

EDUKASI KESEHATAN MENGENAI PENYAKIT ASAM LAMBUNG (GERD) PADA REMAJA DI KEL. SANGKRAH, KOTA SURAKARTA**Sunaryo Joko Waluyo^{1*}, Siti Nur Solikah²**¹⁻²Prodi D3 Keperawatan, Politeknik Insan Husada Surakarta

Email Korespondensi: sjw@polinsada.ac.id

Disubmit: 14 Oktober 2022 Diterima: 28 November 2022 Diterbitkan: 01 Januari 2023
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8100>**ABSTRAK**

Di Indonesia GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*) merupakan suatu penyakit yang jarang terdiagnosa oleh dokter karena jika belum muncul keluhan yang berat seperti refluks esofagitis dokter belum bisa mendiagnosa. Refluks gastroesofagus adalah isi lambung yang masuk ke dalam rongga esofagus dan terjadi secara intermiten yang dialami oleh seseorang, terutama setelah makan (Karina et al., 2016). Remaja sebagai salah satu golongan yang produktif dan enerjik, memiliki energi yang baik dalam menjalankan rutinitas dan aktifitas sehari-hari. Remaja yang terlalu fokus pada aktivitasnya seperti sekolah, mengerjakan tugas-tugas sekolah menjadikan kurang memperhatikan pola asupan makanan (Syam et al., 2016). Memberikan edukasi tentang pencegahan dan cara mengatasi nyeri lambung pada penyakit peningkatan asam lambung / GERD pada remaja. Melalui pemberian penyuluhan kesehatan kepada masyarakat. Peserta memahami dengan baik tentang penyakit peningkatan asam lambung, penyebab dan cara mengontrolnya. Peserta juga telah memahami bahwa teknik relaksasi napas dalam dengan cara yang tepat akan membantu mengurangi rasa sakit saat terjadi kekambuhan. Kegiatan berjalan dengan lancar dan tercapainya tujuan kegiatan yaitu remaja sebagai generasi muda dengan kegiatan ini memiliki pengetahuan yang meningkat khususnya tentang cara pencegahan dan penanganan penyakit peningkatan asam lambung serta mampu mendemonstrasikan teknik relaksasi dengan napas dalam untuk penanganan nyeri saat terjadi peningkatan asam lambung.

Kata Kunci: Edukasi, GERD, Remaja**ABSTRACT**

In Indonesia, GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) is a disease that is rarely diagnosed by doctors because if there are no severe complaints such as reflux esophagitis, doctors cannot diagnose it. Gastroesophageal reflux is gastric contents that enter the esophageal cavity and occurs intermittently, especially after eating (Karina, 2016). Teenagers, as one of the most productive and energetic groups, have good energy in carrying out daily routines and activities. Adolescents who are too focused on their activities, such as school, doing school assignments, pay less attention to food intake patterns (Syam, A. F., 2016). To provide education about prevention and how to overcome gastric pain in acid reflux disease/GERD in adolescents. Through the provision of health education to the community. Participants had a good understanding of acid reflux disease, its causes, and how to control it. Participants also realized

that using deep breathing relaxation techniques correctly can help reduce pain during relapse. The activity went smoothly and the goal of the activity was achieved; namely, teenagers as the younger generation with this activity had increased knowledge, especially about how to prevent and treat diseases of increasing stomach acid and were able to demonstrate relaxation techniques with deep breaths for pain management when there was an increase in stomach acid.

Keywords : Education, GERD, Youth

1. PENDAHULUAN

Kebiasaan atau Gaya hidup masyarakat yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol, makan terlalu pedas, kebiasaan minum kopi, stress, berbaring setelah makan, mengkonsumsi makanan atau minuman yang terlalu asam atau faktor kegemukan/obesitas. Gaya hidup tersebut dapat menyebabkan gangguan kesehatan sistem pencernaan salah satunya GERD (Gastroesophageal Reflux Disease)(Karina et al., 2016).

GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) adalah suatu penyakit yang jarang terdiagnosis oleh dokter di Indonesia karena bila belum menimbulkan keluhan yang berat seperti refluks esofagitis dokter belum bisa mendiagnosa. Refluks gastroesofagus adalah masuknya isi lambung ke dalam esofagus yang terjadi secara intermiten pada orang, terutama setelah makan (Karina et al., 2016). Penyakit refluks gastroesofageal (Gastroesophageal Reflux Disease/GERD) didefinisikan sebagai suatu keadaan patologis sebagai akibat refluks kandungan lambung ke dalam esofagus yang menimbulkan berbagai gejala yang mengganggu (troublesome) di esofagus maupun ekstra esofagus dan atau komplikasi (Syam et al., 2016). Hal yang berhubungan dengan perubahan fisiologis seiring dengan bertambahnya usia adalah menurunnya sekresi saliva bikarbonat sehingga meningkatkan terjadinya refluks asam di esofagus efek dari melambatnya bersihan asam (Karina et al., 2016).

Penyakit asam lambung terjadi karena naiknya asam lambung menuju esofagus atau kerongkongan. Kondisi ini terjadi pada saluran pencernaan yang menghubungkan mulut dan lambung mengalami iritasi. Naiknya asam lambung merupakan kondisi yang umum, tetapi bisa menimbulkan nyeri pada ulu hati atau mulas pada area dada bagian bawah. Saat menelan, pita otot melingkar di bagian bawah kerongkongan yang disebut juga dengan sfingter esofagus bagian bawah akan rileks. Hal ini untuk memungkinkan makanan dan cairan mengalir ke perut, setelahnya sfingter akan menutup kembali. Saat bagian ini mengendur karena gangguan atau melemah, asam lambung dapat mengalir kembali ke kerongkongan yang menimbulkan iritasi dan radang. Salah satu penyebab yang paling umum dari penyakit asam lambung adalah hernia hiatus. Masalah ini terjadi ketika bagian atas perut dan sfingter bergerak di atas diafragma, yaitu otot yang memisahkan perut dari dada. Biasanya, diafragma membantu untuk menjaga asam di perut. Namun karena gangguan ini, asam dapat naik ke kerongkongan dan menyebabkan gejala dari penyakit ini (Ndraha et al., 2016).

Gastroesophageal reflux disease (GERD) atau refluks asam lambung bukan hanya masalah yang terjadi pada orang dewasa - anak-anak juga bisa terkena, bahkan bayi. Pada bayi, dapat menyebabkan muntah dan rewel setelah menyusui. Sedangkan refluks asam lambung pada anak dan remaja,

dapat menyebabkan mulas serta perut dan dada terasa tidak nyaman. Anak-anak dan remaja dapat didiagnosis dengan GERD jika mereka menunjukkan gejala dan mengalami komplikasi lain. menurut Johns Hopkins Children's Center, potensi komplikasi dari GERD termasuk masalah pernafasan, kesulitan menambah berat badan, dan radang kerongkongan, atau kerongkongan (Rahman et al., 2019).

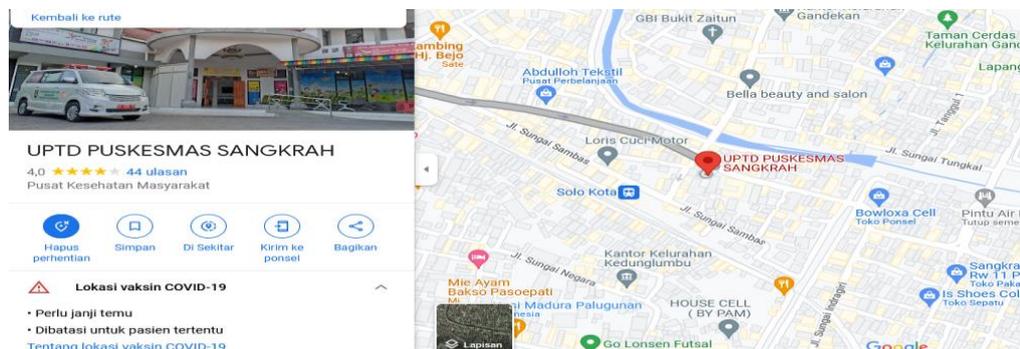
Pada umumnya pemahaman dalam mencegah dan mengatasi penyakit Meningkatnya Asam Lambung ini masih rendah pada remaja, sehingga menjadikan mudah terpicunya penyakit tersebut. Kebiasaan remaja kurang memperhatikan pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi juga memicu terjadinya peningkatan asam lambung.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah kami lakukan pada remaja di kelurahan Sangkrah, Kota Surakarta ditemukan permasalahan antara lain : 1).Sebagian besar remaja kurang memperhatikan pola makan dan diet yang sehat. Kebiasaan remaja ini dipengaruhi beberapa faktor seperti bagai yang masih kuliah kesibukan saat kuliah menyebabkan kurang memperhatikan pola makan, sedangkan bagi remaja putri, alasan menjaga penampilan, takut gemuk menjadi sebab pola diet yang salah yang menyebabkan terjadinya gangguan peningkatan asam lambung 2).Pengetahuan akan penyakit asam lambung masih rendah. Sebagian mereka memahami jika penyebab peningkatan asam lambung dikarenakan makan makanan yang asam dan pedas saja, banyak yang belum memahami secara utuh penyebab penyakit ini. 3).Kurangnya informasi mengenai cara pencegahan penyakit asam lambung. Cara pencegahan yang kurang tepat justru menjadi penyebab semakin parahnya kondisi penyakit ini.

Rumusan pertanyaan berdasarkan rumusan masalah pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana pengetahuan remaja tentang cara pencegahan penyakit peningkatan asam lambung?.

Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi kesehatan mengenai pencegahan penyakit asam lambung pada remaja di kelurahan Sangkrah, Kota Surakarta. Berikut peta lokasi kegiatan pengabdian masyarakat di kelurahan Sangkrah, Kota Surakarta



Gambar 1 Lokasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Wilayah Puskesmas Sangkrah, Kota Surakarta.

3. KAJIAN PUSTAKA

Gastroesophageal reflux disease (GERD) atau refluks asam lambung bukan hanya masalah yang terjadi pada orang dewasa - anak-anak juga bisa terkena, bahkan bayi. Pada bayi, dapat menyebabkan muntah dan rewel setelah menyusu. Sedangkan refluks asam lambung pada anak dan remaja, dapat menyebabkan mulas serta perut dan dada terasa tidak nyaman. Anak-anak dan remaja dapat didiagnosis dengan GERD jika mereka menunjukkan gejala dan mengalami komplikasi lain. menurut Johns Hopkins Children's Center, potensi komplikasi dari GERD termasuk masalah pernafasan, kesulitan menambah berat badan, dan radang kerongkongan, atau kerongkongan (Syam et al., 2016).

Rutinitas dan kegiatan keseharian manusia yang padat terkadang memaksa manusia mengesampingkan pola hidup yang sehat dengan semestinya. Jenis asupan maupun jumlah makanan mempengaruhi kesehatan salah satu organ pada tubuh manusia, yaitu lambung. Salah satu jenis gangguan pada lambung manusia yaitu GERD (Gastroesophageal Reflux Disease), gangguan ini merupakan suatu kondisi dimana munculnya rasa terbakar di dada akibat asam lambung naik ke kerongkongan (Ramdhan & Bunga, 2021). Tingginya tingkat disiplin dan pembelajaran yang padat membuat remaja yang sekolah dengan sistem full day menjadi stres dan cenderung tidak selera makan, hal ini yang memicu terjadinya peningkatan asam lambung dan menimbulkan nyeri pada lambung (Siregar M A., 2022).

Kekambuhan pasien GERD akibat pola pengobatan yang kurang tepat atau faktor risiko seperti penggunaan obat-obatan seperti teofilin, antikolinergik, beta adrenergik, nitrat dan calcium-channel blocker secara bersamaan (Rahman et al., 2019).

Remaja sebagai salah satu golongan yang produktif dan enerjik, memiliki energi yang baik dalam menjalankan rutinitas dan aktifitas sehari-hari. Terkadang terlalu fokus pada pengerjaan aktivitas seperti sekolah maupaun mengerjakan tugas kadangkala jadi mengesampingkan dan kurang memperhatikan pola asupan makanan (Ikhsan, 2021). Penyakit gastritis ini lebih banyak menyerang pada usia remaja sehingga butuh perawatan khusus karena akan mengganggu masa tua kita semua (Shalahuddin, 2018). Nyeri merupakan salah satu manifestasi klinis yang terjadi pada pasien GERD. Nyeri yang dirasakan adalah nyeri ulu hati atau nyeri epigastrium (Wafa, 2021).

Salah satu pengobatan secara non farmakologis dalam mengatasi nyeri adalah teknik relaksasi otot progresif (Tarigan & Pratomo, 2019).

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) melalui penyuluhan kesehatan tentang penyakit asam lambung. Penyuluhan kesehatan merupakan gabungan dari berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar sehingga harapannya dengan adanya penyuluhan kesehatan dapat membuat masyarakat lebih sadar akan pentingnya pola kehidupan yang sehat (Permana & Denny Nugraha, 2020).

4. METODE

- a. Kegiatan ini dilakukan dengan dua cara, yang pertama adalah dengan menggunakan metode edukasi atau penyuluhan tentang Penyakit Peningkatan asam lambung (GERD) dan metode kedua melalui demonstrasi yaitu teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri saat terjadi peningkatan asam lambung.
- b. Kegiatan ini diikuti oleh remaja di RW 11 Kelurahan Sangkrah kota Surakarta sebanyak 25 orang yang terdiri dari 17 Perempuan dan 8 Laki Laki.
- c. langkah-langkah kegiatan PKM dan langkah-langkah pelaksanaan.
Persiapan
Persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi persiapan materi, sasaran, tempat, bahan dan alat ;
 - 1) Persiapan awal dengan melakukan studi literatur, membuat materi penyuluhan tentang Pencegahan dan penanganan penyakit peningkatan asam lambung.
 - 2) Persiapan sasaran melalui Koordinasi dengan ketua RW, ketua RT, Ketua Pemuda untuk rencana waktu dan tempat pelaksanaan
 - 3) Persiapan materi, sarana prasarana, alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.Kegiatan
 - 1) Registrasi peserta yang hadir
 - 2) Pemberian pre-tes kepada peserta
 - 3) Pemberian edukasi pada remaja melalui Penyuluhan kesehatan
 - 4) Diskusi dan tanya jawab
 - 5) Demonstrasi pelaksanaan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri
 - 6) pemberian post-tes kepada pesertaTerminasi
 - 1) Informasi hasil test pre dan post
 - 2) Penguatan kepada peserta untuk bisa mempraktikkan materi yang telah di berikan dalam kegiatan sehari hari
 - 2) Evaluasi kegiatan

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan sosialisasi yang disampaikan secara langsung untuk memaparkan tujuan kegiatan serta kesepakatan keterlibatan sasaran dalam kegiatan pengabdian. Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 25 peserta. Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah remaja di RW 11 Kelurahan Sangkrah kota Surakarta, diikuti oleh 25 Remaja yang terdiri dari 17 Perempuan dan 8 Laki Laki. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui pemberian edukasi tentang penyakit Gerd /Peningkatan asam lambung pada remaja melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab, dilanjutkan demonstrasi tentang cara penanganan nyeri saat terjadi peningkatan asam lambung dengan memberikan latihan teknik relaksasi napas dalam. Waktu kegiatan dilakukan pada hari Selasa, 21 Juni 2022 jam 12.30 - 15.00 WIB

Berdasarkan rumusan pertanyaan yang sebelumnya dijelaskan, maka setelah dilakukan edukasi tentang pencegahan dan penanganan

penyakit peningkatan asam lambung, dilanjutkan dengan demonstrasi penanganan nyeri akibat peningkatan asam lambung dengan Teknik Relaksasi napas dalam, diperoleh hasil bahwa pemahaman remaja tentang penyakit penyakit peningkatan asam lambung pada peserta telah meningkat. peserta mengatakan lebih tahu bagaimana cara pencegahan penyakit asam lambung dan teknik relaksasi napas dalam yang benar untuk mengurangi nyeri saat terjadi peningkatan asam lambung.

Peserta memahami dengan baik tentang penyakit peningkatan asam lambung, penyebab dan cara mengontrolnya. peserta juga telah memahami bahwa teknik relaksasi napas dalam dengan cara yang tepat akan membantu mengurangi rasa sakit saat terjadi kekambuhan. Hasil penelitian Supetran (2016) menyimpulkan ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pasien gastritis (Supetran I Wayan, 2016).

Pada akhir kegiatan, peserta diberikan penjelasan untuk mengulang kembali materi baik pengetahuan maupun keterampilan sebagai upaya tindak lanjut kegiatan. Peserta dibekali leaflet tentang penyakit peningkatan asam lambung untuk mengingat kembali di rumah masing-masing.

b. Pembahasan

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) melalui penyuluhan kesehatan tentang penyakit asam lambung. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan Kesehatan (Eka Novitayanti, 2020). Edukasi perlu disampaikan tidak hanya kepada klien, namun pada keluarga yang merupakan support sistem yang sangat berpengaruh dalam mendukung motivasi klien untuk kesehatan serta meningkatkan kualitas hidupnya. Peranan keluarga sangat penting dalam mendukung pengelolaan penyakit Penyakit peningkatan asam lambung / Gerd (Mutmainah Handayani, 2018).

Penyakit gastritis lebih sering menyerang pada remaja hingga dewasa, diperoleh data bahwa penyakit asam lambung yang menyerang pada remaja usia 12-21 tahun terdapat 25.5% dari 170 penderita yang mencakup seluruh golongan usia sehingga bisa disimpulkan bahwa usia remaja membutuhkan perawatan yang khusus karena dapat mengganggu masa tua, dibutuhkan pengetahuan untuk mengobati dan lebih baik lagi untuk mencegah terjadinya penyakit gastritis sejak dini (Eka Novitayanti, 2020). Kejadian penyakit asam lambung pada remaja sering terjadi salah satunya karena tidak memperhatikan pola makan dengan baik akibat banyaknya kegiatan dan kesibukan mereka sehingga menyebabkan mereka mempunyai kebiasaan pola makan tidak teratur (Apriyani et al., 2021).

Menurut hasil penelitian Monika et al., (2021) bahwa ketidakaturan pola makan, jam makan yang tidak teratur, jam pola makan yang tidak teratur karena responden sering telat makan satu hari 3 kali mengakibatkan asam lambung yang diproduksi semakin

banyak dan berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung kemudian akan mudah terserang penyakit gastritis. Kebiasaan buruk mengenai pola makan yaitu cenderung memilih makanan cepat saji seperti mie instan, cemilan dan makanan yang mengandung pedas atau asam yang dapat meningkatkan risiko terjadinya GERD (Dyson, 2016)

Salah satu teknik manajemen nyeri non farmakologi adalah dengan melakukan teknik relaksasi, yang merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri (Risnah et al., 2019). Manajemen nyeri non farmakologi merupakan strategi penyembuhan nyeri tanpa menggunakan obatobatan tetapi lebih kepada perilaku caring (Mayasari, 2016). Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, dalam tekniknya perawat melatih klien cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan nafas secara perlahan (Tandarto, 2022). Menurut Smeltzer & Bare, (2013), selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenisasi darah (Utami, 2016).



Gambar 2 Registrasi Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar 3 Sambutan dari Ketua RW 11



Gambar 4 Penyampaian Materi dan Diskusi.



Gambar 5 Foto Bersama panitia dan Peserta.

6. KESIMPULAN

Edukasi tentang tentang cara pencegahan dan penanganan penyakit peningkatan asam lambung pada remaja memiliki dampak yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan remaja yang mengikuti kegiatan ini, khususnya dalam melakukan pencegahan peningkatan asam lambung dan penanganan nyeri akibat peningkatan asam lambung, yang ditunjukkan dengan antusias peserta dalam mengikuti kegiatan ini. Bagi para educator dalam pengabdian kepada masyarakat, penulis memberikan saran agar dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat berhasil harus memperhatikan *problem solving Approach* dimana masyarakat dilibatkan secara aktif dalam memecahkan permasalahan yang dihadapinya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, L., L, M. W., & Puspitasari, I. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(1), 74-80.
- Dyson, T. (2016). Gastroesophageal reflux disease (GERD). *Primary Care for Emergency Physicians*, 125-132. https://doi.org/10.1007/978-3-319-44360-7_11
- Eka Novitayanti. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 18-22. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.843>
- Ikhsan, N. (2021). *Nur Ikhsan, 2021 Gambaran Pola Makan Pada Remaja Penderita Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*.
- Karina, R., Yulianto, F. A., & Astuti, R. D. I. (2016). Karakteristik Penderita Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) berdasarkan Usia , Jenis Kelamin dan Keluhan Utama di Poli Penyakit dalam Rumah Sakit Al Islam Bandung tahun 2015. *Pendidikan Dokter*, 2(2), 224-230.
- Mayasari, C. D. (2016). Pentingnya Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi Bagi Seorang Perawat. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 35-42. <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/13/5>
- Monika, K., Heri Wibowo, T., & Tri Yudono, D. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA N 1 Paguyangan. *SNPPKM*, 252-256.

- Mutmainah Handayani, T. A. T. (2018). Terapin. *Drugs of Today*, 15(6), 296-301.
- Ndraha, S., Oktavius, D., Sumampouw, J. L., Juli, N. N., & Marcel, R. (2016). Artikel Penelitian Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keberhasilan Terapi GERD Factors Associated with The Success of GERD Therapy. *Journal Kedokteran Meditek*, 22(60), 7-13.
- Permana, S., & Denny Nugraha, N. (2020). *Perancangan Media Edukasi Dispepsia Untuk Kesehatan Lambung Terhadap Remaja Di Kota Bandung Designing Dyspepsia Education Media for Gastric Health on Teenagers in Bandung*. 7(2), 1917-1924.
- Rahman, A. A., Maulidina, W., & Kosasih, E. D. (2019). Terapi Awal Pada Pasien Gerd (Gastroesophageal Reflux Disease) Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Soekardjo Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 6(2), 69. <https://doi.org/10.32922/jkp.v6i2.81>
- Ramadhan, A., & Bunga, N. A. (2021). Perancangan Aplikasi “Kenali Gerd” Untuk Remaja. *Reka Makna: Jurnal Komunikasi Visual*, 1(1), 10. <https://ejurnal.itenas.ac.id/index.php/rekamakna/article/view/4806>
- Risnah, R., HR, R., Azhar, M. U., & Irwan, M. (2019). Terapi Non Farmakologi Dalam Penanganan Diagnosis Nyeri Pada Fraktur :Systematic Review. *Journal of Islamic Nursing*, 4(2), 77. <https://doi.org/10.24252/join.v4i2.10708>
- Shalahuddin, I. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkp3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(1), 33. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303>
- Siregar M A., T. N. R. (2022). *Edukasi Pencegahan Sindrom Dyspepsia Pada Remaja Putri Di Sma Swasta Amanah Tahfidz Kabupaten Deli Serdang*. 20(1), 105-123.
- Supetran I Wayan. (2016). 223803-Efektifitas-Penggunaan-Teknik-Relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, 6(1). <http://dx.doi.org/10.31934/promotif.v6i1.2>
- Syam, A. F., Hapsari, P. F., & Makmun, D. (2016). The Prevalence and Risk Factors of GERD among Indonesian Medical Doctors. *Makara Journal of Health Research*, 20(2). <https://doi.org/10.7454/msk.v20i2.5740>
- Tandarto, K. (2022). Diagnosis Dan Tatalaksana Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) Pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. *Internal Medicine*, January. https://www.researchgate.net/publication/358081589_Diagnosis_Dan_Tatalaksana_Gastroesophageal_Reflux_Disease_Gerd_Pada_Fasilitas_Kesehatan_Tingkat_Pertama
- Tarigan, R., & Pratomo, B. (2019). Analisis Faktor Risiko Gastroesofageal Refluks di RSUD Saiful Anwar Malang. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 6(2), 78. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v6i2.306>
- Utami, S. (2016). Efektifitas relaksasi napas dalam dan distraksi dengan latihan 5 jari terhadap nyeri post laparatomi. *Universitas Riau*, 4(1), 1-13.
- Wafa, D. (2021). *Aplikasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Kampung Bunijaya Kec. Pagelaran Kab. Cianjur*. 50, 2-6.