

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN POLA MAKAN PADA PENDERITA GASTRITIS MELALUI MEDIA BOOKLET

Miftakhul Janah

Email: janahmiftakhul757@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang: Penyakit Gastritis atau sering dikenal sebagai penyakit maag merupakan penyakit yang sangat mengganggu. Biasanya penyakit gastritis terjadi pada orang-orang yang mempunyai pola makan yang tidak teratur dan memakan makanan yang merangsang produksi asam lambung. Pola makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang memanfaatkan pangan yang tersedia sebagai reaksi terhadap tekanan ekonomi dan social-budaya yang dialaminya berkaitan dengan pola makan. Makanan yang diperbolehkan untuk penderita gastritis yaitu: pisang, apel, pir, semangka, melon, roti gandum, beras merah, daging tanpa lemak, bayam, mentimun, dan kacang panjang. Penelitian WHO menyatakan bahwa didunia dari beberapa negara yaitu Inggris angka presentase 22%, China angka persentase 31%, Jepang dengan angka persentase 14,5%, Kanada angka kejadian penyakit gastritis di Asia tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. **Metode;** Luaran KIE yang digunakan berupa media booklet tentang yang berisi tentang pengertian gastritis, penyebab, gejala, dan jenis makanan. **Hasil;** Luaran yang dicapai adalah booklet upaya peningkatan pengetahuan pola makan untuk penderita gastritis. **Kesimpulan;** Menjaga pola makan yang baik dan benar salah satu cara yang ditempuh seseorang dalam memilih, mengkonsumsi pangan setiap hari agar terhindar dari penyakit gastritis.

Kata Kunci : *Gastritis, Pola makan, Makanan yang diperbolehkan, Booklet*