

Perancangan Buku Ilustrasi Diet Untuk Penderita Gastritis

Diet Illustrated Book Design for Gastritis Sufferers

Eghi Yulina Anggraeni¹

Subari^{2*}

Adita Ayu Kusumasari³

^{1,3}Desain Komunikasi Visual, Sekolah Tinggi Informatika & Komputer Indonesia Malang, Indonesia

²Teknik Informatika, Sekolah Tinggi Informatika & Komputer Indonesia Malang, Indonesia

¹ 162111050@mhs.stiki.ac.id, ²subari@stiki.ac.id, ³ adita.kusumasari@stiki.ac.id

***Penulis Korespondensi:**

Subari

subari@stiki.ac.id

Riwayat Artikel:

Diterima : 29 Juli 2023

Direview : 31 Juli 2023

Disetujui : 7 Agustus 2023

Terbit : 7 Agustus 2023

Abstrak

Gastritis merupakan penyakit yang terjadi karena seseorang mengonsumsi alkohol secara berlebihan, merokok, penyalahgunaan obat-obatan, faktor usia dan juga karena bakteri *helicobacter pylori*. Salah satu cara yang sangat penting dilakukan setelah menderita kondisi ini yaitu dengan melakukan diet, namun tidak semua orang memahami tentang diet yang dikhususkan untuk penderita gastritis. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan informasi yang dapat disampaikan terkait diet untuk penderita gastritis dalam bentuk buku ilustrasi. Model perancangan ini diawali dari penulisan latar belakang masalah dilanjutkan dengan pengumpulan data yang terdiri dari data primer dan data sekunder, kemudian analisa data, menentukan konsep perancangan, melakukan proses perancangan sampai ke final desain. Metode yang digunakan dalam pengambilan data lapangan adalah wawancara, kuesioner dan kajian Pustaka. Perancangan ini menghasilkan buku ilustrasi yang berjudul "Diet Untuk Penderita Gastritis". Konten yang ada di dalam buku ilustrasi ini akan memberikan informasi mengenai penyakit gastritis dan diet sebagai salah satu penyembuhannya dengan cara mengatur pola makan. Informasi tersebut akan disampaikan dengan bahasa dan ilustrasi yang mudah dipahami dan menarik untuk dibaca.

Kata Kunci: penyakit gastritis, diet gastritis, buku ilustrasi

Abstract

Gastritis is a disease that occurs because a person consumes alcohol excessively, smokes, abuses drugs, the age factor, and also because of the Helicobacter pylori bacteria. One very important way to do after suffering from this condition is to go on a diet, but not everyone understands about a diet specifically for gastritis sufferers. To overcome this, information that can be conveyed regarding diet for gastritis sufferers is needed in the form of an illustrated book. This design model begins with writing the background of the problem followed by collecting primary and secondary data, then analyzing the data, determining the design concept, and carrying out the design process up to the final design. The methods used to collect field data are interviews, questionnaires, and literature reviews. This design resulted in an illustrated book entitled "Diet for Gastritis Sufferers". The content in this illustrated book will provide information about gastritis and diet as one of the cures for managing your diet. This information will be conveyed in language and illustrations that are easy to understand and interesting to read.

Keywords: gastritis disease, gastritis diet, illustration book

1. Pendahuluan

Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin modern, semakin banyak pula penyakit yang muncul akibat gaya hidup yang tidak sehat dan penularan bakteri [1], [2]. Salah satunya adalah gastritis, penyakit ini disebabkan oleh peradangan pada lapisan lambung yang menyebabkan sakit perut [3]. Gastritis adalah infeksi pada saluran pencernaan yang disebabkan oleh bakteri, seperti *Helicobacter pylori*. Infeksi biasanya ditularkan dari orang ke orang, tetapi penularan juga dapat terjadi melalui makanan atau air yang terkontaminasi [4]. Gastritis terjadi karena seseorang terlalu banyak minum alkohol, merokok, menyalahgunakan obat-obatan, selain faktor usia, karena seiring bertambahnya usia, lapisan dinding lambung secara alami menipis [5].

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Malang tahun 2022, terdapat 3,236 kasus gastritis [6]. Gastritis dapat menyerang semua jenis kelamin, penyakit ini menyerang mulai dari remaja hingga dewasa, sehingga perlu penanganan khusus karena akan menghambat usia lanjut [7]. Meskipun ada obat yang dapat mengobati maag, sangat penting untuk mengikuti diet setelah mengalami kondisi ini.

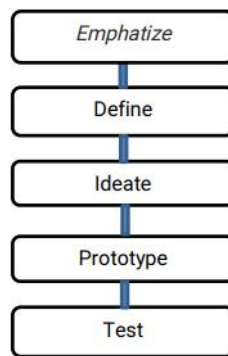
Pola makan bagi penderita maag adalah pola makan yang menyediakan makanan dan air yang cukup agar tidak membebani lambung sekaligus mencegah dan menetralkan sekresi asam lambung yang berlebihan. Salah satu syarat diet ini adalah makanan yang disajikan harus mudah dicerna, tidak merangsang tetapi memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi, serta asupan energi harus disesuaikan dengan kebutuhan individu orang yang terkena. Baru setelah itu kita bisa berharap luka di dinding lambung perlahan sembuh. Namun, beberapa orang tidak memasukkan diet ini khusus untuk penderita gastritis [8].

Melihat banyaknya kasus penyakit maag, maka langkah untuk mengatasinya adalah dengan memberikan informasi tentang pola makan penderita maag dalam bentuk buku bergambar. Alasan pemilihan media buku karena buku selalu digandrungi oleh banyak orang, buku memiliki keunikan tersendiri yang tidak bisa digantikan oleh media lain. Buku membuat orang merasa nyaman, bahan kertas memberikan perasaan unik saat orang memegang buku [9]. Buku juga memiliki bentuk yang lebih spesifik karena lebih praktis, dapat dibaca kapanpun, dimanapun, dan mudah dibawa. Oleh karena itu, buku terus-menerus dikonsumsi oleh masyarakat [10].

Buku ini membahas gastritis dan masalah diet terkait untuk penderita gastritis, seperti tujuan diet, persyaratan diet, komposisi makanan yang direkomendasikan dan tidak direkomendasikan, nutrisi esensial. Semua ini akan dikumpulkan dalam satu buku. Buku ini dibuat untuk menyasar konsumen penderita gastritis, mulai dari remaja hingga dewasa berusia antara 18 hingga 35 tahun. Ada buku dengan topik serupa, tetapi kebanyakan hanya berisi dokumen. Oleh karena itu, dengan adanya buku bergambar ini diharapkan pembaca dapat lebih memahami informasi yang disampaikan dalam buku tersebut. Penggunaan teknik *digital painting* berupa gambar makanan, karakter dan dekorasi lainnya menjadikan buku ilustrasi ini lebih informatif dan enak dibaca. Nah, dengan adanya buku ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan diet kepada masyarakat khususnya yang menderita maag dan lebih peka untuk hidup sehat dengan pola makan yang baik secara fisik.

2. Metode Penelitian

Pada perancangan ini menggunakan metode *Design Thinking* dari Stanford's Hasso-Plattner Institute of Design dengan pola desain sebagai berikut [11]:



Gambar 1. Alur Metode Design Thinking

Sistematika Perancangan

Emphatize sebagai langkah pertama untuk mendapatkan pemahaman empati tentang masalah yang ingin diselesaikan. Pada tahap ini dilakukan pendekatan terhadap target *audience*. Hal ini dapat dilakukan melalui wawancara, kuesioner dan juga bertindak sebagai target *audience* sehingga masalah yang ingin diselesaikan dapat dikerjakan dengan baik.

Define merupakan Informasi yang diperoleh peneliti selama fase empati dianalisis dan disintesis untuk mengidentifikasi masalah utama yang akan diidentifikasi. Tahap definisi berguna dalam memecahkan masalah audiens. Berdasarkan hasil wawancara, kuesioner dan kajian pustaka dapat disimpulkan dengan metode analisis data berupa (5W+1H).

Pada tahap *Ideate*, *desainer* melakukan tahap kreatif yang mengarah pada desain media dan desain kreatif diperoleh melalui proses *brainstorming*. Ide dipersilakan untuk mengatasi masalah yang diidentifikasi pada tahap definisi. Sangat penting untuk mendapatkan alternatif sebanyak mungkin. Karena langkah terakhir adalah menyelidiki dan menguji ide-ide tersebut untuk menemukan solusi terbaik dari masalah tersebut.

Proses *prototype* pada tahap ini adalah mencetak seluruh isi *Photobook* Diet Gastritis yang telah dirancang. Tujuannya adalah agar *desainer* mengetahui bagian atau halaman mana yang tidak dioptimalkan untuk gambar tersebut. Buku tersebut kemudian siap untuk dibaca oleh audiens target, dan pada titik ini buku bergambar siap untuk diterbitkan di Google Books.

Tes kerja buku bergambar dilakukan dengan cara meneliti target audiens dari hasil kuesioner di kota Malang yang memiliki riwayat maag antara usia 18 sampai 35 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Setelah menguji karya tersebut, masyarakat mendapat kuesioner tentang buku yang menggambarkan pola makan bagi penderita maag, dan hasil uji coba akan diketahui.

Sumber Data

Sumber data diperoleh dengan mengumpulkan data-data yang relevan, guna mendapatkan informasi yang lebih akurat untuk pasien gastritis. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan dua sumber data, yaitu: 1) Sumber data primer yang merupakan data yang dibutuhkan untuk mendapatkan informasi yang akurat. Dalam penelitian ini, data primer dikumpulkan secara langsung, baik melalui wawancara maupun kuesioner, 2) Sumber data sekunder yaitu data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti untuk mendukung sumber primer. Dapat juga dipahami sebagai data yang diorganisasikan dalam bentuk dokumen. Dalam penelitian ini data sekunder yang digunakan adalah artikel, buku, jurnal dan

berbagai sumber lain yang berhubungan dengan gastritis. Data sekunder yang digunakan dalam perancangan ini adalah data yang diperoleh dengan mempelajari referensi, literatur, dan literatur teoritis lainnya yang relevan dengan perancangan ini.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian perancangan media buku ilustrasi ini adalah: 1) Wawancara, pada teknik wawancara ini merupakan tanya jawab kepada dokter spesialis penyakit dalam di Kota Malang Jawa Timur. Metode wawancara digunakan untuk mencari informasi tentang penyakit gastritis dan pengetahuan tentang diet untuk penderita gastritis secara terperinci, 2) Kuesioner, merupakan sejumlah pertanyaan tertulis tentang data factual atau berkaitan dengan diri responden yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden. Jenis kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner terbuka sehingga responden dapat menuliskan pendapat mengenai pertanyaan yang diajukan. Tujuan dari kuesioner ini agar mendapatkan informasi mengenai apakah responden memiliki pengetahuan tentang penyakit gastritis dan mengetahui sikap-sikap untuk pencegahan penyakit gastritis. Kuesioner ditujukan kepada remaja hingga dewasa usia 18-35 tahun, dan 3) Kajian Pustaka, merupakan proses pengumpulan data dan informasi dengan membaca buku dan jurnal referensi serta situs internet yang berhubungan penyakit gastritis yang dapat dijadikan sebagai acuan pembahasan dalam perancangan ini.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam didapatkan bahwa penyakit gastritis ini sering di sepelekan oleh sebagian masyarakat hingga akhirnya gastritis menjadi semakin parah atau biasa disebut gastritis akut. Pasien gastritis yang sudah akut dengan keluhan kembung, sering bersendawa atau sukar bersendawa, begah, terkadang sesak, sulit bernafas, pada beberapa orang kadang mengeluh nyeri dada yang membuat bingung dengan penyakit jantung. Gastritis dapat disebabkan oleh banyak hal, terutama karena bakteri yang bernama *Helicobacter pylori*, yang dapat ditemukan di makanan atau air yang tercemar. Penyebab umum lainnya yaitu pola makan yang tidak teratur, merokok, terlalu sering mengonsumsi alkohol, makan pedas berlebihan dan karena faktor usia. Obat penyakit maag adalah pola makan yang wajar dengan jadwal makan yang ideal 5-6 kali/hari, sarapan pagi, snack, makan siang, makan malam dan bila perlu tambahan *snack* malam. Makanan harus memiliki rasio karbohidrat, protein, dan lemak yang seimbang. Komposisi yang dianjurkan adalah 55-65% karbohidrat, 10-15% protein, 25-35% lemak. Karbohidrat yang sering dikonsumsi antara lain nasi, roti, kentang, mie, dan bihun. Sedangkan kelompok protein dibagi menjadi dua kategori, hewani dan nabati. Protein hewani misalnya daging, telur dan susu, sedangkan protein nabati misalnya tahu, tempe, kacang-kacangan. Lemak berasal dari makanan, ada yang berupa lemak jenuh dan tak jenuh. Lemak jenuh umumnya lebih mudah didapatkan dari makanan kita sehari-hari karena proses pemanasan saja memungkinkan kita memperoleh lemak jenuh, sedangkan lemak tak jenuh biasanya berasal dari minyak tak jenuh. Minyak jenuh seperti minyak zaitun, wijen dan canola, minyak ini biasanya tidak dipanaskan. Lemak tak jenuh sangat baik untuk fungsi organ tubuh seperti jantung dan pembuluh darah karena dengan memasukkan lebih banyak lemak tak jenuh dalam menu makanan sehari-hari, dapat meningkatkan jumlah kolesterol baik dalam tubuh. Selain makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak, tubuh juga membutuhkan sumber mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Makanan sumber vitamin dan mineral dapat diperoleh dari buah dan sayuran. Untuk menghindari penyakit maag, tubuh harus mengonsumsi makanan dalam porsi kecil namun sering. Hasil wawancara ini merupakan bagian dari konten dalam membuat buku foto tentang

penyakit maag sebagai saluran informasi kepada masyarakat agar dapat menjaga hidup sehat dengan pola makan yang wajar untuk pengobatan penyakit maag.

Hasil Angket

Hasil angket yang diperoleh merupakan proses pengumpulan data dengan cara menyajikan kuesioner kepada target audience menggunakan Google form. Kuesioner ditujukan untuk remaja hingga dewasa berusia 18 hingga 35 tahun. Peneliti mengambil sampel sebanyak 30 responden. Kuisisioner yang dibagikan berisi 20 pertanyaan untuk memahami tanggapan responden terhadap gastritis dan faktor penentu diet mereka terhadap gastritis. Kuesioner juga bertujuan untuk mengetahui reaksi responden terhadap buku bergambar sebagai sarana informasi untuk memberikan pengetahuan tentang gastritis dan cara mengatasinya dengan pola makan yang wajar. Hasil yang diperoleh menunjukkan sebanyak 19 responden pernah menderita penyakit maag dan beberapa responden memiliki gaya hidup yang tidak sehat sebagai faktor penyebab maag. Tak kurang dari 14 responden adalah perokok. 3 responden minum alkohol \pm 4 kali per minggu, 7 responden minum alkohol \pm 1 kali per bulan. Karakteristik peminum kopi adalah 6 orang minum setiap hari, 7 orang minum \pm 4-5 kali/minggu, 15 orang minum \pm 1-2 kali/minggu dan 5 orang minum kopi $>$ 3 cangkir/hari.

Kajian Pustaka

Pengumpulan data dengan kajian pustaka dilakukan dengan mencari referensi seperti artikel, jurnal, buku, dan sumber lainnya yang membahas tentang penyakit gastritis berupa pengertian penyakit gastritis, penyebab, diet untuk gastritis, syarat diet, factor gaya hidup dalam kaitannya dengan gastritis dan gizi yang dibutuhkan.

Sintesis

Berdasarkan hasil kuisisioner yang diberikan kepada responden tentang apakah buku bergambar merupakan sarana yang tepat untuk memberikan pengetahuan tentang gastritis dan mengatasinya melalui pola makan yang benar maka masyarakat khususnya penderita gastritis lebih cenderung untuk berperilaku hidup sehat, hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak lebih baik. 96,6% responden menjawab sesuai, dapat disimpulkan bahwa sarana penyampaian informasi yang efektif adalah buku yang didukung oleh media visual. Alat bantu visual seperti ilustrasi berwarna agar lebih informatif dan enak dibaca.

Target Sasaran

Penggunaan buku bergambar diet untuk penderita maag ini agar masyarakat lebih peka untuk hidup sehat dengan pola makan yang baik. Buku bergambar ini dirancang khusus untuk penderita maag yang berusia antara 18 sampai 35 tahun. Pemilihan media ilustrasi ini karena buku lebih efektif dalam menyampaikan informasi. Bagi target audience, penggunaan ilustrasi pada buku juga untuk memperjelas teks. dengan menggunakan gambar agar lebih menarik. *Photobook* ini dirancang setelah mengumpulkan data yang diperlukan dan dalam pengerjaannya akan dibagi menjadi 3 proses yaitu pra produksi, produksi dan pasca produksi. Selama pra produksi, konsep pengumpulan data akan dirancang melalui sumber data, sketsa ilustrasi, dan desain skrip untuk setiap halaman. Produksi adalah proses pembuatan karya seni digital dari karakter, gambar, dan tata letak. Proses terakhir adalah pasca produksi buku ilustrasi dalam bentuk cetak dan digital dalam format PDF/ebook.

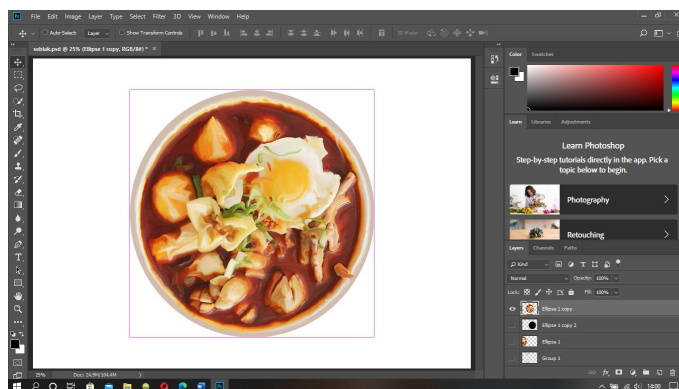
Konsep Media

Media yang digunakan untuk mendesain buku ilustrasi ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu media utama dan pendukung. Media utama yang digunakan adalah buku ilustrasi berjudul "Diet Gastroenteritis", sedangkan media lainnya adalah media yang digunakan untuk membantu

publikasi dan promosi pengobatan seperti poster, x-banner, pin, stiker, dan tas penyimpanan. Pemilihan media buku sebagai objek utama pada perancangan ini memiliki kelebihan yaitu memuat informasi dan menyajikannya secara visual dalam bentuk ilustrasi digital sesuai dengan konsep yang dirancang. Untuk mendukung tampilan keseluruhan isi, diperlukan kriteria sebagai acuan. Format yang diterapkan pada buku ini adalah 21 cm x 21 cm dengan total 62 halaman. Bagian cover dicetak dengan hardcover, laminasi doff dengan jenis kertas yang dalam isi buku menggunakan Art Paper.

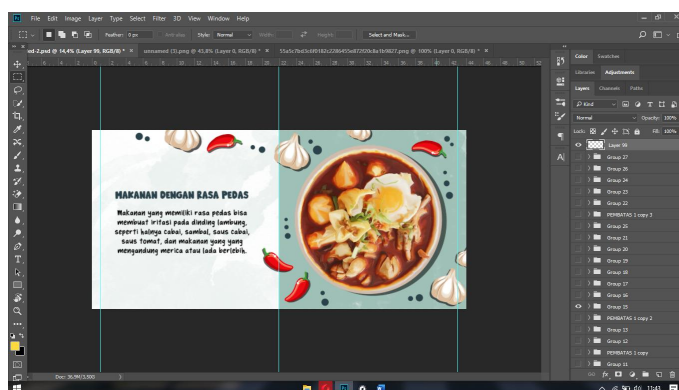
Digital Painting dan Layouting

Bagian ini merupakan peralihan dari gambar manual ke gambar digital, mulai dari membuat sketsa, mewarnai, hingga *editing*. Perangkat lunak yang digunakan adalah Adobe Photoshop dan Paint Tool SAI, dari sketsa yang kasar dipindai dengan garis yang lebih halus dan baik, dilanjutkan dengan proses pewarnaan dan komposisi.



Gambar 2. Salah satu proses digital painting

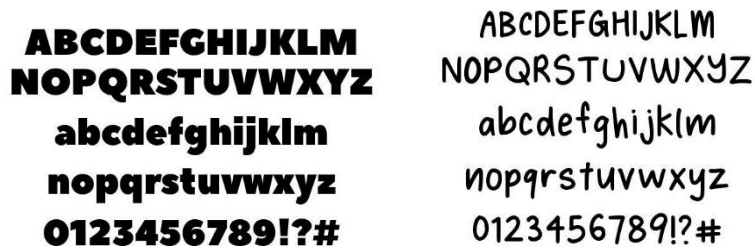
Setelah gambar ilustrasi selesai dirancang, tahap selanjutnya adalah *layouting* konten yaitu dengan menyusun elemen-elemen gambar dan teks agar menjadi komunikatif dan memudahkan pembaca untuk menerima informasi yang disajikan. Proses perancangan *layout* buku menggunakan *software* Adobe Photoshop.



Gambar 3. Salah satu proses layouting

Penggunaan Jenis Tipografi

Tipografi adalah elemen desain yang fungsi tulisannya dibaca oleh audiens. Pemilihan *font* harus tepat, *font* yang digunakan pada buku ilustrasi ini adalah font Peace Sans untuk judul dan sub judul buku, dan *font* Hynings Handwriting untuk deskripsi atau penjelasan.



Gambar 4. Elemen Font Peace Sans dan Font Hynings Handwriting

Perancangan Media

Konsep perancangan pada buku ini berupa ilustrasi diet untuk penderita gastritis yang dirancang dengan menggunakan gaya desain model kartunis, ilustrasi yang tidak terlalu kaku dan dibuat dengan goresan *freehand*, dan menggunakan bahasa verbal yang mudah dipahami makna dan informasinya. Jenis layout yang digunakan dalam buku ini adalah Picture Window *Layout* karena dengan tampilan gambar yang close up sedangkan *font* atau tulisan sebagai penjelas dari gambar tersebut. Dalam perancangan buku ilustrasi ini warna yang digunakan adalah warna yang cerah dan semangat sehingga dapat mendorong pembaca dalam mempelajari informasi yang disampaikan pada buku. Selain itu, *font* atau *typeface* yang akan digunakan dalam buku ilustrasi adalah jenis *font* Sans Serif tipe Handwritten.

Hasil Perancangan

Hasil perancangan adalah hasil yang menjawab permasalahan dalam perancangan melalui pendekatan yang telah dijabarkan untuk mendapatkan hasil akhir berupa gambar rancangan, sketsa, hingga finalisasi visual siap untuk diimplementasikan. Setelah semua elemen ilustrasi selesai dirancang, tahap selanjutnya adalah merancang layout konten dari buku ilustrasi diet untuk penderita gastritis. Proses *layouting* menggunakan Adobe Photoshop. *Layout* diurutkan mulai dari pengertian gastritis, diet gastritis, makanan yang dianjurkan dan tidak, hingga yang terakhir adalah pola makan. Cover buku ini memiliki dominasi warna biru. Penggunaan warna biru karena warna ini terkenal dengan sikapnya yang menenangkan, warna biru juga diketahui berdampak positif pada pikiran sehingga buku ini diharapkan dapat membawa pengaruh positif pada pembaca. Cover buku terdapat ilustrasi lambung dan bakteri yang sesuai dengan gastritis.



Gambar 5. Desain cover depan dan belakang

Halaman awal berupa judul buku dan nama pembuat sebagai awal pembuka. Halaman berikutnya adalah identitas untuk pembaca dimana halaman ini pembaca akan menuliskan

nama pada kolom pemilik buku ini, dan halaman selanjutnya terdapat pesan untuk pembaca khususnya penderita gastritis.



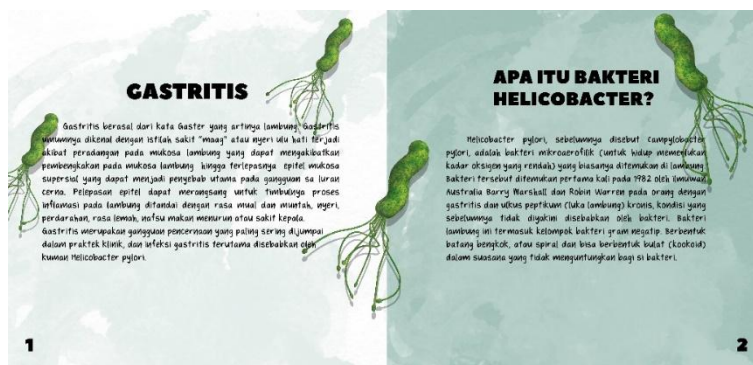
Gambar 6. Identitas pemilik buku dan pesan untuk pembaca

Bagian daftar isi memuat keseluruhan judul topik yang ada pada buku ini. Daftar isi terdiri dari bab-bab pembahasan yang akan dijelaskan dalam buku.



Gambar 7. Halaman daftar isi

Isi buku merupakan inti dari buku ilustrasi Diet Untuk Penderita Gastritis ini. Konten berisi tentang penjelasan mulai dari gastritis, diet untuk gastritis, makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, dan atur pola makan



Gambar 8. Opening Scene

Pada halaman 11-12 menjelaskan diet merupakan salah satu pencegahan dan pengobatan yang dapat membantu penyembuhan penyakit gastritis. Diet ini disebut dengan diet gastritis/ atau diet lambung.



Gambar 9. Halaman 13-14

Pada halaman 49-50 menjelaskan tentang apa saja jenis-jenis makanan dengan komposisi karbohidrat, protein, dan lemak yang baik dikonsumsi.



Gambar 10. Spesifikasi Video

4. Penutup

Perancangan buku ilustrasi ini digunakan untuk memberikan informasi tentang pola makan penderita gastritis. Berawal dari permasalahan kurangnya pemahaman banyak orang terkait gastritis, bahwa diet juga sebagai pengobatan untuk gastritis. Buku ini merupakan salah satu media yang digunakan atau dikirimkan kepada khalayak sasaran. Ilustrasi dalam buku ini menggunakan teknik *digital painting*. Perancangan ini menghasilkan sebuah buku bergambar berjudul "Diet for Gastritis". Isi dalam buku ilustrasi ini akan memberikan informasi tentang gastritis dan sebagai salah satu solusi dalam mengatur pola makan. Informasi ini menggunakan bahasa dan ilustrasi yang mudah dipahami dan dimengerti oleh pembaca.

Dengan adanya buku ini diharapkan dapat dikembangkan dengan melengkapi isi konten buku agar dapat memberikan pengetahuan tentang gastritis terutama diet sebagai pengobatan untuk menyembuhkan gastritis. Buku ini diharapkan juga dapat dikembangkan lagi oleh penulis lain menjadi media komunikasi visual lainnya seperti video *motion graphic*, maupun perancangan lainnya.

5. Referensi

- [1] Suwindri, Y. Tiranda, and C. W. A. Ningrum, "Faktor Penyebab Kejadian Gastritis di Indonesia : Literature Review," *Jurnal Keperawatan Merdeka*, vol. 1, no. 2, pp. 209–223, 2021, doi: <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1004>.
- [2] V. A. Jelita, R. Komalawati, and D. Lukitaningtyas, "Hubungan Pengetahuan dengan Gaya Hidup dalam Pencegahan Kekambuhan Gastritis Pada Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi," *Journal Cakra Medika*, vol. 10, no. 1, pp. 7–11, 2023, doi: <https://doi.org/10.55313/ojs.v10i1.140>.

- [3] B. Artini, W. Prasetyo, and M. P. Lestari, "Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Penyakit Gastritis: A Literature Review," vol. 6, no. 1, pp. 13–22, 2022, doi: <https://doi.org/10.30737/nsj.v6i1.2634>.
- [4] P. K. Oktoriana and Lucia Firsty Puspita, "Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gastritis," *Buletin Kesehatan Publikasi Bidang Kesehatan*, vol. 3, no. 2, pp. 197–209, 2019, doi: <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v3i2.54>.
- [5] E. S. Purbaningsih, "Analisis Faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Resiko Kejadian Gastritis Berulang," *Syntax Idea*, vol. 2, no. 5, pp. 50–60, 2020, doi: <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v2i5.262>.
- [6] BPS Kota Malang, *Kota Malang Dalam Angka Tahun 2023*, 1102001.3573. Malang: BPS KOTA MALANG/BPS-Statistics of Malang Municipality, 2023.
- [7] I. Shalahuddin, "Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan YBKP3 Garut," *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, vol. 18, no. 1, pp. 33–44, 2018, doi: <http://dx.doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303>.
- [8] Y. D. L. Sandi, A. Fitriani, L. Lismayanti, Y. Srinayanti, and W. Widiyanti, "Prevalence and Correlation of Knowledge Level, Stress, Diet Compliance and Quality of Life in Gastritis Patients," *Genius Journal*, vol. 2, no. 1, pp. 22–29, 2021, doi: <https://doi.org/10.56359/gj.v2i1.16>.
- [9] N. Daniella and M. Marsudi, "Perancangan Buku Ilustrasi Pola Diet Yang Benar Di Kalangan Anak Muda Perempuan," *Jurnal BARIK*, vol. 3, no. 2, pp. 89–103, 2022.
- [10] S. Hardini and Y. Rahman, "Perancangan Buku Ilustrasi Perancangan Buku Ilustrasi Kesehatan Untuk Wanita Karir," *Andharupa*, vol. 4, no. 1, pp. 42–50, 2018, doi: <https://doi.org/10.33633/andharupa.v4i01.1610>.
- [11] Y. Yulius and E. Pratama, "Metode Design Thinking Dalam Perancangan Media Promosi Kesehatan Berbasis Keilmuan Desain Komunikasi Visual," *Besaung*, vol. 6, no. 2, pp. 111–116, 2021, doi: <https://doi.org/10.36982/jsdb.v6i2.1720>.