

Preventive Gerd Dengan Education Stress Management Selama Pandemi Covid-19 Di Manukan Surabaya

by Yurilla Endah Muliatie

Submission date: 06-Jul-2022 01:04PM (UTC+0700)

Submission ID: 1867203771

File name: Prosiding_Gerd_-_Yurilla_Endah_Muliatie.pdf (324.07K)

Word count: 3118

Character count: 19577

PREVENTIVE GERD DENGAN EDUCATION STRESS MANAGEMENT SELAMA PANDEMI COVID-19 DI MANUKAN SURABAYA

Nur Jannah¹, Yurilla Endah Muliatie², Navik Kholili³

^{1, 2, 3} Universitas Wijaya Putra

nurjannah@uwp.ac.id, yurillaendah@uwp.ac.id, navikkholili@uwp.ac.id,

Abstrak

Penyakit *Gerd (Gastroesophageal Reflux Disease)* adalah penyakit kronis pada sistem pencernaan. Penyakit ini sangat terkait dengan gaya hidup dan mudah kambuh saat penderitanya sedang stres. *Gerd* terjadi ketika asam lambung naik kembali ke *esofagus* atau kerongkongan. Akibatnya, kerongkongan mengalami iritasi. Oleh sebab itu kami bekerjasama dengan UKM Jelita bermaksud untuk memberikan wawasan pencegahan penyakit *Gerd* kepada pelaku UKM Jelita. UKM Jelita adalah perkumpulan UKM yang dijalankan oleh para lansia jelang lima puluh tahun di daerah Manukan Rejo Surabaya. Seperti diketahui pada saat pandemi Covid-19 berlangsung banyak usaha dari UKM Jelita mengalami penurunan meskipun tidak drastis dan mengakibatkan penyakit *gerd* karena mereka mengalami stress. Selain stres dengan adanya pandemi mereka juga stres dengan menurunnya omzet penjualannya. Kami selaku tim pengabdian bermaksud membantu pencegahan *gerd* ini dengan mengedukasi tentang *stress management*. Metode pelaksanaan yaitu dengan melakukan sosialisasi penyakit *Gerd* dan cara mengatasinya. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan pelaku UKM Jelita bisa melakukan tindakan preventif terhadap penyakit *Gerd*.

Kata Kunci: *Gerd*, UKM

PENDAHULUAN

Dalam keseharian setiap individu tidak pernah lepas dari masalah. Mulai dari masalah yang berkaitan dengan keluarga (anak, orang tua), pekerjaan maupun hubungan interpersonal. Misalnya saja banyak tagihan yang harus dibayarkan di akhir bulan, pekerjaan kantor yang selalu dihadapkan pada *deadline*, anak yang selalu rewel dan sebagainya. Masalah-masalah yang muncul tersebut dikenal dengan istilah stres. Namun, tidak semua stres berkonotasi dengan hal yang negatif. Kelahiran anak, promosi jabatan,

kelulusan, merupakan contoh stres yang positif (*eustress*).

Adanya usaha UKM di masa pandemi yang semakin banyak tentunya ada kompetitor dan bagaimana cara bertahan tanpa membuat pelaku UKM ini mengalami penyakit *gerd* yang berujung pada stress.

Belum banyak yang mengenal pe¹akit satu ini. Namanya GERD. Data Kementerian Kesehatan RI pernah mengungkap bahwa GERD menduduki 10 besar penyakit paling banyak di derita orang

Indonesia. Pada 2009, jumlah penderita Gerd di Indonesia diperkirakan mencapai 4 juta orang. Jumlah ini dipercaya terus membesar karena berkaitan erat dengan gaya hidup tidak sehat, aktivitas tinggi, kebiasaan mengonsumsi fast food, minum kopi dan merokok.

GERD dapat didefinisikan sebagai gangguan Ketika isi lambung mengalami refluks secara berulang ke dalam esofagus sehingga muncul gejala dan/atau komplikasi yang mengganggu (Nusi, 2015). GERD adalah penyakit asam lambung tapi berbeda dengan sakit maag. GERD adalah kondisi saat asam lambung bergerak naik ke kerongkongan melewati klep yang seharusnya selalu tertutup. Sedangkan sakit maag adalah kondisi meningkatnya jumlah asam lambung. Ada kemungkinan GERD dan gejala dyspepsia merupakan manifestasi dari sebuah patofisiologi yang sama (Gerson, et al., 2011). Gejala GERD memang seringkali disertai dengan gejala-gejala yang mirip dengan dispepsia. Gejala-gejala yang dimaksud adalah rasa mual, muntah, rasa kenyang dini, kembung dan bersendawa, di mana gejala-gejala tersebut menambah rasa tidak nyaman pada penderita (Gerson, et al., 2011).

Banyak yang salah kaprah tentang penyakit GERD. Paling umum adalah GERD disebut-sebut sebagai penyebab langsung kematian. GERD juga berkaitan erat dengan *anxiety* (cemas berlebihan). Salah satu pencetus GERD adalah *anxiety*. Bisa saja orang tidak mengalami *anxiety* namun menderita GERD. Tapi ada juga orang-orang yang sudah menghindari banyak faktor pencetus GERD, namun tetap mengalami GERD dalam waktu lama karena faktor *anxiety*.

Berdasarkan data epidemiologi, prevalensi GERD di Asia Timur yang ditemukan sebelum tahun 2005 cukup rendah (2.5% sampai 4.8%) dan semakin meningkat hingga 5.2-8.5% pada tahun 2005-2010 (Jung, 2011) melaporkan prevalensi refluks yang mengakibatkan inflamasi esofagus/esophagitis melalui pemeriksaan

endoskopi di Asia Timur meningkat dari 3.4-5.0% sebelum tahun 2000, menjadi 4.3-15.7% setelah tahun 2005 (Jung, 2011). Simadibrata, et al. 2011 menemukan peningkatan prevalensi GERD dari 6% pada tahun 1997 menjadi 26% pada tahun 2002 di RSU Dr. Cipto Mangunkusumo, Jakarta (Simadibrata, et al., 2011). Dari data-data di atas dapat disimpulkan bahwa angka kejadian GERD di Asia perlahan meningkat dari tahun ke tahun (Jung, 2011; Simadibrata et al., 2011).

Asam lambung atau GERD merupakan salah satu penyakit yang banyak diderita oleh orang Indonesia. Sering dianggap sepele, ternyata penyakit ini bisa mengakibatkan komplikasi jika dibiarkan. Istilah asam lambung pasti sudah tidak asing lagi di telinga. Penyakit ini sering dikaitkan dengan pola makan yang buruk, seperti terlambat makan atau sering menyantap makanan pedas. Dalam istilah medis, asam lambung kronis dikenal sebagai *gastroesophageal reflux disease (GERD)*. GERD terjadi Ketika asam lambung naik ke kerongkongan (saluran yang menghubungkan mulut dengan lambung).

GERD merupakan salah penyakit yang sering dikeluhkan. Bahkan Kementerian Kesehatan mencatat, penyakit yang berhubungan dengan gastrointestinal menduduki 10 besar penyakit dengan jumlah penderita terbanyak di Indonesia.

Jurnal *Digestive Endoscopy* tahun 2009 melaporkan, penyakit ini menjadi alasan terbanyak bagi pasien yang mendatangi fasilitas Kesehatan untuk berobat jalan. GERD merupakan salah satu penyakit gastrointestinal selain diare dan sinfrom iritasi usus.

Gerd bisa saja terjadi pada semua orang dalam hal ini pada pelaku UKM Jelita karena situasi pada saat ini untuk melakukan usaha memang harus benar-benar memperhatikan kesehatan. Maka dari itu banyak yang perlu diperhatikan oleh para pelaku UKM ini seperti manajemen stres, bagaimana mengelola tahapan berjualan dalam situasi yang sangat sulit di masa pandemi Covid-19. Dan

kesiapan dari mental, fisik serta lainnya yang mendukung agar semuanya bisa berjalan dengan lancar. Prevalensi *Gerd* di Asia sekitar 25% dengan sekitar 50% pasien *Gerd* bersifat simtomatik. *Gerd* dapat dipengaruhi oleh adanya faktor stres (Soderholm & Pardede, 2003). Penelitian berbasis populasi mengungkapkan adanya hubungan antar Faktor Psikososial Stres, termasuk ketegangan kerja *Gerd* (Janson, et. al., 2010).

Secara umum orang yang mengalami stres merasakan perasaan khawatir, tekanan, letih, ketakutan, depresi, cemas dan marah. Terdapat tiga aspek gangguan seseorang yang mengalami stres yaitu gangguan dari aspek fisik, aspek kognitif (pemikiran) dan aspek emosi. Gejala fisik yang dialami seseorang yang stres ditandai dengan denyut jantung yang tinggi dan tangan berkeringat, sakit kepala, sesak napas, *nausea or upset tummy*, *constipation*, sakit punggung atau pundak, *rushing around*, *fatigue*, gangguan tidur dan perubahan berat badan yang drastis. Secara aspek kognitif atau pikiran, stres ditandai dengan lupa akan sesuatu, sulit berkonsentrasi, cemas mengenai sesuatu hal, sulit untuk memproses informasi, dan mengemukakan pernyataan-pernyataan yang negatif terhadap diri sendiri. Dari aspek emosi, stres ditandai dengan sikap mudah marah, cemas dan cepat panik, ketakutan, sering menangis dan mengalami peningkatan konflik interpersonal.

Stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Menurut Coleman terdapat tiga sumber yang dapat dimasukkan dalam kategori dari *stressor*, yaitu frustrasi, konflik dan tekanan (*pressure*). Di samping itu faktor penyebab stres dapat dikategorisasikan dalam tiga aspek: fisik, psikis dan psikososial. Tahapan stres dapat dibagi dalam 6 tahapan, mulai dari yang ringan hingga akut. Stres dapat dikelola dengan baik, sehingga menjadi motivasi dan memberikan dampak yang positif. Akan tetapi stres juga dapat memberikan dampak yang negatif (*distress*). Oleh sebab itu stres

perlu dikelola dengan baik, sehingga dapat mengubah kecemasan menjadi kesuksesan.

Secara etimologi stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar (KBBI, 2020:860). Stres juga berarti ketegangan-ketegangan syaraf, (2020:583).

Dalam kehidupan sehari-hari, sering terdengar orang mengeluh bahwa dirinya sedang stres. Keluhan yang sering dirasakan biasanya mengenai masalah pekerjaan, masalah keluarga ataupun masalah keuangan. Stres merupakan fakta dalam kehidupan, sehingga orang sering mengatakan “stres menandakan adanya kehidupan”. Tanpa mampu mengelola stres dengan baik, maka bukan kehidupan yang lebih baik yang akan dijalani, akan tetapi mengakibatkan depresi, bahkan tidak menutup kemungkinan untuk bunuh diri. Untuk menghindari terjadinya stres, maka perlu dianalisis faktor-faktor penyebab stres. Sementara jika kondisi penyebab stres tidak mungkin dihindari, maka perlu mengelola stres, sehingga tidak menjadi *distress* (stres berdampak negatif), akan tetapi menjadi *eustress* (stres berdampak positif). Oleh sebab itu perlu diketahui cara mengelola stres tersebut sehingga bisa mengubah stres menjadi pribadi sukses.

Manajemen stres adalah tentang bagaimana kita melakukan suatu tindakan dengan melibatkan aktivitas berpikir, emosi, rencana atau jadwal pelaksanaan dan cara penyelesaian masalah. Manajemen stres diawali dengan mengidentifikasi sumber-sumber stres yang terjadi dalam kehidupan. Langkah ini tidaklah semudah bayangan kita. Terkadang sumber stres yang kita hadapi sifatnya tidak jelas dan tanpa disadari, kita tidak mempedulikan stres itu sebagai langkah untuk meminimalisir beban pikiran, perasaan dan perilaku. Misalnya saja, kita sepaham bahwa pekerjaannya dikerjar oleh *deadline* selalu menimbulkan ketidaknyamanan, namun karena kita tidak peduli dengan efeknya, kita menjadi terbiasa untuk selalu menyelesaikan pekerjaan. Perubahan komponen fisiologis, misalnya infeksi perut, pembengkakan kelenjar adrenal dan penyempitan

pembuluh limfa (Selye, 1979). Perubahan ini menurunkan kemampuan individu untuk menghadapi *stressor* lain. Studi lain yang juga menunjukkan manfaat dari keadaan stres dalam hal ketahanan fisiologis. Maksudnya, stres berkala (terjadi dengan periode untuk *recovery*) akan memberikan toleransi terhadap situasi stres selanjutnya. Fungsi stres yang menguntungkan tersebut dapat terjadi jika individu berusaha secara aktif dalam mengatasi situasi *stressful* tersebut (Frankenhauer, 1983).

Di masa pandemi Covid seperti saat sekarang ini sudah wajar jika penderita asam lambung meningkat karena banyak yang mengalami stres diakibatkan keadaan yang kurang menentu. Perekonomian tidak stabil, dunia usaha morat marit. Tak jarang banyak yang mengalami kebangkrutan. Dampak ini sangat dirasakan oleh para pelaku UKM di daerah Manukan Rejo. Dengan diterapkannya PPKM darurat omzet penjualan mereka semakin menurun dan hal ini menyebabkan stres sehingga membuat asam lambung meningkat.

Untuk program pengabdian kepada masyarakat ini Tim Pengusul sudah melakukan observasi dengan masyarakat di Manukan Rejo, dimana disana ditemukan perkumpulan UKM Jelita yang dalam situasi pandemi saat ini ada yang mengalami stres sehingga berpengaruh pada naiknya asam lambung, oleh sebab itu pengabdian membantu mereka dengan memberikan edukasi manajemen stres agar perekonomian bisa kembali pulih dan bangkit pasca pandemi Covid-19.

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra yang merupakan pelaku UKM di Manukan Rejo Surabaya yang tergabung dalam UKM Jelita antara lain adalah:

Pertama, minimnya informasi mengenai *stress management* dimana para pelaku UKM Jelita mempunyai informasi yang minim mengenai GERD. Mereka mengeluhkan penjualan yang sepi sehingga para pelaku UKM Jelita berpikir lebih jauh untuk mengatasi permasalahannya tetapi lupa akan kondisi fisik yang mengakibatkan GERD.

Solusi yang ditawarkan adalah dengan mengedukasi mitra mengenai GERD yang terkadang berujung dengan stres, bagaimana cara menangani agar upaya edukasi ini bisa tersampaikan kepada mitra.

Kedua, motivasi dimana beberapa pelaku UKM Jelita pada saat ini mengalami penurunan omzet dan target market maka perlu pemberian motivasi agar mereka tidak mengalami stres. Solusi yang ditawarkan adalah dengan memantau situasi dan kondisi para pelaku UKM Jelita.

Ketiga, adalah tenaga edukasi dimana para pelaku UKM Jelita sampai saat ini belum pernah memperoleh edukasi agar usaha mereka bisa bertahan dalam situasi pandemi sekarang ini.

METODE

Metode yang dipergunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan edukasi *stress management* kepada para pelaku UKM Jelita di Manukan Rejo Surabaya. Disamping itu pengabdian juga memberikan sosialisasi cara-cara mencegah terjadinya GERD dengan mengelola stres. Pengabdian juga membagikan pamflet dan memberikan penjelasan perbedaan GERD dengan Maag.

Dalam kegiatan ini tim pengabdian juga membagikan pamflet kepada para pelaku UKM Jelita Manukan Rejo Surabaya.

Pamflet tersebut antara lain adalah:



Gambar 1. Pamflet mengenai perbedaan Maag dan GERD

Pada pamflet diatas tim pengabdian memberikan sosialisasi mengenai perbedaan Maag dengan GERD dimana kebanyakan orang tidak mengerti akan perbedaan tersebut. Bagi sebagian orang maag dan GERD adalah penyakit yang sama.

Tim pengabdian juga membagikan pamflet yang berisi makanan apa saja yang bisa dikonsumsi untuk mengurangi GERD dan apa saja yang bisa dilakukan untuk mengurangi stress.

Dengan dibagikannya pamflet ini tim pengabdian berharap para pelaku UKM Jelita bisa memahami bagaimana cara mengelola stres untuk mengurangi timbulnya GERD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Target Luaran

Target luaran yang ingin dicapai dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain adalah:

Satu, para pelaku UKM Jelita Manukan Rejo Surabaya bisa melakukan pengelolaan stres dan terhindar dari penyakit GERD karena mereka mendapatkan informasi yang sejelas-jelasnya mengenai pengelolaan stres untuk menekan timbulnya penyakit GERD. Makanan apa saja yang layak untuk dikonsumsi dan kegiatan apa saja yang bisa dilakukan untuk menghindarkan mereka dari penyakit GERD.

Dua, para pelaku UKM Jelita diharapkan tetap semangat dalam menghadapi pandemi ini. Tetap melanjutkan berjualan meskipun omzet semakin hari semakin menurun. Tim pengabdian juga memberikan pelatihan bagaimana membuat barang dagangan mereka semenarik mungkin sehingga menarik minat pembeli untuk membeli dagangan mereka. Hal ini diyakini oleh tim pengabdian bisa mengurangi stres yang mereka alami karena tidak lakunya dagangan mereka.

Tim pengabdian juga membuat grup whatsapp dengan

pelaku UKM Jelita Manukan Rejo sehingga bisa selalu menyemangati satu sama lain. Jika satu anggota sudah mulai merasa tertekan yang lain menyemangati. Begitu seterusnya sehingga motivasi mereka untuk berjualan tetap baik.

Tiga, para pelaku UKM Jelita bisa mempertahankan usahanya selama masa pandemi. Tim pengabdian mengedukasi mereka, memberikan tips dan trik bagaimana caranya mendongkrak penjualan barang dagangan mereka di masa pandemi ini meskipun pengunjung jarang yang datang.

Hal ini dilakukan dengan cara mempromosikan barang dagangan mereka melalui media sosial seperti *facebook* dan *instagram* juga melalui *whatsapp* sehingga mereka dapat terbantu dalam pemasaran barang dagangannya.

2. Pembahasan



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan di SWK Manukan Rejo Surabaya

Kegiatan ini diadakan di Sentra Wisata Kuliner Manukan Rejo di wilayah Surabaya Barat dimana kelompok UKM Jelita ini berjualan. Anggota UKM Jelita ini sekitar 25 orang pedagang.

SWK Manukan Rejo adalah salah satu dari sekian banyak SWK di wilayah Surabaya Barat. Di tempat ini banyak dijual aneka macam jajanan dan minuman. Sebelum pandemi jam operasional SWK ini 24 jam nonstop. Tetapi selama penerapan masa PPKM darurat Jawa dan Bali, jam operasional dirubah hanya sampai jam 17.00. Pengunjung juga

tidak seramai sebelum pandemi dan semakin berkurang dengan diterapkannya PPKM darurat sejak tanggal 3 Juli 2021.



Gambar 4. Tim pengabdian yang siap melakukan sosialisasi mengenai GERD dengan dibantu oleh dua orang mahasiswa

Tim pengabdian dalam hal ini terdiri dari tiga orang dosen dibantu oleh dua orang mahasiswa. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menerapkan proses yang ketat.



Gambar 5. Persiapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di siang hari pada pukul 14.00. Kegiatan ini sengaja dilaksanakan di siang hari dimana pada waktu tersebut tidak terlalu banyak pengunjung. Sehingga tidak menyebabkan kerumunan. Dan yang terpenting proses tetap bisa dilaksanakan dengan baik.

Para pelaku UKM Jelita datang secara berkelompok. Per kelompok 3-4 orang.



Gambar 6. Pemeriksaan kesehatan kepada pelaku UKM Jelita Manukan Rejo Surabaya

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan didahului dengan pemeriksaan kesehatan diantaranya adalah memeriksa tekanan darah dan kadar oksigen pelaku UKM Jelita Manukan Rejo Surabaya. Selain itu juga tim pengabdian membagikan vitamin sehingga mereka bisa berada dalam kondisi fit selama masa pandemi ini. Tim pengabdian juga memberikan masker kepada mereka karena ada beberapa orang yang masih belum memakai masker atau yang tidak menggunakan masker dengan semestinya.



Gambar 7. Pengisian daftar hadir peserta sosialisasi

Kegiatan ini dilaksanakan pada siang hari bertempat di SWK Manukan Rejo Surabaya. Siang hari dipilih oleh tim pengabdian karena pada saat itu para pelaku UKM Jelita tengah berkumpul di tempat tersebut. Peserta melakukan presensi dan mengikuti kegiatan ini dengan antusias yang tentu saja dengan menerapkan proses ketat sesuai dengan

anjaran pemerintah. Kegiatan ini dilakukan sebelum masa PPKM darurat diberlakukan.



Gambar 8. Pembagian pamflet mengenai GERD dan cara penanggulangannya serta makanan apa saja yang bisa dikonsumsi untuk mencegah penyakit tersebut

Tim pengabdian membagikan pamflet yang berisi mengenai cara-cara pencegahan GERD dan makanan apa saja yang layak dikonsumsi untuk menghindari terjadinya GERD serta kegiatan apa saja yang bisa dilakukan untuk menghindari terjadinya GERD.



Gambar 9. Penjelasan dari tim pengabdian kepada para peserta

Tim pengabdian menjelaskan kepada para peserta akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang berserat untuk mencegah GERD. Disamping itu juga perlu adanya pengelolaan stres yang dapat memicu terjadinya GERD. Di samping itu juga diberikan penjelasan kegiatan apa saja yang bisa mencegah stres dan GERD.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan

pengabdian kepada masyarakat ini antara lain adalah:

Satu, para pelaku UKM Jelita Manukan Rejo Surabaya semakin mengerti cara mengelola stres untuk mengurangi timbulnya penyakit GERD. Mereka juga paham makanan apa saja yang bisa dikonsumsi dan kegiatan apa saja yang bisa dilakukan untuk menghindari stres dan menekan timbulnya GERD.

Kedua, para pelaku UKM Jelita Manukan Rejo Surabaya mempunyai motivasi yang baik dalam menjalankan usahanya. Mereka saling memberikan semangat satu sama lain karena mereka merasa senasib sepenanggungan dalam menghadapi pandemi ini.

Ketiga, para pelaku UKM Jelita Manukan Rejo Surabaya mengerti bagaimana caranya bertahan selama masa pandemi karena tim pengabdian memberikan edukasi kepada mereka bagaimana cara berjualan selama masa pandemi.

Saran yang bisa diberikan oleh tim pengabdian antara lain adalah:

Mengatasi dan mengendalikan stres sebenarnya tidak sesulit yang dibayangkan kebanyakan orang akan tetapi hal ini hanya merupakan masalah bagaimana memandang sesuatu dari sudut pandang yang berbeda. Kemudian dalam mengelola stres dapat diterapi dengan berbagai cara seperti relaksasi, menghindari faktor pemicu, meditasi, membiasakan hidup teratur dan lain sebagainya.

Adapun orang yang berjiwa sukses bukanlah tidak punya masalah dan tidak pernah stres melainkan justru mereka adalah orang yang mampu menghadapi masalah tanpa memunculkan masalah baru dan sanggup mengelola stres dengan baik, sebab ia yakin bahwa setiap masalah yang dihadapi pasti ada solusinya.

Pandemi ini memang memporakporandakan segala aspek kehidupan. Untuk menaklukkan

pandemi ini kita harus bersama-sama bersatu padu memerangi virus ini. Para pelaku UKM Jelita Manukan Rejo Surabaya diharapkan bisa melewati pandemi ini dengan baik. Tetapi untuk menjadi pemenang haruslah menjadi pengusaha yang tangguh yang bisa menghadapi badai. Dimana mereka akan digembleng untuk menjadi pengusaha yang tangguh di masa pandemi ini. Maka dari itu para pelaku UKM Jelita diharapkan bisa mengatasi masalah yang mereka hadapi dengan baik, mereka bisa mengelola stres dengan baik dan mereka bisa terhindar dari penyakit GERD.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM Universitas Wijaya Putra yang berkenan menerima pengabdian kepada masyarakat ini dalam hibah internal UWP.

REFERENSI

- Echols, John M, Shadily, Hassan. (2020). Kamus Inggris Indonesia, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Gerson, L.B. Kahrilas, P.J Fass, R. (2011). *Insights Into Gastroesophageal Reflux Disease–Associated Dyspeptic Symptoms. Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 9(10): 824-833.
- Gunawan, Frans Christian, Sahertian, Hallie J. dan Broto, Felix S.W.W. (2016). Manajemen Stress Pada Pemilik Usaha Kecil Menengah (UKM) Bidang Kuliner di Kota Kediri. *AKUBIS, Jurnal Akuntansi dan Bisnis* Vol. 1, No. 2, Desember 2016, pp. 1-11.
- Novianti, Nurul Afifah. (2020). Perencanaan Kampanye Sosial mengatasi Penyakit Maag. *Jurnal E-Library Unikom*.
- Nusi, I.A. (2015). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Rumah Sakit Pendidikan Dr. Soetomo Surabaya. 2nd ed. Surabaya: Airlangga University Press.
- Simadibrata, M. Rani, A. Adi, P. Djumhana, A. Abdullah, M. (2011). *The Gastro-Esophageal Reflux Disease Questionnaire using Indonesian language: a Language Validation Survey*. *Medical Journal of Indonesia*, 20(2): 125-130.
- Supriyatin, J. (2013). *Gastro Esophagol Reflux Disease pada Ibu Rumah Tangga, Dewasa Muda dengan Stres Financial Keluarga*. *Medula Jurnal* Vol. 1, No. 02.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Depdikbud RI, Jakarta, 2020

Preventive Gerd Dengan Education Stress Management Selama Pandemi Covid-19 Di Manukan Surabaya

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.tribunnews.com Internet Source	5%
2	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	3%
3	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	3%
4	repo.stiebangkinang.ac.id Internet Source	3%

Exclude quotes On

Exclude matches < 3%

Exclude bibliography On