

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Gastritis pada Santri

1. Definisi Gastritis

Dalam dunia kesehatan, gastritis bisa dikenal dengan penyakit lambung atau dyspepsia (Bahnur, 2023). Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung (Restiana, 2019). Lambung merupakan serangan awal mula terjadinya berbagai macam penyakit. Pola makan yang tampak sepele ternyata memiliki efek yang dahsyat (Burhanuddin Gasim Soka & Kholidah, 2023). Pola makan sehat akan meningkatkan harapan hidup dan kualitas hidup bagi orang yang mampu mengembangkan kebiasaan yang baik dan berfokus untuk hidup sehat (Tanjung et al., 2023). Namun demikian, permasalahan pola makan justru kerap dikesampingkan.

Gastritis adalah peradangan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronik, difus ataupun lokal yang disebabkan oleh adanya infeksi *bacterial Helicobacter pylori* ataupun beberapa bahan yang sering dimakan dan dapat menyebabkan rusaknya mukosa pelindung lambung (Maidartati et al., 2021). Gastritis dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, karena penderita akan merasa nyeri dan rasa sakit tidak nyaman pada perut (Sepdianto et al., 2022). Banyak penderita gastritis itu berawal dari kesibukan yang berlebihan sehingga mengakibatkan seseorang lupa makan. Terkadang gejala gastritis pada awalnya diabaikan saja, padahal jika penyakit gastritis itu dibiarkan maka bisa terjadi kondisi komplikasi yang cukup parah (Soka & Kholdah, 2023).

Penyebab gastritis dibedakan atas faktor internal yaitu adanya kondisi yang memicu pengeluaran asam lambung yang berlebihan, dan zat ekstrenal yang menyebabkan iritasi dan infeksi (Rantung & Malonda, 2019). Biasanya penyakit gastritis terjadi pada orang-orang yang mempunyai pola makan yang tidak teratur dan memakan makanan yang merangsang produksi asam lambung. Gejala-gejala sakit gastritis selain nyeri di daerah ulu hati juga menimbulkan gejala seperti mual, muntah, lemas, kembung, terasa sesak, nafsu makan menurun, wajah pucat, suhu badan naik, keluar keringat dingin, pusing, selalu bersendawa dan pada kondisi yang lebih parah, dan bisa muntah darah (Andreas et al., 2022).

Bila penyakit ini tidak ditangani secara optimal dan dibiarkan hingga kronis, gastritis akan berkembang menjadi *ulkus peptikus* yang pada akhirnya mengalami komplikasi perdarahan, perforasi gaster, peritonitis dan bahkan kematian (Dasril et al., 2022).

2. Santri dan Gastritis

Santri adalah sebutan bagi peserta didik yang menimba ilmu pengetahuan di pesantren (Fahham, 2020). Tidak semua santri memahami pentingnya menjaga pola makan agar terhindar dari penyakit, khususnya gastritis. Jadwal kegiatan yang cukup padat terkadang melalaikan santri untuk makan-makanan yang bergizi tepat pada waktunya khususnya pada santri putri.

Asupan gizi pada kelompok santri putri ini perlu diperhatikan lebih lagi khususnya bagi mereka yang menempuh pendidikan di pondok atau asrama. Menurut (Fayasari & Istianah, 2023), asupan gizi pada siswa yang tinggal di

pondok lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang tidak tinggal di pondok atau tidak berasrama. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan pengkajian mengenai pola makan santri dengan tujuan untuk memperbaiki dan menjaga status gizi santri putri, meningkatkan kehadiran dalam setiap kegiatan (tidak sering sakit), dan memperbaiki prestasi akademik (Amalia et al., 2023).

3. Etiologi Gastritis pada Santri Putri

Penyebab utama gastritis adalah bakteri *Helicobacter pylori*, virus, atau parasit lainnya juga dapat menyebabkan gastritis. Kontributor gastritis akut adalah meminum alkohol secara berlebihan, infeksi dari kontaminasi makanan yang dimakan, dan penggunaan kokain. Ada beberapa penyebab yang dapat mengakibatkan seseorang menderita gastritis antara lain mengkonsumsi obat-obatan kimia seperti asetaminofen, aspirin, dan steroid kortikosteroid. Asetaminofen dan kortikosteroid dapat mengakibatkan iritasi pada mukosa lambung, sedangkan NSAIDS (*Nonsteroid Anti Inflammation Drugs*) dan kortikosteroid menghambat sintesis prostaglandin sehingga sekresi HCL meningkat dan menyebabkan suasana lambung menjadi sangat asam (Indah Tresna, 2022). Menurut (Amarullah et al., 2022) penyebab gastritis yaitu:

- a. Infeksi bakteri
- b. Sering menggunakan pereda nyeri
- c. Konsumsi minuman alkohol yang berlebihan
- d. Stres
- d. Autoimun

Selain itu, menurut Buulolo (2022) gastritis disebabkan oleh:

- a. Adanya stres dan tekanan emosional yang berlebihan pada seseorang
- b. Adanya peningkatan asam lambung
- c. Mukosa (selaput lendir) lambung tidak tahan terhadap asam lambung dan pepsin yang berlebihan karena menurunnya kemampuan fungsi mukosa lambung tersebut.
- d. Pola makan
 - 1) Waktu makan yang tidak teratur. Sering kali dalam sehari orang harus melakukan kegiatan yang sangat padat. Saat tiba waktu makan, jangan sepelekan saat perut anda mengirimkan sinyal-sinyal lapar. Jadwal makan yang tidak teratur membuat lambung sulit beradaptasi dan produksi asam berlebihan. Jika kondisi ini berlangsung secara terus menerus maka lama kelamaan akan mengiritasi dinding mukosa pada lambung, lalu timbul rasa perih dan mual. Apabila hal ini sering terjadi, dapat menderita gastritis
 - 2) Jumlah makanan yang terlalu banyak atau terlalu sedikit. Seseorang harus memenuhi kebutuhan makanan yang diperlukan oleh tubuh. Ketika seseorang makan terlalu sedikit padahal kegiatan yang harus dilakukan sangat banyak, tentu saja memengaruhi proses pencernaan dalam lambung. Menunda makan, biasanya ada keinginan untuk makan sangat banyak sebagai pelampiasan rasa lapar yang tertunda. Hal itu membuat kerja lambung sangat berat dan produksi asam lambung meningkat (Premesti & Riyadi, 2022).

- 3) Terlalu sering mengonsumsi makanan yang sulit dicerna. Asam lambung meningkat jika mengonsumsi makanan yang sulit dicerna. Hal tersebut bisa menjadi pemicu terjadinya gastritis.
 - 4) Sering terlambat makan
 - 5) Terlalu banyak makanan yang pedas, asam, minuman beralkohol obat-obatan tertentu dengan dosis tinggi seperti aspirin dan golongan *Anti Inflamasi Non Steroid* (AINS) yang biasa dikonsumsi untuk menghilangkan rasa sakit/nyeri dan rematik/radang persendian
- e. Infeksi bakteri/ virus terutama *Helicobacter pylori*, anemia, penyakit ginjal, diabetes, serta kandungan yang mengiritasi, seperti obat-obatan, alkohol, rokok dan sebagainya.
 - f. Jam tidur yang tidak teratur. Aktivitas yang sangat padat membuat jadwal istirahat kacau. Kurang istirahat dan jadwal tidur yang tidak teratur dapat mengganggu kerja lambung
 - g. Melakukan pekerjaan melebihi kemampuan fisik maupun psikis Melakukan pekerjaan yang melebihi kemampuan dapat menimbulkan stres. Saat mengalami stres maka akan terjadi perubahan hormonal dalam tubuh. Perubahan itu merangsang sel-sel didalam lambung memproduksi asam secara berlebihan. Asam yang berlebihan menimbulkan perih, nyeri, dan kembung. Pada jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan luka pada dinding lambung
 - h. Perokok: kandungan dari rokok seperti fenol, metanol, kadmium, aseton, dan lain-lain yang dapat berdampak terhadap erosi dan mukosa lambung

Sedangkan menurut data dari Klinik Pratama Husnul Khotimah (2023) gastritis pada santri disebabkan oleh:

- a. Pola makan yang tidak teratur karena kegiatan yang padat atau lauknya kurang disukai
- b. Tidak bisa merespon masalah dengan baik sehingga stres
- c. Sering makan makanan pedas dan cepat saji (*fast food*)
- d. Punya riwayat maag sebelumnya

4. Klasifikasi Gastritis

Gastritis adalah proses inflamasi pada lapisan mukosa dan submukosa lambung. Secara histologi dapat dibuktikan dengan adanya infiltrasi sel-sel radang di daerah tersebut. Secara umum menurut (Sri, 2022) gastritis yang merupakan salah satu jenis penyakit dalam, dapat dibagi menjadi beberapa macam yaitu:

a. Gastritis Akut

Gastritis akut adalah suatu peradangan parah pada permukaan mukosa lambung dengan kerusakan-kerusakan erosi (Arianto & Aminah, 2024). Gastritis akut merupakan proses inflamasi bersifat akut dan biasanya terjadi sepiantas pada mukosa lambung. Keadaan ini paling sering berkaitan dengan penggunaan obat-obatan anti inflamasi nonsteroid (khususnya, aspirin) dosis tinggi dan dalam jangka waktu, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan kebiasaan merokok.

b. Gastritis Kronis

Gastritis kronis adalah inflamasi mukosa gaster berdurasi lama yang perjalanan penyakitnya berkaitan dengan kanker gaster. Gejalanya yang minimal dan insidious sehingga tidak mengganggu kualitas hidup sehari-hari menjadi

beberapa alasan penyakit ini kurang dipedulikan oleh masyarakat (Prasetya et al., 2021). Gastritis kronis merupakan keadaan terjadinya perubahan inflamatorik yang kronis pada mukosa dan metaplasia epitel. Keadaan ini menjadi latar belakang munculnya dysplasia dan karsinoma (Miarti & Widyarini, 2010).

5. Faktor Resiko Gastritis pada Santri Putri

Beberapa faktor resiko yang sering menyebabkan gastritis diantaranya (Jusuf et al., 2022) yaitu:

a. Pola Makan

Pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Pada saat perut yang harusnya diisi tetapi dibiarkan kosong atau ditunda pengisiannya maka asam lambung akan akan meningkat dan mencerna lapisan mukosa lambung dan menimbulkan rasa nyeri.

b. Terlambat Makan

Secara alamiah lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil, setelah 4-6 jam sesudah makan biasanya glukosa 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 berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung sehingga menimbulkan rasa nyeri di sekitar epigastrium.

c. *Helicobacter pylori*

Helicobacter pylori adalah kuman gram negatif, hasil yang berbentuk kurva dan batang *Helicobacter pylori* adalah suatu bakteri yang menyebabkan peradangan

lapisan lambung yang kronis (gastritis) pada manusia. Infeksi *Helicobacter pylori* ini sering diketahui sebagai penyebab utama terjadi ulkus peptikum dan penyebab terserang terjadinya gastritis.

d. 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 $\geq 1x$ dalam 1 minggu selama minimal 6 bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut dengan gastritis

e. Pendidikan

Kurang pengetahuan tentang diet dan poses penyakit gastritis dapat menyebabkan risiko terjadinya gastritis dan kekambuhan penyakit gastritis (Priyoto, 2015)

Sedangkan beberapa faktor resiko yang sering menyebabkan santri putri terkena gastritis (Klinik Pratama Husnul Khotimah, 2023) diantaranya:

- a. Kurangnya pengetahuan
- b. Terlambat makan
- c. Sering makan makanan cepat saji (*fast food*) dan pedas

6. Tanda Gejala Gastritis

Gejala gastritis selain nyeri di daerah ulu hati juga menimbulkan gejala seperti mual, muntah, lemas, kembung, terasa sesak, nafsu makan menurun, wajah pucat, suhu badan naik, keluar keringat dingin, pusing, selalu bersendawa dan pada kondisi yang lebih parah, bisa muntah darah.(Futriani et al., 2020) Gejala klinis lain meliputi mual, muntah, pusing, malaise, anoreksia dan hiccup (ceguen). Pada gastritis kronis kadang tidak menimbulkan gejala yang begitu berat. Gastritis kronis biasanya ditandai dengan penurunan berat badan, perdarahan, dan anemia pernisiiosa sebagai akibat menurunnya absorpsi vitamin B karena hilangnya faktor intrinsik lambung.

B. Konsep Dasar Pola Makan pada Santri Putri

1. Definisi Pola Makan

Pola makan merupakan cara untuk mengatur kuantitas makanan jenis, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan, psikologi, pencegahan serta proses penyembuhan sakit. kebiasaan makan yang baik selalu meresprentatifkan pemenuhan gizi yang optimal (Depkes 2014).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja

meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (Menkes 2014).

2. Jenis-Jenis Pola Makan

Terdiri dari beberapa macam pola makan:

- a. Frekuensi makan. Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama maupun makanan selingan. Frekuensi makan dikatakan baik bila frekuensi makan setiap harinya 3 kali makan utama atau 2 kali makan utama dengan 1 kali makan selingan, dan dinilai kurang baik bila frekuensi makan setiap harinya 2 kali makan utama atau kurang (Mufidah & Soeyono, 2021).
- b. Jenis makanan. Jenis makanan yang dikonsumsi dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu makanan utama dan makan selingan. Makanan utama adalah makanan yang dikonsumsi seseorang berupa makan pagi, makan siang, dan makan malam yang 18 terdiri dari makan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan minuman. Beberapa jenis minuman dan makanan yang kurang baik untuk dikonsumsi dan dapat menyebabkan kerusakan ketahanan selaput lambung adalah sebagai berikut (Tobelo et al., 2021):
 - 1) Minuman yang merangsang pengeluaran asam lambung antara lain: kopi, anggur putih, sari buah sitrus, dan susu.

- 2) Makanan yang sangat asam atau pedas seperti cuka, cabai, dan merica (makanan yang merangsang perut dan dapat merusak dinding lambung).
- 3) Makanan yang sulit dicerna dan dapat memperlambat pengosongan lambung. Yaitu makanan berlemak, kue, coklat, dan keju.
- 4) Makanan yang melemahkan klep kerongkongan bawah sehingga menyebabkan cairan lambung dapat naik ke kerongkongan seperti alkohol, coklat, makan tinggi lemak dan gorengan.
- 5) Makanan dan minuman yang banyak mengandung gas dan juga yang terlalu banyak serat, antara lain: sayur-sayuran tertentu seperti sawi dan kol, buah-buahan seperti nangka dan pisang ambon, makan yang berserat tinggi seperti kedondong dan buah yang dikeringkan, minuman yang mengandung banyak gas (seperti minuman bersoda).

c. Jadwal makan

Pada umumnya setiap orang melakukan makanan utama 3 kali, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam atau sore. Ketiga waktu makan tersebut yang paling penting adalah makan pagi, sebab dapat membekali tubuh dengan berbagai zat makan terutama kalori dan protein berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan. Jadwal makan yang berantakan dapat memicu terjadinya penyakit gastritis atau sakit maag (Saputra & Kartika, 2023).

3. Pengaruh Pola Makan Terhadap Gastritis

Pola makan merupakan perilaku yang ditempuh seseorang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi frekuensi makan dalam sehari, jenis makanan yang dikonsumsi dan porsi makan. Kebiasaan makan tidak teratur akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi, jika hal itu berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung dan dapat berlanjut menjadi tukak peptik. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual. Gejala tersebut bisa naik ke kerongkongan yang menimbulkan rasa panas terbakar (Kenang & Setyo, 2023).

Pada penderita gastritis, makanan yang disajikan perlu di atur terutama mengingat bahwa penyakit ini berhubungan dengan alat pencernaan. Gastritis dapat diatasi dengan cara mengurangi konsumsi makanan yang dapat mengganggu lambung (makanan yang terlalu asam dan pedas) serta menghindari makanan yang bisa membentuk gas sehingga mengakibatkan perut kembung (misalnya ubi dan nangka). Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal terutama dalam menghindar kejadian gastritis (Hirlan 2013).

4. Metode Pengukuran Dan Kategori Pola Makan

Penilaian konsumsi makan bertujuan untuk mengetahui kebiasaan makan dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga dan perorangan serta faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan tersebut. Secara garis besar penilaian konsumsi makanan dibagi menjadi tiga jenis metode berdasarkan jenis data yang diperoleh, yaitu metode kualitatif, metode kuantitatif, dan metode kualitatif dan kuantitatif (Albiner, 2010).

Masing-masing metode pengukuran konsumsi mempunyai kelebihan dan kelemahan, sehingga tidak ada satu metode yang paling sempurna. Pemilihan metode yang sesuai ditentukan oleh beberapa faktor seperti tujuan penelitian, jumlah responden yang diteliti, umur dan jenis kelamin responden, ketersediaan dana dan tenaga, kemampuan tenaga pengumpul data, pendidikan responden, bahasa yang dipergunakan oleh responden, dan pertimbangan logistik pengumpul data (Albiner 2010).

Berdasarkan hal-hal tersebut, penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner untuk mendapatkan pola makan yang dimiliki oleh responden. Tujuan pemakaian kuesioner dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi makan, jumlah/jadwal makan, serta jenis makanan yang dikonsumsi selama periode satu bulan terakhir. Kuesioner pola makan memuat 16 pertanyaan tentang daftar pola makan yang dijalankan selama satu bulan terakhir oleh responden. Pemilihan frekuensi makan, jadwal/jumlah makan serta jenis makanan

yang ada dalam daftar kuesioner tersebut adalah yang dikonsumsi dalam frekuensi yang cukup sering oleh responden (Khairiyah 2016).

Pola makan yang sehat adalah pola makan yang mengandung gizi seimbang. Pola makan gizi seimbang ini harus dijadikan sebagai dasar untuk menciptakan kehidupan yang sehat. Di Indonesia, sudah dikenalkan mengenai 38 konsep empat sehat lima sempurna. Untuk memenuhi gizi seimbang tersebut, anda harus mengonsumsi makanan yang bervariasi. Sebab, tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan dalam jumlah seimbang. Adapun pesan khusus gizi seimbang untuk anak dan remaja usia 6-19 tahun. Berikut adalah pesan khusus untuk anak dan remaja usia 6-19 tahun (Riskesmas 2018):

- a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga.
- b. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya.
- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan.
- d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah.
- e. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.
- f. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur.
- g. Hindari merokok.

Kategori hasil pengisian kuesioner ada dua yaitu baik dan buruk. Pola makan akan dikategorikan baik apabila semua pertanyaan dijawab sesuai dengan anjuran mengenai frekuensi makan, jadwal/jumlah makan serta jenis makanan yang harus dikonsumsi oleh penderita gastritis. Apabila ada salah satu pertanyaan

yang dijawab tidak sesuai maka akan dikategorikan buruk karena satu pertanyaan yang tidak sesuai dapat mempengaruhi atau memperbesar peluang kekambuhan penyakit pada pasien gastritis (Khairiyah 2016).

Pola makan diartikan sebagai suatu keadaan yang menggambarkan variasi makanan dan kuantitas makanan yang biasa dikonsumsi oleh seorang individu (Putri & Rachman, 2023). Pola makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau kelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Pola makan memiliki tiga komponen penting yaitu jenis, frekuensi, dan jumlah. Pemilihan makanan penting diperhatikan karena remaja sudah menginjak tahap independensi. Dia bisa memilih makanan apa saja yang disukainya. Aktivitas yang banyak dilakukan diluar rumah membuat seorang remaja sering dipengaruhi teman sebayanya (Kawatu, 2022). Pola makan adalah suatu informasi mengenai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, sehingga penilaian konsumsi pangan dapat berdasarkan pada jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi (Ramadhani & Lastariwati, 2017).

Berdasarkan pengertian tentang pola makan diatas maka pola makan dapat disimpulkan yaitu kebiasaan makan seseorang atau masyarakat dalam mengkonsumsi bahan atau jenis makanan setiap hari.

5. Pola Makan pada Santri Putri

Adapun pola makan yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Husnul Khotimah Kuningan berdasarkan waktu sebagai berikut (Unit Pembinaan, 2023):

- Waktu makan pagi jam 06.00 WIB sampai jam 06.50 WIB
- Waktu makan siang jam 12.00 sampai jam 12.50 WIB
- Waktu makan sore jam 16.00 sampai jam 17.00 WIB

Jika ada santri yang tidak mengambil jatah di jam yang sudah ditentukan, maka tidak akan mendapatkan jatah makan di waktu tersebut.

6. Faktor yang Memengaruhi Pola Makan

Banyak yang mempengaruhi pola makan seseorang seperti sosial budaya, pendidikan, ekonomi, agama, lingkungan, dan kebiasaan. Menurut (Aulia, 2021), kebiasaan makan individu, keluarga dan masyarakat di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Faktor genetik. Obesitas cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Tetapi anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup, yang bisa mendorong terjadinya obesitas. Seringkali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik.
- b. Faktor lingkungan. Gen merupakan faktor penting dalam timbulnya obesitas, namun lingkungan seseorang juga memegang peran yang cukup berarti. Yang termasuk lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau gaya hidup, misalnya apa yang dimakan dan berapa kali seseorang makan, serta bagaimana aktivitasnya setiap hari. Seseorang tidak dapat mengubah pola genetiknya namun dapat mengubah pola makan dan aktifitasnya.
- c. Faktor psikososial. Karakteristik psikologis dan emosional berperan dalam hal ini. Apabila penderita memiliki harga diri yang rendah dan sulit

mengontrol perilaku yang bersifat impulsif, maka hal ini yang dapat dilakukan adalah dengan mengatur mood atau ekspresi kemarahan.

- d. Faktor kesehatan. Ada beberapa penyakit yang dapat menyebabkan gangguan pola makan. Obat-obatan juga mengakibatkan terjadinya obesitas, yaitu obat-obatan tertentu seperti steroid dan beberapa antidepressant, dapat menyebabkan penambahan berat badan
- e. Faktor perkembangan. Penambahan ukuran dan atau jumlah sel-sel lemak menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita obesitas, terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak, dapat memiliki sel lemak sampai 5 kali lebih banyak dibandingkan dengan orang yang mempunyai berat badan normal. Jumlah sel-sel lemak tidak dapat dikurangi, oleh karena itu penurunan berat badan hanya dapat dilakukan dengan cara mengurangi jumlah lemak dalam setiap sel.
- f. Faktor sosiokultural. Teori sosiokultural menitik beratkan pada tekanan dan harapan dari masyarakat pada wanita muda sebagai contributor terhadap perkembangan gangguan makanan. Tekanan untuk mencapai standar tubuh yang kurus yang tidak realitas dikombinasikan dengan pentingnya faktor penampilan sehubungan dengan peran remaja dimasyarakat dapat menyebabkan remaja tidak puas dengan tubuh mereka. Ketidakpuasan ini dapat mengakibatkan diet yang berlebihan dan perkembangan perilaku akan menjadi terganggu.
- g. Faktor psikis. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri adalah faktor penting dalam gangguan makan. Ketidakpuasan dalam tubuh menghasilkan usah-

usaha yang maladaptive, yaitu dengan sengaja melaparkan diri dan atau dengan memuntahkan kembali makanan yang sudah dimakannya itu untuk mencapai berat badan atau bentuk tubuh yang diidam-idamkan. Faktor-faktor kognitif juga ikut terlibat yaitu karena sering kali kecewa pada dirinya sendiri ketika gagal mencapai standar tinggi yang tak mungkin dicapainya. Oleh karena itu mereka merasa kesepian.

- h. Faktor keluarga. Gangguan makan juga seringkali berkembang adanya konflik yang ada di keluarga remaja. Beberapa remaja menolak untuk makan, hal ini sebagai cara remaja untuk menghukum orangtua mereka oleh karena perasaan kesepian dan merasa asing di rumah sendiri.
- i. Faktor individu. Ada beberapa teori yang menyebutkan bahwa gangguan pada biokimia dan fisiologi otak ternyata dapat menyebabkan gangguan makan, namun para peneliti belum dapat mengidentifikasi faktor biologi terjadinya penyakit ini.
- j. Faktor biologis. Gangguan makan muncul dalam keluarga hal ini menunjukkan peran komponen genetik. Penelitian ini menunjukkan bahwa kadar serotonin yang rendah dapat mengakibatkan bulimia.
- k. Faktor aktivitas fisik. Seseorang dapat aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan prevalensi terjadinya obesitas. Remaja yang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan dengan remaja dengan aktivitas tinggi. Maka jika remaja tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas.

l. Faktor Pertumbuhan.

- 1) Pertumbuhan di tandai dengan bertambahnya materi penyusunan badan dan bagian-bagiannya. Fase ini dimulai dari kandungan sampai usia remaja. Kebutuhan nutrisi sangat penting untuk pertumbuhan tubuh agar terbentuk tulang, otot yang kuat, cadangan lemak yang cukup untuk melindungi tubuh dan organ-organnya.
- 2) Perkembangan motorik pada remaja untuk mulai kritis dalam memilih makanan.
- 3) Nutrisi untuk dewasa tidak untuk pertumbuhan, hanya untuk bekerja dan mempertahankan kesehatan agar optimal.

m. Faktor Umur

- 1) Pada usia muda nutrisi diperlukan untuk pertumbuhan. Semakin tua kebutuhan energi dan nutrisi mulai berkurang.
- 2) Setelah usia 20 tahun proses metabolisme berangsur-angsur turun secara teratur dan kebutuhan nutrisi menurun.
- 3) Pada saat berusia 10 tahun kebutuhan nutrisi laki-laki dan perempuan mulai dibedakan.

n. Faktor Aktivitas

- 1) Semakin banyak aktivitas yang dilakukan maka kebutuhan energi dan nutrisi semakin banyak.
- 2) Pada usia remaja nutrisi yang diperlukan untuk dapat beraktivitas.

o. Faktor Keadaan

- 1) Pada keadaan sakit akan terjadi perubahan metabolisme sehingga sangat diperlukan asupan protein tinggi dan nutrisi lainnya.
 - 2) Pola kondisi menstruasi diperlukan peningkatan asupan makanan sumber pembentukan sel darah merah antara lain protein, Fe, vitamin C, vitamin B12, dan asam folat untuk menghindari terjadinya anemia.
- p. Faktor Kebiasaan Makan Keluarga. Kebiasaan makan adalah suatu hal yang berhubungan dengan tindakan untuk mengkonsumsi pangan dan mempertimbangkan dasar yang lebih terbuka dalam hubungannya dengan apa yang biasanya di makan dan berkaitan dengan kemungkinan kondisi perubahan kebiasaan pola pangan yang timbul dari dalam dan luarnya. Dengan menerapkan kebiasaan sarapan pagi maka remaja akan mempunyai energi yang cukup untuk beraktivitas pada siang harinya dan dapat memelihara ketahanan fisik dan daya tahan tubuh pada saat beraktivitas serta mampu meningkatkan produktivitas. Kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan mengkonsumsi sayuran, kebiasaan makan makanan siap saji, kebiasaan makan berlemak yang dikelompokkan atas setiap hari, sering (2-5 kali seminggu), jarang (1-4 perbulan), dan tidak pernah.
- q. Faktor Pendapatan Keluarga. Pendapatan keluarga merupakan besarnya rata-rata penghasilan yang diperoleh seluruh anggota keluarga (ayah, ibu, jika bekerja) dibagi dengan jumlah anggota keluarga. Semakin besar pendapatan yang diperoleh maka semakin terpenuhnya gizi dan remaja. Pendapatan keluarga yang memadai akan dapat menunjang status gizi remaja,

karena orangtua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun sekunder.

7. Komponen Pola Makan

Komponen yang termasuk pada pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan, dan jadwal makan (Herlina et al., 2023). Pola makan yang dibedakan menjadi tiga komponen yaitu sebagai berikut (Sulistyoningsih, 2011) :

a. Jenis makan merupakan jenis makanan pokok yang dimakan setiap hari.

Membiasakan makan-makanan yang beraneka ragam adalah prinsip pertama dari gizi seimbang yang universal, bahan makanan yang dikonsumsi oleh remaja sangat beragam. Setiap manusia membutuhkan makanan yang bervariasi atau beraneka ragam karena tidak ada satu pun makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Jenis makanan meliputi makanan pokok yang dikonsumsi setiap kali terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama bagi masyarakat yang tinggal di Indonesia dimana setiap daerah memiliki makanan utama yang berbeda-beda seperti beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.

b. Frekuensi makan mengacu pada seberapa sering orang makan dalam sehari,

termasuk sarapan, makan siang, makan malam, dan makanan selingan. Sedangkan berdasarkan frekuensi makan merupakan keseringan atau berulang kalinya individu makan (utama dan selingan) dalam sehari. Frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari baik kualitatif dan kuantitatif, makanan secara alami diproses di dalam tubuh melalui saluran pencernaan dari mulut ke usus

kecil. Menurut Suhardjo (dalam Amaliyah et al., 2021) frekuensi makan merupakan keseringan atau berulang kalinya individu makan dalam sehari. Adapun penilaian frekuensi makanan antara lain: Sering dimakan (1x sehari), Dimakan secara teratur (4-6 kali/ minggu), Biasa dimakan (3 kali per minggu), Kadang-kadang dimakan (1-2 kali per minggu), Jarang dimakan (<1 kali per minggu), Dan tidak pernah di dimakan.

- c. Jumlah makan, berkaitan dengan banyaknya makanan yang di makan dalam setiap individu dalam kelompok. Sesuai dengan ukuran yang dikonsumsi, jumlah makanan bergizi harus disesuaikan. Ukuran jumlah makanan yang dikonsumsi setiap kali makan adalah jumlah atau porsi makan (Oetoro, 2018).

8. Pengukuran pola makan pada santri putri

Pola makan yang sehat merupakan suatu usaha untuk mengatur jumlah dan jenis makanan dengan tujuan tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status gizi, serta mencegah atau membantu proses pemulihan. Pola makan sehari-hari dapat diartikan dengan kebiasaan makan seseorang sehari-hari. Pola makan yang salah seperti kelebihan atau kekurangan makanan dapat menimbulkan penyakit (Adriani dan Bambang, 2016).

Ada dua jenis pengukuran pola makan yaitu kualitatif dan kuantitatif. (Kawatu, 2022), adapun yang penulis gunakan yaitu metode frekuensi makanan (*food frequency*). Metode *food frequency* adalah cara untuk mengumpulkan informasi tentang seberapa sering makanan yang berbeda atau makanan lengkap dikonsumsi dari waktu ke waktu, seperti hari, minggu, bulan, atau tahun (Supariasa, 2016). Kuesioner frekuensi makanan mencakup daftar makanan dan

informasi tentang seberapa sering setiap makanan dikonsumsi selama periode waktu tertentu Makanan yang ditunjukkan dalam survei adalah makanan yang dikonsumsi responden secara teratur.

Frekuensi makan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama atau makan selingan. Frekuensi makan di katakan baik bila frekuensi makan setiap harinya 3 kali makan utama atau 2 kali makan utama dengan 1 kali makan selingan. Pada umumnya setiap orang melakukan 3 kali makan utama yaitu makan pagi, makan siang, makan malam. Pola makan yang tidak normal di bagi menjadi 2 yaitu makan dalam jumlah banyak, dimana orang makan dalam jumlah banyak dan makan di malam hari.

Sebagian besar makanan yang dimakan oleh remaja akan bergantung kepada orang tua mereka. Namun berbeda dengan remaja yang ada di Pondok Pesantren, mereka biasanya berusaha mengabaikan konsumsi makanan dengan alasan makanan yang mereka makan akan bergantung pada makanan yang diberikan di Pesantren. Makanan yang disajikan sesuai dengan menu yang sudah ditentukan dan tidak ada pilihan sehingga santri yang kurang menyukai menu tertentu akan mengganggu pola makan yang ada dan kebutuhan konsumsi suplemen gizi pada santri masih ditemukan dalam klasifikasi yang kurang ideal karena terbatasnya pilihan makanan yang tersedia di Pesantren sehingga menyebabkan gizi santri yang tidak seimbang.

Jadwal kegiatan santri yang termasuk padat membutuhkan asupan gizi yang baik, karena jika tidak, maka akan menyebabkan gangguan pencernaan tubuh dan masalah kesehatan, seperti gastritis. Dikatakan baik, jika frekuensi

makan santri sehari 3 kali dan dikatakan buruk jika santri makan kurang dari 2 kali dalam 1 hari. Frekuensi makan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama atau makan selingan. Frekuensi makan di katakan baik bila frekuensi makan setiap harinya 3 kali makan utama atau 2 kali makan utama dengan 1 kali makan selingan. Pada umumnya setiap orang melakukan 3 kali makan utama yaitu makan pagi, makan siang, makan malam. Pola makan yang tidak normal di bagi menjadi 2 yaitu makan dalam jumlah banyak, dimana orang makan dalam jumlah banyak dan makan di malam hari.