

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN FAKTOR STRESS DENGAN KEJADIAN GASTRITIS DI POLIKLINIK PENYAKIT DALAM RSUP Dr. M JAMIL PADANG TAHUN 2018

Rizka Ausrianti, Nurleni
STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang
rizka.ausrianti@gmail.com/Hp.081363490295

Abstrak

Kekambuhan gastritis dapat disebabkan oleh stress dan pola makan yaitu frekuensi makan, jenis, dan jumlah makanan. Pola makan yang baik mencegah kekambuhan gastritis dan produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stress, misalnya pada beban kerja berat, panik dan tergesa-gesa. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan metode penelitian case control, Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 15 – 27 Februari 2018 di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M. Djamil Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang berobat ke Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M. Djamil Padang. Teknik pengambilan sampel yaitu accidental sampling, Pengolahan data dianalisa secara univariat dan bivariat dengan uji chi –square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara faktor stress dengan kejadian gastritis. Dari hasil analisis di peroleh nilai $OR=5,200$ dengan $p=0,020$ ($p<0,05$), ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis. Dari hasil analisis di peroleh nilai $OR=4,231$ dengan $p=0,027$ ($p<0,05$). Disimpulkan bahwa ada hubungan faktor stress, pola makan dengan kejadian gastritis.

Kata Kunci : Remaja, Perilaku menyimpang, Konsep diri

PENDAHULUAN

Gastritis biasanya diawali oleh pola makan yang tidak teratur. Kebiasaan makan yang buruk dan mengkonsumsi makanan yang tidak hygiene merupakan faktor resiko terjadinya gastritis (Hartati, 2014). Mengkonsumsi makanan yang pedas secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus untuk berkontraksi. Dilihat dari jumlah makan juga perlu diperhatikan oleh penderita untuk meringankan pekerjaan saluran pencernaan dimana sebaiknya makanan diberi dalam porsi kecil tapi sering. Gastritis atau sakit maag sering disebabkan karena jadwal makan yang tidak teratur, sering terlambat makan atau sering makan yang berlebihan. Untuk mendapatkan cukup energi, makanan harus menempuh perjalanan panjang dalam tubuh kita. Waktu yang dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan adalah 4 jam tergantung dari banyaknya makanan yang dimakan (Sulastris, 2012).

Kekambuhan gastritis dapat disebabkan oleh berbagai faktor yaitu infeksi bakteri, obat penghilang nyeri, kebiasaan makan, alkohol, stress, asam empedu, serangan lambung dan kondisi lain. Makan makanan yang pedas atau makanan yang memiliki kadar lemak tinggi dapat mengakibatkan gangguan pada saluran pencernaan. Sedangkan mengkonsumsi alkohol dapat mengiritasi (merangsang) dan mengikis permukaan lambung sehingga asam lambung dengan mudah akan mengikis permukaan lambung sehingga gastritis akut akan terjadi (Yuliarti, 2009).

Kekambuhan gastritis dapat disebabkan oleh stress dan pola makan yaitu frekuensi makan, jenis, dan jumlah makanan. Pola makan yang baik mencegah kekambuhan gastritis. Pada kasus gastritis, frekuensi makan yang diperbanyak, tapi jumlah makanan

yang dimakan tidak banyak. Pola makan terbagi atas 3 periode yaitu sarapan pagi, makan siang dan makan malam. Salah satu penyebab utama peningkatan asam lambung adalah adalah pola makan yang tidak teratur. Makanan dan minuman yang dikonsumsi masuk ke dalam lambung berfungsi mengurangi kepekatan asam lambung sehingga tidak sampai menggerogoti lambung (Sulastri, 2012).

Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stress, misalnya pada beban kerja berat, panik dan tergesa-gesa. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan, lama kelamaan dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Bagi sebagian orang, keadaan stress umumnya tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, maka kuncinya adalah mengendalikannya secara efektif dengan cara diet sesuai dengan kebutuhan nutrisi, istirahat cukup, olah raga teratur dan relaksasi yang cukup (Wahyuni, 2012).

Faktor stress dilihat dan aktivitas sehari-hari, baik pekerjaan maupun pendidikan. Dirujuk dan tuntutan kehidupan semakin meningkat dengan masalah yang ada, sibuk akan pekerjaan dan pendidikannya membuat seseorang lebih banyak berfikir dan merasa stress, sehingga pola makannya tidak teratur atau makan makanan yang tidak sehat dan kadang mengkonsumsi sesuatu yang tidak sehat yang dapat mengiritasi lambung. Stress juga bisa menyebabkan berbagai masalah lainnya dan rentan penyakit terutama dapat memicu terjadinya penyakit Gastritis (Suhartatik, 2014). Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dan faktor stress dengan kejadian gastritis di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M. Djamil Padang.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *analitik* dengan metode penelitian *case control* yaitu salah satu studi epidemiologi analitik yang dipergunakan untuk mengetahui faktor resiko kejadian gastritis. Studi ini bersifat retrospektif yaitu menelusuri kebelakang penyebab-penyebab yang dapat menimbulkan kejadian gastritis dengan kelompok kasus adalah pasien penderita gastritis dan dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu pasien yang tidak menderita gastritis. Dengan jumlah sampel pada kelompok kasus berjumlah 28 orang dan pada kelompok kontrol berjumlah 28 orang. Kemudian di analisa dengan cara univariat dan bivariat.

Penelitian dilakukan Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr M Djamil Padang. Waktu penelitian mulai dari pembuatan proposal sampai penulisan hasil penelitian yang dilaksanakan dari bulan November 2017 sampai Februari 2018.

HASIL

Hasil penelitian yang diperoleh dari hasil kuesioner dan catatan Rekam Medik RSUP Dr M. Djamil Padang. Hasil penelitian ini dianalisa dengan analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel, sedangkan analisa bivariat untuk melihat hubungan antara dua variabel.

1. Analisa Univariat

Kejadian Gastritis

Hasil penelitian tentang kejadian gastritis dapat di lihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Gastritis
di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M Djamil Padang
Tahun 2018

Gastritis	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Gastritis	28	50,0
Tidak Gastritis	28	50,0
Jumlah	56	100 %

Berdasarkan tabel 1 di atas terlihat bahwa dari 56 orang responden terdapat separuh (50,0%) responden dengan kejadian gastritis di Poliklinik RSUP DR M Djamil Padang.

Faktor Stress

Hasil penelitian tentang pola makan dapat di lihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Stress
di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M Djamil Padang
Tahun 2018

Faktor Stress	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stress	17	30,4
Tidak Stress	39	69,6
Jumlah	56	100 %

Berdasarkan tabel 2 di atas terlihat bahwa dari 56 orang responden terdapat lebih dari separuh (69,6%) responden tidak mengalami faktor stress di Poliklinik RSUP DR M Djamil Padang.

Pola Makan

Hasil penelitian tentang pola makan dapat di lihat pada table3 berikut ini:

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan
di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M Djamil Padang
Tahun 2018

Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Baik	35	62,5
Baik	21	37,5
Jumlah	56	100 %

Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat bahwa dari 56 orang responden terdapat lebih dari separuh (62,5%) responden dengan pola makan tidak baik.

2. Analisa Bivariat

Hubungan Faktor Stress dengan Kejadian Gastritis

Hasil penelitian tentang faktor stress dengan kejadian gastritis dapat di lihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4
Hubungan Antara Faktor Stress dengan Kejadian
Gastritis di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M Djamil Padang
Tahun 2018

Faktor Stress	Kejadian Gastritis				Total		OR (95%) Confidence Interval	P value
	Gastritis		Tidak Gastritis					
	f	%	f	%	f	%		
Stress	13	76,5	4	23,5	17	100	5,200 1,427 – 18,948	0,020
Tidak Stress	15	38,5	24	61,5	39	100		
Jumlah	28	50,0	28	50,0	56	100		

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 15 orang (38,5%) yang tidak stress pada kelompok kasus sedangkan 24 orang (61,5%) yang tidak stress pada kelompok Hasil uji statistik di peroleh nilai $p=0,020$ ($p<0,05$) maka ada hubungan bermakna antara faktor stress dengan kejadian gastritis. Dari hasil analisis di peroleh nilai $OR=5,200$ artinya responden yang mengalami resiko stress memiliki peluang 5,2 kali untuk menderita gastritis dibandingkan dengan tidak gastritis.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis

Hasil penelitian tentang pola makan dengan kejadian gastritis dapat di lihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5
Hubungan Antara Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Gastritis
di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M Djamil Padang
Tahun 2018

Pola Makan	Kejadian Gastritis				Total		OR (95%) Confidence Interval	P value
	Gastritis		Tidak Gastritis					
	f	%	f	%	f	%		
Tidak Baik	22	62,9	13	37,1	35	100	4,231 1,314 – 13,617	0,027
Baik	6	28,6	15	71,4	21	100		
Jumlah	28	50,0	28	50,0	56	100		

Berdasarkan table5 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 22 orang (62,9%) yang tidak baik pada kelompok kasus sedangkan 13 orang (37,1%) yang tidak stress pada kelompok control. Hasil uji statistik di peroleh nilai $p=0,027$ ($p<0,05$) maka ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis. Dari hasil analisis di peroleh nilai $OR=4,231$ artinya responden yang memiliki pola makan tidak baik memiliki peluang 4,2 kali untuk menderita gastritis dibandingkan dengan tidak gastritis.

PEMBAHASAN

Gastritis merupakan suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus atau lokal dengan karakteristik anoreksia, perasaan penuh di perut (begah), tidak nyaman pada epigastrium, mual dan muntah (Ardiansyah, 2012).Bahan etanol merupakan salah satu bahan yang dapat merusak sawar pada mukosa lambung.Rusaknya sawar

memudahkan terjadinya iritasi pada mukosa lambung. Asam nokotin pada rokok dapat meningkatkan adhesi trombus yang berkontribusi pada penyempitan pembuluh darah sehingga suplai darah ke lambung mengalami penurunan. Penurunan ini dapat berdampak pada penurunan produksi mucus yang salah satu fungsinya untuk melindungi lambung dan iritasi

Seluruh mekanisme yang menimbulkan gastritis erosif karena keadaan klinis yang berat belum diketahui benar. Faktor-faktor yang amat penting iskena pada mukosa gaster, disamping faktor pepsin, refluks empedu dan cairan pankreas. Aspirin dan obat anti inflamasi nonsteroid merusak mukosa lambung melalui beberapa mekanisme obat-obat ini dapat menghambat aktivitas (Sebayang, 2011). Menurut analisa peneliti kejadian gastritis pada responden dikarenakan responden meningkatnya asam lambung yang terjadi pada responden hal ini disebabkan makan makanan yang pedas atau makanan yang memiliki kadar lemak tinggi dapat mengakibatkan gangguan pada saluran pencernaan sehingga terjadinya gastritis pada responden.

Sedangkan untuk faktor stres hasil penelitian lain yang dilakukan oleh penelitian Nidhan Hopia, dkk (2011) di Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk didapatkan bahwa lebih dari separuh (56,1%) responden mengalami stress yakni kurang dari setengah (39,7%) mengalami stress berat (resiko tinggi) dan sebagian kecil (16,4%) mengalami stress sedang (resiko rendah).

Stress baik primer maupun sekunder dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung dan gerakan peristaltik lambung. Orang yang mengalami stress sering kali mengalami gangguan system pencernaannya. Misalnya, pada lambung terasa kembung, mual, dan pedih. Stress terjadi pada sistem saraf pusat yang mempengaruhi kerja hormon. Pada waktu kita stress ada dua hormon yang sangat berbahaya jika di keluarkan secara berlebihan yaitu hormon Adrenalin dan hormon Kortisol yang di lepas oleh Hypotalamus, stress terjadi pada sistem saraf pusat dan dapat merangsang syaraf simpatis, syaraf simpatis ini lah yang meningkatkan asam lambung dan akibatnya memperparah gastritis (Hawari, 2011).

Stress menurut Selye (tahun 1950 dalam Hawari 2011) adalah respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban stresnya. Orang yang mengalami stress seringkali mengalami gangguan pada sistem pencernaannya, misalnya pada lambung terasa kembung, mual dan pedih; hal ini disebabkan karena asam lambung yang berlebihan. Menurut analisa peneliti masih adanya responden yang mengalami stress dikarenakan aktivitas sehari-hari pada responden, baik pekerjaan maupun pendidikan. Dirujuk dan tuntutan kehidupan semakin meningkat dengan masalah yang ada, sibuk akan pekerjaan dan pendidikannya membuat seseorang lebih banyak berfikir dan merasa stress, sehingga pola makannya tidak teratur atau makan makanan yang tidak sehat dan kadang mengkonsumsi sesuatu yang tidak sehat yang dapat mengiritasi lambung.

Pola makan yang dianjurkan adalah pola yang sumbangan energinya 60-70% berasal dari karbohidrat, 15-20% dari protein dan 20-30% dari lemak, disamping cukup akan vitamin, mineral dan serat. Pola makan tersebut terbagi atas 3 periode yaitu sarapan pagi (berkisar dari jam 06.00-08.00), makan siang (jam 12.00-13.00) dan makan malam (tidak di atas jam 20.00) (Ginting, 2011). Ini sesuai dengan kerja maksimal anatomi lambung yang akan kosong setelah 7-8 jam setelah makan. Ketika jam pengosongan lambung terlewat maka sekresi asam lambung akan meningkat karena penggunaan asam lambung untuk mencerna makanan tidak terjadi atau perut dalam keadaan kosong. Salah satu penyebab utama peningkatan asam lambung adalah pola makan yang tidak teratur,

makanan atau minuman yang dikonsumsi masuk ke dalam lambung berfungsi mengurangi kepekaan asam lambung sehingga tidak sampai menggerogoti lambung (Megawati dan Nosi, 2014).

Jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang kalau dimakan, dicerna dan diserap akan menghasilkan paling sedikit susunan menu sehat dan seimbang. Menyediakan variasi makanan bergantung pada orangnya, makanan tertentu dapat menyebabkan gangguan pencernaan, seperti halnya makanan pedas dan bersifat asam. Makanan yang mengandung cuka pedas dan merica dapat merusak dinding lambung. Mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus untuk berkontraksi. Hal ini akan mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan mual dan muntah. Gejala tersebut membuat penderita makin berkurang nafsu makannya, untuk mengatasi masalah tersebut diharuskan bagi yang mengalami gejala untuk mengurangi mengonsumsi makanan yang bersifat pedas dan asam dan juga diberlakukan pola makan porsi kecil tapi sering untuk memaksimalkan makanan yang masuk ke lambung untuk diolah menjadi energi dalam tubuh. Bila kebiasaan mengonsumsi makanan pedas lebih dari satu kali dalam seminggu selama minimal 6 bulan dibiarkan terus-menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut dengan gastritis (Oktaviani, 2011).

Menurut analisa peneliti tidak baiknya pola makan pada responden dikarenakan pola makan 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 yang dapat meningkatkan asam lambung sehingga menyebabkan terjadinya gastritis pada responden.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh penelitian Nidhan Hopia,dkk (2011) di Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk didapatkan P value $0,000 < 0,05$ maka, H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara faktor stres responden dengan kejadian Gastritis. Adapun untuk analisis tersebut didapatkan OR 10,063 yang berarti responden yang mengalami stress berat berpeluang 10,063 kali lebih besar responden yang mengalami stress sedang

Stres baik primer maupun sekunder dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung dan gerakan peristaltik lambung. Orang yang mengalami stress sering kali mengalami gangguan system pencernaannya. Misalnya, pada lambung terasa kembung, mual, dan pedih. Stress terjadi pada sistem saraf pusat yang mempengaruhi kerja hormon. Pada waktu kita stress ada dua hormon yang sangat berbahaya jika di keluarkan secara berlebihan yaitu hormon Adrenalin dan hormon Kortisol yang di lepas oleh Hypothalamus, stress terjadi pada sistem saraf pusat dan dapat merangsang syaraf simpatis, syaraf simpatis ini lah yang meningkatkan asam lambung dan akibatnya memperparah gastritis (Hawari, 2011).

Gastritis adalah suatu peradangan permukaan mukosa lambung yang akut dengan kerusakan-kerusakan erosi. Gastritis ini paling banyak ditemukan. Gastritis adalah suatu peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronik atau lokal (Gustin, 2011). Stress psikologi akan meningkatkan aktifitas syaraf simpatis yang dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung. Peningkatan HCl dapat dirangsang oleh mediator kimia yang dikeluarkan oleh neuronsimpatis.

Gastritis dapat disebabkan pula dari hasil makanan yang tidak cocok. Makanan tertentu yang dapat menyebabkan penyakit gastritis, seperti sayuran yang masih mentah, daging mentah, kari, dan makanan yang banyak mengandung krim atau mentega. Bukan

berarti makanan ini tidak dapat dicerna, melainkan karena lambung membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mencerna makanan tadi dan lambat meneruskannya ke bagian usus sebelah-nya. Akibatnya, isi lambung dan asam lambung tinggal di dalam lambung untuk waktu yang lama sebelum diteruskan ke dalam duodenum dan asam yang dikeluarkan menyebabkan rasa panas di ulu hati dan dapat mengiritasi (Iskandar, 2009).

Gastritis atau sakit maag sering disebabkan karena jadwal makan yang tidak teratur, sering terlambat makan atau sering makan yang berlebihan. Untuk mendapatkan cukup energi, makanan harus menempuh perjalanan panjang dalam tubuh kita. Waktu yang dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan adalah 4 jam tergantung dan banyaknya makanan yang dimakan (Sulastri, 2012). Penyakit gastritis disebabkan oleh irisan asam lambung dan enzim pencernaan pada saluran yang kosong, apabila seseorang terlambat makan 2 sampai 3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebih sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri disekitar epigastrium. Tidak teratunya jadwal makan dapat menyebabkan penyakit gastritis (Hartati, dkk, 2014).

Menurut analisa peneliti terdapatnya hubungan pola makan dengan kejadian gastritis dikarenakan kesibukan yang menyebabkan tidak teratunya pola makan, hal ini dapat memicu terjadinya gastritis dimana gastritis atau sakit maag sering disebabkan karena jadwal makan yang tidak teratur, sering terlambat makan atau sering makan yang berlebihan. Untuk mendapatkan cukup energi, makanan harus menempuh perjalanan panjang dalam tubuh kita. Waktu yang dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan adalah 4 jam tergantung dari banyaknya makanan yang dimakan.

KESIMPILAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa 50,0% responden dengan kejadian gastritis, 69,6% responden tidak mengalami faktor stress, 62,5% responden dengan pola makan tidak baik dan terdapat hubungan bermakna antara faktor stress dengan kejadian gastritis. Dari hasil analisis di peroleh nilai $OR=5,200$ dengan $p=0,020$ ($p<0,05$) serta terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis. Dari hasil analisis di peroleh nilai $OR=4,231$ dengan $p=0,027$ ($p<0,05$).

Dengan adanya penelitian ini diharapkan agar tenaga kesehatan RSUP Dr. M Djamil Padang tetap melaksanakan kebijakan atau merencanakan program untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas layanan kesehatan dalam mengatasi masalah gastritis. Diharapkan agar penelitian ini dapat dijadikan pedoman atau data dasar yang mendukung bagi peneliti selanjutnya dengan variable yang berbeda yang berhubungan dengan penderita gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M. (2012). Keperawatan Medikal Bedah. Yogyakarta : Diva Press
- Ginting, H (2011). Pengaruh Beban Kerja dan Asupan Kalori terhadap Status Gizi di Desa Silebo-lebo Kecamatan Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang Tahun 2011
- Gustin, RK. (2011). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Gastritis Pada Pasien Yang Berobat Jalan di Puskesmas Gulai Bancah Kota Bukit Tinggi Tahun 2011. Artikel Penelitian Uneversitas Andalas
- Hawari, Dadang (25y7011). Manajemen Stres Cemas Dan Depresi. Jakarta : FKUI
- Hartati, Sri, dkk (2014). Hubungan Pola makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Sistem KBK. JOM PSIK. Vol 1 No 2.

- Iskandar (2009) Metodologi Penelitian Kualitatif. Jakarta : Gaung Persada Press
- Megawati, A, & Nosi, H. H (2014). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada pasien yang di rawat di RSUD Labuang Baji Makassar, 4, 709-715
- Oktaviani W (2011) Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Program A FIKES UPN Veteran Jakarta
- Sulastri.2012.Gambaran pola makan penderita gastritis di wilayah kerja Puskesmas Kampar Kiri hulu Kecamatan Kampar Kiri Hulu Kabupaten Kampar Riau.
- Sebayang, ridha Nonita (2011). Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Skripsi. Medan : USU
- Yuliarti. (2009). Maag : Kenali, Hindari dan Obati. Yogyakarta : CV ANDI