

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Sehat

1. Pengertian Perilaku Sehat

Perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan (Taylor, 2012). Perilaku sehat adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang baik yang diamati (*observable*) maupun yang tidak diamati (*unobservable*) yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Selanjutnya Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatannya, tanpa memandang status kesehatan yang mereka rasakan, demi mencapai tujuan kesehatan yang akan dicapai.

Perilaku kesehatan juga diartikan sebagai pola perilaku, tindakan dan kebiasaan yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan, pemulihan kesehatan dan peningkatan kesehatan (Gochman, 1998). Kasl dan Cobb (dalam Glanz, Rimer, & Viswanath, 2008) mendefinisikan tiga kategori perilaku sehat, antara lain:

- a. Perilaku pencegahan (*Preventive health behaviour*) yaitu setiap aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yang yakin akan dirinya sendiri menjadi sehat, untuk tujuan mencegah atau mendeteksi suatu penyakit sebelum gejala penyakit itu muncul.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Perilaku sakit (*illness behaviour*) yaitu suatu aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yang merasakan dirinya sakit, untuk menentukan keadaan kesehatannya dan menemukan obat yang cocok untuk dirinya.
- c. Perilaku peran sakit (*sick-role behaviour*) yaitu individu yang menganggap dirinya sakit dan melakukan sebuah aktivitas yang bertujuan untuk kesembuhan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, perilaku sehat adalah perilaku atau kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk pemeliharaan kesehatan, mempertahankan kesehatan, pemulihan kesehatan dan meningkatkan kesehatan tanpa memandang status dari kesehatan yang ada pada diri individu, demi mencapai sebuah tujuan untuk hidup sehat.

2. Dimensi Perilaku Sehat

Perilaku sehat berkaitan dengan kebiasaan dalam menjalankan kehidupan yang sehat oleh individu. Menurut Taylor (2012) perilaku sehat adalah perilaku yang terkait dengan kesehatan yang dijalankan dengan sungguh-sungguh dan sering dilakukan tanpa disadari. Taylor (2012) membagi kebiasaan hidup sehat kedalam 7 kebiasaan hidup sehat, yaitu: sarapan pagi setiap hari, tidak memiliki berat badan yang berlebih, makan tepat waktu, tidur tujuh sampai dengan delapan jam setiap malam, tidak merokok, menghindari minuman beralkohol dan olahraga secara teratur.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pola makan atau diet

Pola makan berkaitan dengan makan tepat waktu, sarapan pagi setiap hari, dan tidak memiliki berat badan berlebih.

1) Makan tepat waktu

Warmbrand (2000), “Pola makan yang baik adalah dengan memulai sarapan pagi sebelum beraktifitas, makan siang sebelum ada rangsangan lapar dan makan malam sebelum tidur.

2) Sarapan pagi setiap hari

Sarapan pagi setiap hari adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat seharusnya mengandung unsur empat sehat lima sempurna sehingga setiap orang harus mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2010).

3) Tidak memiliki berat badan berlebih

Berat badan harus selalu di evaluasi dalam konteks riwayat berat badan yang meliputi gaya hidup maupun status berat badan yang terakhir. Penentuan berat badan dilakukan dengan cara menimbang (Anggraeni, 2012). Mengkonsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga. Mengkonsumsi makanan berlebihan dapat berakibat pada kelebihan berat badan, kegemukan, dan akibatnya dapat menyebabkan penyakit jantung,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diabetes melitus, dan secara langsung dapat menimbulkan depresi dan ketidaknyamanan sosial (Suharjana, 2012).

- b. Tidur 7 sampai dengan 8 jam setiap malam

Pressman dan Orr (1997) menyatakan kurang tidur (kurang dari 7 jam setiap malam) dapat mempengaruhi fungsi kognitif, suasana hati dan kinerja (Taylor, 2012).

- c. Tidak merokok

Merokok merupakan faktor resiko yang meningkatkan efek merugikan pada tubuh. Misalnya, merokok dan kolesterol berinteraksi menghasilkan tingkat yang lebih tinggi pada penyakit dan kematian akibat penyakit jantung.

- d. Menghindari minuman beralkohol

Higgins-Biddle *et.al* (1997) mengkonsumsi alkohol dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti hipertensi, stroke, sirosis hati, kanker, gangguan pada janin, dan gangguan fisiologis pada janin ibu hamil (Taylor, 2012).

- e. Olahraga secara teratur

Olahraga teratur, juga mencakup kualitas (gerakan) dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk berolahraga. Dengan sendirinya kedua aspek ini akan tergantung dari usia, dan status kesehatan yang bersangkutan.

Seorang ahli (Becker, 1979 dalam Kholid, 2012) membuat klasifikasi lain tentang perilaku kesehatan. Perilaku hidup sehat yaitu

perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku ini antara lain:

- a. Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang disini dalam arti kualitas (mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh), dan kuantitas dalam arti jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (tidak kurang, tetapi juga tidak lebih).
- b. Olahraga teratur, yang juga mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk berolahraga. Dengan sendirinya kedua aspek ini akan tergantung dari usia, dan status kesehatan yang bersangkutan.
- c. Tidak merokok, merokok adalah kebiasaan jelek yang mengakibatkan berbagai macam penyakit. Ironisnya kebiasaan merokok ini khususnya di Indonesia seolah-olah sudah membudaya. Hampir 50% penduduk Indonesia usia dewasa merokok. Bahkan dari hasil penelitian, sekitar 15% remaja kita telah merokok.
- d. Tidak minum-minuman keras dan narkoba, kebiasaan minum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba (narkotik dari bahan-bahan berbahaya lainnya) juga cenderung meningkat. Sekitar 1% penduduk Indonesia usia dewasa diperkirakan sudah mempunyai kebiasaan minum-minuman keras ini.
- e. Istirahat cukup, dengan meningkatnya kebutuhan hidup akibat tuntutan untuk penyesuaian lingkungan modern, mengharuskan orang-orang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bekerja keras dan berlebihan, sehingga kurang waktu untuk beristirahat.

- f. Mengendalikan stres, stres akan terjadi pada siapa saja, dan akibatnya bermacam-macam bagi kesehatan. Lebih-lebih sebagai akibat dari tuntutan hidup yang keras, kecenderungan stres akan meningkat pada setiap orang. Stres tidak dapat kita hindari, maka yang penting agar stres tidak menyebabkan gangguan kesehatan, kita harus dapat mengendalikan atau mengelola stres dengan kegiatan-kegiatan yang positif.
- g. Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, misalnya tidak berganti-ganti pasangan dalam hubungan seks, penyesuaian diri kita dengan lingkungan, dan sebagainya.

Jadi, berdasarkan pendapat dari para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk menjalani kehidupan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari perlu kesadaran dari penderita *gastritis* untuk menjalani kebiasaan hidup sehat agar mengurangi kekambuhan penyakit tersebut. Seperti yang telah dijelaskan, macam-macam perilaku sehat yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang yaitu terdiri dari perilaku makan/diet, olahraga secara teratur, tidak merokok, istirahat cukup, mengendalikan stres, tidak minum-minuman beralkohol/mengonsumsi obat-obatan dan perilaku atau gaya hidup yang positif. Pada penelitian ini macam-macam perilaku sehat yang diteliti yaitu makan tepat waktu, sarapan pagi setiap hari, tidak memiliki berat badan berlebih, tidur tujuh

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sampai dengan delapan jam sehari, olahraga secara teratur, menghindari minuman beralkohol dan tidak merokok.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Averill (1973) Kontrol diri merupakan kontrol personal, yang terdiri dari kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decision control*). Lazarus (dalam Thalib, 2010) menjelaskan bahwa *self control* atau kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. Gleitman (dalam Thalib, 2010) mengatakan bahwa kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.

Kontrol diri (*self control*) adalah pengaturan proses psikologis, dan perilaku yang membentuk dirinya sendiri (Calhoun & Acocella dalam Ghufon & Risnawita, 2012). Goldfried dan Merbaum (Ghufon & Risnawita, 2012) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Jadi, dari beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah proses fisik, psikologis, perilaku individu dan kemampuan individu untuk membimbing, mengarahkan dan mengatur perilakunya dalam menghadapi stimulus sehingga menghasilkan akibat yang diinginkan dan akibat yang tidak diinginkan.

Kontrol diri juga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Individu memiliki pertimbangan-pertimbangan ketika berperilaku. Semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka semakin tinggi pengendalian diri individu terhadap tingkah lakunya.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Aspek-aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*Behavior control*), kontrol kognitif (*Cognitive Control*) dan Kontrol keputusan (*Decision Control*). (Averill, 1973, dalam Thalib, 2010; Averill dalam Kusumadewi, 2012).

a. Kontrol perilaku (*Behavior control*)

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu: mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu kemampuan memperoleh informasi (*information again*) dan kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Kontrol keputusan (*Decision Control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berasal pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. *Self control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Block dan Block (dalam Thalib, 2010) ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan *impuls* secara tepat.

Jadi, kesimpulan dari aspek-aspek yang telah disebutkan di atas adalah apabila individu mempunyai kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam aspek-aspek tersebut maka individu dapat mengontrol dirinya dengan sebaik mungkin, dan individu dapat terhindar dari masalah yang tidak diinginkan.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Penderita *Gastritis*

1. Pengertian Penderita *Gastritis*

Gastritis merupakan suatu peradangan *mukosa* lambung yang bersifat akut, *kronik difus*, atau lokal dengan karakteristik *anoreksia*, rasa penuh, tidak enak pada *epigastrium*, mual dan muntah (Suratun & Lusianah, 2010). *Gastritis* merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Peradangan ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel akan gangguan saluran pencernaan. Pelepasan epitel akan merangsang timbulnya proses inflamasi pada lambung (Ratu dan Adwan, 2013).

Secara umum *Gastritis* didefinisikan sebagai peradangan pada *mukosa*. *Gastritis* merupakan gangguan pencernaan yang paling sering dijumpai dalam praktik klinik. Infeksi *gastritis* terutama disebabkan oleh kuman *Helicobacter pylori*. *Helicobacter pylori* pada orang dewasa mendekati 60% (menurut penelitian WHO 2002). Selain bakteri *Helicobacter pylori*, beberapa jenis virus dapat juga menimbulkan *gastroenteritis* (dalam Endang & Dewi, 2012).

Sebagian penderita *gastritis* tidak menunjukkan gejala sakit (asimtomatik), sebagian lagi mempunyai keluhan-keluhan yang tidak khas. Ada yang merasa nyeri panas atau pedih di ulu hati, ada juga yang merasa mual-mual. Penggunaan obat anti inflamasi *non-steroid* (OAINS) dan asam salisilat (asefosal) yang sering digunakan sebagai obat umum tanpa resep

untuk mengobati artritis, flu, dan pilek dalam frekuensi cukup sering dan jangka waktu lama dapat memperparah *gastritis* (Endang & Dewi, 2012).

Jadi, penderita *gastritis* itu adalah seseorang yang mengalami sakit pada bagian lambung yang biasanya terjadi karena peradangan (pembengkakan) di *mukosa* lambung. Biasanya gejala yang muncul apabila seseorang tersebut penderita *gastritis* akan mengalami nyeri pada bagian ulu hati, merasa tidak nyaman pada perut kiri bagian atas, mual, kembung, lambung terasa penuh dan terkadang disertai sakit kepala.

2. Penyebab *gastritis*

Ratu & Adwan (2013) menjelaskan penyebab berbagai kasus yang terjadi pada *gastritis* berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut :

- a. Stres berat, stres psikologi akan meningkatkan aktifitas saraf simpatik yang dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung.
- b. Iskemia dan syok, kondisi iskemia dan syok hipovolemia mengancam mukosa lambung karena penurunan perfusi jaringan lambung yang dapat mengakibatkan nekrosis lapisan lambung.
- c. Trauma mekanik, trauma mekanik yang mengenai daerah abdomen seperti benturan saat kecelakaan yang cukup kuat juga dapat menjadi penyebab gangguan keutuhan jaringan lambung. Trauma juga dapat disebabkan tertelannya benda asing yang keras dan sulit untuk dicerna.
- d. Pemakaian obat *antiinflamasi nonsteroid* seperti aspirin, asam mafenamat, aspilet, dalam jumlah besar. Obat tersebut dapat memicu kenaikan produksi asam lambung yang berlebihan sehingga mengiritasi

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mukosa lambung karena terjadinya difusi balik ion hidrogen ke epitel lambung.

- e. Konsumsi alkohol berlebih, bahan etanol merupakan salah satu bahan yang dapat merusak sawar pada mukosa lambung. Rusaknya sawar memudahkan terjadinya iritasi pada mukosa lambung.
- f. Banyak merokok, pada perokok kejadian gastritis dipicu oleh pengaruh asam nikotinat yang menurunkan rangsangan pada pusat makan, perokok menjadi tahan lapar sehingga asam lambung dapat langsung mencerna mukosa lambung, bukan makanan karena tidak ada makanan yang masuk.

D. Kerangka Berfikir

Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori dari Taylor (2012) tentang perilaku sehat dan teori kontrol diri dari (Averill, 1973 dalam Thalib, 2010).

Gastritis atau yang sering dikenal oleh masyarakat sebagai maag atau penyakit lambung adalah kumpulan gejala yang dirasakan sebagai nyeri terutama diulu hati, orang yang terserang penyakit ini biasanya sering mual, muntah, rasa penuh dan rasa tidak nyaman (Misnadiarly, 2009). Faktor yang menyebabkan seseorang menderita *gastritis* antara lain infeksi dari bakteri *Helicobacter pylori*, penggunaan obat-obat anti inflamasi *non steroid* (OAINS) atau asam *salisilat* (*asefosal*), mengkonsumsi makan-makanan yang gizi atau kualitas makanannya tidak baik, waktu makan yang tidak teratur, porsi makanan yang tidak cukup,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

jenis makanan yang tidak cocok atau sulit di cerna, mengkonsumsi alkohol, merokok, kurang istirahat dan stres (Ratu & Adwan, 2013).

Pada penderita *gastritis* menunjukkan kesadaran akan menjaga kesehatan yang tidak baik, pada dasarnya penderita *gastritis* sadar untuk menjaga kesehatan dengan menjalankan perilaku sehat pada saat sakit. Pada penderita *gastritis* menganggap perilaku yang dijalankan tidak berpengaruh pada kesehatannya dan tidak memikirkan dampak negatif dari perilakunya yang tidak menjaga kesehatan. Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan oleh Sulastri dkk (2012) penderita *gastritis* masih tidak menjalankan perilaku tidak sehat juga kurang memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan dan menjalankan perilaku sehat, salah satunya yaitu pola makan. Pada penderita *gastritis* masih menjalankan pola makan yang tidak teratur dan tidak memperhatikan apa yang dikonsumsinya.

Pada kasus *gastritis* rasa sakit yang dialami oleh penderita *gastritis* ini menyebabkan penderita sulit untuk tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Safrudin dkk, 2009). Apabila penyakit yang dialami oleh penderita *gastritis* terjadi keparahan maka energi yang digunakan untuk proses penyembuhan akan dialihkan untuk menahan rasa sakit dan tidak dapat untuk tidur. Akibat dari peristiwa yang dialami maka penderita *gastritis* menjadi lebih lemah kondisinya karena tidak bisa beristirahat (Boyke dalam safrudin dkk, 2009). Tidur merupakan salah satu faktor dari perilaku sehat (Taylor, 2012) yaitu dengan berusaha tidur 7 sampai dengan 8 jam setiap malam dan pada siang hari dapat beristirahat atau duduk rileks

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

selama kurang lebih 1 jam dapat sangat membantu untuk penderita *gastritis*, karena pada penderita *gastritis* istirahat yang cukup sangat diperlukan.

Selain tidur, mengonsumsi alkohol dan merokok juga memiliki pengaruh pada penderita *gastritis*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Angkow dkk, 2014) faktor pola makan, merokok, mengonsumsi alkohol dan mengonsumsi kopi berperan dalam terjadinya *gastritis* dan menyebabkan kekambuhan pada penderitanya.

Perilaku sehat adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang baik yang diamati (*observable*) maupun yang tidak diamati (*unobservable*) yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Perilaku sehat yaitu aktifitas atau tindakan yang dilakukan oleh penderita *gastritis* untuk pemeliharaan kesehatan, mempertahankan kesehatan, pemulihan kesehatan dan meningkatkan kesehatan. Kesehatan itu sendiri dapat ditingkatkan dengan menjalankan perilaku sehat serta menghindari perilaku berisiko yang dapat mempengaruhi kesehatan.

Menjaga agar tidak menjalankan perilaku yang tidak sehat dapat ditekan apabila terdapat kontrol diri yang kuat. (Averill, 1973 dalam Thalib, 2010) menjelaskan beberapa aspek mengenai kontrol diri menjadi tiga aspek, yaitu kontrol perilaku (*behaviour control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol keputusan (*decision control*). Taylor

(2012) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku sehat. Kontrol diri pada individu meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan yang dapat mengarahkan penderita *gastritis* untuk dapat menjalankan perilaku sehat.

Pada saat penderita *gastritis* mengontrol perilaku untuk menjalankan perilaku sehat maka penderita *gastritis* tidak akan melakukan perbuatan yang tidak berdampak baik untuk kesehatannya, ketika penderita *gastritis* mengontrol keputusan untuk menjalankan perilaku sehat maka penderita *gastritis* akan berusaha menilai sebaik mungkin agar mendapatkan keputusan yang tepat untuk kesehatannya, dan pada saat penderita *gastritis* mengontrol kognitif maka penderita *gastritis* akan berfikir dan terlebih dahulu melakukan pertimbangan sehingga dapat memperoleh hasil dan tujuan sebagaimana diinginkan yang akan berdampak positif bagi kesehatan penderita *gastritis*.

Kontrol diri pada setiap penderita *gastritis* tidaklah sama, ada penderita *gastritis* yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada yang memiliki kontrol diri yang rendah. Kontrol diri yang rendah membuat penderita *gastritis* tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilaku, sehingga muncul tindakan yang tidak terkontrol. Penderita *gastritis* yang memiliki kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat dan perilaku apa yang sebaiknya dilakukan untuk kesehatannya. Dengan kontrol diri yang tinggi maka penderita *gastritis* cenderung menghindari

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perilaku yang akan merugikan untuk kesehatan dirinya (Aviyah & Farid, 2014).

Callhoun dan Acocella (dalam Ghufroon dan Risnawita, 2012) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Kontrol diri yang baik dapat mengarahkan perilaku penderita gastritis ke arah yang lebih baik, dengan demikian kontrol diri dapat diartikan sebagai proses bagi penderita gastritis agar dapat membimbing, mengatur, dan mengarahkan tingkah lakunya sendiri, sehingga dapat mengarah pada perilaku yang berdampak positif terutama bagi kesehatannya.

Dari hasil pemikiran diatas, peneliti merasa perlu melakukan penelitian tentang Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Sehat Pada Penderita *Gastritis*.

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku sehat pada penderita *gastritis*”.