

Menata Hidup agar Lebih Sehat dan Bermakna

Panduan untuk Penderita GERD



Disusun Oleh :

Fajar Ayu Hastuti, M.Psi, Psikolog

Dr. Monique Elizabeth Sukanto, M.Si., Psikolog

MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI

UNIVERSITAS SURABAYA

Kata Pengantar

Panduan ini memberikan informasi mengenai definisi, gejala, dan faktor-faktor yang menyebabkan munculnya GERD serta penanganannya. Panduan ini dilengkapi dengan pengisian refleksi diri untuk lebih mengenali kebutuhan dari penderita GERD serta penanganan yang mereka butuhkan. Tujuan penyusunan panduan ini adalah agar penderita dapat melakukan pencegahan dan penanganan secara pribadi demi kesehatan lambung jangka panjang. Namun, perlu diingat panduan ini tidak dapat menggantikan penanganan medis profesional dalam mengatasi penyakit yang dialami penderita GERD.

Surabaya, Agustus 2025

Fajar Ayu Hastuti, M. Psi, Psikolog

Dr. Monique Elizabeth Sukamto, M.Si, Psikolog

Program Magister Psikologi Profesi

Fakultas Psikologi

Universitas Surabaya.

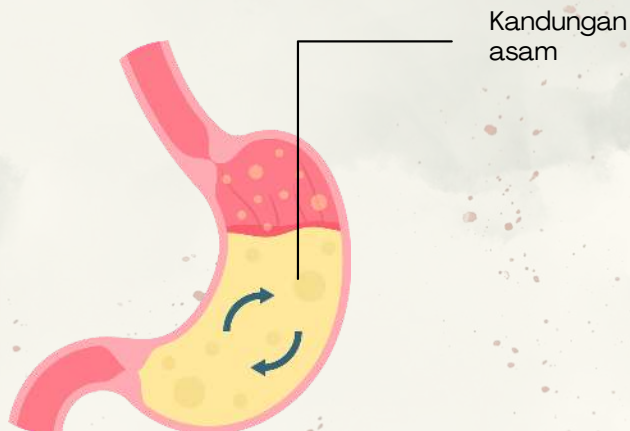


Daftar Isi

- i** Kata Pengantar
- ii** Daftar Isi
- 01** Menenal Lambung
- 03** Menenal GERD
- 04** Gejala GERD
- 05** Dampak GERD yang Tidak Teratasi
- 06** Faktor yang Memengaruhi GERD
- 10** Penyelesaian Masalah
- 16** Cara Penanganan Saat GERD Kambuh
- 18** Makanan Pedas dan GERD
- 23** Refleksi : Menenal Kebutuhan Diri
- 29** Pustaka Acuan

Mengenal Lambung

Sebelum mengenal GERD, mari kita pahami tugas dan fungsi lambung dalam tubuh agar kita bisa mengerti dan merawat lambung kita dengan baik. Jadi, berbagai jenis makanan yang dikonsumsi, seluruhnya akan masuk kedalam tubuh dengan bermuara pada lambung untuk dihancurkan sebelum diserap oleh tubuh. Proses penghancuran makanan ini dilakukan oleh cairan “ASAM” yang ada pada lambung. Kandungan asam dalam lambung bertugas untuk mengurai atau memecah makanan yang telah masuk agar mudah diolah oleh tubuh, menyerap nutrisi dari makanan, serta menghancurkan bakteri yang masuk. Oleh karena itu, keseimbangan asam dalam lambung perlu dijaga agar dapat secara optimal melakukan tugasnya dan tetap pada tempatnya (Banuera, 2023).



Kembung Sendawa Begah



Perlu berhati-hati bahwa tanda-tanda di atas merupakan reaksi dari asam lambung yang sedang meningkat.

Mengenal GERD

GERD atau *Gastroesophageal Reflux Disease* adalah jenis penyakit akibat dari asam pada lambung yang tidak seimbang. GERD adalah kondisi saat asam lambung dan isi lambung lainnya naik ke kerongkongan, sehingga menimbulkan iritasi dan rasa tidak nyaman baik pada perut, tenggorokan, serta mulut yang biasanya muncul terutama setelah makan (Saputera, 2017).



Gejala GERD

Berikut merupakan gejala yang muncul pada penderita GERD. Lakukan checklist untuk mengetahui kondisi yang Anda rasakan.

- ☐ Mengalami *heartburn* atau sensasi rasa panas atau terbakar di dada.
- ☐ Mengalami *regurgitasi* terdapat rasa pahit di mulut
- ☐ Tenggorokan terasa mengganjal atau perih yang disebabkan asam naik ke atas
- ☐ Naiknya isi perut hingga merasakan sesak di dada
- ☐ Kesulitan menelan saat makan
- ☐ Mengalami mual
- ☐ Merasakan nyeri pada ulu hati

*Jika gejala tersebut muncul dengan intensitas yang sering terjadi dalam waktu 4 sampai 7 hari segera periksakan ke dokter untuk mendapatkan penanganan secara medis.

(Saputera, 2017)

Dampak GERD yang tidak teratasi



- **Esofagitis**—merupakan kondisi peradangan pada kerongkongan yang terjadi karena asam lambung naik. Keadaan ini dapat merusak lapisan pelindung kerongkongan sehingga memicu luka atau perdarahan. Individu dewasa yang mengalami esofagitis kronis dalam jangka waktu lama berisiko lebih besar mengalami perubahan sel yang bersifat prakanker pada kerongkongan.
- Striktur Esofagus atau penyempitan kerongkongan yang mengakibatkan **kesulitan menelan**.
- **Masalah pernapasan**, seperti kesulitan bernapas.
- **Esofagus Barrett**, yaitu kondisi saat jaringan yang melapisi kerongkongan digantikan oleh jaringan yang mirip dengan lapisan usus. Sebagian kecil orang dengan Esofagus Barrett dapat mengembangkan jenis kanker kerongkongan yang jarang terjadi namun sering kali mematikan.

(National Digestive Diseases: Information Clearinghouse (NDDIC), 2013)

Faktor yang memengaruhi kekambuhan GERD

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi GERD mengalami kekambuhan.

Pola Makan

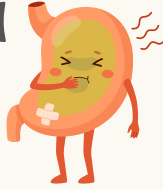
Pola Hidup

Kondisi Psikologis



(Taraszewska, 2021)

Faktor yang memengaruhi kekambuhan GERD



01

Pola makan

- Waktu makan

Makan dianjurkan 3 kali dalam sehari. Perlu diingat bahwa waktu makan yang tidak teratur dapat menyebabkan lambung kosong karena tidak ada makanan yang dihancurkan, sehingga asam dalam lambung akan melukai dinding lambung.

- Komposisi dalam makanan

Produksi asam lambung dapat meningkat ketika mengonsumsi makanan seperti rasa asam, pedas, berbumbu tajam, tinggi lemak, serta minuman berkarbonasi. Selain itu, juga konsumsi alkohol dan obat pereda nyeri.

02

Pola Hidup

- Merokok

Kandungan nikotin pada rokok dapat menurunkan rasa lapar (Zega, 2020). Ketika perut kosong dapat memicu peningkatan produksi asam lambung secara berlebihan.

- Aktivitas fisik

Kebiasaan malas bergerak dan jarang berolahraga dapat menjadi pemicu GERD. Begitu pun dengan berolahraga yang berlebihan tanpa mempertimbangkan kondisi tubuh dapat meningkatkan asam lambung.

- Konsumsi kafein

Konsumsi minuman berkafein seperti kopi atau teh secara berlebihan, terutama pada kondisi perut kosong dapat meningkatkan produksi asam lambung yang kemudian naik ke kerongkongan dan menimbulkan sensasi panas di dada (heartburn).

Faktor yang memengaruhi kekambuhan GERD

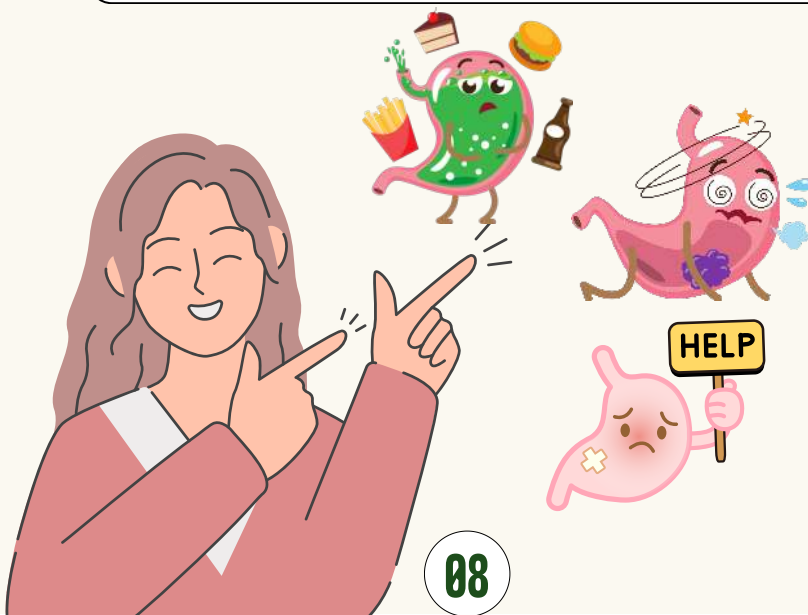
03

Kondisi Psikologis

Emosi negatif, seperti stres, kecemasan dan depresi, diketahui dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit, termasuk GERD.

Kondisi ini memicu lambung memproduksi asam berlebih dan ketegangan otot dalam waktu yang lama sehingga menekan lambung dan memicu naiknya asam lambung hingga kekerongkongan. Stres juga memengaruhi perilaku kesehatan, seperti meningkatnya kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, gangguan tidur, makan berlebihan.

Dalam situasi stres, beban kerja yang berlebihan, ketakutan kecemasan atau kegelisahan, produksi asam di lambung meningkat. Peningkatan keasaman pada perut akan menyebabkan sakit perut (Hoesny, Rezkiyah, and Nurcahaya, 2019).



Refleksi:



Tuliskan masalah yang sulit untuk diatasi, sehingga Anda merasakan ketidaknyamanan atau stres.

(Tuliskan minimal 2)*

1.

.....

.....

2.

.....

Apa saja yang Anda lakukan untuk mengatasi kondisi tersebut?

1.

.....

.....

2.

.....



Penyelesaian masalah

(Lazarus & Folkman, 1984 ; Carver et al., 1989; Karina et al., 2022)

Dalam menghadapi permasalahan terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk menyelesaikannya, yaitu :

1 **Berfokus pada masalah**

Strategi ini bertujuan untuk menyelesaikan masalah atau mengubah sumber stres.

Seperti :

- Mengambil tindakan dengan segera kemudian secara bertahap meningkatkan upaya untuk menghilangkan atau mengurangi dampak dari masalah.
- Mencari saran, bantuan atau informasi dari orang lain.
- Menyusun rencana tindakan untuk mengatasi masalah.

2 **Berfokus pada emosi**

Strategi yang melibatkan penggunaan dukungan emosional, spiritual, humor, penerimaan, dan positive reframing (penilaian ulang positif) untuk mengurangi atau mengelola tekanan emosional terkait suatu situasi.



Penyelesaian masalah

(Lazarus & Folkman, 1984 ; Carver et al., 1989; Karina et al., 2022)

3 Menghindar atau melarikan diri dengan sesuatu yang menyenangkan

strategi ini seolah-olah pada awalnya membantu, tetapi menjadi tidak efektif jika digunakan terus-menerus atau dalam jangka panjang.

Seperti :

- Mengalihkan perhatian, misalnya melamun, tidur berlebihan, atau menonton tv.
- Menyerah terhadap masalah.
- Menolak untuk mengakui adanya masalah.
- Menggunakan alkohol, obat-obatan, atau zat untuk mengurangi stres.
- *Self blame* atau merasa bersalah secara berlebihan.
- Mengeskpresikan kemarahan atau frustrasi secara berlebihan tanpa mencari solusi.



Refleksi: Penyelesaian Masalah



Menurut Anda, cara yang Anda lakukan merupakan bentuk penyelesaian masalah yang mana?

Apa dampak dari melakukan penyelesaian masalah dengan cara tersebut?





Ketika hidup terasa berat, kita mencoba menghindari pikiran dan perasaan yang tidak nyaman, **merasa ingin “kabur” atau menghindar dari rasa tertekan.** Salah satu caranya adalah dengan mencari kenyamanan di hal-hal yang mudah dijangkau, seperti **makanan**, atau melakukan kegiatan.

Oleh karena itu, ketika menghindar dari permasalahan tersebut, **kita memang akan merasa lebih baik dalam jangka waktu yang sebentar, namun masalahnya tetap ada.**



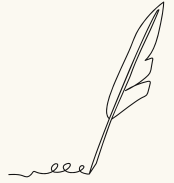
Refleksi: Penyelesaian Masalah



Setelah Anda mengetahui bentuk penyelesaian masalah, apa yang Anda dapat lakukan ketika mengatasi permasalahan yang kurang menyenangkan?

A large rectangular box with a black border, containing ten horizontal dotted lines for writing.

Refleksi: Cara Menangani GERD Ketika Kambuh



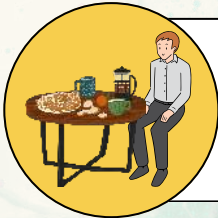
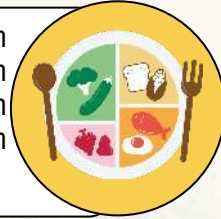
Tuliskan cara apa yang Anda lakukan saat GERD kambuh

A large rectangular box with a black border, containing eight horizontal dotted lines for writing.



Cara Penanganan Saat GERD Sedang Kambuh

01. Tidak mengonsumsi makanan dengan rasa yang kuat, seperti pedas, asin, dan berlemak. Selain itu, pilihlah makanan dengan tekstur yang lembut serta makan dengan porsi sedikit namun sering.



02. Tetap dalam posisi tegak selama 3 jam setelah makan.

03. Meninggikan kepala tempat tidur 6 hingga 8 inci dengan meletakkan penyangga di bawah bagian kaki tempat tidur.



04. Menghindari merokok dan menjauhi lingkungan yang penuh asap rokok.

05. Melakukan pemeriksaan dan pengobatan dengan tenaga medis profesional



(National Digestive Diseases: Information Clearinghouse (NDDIC), 2013)



Apakah benar makanan pedas
berperan besar dalam memicu GERD?



Makanan Pedas dan GERD



Mengapa makanan pedas menjadi pemicu GERD?



Makanan pedas mengandung adanya *capsaicin* yang dapat memperlambat proses pengolahan di lambung. Akibatnya, makanan bertahan lebih lama di dalam lambung kemudian dapat memicu peningkatan produksi asam lambung.



Akibatnya, dapat mengalami DISPEPSIA, yaitu munculnya rasa nyeri atau ketidaknyamanan di bagian atas perut atau ulu hati, yang sering disertai perut kembung, cepat merasa kenyang, begah, maupun mual.

(Savira, 2023)

Makanan yang Aman untuk Penderita GERD

Karbohidrat

Pilihlah makanan yang mudah dicerna (lembut), seperti nasi, kentang, atau bubur

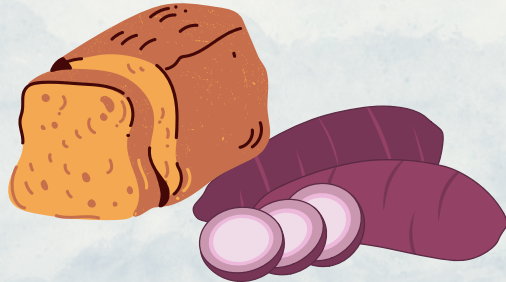


Sayuran

Brokoli, asparagus, kembang kol, wortel, mentimun, dan sayuran berdaun hijau

Makanan berserat

Ubi, oatmeal, roti gandum, dan nasi beras merah

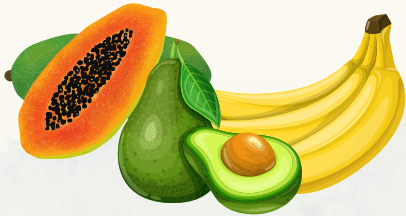


(Kemenkes, 2023)

Makanan yang Aman Untuk Penderita GERD

Protein

Daging ayam rendah lemak, putih telur, tempe, tahu, serta ikan salmon dan tuna. Hindari daging merah.



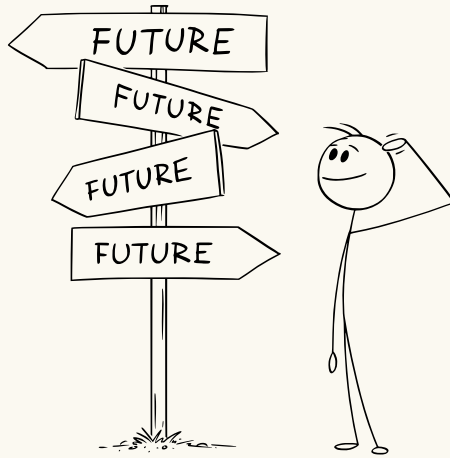
Buah non-citrus

Pisang, apel, alpukat, pepaya, dan jenis buah yang tidak memiliki rasa asam.

Jahe

Jahe memiliki sifat antiinflamasi, sehingga dapat membantu mengatasi permasalahan pada lambung





“

Perubahan kecil setiap hari akan membawa pada perjalanan besar menuju sesuatu yang lebih baik. Setiap langkah yang Anda lakukan untuk menjadi lebih baik adalah kemajuan

”



**Mengenali diri sendiri lebih
dalam dan
tetapkan tujuan!**

Refleksi: Mengenal Kebutuhan Diri



Pada bagian ini, Anda diminta untuk menuliskan pikiran otomatis Anda mengenai kesehatan, kemudian berikan bukti yang mendukung serta yang menentang. Selanjutnya, ubahlah pikiran otomatis tersebut menjadi pikiran rasional.

Pikiran Otomatis

Menurut saya, penyakit yang saya alami merupakan penyakit yang
wajar. Saya hanya perlu untuk mengonsumsi obat-obatan di warung

Bukti

*bukti mendukung

.....

.....

.....

.....

*bukti menentang

.....

.....

.....

Pikiran rasional

.....

.....

.....

.....

.....

Refleksi: Mengenal Kebutuhan Diri



Pada bagian ini, Anda diminta untuk menuliskan perilaku atau faktor yang menyebabkan kekambuhan pada kondisi GERD dan berikan dampak yang Anda rasakan.

- Tuliskan faktor penyebab yang memengaruhi kekambuhan GERD Anda saat ini

.....

.....

.....

- Tuliskan dampak yang Anda rasakan yang diakibatkan dari perilaku tersebut

.....

.....

.....

Refleksi: Mengenal Kebutuhan Diri



Pada bagian ini, Anda diminta untuk menuliskan harapan apa yang diinginkan ke depannya serta bayangkan kemungkinan dampak atau yang Anda rasakan ketika harapan tersebut tercapai.

- Tuliskan harapan Anda ke depannya

.....

.....

.....

- Tuliskan dampak/manfaat yang mungkin Anda rasakan jika harapan tersebut tercapai

.....

.....

.....

Refleksi: Mengenal Kebutuhan Diri



Lakukan penetapan tujuan dengan menggunakan metode -SMART-

S Specific/Spesifik

Tentukan target yang jelas dan detail

.....

M Measurable/Terukur

Pastikan target dapat terukur

.....

A Achievable/Terjangkau

Pastikan tujuan yang ditetapkan realistis dan bisa dicapai.

.....

R Relevant/Relevan

Pastikan tujuan berhubungan dan mendukung target yang telah ditetapkan

.....

T Time-range/Rentang waktu

Tentukan tenggat waktu/ rentang waktu yang jelas dalam mencapai tujuan.

.....

Refleksi: Mengenal Kebutuhan Diri



Contoh tujuan dengan metode SMART :

Saya akan mengurangi makanan pedas dengan mengonsuminya 2 hari sekali dalam waktu 2 minggu

- Tuliskan tujuan yang ingin Anda capai sesuai dengan metode SMART

1

2

3

- Tuliskan strategi atau langkah yang Anda lakukan untuk mencapai tujuan

1

2

3

Mari Menyusun Rencana yang Spesifik



Tujuan yang spesifik

contoh :
Mengurangi sambal
saat makan berat

Cara mencapai tujuan

contoh :
Saya akan meminta
istri saya untuk tidak
membuat sambal

Manfaat yang dirasakan

contoh :
Tidak membuat sakit
perut

Rentang waktu yang dibutuhkan

contoh :
2 minggu

Refleksi: Mengenal Kebutuhan Diri



Mari berpikir bersama, apakah hambatan yang mungkin Anda temukan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan?

- Tuliskan hambatan atau kendala dari dalam diri

.....

.....

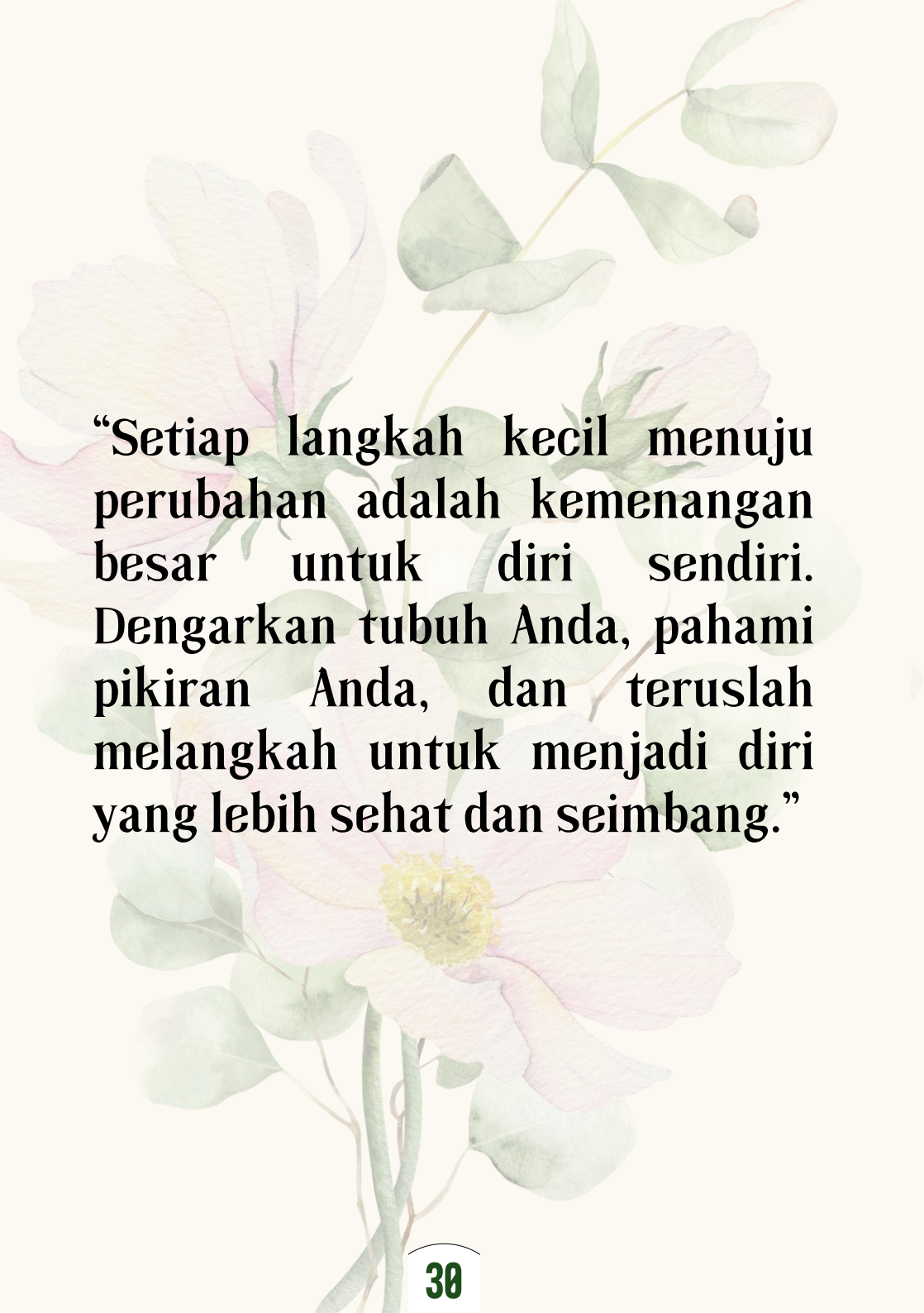
.....

- Tuliskan hambatan atau kendala selain dari diri sendiri

.....

.....

.....



“Setiap langkah kecil menuju perubahan adalah kemenangan besar untuk diri sendiri. Dengarkan tubuh Anda, pahami pikiran Anda, dan teruslah melangkah untuk menjadi diri yang lebih sehat dan seimbang.”

Pustaka Acuan

Banurea, A., Sitanayah, L., & Sumampouw, M. G. (2023). Sistem Pakar Diagnosis Penyakit Lambung Menggunakan Metode Demster-Shafer. *Jurnal Ilmiah Realtech*, 19(1), 60-68.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283.

Hoesny, R., Nurcahaya, Insiden, N., Lambung, K., Miftahussurur, M., Waskito, L. A., Fauzia, K. A., Mahmudah, I., Doohan, D., Ketut, I., Khomsan, A., Ratnasari, N., Ayu, A., Gastroentero-hepatologi, B., Ilmu, D., Dalam, P., Sakit, F. R., Soetomo, P., & Airlangga, U. (2019). Stres Dan Gastritis: Studi Crss Sectional Pada Pasien Di Ruang Rawat Inap Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bone-Bone Tahun 2018. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 2(2), 302-308.

Angelica, K., Sukamto, M. E., Chandra, C. C., & Andrea, K. (2022). Coping strategies to predict the psychological well-being of college students during the COVID-19 pandemic. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 19(August), 148-160. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v19i2.49>

Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. Stress appraisal and coping. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2013). Gastroesophageal reflux (GER) and gastroesophageal reflux disease (GERD) in adults. National Digestive Diseases: Information Clearinghouse (NDDIC). <http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/gerd/>

Saputera, M. D., & Budianto, W. (2017). Diagnosis dan Tatalaksana Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) di Pusat Pelayanan Kesehatan Primer. *Journal Continuing Medical Education*, 44(5), 329-332.

Ilma, N., Savira, I., Kurniawan, A., Wardaningsih, F. K., & Fikri, K. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Pedas Dengan. 5(2), 48-55.

Taraszevska, A. (2021). Risk Factors for Gastroesophageal Reflux Disease Symptoms Related To Lifestyle and Diet. *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny / Annals of the National Institute of Hygiene*, 72(1), 21-28. <https://doi.org/10.32394/rpzh.2021.0145>

Zega CB. Gastritis: An Update In 2020. *Curr Treat Options Gastroenterol*. 2020;18(3):488-503. Doi:10.1007/S11938-020-00298-8

Daftar Gambar

4zevar.(n.d). Quote box frame banner.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Alphavector. (n.d). Man suffers from abdominal pain due to stomach problems and needs help of gastroenterologist. Heartburn and gastritis in young guy leading unhealthy lifestyle causing stomach overload. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Alphavector. (n.d). Smiling man find solution or idea.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Alphavector. (n.d). Portrait of smiling man feeling optimistic.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Altea. (n.d). Watercolor wildflowers bouquet. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Alvindo. (n.d). Aesthetic single flower crown watercolor. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Alvindo. (n.d). Watercolor single flower crow. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Anastasiia chornii.(n.d). Quotation mark, double coma icon.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Andinur. (n.d). Doctor check blood pressure illustration.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Annaeshka.(n.d).hand drawn chat bubble .[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Arkinasi. (n.d)..infographic diagram element.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Artsybee. (n.d). Leaves ornamental design. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Browniemother. (n.d). Confused woman with question mark. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Browniemother. (n.d). Person thinking and confuse with question mark.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Dhe pramesti.(n.d). Healthy stomach cartoon holding broccoli and apple.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Daftar Gambar

Dikas. (n.d). Aesthetic abstract shape.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Fedulova_art. (n.d). Watercolor pink flower bouquet illustration. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Feti aprilia. (n.d). Spring flower border. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Hnatiuk. (n.d). Watercolor splash abstract bokeh background. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Irasutoya. (n.d).Illustration of middle-aged man with stomach pain.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Irasutoya. (n.d).illustration of a nauseated man covering his mouth.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Irasutoya. (n.d)..illustration of a boiled egg.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Irasutoya.(n.d). Illustration of a bowl of rice.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Jentevaart. (n.d). Watercolor floral branch. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Juliasolomatinaart. (n.d). watercolor vegetable illustration.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Katrinshine. (n.d).Border made of watercolor wild flowers and leaves, summer wedding and greeting illustration. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Krolja.(n.d).. Circle icon.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Mezuna.(n.d). Stomach care vector.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Mudiono. (n.d). Tofu traditional food illustration.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Otomedream. (n.d). Cartoon stomach unhealthy distress signal icon. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Ourlifelooklikeballoon.(n.d). man sitting.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Patriot studio.(n.b). Tempeh tofu vector.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Daftar Gambar

Paula.(n.d). Healthy eating plate.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Pepermpron. (n.d). Pain ulcer gastritis hiatal peristalsis gerd acid cancer spasm stricture atresia tract barrett's vomiting aspiration food gastroparesis system chest pyloric stenosis difficulty swallowing.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Piyaphat. (n.d). Gastro-esophageal reflux disease (gerd) - old man. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Ponizeothox. (n.d). Papaya watercolor illustration.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Putra-creative.(n.d). Sleep quality.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Puwadol jaturawutthichai. (n.d). Stomach cartoon character . Stomachache, indigestion and gastroesophageal reflux disease .[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Sabelskaya. (n.d). Self-assured man in front of mirror.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Sketchify.(n.d). Earthy floral line grouping.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Sketchify.(n.d). Filipino banana bread.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Smartstartst. (n.d). Stomach pain. Red mascot with suffering face. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Smartstartst. (n.d). Burning stomach character. Cartoon heartburn mascot with suffering face.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Studio coasta. (n.d).umbi-umbian lokal ubi ungu.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Sukastudy. (n.d). Cute lined woman character. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Svetlana. (n.d). Watercolor flower bouquet. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>

Vectorium. (n.d).unhealthy man suffer from indigestion.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Vectorpoint studio's.(n.d).christmas food dining table vector icon isolated.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Daftar Gambar

Vectortradition.(n.d). Ginger spice, herbal cooking seasoning.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Victoria sergeeva .(n.d).yellow banana fruit.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Victoria sergeeva. (n.d).avocado fruit illustration.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Victoria sergeeva. (n.d).whole root crops and sliced pieces of potato illustration. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Vinzence studio.(n.d). Air pollution sickness illustration.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Walaiporn sangkeaw.(n.d).black writing lines.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Walaiporn.(n.d).black writing lines..[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Winwin.artlab. (n.d).continuous one line writing accessories. Sketch pencil, brush and pen draw line strokes. Writer supplies vector set.[ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com/>

Yuliyaderbisheva. (n.d). Floral composition02 gold.png. [ilustrasi] diunduh dari: https://www.canva.com

Zdeneksasek. (n.d). Decide and choose from future choices ,person or businessman standing on crossroad, vector cartoon stick figure illustration. [ilustrasi] diunduh dari: <https://www.canva.com>