

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Pengetahuan

a. Definisi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2020), pengetahuan terbagi menjadi 6 peringkat yakni :

1) Tahu (*Know*)

Dimaknai sebagai kapasitas untuk mengulas kembali informasi yang telah diperoleh sebelumnya. Pengetahuan pada tingkat ini mencakup kemampuan untuk melakukan *recall* berkenaan dengan hal-hal spesifik yang merujuk pada materi yang telah diajarkan atau diterima sebelumnya.

2) Memahami (*Comprehension*)

Dipahami sebagai kemampuan untuk memaparkan secara akurat mengenai topik yang diketahui serta dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar. Individu yang telah memahami topik atau materi harus mampu menjabarkan, memberikan contoh, menyimpulkan, memprediksi, dan lain sebagainya terhadap topik yang telah dipelajari.

3) Aplikasi (*Application*)

Merujuk pada kemampuan untuk menerapkan materi yang telah dipelajari dalam situasi nyata (sebenarnya). Implementasi ini mencakup penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, dan lain sebagainya dalam konteks atau situasi yang berbeda.

4) Analisis (*Analysis*)

Didefinisikan sebagai keterampilan untuk menguraikan suatu materi atau objek menjadi bagian-bagian, namun tetap berada dalam suatu struktur yang terorganisir serta saling berkaitan. Keterampilan analisis ini dapat dikenali melalui penggunaan kata kerja seperti menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan lain-lain.

5) Sistesis (*Synthesis*)

Adalah kemampuan untuk menyatukan atau menghubungkan bagian-bagian menjadi suatu bentuk baru yang utuh. Dengan kata lain, sistesis ialah keahlian dalam merancang formulasi baru dari berbagai formulasi yang sudah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Berhubungan dengan kompetensi dalam memberikan penilaian atau justifikasi terhadap suatu materi atau objek. Penilaian ini dilakukan berdasarkan kriteria yang telah tersedia.

b. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmojo (2020), Faktor pembentuk pengetahuan diklasifikasikan menjadi dua, yaitu :

1) Faktor internal

Merupakan faktor yang ditentukan oleh individu itu sendiri.

Dalam faktor internal ini terbagi ke dalam beberapa aspek lain, seperti usia, tingkat pendidikan, serta jenis pekerjaan

a) Umur

Seiring bertambahnya usia, seseorang biasanya memiliki lebih banyak pengalaman dan informasi dalam ingatannya.

Namun, kemampuan kita untuk mempelajari hal-hal baru bervariasi seiring bertambahnya usia.

b) Pengalaman

Pengalaman hidup, baik yang bersifat positif maupun negatif, memberikan pelajaran dan pemahaman baru yang berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan.

c) Pendidikan

Peran pendidikan formal dan informal sangat krusial dalam meningkatkan pengetahuan individu. Semakin tinggi jenjang pendidikannya, maka semakin luas juga pengetahuan seseorang.

d) Pekerjaan

Jenis pekerjaan yang dilakukan seseorang dapat memengaruhi pengetahuan mereka di bidang itu. Beberapa pekerjaan mungkin memerlukan pengetahuan mendalam tentang subjek atau keterampilan tertentu.

2) Faktor eksternal

Merupakan faktor yang berasal dari lingkungan luar. Faktor eksternal ini terbagi menjadi beberapa aspek, yaitu informasi, sosial budaya, dan kondisi ekonomi.

a) Informasi

Tersedianya informasi dari beragam sumber seperti buku, internet, media massa, dan sebagainya memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan. Kemampuan untuk mengakses dan memproses informasi juga memegang peran penting.

b) Sosial budaya

Lingkungan sosial dan budaya tempat orang tinggal serta kehidupan dan interaksi masyarakat dapat memengaruhi pengetahuan. Nilai, norma, serta tradisi yang berkembang dalam suatu masyarakat dapat memengaruhi bagaimana individu dalam menimba ilmu dan memahami informasi.

c) Ekonomi

Situasi ekonomi seseorang dapat memengaruhi akses mereka terhadap pendidikan, informasi, dan sumber daya peningkatan pengetahuan lainnya. Keterbatasan finansial dapat menjadi kendala dalam perolehan pengetahuan.

2. Swamedikasi

a. Pengertian swamedikasi

Swamedikasi atau pengobatan mandiri adalah upaya mengatasi masalah kesehatan dengan menggunakan obat-obatan, baik berupa obat moderen, obat tradisional, maupun obat herbal, yang dapat digunakan tanpa pengawasan langsung dari dokter. Dalam praktik swamedikasi, jenis obat yang digunakan adalah obat OTC (*Over The Counter*), yakni obat bebas yang bisa dibeli tanpa resep dari dokter (Manihuruk dkk., 2024). Pengobatan mandiri juga merupakan tindakan mengonsumsi obat secara pribadi berdasarkan gejala penyakit yang telah dirasakan. Pengobatan mandiri ini termasuk dalam bagian dari “perawatan diri” yang berfungsi dalam pemeliharaan kesehatan, pencegahan, serta penanggulangan penyakit. Pengobatan mandiri cukup banyak dilakukan di kalangan masyarakat Indonesia (Sitindaon 2020).

b. Penggolongan obat swamedikasi

1) Obat bebas

Obat bebas merupakan jenis obat yang dapat diperoleh secara langsung tanpa memerlukan resep dari dokter. Obat bebas biasanya digunakan untuk mengatasi gangguan ringan sehingga tidak memerlukan pengawasan dokter.

2) Obat bebas terbatas

Obat bebas terbatas merupakan obat yang sebenarnya termasuk golongan obat keras yang penggunaannya tidak memerlukan resep dokter namun harus disertai dengan tanda peringatan.

3) Obat wajib apotek (OWA)

Obat wajib apotek merupakan obat keras yang dapat diberikan oleh apoteker tanpa menggunakan resep dari dokter.

3. Gastritis

a. Pengertian gastritis

Gastritis, yang umum disebut sebagai maag, berasal dari bahasa Yunani yakni “Gastro” berarti lambung dan “Itis” berarti peradangan. Istilah ini merujuk pada kondisi inflamasi pada lapisan lambung yang dipacu oleh infeksi maupun iritasi. Lambung dapat mengalami kerusakan akibat tekanan yang terjadi secara terus-menerus, sehingga menimbulkan lecet dan luka. Gastritis adalah penyakit yang bisa dialami oleh siapa saja, tanpa memandang usia maupun jenis kelamin. Faktor-faktor penyebab gastritis antara lain

pola makan yang tidak teratur, stres, serta gaya atau kebiasaan hidup yang tidak sehat (Nolita dkk.,2021).

Gastritis dapat menimbulkan pembesaran jaringan dan pengelupasan pada dinding lambung, sehingga memicu terjadinya inflamasi. Tanda-tanda gastritis antara lain perut kembung, penurunan nafsu makan, serta nyeri pada daerah perut (Rosiani dkk., 2020). Gastritis terbagi menjadi dua jenis, yaitu gastritis akut dan kronis. Gastritis akut umumnya memiliki penyebab yang spesifik dan muncul dalam waktu 6 bulan dengan gejala seperti mual, nyeri terbakar, dan sensasi perih di bagian atas perut. Gastritis kronis merupakan penyakit yang tidak diketahui penyebabnya dan umumnya berhubungan erat dengan infeksi *Helicobacter pylori*. Gastritis kronis menimbulkan gejala tumpul atau ringan pada perut bagian atas dan rasa kenyang atau kehilangan nafsu makan, yang berlangsung lebih dari 6 bulan.

b. Penyebab gastritis

Berdasarkan hasil penelitian oleh Amanda dkk., (2022), penyebab terjadinya gastritis dapat diklasifikasikan ke dalam dua area utama, yaitu faktor internal, faktor eksternal, serta faktor risiko.

- 1) Faktor internal meliputi keadaan yang mendorong peningkatan sekresi asam lambung, seperti tekanan emosional yang dapat menstimulasi produksi asam, serta gangguan autoimun karena

sistem imun tubuh menyerang sel-sel yang terdapat pada lambung.

- 2) Faktor eksternal yang menyebabkan infeksi atau peradangan lambung meliputi: penggunaan aspirin atau obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), konsumsi alkohol secara rutin, kebiasaan merokok, serta pola makan yang tidak sehat seperti waktu makan yang tidak konsisten dan seringnya mengonsumsi makanan pedas atau bersifat asam, serta infeksi bakteri *Helicobacter pylori*.

Di samping itu, situasi yang memicu stres seperti kecemasan, rasa takut, tekanan pekerjaan yang berat, dapat merangsang peningkatan sekresi asam lambung. Lonjakan asam lambung ini berpotensi menimbulkan iritasi pada dinding lambung dan apabila tidak ditangani, dapat berkembang menjadi gastritis.

c. Cara mengatasi gastritis

Cara mengatasi gastritis dibagi menjadi dua yaitu:

1) Farmakologi

Berdasarkan data dari Puskesmas Oesapa, obat-obatan yang sering digunakan masyarakat oesapa untuk mengatasi gastritis yaitu Antasida, omeprazole, dan ranitidin.

- a) Antasida, digunakan sebagai terapi untuk mengurangi kelebihan asam lambung yang menimbulkan gejala seperti

nyeri ulu hati, perut kembung, dan rasa mual. Antasida bekerja dengan menetralkan asam lambung karena mengandung aluminium hidroksida dan magnesium hidroksida. Antasida tersedia dengan bentuk sediaan tablet dan sirup. Antasida tablet dikonsumsi 1 jam sebelum makan dengan cara di kunyah, sedangkan antasida sirup dikocok sebelum diminum, satu jam sebelum makan (Susetyo, dkk., 2020)

- b) Omeprazole, adalah obat yang termasuk dalam golongan Pompa Proton Inhibitor (PPI). Obat ini berguna dalam pencegahan dan penanganan asam lambung. Omeprazole berfungsi dengan cara menghambat enzim yang terdapat pada dinding lambung sehingga dapat mengurangi produksi asam lambung. Mekanisme kerja obat ini juga membantu mencegah timbulnya luka serta mempercepat penyembuhan luka pada dinding lambung. Obat ini dikonsumsi 30 menit sebelum makan (Cekarus 2022).
- c) Ranitidin, adalah obat yang termasuk dalam golongan Antagonis Reseptor H₂. Obat ini digunakan untuk meredakan gejala asam lambung. Obat ini berfungsi dengan menghambat aktivitas histamin pada reseptor histamin 2 sehingga produksi asam lambung dapat berkurang (Margata, dan Tarigan, 2021).

2) Non farmakologi

a) Teknik relaksasi nafas dalam

Teknik relaksasi nafas dalam bisa dilakukan oleh penderita gastritis dengan menggunakan teknik relaksasi mendalam, seseorang akan merasa lebih tenang dan rileks, serta hormon endorfin yang berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri meningkat. Teknik relaksasi nafas dalam tidak hanya dapat menghilangkan rasa sakit tetapi juga mengurangi kecemasan. Oleh sebab itu, latihan pernapasan dalam sebagai bagian dari relaksasi bermanfaat dalam menurunkan intensitas nyeri gastritis (Harliani, dkk., 2022)

b) Kompres hangat

Kompres hangat diterapkan dengan maksud memperbaiki relaksasi otot serta meringankan nyeri yang berasal dari kejang otot. Kompresi hangat dapat menghambat penularan rangsangan nyeri, karena dapat menyebabkan pelepasan endorfin tubuh. Kompres hangat juga dapat membantu mengurangi stres dan ketegangan mental serta dapat membantu mencegah atau menghilangkan rasa sakit (Khomariyah dkk., 2021).

c) Guided imagery/imajinasi terbimbing/visualisasi imajinasi

Guided imagery atau pembayangan terbimbing merupakan bentuk imajinasi yang dirancang secara khusus untuk menimbulkan efek positif. Melalui teknik ini, seseorang dibantu memvisualisasikan pengalaman menyenangkan, sehingga memudahkan otot-otot tubuh untuk melemas dan merespon kondisi tersebut secara positif. Terapi imajinasi terbimbing menciptakan gambar yang dapat diterima sebagai stimulasi melalui berbagai indra, serta membantu membayangkan sesuatu yang indah atau menenangkan.

Ketika pasien membayangkan sesuatu, rasa sakitnya berkurang karena imajinasi yang menyenangkan mengalihkan fokus pasien dari rasa sakit. Rangsangan hasil imajinasi diteruskan ke batang otak menuju sensor talamus untuk diproses kemudian menuju ke amigdala dan hipokampus, serta beberapa sinyal diarahkan ke korteks serebral. Hipokampus memproses kejadian menyenangkan sebagai memori, dan ketika dirangsang oleh imajinasi, memori yang tersimpan muncul kembali (Joice dkk 2023).