

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN POLA MAKAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ZAT BESI,
VITAMIN B12, VITAMIN C PADA PASIEN GASTRITIS
DI PUSKESMAS SIDORAHAYU**



Oleh :

ELY DIA

Nomor Induk Mahasiswa : PO.71.31.1.23.063

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI

TAHUN 2026

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN POLA MAKAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ZAT BESI,
VITAMIN B12, VITAMIN C PADA PASIEN GASTRITIS
DI PUSKESMAS SIDORAHAYU**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Gizi



Oleh :

ELY DIA

Nomor Induk Mahasiswa : PO.71.31.1.23.063

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI

TAHUN 2026

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di bidang kesehatan saat ini, penyakit menular dan penyakit tidak menular memberikan dua tantangan yang berbeda. Penyakit tidak menular (PTM) saat ini semakin banyak dijumpai karena adanya perubahan perilaku dan gaya hidup masyarakat. Gastritis merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang banyak ditemukan di masyarakat (Monica, 2019).

Gastritis merupakan suatu kondisi peradangan pada lapisan lambung yang dapat terjadi secara mendadak (akut) maupun berkembang dalam waktu yang lama (kronis), bersifat menyeluruh (difus), atau terbatas pada bagian tertentu (lokal). Kondisi peradangan ini umumnya dipicu oleh infeksi bakteri *Helicobacter pylori* atau konsumsi jenis makanan tertentu yang berpotensi merusak lapisan pelindung dinding lambung (Maidartati *et al.*, 2021).

Berdasarkan laporan penelitian kesehatan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi gastritis di sejumlah negara tergolong relatif tinggi. Di Inggris, angka kejadian gastritis dilaporkan sebesar sekitar 22%, sedangkan di China mencapai 31%. Jepang menunjukkan prevalensi sebesar 14,5%, sementara Kanada dan Prancis masing-masing mencatat angka sekitar 35% dan 29,5% (Herliyanti *et al.*, 2023). Berdasarkan laporan WHO (2022), prevalensi penyakit gastritis di beberapa wilayah dunia tergolong tinggi, dengan persentase sebesar 69% di Afrika, 78% di Amerika Selatan, dan 51% di Asia. Secara global, jumlah kasus gastritis diperkirakan mencapai sekitar 1,8 hingga 2,1 juta penduduk setiap tahun. Sementara itu, di kawasan Asia Tenggara, angka kejadian gastritis dilaporkan mencapai sekitar 583.635 kasus per tahun (Nolita *et al.*, 2021).

Laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019 mencatat bahwa terdapat 30.154 kasus (4,9%) gastritis di antara sepuluh penyakit yang

paling banyak terjadi di Indonesia, khususnya di antara pasien rawat inap di rumah sakit dan puskesmas (Pranata *et al.*, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian dan observasi yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, angka kejadian gastritis di beberapa kota besar di Indonesia menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Kota Medan dilaporkan memiliki prevalensi tertinggi, yakni mencapai 91,6%. Sementara itu, prevalensi gastritis di kota-kota lain tercatat sebesar 31,2% di Surabaya dan Pontianak, 46% di Denpasar, 50% di Jakarta, 32,5% di Bandung, 35,35% di Palembang, serta 31,7% di Aceh. Tingginya angka kejadian tersebut diduga berkaitan dengan pola konsumsi masyarakat yang kurang sehat (Rokhmah *et al.*, 2022). Data Dinas Kesehatan Kota Palembang menunjukkan bahwa kasus gastritis pada tahun 2021 tercatat sebanyak 49.115 kasus (Hartati & Sriwiyanti, 2023).

Berdasarkan data Puskesmas Sidorahayu tahun 2024, gastritis termasuk dalam sepuluh penyakit terbanyak yang tercatat di wilayah kerja Puskesmas Sidorahayu dengan jumlah kasus sebanyak 105 kejadian dan menempati peringkat ke-9. Berdasarkan penelitian Sari Mahaji Putri *et al.* (2010), terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian gastritis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan zat gizi makro yang tidak adekuat, terutama pada asupan karbohidrat, protein, dan lemak. Sebanyak 73% responden memiliki asupan karbohidrat kurang, 70% asupan protein kurang, dan 77% termasuk dalam kategori asupan lemak kurang (Putri *et al.*, 2010). Penelitian Febbi Adha Hardianti *et al.* (2025) menunjukkan bahwa hasil uji statistik memperoleh nilai $p\text{-value} < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian gastritis (Febbi Adha Hardiani *et al.*, 2025).

Secara umum, terdapat dua jenis penyebab gastritis: internal dan eksternal. Zat kimia yang mengiritasi lambung atau menyebabkan penyakit lambung merupakan contoh variabel eksternal, sedangkan peningkatan produksi asam lambung dikaitkan dengan penyebab internal. Pemakaian aspirin atau obat *antiinflamasi nonsteroid* (OAINS), konsumsi alkohol, merokok, pola makan

tidak teratur, konsumsi makanan asam dan pedas, serta *infeksi Helicobacter pylori* merupakan faktor risiko gastritis (Amanda *et al.*, 2022).

Gastritis dapat menyebabkan berbagai permasalahan medis yang berdampak pada kesehatan, di antaranya anemia pernisirosa, penurunan kemampuan penyerapan vitamin B12, penyempitan pada antrum pilorus, serta gangguan penyerapan zat besi. Kondisi tersebut merupakan komplikasi yang dapat muncul akibat peradangan pada lambung. Apabila gastritis tidak mendapatkan penanganan yang adekuat, penyakit ini berisiko berkembang menjadi kondisi yang lebih berat, seperti perdarahan lambung, tukak lambung, hingga kanker lambung, terutama ketika terjadi penyusutan lambung dan perubahan patologis pada sel-sel dinding mukosa lambung (Aprilia *et al.*, 2024).

Lambung mungkin kesulitan mengatasi pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur. Jika kondisi ini terus berlanjut dalam jangka waktu lama, produksi asam lambung dapat meningkat dan mengiritasi lapisan dinding lambung. Hal ini dapat menimbulkan berbagai keluhan seperti mual, muntah, serta rasa nyeri pada bagian atas perut dan punggung tengah yang dapat terasa tumpul, menusuk, maupun seperti terbakar. Gastritis umumnya lebih sering dialami oleh individu dengan pola makan yang tidak teratur, seperti kebiasaan makan terlalu larut malam, frekuensi makan yang hanya dua kali sehari, atau bahkan makan satu kali sehari dengan jumlah makanan yang sedikit (Musyafra *et al.*, 2024).

Konsumsi makanan dan minuman yang memicu produksi asam lambung secara berlebihan, serta pola makan tidak teratur yang sering kali melibatkan porsi sangat kecil, merupakan kebiasaan makan yang dapat menyebabkan gastritis. Kurangnya variasi atau daya tarik pada hidangan juga dapat menimbulkan rasa bosan, yang pada gilirannya memengaruhi nafsu makan. Kondisi tersebut membuat seseorang lebih memilih makanan dan minuman siap saji yang berpotensi mengiritasi lambung. Kebiasaan ini pada akhirnya dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami gastritis (Musyafra *et al.*, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rita & Annica, 2020) Penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat kekambuhan gastritis berat lebih tinggi pada individu dengan kebiasaan makan yang tidak teratur (54,5%). Kebiasaan makan

dan kekambuhan gastritis berkorelasi secara signifikan, menurut uji statistik ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kekambuhan gastritis meningkat seiring dengan kebiasaan makan yang buruk.

Pemenuhan zat gizi makro dan mikro menjadi komponen penting dalam terapi gizi bagi penderita gastritis. Asupan vitamin dan mineral yang memadai diperlukan untuk mencegah terjadinya kekurangan nutrisi. Penurunan produksi asam lambung dapat berdampak pada terganggunya penyerapan beberapa mikronutrien, termasuk vitamin B12, zat besi, kalsium, dan mineral lain yang dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu, konsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya zat gizi makro dan mikro berperan dalam mendukung proses pemulihan kondisi gastritis (Savitri *et al.*, 2024).

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pola makan, asupan zat gizi makro, zat besi, vitamin B12, vitamin C pada pasien gastritis di Puskesmas Sidorahayu?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum.

Diketahui gambaran pola makan, analisis zat gizi makro, zat besi, vitamin B12, vitamin C pada pasien di puskesmas sidorahayu

2. Tujuan Khusus

- a) Diketahui karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan pendidikan di Puskesmas Sidorahayu.
- b) Diketahui frekuensi kambuh pasien gastritis di puskesmas sidorahayu.
- c) Diketahui distribusi pola makan pada pasien gastritis di Puskesmas Sidorahayu.
- d) Diketahui jenis makanan pasien gastritis di Puskesmas Sidorahayu.
- e) Diketahui jadwal makan pasien gastritis di Puskesmas Sidorahayu.
- f) Diketahui pemilihan bumbu pasien gastritis di Puskesmas Sidorahayu.

- g) Diketahui asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, zat besi, vitamin B12, vitamin C pada pasien gastritis di Puskesmas Sidorahayu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat menjadi evaluasi untuk peningkatan penyuluhan gizi, terutama bagi penderita gastritis.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Jurusan Gizi Palembang

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi atau kepustakaan pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Palembang, serta dapat dijadikan bahan acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh dari perkuliahan atau dalam proses pembelajaran serta menambah wawasan dan kemampuan pada pembahasan mengenai gambaran pola makan, asupan zat gizi makro, zat besi, vitamin B12, vitamin C pada pasien gastritis di Puskesmas Sidorahayu

4. Bagi Pasien Dan Masyarakat

Sebagai sumber informasi mengenai pola makan, asupan zat gizi makro, zat besi, vitamin B12, Vitamin C pada pasien gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriandi, D., & Aktalina, L. (2023). Konsumsi Vitamin C Dan Zat Besi Pada Anemia Defisiensi Besi. *Majalah Ilmiah Methoda*, 13, 242–247.
- Amanda, K. A., Firdausy, A. I., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Afifah, N., & Nasution, A. S. (2022). *hubungan pola makan dn stres dengan kjadian gastritis pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas ibn khaldun*. 3.
- Aprilia, A. N., Puspita, D. A., Alawiyah, T., Ashari, O., Fajrian, S., Putra, S. M., & Dolifah, D. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Gastritis Pada Siswa di SMAN 2 Cimalaka Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4717–4726. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28499/20711>
- Arianto, R., & Aminah, S. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadia Gastritis Pada Remaja Smk Kelas XI Dan XII DI FAHD Islamic School. *Malahayati Nursing Journal*, 6, 480–493.
- Aritonang, M. (2021). *Pengaruh Stress Dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis Di RSUD Dr . Pirngadi Medan Tahun 2020*. 2(2), 84–91.
- Asbur, Y., & Khairunnisyah. (2021). Tempe sebagai sumber antioksidan: Sebuah Telaah Pustaka. *AGRILAND Jurnal Ilmu Pertanian*, 9(3), 183–192.
- Barkah, A., & Agustiyani, I. (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>
- Fadillah, R., & Alini. (2024). Asuhan Keperawatan Pada Ny. D Dengan Gastritis Di Ruang Sahabat Rsud Bangkinang. *Excellent Health Journal*, 3(1), 411–419. <https://doi.org/10.70437/excellent.v3i1.97>
- Fakri, S., & Jananda, I. (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Santri Di Pesantren Nurul Falah Meulaboh Tahun 2019. *Jurnal Nasional Indonesia*, 1(7), 194–203.
- Fauziah, F. L., Rahmawati, Aisya, W. R., Chodijah, S., Nazar, D. A., Chaerunnimah, Mulyani, S. N., & Purbowati. (2025). *Buku Ajar Ilmu Gizi*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Febbi Adha Hardiani, Amir Hamzah, & Egi Mulyadi. (2025). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *NAJ : Nursing Applied Journal*, 3(2), 01–12. <https://doi.org/10.57213/naj.v3i2.549>

- Fikrinnisa, R. (2018). Hubungan Antara Ketidakteraturan Makan Dan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Lemak Dengan Kejadian Sindroma Dispepsia Fungsional Pada Remaja Putri Di Sma Kota Yogyakarta. *Scientia Journal*, 7(2), 175–180.
- Hardiansyah, & Supariasa, D. N. (2016). *ilmu gizi teori & aplikasi*. penerbit buku kedokteran EGC.
- Hartati, S., & Sriwiyanti. (2023). *Edukasi Diet Gastritis Terhadap Masalah Defisit Nutrisi Pada Pasien Gastritis*. *Jurnal Pustaka Padi (Pusat Akses Kajian Pangan dan Gizi)*, 2(3, Desember), 84-88. 2(3), 84–88.
- Hasan, M., Levani, Y., Laitupa, A. A., & Triastuti, N. (2021). Pemberian Terapi Vitamin C pada COVID-19. *Jurnal Pandu Husada*, 2(2), 74. <https://doi.org/10.30596/jph.v2i2.5754>
- Herliyanti, Harun, L., & Suwandewi, A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Pustu Mantimin. *Journal Of Nursing Invention*, 4(2), 126–133.
- Hina, S. B. G. J., & Picauly, I. (2021). Hubungan Faktor Asupan Gizi, Riwayat Penyakit Infeksi Dan Riwayat Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Di Kabupaten Kupang. *Jurnal PAZIH_PERGIZI PANGAN DPD NTT*, 10(2), 61–70.
- Permenkes, M. K. R. (2019). *Angka Kecukupan Gizi*. 956.
- Kasi, O. A., Kalesaran, A. F. C., & Ratag, B. T. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*, 8(7).
- Lailatul Muna, U., & Kurniawati, T. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis: Literature Review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(4), 277–282.
- Maidartati, M., Ningrum, T. P., & Fauzia, P. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Bandung Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1). 243–245. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 3(1), 21.
- Miraza, P. I., & Virgo, G. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny.a Dengan Gastritis Di Desa Sipungguk Wilayah Kerja Puskesmas Salo Tahun 2023. *Excellent Health Journal*, 2(1), 195–204. <https://doi.org/10.70437/excellent.v2i1.40>

- Monica, T. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Tingkat Stres Terhadap Kambuh Ulang Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sungai Penuh Tahun 2018. *Menara Ilmu*, XIII(5), 176–184.
- Muchtar, F., & Effendy, D. S. (2023). Penilaian Asupan Zat Besi Remaja Putri Di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 171–179.
- Musyafra, N., Irawan, D., & Yusuf. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang. *Public Health Journal*, 1(3), 1–14.
- Nasution, D. A. ., & Daulay, S. A. (2022). Penetapan Kadar Mineral Mangan, Natrium Dan Besi Pada Sari Labu Siam (*Sechium Edule {Jacq} Swartz*) Tua Dan Muda Menggunakan Metode Spektrofotometri Serapan Atom. *Journal of Health and Medical Science*, 1(2), 37–45. <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jkes/home>
- Nolita, W., Isnaniar, & Nurmayanti. (2021). Pola Makan Mahasiswa yang Mengalami Gastritis di Fakultas Mipa dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 7(1), 1–15.
- Pranata, A., Lestari, R. M., & Baringbing, E. P. (2024). Hubungan Pola Makan dan Stress dengan Kejadian Gastritis di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(2), 98–109. <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>
- Putra, S. P., & Wardani, K. (2023). Gambaran Karakteristik Gastritis Kronis Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Haji Medan Pada Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran STM(Sains Dan Teknologi Medik)*, VI(I).
- Putri Nisa, A., Embrik Solihati, I., & Pratiwi, A. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di MAN 1 Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 2(1), 10–14. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v2i1.117>
- Putri, R. M. S., Agustin, H., & Wulansari. (2010). Hubungan Pola Makan Dengan Timbulnya Gastritis Pada Pasien Di Universitas Muhammadiyah Malang Medical Center (UMC). *Jurnal Keperawatan*, 156–164.
- Rachmawati, S. N., & Haristiani, R. (2021). Kebutuhan Vitamin pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(1), 9–22.
- Rantung, E. P., Malonda, N. S. H., & Nancy, M. S. . (2019). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kejadian Gastritis di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 130–136.

- Rita, N., & Annica, S. W. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Lentera*, 3, 317–326.
- Rokhmah, N. L., Setiawan, B. R., Purba, A. D., Anggraeni, N., Suhendriani, S., Faridi, A., Hapsari, W. M., Kristianto, Y., Yohanes, N. L., Argahen, B. N., Anto, Handayani, T., & Rasmaniar. (2022). *Pangan Dan Gizi*. Yayasan Kita Menulis.
- Saepuloh, A., Haryanto, M., Tohri, T., & Manalu, L. (2025). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Dewasa Di Puskesmas Sindangkerta Kabupaten Bandung Barat Tahun 2025. *Indonesia Journal of Community Empowerment*, 2(1), 41–46.
- Salsabila, D. M. (2020). Defisiensi Vitamin B12 dan Gangguan Neurologis. *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), 238–249.
- Sapeni, M. A.-A. R., Paat, T. C., Hasriana, Yuniyanti, T. A., & Anwar, I. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Dewasa Awal. *Journal of Language and Health*, 5(2), 877–882.
- Sarwoko, S. (2023). Hubungan Antara Frekuensi Makan Dan Jenis Makanan Dengan Kejadian Gastritis. *Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 8(2), 386–392.
- Savitri, F., Santoso, I., & Hanafid, W. (2024). Penyuluhan Mengenai Makanan Aman Bagi Penderita Gastritis. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 198–204. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i1.407>
- Siska, H. (2017). Gambaran Pola Makan Dalam Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sekayam kabupaten Sanggau. *Jurnal ProNers*, 3(1), 1–10.
- Sobari, E. (2018). *Teknologi Pengolahan Pangan - Prinsip & Praktik* (Yogyakarta). ANDI.
- Supariasa, D. N., & Handayani, D. (2019). *Asuhan Gizi Klinik*. EGC.
- Susiloningtyas, I. (2019). Pemberian Zat Besi (Fe) Dalam Kehamilan. *Staf Pengajar Prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, 1–27.
- Tumangger, D. E. R., Siregar, E. I. S., Romeli, F., & Angkat, A. H. (2024). Hubungan Preferensi Makanan Asrama Dan Asupan Energi Dengan Status Gizi Siswa Asrama untuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(2), 39–52.

- Tussakinah, W., & Burhan, I. R. (2018). Penelitian Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217–225.
- Tuti Elyta, Miming Oxyandi, & Reginta Ayu Cahyani. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Gastritis. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 11(2), 136–147. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v11i2.335>
- Wahyu, D., Supono, & Hidayat, N. (2015). Pola Makan Sehari-Hari Penderita Gastritis. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesi (JIKI)*, 1.
- Yuliantini, E., Sari, A. P., & Nur, E. (2015). Hubungan Asupan Energi, Lemak Dan Serat Dengan Rasio Kadar Kolesterol Total-HDL. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 38(3), 167–186.
- Yunanda, F. T., Wahyurianto, Y., Retna, T., & Triana, W. (2023). Gambaran Faktor Penyebab Terjadinya Gastritis Di Desa Tlogowaru Wilayah Kerja Puskesmas Temandang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2, 1742–1757.
- Yuniati, H., & Almasyhuri, D. (2012). Kandungan Vitamin B6, B9, B12 Dan E Beberapa Jenis Daging, Telur, Ikan Dan Udang Laut Di Bogor Dan Sekitarnya. *Penel Gizi Makan*, 35(1), 78–89.

