

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan salah satu gangguan sistem pencernaan yang paling sering dijumpai dan menunjukkan tren peningkatan di berbagai negara. Penyakit ini ditandai oleh refluks berulang cairan lambung ke esofagus yang dapat menyebabkan gejala umum seperti *heartburn*, regurgitasi, nyeri epigastrium, dan mual pada berbagai kelompok usia. GERD juga menyebabkan gejala ekstraesofagus seperti batuk kronik, radang tenggorokan, erosi gigi, dan asma. Apabila tidak mendapat intervensi yang tepat GERD dapat menurunkan kualitas hidup dan berpotensi menimbulkan komplikasi serius seperti esofagitis, striktura esofagus, hingga *Barrett's esophagus* (Antunes *et al.*, 2023; Sulistyarini *et al.*, 2024)

Secara global, prevalensi GERD sangat bervariasi antarwilayah. Studi meta-analisis oleh Nirwan *et al.* (2020) melaporkan prevalensi global sekitar 13,98% dengan variasi antarnegara. Penelitian Zhang *et al.* (2022) menunjukkan peningkatan prevalensi GERD sebesar 77,53%, dari 441,57 juta kasus pada tahun 1990 menjadi 783,95 juta pada tahun 2019. Lebih lanjut studi berdasarkan data *Global Burden of Disease* (GBD), memperkirakan terdapat 826,6 juta kasus GERD di seluruh dunia pada tahun 2021 (Mo *et al.*, 2025). Studi ini fokus pada individu berusia 15–49 tahun, dengan proyeksi menunjukkan pada tahun 2035, kasus GERD akan mencapai 527,2 juta. Studi

oleh Chen *et al.*, (2025) juga memproyeksikan jumlah ini akan terus meningkat mencapai 1,2 miliar kasus pada tahun 2050, menjadikan GERD sebagai salah satu gangguan pencernaan dengan beban penyakit yang tinggi secara global.

Tren peningkatan kejadian GERD terjadi di beberapa negara mulai dari Amerika Utara (18,1% - 27,8%), Eropa (8,8% - 25,9%), Australia (11,6%), Timur Tengah (8,7%-33,1%), dan Asia (10%-30%) (Lu *et al.*, 2022). Tingginya angka kejadian GERD di berbagai negara menegaskan bahwa penyakit ini menimbulkan beban kesehatan global yang tidak hanya berdampak pada penurunan kualitas hidup individu, tetapi juga terhadap ekonomi negara. Di Amerika Serikat, pengeluaran untuk diagnosis dan pengobatan GERD diperkirakan mencapai 10 miliar dolar per tahun (Wickramasinghe & Devanarayana, 2025).

Di Indonesia, data epidemiologis nasional mengenai GERD masih terbatas. Namun berbagai penelitian lokal memberikan gambaran tentang kondisi GERD yang cenderung meningkat. Berdasarkan data *Journal of Clinical Gastroenterology* edisi April 2024, prevalensi GERD di Indonesia mengalami peningkatan dari 61,8% pada 2019 menjadi 67,9% pada 2022 (Fauzi A *et al.*, 2024).

Angka GERD di Kota Padang berdasarkan studi yang dilakukan oleh Helmi *et al.* (2023) di RSUP Dr. M. Djamil Padang pada tahun 2018–2019 melaporkan 38 pasien mengalami GERD, dengan mayoritas berusia ≥ 40 tahun. Studi di tempat yang sama juga dilakukan oleh Setiawan (2023) pada periode 2018–2021 dengan sampel 111 pasien, menunjukkan 34 kasus dengan GERD,

terdiri dari 32 *Non-Erosive Reflux Disease* (NERD) dan 2 *Erosive Esophagitis* (EE). Hal ini menunjukkan kejadian GERD yang masih banyak terjadi pada masyarakat Kota Padang.

Seiring meningkatnya kejadian GERD, tren menunjukkan peningkatan kasus pada usia muda termasuk mahasiswa. Perubahan sosial dan kemajuan zaman membawa dampak besar terhadap gaya hidup yang tidak sehat pada mahasiswa (Ajjah *et al.*, 2020). Penelitian oleh Maradjabessy *et al.* (2023) di Universitas Pattimura mengenai kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kedokteran menunjukkan prevalensi GERD sebesar 15,2%. Penelitian lainnya oleh Ilham *et al.* (2024) di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang, ditemukan persentase GERD yang lebih tinggi yaitu 22,7%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa GERD juga umum terjadi di kalangan mahasiswa.

GERD dapat disebabkan oleh multifaktorial, dimana GERD dapat terjadi akibat refluks dari lambung ke esofagus karena disfungsi *lower esophageal sphincter* (LES), pembentukan hernia hiatal, kejadian *transient lower esophageal sphincter relaxation* (TLESRs), dan beberapa faktor gaya hidup seperti obesitas, merokok, dan pola makan (PGI, 2022). Menurut beberapa penelitian, GERD dapat ditimbulkan oleh berbagai faktor. Penelitian Taraszewska (2021) menyebutkan bahwa faktor risiko GERD terbagi atas dua kategori, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi (seperti usia, jenis kelamin, dan genetik) dan faktor yang dapat dimodifikasi (gaya hidup seperti pola makan, berat badan berlebih, merokok dan konsumsi alkohol). Menurut

penelitian Rafsanjani *et al.* (2021) terdapat faktor gaya hidup dan pola makan yang dapat memicu timbulnya gejala GERD seperti konsumsi makanan pedas, tinggi lemak, kafein, alkohol, serta porsi makan yang berlebih. Penelitian Fizah, Miftahussurur & Has (2023) juga melaporkan bahwa gaya hidup seperti merokok, IMT yang tinggi, tidak sarapan, kebiasaan makan di malam hari, dan faktor kurang tidur serta stres termasuk faktor risiko GERD.

Berbagai studi melaporkan faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti jenis kelamin dan usia berkontribusi sebagai penyebab penyakit GERD. Penelitian oleh Maradjabessy *et al.* (2023) menunjukkan prevalensi GERD lebih banyak pada perempuan dibandingkan laki-laki dan angka yang lebih banyak pada mahasiswa usia 20 tahun. Sejalan dengan hasil penelitian Fatimah *et al.* (2024) yang menemukan bahwa prevalensi GERD sebesar 55,6%, dengan angka yang lebih tinggi pada perempuan (58%) dibandingkan laki-laki (42%). Faktor usia <40 tahun juga berkontribusi terhadap kejadian GERD.

Kejadian GERD juga dipengaruhi oleh faktor yang dapat dimodifikasi yaitu gaya hidup yang tidak sehat diantaranya pola makan yang kurang baik. Studi oleh Siregar *et al.* (2025) ditemukan bahwa pola makan adalah faktor yang mempengaruhi munculnya GERD pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilham *et al.* (2024) yang menunjukkan kejadian GERD lebih banyak pada mahasiswa dengan pola makan yang kurang baik (25%). Hal ini bisa diakibatkan karena padatnya jadwal kuliah maupun organisasi yang menyebabkan buruknya pola makan pada mahasiswa, mahasiswa lebih memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji dan sering

melewatkan sarapan pagi (Cholidah *et al.*, 2020). Mahasiswa cenderung makan makanan pedas dan tinggi lemak, serta mengonsumsi cemilan dan kopi untuk menemani waktu belajar, hal ini bisa menjadi faktor risiko dan memperparah gejala GERD (Rafsanjani *et al.*, 2021). Penelitian Heidarzadeh-Esfahani *et al.* (2021) juga menyatakan bahwa faktor pola makan berupa frekuensi, jenis, porsi serta kebiasaan makan seperti makan cepat, tidak teratur, porsi makan banyak, makan sebelum tidur mungkin berkorelasi dengan gejala GERD.

Faktor gaya hidup berupa IMT dengan kategori berat badan berlebih atau obesitas juga berperan penting terhadap kejadian GERD, dimana lingkaran perut berlebih dapat meningkatkan tekanan intraabdomen dan memicu refluks cairan lambung (Nwokediuko *et al.*, 2020). Penelitian Dana *et al.* (2024) menunjukkan hubungan signifikan antara obesitas dan kejadian GERD. Hal ini sejalan dengan penelitian Helmi *et al.* (2022) yang menunjukkan hubungan antara IMT berlebih dengan GERD yang bahkan meningkatkan risiko hingga sembilan kali lipat dibandingkan dengan orang yang dengan IMT normal.

Faktor psikologis seperti stres diketahui turut memengaruhi peningkatan sekresi asam lambung (Delshad *et al.*, 2020). Penelitian Nirwani *et al.* (2025) di Universitas Sebelas Maret, menunjukkan bahwa 67,5% mahasiswa mengalami stres berat yang berdampak pada pola makan dan tidur yang meningkatkan risiko GERD. Hasil penelitian ini didapatkan hubungan signifikan antara tingkat stres ($p < 0,001$) dengan kejadian GERD. Stres tidak hanya menurunkan prestasi belajar, tetapi juga memengaruhi perilaku sehari-hari, termasuk menghilangkan semangat dan selera makan, serta pola makan

dan waktu istirahat menjadi tidak teratur, sehingga mengganggu keseimbangan hormo dan merangsang produksi asam lambung secara berlebihan (Sosiady & Ermansyah, 2020).

Faktor kualitas tidur dan jarak waktu makan dengan tidur juga turut berkontribusi terhadap gejala GERD. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan tidur segera setelah makan atau tidur kurang dari 6 jam setiap malam dilaporkan lebih sering mengalami gejala refluks (Teimouri A. & Amra B., 2021). Penelitian Ridho *et al.* (2025) juga menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk bisa meningkatkan risiko menderita gejala GERD. Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk GERD melalui peningkatan refluks nokturnal dan gangguan pola makan. Hubungan antara gangguan tidur dan GERD bersifat dua arah, di mana GERD dapat mengganggu tidur dan tidur yang buruk memperparah refluks (He *et al.*, 2022). Oleh karena itu, parameter tidur termasuk penting untuk diketahui hubungannya dengan risiko GERD.

GERD sering dianggap penyakit ringan, namun dapat berdampak besar terhadap kualitas hidup. Refluks asam yang berulang tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman tetapi juga berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti esofagitis erosif, esofagus Barrett, bahkan adenokarsinoma esofagus (Lei *et al.*, 2019). Pada mahasiswa, gejala yang kambuh di malam hari dapat mengganggu tidur. Gejala GERD juga dapat menurunkan konsentrasi belajar, dan menurunkan produktivitas akademik serta mengganggu kewajiban mahasiswa di perguruan tinggi (Yusuf *et al.*, 2022).

Tingginya prevalensi GERD dengan beragamnya faktor risiko dan potensi komplikasi yang ditimbulkan, menegaskan pentingnya dilakukan penelitian lebih lanjut di kalangan mahasiswa, termasuk di Universitas Andalas. Sebagai salah satu perguruan tinggi negeri terkemuka di Sumatra Barat dengan ribuan mahasiswa dari berbagai latar belakang, Universitas Andalas memiliki lingkungan akademik yang dinamis dengan aktivitas yang padat. Kondisi ini berpotensi menyebabkan pola hidup tidak sehat yang dapat memicu kejadian GERD. Berdasarkan fenomena yang terlihat gejala GERD pada mahasiswa sangat mempengaruhi aktivitasnya sebagai mahasiswa. Banyak mahasiswa yang izin dan absen dari perkuliahan dan kegiatan organisasi dikarenakan gejala asam lambung (GERD) yang dirasakan. Bahkan dalam beberapa kondisi, terlihat juga mahasiswa yang mengalami gejala GERD saat perkuliahan berlangsung. Hal ini menunjukkan gejala GERD menjadi hal yang mempengaruhi akademik mahasiswa.

Fenomena kejadian GERD di Universitas Andalas tentunya menjadi hal penting yang harus ditindak lanjuti. karena banyak kejadian GERD yang mungkin belum terdata dan tidak dilaporkan secara resmi oleh mahasiswa. Penelitian sebelumnya oleh Salsabila, (2021) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menunjukkan angka GERD sebesar 5,3% berdasarkan kuesioner GERD-Q. Penelitian di fakultas yang sama oleh Hanifah (2024) terkait hubungan pola makan dengan GERD pada mahasiswa kedokteran angkatan 2020-2023 didapatkan angka GERD sebesar 14,4%, dengan 86 responden (72,9%) memiliki pola makan baik dan 32 responden (27,1%)

memiliki pola makan buruk. Kedua kajian tersebut belum mewakili seluruh populasi mahasiswa lintas fakultas, padahal data yang lebih representatif diperlukan untuk merancang strategi promotif dan preventif terhadap penanganan GERD pada mahasiswa di lingkungan kampus.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 20 responden dari berbagai fakultas di Universitas Andalas pada 9-11 November 2025, menunjukkan 60% responden mengalami gejala GERD dan 40% responden tidak mengalami gejala GERD. Sebanyak 25% responden sering mengalami rasa terbakar dibagian belakang tulang dada (*heartburn*) dan 40% responden sering mengalami naiknya asam lambung ke tenggorokan (*regurgitasi*). Responden yang sering mengalami nyeri ulu hati sebanyak 30%, dan responden yang pernah mengalami mual sebanyak 35%. Gejala-gejala ini pernah dirasakan responden saat melaksanakan aktivitas akademik. Sebanyak 40% responden juga pernah mengalami kesulitan tidur karena *heartburn* dan *regurgitasi* serta mengonsumsi obat tambahan untuk mengatasi gejala GERD.

Pada aspek pola makan, hasil survei menunjukkan responden memiliki pola makan yang berpotensi meningkatkan gejala GERD. Sebanyak 75% responden hanya mengonsumsi makanan pokok 1-2x/hari, dengan 55% responden sering melewatkan sarapan dan sebanyak 60% responden memiliki jeda waktu makan > 7 jam. Hampir semua responden (90%) mengonsumsi makanan pedas dan berlemak lebih dari 3x dalam seminggu serta 65% responden sering mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi dan teh.

Pada aspek stres, didapatkan bahwa dalam sebulan terakhir hampir sebagian dari responden (40%) sering merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam hidupnya termasuk kehidupan akademik. Sebanyak 60% responden merasakan stres dan gelisah sehingga sulit berkonsentrasi lebih dari 5 kali dalam sebulan. Selama sebulan terakhir 40% responden kadang-kadang juga merasa masalahnya menumpuk dan tidak mampu mengatasinya. Penyebab stres tersebut bervariasi, namun mayoritas berkaitan dengan faktor akademik seperti, padatnya aktivitas perkuliahan, skripsi dan organisasi. Secara tidak langsung kondisi ini akan berpengaruh pada pola makan dan waktu istirahat yang bisa meningkatkan risiko gejala GERD. Sebanyak 50% responden menyatakan stres yang dirasakan mempengaruhi pola makannya.

Faktor-faktor tersebut juga membuat pola istirahat dan tidur terganggu. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (90%) menilai kualitas tidurnya selama 1 bulan terakhir cukup buruk. Sebanyak 80% responden menyatakan tidur tidak nyenyak atau mudah terbangun, dengan 60% responden tidur malam <5 jam, lebih dari sebagian responden (55%) membutuhkan waktu untuk bisa tertidur > 30 menit, dan 45% responden mengalami gangguan tidur terbangun di tengah malam untuk ke kamar mandi atau karena gangguan lainnya lebih >1 kali dalam seminggu, serta 70% responden merasa mengantuk, lesu, dan kurang fokus di siang hari akibat kurang tidur. Tidur yang tidak terpenuhi dengan baik dapat mengganggu aktivitas mahasiswa sehari-hari dan berpengaruh pada pola makan. Mahasiswa sering bangun terlambat dan melewatkan sarapan serta tertundanya jadwal

makan. Mahasiswa juga menjadi terburu-buru dalam berkegiatan dan hanya terfokus kepada tanggung jawab sebagai mahasiswa.

Berdasarkan fenomena yang dijabarkan, terdapat banyak faktor yang dapat berkontribusi terhadap perkembangan dan progresi penyakit GERD pada mahasiswa. Mengidentifikasi faktor risiko yang dapat dimodifikasi dapat sangat membantu mengendalikan dan mencegah kejadian GERD pada mahasiswa. Penelitian ini akan berfokus untuk menganalisis faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian GERD pada mahasiswa Universitas Andalas, meliputi variabel pola makan, IMT, kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan dasar empiris bagi upaya pencegahan, meningkatkan kualitas hidup mahasiswa, serta menjadi acuan bagi kebijakan kampus dalam mendukung kesehatan mahasiswa.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian melalui pertanyaan penelitian berikut : “Apa Saja Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) pada Mahasiswa Universitas Andalas?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) pada mahasiswa Universitas Andalas.

2. Tujuan khusus

1. Diketuainya distribusi frekuensi karakteristik demografis responden pada mahasiswa Universitas Andalas
2. Diketuainya distribusi frekuensi kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) pada mahasiswa Universitas Andalas
3. Diketuainya distribusi frekuensi pola makan pada mahasiswa Universitas Andalas
4. Diketuainya distribusi frekuensi IMT pada mahasiswa Universitas Andalas.
5. Diketuainya distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa Universitas Andalas
6. Diketuainya distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Andalas
7. Diketuainya hubungan pola makan dengan kejadian GERD pada mahasiswa Universitas Andalas.
8. Diketuainya hubungan IMT dengan kejadian GERD pada mahasiswa Universitas Andalas
9. Diketuainya hubungan tingkat stres dengan kejadian GERD pada mahasiswa Universitas Andalas
10. Diketuainya hubungan kualitas tidur dengan kejadian GERD pada mahasiswa Universitas Andalas
11. Diketuainya faktor yang paling berhubungan kejadian GERD pada mahasiswa Universitas Andalas

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan dan bisa menjadi sumber referensi pada penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian penyakit gastrointestinal, khususnya GERD.

2. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing*) untuk pelayanan keperawatan dalam pencegahan dan penatalaksanaan awal GERD, terutama di kalangan mahasiswa. Penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap penguatan peran perawat dalam promosi kesehatan, deteksi dini, dan edukasi pasien mengenai perubahan perilaku dan gaya hidup sehat.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa tentang faktor apa saja yang harus dihindari untuk mencegah terjadinya *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD).

4. Bagi Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian lanjutan dengan variabel, populasi, atau desain yang berbeda guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian GERD.