

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh adalah pola makan. Ini tidak hanya mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga frekuensi, jumlah porsi, dan waktu yang dihabiskan untuk makan. Pola makan yang teratur dan seimbang akan memberi tubuh asupan energi dan zat gizi yang tepat untuk melakukan aktivitas harian dan menjaga fungsi fisiologis (Baklola et al., 2023).

Pola makan yang tidak terkontrol terbukti berkontribusi terhadap timbulnya *gastroesophageal reflux disease*. Ketidakteraturan frekuensi makan, porsi makan yang besar, konsumsi makanan tinggi lemak, pedas, asam, serta minuman berkafein dapat meningkatkan produksi asam lambung dan menurunkan fungsi lower esophageal sphincter (LES), sehingga memicu refluks.

Gastroesophageal reflux disease adalah kondisi pencernaan kronis yang ditandai dengan aliran balik isi lambung ke kerongkongan, yang menyebabkan gejala seperti rasa terbakar di dada (*heartburn*) dan regurgitasi asam. Pada GERD adalah kondisi yang umum terjadi, ditandai dengan gejala yang mengganggu dan peradangan akibat naiknya isi lambung yang menyebabkan berbagai gejala, seperti disfagia, regurgitasi, dan nyeri ulu hati. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan tetapi juga memiliki risiko kesehatan yang signifikan, seperti esofagus Barrett, adenokarsinoma esofagus, dan esofagitis, menurut (Argyrou et al., 2018). Jumlah kasus GERD yang meningkat di seluruh dunia telah mendorong penelitian menyeluruh tentang epidemiologi, faktor risiko, dan metode pengobatan (Yadlapati & DeLay, 2019).

Prevalensi penyakit refluks (GERD) di Indonesia dan kawasan ASEAN secara umum telah menjadi perhatian, terutama mengingat meningkatnya prevalensi penyakit ini di berbagai populasi. Penelitian terkini di Indonesia mengungkapkan bahwa prevalensi GERD sekitar 57,6%, dengan peningkatan yang signifikan dari 5% menjadi 8,5% dalam sepuluh tahun terakhir (Waleleng et al., n.d.). Statistik ini menyoroti masalah kesehatan masyarakat yang utama karena GERD dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Banyak penelitian telah menyelidiki *gastroesophageal reflux disease* (GERD) di seluruh dunia. Sebuah meta-analisis yang diterbitkan dalam jurnal *Gut* menemukan bahwa prevalensi gejala GERD mingguan

adalah sekitar 13,3% di seluruh dunia, dengan prevalensi yang signifikan di antara negara-negara—dari 2,5% di Cina hingga 51,2% di Yunani (Eusebi et al., 2017).

Terutama pada mahasiswa, GERD berdampak pada kualitas hidup, berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi GERD di kalangan mahasiswa dapat mencapai 25-45% tergantung pada berbagai faktor, seperti stres, pola makan, dan obesitas (Ilham et al., 2024). Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa rutinitas mahasiswa yang tidak seimbang seringkali menyebabkan risiko GERD yang lebih tinggi karena gaya hidup yang tidak aktif dan kurangnya aktifitas fisik (saputra,2023).

Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan manajemen yang baik untuk mengubah kebiasaan gaya hidup mereka untuk menjaga kesehatan mereka. Pasien GERD yang parah sering melaporkan skor kualitas hidup terkait kesehatan yang lebih rendah daripada pasien dengan gejala yang lebih ringan (Lee et al., 2017). Pentingnya pendekatan manajemen yang efektif, yang mencakup perubahan gaya hidup dan pola makan, serta pengobatan farmakologis seperti penghambat pompa proton (PPI). Namun, karena munculnya kasus GERD yang refrakter terhadap PPI, ada kekhawatiran tentang efek jangka panjang penggunaannya, yang mendorong mencari terapi alternatif (Yadlapati & DeLay, 2019).

Penelitian telah menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap pedoman diet tertentu dapat berdampak signifikan terhadap gejala GERD (Jarosz & Taraszewska, 2014a). Penelitian yang dilakukan pada populasi Eropa Tenggara menunjukkan bahwa diet Mediterania yang dominan kaya buah-buahan, sayuran dan serat tinggi berhubungan dengan penurunan resiko GERD (Mone et al., 2016). Hal ini sejalan dengan temuan dari Jawa Timur, di mana pola diet yang melibatkan konsumsi makanan asin dan minuman manis yang tinggi telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi (Andrianto et al., 2023). Konsumsi makanan berlemak tinggi secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan gejala GERD, karena makanan ini dapat menurunkan tekanan sfingter esofagus bagian bawah dan menunda pengosongan lambung, sehingga memfasilitasi refluks. (Jarosz & Taraszewska, 2014; Martinucci et al., 2018).

Studi menunjukkan bahwa pola makan tertentu dapat memperburuk gejala refluks asam ulkus gastroesofagus (GERD). Konsumsi karbohidrat sederhana yang tinggi, terutama gula, dikaitkan dengan peningkatan produksi asam lambung, yang mengganggu keseimbangan asam dan meningkatkan refluks asam (Putri et al., 2023). Beberapa bahan makanan dan kebiasaan makan dapat memengaruhi hubungan antara diet dan intensitas acid

reflux symptoms. Beberapa makanan dan kebiasaan makan dapat memperburuk GERD, sementara makanan lain dapat membantu atau mengurangi gejala GERD (Newberry & Lynch, 2019)

Makanan seperti coklat, kopi, dan alkohol juga dikaitkan dengan penurunan tonus sfingter esofagus bagian bawah (LES), yang dapat menyebabkan peningkatan episode refluks. Penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi lemak secara signifikan meningkatkan paparan asam esofagus postprandial, yang merupakan faktor penting dalam keparahan gejala refluks (Chen et al., 2023a). Selain itu, makan malam di tengah malam dikaitkan dengan peningkatan produksi asam lambung, yang memicu gejala refluks (Chen et al., 2023; Newberry & Lynch, 2019)

Pola makan yang tidak teratur, konsumsi kopi berlebihan, dan obesitas adalah faktor risiko GERD yang paling umum. Gejala GERD dapat disebabkan oleh konsumsi makanan tertentu dengan frekuensi yang tidak tepat. Stres akademik seringkali memicu kebiasaan makan yang tidak sehat bagi mahasiswa. Mereka lebih cenderung makan makanan cepat saji atau berlemak (Fauza et al., n.d.-a).

Untuk mengendalikan GERD, perubahan gaya hidup, termasuk perubahan pada diet, sangat penting. Menurut penelitian, penurunan berat badan dan perubahan diet dapat meningkatkan pH esophageal dan mengurangi reflux symptoms secara signifikan (Ness-Jensen et al., 2016). Selain itu, konsumsi makanan tertentu, seperti iceberg lettuce, dapat membantu mengurangi pengikatan lemak makanan pada lapisan usus, yang dapat mengurangi kemungkinan terjadinya reflux (Hurr, 2023).

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian lebih lanjut harus dilakukan mengenai hubungan antara pola makan dan tingkat keparahan gejala gastroesophageal reflux disease (GERD) menjadi penting untuk menemukan makanan dan kebiasaan makan yang dapat meminimalkan risiko dan meningkatkan kualitas hidup mereka yang menderita GERD. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi diet yang lebih khusus dan praktis untuk mengelola gejala GERD, terutama dengan memfokuskan pada kebiasaan makan dan konsumsi makanan tertentu.

1.1 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara pola makan dengan keparahan GERD pada mahasiswa?

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pola makan dengan keparahan GERD pada mahasiswa

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Pola Makan Mahasiswa
2. Mengidentifikasi Kejadian Gerd Mahasiswa
3. Menganalisis hubungan antara pola makan dengan keparahan GERD

1.3 Manfaat

1.3.1 Manfaat Praktis

- a. Untuk membantu Mahasiswa mengetahui hubungan antara pola makan dan keparahan GERD, mereka harus belajar mengadopsi pola makan yang lebih sehat untuk mengurangi risiko atau keparahan gejala.
- b. Menjadi sumber referensi bagi tenaga kesehatan dan pihak terkait dalam memberikan pelatihan atau intervensi pola makan yang lebih sesuai bagi orang dengan gangguan pencernaan kronis (GERD).
- c. Membantu lembaga pendidikan dalam membuat program kesehatan siswa, terutama yang berkaitan dengan pencegahan dan pengelolaan penyakit gastroesophageal reflux (GERD) melalui pola makan yang sehat.

1.3.2 Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi kepada penelitian kesehatan masyarakat, khususnya penelitian tentang penyakit gastrointestinal dan pola makan.
- b. Menjadi dasar untuk penelitian lanjutan yang menyelidiki intervensi atau mekanisme fisiologis yang terkait dengan gejala gastroesophageal reflux disease (GERD) dan pola makan.

1.4 Keaslian Penelitian

Penelitian serupa yang telah dilakukan oleh (Windi Fahriska Hasibuan et al., 2024) yang meneliti pola makan sebagai faktor risiko kejadian GERD pada remaja. Penelitian tersebut berfokus pada hubungan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian GERD, tanpa mengukur keparahan GERD.

Namun, penelitian ini memiliki pendekatan yang berbeda karena tidak hanya melihat hubungan antara pola makan dan tingkat keparahan gejala GERD dengan menggunakan alat pengukuran seperti GERD-Q. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang yang memiliki karakteristik gaya hidup dan stres akademik yang berbeda dari populasi remaja umum.

Penelitian ini meintegrasikan berbagai aspek pola makan, seperti frekuensi dan keteraturan makan, untuk melihat bagaimana faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap keparahan penyakit GERD. Pendekatan ini memberikan kontribusi ilmiah baru yang membedakan penelitian ini dari penelitian sebelumnya yang hanya melihat hubungan umum antara pola makan dan kejadian GERD.

