

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan salah satu penyakit gangguan saluran pencernaan yang umum diketahui dengan prevalensi yang tinggi dan terus mengalami peningkatan di seluruh dunia.¹ Definisi GERD adalah kondisi baliknya isi lambung ke dalam esofagus secara berulang sehingga dapat menimbulkan gejala klinis hingga komplikasi pada penderita.² Gejala klinis khas pada GERD antara lain *heartburn* (rasa terbakar di dada) dan regurgitasi (rasa asam dan pahit di lidah).^{3,4} Selain itu, GERD juga dapat menimbulkan berbagai gejala ekstraesofageal seperti asma, batuk, sakit tenggorokan, dan nyeri pada dada.⁵

Berdasarkan studi *Global Burden of Disease* (GBD) 2017, *Gastroesophageal Reflux Disease Collaborators* secara menyeluruh menggambarkan kejadian GERD sebagai masalah global. Secara global, terdapat 783,95 juta kasus GERD pada tahun 2019 dan mengalami peningkatan 77,53% jika dibandingkan dengan kasus GERD pada tahun 1990.¹ Prevalensi GERD telah diteliti di berbagai belahan dunia dan membuktikan bahwa prevalensi GERD tinggi pada populasi Barat, yaitu sekitar 10-20%. Studi di Asia menggambarkan prevalensi GERD berdasarkan gejala di Asia Timur sebesar 5,2-8,5% dari tahun 2005-2010. Di Asia Tenggara dan Asia Barat memiliki prevalensi GERD yang jauh lebih tinggi, yaitu 6,3-18,3% setelah tahun 2005.⁶

Di Indonesia, data epidemiologi yang pasti mengenai prevalensi GERD masih belum tersedia. Namun, di Rumah Sakit Umum Cipto Mangunkusumo Jakarta ditemukan prevalensi GERD sebesar 22,8% yang terdiagnosis menggunakan endoskopi. Berdasarkan hasil penelitian oleh Departemen Penyakit Dalam RSUP Fatmawati Jakarta di Rumah Sakit Umum Kecamatan Cilincing pada tahun 2018, ditemukan prevalensi GERD sebesar 49% dengan prevalensi pada pasien usia lanjut adalah 44%.⁷ Jika dilakukan perbandingan, peluang laki-laki dan perempuan yang mengalami GERD adalah 2:1 hingga 3:1, dimana laki-laki lebih berisiko mengalami GERD.⁸

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 menunjukkan prevalensi GERD secara menyeluruh pada populasi muda adalah sebesar 18,0% di Tiongkok dan 23,8% di Saudi Arabia.^{9,10} Hasil penelitian Moses dkk pada tahun 2020 melaporkan prevalensi GERD yang lebih tinggi, yaitu 32,8% pada mahasiswa universitas swasta di Nigeria.¹¹ Selain itu, studi mengenai prevalensi GERD pada tahun 2021 di beberapa universitas di Indonesia menggambarkan angka kejadian GERD yang cukup tinggi, yaitu berada pada rentang 10-17%.^{2,12,13} Hal ini mendukung bahwa kejadian GERD cukup sering terjadi di masyarakat dan angka kejadiannya terus mengalami kenaikan, baik pada dewasa lanjut maupun dewasa muda, termasuk mahasiswa.²

Pada umumnya, refluks gastroesofageal dapat dialami dalam keadaan fisiologis normal pada orang sehat, yaitu pada kondisi tertentu seperti posisi berbaring sesudah makan dan pada saat muntah. Ketika terjadi refluks, esofagus akan mengalami kontraksi untuk membersihkan rongga esofagus dari isi lambung yang naik agar tidak terlalu lama berkontak dengan mukosa esofagus.⁸ Namun, relaksasi sewaktu pada sfingter esofagus bagian bawah (*Lower Esophageal Sphincter/LES*) dapat menjadi penyebab GERD ketika meningkatnya frekuensi relaksasi sehingga terjadi momen singkat penghambatan tonus LES yang mengakibatkan terjadinya gangguan refluks asam lambung pada pasien GERD.¹⁴

Meskipun GERD dipandang sebagai penyakit yang tidak mengancam jiwa, intensitas gejala dan perkembangan penyakit GERD dapat membatasi kegiatan sehari-hari sehingga akan mengganggu kualitas hidup di masa depan.^{15,16} Selain itu, karena GERD bersifat kronis dengan gejala yang dapat terjadi secara berulang hingga menyebabkan komplikasi, hal ini menimbulkan beban ekonomi yang signifikan pada pasien, keluarga pasien, layanan kesehatan, dan masyarakat.¹

Angka kejadian GERD yang tinggi dan terus meningkat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko. Terdapat faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin atau genetik. Selain itu terdapat faktor yang dapat dimodifikasi seperti gaya hidup, pola makan, berat badan berlebih, dan lain-lain.¹⁷ Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola makan dapat memicu terjadinya GERD, seperti mengonsumsi makanan pedas, makanan asam, makanan tinggi lemak, kafein, alkohol, ataupun porsi makan yang terlalu besar.⁸

Pola makan merupakan suatu cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan mengonsumsinya sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, sosial dan budaya. Pola makan terdiri dari frekuensi atau jadwal makan, jenis makanan, dan jumlah atau porsi makan.¹⁸ Pola makan yang baik meliputi mengonsumsi makanan tepat waktu dengan 3 kali makan besar dan 2 kali makan selingan dalam sehari, mengonsumsi jenis makanan yang lengkap terdiri dari 4 sehat 5 sempurna, serta porsi makan yang sesuai dengan angka kecukupan gizi berdasarkan usia.^{19,20} Sedangkan pola makan yang buruk meliputi jadwal makan yang tidak teratur, jenis makanan yang tidak lengkap, serta porsi makan yang tidak sesuai dapat memengaruhi pertumbuhan yang buruk, menurunnya sistem kekebalan tubuh, peningkatan kerentanan terhadap penyakit, serta penurunan kreativitas dan daya kerja.^{21,22}

Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh menunjukkan hasil persentase mahasiswa dengan pola makan buruk lebih banyak mengalami GERD, yaitu sebanyak 13 orang (34,2%) dari 38 orang total responden yang mengalami GERD.¹² Selain itu, penelitian lainnya di Iran menunjukkan tidak adanya hubungan antara pola makan dengan risiko GERD, tetapi relatif berhubungan dengan makanan cepat saji.²³ Penelitian sebelumnya mengenai kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2017-2020 menunjukkan persentase mahasiswa yang mengalami GERD sebanyak 18 orang (5,3%) dari total 338 responden. Penelitian tersebut juga menggambarkan hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi kopi dengan kejadian GERD pada mahasiswa.²⁴

Pola makan yang buruk dapat memberikan dampak serius bagi kualitas hidup dan aktivitas mahasiswa sehari-hari.¹² Mahasiswa yang kebanyakan tinggal sendiri selama masa perkuliahan justru sering sekali mengabaikan pola makan sehari-hari. Hal ini dikarenakan tinggal jauh dari orang tua, banyaknya aktivitas di kampus, serta tekanan akademik yang cukup tinggi.^{12,10} Pemilihan makanan seperti makanan cepat saji maupun makanan khas Sumatera Barat menjadi kegemaran mahasiswa karena praktis dan murah. Namun makanan seperti itu justru dapat memperburuk gejala GERD karena mempunyai cita rasa yang pedas dan tinggi lemak.^{25,26}

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat berbagai perbedaan terkait hubungan pola makan dengan kejadian GERD. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pola makan dengan kejadian GERD pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian GERD pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pola makan mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.
2. Mengetahui kejadian GERD pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.
3. Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian GERD pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai hubungan pola makan dengan kejadian GERD, sehingga masyarakat dapat meningkatkan kesadaran untuk lebih menjaga pola makan sehari-hari.

1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti mengenai GERD dan hubungan pola makan dengan kejadian GERD, serta memberi pengalaman kepada peneliti dalam membuat suatu penelitian.

1.4.3 Manfaat Bagi Klinisi

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya informasi bagi klinisi dan tenaga kesehatan lainnya mengenai hubungan pola makan dengan kejadian GERD, sehingga dapat menentukan strategi yang tepat dalam menangani kasus GERD, khususnya pada mahasiswa.

1.4.4 Manfaat Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang ilmu pengetahuan mengenai hubungan pola makan dengan kejadian GERD pada mahasiswa, serta dapat menjadi acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai kejadian GERD.

