BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Gastritis

1. Pengertian Gastritis

Gastritis merupakan suatu kondisi peradangan pada mukosa lambung yang ditandai dengan adanya kerusakan atau iritasi pada lapisan epitel lambung. Secara histologis, gastritis ditandai dengan inflamasi mukosa lambung yang dapat disertai erosi atau ulkus pada dinding lambung. Istilah gastritis juga sering digunakan untuk menggambarkan keluhan klinis berupa nyeri pada daerah epigastrium, mual, muntah, perut kembung, dan rasa tidak nyaman pada saluran pencernaan bagian atas (Yunanda, 2023).

Gastritis merupakan pembengkakan lapisan lambung, baik yang terlokalisasi maupun meluas, pembengkakan ini terjadi ketika perlindungan lapisan lambung kewalahan oleh iritan atau bakteri. Gastritis bermanifestasi sebagai peradangan mendadak atau berkelanjutan, dan dapat menyebar ke seluruh lambung atau tetap di satu tempat, penyebabnya bisa berupa stres, bakteri, bahan kimia, obat-obatan, atau bahkan makanan tertentu. Gastritis mengacu pada peradangan lapisan dalam lambung, yang dikenal sebagai mukosa lambung, atau kondisi medis yang berasal dari iritasi dan kontaminasi. Dalam istilah yang berkaitan dengan hepatologi, hal ini dapat dikonfirmasi melalui masuknya sel-sel inflamasi ke daerah tertentu (Dillasamola, 2023).

Gastritis juga dikenal sebagai dispepsia, sering disebut oleh masyarakat sebagai mulas atau penyakit perut, yang mewakili sekelompok gejala yang ditandai dengan nyeri perut bagian atas. Individu yang terkena kondisi ini biasanya mengalami mual, muntah, rasa penuh, dan ketidaknyamanan umum yang sering terjadi Penyakit Gastritis umumnya lebih sering muncul pada remaja hingga orang dewasa karena dapat mempengaruhi sistem pencernaan mereka saat usia lanjut nanti. oleh karena itu, dengan pemahaman yang mendalam tentang penyakit ini dapat dilakukan perawatan yang cepat serta pencegahan terhadap kemunculan penyakit ini sejak awal. Beberapa faktor yang menyebabkan risiko terjadinya gastritis

meliputi pola makan yang tidak teratur, infeksi oleh bakteri helicobacter pylori, kebiasaan mengonsumsi alkohol,rutinitas merokok,dan tingkat stres yang tinggi (Simbolon & Simbolon, 2022).

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat berhubungan dengan kejadian gastritis. kejadian gastritis lebih banyak ditemukan pada laki-laki dibandingkan perempuan. Hal ini dikaitkan dengan kebiasaan merokok yang dapat meningkatkan sekresi asam lambung sehingga memicu iritasi dan peradangan pada mukosa lambung. Selain itu, kandungan nikotin dalam rokok dapat mengganggu fungsi bikarbonat yang berperan melindungi lambung dari keasaman berlebih. Oleh karena itu, jenis kelamin dapat menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam kejadian maupun kekambuhan gastritis (Novitayanti, 2023).

2. Klasifikasi Gastritis

   a. Gastritis Akut

      Gastritis akut adalah peradangan pada lapisan mukosa lambung yang terjadi secara tiba-tiba akibat paparan zat-zat pemicu iritasi, sehingga dapat menyebabkan erosi mukosa hingga perdarahan lambung. Gastritis akut merupakan kondisi medis yang umum dijumpai dan pada umumnya tidak berbahaya serta dapat diobati hingga sembuh apabila ditangani dengan tepat (Dillasamola, 2023).

   b. Gastritis Kronis

      Gastritis kronis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Kondisi ini dapat disebabkan oleh adanya luka pada lambung yang bersifat jinak maupun ganas, serta infeksi bakteri seperti *Helicobacter pylori*. Peradangan yang berlangsung lama dapat menyebabkan pengikisan mukosa lambung secara dangkal dan berpotensi menimbulkan perdarahan (Oktariana & Krishna, 2021).

      Menurut Aprilia (2021), gastritis kronis dibagi menjadi dua tipe, yaitu tipe A dan tipe B, sebagai berikut:

      1) Gastritis tipe A (fundus kronis)

         Gastritis tipe A, yang dikenal sebagai gastritis autoimun, sering dikaitkan dengan penipisan mukosa lambung akibat proses autoimun.

Kondisi ini menyebabkan penurunan fungsi sel parietal sehingga produksi asam lambung dan faktor intrinsik menurun. Akibatnya, dapat terjadi anemia pernisiosa yang bermanifestasi pada bagian fundus lambung.

2) Gastritis tipe B (antrum)

Gastritis tipe B terutama disebabkan oleh infeksi bakteri *Helicobacter pylori* yang menyerang bagian antrum lambung. Infeksi ini dapat menyebabkan peradangan kronis, kerusakan mukosa, serta pembentukan tukak lambung. Selain itu, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, penggunaan obat-obatan jangka panjang, dan pola makan yang tidak teratur dapat memperberat kondisi gastritis kronis dan memicu kekambuhan.

3. Etiologi Gastritis

Etiologi dari gastritis yang selalu terdeteksi melalui pemeriksaan bakteri lanjutan adalah Helicobacter pylori, virus, dan juga parasit lainnya. namun, kondisi penyebab gastritis akut berbeda, seperti konsumsi alkohol yang berlebihan,infeksi kuman melalui makanan, dan penggunaan kokain. Selain itu, kortikosteroid juga dapat menjadi pemicu, yang berkaitan dengan munculnya gastritis, seperti halnya NSAID,aspirin dan ibu profen.

Penyebab lain yaitu mengkonsumsi alkohol. Alkohol dapat menyebabkan kerusakan lambung. Terapi radiasi, refluk empedu, zat-zat korosif (cuka, lada) bisa menyebabkan kerusakan mukosa lambung dan menimbulkan edema dan perdarahan. Kondisi yang stres seperti trauma, luka bakar, kemoterapi dan kerusakan susunan saraf merangsang peningkatan produksi HCI lambung. Pada penyebab endogen yang menjadi faktor agresif yaitu ketika sel parietal mendistribusikan asam lambung (HCL) kemudian sel peptic mendistribusikan pepsinogen oleh HCL diubah menjadi pepsin terutama pepsin mileu pH < 4 sangat agresif terhadap mukosa lambung.

Untuk kategori paliatif seperti merokok,penggunaan aspirin,konsumsi alkohol dapat menghasilkan efek pada lapisan mukosa, yang menyebabkan partikel histamin menyebar kembali. Hal ini dapat memicu peningkatan produksi asam lambung, yang berujung pada pelebaran dan merusak

lapisan mukosa pada dinding lambung serta menyebabkan terjadinya gastritis (Swardin, 2022).

4. Patofisiologi Gastritis

   Ketidakpatuhan terhadap pola makan, obat-obatan, alkohol, garam empedu, zat iritan lainnya dapat merusak mukosa lambung. Mukosa lambung berperan penting dalam melindungi lambung dari autodigesti oleh asam klorida dan pepsin. Bila mukosa lambung rusak maka terjadi difusi asam klorida ke mukosa lambung dan asam klorida akan merusak mukosa. Kehadiran asam klorida di mukosa lambung menstimulasi perubahan pepsinogen menjadi pepsin. Pepsin merangsang pelepasan histamine dari sel mast. Histamin akan menyebabkan peningkatan permeabilitas kapiler sehingga terjadi perpindahan cairan dari intrasel ke ekstrasel dan menyebabkan edema serta kerusakan kapiler sehingga timbul perdarahan pada lambung. Biasanya lambung dapat melakukan regenerasi mukosa oleh karena itu gangguan tersebut menghilang dengan sendirinya namun bila lambung sering terpapar dengan zat iritan maka inflamasi akan terus terjadi. Jaringan yang meradang akan diisi oleh jaringan fibrin sehingga lapisan mukosa lambung dapat menghilang (Samiasih, 2023).

5. Faktor Risiko Terjadinya Gastritis

   a. Pola makan

      Pola makan merupakan kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan yang meliputi frekuensi makan, waktu makan, jenis makanan, dan porsi makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pola makan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kebiasaan hidup, budaya, tingkat pengetahuan, status ekonomi, serta lingkungan sosial (Husen & Tjandra, 2023).

   b. Makanan Pemicu Gastritis

      Makanan pemicu gastritis merupakan faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya kekambuhan gastritis pada penderita gastritis. Konsumsi makanan pedas, asam, berlemak, makanan siap saji, serta minuman berkafein dapat meningkatkan sekresi asam lambung dan menimbulkan iritasi pada mukosa lambung, sehingga memperbesar risiko kekambuhan gastritis. Kondisi tersebut berpotensi memperburuk fungsi lambung dan

memicu kembali munculnya gejala gastritis, seperti nyeri ulu hati, mual, dan rasa perih. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara pola konsumsi makanan yang tidak sehat dengan kejadian gastritis, sehingga makanan pemicu gastritis dapat dikategorikan sebagai salah satu faktor risiko yang berperan dalam kekambuhan gastritis pada penderita gastritis di Rumah Sakit Haji Medan (Musyafra & Irawan, 2024).

c. Stres

Stres merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam terjadinya dan kekambuhan gastritis. Stres dapat memicu aktivasi sistem neuroendokrin yang meningkatkan sekresi hormon kortisol dan adrenalin, sehingga berdampak pada peningkatan produksi asam lambung. Selain itu, stres juga dapat memengaruhi pola makan seseorang, seperti menurunnya nafsu makan atau kebiasaan makan yang tidak teratur, yang pada akhirnya memperburuk kondisi gastritis (Tatu *et al*., 2025).

d. Merokok

Merokok merupakan salah satu faktor gaya hidup yang berperan dalam terjadinya dan kekambuhan gastritis. Zat kimia dalam rokok, seperti nikotin, dapat meningkatkan sekresi asam lambung dan menurunkan aliran darah ke mukosa lambung, sehingga melemahkan mekanisme perlindungan dinding lambung. Kondisi ini menyebabkan mukosa lambung lebih rentan terhadap iritasi dan peradangan, yang pada akhirnya dapat memperburuk gastritis (Hinkle & Cheever, 2020).

e. Alkohol

Konsumsi alkohol merupakan faktor gaya hidup yang berperan dalam terjadinya dan kekambuhan gastritis. Alkohol dapat merangsang mukosa lambung dan meningkatkan produksi asam lambung. Paparan alkohol yang berulang dapat merusak lapisan pelindung lambung sehingga menurunkan mekanisme pertahanan terhadap asam. Selain itu, konsumsi alkohol juga dapat memengaruhi pola makan, seperti makan tidak teratur, yang dapat memperburuk kondisi gastritis (Hinkle & Cheever, 2020).

f. Kopi

konsumsi kopi juga merupakan faktor yang dapat memicu peningkatan sekresi asam lambung. Kafein yang terkandung dalam kopi dapat merangsang lambung untuk memproduksi asam lambung secara berlebih, sehingga meningkatkan risiko iritasi mukosa dan terjadinya gastritis apabila dikonsumsi secara berlebihan atau secara rutin (Murti et al., 2025).

g. Obat anti inflamasi non steroid (OAINS)

Obat-obatan yang dikenal sebagai Obat Antiinflamasi Nonsteroid , atau NSAID (*Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs*), merupakan pilihan pengobatan yang sering digunakan di seluruh Indonesia. Jenis obat ini sering dianggap sebagai pengobatan utama untuk radang sendi dan banyak digunakan untuk mengatasi cedera traumatis dan manajemen nyeri. Tingginya angka konsumsi NSAID berkaitan dengan kebiasaan pengobatan sendiri, di mana individu menggunakan obat-obatan ini tanpa resep dokter. NSAID bekerja dengan menghambat produksi prostaglandin, yaitu zat sitoprotektif yang berperan penting, terutama pada mukosa lambung. Tindakan penghambatan ini dapat menyebabkan kerusakan mukosa lambung sebagai efek samping (Hilyati *et al*., 2023).

h. Gaya Hidup

Gaya hidup sebagai salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya kekambuhan gastritis pada penderita gastritis. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola tidur yang tidak teratur, kebiasaan begadang, tingkat stres yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan konsumsi makanan dan minuman yang merangsang lambung, dapat memicu peningkatan sekresi asam lambung dan menurunkan daya tahan mukosa lambung. Bahwa gaya hidup yang buruk merupakan faktor penyebab terjadinya gastritis pada remaja (Khusna *et al*., 2024), juga hubungan pola tidur berhubungan dengan munculnya gejala gastritis (Dinata et al., 2025). Berkaitan dengan hal tersebut, faktor gaya hidup juga berperan pada kejadian gastritis pada kelompok usia lanjut (Lestari *et al*., 2025). Hal ini mengindikasikan bahwa gastritis dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, mulai dari remaja, dewasa, hingga lansia, dan gaya hidup tidak sehat

menjadi faktor risiko yang berkontribusi terhadap kekambuhan gastritis pada penderita gastritis.

6. Tanda dan Gejala

Pada gastritis akut , tanda dan gejala yang dapat diamati biasanya muncul dalam durasi kurang dari 6 bulan , seringkali mengakibatkan ulserasi diagnostic atau terjadi pembentukan tukak atau lesi pada lapisan lambung. Kondisi ini sering memicu munculnya perasaan perih dan dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah,yang mengakibatkan pendarahan ,Ketidaknyamanan di perut , sakit kepala, dan terkadang sensasi lemas, mual, muntah, dan bahkan cegukan juga sering dialami .

Sebaliknya, gastritis kronis , yang berlangsung lebih dari 6 bulan, dapat memicu gejala signifikan seperti penurunan nafsu makan, nyeri epigastric atau ulu hati setelah makan, perut kembung, dan ketidaknyamanan mulut seperti rasa asam (Swardin, 2022).

Secara umum gastritis biasanya menunjukkan beberapa tanda gejala yang meliputi:

a. Penurunan nafsu makan yang drastic
b. Sering merasa mual disertai muntah
c. Sering bersendawa , terutama saat perut kosong.
d. Mengalami nyeri perut , rasa kembung , dan rasa penuh atau kencang di area perut bagian atas (daerah epigastrik)
e. Kepala terasa pusing
f. Kesulitan tidur karena ketidaknyamanan atau nyeri yang mengganggu di daerah perut .

B. Konsep Kekambuhan

1. Pengertian Kekambuhan

Menurut kamus bahasa Indonesia, atau KBBI, istilah " kambuh " didefinisikan sebagai kambuh atau sakit kembali. Kekambuhan berasal dari kata dasar “kambuh” menunjukkan pada keadaan di mana penyakit atau masalah kesehatan yang pernah dialami sebelumnya yang sempat

mereda kembali muncul, seringkali dengan kondisi yang serupa atau bahkan lebih buruk.

C. Konsep Faktor Risiko Gastritis

1. Pola makan

Pola makan merupakan salah satu faktor risiko yang berperan penting terhadap kekambuhan gastritis pada pasien gastritis. Pola makan yang tidak teratur, seperti sering terlambat makan, melewatkan waktu makan, serta mengonsumsi makanan dalam porsi besar sekaligus, dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga menyebabkan iritasi berulang pada mukosa lambung.

Selain itu, konsumsi makanan yang bersifat iritatif seperti makanan pedas, asam, berlemak, dan makanan instan dapat memperburuk peradangan pada lambung dan menghambat proses penyembuhan mukosa. Kondisi tersebut memicu munculnya kembali gejala gastritis seperti nyeri ulu hati, mual, muntah, dan rasa perih, sehingga meningkatkan kejadian kekambuhan gastritis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pola makan yang buruk dan tidak terkontrol berhubungan signifikan dengan meningkatnya frekuensi kekambuhan gastritis (Husen & Tjandra, 2023). Pola makan terdiri dari :

a. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan yang tidak teratur akan mengakibatkan lambung menjadi lebih sensitif pada saat terjadi peningkatan asam lambung. Pola makan yang baik dan teratur menjadi salah satu penatalaksanaan dari gastritis serta merupakan tindakan preventif dalam mencegah terjadinya kekambuhan gastritis.

Mempertahankan jadwal makan yang konsisten sangatlah penting untuk fungsi sekresi lambung yang tepat , karena lambung mampu mengidentifikasi waktu makan, yang memungkinkan regulasi produksi lambung. pola makan yang tidak konsisten dapat menghambat kemampuan lambung untuk menyesuaikan diri , yang menyebabkan berpotensi produksi asam lambung berlebihan, sehingga menimbulkan

iritasi pada lapisan lambung dan memicu sensasi terbakar serta mual (Kefi et al., 2022).

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan mengacu pada sifat berkelanjutan suatu peristiwa atau terjadinya peristiwa tersebut secara berulang. Masalah perut dapat timbul akibat makan kurang dari tiga kali sehari . Sarapan sangat penting karena menyediakan tubuh dengan berbagai elemen yang berfungsi sebagai cadangan energi untuk menunjang aktivitas .Selain makanan utama, camilan juga diperlukan untuk mengatasi rasa lapar, terutama karena jarak waktu antar makan yang cukup Panjang.

c. Jenis makanan

Berbagai jenis makanan yang kita konsumsi dipecah dan diserap oleh tubuh kita, berkontribusi pada pola makan yang bergizi dan seimbang . Jenis makanan yang dikonsumsi orang dapat berbeda-beda tergantung pada kesadaran mereka tentang makanan mana yang dapat menyebabkan masalah perut , seperti hidangan yang sangat berbumbu . Jika makanan pedas dikonsumsi lebih sering dari sekali seminggu selama setengah tahun, hal itu dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada perut. Karena itu, individu yang mengalami gastritis atau tukak lambung sebaiknya mempertimbangkan untuk mengonsumsi makanan yang dikenal dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan perut ,termasuk kentang, pisang, brokoli, kubis, dan oatmeal (Anggun, 2022).

2. Stres

Mengalami stres dapat menyebabkan kembalinya gejala gastritis, karena perubahan hormonal yang terjadi dalam tubuh saat stres. Reaksi tubuh terhadap stres dapat menyebabkan lambung memproduksi terlalu banyak asam. Kelebihan asam ini kemudian dapat mengakibatkan sensasi terbakar, ketidaknyamanan , dan pembengkakan perut . Ulkus dapat berkembang di lapisan lambung jika proses ini berlanjut dalam jangka waktu yang lama. Efek buruk stres difasilitasi oleh respons neuroendokrin,yaitu peningkatan kadar kortisol,yang pada gilirannya meningkatkan sekresi peptin dan HCl dalam

sistem pencernaan ,sehingga meningkatkan kemungkinan berkembangnya gastritis . Perasaan panik , tekanan kerja yang berlebihan , menghadapi masalah atau hambatan yang sulit tanpa solusi, dapat menimbulkan stres; ini juga dapat menyebabkan insomnia, seringnya episode disorientasi mental, kurang nafsu makan, dan sakit kepala (Afida, 2023).

Kondisi psikologis seseorang memiliki hubungan yang erat dengan sistem pencernaan, khususnya pada individu yang mengalami stres. Stres dapat meningkatkan produksi asam lambung dan memengaruhi pergerakan saluran pencernaan akibat adanya hubungan antara sistem saraf pusat dan organ lambung. Kondisi tersebut dapat menyebabkan gangguan pada lambung dan menimbulkan ketidakseimbangan fungsi pencernaan (Arikunto, 2013). Tekanan psikologis merupakan salah satu penyebab utama terjadinya penyakit maag, di mana tingkat stres yang tinggi dapat memicu peningkatan produksi asam lambung sehingga memperburuk gangguan lambung (Rimbawati & Wulandari, 2022).

Luka ningsih menyatakan pada tahun 2011 dalam (Sholikah, 2023), bahwa stres bermanifestasi melalui dua kategori gejala :

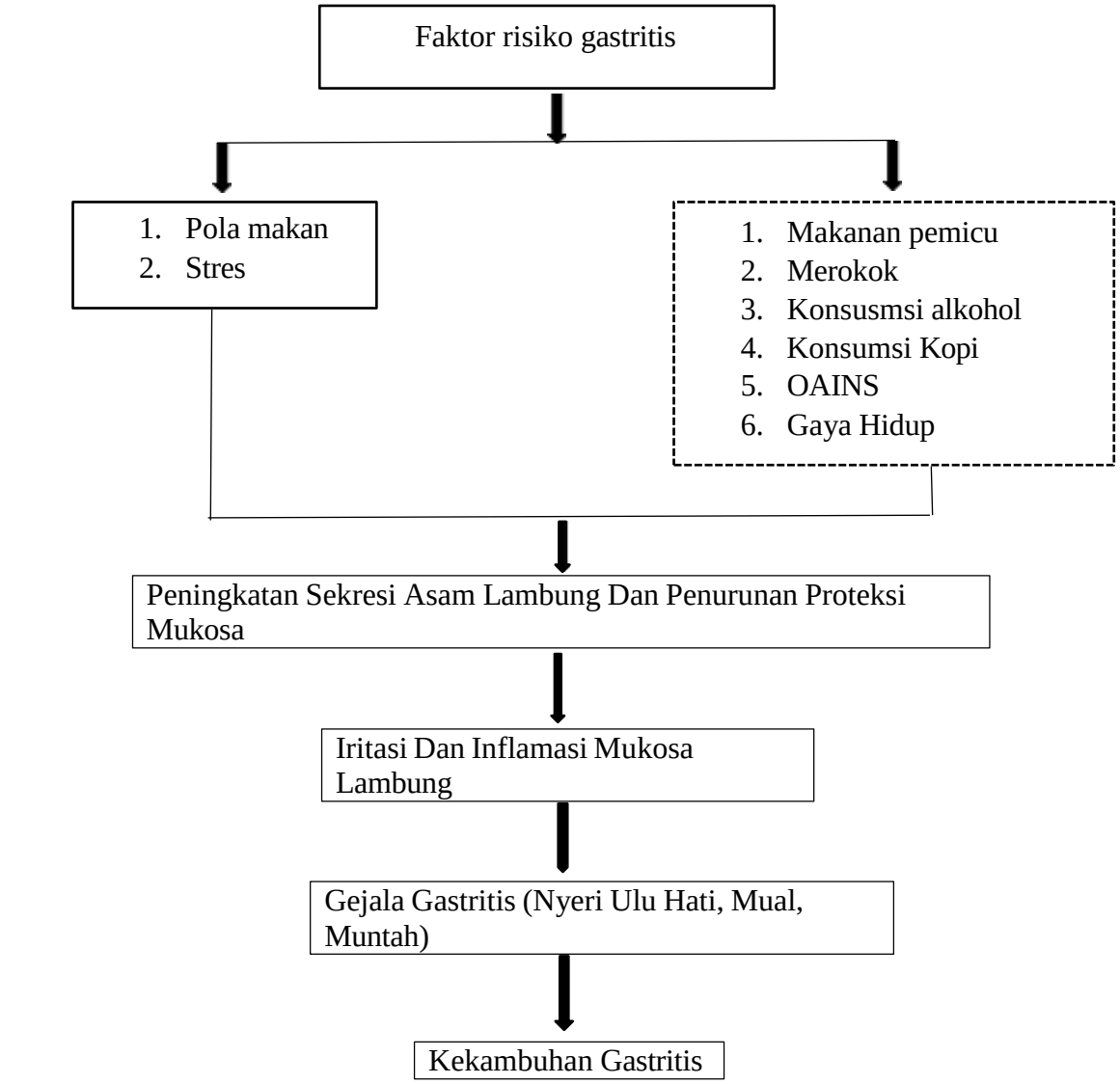
1) Gejala Fisik

   Perubahan pada tubuh memicu gejala fisik . Peningkatan detak jantung , pernapasan cepat , kram perut , sakit kepala , kelelahan yang tidak dapat dijelaskan , tangan lembap , berkeringat , sensasi panas , dan ketegangan otot semuanya dapat menjadi tanda-tanda stres fisik .

2) Gejala Psikologis

   Gejala psikologis muncul dari tekanan psikologis atau kurangnya penyesuaian psikologis . Perasaan,bingung, kesalahpahaman, ketidakstabilan , agresi , kemarahan , iritasi , dan ketelitian yang berlebih-an semuanya dapat menjadi tanda-tanda stres psikologis .

D. Kerangka Teori



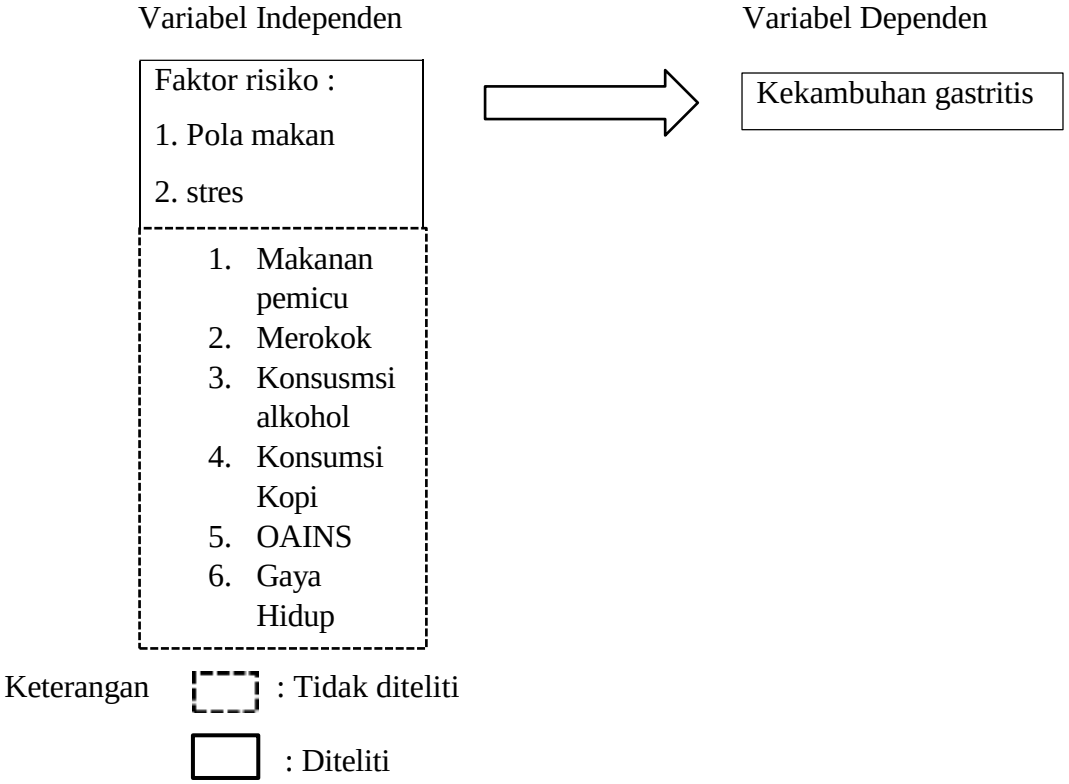
Keterangan : Tidak diteliti

: Diteliti

Gambar 1. Kerangka Teori

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini menjelaskan dugaan adanya hubungan faktor risiko dengan kekambuhan gastritis. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka hubungan antara variable-variabel yang akan di teliti dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 2 Kerangka Konsep

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan atau pernyataan sementara yang dirumuskan oleh peneliti mengenai hubungan, perbedaan, atau pengaruh antara dua variabel atau lebih, yang kebenarannya masih memerlukan pembuktian melalui proses pengumpulan dan analisis data secara empiris. Hipotesis disusun berdasarkan landasan teori, hasil penelitian terdahulu, serta kerangka konseptual penelitian, sehingga berfungsi sebagai pedoman dalam menentukan arah penelitian dan metode analisis yang digunakan (Sugiyono, 2023).

1. Hipotesis alternatif (Ha)
   a. Terdapat hubungan antara faktor risiko pola makan terhadap kekambuhan gastritis

b. Terdapat hubungan antara faktor risiko stres terhadap kekambuhan gastritis

2. Hipotesis Nol
   a. Tidak terdapat hubungan antara faktor risiko pola makan terhadap kekambuhan gastritis
   b. Tidak terdapat hubungan antara faktor risiko stres terhadap kekambuhan gastritis

G. Defenisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Faktor Risiko Pola Makan	Kebiasaan responden dalam mengonsumsi makanan yang dapat memengaruhi terjadinya gastritis.	Kuesioner	1. Baik : 7-10 2. Kurang : 4-6 3. Buruk : 0-3	Ordinal
2	Faktor Risiko Stres	Kondisi psikologis responden yang ditandai dengan adanya tekanan, ketegangan, kecemasan, atau beban emosional yang dapat memengaruhi kesehatan lambung dan memicu terjadinya gastritis.	Kuesioner	1. Tinggi : 7-10 2. Sedang : 4-6 3. Rendah : 0-3	Ordinal
3	Kekambuhan gastritis	Frekuensi munculnya kembali gejala gastritis seperti nyeri ulu hati, mual, muntah, perut kembung, dan rasa terbakar pada lambung yang dialami responden dalam periode tertentu	Kuesioner	1. Ringan : 0-1 2. Sedang : 2 3. Berat : >2	Ordinal