

BAB 5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil peninjauan terhadap 8 artikel terkait modifikasi diet untuk penderita *Laryngopharyngeal Reflux* didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pilihan makanan diet rendah asam yang disarankan untuk penderita LPR yaitu nasi (merah, putih), oatmeal, roti gandum, ubi rebus, jagung, kentang rebus, akar bit, pasta (tanpa saus asam), asparagus, brokoli, bayam, seledri, lobak, labu, wortel, kembang kol, kol merah, kubis, tahu, jamur yang dimasak, kacang hijau, kacang polong, jahe, bawang putih, pisang, melon, ceri, teh kamomil, teh hijau, jus melon, jus pisang (tanpa tambahan gula), lidah buaya, madu.
2. Diet *alkaline water* yang disarankan untuk penderita LPR yaitu dengan memberikan air minum alkali dengan pH 8,8.
3. Pilihan makanan diet rendah lemak yang disarankan untuk penderita LPR yaitu dengan mengonsumsi daging rendah lemak seperti daging sapi muda, ham tanpa kulit, tanpa lemak dan dimasak, ikan segar dan tipis, udang, lobster, kerang, kepiting, ayam fillet (tanpa kulit), kalkun (tanpa kulit dan lemak), bebek (tanpa kulit dan lemak), kaldu ayam, putih telur, keju rendah lemak, susu skim, minyak zaitun (maks. 2 sdm /hari) yang dimasak dengan cara dikukus, ataupun di panggang dan menghindari dengan cara digoreng.

5.2 Saran

Pada tinjauan literatur ini ditemukan adanya pengaruh modifikasi diet terhadap perbaikan klinis LPR terutama diet rendah asam, rendah lemak, dan minuman alkali. Tetapi beberapa artikel tidak menjelaskan secara spesifik jenis makanan yang digunakan pada terapi LPR, sehingga hasil identifikasi masih secara umum. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengidentifikasi jenis makanan, cara pengolahan, dan takaran makanan secara spesifik dan mayoritas dikonsumsi pada populasi Indonesia agar dapat diaplikasikan untuk terapi LPR di Indonesia.