

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan zaman dan gaya hidup masyarakat yang cenderung praktis serta tidak sehat menyebabkan peningkatan kerentanan tubuh terhadap berbagai penyakit. Gaya hidup sehari-hari berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya risiko penyakit. Salah satu kebiasaan yang umum adalah penundaan waktu makan, yang berujung pada pola makan yang tidak teratur. Penundaan makan yang berkepanjangan menyebabkan lambung memproduksi asam secara berlebihan, yang dapat memicu timbulnya (GERD).

Berdasarkan data *Global Burden of Diseases* (GBD) pada tahun 2019, jumlah kasus penyakit *refluks gastroesofageal* (GERD) secara global diperkirakan mencapai sekitar 783,95 juta. Relevansi penyakit *refluks gastroesofageal* (GERD) di Indonesia dapat dikategorikan sebagai tinggi, seperti yang terungkap dalam penelitian yang dilakukan oleh Divisi Gastroenterologi Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia di RS Cipto Mangunkusumo Jakarta (Safitri K et al., 2022)

Masyarakat seringkali menganggap GERD sebagai penyakit ringan, tanpa menyadari bahwa jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berbahaya karena dapat mengiritasi dan meradang pada lapisan esofagus. Seiring waktu, peradangan tersebut berpotensi merusak lapisan esofagus dan menyebabkan komplikasi serius seperti pendarahan, penyempitan esofagus, serta dampak pada organ tubuh lainnya (Assyifa, 2019).

Dampak dari Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) yang tidak ditangani dengan cepat meliputi penurunan kualitas tidur, peningkatan stres, kecemasan, serta

perasaan takut, yang semuanya dapat mengganggu mobilitas penderita. Jika nyeri tidak segera diatasi, hal ini dapat menyebabkan nyeri yang berkepanjangan. Penelitian oleh Halim dan Khayati (2020) menunjukkan bahwa nyeri yang dialami pasien dapat memicu kecemasan berlebihan dan berdampak negatif pada kesehatan keseluruhan pasien. Oleh karena itu, penanganan segera terhadap dampak GERD sangat penting untuk mencegah gangguan lebih lanjut seperti kualitas tidur yang buruk, stres, kecemasan, dan nyeri berkepanjangan (Ardinata et al., 2023)

Penyakit ini dapat diobati atau mengurangi gejala yang timbul yakni melalui terapi non medikamentosa dengan melakukan perubahan gaya hidup yang salah satunya adalah perubahan pola makan. Pembiasaan terhadap pola makan dan menjadikannya teratur dapat menjadi salah satu cara paling mudah untuk menghindari timbulnya penyakit GERD (Ibrohim et al., 2020).

GERD merupakan salah satu penyakit yang bersifat simptomatik yang dapat memberikan beban secara fisik, psikologis dan sosial bagi penderitanya (Channa et al., 2019). Penderita GERD dengan gejala yang berat dapat memiliki tingkat kecemasan dan stressor yang tinggi. Kecemasan ini dapat terjadi sebagai suatu respon terhadap suatu kondisi stress yang dialami oleh seorang individu yang mengharuskan adanya proses adaptasi terhadap masalah yang dialaminya. Kecemasan dapat digambarkan sebagai rasa ketidaknyamanan, kegugupan dan ketakutan terhadap kondisi yang mengancam individu (Ramadhan et al., 2019). Kecemasan dapat memicu gejala GERD, dan sebaliknya, gejala GERD juga dapat memperburuk kecemasan, menciptakan siklus yang saling memperkuat (Rudiyanto & Suharmanto, 2025).

Sehingga dengan adanya kondisi tersebut diperlukan identifikasi upaya pengelolaan kecemasan untuk mencegah kambuhnya GERD yang akan membantu penurunan tingkat kecemasan pada penderita GERD.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu identifikasi upaya pengelolaan kecemasan untuk mencegah kambuhnya GERD

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi upaya pengelolaan kecemasan untuk mencegah kambuhnya GERD.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat bagi pasien**

Memberikan gambaran bagi pasien mengenai hubungan antara faktor psikologis dan penyakit fisik, khususnya GERD, sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental.

### **1.4.2 Manfaat bagi perawat**

Pengetahuan tentang faktor psikologis yang mempengaruhi GERD memungkinkan perawat untuk memberikan perawatan yang lebih komprehensif dan personal.