentuk kurva dan batang *Helicobakter Pylori* adalah suatu bakteri yang menyebabkan peradangan lapisan lambung yang kronis (gastritis) pada manusia. Infeksi *H.pylori* ini sering diketahui sebagai penyebab utama terjadi ulkus peptikum dan penyebab tersering terjadinya gastritis.

e) AINS (*Anti Inflamasi Non Steroid*)

Obat AINS adalah salah satu golongan obat besar yang secara kimia heterogen menghambat aktifitas siklooksigenasi, menyebabkan penurunan sintesis prostaglandin dan precursor tromboksan dari asam arakhidonat. Misalnya *aspirin* dan *ibuprofen* dan *noprofen* yang dapat menyebabkan peradangan pada lambung.

f) Alkohol

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

g) Makanan Pedas

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

h) Terlambat Makan

Secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil, setelah 4-6 jam setelah makan biasanya kadar glukosa dalam darah telah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu jumlah asam

lambung terstimulasi. Bila seseorang telat makan sampai 2-3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebih sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri disekitar epigastrium (Dwigint, 2015).

i) Usia

Kejadian gastritis di negara berkembang banyak mengenai usia dini, usia muda dan dewasa yang termasuk dalam kategori usia produktif, dimana usia produktif lebih berisiko terkena gastritis. Pada usia tersebut merupakan usia dengan berbagai kesibukan karena pekerjaan dan kegiatan lainnya. Sehingga lebih cenderung untuk terpapar faktor-faktor yang meningkatkan risiko terkena gastritis, terkait dengan pola makan yang tidak teratur dan stress di tempat kerja serta pola hidup yang tidak sehat (Gustin, 2011).

j) Stress Psikis

Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stress, misalnya pada beban kerja berat, panik dan tergesa-gesa. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal itu dibiarkan, lama kelamaan akan menyebabkan terjadinya gastritis (Angkow, Robot, & Onibala, 2014).

k) Stress fisik

Menurut Wijaya & Putri (2013) menyatakan bahwa stress fisik akibat pemedahan besar, luka trauma, luka bakar, refluks empedu dan infeksi berat dapat menyebabkan gastritis, ulkus dan perdarahan pada lambung. Stress fisik akan menyebabkan perfusi mukosa lambung

terganggu sehingga timbul daerah-daerah infark kecil, selain itu sekresi asam lambung juga terpacu (Mutaqin, Arif & Sari, Kumala, 2011).

2.4.5 Manifestasi Klinis Gastritis

Manifestasi klinis dari gangguan ini cukup bervariasi, mulai dari keluhan ringan hingga muncul perdarahan pada saluran cerna bagian atas. Pada beberapa orang, gangguan ini tidak menimbulkan gejala yang khas (Brunner & Suddarth, 2002 dalam Yatmi, 2017).

Manifestasi gastritis akut dan kronik hampir sama, seperti dibawah ini :

a. Manifestasi gastritis akut

- 1) Anoreksia
- 2) Nyeri pada epigastrium
- 3) Mual dan muntah
- 4) Perdarahan saluran cerna (Hematemesis Melena)
- 5) Pusing
- 6) Pucat
- 7) Lemas

b. Manifestasi gastritis kronis

- 1) Mengeluh nyeri ulu hati
- 2) Anoreksia
- 3) Nausea

2.4.6 Komplikasi Gastritis

Menurut Brunner & Suddarth (2002) yang dikutip oleh Yatmi (2017) adalah sebagai berikut :

a) Gastritis akut

Komplikasi yang timbul pada gastritis akut adalah perdarahan saluran cerna bagian atas (SCBA), berupa hematemesis dan melena, yang berakhir dengan shock hemoragik. Apabila prosesnya hebat, sering juga terjadi ulkus, namun jarang terjadi perforasi.

b) Gastritis kronis

Komplikasi yang timbul pada gastritis kronis adalah gangguan penyerapan vitamin B12. Akibat kurangnya penyerapan vitamin B12 ini, menyebabkan timbulnya anemia pernisiiosa, gangguan penyerapan zat besi dan penyempitan daerah pylorus (pelepasan dari lambung ke usus dua belas jari).

2.4.7 Pencegahan Gastritis

Menurut Widjadja (2009) yang dikutip oleh Restiana (2019) menyatakan bahwa cara terbaik untuk mengatasi gastritis adalah melakukan pencegahan. Pencegahan dilakukan dengan memperbaiki pola makan dan zat-zat makanan yang dikonsumsi. Gastritis merupakan penyakit pencernaan sehingga pengaturan terhadap zat makanan merupakan faktor utama untuk menghindari gastritis seperti tidak menggunakan obat-obatan yang mengiritasi lambung, makan teratur atau

tidak terlalu cepat, mengurangi makan-makanan yang pedas, berminyak, hindari merokok, minum kopi atau alkohol dan kurangi stress.

Mengurangi makan-makanan yang merangsang pengeluaran asam lambung, seperti makan berbumbu, pedas, cuka dan lada berlebihan. Beberapa jenis makanan yang telah diketahui memberikan rangsangan yang kurang enak terhadap perut juga dihindari. Setiap orang harus mengetahui makanan apa yang dapat menimbulkan rasa tidak enak di perut. Hal tersebut dapat memperkecil kemungkinan infeksi bakteri penyebab gastritis kronik (Manjoer, 2011 dalam Restiana, 2019).

Menurut Herlan (2011) yang dikutip oleh Mayasari (2015) menyatakan bahwa gastritis dapat dicegah dengan hal-hal berikut, antara lain :

- a. Makan dalam jumlah kecil tapi sering serta memperbanyak makan-makanan yang mengandung tepung, seperti nasi, jagung dan roti dimana makanan ini dapat menormalkan produksi asam lambung. Kurangilah makanan yang dapat mengiritasi lambung misalkan makanan yang pedas, asam dan berlemak.
- b. Hilangkan kebiasaan mengkonsumsi alkohol. Tingginya konsumsi alkohol dapat mengiritasi atau merangsang lambung, bahkan menyebabkan lapisan dalam lambung terkleupas sehingga menyebabkan peradangan dan perdarahan di lambung.
- c. Jangan merokok. Merokok akan merusak lapisan pelindung lambung. Oleh karena itu, orang yang merokok lebih sensitif terhadap gastritis maupun ulser. Merokok juga akan meningkatkan asam lambung, melambatkan kesembuhan dan meningkatkan risiko kanker lambung.

- d. Jika memungkinkan jangan menggunakan obat penghilang rasa sakit dari golongan NSAIDs, seperti aspirin, ibuprofen dan naproxen karena obat-obatan jenis tersebut dapat mengiritasi lambung.
- e. Berkonsultasi dengan dokter apabila mengalami gejala gastritis (maag).
- f. Memelihara tubuh. Problem saluran pencernaan seperti rasa terbakar dilambung, kembung dan konstipasi lebih umum terjadi pada orang yang mengalami kelebihan berat badan. Oleh karena itu, memelihara berat badan agar tetap ideal dapat mencegah terjadinya sakit gastritis.
- g. Memperbanyak olahraga. Salah satunya melakukan olahraga aerobik, dimana olahraga ini dapat meningkatkan detak jantung yang dapat menstimulasi aktivitas otot usus sehingga mendorong isi perut dilepaskan lebih cepat. Disarankan aerobik dilakukan setidaknya selama 30 menit setiap harinya.
- h. Manajemen stress. Stress dapat meningkatkan produksi asam lambung. Untuk menurunkan tingkat stress disarankan banyak mengonsumsi makanan bergizi, cukup istirahat, berolahraga secara teratur, serta selalu menenangkan pikiran dengan melakukan meditasi atau yoga untuk menurunkan kelelahan dan rasa letih.