

**PENGETAHUAN TENTANG POLA MAKAN YANG BENAR DAN  
SIKAP DALAM MENEGAH KEKAMBUAHAN GASTRITIS KRONIS**

Di Wilayah Kerja Puskesmas Mlarak, Ponorogo



Oleh :

**RAMA ZAKARIA**

**NIM : 10611877**

**PRODI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
2013**

**PENGETAHUAN TENTANG POLA MAKAN YANG BENAR DAN  
SIKAP DALAM MENCEGAH KEKAMBUAHAN GASTRITIS KRONIS**

Di Wilayah Kerja Puskesmas Mlarak, Ponorogo

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan Kepada Progam DIII Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Untuk Memenuhi Tugas karya tulis ilmiah Keperawatan



Oleh :  
**RAMA ZAKARIA**  
**NIM : 10611877**

**PRODI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
2013**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal oleh : Rama Zakaria  
Judul : Gambaran pengetahuan tentang pola makan yang benar dan sikap dalam mencegah kekambuhan pada pasien gastritis kronis di wilayah kerja Puskesmas Mlarak

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 10 September 2013

Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II



Lina Ema Purwanti S. Kep. Ns, M. Kep  
NIDN. 0730017702



Elmie Muftiana S. Kep. Ns  
NIDN. 0703127602

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SITI MUNAWAROH, S. Kep. Ners., M. Kep  
NIDN: 0717107001

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rama Zakaria

NIM : 10611877

Tempat, tanggal lahir : Ponorogo, 1 April 1991

Institusi : Prodi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Pengetahuan Tentang Pola Makan Yang Benar dan Sikap Dalam Mencegah Kekambuhan Pada Pasien Gastritis Kronis”** ini adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapat sanksi.

Ponorogo, 10 September 2013

Yang Menyatakan,



Rama Zakaria

Mengetahui

Pembimbing I



Lina Ema Purwanti S. Kep. Ns, M. Kep  
NIDN. 0730017702

Pembimbing II



Elmie Muftiana S. Kep. Ns  
NIDN. 0703127602

## HALAMAN PENGESAHAN

Proposal Oleh : Rama zakaria  
NIM : 10611877  
Judul : Pengetahuan tentang pola makan yang benar dan sikap dalam mencegah kekambuhan pada pasien gastritis di Puskesmas Mlarak

Telah di uji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian karya tulis ilmiah di Program Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

10 September 2013

Tim Penguji

Tim Penguji

Ketua : Cholik Harun R, APP M,Kes

Anggota : 1. Nurul sri wahyuni, S.Kep, Ns, M.kep

2. Elmie Muftiana S. Kep. Ns

Tanda Tangan



Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**SITI MUNAWAROH, S.Kep.Ners., M.Kep**  
**NIDN: 0717107001**

## ABSTRAK

### GAMBARAN PENGETAHUAN POLA MAKAN YANG BENAR DAN SIKAP DALAM MENCEGAH KEKAMBUIHAN GASTRITIS KRONIS

Oleh : RAMA ZAKARIA

Peningkatan frekuensi kekambuhan gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan pola makan yang benar dan sikap dalam mencegah kekambuhan gastritis kronis.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini sebanyak 485 responden dengan menggunakan sampling yaitu *Purposive Sampling* didapatkan sampel sebesar 40 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Dalam mengetahui pengetahuan tentang pola makan yang benar dianalisa untuk mendapatkan kriteria baik dan buruk, serta sikap dalam mencegah kekambuhan gastritis dianalisa untuk mendapatkan kriteria positif dan negatif.

Hasil penelitian ini menggambarkan pengetahuan penderita tentang pola makan yang benar dan sikap dalam mencegah gastritis diwilayah kerja Puskesmas Mlarak. Dimana pengetahuan penderita yang dikatakan baik adalah (52,5%), dan buruk (47,5%). Serta untuk kategori sikap positif adalah (50%), dan sikap negatif (50%).

Kekambuhan gastritis kronis dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan pola makan yang salah. Karena gastritis adalah peradangan dinding lambung yang tidak disebabkan oleh hanya satu penyebab, tetapi oleh berbagai macam penyebab. Maka diharapkan pasien yang menderita gastritis supaya lebih memperhatikan pola makannya yaitu frekuensi, jenis dan jumlah makanan serta sikapnya dalam upaya mencegah terjadinya kekambuhan kembali.

**Kata kunci : pengetahuan pola makan, sikap mencegah kekambuhan gastritis kronis**

## ABSTRAK

### **Picture of ated right knowledge and attitude in preventing recurrence of chronic gastritis**

**RAMA ZAKARIA**

*The increasing of gastritis recurrence frequency caused by irregular eating patterns. This study aims to describe the knowledge of proper diet and attitude in preventing recurrence of chronic gastritis.*

*The study design used is descriptive. The population in this study were 485 respondents used purposive sampling, sampling that samples obtained by 40 respondents. This study used a questionnaire measuring instrument. In knowing the knowledge of proper diet analyzed to obtain the criteria of good and bad, and attitudes in preventing recurrence of chronic gastritis were analyzed to obtained the positive and negative.*

*The result of that study illustrate knowledge about proper diet and attitude in preventing gastritis in the working area clinic Mlarak. Where knowledge was said to be good patients was (52,5%) and (47,5%) poor. As well as positive attitude for the category was (50%) and (50%) negative attitude.*

*Recurrence of chronic gastritis may occur due to lack of knowledge of the wrong diet. Gastritis is an inflammation of the stomach wall that is not really caused by just one cause, but also by many causes. It is expected that patients suffering from Gastritis to pay more attention to his diet, namely the frequency, type and amount of food as well as it was stance in an effort to prevent recurrence.*

**Keyword : diet knowledge, stance in preventing recurrence of chronic gastritis**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran pengetahuan pola makan yang benar dan sikap dalam mencegah kekambuhan pada pasien gastritis kronis di wilayah kerja Puskesmas Mlarak”. Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat penyelesaian Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dalam karya tulis ilmiah ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan izin sehingga memperlancar penelitian ini.
2. Lina Ema S.Kep. Ns, M. Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Proposal ini.
3. Elmie Muftiana S.Kep.Ns selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Para responden yang telah bersedia menjadi obyek dalam Proposal ini.
5. Ayah dan Ibu serta semua keluarga terdekat yang telah memberi dukungan baik moral maupun materi sehingga terselesaikan Proposal ini.

6. Teman-teman tingkat III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2010/2011 atas kerja sama dan motivasinya.
7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyelesaian Proposal ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Ponorogo, 10 September 2013

Penulis



Rama Zakaria

NIM 10611877

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan .....	i
Halaman Sampul Dalam .....	ii
Lembar Persetujuan Pembimbing .....	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan .....	iv
Halaman Pengesahan .....	v
Abstrak .....	vi
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Gambar .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
<b>BAB 1      PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Tujuan penelitian .....	4
1.3 Manfaat Penelitian .....	4
1.4 keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB 2      TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Pengetahuan .....	7
2.1.1 Pengertian .....	7
2.1.2 Tingkat Pengetahuan .....	7
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	9
2.1.4 Cara Pengukuran Pengetahuan .....	10
2.2 Konsep Sikap .....	11
2.2.1 Pengertian .....	11
2.2.2 Struktur Sikap .....	12
2.2.3 Fungsi Sikap .....	13
2.2.4 Tingkatan Sikap .....	14
2.2.5 Determinan Sikap .....	15

2.2.6 Ciri-Ciri Sikap.....	16
2.2.7 Pembentukan Dan Perubahan Sikap.....	16
2.2.8 Pengukuran Sikap .....	18
2.3 Konsep Gastritis .....	19
2.3.1 Definisi Gastritis.....	19
2.3.2 Manifestasi klinis.....	20
2.3.3 Klasifikasi gastritis .....	22
2.3.4 Faktor-faktor pemicu timbulnya gastritis .....	25
2.3.5 Patosiologi .....	28
2.3.6 Komplikasi .....	28
2.3.7 Diet pada gastritis .....	30
2.3.8 Penatalaksanaan gastritis .....	31
2.3.9 Pencegahan gastritis .....	34
2.3.10 Membentuk pola makan yang benar.....	36
2.4 Teori kekambuhan .....	37
2.5 Kerangka Konseptual .....	38
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	39
3.2 Kerangka Kerja.....	39
3.3 Variabel Penelitian .....	40
3.4 Definisi Operasional.....	40
3.5 Populasi, Sampel, dan Sampling Penelitian .....	42
3.5.1 Populasi .....	42
3.5.2 Sampel .....	42
3.5.3 Besar Sampel .....	42
3.5.4 Sampling.....	43
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	43
3.6.1 Pengumpulan Data.....	43
3.6.1.1 Prosedur Pengumpulan Data.....	43
3.6.1.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	44
3.6.2 Analisa Data .....	45
3.6.2.1 Data Umum.....	45

3.6.2.2 Data Khusus .....	46
3.7 Lokasi Dan waktu Penelitian .....	48
3.8 Etika Penelitian.....	48
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Gambaran umum tempat penelitian.....	49
4.2 Keterbatasan penelitian.....	49
4.3 Data umum .....	50
4.3.1 Data demografi berdasarkan umur responden.....	50
4.3.2 Data demografi berdasarkan jenis kelamin responden ....	50
4.3.3 Data demografi berdasarkan pendidikan responden.....	51
4.3.4 Data demogrfi berdasarkan pekerjaan responden.....	51
4.4 Data khusus .....	52
4.4.1 Data berdasarkan pengetahuan .....	52
4.4.2 Data berdasarkan sikap.....	52
4.5 Pembahasan .....	52
4.5.1 identifikasi berdasarkan pengetahuan pola makan .....	53
4.5.2 Identifikasi berdasarkan sikap dalam mencegah kekambuhan gastritis kronis .....	55
<b>BAB 5 Kesimpulan dan saran</b>	
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Saat ini dengan semakin modernnya zaman, semakin banyak juga penyakit yang timbul akibat gaya hidup manusia dan penularan bakteri. Salah satunya adalah penyakit gastritis, yang terjadi karena inflamasi pada lapisan lambung yang menjadikan sering merasa nyeri pada perut bagian atas. Gastritis adalah proses inflamasi pada lapisan mukosa dan sub mukosa lambung (Monica Ester, 2002). Gastritis biasanya terjadi ketika mekanisme pelindung dalam lambung mulai berkurang sehingga mengakibatkan kerusakan dinding lambung. Menurut Saraswati (2010) faktor risiko terjadinya penyakit gastritis diantaranya adalah pola makan yang mengiritasi lambung seperti makanan yang terlalu asam, pedas, berbumbu banyak yang sukar dicerna, atau makanan yang terkontaminasi bakteri. Bila hal itu dibiarkan terlalu lama, maka akan memicu terjadinya penyakit gastritis (Suyono, 2001).

Budiman (2006), mengatakan bahwa gastritis ini terbesar di seluruh dunia dan bahkan diperkirakan diderita lebih dari 1,7 milyar. Pada negara yang berkembang infeksi diperoleh pada usia dini dan pada negara maju sebagian besar dijumpai pada usia tua. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa jumlah penderita gastritis antara pria dan wanita, ternyata gastritis lebih banyak diderita pada wanita (Riyanto, 2008). Angka kejadian infeksi gastritis *helicobacter pylory* pada beberapa daerah di

Indonesia menunjukkan data yang cukup tinggi. Menurut Muallidiyah dan Unun (2006), di Kota Surabaya angka kejadian gastritis sebesar 31,2%, Denpasar 46%, sedangkan di Medan angka kejadian infeksi cukup tinggi sebesar 91,6%. Di Jawa, khususnya Jawa Tengah, penyakit gastritis ini mencapai 47%. Data dari dinkes kabupaten Ponorogo selama tahun 2012 daerah yang paling banyak penderita gastritisnya sebagai berikut Puskesmas Ponorogo selatan 1677 jiwa, Puskesmas Mlarak 1329 jiwa, dan Puskesmas Ronowijayan 1259 jiwa. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 maret 2013 didapatkan hasil dari 10 responden 50% berpengetahuan baik, 50% berpengetahuan buruk, sedangkan dari penilaian sikap didapatkan hasil 60% memiliki sikap positif dan 40% memiliki sikap negatif dalam mencegah kekambuhan gastritis. Tempat penelitian di lakukan di Puskesmas Mlarak karena memiliki karakteristik yang sama dengan Puskesmas Ponorogo selatan yang merupakan kejadian terbanyak di Puskesmas se-Ponorogo yaitu sama-sama banyak yang menderita kekambuhan gastritis dan tempatnya lebih menguasai

Gastritis terjadi terutama pada mukosa gastroduodenal karena jaringan ini tidak dapat menahan kerja asam lambung pencernaan (asam HCl) dan pepsin, erosi yang terkait berkaitan dengan peningkatan konsentrasi dan kerja asam pepsin atau berkenaan dengan penurunan pertahanan normal dari mukosa. Mukosa yang rusak tidak dapat mensekresi mucus cukup untuk bertindak sebagai barrier terhadap HCl. Pada gastritis bisanya diawali oleh pola makan yang tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Pola makan adalah berbagai

informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari (Possion, 2009). Pola makan terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan. Dengan menu seimbang perlu dimulai dan dikenal dengan baik sehingga akan terbentuk kebiasaan makan makanan seimbang dengan dikemudian hari. Pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu dari penatalaksanaan gastritis dan juga merupakan tindakan preventif dalam mencegah penyakit gastritis. Penyembuhan gastritis membutuhkan pengaturan makanan sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi pencernaan (Uripi, 2002).

Diperlukan pendidikan kesehatan pada pasien sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dalam upaya pencegahan dan kekambuhan gastritis yang akan membawa sikap positif pada pola makan yang benar. Pada pasien gastritis perlu diajarkan bagaimana mengenali gejala-gejala yang muncul, misal perut terasa nyeri, mual, perih (kembung dan sesak) pada bagian atas perut (ulu hati). Dalam penatalaksanaan pola makan terhadap penderita gastritis selalu diperhatikan jenis diet, tujuan diet, dan syarat diet yang diberikan oleh pasien secara garis besarnya diberikan makanan secukupnya untuk memenuhi kebutuhan kalori dan protein guna mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh atau untuk mencapai berat badan pasien dengan status yang optimal (Ainun Hidayah, 2011).

Melihat fenomena tersebut di atas, peneliti ingin meneliti tentang " Gambaran pengetahuan tentang pola makan yang benar dan sikap dalam mencegah kekambuhan pada pasien gastritis kronis."

## **Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian yang telah peneliti kemukakan dalam latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana Gambaran pengetahuan tentang pola makan yang benar dan sikap dalam mencegah kekambuhan pada pasien gastritis kronis di wilayah kerja Puskesmas Mlarak.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

### **1.2.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Tingkat pengetahuan tentang pola makan yang benar dan sikap dalam mencegah kekambuhan pada pasien gastritis kronis di wilayah kerja Puskesmas Mlarak Ponorogo.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan tentang pola makan yang benar pada penderita gastritis kronis di wilayah kerja Puskesmas Mlarak.
2. Mengidentifikasi sikap dalam mencegah kekambuhan pada pasien gastritis kronis di wilayah kerja Puskesmas Mlarak.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### **1.3.1 Praktis**

1. Bagi Responden

Dapat diberikan pengetahuan dalam mempelajari pola makan secara benar bagi pasien yang menderita kekambuhan sehingga tidak terjadi kejadian gastritis kronis.

## 2. Bagi Puskesmas

Dapat memberi masukan atau informasi dan meningkatkan pelayanan bagi masyarakat terutama untuk mengetahui sejauh mana tingkat kejadian gastritis kronis pada pasien yang menderita kekambuhan.

## 3. Bagi peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini penulis dapat mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap tentang pola makan yang benar untuk mencegah kekambuhan pada pasien gastritis kronis.

### 1.4.2 Teoritis

Gastritis sebagai salah satu penyakit yang berbahaya maka perlu dicegah kejadiannya dengan tepat dan cepat. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pola makan yang berkaitan dengan kejadian gastritis khususnya pada penderita gastritis. Maka sebagai perawat perlu memberikan pendidikan kesehatan kepada pasien gastritis tentang pola makan yang benar untuk mencegah kekambuhan penyakit gastritis.

### 1.4 Keaslian Penelitian

Ada beberapa penelitian yang mempelajari tentang masalah tingkat kejadian gastritis, yaitu :

1. Hasri Handaini (2007) yang berjudul “ Hubungan antara Pola makan dengan Status Gizi Anak 0-24 bulan di Puskesmas Melati 1 Sleman. Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*, analisa yang digunakan adalah teknik kualitatif

dengan hasil ada hubungan antara pola makan dan pola makanan dengan status gizi pada anak 0-24 bulan. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sma-sama meneliti tentang pola makan. Perbedaanya dengan penelitian ini adalah penelitian ini meneliti tentang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis, respondennya berbeda, tempat berbeda, uji statistik dan tahun penelitian berbeda.

2. Agus widodo (2006) yang berjudul “Hubungan Antara Pola Makan Sehari-Hari di Rumah Dengan terjadinya gastritis pada pasien yang dirawat di RSUD Wonosari. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif eksploratif dengan populasi sebanyak 69 orang , pengambilan sampel menggunakan metode acidental sampling sebanyak 26 orang. Teknik analisa data menggunakan analisis deskriptif dengan alat ukur kuisisioner yang dibuat peniliti setelah melalui uji validitas dan reabilitas. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis. Perbedaannya adalah penelitian ini adalah pada responden, tempat penelitian, uji statistik dan tahun penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, Hidayah. 2011. *Penyakit Maag dan Gangguan pencernaan*. Yogyakarta : Kansienus.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Edisi Revisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Andri, 2008, *Kongres Nasional Skizofrenia V Closing The Treatment Gap for Schizophrenia*.
- Brunner dan Suddarth. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah edisi 8 Volume 2*. Jakarta : EGC.
- Dinas Kesehatan Ponorogo. 2012.
- Hidayat, A. A. A 2007. *Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Misnadiarly. 2009. *Gastritis dan Gastroentritis*. <http://qfroq.jigsy.com> diakses pada tanggal 5 Januari 2012.
- Notoatmodjo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo Sukidjo 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam dan Pariani S. 2001. *Metedologi Riset Keperawatan*. Jakarta : Sagung Seto.
- Passion. 2009. *Pola Makan yang Menentukan Kesehatan Anda*. <http://www.passionmagz.com> diakses pada tanggal 5 Januari 2012.
- Posted. 2006. *Pola Makan yang Baik dan Seimbang*. <http://e-samarinda.com> diakses pada tanggal 5 Januari 2012.
- Sarwono dalam Sunaryo. 2002. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Suyono, Slamet. 2001. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid 2*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.

Tim Saraswati. 2010. *Cara Holistik dan Praktis Atasi Maag*. Jakarta : Kelompok Gramedia.

Tri Rusmi. 1999. Ilmu Perilaku. Jakarta : CV. Infomedika.

Uripi, Vera. 2002. *Menu Untuk penderita Hepatitis dan Gangguan Saluran Pencernaan*. Jakarta : Puspa Swara.

