

GAMBARAN POLA MAKAN PADA PENDERITA GASTRITIS 2020 ABSTRAK

Nur Aini 1*) Sukarni 1*) Yulida 1*) Tarjuman

**Poltekkes Kemenkes Bandung, Email : nuraini.2235.na@gmail.com,
ning_sukarni@yahoo.com, youngyulida@gmail.com, tarjuman2002@yahoo.com**

ABSTRACT

The background of this study is because gastritis is a disease with a high percentage of 45.9% which is a major health problem in Indonesia, many factors that cause gastritis include diet. Gastritis is local inflammation or spread to the gastric mucosa, which develops when the protective mechanism of the mucosa is filled with bacteria or other irritants. Gastritis is usually preceded by irregular eating patterns so that the stomach becomes sensitive when stomach acid increases. Eating patterns are ways or habits of a person / group of people in a healthy or sick condition by consuming food that is done repeatedly at a certain time in a long period of time. The purpose of this study was to determine the pattern of eating patterns in patients with gastritis. In this scientific paper the writing method that the writer uses is literature study or literature study. The results of the researchers found that as many as 3 journals that have frequency results in the unfavorable category that is equal to 98.3%, the type of eating in the unfavorable category is equal to 100% and the number of meals in the unfavorable category is equal to 100%. conclusion, eating patterns in the category is not good. The recommendation in this study is that nurses need to provide health education about the importance of maintaining a diet for gastritis sufferers, so that patients and families come to understand the importance of maintaining a daily diet.

Key words: *Gastritis, Diet*

ABSTRAK

Latar belakang dari penelitian ini karena gastritis merupakan penyakit dengan angka persentase tinggi yaitu 45,9% yang menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia, banyak faktor yang menyebabkan gastritis diantaranya adalah Pola makan. Gastritis adalah peradangan lokal atau menyebar pada mukosa lambung, yang berkembang bila mekanisme protektif mukosa dipenuhi dengan bakteri atau bahan iritan lain. Gastritis biasanya diawali oleh pola makan yang tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Pola makan adalah cara atau kebiasaan yang dilakukan seseorang / sekelompok orang dalam kondisi sehat maupun sakit dengan mengkonsumsi makanan yang dilakukan secara berulang-ulang pada waktu tertentu dalam jangka waktu yang lama. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola makan pada penderita gastritis. Dalam karya tulis ilmiah ini metode penulisan yang penulis gunakan adalah studi literatur atau kajian pustaka. Hasil yang peneliti temukan yaitu sebanyak 3 jurnal yang mempunyai yang mempunyai hasil frekuensi dalam kategori kurang baik yaitu sebesar 98,3%, jenis makan dalam kategori kurang baik yaitu sebesar 100% dan jumlah makan dalam kategori kurang baik yaitu sebesar 100%. kesimpulan, pola makan dalam kategori kurang baik. Rekomendasi pada penelitian ini adalah perawat perlu memberikan pendidikan kesehatan mengenai

pentingnya menjaga pola makan bagi penderita gastritis, supaya pasien dan keluarga menjadi paham pentingnya menjaga pola makan sehari-hari.

Kata Kunci: Gastritis, pola makan

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global. Gastritis merupakan salah satu masalah saluran pencernaan yang paling sering terjadi dan dianggap sebagai suatu hal yang remeh namun gastritis merupakan awal dari suatu penyakit yang dapat mengganggu kualitas hidup seseorang. Pada usia produktif masyarakat rentan terserang gejala gastritis karena dari tingkat kesibukan, gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan serta stres yang mudah terjadi. Gastritis dapat mengalami kekambuhan dimana kekambuhan yang terjadi pada penderita gastritis dapat dipengaruhi oleh pengaturan pola makan yang tidak baik.

Masyarakat dengan pola makan yang tidak sehat, bahkan sampai terjadi gangguan pola makan dapat menyebabkan gastritis. Gastritis adalah peradangan lokal atau menyebar pada mukosa lambung, yang berkembang bila mekanisme protektif mukosa dipenuhi dengan bakteri atau bahan iritan lain¹. Gastritis biasanya diawali oleh pola makan yang tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat.

World Health Organization (WHO) memperkirakan angka kematian akibat gastritis di dunia pada tahun 2005 sebesar 40.376 kasus, meningkat dan menjadi 43.817 kasus pada tahun 2010 dan terus meningkat pada tahun 2015 menjadi 47.269 kasus. Persentase angka kejadian gastritis menurut WHO diantaranya Inggris (22%), China (31%), Jepang (14%), Kanada (35%), dan Prancis (29,5%), insiden gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1

jt dari jumlah penduduk pertahunnya. Untuk Indonesia persentase kejadian gastritis 45,9%². Berdasarkan hasil penelitian dan pengamatan yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan RI dan angka kejadian gastritis tertinggi mencapai 91,6% yaitu di kota Medan, lalu di beberapa kota lainnya seperti Surabaya 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5%, Palembang 35,35%, Aceh 31,7%, dan Pontianak 31,2%. Angka kejadian gastritis di beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Di Provinsi Jawa Barat angka kejadian gastritis mencapai 31,2% dan di daerah kota Bandung sendiri terdapat 15,73 %³.

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit⁴. Pola makan terdiri dari jenis makanan, frekuensi makan, jadwal makan dan porsi makan. Pola makan yang buruk seperti jadwal makan yang tidak teratur, mengkonsumsi makanan yang memiliki nilai gizi rendah dan meningkatkan produksi asam lambung.

Dari survei yang dilakukan pada masyarakat Jakarta tahun 2014 yang melibatkan 1.645 responden mendapatkan bahwa klien dengan masalah gastritis ini mencapai 60%⁵. Dari 30 responden yang mengalami gastritis didapatkan proporsi kejadian gastritis lebih tinggi pada responden yang mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik (88%) dibanding responden dengan kebiasaan makan yang baik (22%)⁶.

Penelitian didapatkan hasil 48 orang (100%) memiliki pola makan yang tidak teratur yang diantaranya sebanyak 34 orang (70,8%) beresiko gastritis. Sedangkan 67 orang (100%) memiliki pola makan teratur yang diantaranya 21 orang (41,8%) beresiko menderita gastritis. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = $0,004 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan resiko gastritis⁷.

Kebiasaan minum kopi dengan kejadian gastritis dengan *Odds Ratio* (OR) 3,57 (*Confidence Interval* 95% *Lower Limit* =1,69 *Upper Limit* =7,54), hal tersebut menunjukkan responden yang sering minum kopi beresiko 3,57 kali beresiko gastritis dibandingkan dengan yang tidak sering minum kopi⁸. Hasil Penelitian tentang karakteristik jenis kelamin responden didapatkan data paling banyak responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden (56,7%) dari 30 responden yang ada, dikarenakan perempuan takut gendut atau sedang menjalankan diet⁹.

Saat ini masyarakat memilih jenis makanan siap saji yang umumnya bercita rasa pedas dan asam. Pola makan seperti itulah yang memicu penyakit gastritis. Masalah terbesar dalam menghadapi penderita gastritis adalah kepatuhan pasien mengikuti nasihat misalnya disiplin pasien terhadap pantangan makanan, latihan olah raga yang teratur dan tidak melupakan minum obat yang diberikan oleh dokter. Namun pada kenyataannya hal ini tidak sepenuhnya dilakukan oleh penderita gastritis, sehingga tidak menutup kemungkinan penyakit ini bisa menimbulkan komplikasi penyakit yang berbahaya. Berdasarkan masalah di atas, penulis bermaksud melakukan penelitian mengenai "Gambaran pola makan pada pasien gastritis."

METODE

Jenis penelitian ini adalah merupakan penelitian deskriptif yang memberikan gambaran tentang variabel yang akan diteliti. Desain yang dipergunakan adalah *systematic literature review* atau sering disingkat SLR dalam bahasa Indonesia disebut tinjauan pustaka sistematis. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah merupakan data sekunder. Data sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Akan tetapi data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu, sumber data sekunder yang dicari melalui situs *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam mencari hasil-hasil yang akan di review adalah pola makan dan gastritis. Pencarian berfokus kepada jurnal-jurnal keperawatan dan kesehatan yang memuat hasil penelitian terkait dengan pola makan yang dipublikasikan antara tahun 2010 sampai dengan tahun 2019. Jumlah jurnal yang didapat ada 10 jurnal mengenai pola makan pada penderita gastritis.

HASIL

Hasil penelitian jurnal pertama didapatkan untuk jumlah makanan semua responden (100%) mengonsumsi makanan kurang dari kebutuhan tubuh, untuk jenis makanan semua responden (100%) mengonsumsi makanan yang tidak bervariasi dan frekuensi makan didapatkan 16 responden (53%) memiliki frekuensi makan yang baik dan 14 responden (47%) memiliki frekuensi makan yang kurang baik. Untuk pola makan didapatkan hasil sebanyak 6 responden (20%) dalam kategori pola makan sangat baik, 2 responden (6%) dalam kategori pola makan baik, 8 responden (27%) dalam kategori pola makan cukup baik dan 14 responden (47%) dalam kategori pola makan kurang baik. Kesimpulan dari

penelitian ini bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pola makan kurang baik.

Pada penelitian jurnal kedua ini didapatkan pola makan dari sebagian besar atau 26 responden (65%) kurang baik, 13 responden (32%) cukup baik dan 1 responden (3%) baik. Dengan rincian sebagai berikut: jumlah makanan sehari-hari yang dikonsumsi sebagian besar 28 responden (70%) kurang baik dan 12 responden (30%) cukup. Jenis makanan yang dikonsumsi didapatkan bahwa 23 responden (57%) cukup baik dan 17 responden (43%) kurang baik. Frekuensi makan yang dikonsumsi didapatkan 17 responden

(43%) kurang baik, 13 responden (32%) cukup baik dan 10 responden (35%) baik.

Hasil penelitian didapatkan, pola makan menunjukkan 57 responden (95%) kurang baik dan 3 responden (5%) memiliki pola makan yang baik dengan sub kategori jenis makanan 56 orang (93,3%) jenis makanan kurang baik, dan 4 orang (6,7%) jenis makanan baik, frekuensi makan 59 orang (98,3%) kurang baik dan 1 orang (1,7%) frekuensi makan baik, dan porsi makan 31 orang (51,7%) baik dan 29 orang (48,3%) kurang baik.

Tabel 1. Hasil Penelitian yang Berhubungan dengan Pola Makan

No	Peneliti	Judul	Tahun	n	Hasil
1.	Rona Sari Mahaji Putri, Hanum Agustin, Wulansari	Hubungan pola makan dengan timbulnya gastritis pada pasien di Universitas Muhammadiyah Malang <i>Medical Center</i> (UMC)	2010	30	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan untuk jumlah makanan semua responden (100%) mengonsumsi makanan kurang dari kebutuhan tubuh, untuk jenis makanan semua responden (100%) mengonsumsi makanan yang tidak bervariasi dan frekuensi makan didapatkan 16 responden (53%) memiliki frekuensi makan yang baik dan 14 responden (47%) memiliki frekuensi makan yang kurang baik. Untuk pola makan didapatkan hasil sebanyak 6 responden (20%) dalam kategori pola makan sangat baik, 2 responden (6%) dalam kategori pola makan baik, 8 responden (27%) dalam kategori pola makan cukup baik dan 14 responden (47%) dalam kategori pola makan kurang baik. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa sebagian besar responden berada pada

					kategori pola makan kurang baik
2.	Duwi Wahyu, Supono, Nurul Hidayah	Pola makan sehari-hari penderita gastritis di Puskesmas Ardimulyo	2015	40	Pada penelitian ini didapatkan pola makan dari sebagian besar atau 26 responden (65%) kurang baik, 13 responden (32%) cukup baik dan 1 responden (3%) baik. Dengan rincian sebagai berikut: jumlah makanan sehari-hari yang dikonsumsi sebagian besar 28 responden (70%) kurang baik dan 12 responden (30%) cukup. Jenis makanan yang dikonsumsi didapatkan bahwa 23 responden (57%) cukup baik dan 17 responden (43%) kurang baik. Frekuensi makan yang dikonsumsi didapatkan 17 responden (43%) kurang baik, 13 responden (32%) cukup baik dan 10 responden (35%) baik
3	Hosana Siska	Gambaran pola makan dalam kejadian gastritis pada remaja di SMP Negeri 1 Sekayam Kecamatan Sanggau	2017	60	Hasil penelitian didapatkan, pola makan menunjukkan 57 responden (95%) kurang baik dan 3 responden (5%) memiliki pola makan yang baik dengan sub kategori jenis makanan 56 orang (93,3%) jenis makanan kurang baik, dan 4 orang (6,7%) jenis makanan baik, frekuensi makan 59 orang (98,3%) kurang baik dan 1 orang (1,7%) frekuensi makan baik, dan porsi makan 31 orang (51,7%) baik dan 29 orang (48,3%) kurang baik.

PEMBAHASAN

Pola Makan

Pada hasil riset pertama dijelaskan bahwa sebanyak 6 responden (20%) dalam kategori pola makan sangat baik, 2 responden (6%) dalam kategori pola makan baik, 8 responden (27%) dalam kategori pola makan cukup baik dan 14 responden (47%) dalam kategori pola makan kurang baik. Pola makan yang tidak baik bisa dilihat dari frekuensi makan, jenis makanan dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Pola makan yang kurang baik bisa menjadi salah satu faktor penyebab dari terjadinya gastritis. Gastritis adalah suatu peradangan mukosa lambung paling sering diakibatkan oleh ketidakteraturan diet, misalnya makan terlalu banyak dan cepat atau makan makanan yang terlalu berbumbu atau terinfeksi oleh penyebab yang lain seperti alkohol, aspirin, refluks empedu atau terapi radiasi¹⁰. Responden pada penelitian ini semuanya adalah perempuan yang sebagian besar berada pada usia dewasa muda. Gastritis lebih banyak diderita oleh perempuan, karena kecenderungan perempuan dalam menjaga penampilan sehingga perempuan berusaha menurunkan berat badan dengan mengatur frekuensi, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi agar tidak gemuk. Hal ini sependapat dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa sebagian responden adalah perempuan yang dikarenakan perempuan takut untuk gendut dan sedang menjalankan diet⁹.

Pada hasil riset kedua didapatkan hasil pola makan dari sebagian besar atau 26 responden

(65%) kurang baik, 13 responden (32%) cukup baik dan 1 responden (3%) baik. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh penderita gastritis masuk dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 28 responden (70%). Hal ini disebabkan karena masih banyak responden yang mengonsumsi makanan dalam jumlah yang berlebih. Kurangnya pengetahuan responden mengenai diet gastritis menjadi faktor paling berpengaruh, dimana banyak diantara respon yang pendidikan SD yang memungkinkan mereka belum paham mengenai diet gastritis. Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, hal ini akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi salah satu contoh, prinsip makan yang dimiliki seseorang dengan pendidikan rendah biasanya yang penting mengenyangkan, sehingga porsi bahan makanan sumber karbohidrat lebih banyak dibandingkan dengan kelompok bahan makanan lainnya¹¹. Sebaliknya kelompok dengan orang pendidikan tinggi memiliki kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan akan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lain.

Pada hasil riset ketiga didapatkan hasil Pola makan menunjukkan 57 responden (95%) kurang baik dan 3 responden (5%) memiliki pola makan yang baik. Hal ini disebabkan karena remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, belum bisa mengatur polanya dengan baik, dan mengonsumsi banyak makanan yang meningkatkan asam lambung. Kebiasaan makan yang

tidak teratur bisa menyebabkan terganggunya keseimbangan enzim pencernaan di lambung¹². Lingkungan juga bisa menjadi faktor responden memiliki pola makan yang baik. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa Lingkungan sekolah, termasuk di dalamnya para guru, teman sebaya dan keberadaan tempat jajan sangat mempengaruhi terbentuknya pola makan, khususnya bagi siswa sekolah. Anak yang mendapatkan informasi yang tepat tentang makanan sehat dari para gurunya dan di dukung oleh tersediaannya tempat jajan yang menjual makanan yang sehat akan membentuk pola makan yang baik pada anak¹¹.

Jenis Makanan

Pada hasil riset pertama didapatkan jenis makanan semua responden (100%) mengonsumsi makanan yang tidak bervariasi. Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua nya ditambah dengan kegiatan perkuliahan yang sibuk bisa mempengaruhi pola makan, seperti sering memakan jenis makanan yang kurang bergizi atau bukan makanan berat seperti nasi tapi cemilan atau jajanan. Selain itu, jenis makan yang biasa dikonsumsi adalah jenis makanan yang banyak mengandung lemak seperti makanan cepat saji dengan alasan lebih praktis.

Dari hasil penelitian kedua didapatkan Jenis makanan yang dikonsumsi bahwa 23 responden (57%) cukup baik dan 17 responden (43%) kurang baik. Hal ini bisa dilihat dari pekerjaan responden sebagian besar adalah wiraswasta sehingga responden mampu memenuhi kebutuhan konsumsi

pangannya. Sesuai dengan teori, Variabel ekonomi yang cukup dominan dalam meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas¹¹.

Hasil dari kategori jenis makanan 56 orang (93,3%) jenis makanan kurang baik, dan 4 orang (6,7%) jenis makanan baik. Hal ini disebabkan karena responden tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsinya, faktor kesibukan, mengonsumsi makanan yang instan, pedas, dan makan makanan cepat saji. Memakan makanan yang cepat dihidangkan, beraroma lezat dengan tampilan yang menarik tanpa disadari, ternyata kita telah terkecoh, kandungan vitamin dalam makanan itu sangat terbatas bahkan hampir bernilai nol. Kandungan lemak yang tinggi sangat membahayakan kesehatan tubuh¹³.

Dari ketiga jurnal didapatkan perbedaan hasil yaitu 1 jurnal menyatakan hasil untuk jenis makanan dalam kategori baik dan 2 jurnal dalam kategori kurang baik. Perbedaan terletak dari responden pada jurnal ke dua mayoritas bekerja sebagai wiraswasta sehingga mampu memenuhi jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi.

Frekuensi Makan

Pada hasil riset pertama didapatkan hasil frekuensi makan 16 responden (53%) memiliki frekuensi makan yang baik dan 14 responden (47%) memiliki frekuensi makan yang kurang baik. Frekuensi makan dalam sehari yang baik bisa disebabkan karena ada kesadaran dari responden tersebut tentang pentingnya menjaga pola makan yang baik serta didukung dengan

adanya pengetahuan mengenai gizi yang baik bagi tubuh, sedangkan yang kurang baik bisa disebabkan oleh faktor kebiasaan makan dari responden yang kurang dari 3x/hari atau sering melewatkan sarapan pagi dengan alasan menjaga penampilan atau sedang melakukan diet.

Pada hasil riset kedua didapatkan hasil 17 responden frekuensi makan dalam kategori kurang baik dan 13 responden dalam kategori baik. Kurangnya pengetahuan responden mengenai diet gastritis menjadi faktor paling berpengaruh, dimana banyak diantara respon yang pendidikan SD yang memungkinkan mereka belum paham mengenai diet gastritis. Selain itu belum ada kesadaran dari responden untuk mengatur frekuensi makan yang tepat, dengan banyaknya yang masih sering melewatkan sarapan pagi atau di waktu lainnya.

Hasil dari kategori frekuensi makan 59 orang (98,3%) kurang baik dan 1 orang (1,7%) frekuensi makan baik. Apabila seseorang terlambat makan 2-3 jam, maka produksi asam lambung akan meningkat sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan nyeri pada epigastrium. Tidak teraturnya jadwal makan dapat menyebabkan penyakit gastritis¹⁴. Banyaknya kegiatan pada anak sekolah membuat mereka sering melupakan waktu makan terutama sarapan pagi. Sarapan atau makan pagi sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Bagi anak sekolah sarapan penting untuk meningkatkan konsentrasi dalam belajar¹⁵.

Jumlah Makan

Hasil penelitian ini didapatkan untuk jumlah makanan

semua responden (100%) mengonsumsi makanan kurang dari kebutuhan tubuh, untuk dan Frekuensi dan jumlah makan dalam sehari yang baik bisa disebabkan karena ada kesadaran dari responden tersebut tentang pentingnya menjaga pola makan yang baik serta didukung dengan adanya pengetahuan mengenai gizi yang baik bagi tubuh, sedangkan yang kurang baik bisa disebabkan oleh faktor kebiasaan makan dari responden yang kurang dari 3x/hari atau sering melewatkan sarapan pagi dengan alasan menjaga penampilan atau sedang melakukan diet. Kebiasaan seseorang menghindari makan pagi dengan tujuan untuk menurunkan berat badan merupakan kekeliruan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan, misalnya gangguan pada saluran pencernaan seperti sakit maag¹⁵. Selain itu, faktor penyebabnya bisa dari lingkungan dimana responden sebagian besar adalah mahasiswa. Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan¹¹.

Pada hasil riset kedua didapatkan hasil 28 responden (70%) dalam kategori kurang baik dan 12 responden (30%) dalam kategori kurang baik. Kurangnya pengetahuan responden mengenai diet gastritis menjadi faktor paling berpengaruh, dimana banyak diantara respon yang pendidikan SD yang memungkinkan mereka belum paham mengenai diet gastritis. Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, hal ini akan berpengaruh terhadap porsi bahan makanan sumber karbohidrat lebih banyak dibandingkan dengan kelompok bahan makanan lainnya¹¹. Sebaliknya kelompok dengan orang pendidikan tinggi memiliki

kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan akan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lain.

Hasil dari kategori porsi makan 31 orang (51,7%) baik dan 29 orang (48,3%) kurang baik. Masih banyak responden yang kurang memperhatikan porsi makannya. Makan dalam porsi besar dapat menyebabkan refluks isi lambung, yang pada akhirnya membuat kekuatan dinding lambung menurun. Kondisi seperti ini dapat menimbulkan peradangan atau luka pada lambung¹⁶. Porsi makan yang baik karena banyaknya kegiatan di sekolah sehingga responden akan makan sesuai porsi agar mereka tetap merasa kenyang dan tidak merasa kelaparan. Selain itu juga bagi responden yang membawa bekal dari rumah tentunya jumlah makanan akan sesuai karena sudah disiapkan oleh orang tua mereka

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menyimpulkan beberapa hal mengenai gambaran dukungan keluarga pada pasien pasca stroke dengan metode *literature review*, ketiga jurnal ini mengatakan bahwa:

- 1) Pola makan pada penderita gastritis menunjukkan kurang baik.
- 2) Frekuensi makan pada penderita gastritis menunjukkan kurang baik.
- 3) Jenis makanan pada penderita gastritis menunjukkan kurang baik.
- 4) Jumlah makanan pada penderita gastritis menunjukkan dalam kategori kurang baik.

DAFTAR RUJUKAN

1. Rafani. 2009. *Askep Anak Dengan Gastritis*. www.rafani.co.id. Diakses tanggal 2 Agustus 2019.
2. Riskesdas. (2018). *Riset kesehatan dasar 2018*. Jakarta: badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian kesehatan RI
3. Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang 2014*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI.
4. Departemen Kesehatan RI (Depkes RI). 2012. *Profil kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
5. Wijoyo, P. M. 2009. 15 Ramuan Penyembuh Maag. Jakarta : Bee Media Indonesia.
6. Gustin, RK. (2011). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien Berobat Jalan dipuskesmas Gulai Bancah Kota Bukittinggi.
7. Hartati, Utomo, Jumaini. 2014. *Hubungan Pola Makan dengan Resiko Gastritis Pada MAhasiswa yang Menjalani Sistem KBK* (artikel penelitian).Riau Universitas Riau. <https://www.neliti.com/publications/186564/hubungan-pola-makan-dengan-resiko-gastritis-pada-mahasiswa-yang-menjalani-sistem>. Diakses pada tanggal 4 Agustus 2019.
8. Rahma, Mawaddah. 2013. *Faktor Resiko Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampili Kabupaten Gowa*. Makasar: Universitas Hasanuddin Makasar. <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/5489>. Diakses pada tanggal 8 Agustus 2019.
9. Diatsa, Bagas. 2016. *Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada Remaja di Pondok Al-Hikmah, Trayon, Boyolali*. Fakultas Ilmu Kesehatan : Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/472>

- [62](#). Diakses pada tanggal 3 Agustus 2019.
10. Brunner & Suddarth. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 volume 2*. Jakarta: EGC
 11. Sulistyoningih, H. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu : Jogjakarta.
 12. Fitri, R., Yusuf, L., & Yuliana. 2013. Deskripsi pola makan penderita maag pada mahasiswa. Skripsi. FKIK Universitas Negeri Padang. Bersumber dari <http://ejournal.unp.ac.id/>.
 13. Lubis, Zuhaida. 2009. *Hidup sehat dengan Makanan Kaya Serat*. Bogor : IPB Press
 14. Khasanah, N. 2012. *Waspada! beragam penyakit degeneratif akibat pola makan*. Yogyakarta : Laksamana.
 15. Jokohadikusumo, Putranto. 2010. *Pembangunan Gizi untuk Kualitas Sumber Daya Manusia*. Bandung: PT. Puri Delco.
 16. Baliwati, FY.dkk.(2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya