

## Upaya Peningkatan Sikap Remaja dalam Pencegahan Gastritis Melalui Edukasi Kesehatan Pengaturan Pola Makan yang Sehat

Adiratna Sekar Siwi<sup>1\*</sup>, Tri Sumarni<sup>2</sup>, Arif Imam Hidayat<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

<sup>3</sup>Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

---

---

### \*Adiratna Sekar Siwi

Email:

[adiratnasekarsiwi@uhb.ac.id](mailto:adiratnasekarsiwi@uhb.ac.id)

Alamat: Jalan Raden Patah  
100 Ledug, Kembaran

### History artikel

Received : 29 Desember 2023

Accepted : 19 Februari 2024

Published : 28 Desember 2024

### Abstrak

Kejadian gastritis yang disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur antara lain seperti pola konsumsi makanan, minuman yang kurang baik, obat-obatan, infeksi bakteri dan stress. Pola makan teratur meliputi jumlah asupan makanan, frekuensi makan dan jenis makanan. Makanan seringkali menimbulkan gangguan- gangguan pencernaan terutama frekuensi makanan yang tidak teratur. Pola makan tidak teratur berakibat terjadinya peningkatan asam lambung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan tentang gastritis dan pola makan yang sehat serta sikap dalam pencegahan gastritis. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan ceramah dengan media audiovideo, diskusi tanya jawab dan pengisian kuesioner terkait penilaian pola makan dan gejala gastritis. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Juni 2023, kepada siswa pengurus PMR SMA Negeri 3 Purwokerto sejumlah 23 orang. Hasil kegiatan ini usia rata-rata responden berada di umur 16 tahun dengan usia termuda 15 tahun dan usia paling tua 17 tahun dalam hal ini kategori usia responden adalah remaja pertengahan (15-18 tahun), sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 87%, siswa memiliki pola makan tidak baik lebih banyak yaitu 61% dan 57% menunjukkan tidak terdapat gejala gastritis. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan mengevaluasi pola makan siswa.

Kata kunci: Gastritis; pola makan; perilaku

### Abstract

*The incidence of gastritis caused by irregular eating patterns includes poor food consumption patterns, drinks, drugs, bacterial infections and stress. A regular eating pattern includes the amount of food intake, frequency of eating and type of food. Food often causes digestive disorders, especially irregular food frequency. Irregular eating patterns result in increased stomach acid. This community service activity aims to increase knowledge about gastritis and healthy eating patterns and attitudes towards preventing gastritis. This outreach activity was carried out through lectures using audiovideo media, question and answer discussions and filling out questionnaires related to assessing diet and symptoms of gastritis. This activity was carried out on June 28 2023, for 23 PMR students at SMA Negeri 3 Purwokerto. The results of this activity were that the average age of respondents was 16 years old, with the youngest age being 15 years old and the oldest age being 17 years old. In this case, the age category of respondents was middle teenagers (15-18 years old), the majority were female, 87%, students. had more bad eating patterns, namely 61% and 57% showed no symptoms of gastritis. This activity is able to increase knowledge and evaluate students' eating patterns*

*Key words: Gastritis; diet; behavior*

## Pendahuluan

Gastritis atau maag yaitu peradangan pada bagian mukosa lambung karena kurangnya perhatian seseorang terhadap kesehatan (Sepdianto dkk., 2022). Kejadian gastritis biasanya disebabkan pola makan yang tidak teratur (Susanti & Fitriani, 2018). Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 terdapat beberapa negara yang memiliki penderita gastritis terbesar antara lain Negara Kanada 35%, China 31%, Prancis 29.5%, Jepang 14,5% sedangkan Indonesia sendiri mencapai 40.8%. Prevalensi penderita gastritis sangat tinggi di beberapa wilayah Indonesia, yang menyerang 274.396 pasien dari 238.452.952 populasi (Mustakim dkk., 2022). Profil Kesehatan 2018, Indonesia termasuk sepuluh besar dengan penyakit gastritis pada pasien rawat inap yaitu sejumlah 30.154 kasus (4,9). Angka kejadian gastritis di Provinsi Jawa Tengah jumlahnya lebih tinggi yaitu 79,6% (Kemenkes RI, 2013 dalam Astuti & Dewi, 2020).

Banyak hal bisa menyebabkan terjadinya gastritis antara lain seperti pola konsumsi makanan, minuman yang kurang baik, obat-obatan, infeksi bakteri dan stress. Faktor resiko gastritis lainnya antara lain mengonsumsi *aspirin* atau obat antiinflamasi nonsteroid, infeksi *Helicobacter pylori*, waktu makan tidak teratur, stress, minum alkohol, mengonsumsi makanan pedas dan termasuk makan berlebihan (Suwindiri dkk., 2021). Menurut Rahman (2022), terdapat dua jenis faktor risiko yaitu ada yang tidak dapat dikendalikan seperti seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, umur. Sedangkan, faktor penyebab yang bisa dikendalikan meliputi kebiasaan merokok, penggunaan *aspirin* atau obat antiinflamasi non steroid dan tidak teraturnya pola makan.

Pola makan teratur meliputi jumlah asupan makanan, frekuensi makan dan jenis makanan (Handayani dkk., 2018). Diet memiliki dampak besar pada kesehatan sistem pencernaan. Makanan seringkali menimbulkan gangguan - gangguan pencernaan terutama frekuensi makanan yang tidak teratur (Khasanah, 2012 dalam Febriana dkk., 2022). Pola makan tidak teratur berakibat terjadinya peningkatan asam lambung antara lain acar, cuka, dan saus sambal mengakibatkan jumlah

penderita penyakit maag (Shalahuddin, 2018).

Salah satu cara mencegah gastritis (penyakit maag) adalah makan teratur, mengunyah dengan baik, tidak makan berlebihan, tidak berbaring setelah makan, mengurangi makanan panas dan asam, mengurangi makanan penyebab kembung, menghindari makanan yang terlalu panas atau dingin hingga menimbulkan gas, mengurangi konsumsi gorengan, coklat, kurangi stres penyebab gastritis lainnya (Ratu & Adwan, 2013 dalam Sepdianto dkk., 2022). Gastritis dapat dicegah dengan pola makan teratur, tidak mengonsumsi obat, alkohol atau bahan kimia lain yang dapat merusak dinding lambung dalam waktu lama, menghindari makanan yang dapat mengiritasi lambung seperti makanan pedas, berlemak, asam, dan mengganti analgesik antisteroid dengan analgesik *acetaminophen* harus dilakukan dalam jumlah dan waktu yang tepat (Saadah, 2018).

Berdasarkan studi terdahulu yang di lakukan oleh Wahyuni dkk., (2017) didapatkan sebagian besar responden dengan pola makan kurang baik sebanyak 52 responden (54,7%) dengan tingkat korelasi sebesar - 0.713 yang mengartikan bahwa tingkat korelasi sangat kuat dimana semakin tingkat kejadian gastritis meningkat maka pola makan remaja semakin rendah. Hal ini sejalan dengan penelitiannya Nage dkk., (2018) tentang Hubungan Antara Pola Makan Dengan Terjadinya Gastritis Pada Pasien Yang Di Rawat Di RSUD Kota Makassar Tahun 2018 dengan jumlah populasi 159 orang di dapatkan nilai  $p=0,002 < 0,05$  (frekuensi makan),  $p=0,002 < 0,05$  (jenis makanan),  $p=0,000 < 0,05$  (porsi makan), sehingga disimpulkan adanya korelasi antara pola makan dengan kejadian gastritis pada pasien rawat inap di RSUD Kota Makassar.

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh tim dosen keperawatan Universitas Harapan Bangsa pada hari Rabu, 28 Juni 2023 di SMA Negeri 3 Purwokerto. Kegiatan ini dilakukan pada anggota Palang Merah Remaja (PMR) yang berjumlah 23 siswa dengan memberikan edukasi terkait

dengan “Pencegahan gastritis pada remaja dengan pengaturan pola makan yang sehat” Tahapan kegiatan dilakukan dengan tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan melakukan identifikasi permasalahan yang ada. Identifikasi dilakukan dengan pengumpulan data terkait masalah yang sering muncul pada remaja terkait gangguan pencernaan Tahap ini, tim juga mempersiapkan materi serta persiapan alat dan bahan. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, dimana pada tahap ini dilakukan pemberian ceramah terkait konsep dasar terkait dengan gastritis dan pencegahan gastritis dengan pengaturan pola makan yang baik & sehat. Ceramah dan pemaparan video animasi dilakukan kurang lebih selama 60 menit. Sebelum ceramah, tim melakukan recall terkait sejauh mana peserta mendapatkan informasi tentang pencegahan gastritis dengan pengaturan pola makan yang sehat & baik. Tahap evaluasi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta.



**Gambar 1.** Kegiatan pemberian edukasi



**Gambar 2.** Kegiatan diskusi tanya jawab

**Tabel 1.** Rangkaian Kegiatan Program Pengabdian

Hari/ Tanggal	Kegiatan
Selasa, 20 Juni 2023 Pukul 09.00 WIB- selesai	Koordinasi dengan Pembina PMR
Senin, 26 Juni 2023 Pukul 09.00- 09.30 WIB	Menetapkan jadwal dan rancangan kegiatan  Mendata seluruh peserta Mendiskusikan teknis pelaksanaan dengan Pembina PMR SMA N 3 Purwokerto
Selasa, 27 Juni 2023 Pukul 08.00- 16.00 WIB	Menyiapkan materi pelatihan dan video Gastritis
Rabu, 28 Juni 2023 Pukul 08.00- 13.00 WIB	Pelaksanaan: Penyuluhan tentang Pencegahan Gastritis pada Remaja Pemberian kuisisioner kepada siswa

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Siswa PMR SMA Negeri 3 Purwokerto (n=23) Tahun 2023

Karakteristik	Mean	Min	Max	Std. Deviation
Usia	16	15	17	0.77

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa data karakteristik responden rata-rata berada di umur 16 tahun dengan usia termuda 15 tahun dan usia paling tua 17 tahun dalam hal ini kategori usia responden adalah remaja pertengahan (15-18 tahun).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa PMR SMA Negeri 3 Purwokerto (n=23) Tahun 2023

Variabel	F	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
1. Laki-laki	3	13
2. Perempuan	20	87
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih dominan dimana terdapat sebanyak 20 responden (87%).

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Pola Makan Siswa PMR SMA Negeri 3 Purwokerto (n=23) Tahun 2023

Variabel	F	%
<b>Pola Makan</b>		
1. Pola makan baik <34	9	39
2. Pola makan tidak baik ≥34	14	61
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar yang memiliki pola makan tidak baik lebih banyak yaitu 14 responden (61%).

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Gejala Gastritis Pada Siswa PMR SMA Negeri 3 Purwokerto (n=23) Tahun 2023

Variabel	F	%
<b>Gejala Gastritis</b>		
1. Tidak terdapat gejala gastritis ≤6	13	57
2. Terdapat gejala gastritis >6	10	43
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa 13 responden atau 57% tidak terdapat gejala gastritis.

Menurut Hoesny (2019) bahwa Gastritis dapat menyerang semua tingkat usia maupun jenis kelamin, insiden terbanyak pada usia produktif karena tingkat kesibukan serta gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan yang mudah terjadi akibat pengaruh faktor - faktor lingkungan. Usia tua memiliki resiko yang lebih tinggi untuk menderita gastritis dibanding usia muda. Hal ini menunjukkan bahwa seiring dengan bertambahnya usia mukosa gaster cenderung menjadi tipis sehingga mudah terinfeksi *Helicobacter pylori* dan gangguan autoimun. Menurut Gustin (2011) menyatakan bahwa pada usia produktif sering berhadapan dengan tantangan dan apabila tidak dapat mengatasinya maka akan berpotensi menjadi sumber stres.

Pada usia produktif rentan dengan stress sehingga bisa menyebabkan pola makan yang tidak beraturan. Usia juga dapat

memengaruhi pengetahuan responden tentang pola makan yang baik dan responden juga tahu tentang kebutuhan kalori dan gizi seimbang. Kebiasaan makan juga akan memengaruhi kesehatan seseorang pada usia lanjut (Angelica, dkk, 2022). Faktor yang dapat menyebabkan gastritis pada mahasiswa dikarenakan remaja berada dalam rentang usia produktif sehingga memiliki kesibukan yang padat, pola makan yang tidak teratur, dan stress akibat pengaruh lingkungan (Hartati, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartati dkk., (2014) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan responden sebagian besar adalah teratur. Responden memiliki pola makan teratur sebanyak 67 orang (58,3%). Dari hasil penelitian yang dilakukan Futriani dkk., (2020), diketahui dari jumlah total 65 responden yang memiliki pola makan kurang baik ada 27 orang (41.5%), responden yang memiliki pola makan baik ada 38 orang (58.5%) dimana mahasiswa harus lebih tahu bagaimana cara mempertahankan pola makan yang baik, sehingga dengan berpola makan baik diharapkan dapat terhindar dari penyakit gastritis. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya Saputra dkk., (2011) didapatkan bahwa dari 52 orang responden terdapat 32 orang responden (61,5%) pola makannya sehat lebih besar bila dibandingkan dengan responden yang pola makannya tidak sehat yaitu sebanyak 20 orang responden (38,5%). Belum terlaksananya pola makan sehat pada beberapa responden dalam penelitian ini bisa dikaitkan dengan beberapa faktor seperti kebiasaan atau aktifitas sehari-hari yang dikerjakan oleh responden sehingga menyebabkan responden tersebut kurang memperhatikan pola makan yang di terapkan, disisi lain juga ada faktor budaya, agama, serta status ekonomi, dan status kesehatan yang bisa mempengaruhi penurunan nafsu makan responden.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Usman dkk., (2021) menyebutkan bahwa dimana sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik 72 (61,0%). Pola makan yang baik pada responden dapat mengurangi kejadian gastritis dikarenakan tubuh diberikan makanan secara konsisten yang dapat mengatur sistem pencernaan dengan baik.

Menurut Liliandriani dkk, (2021) makan sehat dapat diartikan sebagai upaya untuk melakukan aktivitas makan sehat. Makan sehat dalam penelitian ini adalah berusaha mengatur jenis dan jumlah makanan untuk menjaga kesehatan, mencegah penyakit, atau membantu mengobati penyakit. Tetapi, dari hasil penelitian masih ditemukan responden yang tidak teratur dalam pola makannya. Gastritis paling sering terjadi karena diet yang sembarangan seperti makan yang terlalu banyak, terlalu cepat, makan makan yang terlalu berbumbu, dan makanan yang mengandung mikroorganisme penyebab penyakit. Sehingga untuk memiliki pola makan yang sehat dengan cara mematuhi jadwal makan, tidak makan pada kondisi lapar (Hartati, dkk, 2014).

Menurut Yatmi (2017) menyebutkan bahwa bahwa banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis seperti beberapa jenis obat, infeksi bakteri/virus/jamur, konsumsi alkohol, stres akut, radiasi, alergi atau intoksikasi dari beberapa bahan makanan atau minuman, dll. Asam lambung dapat terkontrol meskipun penderita memiliki frekuensi makan/pola makan yang kurang dari 3 kali sehari apabila diselingi oleh konsumsi makanan ringan yang tidak membuat lambung iritasi (Pratiwi, 2013). Siswa harus memperhatikan kebiasaan makannya dan mengikuti "Pedoman Gizi Seimbang", seperti makan lebih banyak sayuran dan buah-buahan yang cukup, membiasakan makan lauk berprotein tinggi, minum cukup makanan dan air yang aman, dan melakukan aktivitas fisik yang cukup. dan menjaga berat badan normal (Adinda, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Barkah dkk., (2021), dimana berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa pola makan yang tidak teratur mudah terkena gastritis. Menurut Rujiantie (2018) Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan gastritis, antara lain: pola makan, jenis makanan, kopi, rokok, tingkat pengetahuan dan stress. Hal ini sesuai dengan teori Priyoto (2015), bahwa gastritis sering diakibatkan oleh ketidakteraturan diet, misalnya makan terlalu banyak dan cepat atau makan yang terlalu berbumbu atau terinfeksi oleh penyebab lain seperti alkohol, aspirin.

Kebiasaan makan yang tidak teratur, jenis makanan, dan jumlah makanan yang

dikonsumsi akan berdampak pada kejadian gejala gastritis. Makanan dan minuman yang merangsang saluran pencernaan antara lain beberapa makanan yang mengandung gas, asam, pedas, dan soda. Jika makanan dalam jumlah besar dikonsumsi, dapat mengiritasi lambung dan menyebabkan kembuhnya atau terjadinya gejala gastritis yang dapat menyebabkan gejala yang berbeda pada setiap orang. Hilangnya nafsu makan akibat radang lambung menyebabkan mual dan muntah, serta perut terasa penuh saat asam lambung naik dan menghasilkan banyak gas. Lambung secara natural akan terus menghasilkan asam lambung dalam jumlah yang kecil setelah 4-6 jam sesudah makan, dimana biasanya glukosa darah telah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasa lapar. Pada saat tersebut jumlah asam lambung terstimulasi, sehingga jika seseorang telat makan hingga 2-3 jam maka asam lambung yang diproduksi akan semakin banyak dan berlebih, mengakibatkan terjadinya iritasi mukosa lambung. Iritasi ini dapat menimbulkan rasa nyeri di sekitar epigastrium (Barkah dkk., 2021).

Menurut Sumbara dkk, (2020), gastritis biasanya terjadi karena adanya frekuensi makan yang tidak teratur sehingga menyebabkan lambung menjadi sensitive dan asam lambung mengalami peningkatan. Pola makan yang tidak teratur akan menyebabkan lambung sulit untuk beradaptasi, jika hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan terjadi kelebihan asam lambung yang mengakibatkan mukosa lambung menjadi iritasi dan timbullah gastritis. Selain aktivitas dan pekerjaan, terdapat pula faktor keterbatasan ekonomi seseorang dalam upaya pemenuhan gizi dan faktor kebiasaan seseorang terhadap jenis makanan tertentu, dimana makanan tersebut jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan gastritis.

## Kesimpulan

Hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dapat menghasilkan sebuah simpulan bahwa siswa yang memiliki pola makan tidak baik sebanyak 61% dan 57% menunjukkan tidak terdapat gejala gastritis. Pelaksanaan pengabdian tentang pola makan sehat sebagai pencegahan gastritis

memiliki pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekaligus memberi evaluasi pola makan yang selama ini menjadi kebiasaan.

### Daftar Pustaka

- Adinda, D. (2021). Body Image and Eating Habits of Students Female Student at Vokasi Senior High School Sibolga. *International Archives of Medical Sciences and Public Health*, 2(1), 24–32.
- Angelica, Yessi., Siagian, Ernawaty. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. Promotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 12(1).
- Astuti, D. A. O. P., & Wulandari, D. (2020). Stres Dan Perilaku Merokok Berhubungan Dengan Kejadian Stress and Smoking Behavior Associated With Gastritis Incident. *Jurnal Ilmiah Permas*, 10(2), 213–222.
- Barkah, A., Agustiyani, I., & Abdi. (2021). Pengaruh Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I. *Jurnal Antara Keperawatan*, 4(1), 52-58. <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v4i1.462>
- Febriana, D., G.P, C. V., Priwahyuni, Y., Susanti, N., & Rasyid, Z. (2022). Faktor Risiko Kejadian Gastritis Pada Pasien Di UPT. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 2(1), 255–270.
- Futriani, Elfira Sri., Tridiyawati, Fera., Putri, Devia Maulana. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat Ii Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Antara Keperawatan*. 3(1) 5-8.
- Gustin RK. (2011). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Kota Bukit Tinggi Tahun 2011. *Skripsi Universitas Andalas*
- Handayani, M., & Thomy, T. A. (2018). Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 1(2), 40-46.
- Hartati, S., Utomo, W., & Jumaini. (2014). Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yan menjalani Sistem KBK. *Jom Psik*, 1(2), 1–8. <https://media.neliti.com/media/publications/186564-ID-hubungan-pola-makan-dengan-resiko-gastri.pdf>
- Hoesny, Rezkiyah., Nurcahaya. (2019). Stres Dan Gastritis : Studi Crss Sectional Pada Pasien Di Ruang Rawat Inap Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bonebone Tahun 2018. *Jurnal Fenomena Kesehatan* 2(2). 302-308
- Liliandriani, A., Abidin, U. W., & Inrawati, I. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 3(2), 789. <https://doi.org/10.35329/jp.v3i2.2545>
- Mustakim, Rimbawati, Y., & Wulandari, R. (2022). Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Gastritis Pada Siswa Bintara Polda Sumatera Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1–5.
- Nage, E., Mujahid, & Muzakkir. (2018). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Terjadinya Gastritis Pada Pasien Yang Dirawat Di RSUD Kota Makassar. 12, 442–447.
- Pratiwi, W. (2013). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung, Jayanti, Tangerang. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Priyoto. (2015). *Perubahan dalam Perilaku Kesehatan: Konsep dan Aplikasi* (Cetakan Pertama). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rujiantie, F., Richard, S. D., & Sulistyarini, T. (2018). Pengetahuan Pasien Tentang Faktor Penyebab Gastritis. *Jurnal Stikes RS Baptis Kediri*, 11(1).
- Saadah, H. D. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi. *Jurnal Media Publikasi Penelitian*, 5(1), 1–5.
- Saputra, Muhammad Andika Sasmita.,

- Tamzil, Ebagustian., Murbiah. (2011). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien di Puskesmas Pembina Palembang. *Jurnal Keperawatan Stikes Muhammadiyah Palembang*. 1(1). 15-21.
- Sepdianto, T. C., Abiddin, A. H., & Kurnia, T. (2022). Asuhan Keperawatan pada Pasien Gastritis di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 220–225. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.734>
- Shalahuddin, I. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkp3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(1), 33. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303>
- Sumbara, S., & Ismawati, Y. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*. 8(1).
- Susanti, M. M., & Fitriani, F. (2018). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Di Puskesmas Purwodadi I Kabupaten Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(1). <https://doi.org/10.35720/tscners.v3i1.56>
- Suwindiri., Tiranda, Y., Ningrum, W. A. C. (2021). Faktor Penyebab Kejadian Gastritis Di Indonesia : Literature Review Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia IKesT Muhammadiyah Palembang ,Sumatera Selatan , Indonesia. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(November), 209–223.
- Usman, M.A.R., Reinaldy Octavianus Yan Dimpudus, Ledy Ana Zulfatunnadiroh, Rachmadita Yoga Pratiwi, Azizah Sastrawati Paneo dan Chairil Anjasmara Robo Putra. (2021). The Relationship Between Diet Pattern and Gastritis Prevelance in Nursing Semester II Study Program Students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciencees*, Vol 17, 92-94
- Wahyuni, S. D., Eko, R., Lestariningsih, M., Makan, P., Ponorogo, K., & Gastritis, K. (2017). Global Health Science , Volume 2 Issue 2 , Juni 2017 ISSN 2503-5088 Global Health Science ---- <http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs> Global Health Science , Volume 2 Issue 2 , Juni 2017 ISSN 2503-5088 Global Health Science ----- [http://jurnal.csdforum.2\(2\),149-154](http://jurnal.csdforum.2(2),149-154).
- Yatmi, F. (2017). *Pola Makan Mahasiswa Dengan Gastritis Yang Terlibat Dalam Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan Di Universitas Islam Negeri Jakarta* (Vol. 87, Issue 1,2). <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/35958>