

Tetap Sehat dan Kreatif Saat Pandemi *Covid-19* di Desa Bojong Kacor

Assa Prima Dasti Putri ¹⁾ Assyifa Junitasari ²⁾

¹⁾Program Studi Fisika, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, email : aprimadp@gmail.com

²⁾Program Studi Kimia, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, email : assyifajunitasari@uinsgd.ac.id

Abstrak

Di masa pandemi Covid-19 seperti saat ini banyak sekali kegiatan-kegiatan yang tidak dapat dilakukan dan memaksa kita untuk lebih banyak menghabiskan waktu melakukan berbagai kegiatan dari rumah. Faktor kesehatan pun menjadi sangat rentan di masa pandemi ini, banyak sekali ditemukan kasus-kasus warga yang tidak sehat namun enggan untuk pergi ke dokter dengan berbagai alasan, Oleh karena itu, perlulah kepedulian terhadap kesehatan warga walaupun dalam hal yang sederhana, karena bagaimanapun kesehatan warga adalah hal yang penting. Dalam kegiatan KKN-DR Sisdamas UIN SGD Bandung 2021 ini, dilakukan berbagai kegiatan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan kesehatan, diantaranya adalah mengenai hipertensi dan magh yang dapat terjadi karena tingkat stress yang berlebih. Kemudian dilakukan pula kegiatan lainnya yang dapat membantu warga mengusir kejenuhan atau kebosanan bahkan stress namun tetap bermanfaat yakni seperti menanam tanaman obat keluarga, melakukan gerakan relaksasi otot progresif, membuat hand sanitizer alami maupun berstandar WHO dan sebagainya yang mendukung kesehatan warga di masa pandemi Covid-19 seperti saat ini.

Kata Kunci: *Stress, kesehatan, covid-19, hipertensi, magh*

Abstract

In the current Covid-19 pandemic, there are many activities that cannot be done and it forces us to spend more time doing various activities from home. Health factors have also become very vulnerable during this pandemic, there are many cases of people who are not healthy but are reluctant to go to the doctor for various reasons. Therefore, it is necessary to pay attention to the health of residents even in simple terms, because after all the health of the residents is the important thing. In this KKN-DR Sisdamas activity at UIN SGD Bandung 2021, various health checks and health education activities were carried out, including those regarding hypertension and ulcers that can occur due to excessive stress levels. Then other activities are also carried out that can help residents get rid of boredom or even stress but are still useful, such as planting family medicinal plants, carrying out progressive muscle relaxation movements, making natural and WHO-standard hand sanitizers and so on that support people's health during the Covid-19 pandemic. like this time.

Keywords: *Stress, health, covid-19, hypertension, magh*

A. PENDAHULUAN

Dalam situasi pandemi Covid-19 seperti saat ini banyak sekali warga yang ruang geraknya menjadi terbatas, tentunya hal ini mempengaruhi banyak hal baik dalam lingkup ekonomi maupun kesehatan. Banyak sekali warga yang merasa jenuh ketika harus melakukan banyak kegiatan dari rumah saja.

Kesehatan warga dalam situasi pandemi Covid-19 ini sangatlah rentan, terutama warga yang memang memiliki penyakit bawaan sebelumnya menjadi lebih rentan untuk kambuh, hal ini dapat dipengaruhi karena tingkat stress yang meningkat akibat pandemi Covid-19. Hal ini dikatakan pula dalam salah satu jurnal yang dipublikasikan oleh State Medical of Wisconsin, dimana apabila stress terjadi berulang maka dapat menyebabkan tekanan darah meningkat secara berkala. stres biasanya diawali dengan perasaan jengkel dan marah, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, sering mengalami jantung

berdebar-debar saat keadaan cemas, rasa sakit kepala sehingga selera makan berkurang (Rukmana, 2018). Stress dapat diartikan sebagai reaksi tubuh baik secara psikis maupun fisik karena adanya tekanan yang merupakan sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Respons terhadap situasi dan adaptasi terhadap lingkungan yang berdampak positif disebut eustress. Sebaliknya, apabila respons negatif yang ada, maka akan menjadi distress. Respons negatif ini bila tidak dikelola dengan baik dan segera ada solusi/terapi akan menyebabkan seseorang terganggu mentalnya (Muslim, 2015).

Stres pun dapat menyebabkan kambuhnya penyakit magh, hal ini dikarenakan stress atau cemas yang terlalu berlebihan dapat meningkatkan produksi asam lambung, kemudian dapat mengurangi tekanan pada katup kerongkongan bawah sehingga pita otot yang menjaga perut akan terbuka juga menyebabkan ketegangan otot yang cukup lama sehingga mempengaruhi otot-otot disekitar perut dan meningkatkan tekanan organ tersebut dan mendorong asam untuk naik ke atas.

Mengutip data internasional dari *Journal of Environmental Research and Public Health* dimana selama pandemi Covid-19 terjadi penambahan kasus peningkatan stress pada masyarakat global terutama pada individu dibawah usia 25 tahun. Dan berdasarkan *Journal of Medical Internet Research* diketahui bahwa adanya penurunan interaksi social selama pandemi Covid-19 mengakibatkan peningkatan stress hingga 86%.

Karena pandemi Covid-19 ini banyak warga yang harus berdiam diri di rumah atau melakukan pekerjaan atau berbagai kegiatannya dari rumah yang biasanya dilakukan di kantor atau luar rumah, hal ini juga dapat membuat otot-otot tubuh menjadi tegang dan kaku karena banyaknya aktivitas yang dilakukan di rumah dengan kondisi pikiran yang stress dan juga rasa bosan yang melanda. Oleh karena itu, warga juga perlu berolahraga atau melakukan latihan gerakan relaksasi otot agar kesehatan otot tetap

terjaga dan tidak tegang ataupun kaku. Sedangkan kita ketahui bahwa stress dapat hilang dengan meningkatkan sistem imunitas (Science, 2010), sehingga perlulah dilakukan kegiatan-kegiatan dalam rangka peningkatan sistem imunitas tubuh.

Banyak sekali kegiatan-kegiatan seru dan bermanfaat yang dapat dilakukan dirumah saja selama masa pandemi Covid-19 ini seperti berolahraga ataupun melakukan gerakan-gerakan latihan relaksasi otot yang ringan agar tubuh tetap fit, kemudian menyeimbangkan asupan gizi seperti makanan yang disesuaikan dengan kondisi tubuh, makanan apa yang boleh dan apa yang tidak boleh seperti pada penderita magh maupun hipertensi dimana terdapat makanan-makanan yang sangat baik dikonsumsi adapula yang harus dihindari, karena WHO sendiri pun telah menganjurkan untuk mengkonsumsi gizi seimbang di masa pandemi ini, sehingga warga perlu memperhatikan menu makanannya untuk memenuhi nutrisi yang lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral (WHO).

Di masa pandemi Covid-19 ini kita harus lebih peka terhadap diri kita sendiri, lebih peduli dengan kesehatan diri di masa seperti saat ini dimana penyakit akan lebih mudah menyerang, ketika imun sedang drop, bahaya virus mengancam. Dengan adanya riwayat penyakit menahun seperti misalnya hipertensi tersebut, mengakibatkan warga menjadi lebih mudah terpapar virus corona, hal ini dikarenakan sistem kekebalan tubuhnya yang semakin melemah dan rendahnya kemampuan untuk melawan virus corona, sehingga hal ini dapat meningkatkan jumlah yang terpapar virus juga resiko kematian (Ma & Holt, 2020).

B. METODOLOGI PENGABDIAN

Metodologi pengabdian warga ini dilakukan dengan menganalisis situasi, kondisi, dan kebutuhan warga dan mengidentifikasi masalah di tengah pandemi Covid-19. Kegiatan KKN-Dr Sisdamas UIN SGD Bandung 2021 ini dilakukan dengan tetap mengikuti anjuran pemerintah untuk menerapkan protokol kesehatan. Sehingga, kegiatan-kegiatan yang dilakukan merupakan upaya untuk mengurangi kerumunan.

Adapun kegiatan pengabdian ini diantaranya, melakukan *medical check up* dan penyuluhan kesehatan ke beberapa rumah warga dengan "*door to door*". Memilih beberapa warga yang tidak memiliki resiko untuk melakukan penanaman TOGA (Tanaman Obat Keluarga) dan melakukan demonstrasi latihan otot progresif, tentunya dengan memperhatikan protokol kesehatan seperti cuci tangan, jaga jarak dan menggunakan masker. Selain itu, membuat video tutorial cara pembuatan hand sanitizer menurut WHO dan yang berbahan alami untuk warga, video tersebut di unggah di youtube dan warga dapat membukanya dimanapun dan kapanpun.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan KKN-DR Sisdamas UIN SGD Bandung 2021 ini dilaksanakan pada tanggal 02 Agustus hingga 30 Agustus 2021. Kegiatan ini bertempat di Bojong Kacor RT 03 RW 022 Kelurahan Cibeunying, Kecamatan Cimenyan, Kabupaten Bandung. Beberapa kegiatan yang dilakukan bertujuan untuk membantu warga di tengah masa pandemi Covid-19.

Kegiatan pertama yaitu bekerja sama dengan tenaga kesehatan melakukan *medical check up* ke beberapa warga untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan warga meliputi tekanan darah, suhu, saturasi oksigennya dan melakukan skrining ada tidaknya keluhan kesehatan yang dirasakan sehingga jika terdapat keluhan bisa dibantu untuk mencari solusi terkait keluhan yang ada. Kegiatan kedua yaitu mengadakan penyuluhan mengenai penyakit magh dan hipertensi, seperti bagaimana menghindari atau mencegahnya penyakit tersebut dan bagaimana mengobatinya, apa saja yang sebaiknya dilakukan dan apa saja makanan atau minuman yang boleh dan tidak di konsumsi atau perlu dibatasi.

Lalu melakukan evaluasi tentang materi penyuluhan yang sudah diberikan untuk mengukur sejauh mana warga tersebut memperhatikan dan paham mengenai materi penyuluhan yang sudah diberikan untuk dapat di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya melakukan latihan relaksasi otot progresif, hal ini merupakan olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh berbagai kalangan dan aman untuk lansia. Latihan otot progresif ini dilakukan dengan melakukan demonstrasi terlebih dahulu dan secara bersama-sama melakukan latihan gerakan tersebut. Dan mengevaluasi respon warga setelah melakukan latihan gerak otot progresif ini.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama pandemi Covid-19 ini tidak sedikit warga yang walaupun tidak terjangkit Covid-19 namun imunnya menurun, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu takutnya warga untuk ke dokter ataupun puskesmas dengan banyaknya berita hoax yang banyak tersebar. Sehingga perlu dilakukan sosialisasi yang benar dan merata kepada warga dalam situasi yang genting seperti pandemi Covid-19 saat ini harus dilakukan secara hati-hati dan mudah dipahami terutama untuk warga lansia. Namun, terdapat hal lain yang juga dapat dilakukan secara bersamaan yakni membuat warga hidup sehat dan kreatif di tengah pandemi ini.

Misalnya adalah dengan menanam tanaman obat keluarga, banyak sekali khasiat yang didapat dari tanaman obat yang tentunya sudah teruji khasiatnya oleh bidang kesehatan. Tentunya hal ini sangat mudah dilakukan, berbekal rempah-rempah yang terdapat di warung kemudian kita tanam di pot yang tidak memerlukan lahan cukup luas tetapi dapat menghasilkan manfaat yang luar biasa bagi kesehatan dan membuat warga menjadi lebih kreatif dan produktif (Nurniswati, 2014). Tanaman obat keluarga ini dapat mengobati penyakit secara umum misalnya seperti gejala batuk, demam dan sakit perut. Pengolahannya pun sederhana, biasanya cukup direbus atau ditumbuk saja (Aseptianova, 2019). Dari hasil tanaman obat keluarga tersebut pun dapat dimanfaatkan oleh warga untuk membuat kebutuhan yang menunjang pandemi Covid-19 seperti hand sanitizer untuk cuci tangan yang menjadi salah satu indikator protokol kesehatan.



Gambar. 1 Kegiatan Menaman Tanaman Obat Keluarga

Salah satu TOGA tersebut yang dapat digunakan untuk membuat hand sanitizer alami adalah daun sirih. Daun sirih ini memiliki zat aktif anti bakteri dan senyawa flavonoid yang dapat menghambat perkembangbiakan virus untuk membelah diri (Herlina, 2020), digunakan pula tambahan jeruk nipis yang memiliki manfaat untuk antiseptik dan antivirus (Khamidah, Saefurrohimi, & Sholahuddin, 2019). Warga dapat dengan mudah membuat hand sanitizer alami ini karena bahan yang digunakan pun mudah ditemukan disekitar lingkungan rumah. Cara-cara pembuatan hand sanitizer ini pun di unggah di channel youtube untuk memudahkan warga membuat dirumah masing-masing dengan tetap menjaga protokol kesehatan dan tidak berkerumun, sehingga warga dapat melihat cara atau proses pembuatan hand sanitizer tersebut.

Selain cara membuat hand sanitizer alami, penulis pun mengunggah cara pembuatan hand sanitizer sesuai standar WHO, sehingga warga yang tidak terlalu menyukai hand sanitizer bahan alami dapat membuat dengan bahan kimia lainnya, begitupun sebaliknya. Diperkenalkan pula bagaimana membuat disinfektan sehingga di masa pandemic ini kita bisa menjaga kebersihan dan sebagai bentuk usaha terhindar dari virus corona.



Gambar. 2 Hand Sanitizer Otomatis

Kemudian penulis pun memperkenalkan teknologi fisika kepada warga, yakni dengan pembuatan hand sanitizer otomatis menggunakan Arduino uno, hal ini tentunya disambut antusias dan bermanfaat karena mengurangi sentuhan tangan terhadap benda dan mengurangi resiko terpapar virus corona.

Tabel. 1 Hasil Tekanan Darah Warga

No	Inisial	Umur	Tekanan Darah
1	A	52 Tahun	120/80
2	S	24 Tahun	110/80
3	T	48 Tahun	150/100
4	K	54 Tahun	150/80
5	O	29 Tahun	150/100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui 4 dari 6 warga mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi ini tidak hanya menyerang usia lanjut, namun menyerang pula usia produktif, hal ini dikarenakan banyaknya faktor penyebab hipertensi yang dapat terjadi selama masa pandemi ini. Beberapa warga tersebut diakui memiliki tekanan darah yang tinggi dan tidak dikontrol, hal ini dikarenakan tidak diimbangi dengan pencegahan atau pengobatan seperti tidak meminum obat secara rutin dan mengonsumsi makanan yang dilarang.



Gambar .3 Kegiatan Penyuluhan

Setelah dilakukan evaluasi kegiatan penyuluhan, warga yang awalnya tidak tahu menjadi paham mengenai penyebab, pencegahan ataupun pengobatan penyakit hipertensi lalu warga pun mau untuk melakukan pencegahan ataupun pengobatan penyakit tersebut dengan membatasi, mengurangi atau menghindari konsumsi makanan ataupun minuman yang dapat menyebabkan ataupun memperparah penyakit tersebut, dan warga mampu untuk menerapkan hal-hal tersebut di kehidupan sehari-hari, seperti membatasi jumlah penggunaan garam saat memasak, dan tidak mengkonsumsi makanan yang dapat menimbulkan tekanan darah menjadi tinggi dan asam lambung meningkat. Warga pun tidak takut untuk memeriksakan kesehatan mereka ke dokter atau pelayanan kesehatan terdekat. Warga teratur untuk mengontrol dan menjaga kesehatan mereka agar tetap sehat dan bugar di tengah pandemi Covid-19, salah satunya rutin mengecek tekanan darah karena hipertensi ini merupakan penyakit yang memiliki julukan silent killer. Hal ini sejalan dengan Kemenkes RI pada tahun 2018 yang menyebutkan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi ini disebut sebagai si pembunuh senyap (silent killer) karena gejalanya sering tanpa keluhan. Biasanya, penderita tidak mengetahui kalau dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Satu-satunya cara untuk mencegahnya adalah cek tekanan darah. Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet tidak sehat, kurang konsumsi sayur dan buah, dan mengonsumsi garam berlebih. Selain itu dengan mengisi waktu dan melakukan berbagai aktivitas menyenangkan yang menimbulkan

kreatifitas yang dapat mengurangi tekanan darah tinggi dan stress akibat pandemi Covid-19 (Kemenkes, 2018).

Tabel. 2 Warga yang Menderita Magh

No	Inisial	Umur	Menderita Magh
1	K	9 Tahun	✓
2	S	24 Tahun	✓
3	T	48 Tahun	✓
4	K	54 Tahun	×
5	O	29 Tahun	×
6	I	35 Tahun	✓
7	A	52 Tahun	✓

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa 5 dari 7 warga menderita magh dan salah satu nya adalah anak-anak. Diantara warga tersebut sebagian besar menganggap sepele penyakit magh ini, walaupun warga mengakui rasa sakit dan perih yang dirasa namun tidak segera diobati dan tidak menjaga pola makan nya, sedangkan pola makan ini sangat berpengaruh terhadap alat pencernaan dan menyebabkan gangguan pada lambung (Chasana, 2010) kemudian menurut Sopyan, pola makan pun akan mempengaruhi penyakit magh ini, sehingga kadar asam lambung terkikis dan

menimbulkan tukak dan apabila hal ini terus terjadi maka akan timbul resiko gejala yang lebih parah tidak lagi hanya perut yang mengalami perih dan sakit namun hingga menyebabkan feses berdarah (Sopyan, 2015). Stres dapat menyebabkan magh juga karena stres dapat menurunkan kadar hormon prostaglandin yang memiliki fungsi membantu memperkuat mucous barrier yang melindungi lapisan lambung dari efek korosif asam lambung. Selain itu stres juga memicu produksi hormon adrenalin dalam tubuh. Meningkatnya jumlah hormon adrenalin ini, juga menyebabkan peningkatan produksi asam lambung. Stres dan perasaan negatif lainnya juga akan merangsang sistem syaraf simpatik yang mengakibatkan kesulitan dalam proses pencernaan makanan (Firda & Zahra, 2020).

Dan warga tidak menyadari bahwa magh dapat timbul atau kambuh ketika seseorang mengalami stress. Diberikanlah penyuluhan bahwa stres ini dapat disebabkan karena warga tidak mampu menghadapi beban pekerjaan yang berat juga tekanan hidup terutama di masa pandemi ini, sehingga menyebabkan sistem yang ada didalam tubuh mengalami respon melalui sistem syaraf otonom dan akan mempengaruhi fungsi dari organ tubuh, salah satunya adalah pencernaan (Rostini & Hasnah, 2017).

Kemudian, dalam rangka tetap menjaga kesehatan dari rumah, olahraga pun dapat menjadi solusi agar tubuh tetap sehat, namun banyak warga yang tidak punya waktu untuk melakukan olahraga ataupun tidak memiliki minat atau keinginan untuk berolahraga, oleh karena itu latihan relaksasi otot menjadi salah satu solusinya karena dapat dilakukan dengan mudah, pada saat hendak tidur atau bangun tidur, atau ketika sedang santai duduk di kursi dan sebagainya. Latihan ini pun tidak terlalu mengeluarkan energi, sehingga aman jika lansia ataupun penderita hipertensi melakukan gerakan-gerakan latihan otot progresif tersebut. Setelah dilakukan latihan gerakan otot progresif ini pun warga merasakan otot-otot mereka yang kaku menjadi rileks, dan menunjukkan tekanan darah penderita hipertensi pun menurun.



Gambar. 4 Latihan Gerakan Relaksasi Otot Progresif

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih untuk semua elemen warga di lingkungan Bojong Kacor RT 03 RW 022 yang sudah membantu dan berpartisipasi dalam keberlangsungan kegiatan KKN-DR Sisdamas UIN SGD Bandung 2021, kepada bu Asyifa selaku dosen pembimbing lapangan yang membimbing saya, kepada teman saya selaku mahasiswi Piksi Ganesha yang membantu dalam proses Medical Check Up dan kepada keluarga saya yang membantu mendokumentasikan seluruh kegiatan KKN-DR yang dapat dilihat di chanel youtube AssaPrima.

F. PENUTUP

1. Kesimpulan

Di masa pandemi ini lebih beresiko terpapar virus bagi orang-orang yang memiliki penyakit menahun atau bawaan, seperti misalnya hipertensi dan magh. Hal ini selain dikarenakan pola makan yang tidak teratur dan terjaga juga faktor spesifik penyebab penyakit tersebut, terdapat faktor lain yang lebih beresiko terutama di masa pandemi ini, yakni faktor stress. Di masa pandemi ini jelas beban pekerjaan seseorang menjadi lebih besar, tingkatan tekanan yang dirasakan pun lebih tinggi sehingga meningkatkan rasa kecemasan, kekhawatiran dan stress yang berlebih dengan berbagai masalah ataupun hal-hal yang membosankan di masa pandemi ini. Selain itu, banyak warga yang tidak terlalu peduli terhadap kesehatannya, tidak berani untuk memeriksakannya ke dokter, tidak berusaha untuk mengobati sehingga penyakit bawaan tersebut menjadi tidak terkontrol. Sehingga, penulis melalui kegiatan KKN berusaha membantu

memberikan penyuluhan, pengetahuan dan informasi untuk membantu warga menjadi lebih sehat dan kreatif di masa pandemi dengan kegiatan menanam tanaman obat keluarga, melakukan gerakan relaksasi otot progresif, membuat hand sanitizer alami maupun WHO dan berbagai kegiatan lainnya yang bermanfaat dan meningkatkan imun serta tidak memicu stress akibat pandemi Covid-19.

2. Saran

Untuk warga dapat lebih memperhatikan kesehatan khususnya di masa pandemi seperti saat ini, dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Dan tidak takut untuk pergi berobat ke pelayanan kesehatan jika dirasa mengalami keluhan yang serius. Selain itu bagi pengurus rukun tetangga atau rukun warga dapat melakukan kerjasama dengan pihak puskesmas untuk melakukan monitoring kesehatan warga dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan secara berkala, terlebih para warga atau lansia yang memiliki riwayat penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

Aseptianova. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Untuk Pengobatan Keluarga di Kelurahan Kebun Bungan Kecamatan Sukarami-Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 11.

Chasana, R. (2010). *Pengobatan dan Pencegahan Penyakit Pencernaan*. Jakarta Selatan: PT.Sunda Kelapa Pustaka.

Devi, Y. (2003). *Manajemen Stress*. Jakarta: EGC.

Firda, L. R., & Zahra, Z. (2020). Pengaruh Pola Makan dan Stress Pada Penderita Magh.

Herlina, N. (2020). Membuat Hand Sanitizer dari Bahan Alami. *Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*.

Journal of Environmental Research and Public Health (2020)

Journal of Medical Internet Research (2020)

Journal psychological (2010)

Kemenkes, R. (2018).

Khamidah, S., Saefurrohimi, Z., & Sholahuddin, I. (2019). Pembuatan Hand Sanitizer Alami Sebagai Upaya Peningkatan Personal Higiene Masyarakat Desa Kalikayen, Kota Semarang. *Bimkmi*, 1-3.

Ma, R., & Holt, R. (2020). Covid-19 and diabetes. *Diabetic Medicine*. 724.

Muslim, M. (2015). Manajemen Stress Upaya Mengubah Kecemas Menjadi Sukses. *Journal Esensi, Vol.18 No.2*.

Nurniswati. (2014). Tanaman Obat Keluarga. *Jurnal Ilmiah Farmasi*.

Rostini, M., & Hasnah. (2017). Hubungan Tingkat Stress dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Diruang Rawat Inap RSUD Nene Mallomo Kabupaten Sidrap. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 63.

Rukmana, L. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis di Saman 1 Ngaglik. *Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Kesehatan, Universitas Aisyiyah, Yogyakarta*.

Science, J. P. (2010).

Sopyan. (2015). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Penyakit Gastritis pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Sidrap Kelas Lasusua.

WHO. Gizi Seimbang.

