

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit gastrointestinal bagian atas, khususnya Gastritis dan GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*) mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir dan menjadi masalah kesehatan global yang butuh perhatian serius. Kondisi penyakit ini dapat mengganggu mekanisme digesti serta penyerapan nutrisi, sehingga berpotensi menimbulkan dampak serius bagi tubuh meskipun jarang menyebabkan kematian langsung. Namun, komplikasi seperti *Barrett's esophagus*, adenokarsinoma esofagus dan kanker lambung dalam jangka panjang dapat menyebabkan kematian.^(1,2)

Prevalensi GERD secara global berdasarkan *Global Burden of Disease* (GBD) tahun 2019-2021 angka kejadian sekitar 8-15% untuk populasi dunia, dengan estimasi kejadian pada tahun 2021 mencapai 825,6 juta kasus yang meliputi prevalensi tertinggi di Amerika Utara (18-28%) dan Eropa (15-25%).⁽³⁾ Sedangkan prevalensi gastritis secara global berdasarkan *Global Burden of Disease* (GBD) tahun 2011-2022 angka kejadian berkisar 43,1% untuk populasi dunia, dengan estimasi kejadian pada tahun 2021 mencapai 27,2 juta kasus meliputi prevalensi tertinggi di Afrika (70%) dan Asia Selatan (54%).^(4,5)

Di Indonesia, data survei skala nasional yang memetakan prevalensi GERD dan gastritis masih terbatas. Berdasarkan studi survei daring menunjukkan prevalensi kejadian GERD meningkat menjadi 67,9% saat terjadi pandemi, pada populasi mahasiswa,

kejadian GERD ditemukan sebesar 46,7% pada mahasiswa kedokteran di Padang, dan 34,6% pada mahasiswa fakultas ilmu Kesehatan di Gresik.⁽⁶⁻⁸⁾ Sementara itu, prevalensi gastritis di Indonesia berdasarkan studi terdahulu yang mengutip WHO tahun 2019 dilaporkan mencapai 40,8%.⁽⁹⁾ Pada populasi mahasiswa, kejadian gastritis mencapai 54,8% pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan di Bogor dan pada studi lain didapati bahwa 43% mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Jawa Tengah mengalami gastritis.^(10,11)

Menurut *American College of Gastroenterology* (ACG), GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*), yang lebih sering dikenal sebagai asam lambung naik adalah kondisi yang terjadi akibat melemahnya *Lower Esophageal Sphincter* (LES), sehingga memungkinkan isi lambung naik ke esofagus. Kondisi gastritis atau disebut dengan maag adalah kondisi ketika lapisan dinding lambung (mukosa lambung) meradang disebabkan oleh infeksi bakteri *H. pylori*.^(12,13) Kedua penyakit ini dapat menimbulkan gejala, seperti terbakar di dada (*heartburn*), regurgitasi asam, mual, muntah, perut terasa penuh, cepat kenyang, bersendawa berlebihan, nafsu makan menurun, lemah, rasa nyeri atau tidak nyaman di ulu hati, serta pendarahan pada kasus lanjut.^(14,15)

Dalam menjalani aktivitas perkuliahan, mahasiswa kerap menghadapi perubahan pola hidup buruk yang sering dilakukan, seperti pola makan tidak teratur, konsumsi kopi berlebihan, kebiasaan begadang dan tingginya tingkat stres akibat tuntutan akademik. Kondisi ini dapat menjadi faktor risiko yang memicu peningkatan asam lambung sehingga mengiritasi lambung dan melemahkan *Lower Esophageal Sphincter* (LES). Berdasarkan hasil studi terdahulu juga ditemukan bahwa sekitar 30% mahasiswa

mengalami GERD maupun Gastritis, sehingga diperlukan perubahan gaya hidup sebagai upaya pencegahan.⁽¹⁶⁾

Pola makan menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kesehatan, pola makan dikatakan baik jika sudah makan dengan frekuensi makan yang teratur, porsi yang seimbang dan jenis makanan yang beragam dan bergizi. Pada mahasiswa, terkhusus mahasiswa semester akhir berisiko memiliki kebiasaan makan yang buruk karena tuntutan akademik, seperti mengonsumsi makanan yang dapat merangsang sekresi asam lambung secara berlebihan, contohnya makanan pedas, minuman berkafein, alkohol, makanan asam, dan minuman bersoda. Pola makan seperti itu dapat meningkatkan terjadinya sekresi asam lambung yang berlebihan, sehingga dapat menimbulkan nyeri dan jika sampai terjadi refluks juga dapat mengiritasi dinding esofagus.^(17,18)

Bagi mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami perubahan gaya hidup karena tuntutan akademik seperti mengonsumsi kopi secara berlebihan dan kualitas tidur yang buruk karena tekanan dalam menyelesaikan skripsi dan tuntutan sosial untuk lulus dengan cepat.⁽⁶⁾ Konsumsi kopi sangat populer di kalangan mahasiswa sebagai minuman untuk meningkatkan energi dan mempertahankan kinerja akademik, tetapi konsumsi kopi yang berlebihan dapat memicu peningkatan sekresi asam lambung dan menurunkan tekanan LES karena kandungan kafein di dalamnya. Sementara itu, kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu sistem neuroendokrin dan kerja sel gastrin yang aktif pada malam hari, sehingga menyebabkan peningkatan produksi asam lambung dan memicu gangguan pencernaan, seperti GERD dan gastritis.^(19,20)

Stres merupakan fenomena yang umum terjadi pada setiap kalangan, stres dapat memicu peningkatan produksi hormon kortisol dan adrenalin, yang mengganggu fungsi gastrointestinal normal dengan mengubah motilitas usus, memodifikasi sekresi asam lambung, dan mengurangi aliran darah ke organ pencernaan. Salah satu populasi yang rentan mengalami stres adalah mahasiswa dengan jenis stres yang paling umum terjadi adalah stres akademik, yaitu kondisi psikologis dan emosional yang terjadi akibat tekanan dan tuntutan akademik yang berlebihan sehingga mempengaruhi kesehatan mental dan performa belajar.^(1,21,22)

Persentase mahasiswa di Indonesia yang mengalami stres sebanyak 43,17% mahasiswa mengalami stres dari kategori ringan sampai berat, dan pada penelitian lain terkait mahasiswa tingkat akhir di Bali mencapai 91,5% yang mengalami stres dari kategori ringan sampai sangat berat.^(23,24) Kondisi ini disebabkan karena beberapa hambatan, tantangan ataupun kendala dalam menyelesaikan studi, seperti waktu, tekanan mental, kendala finansial, tekanan dari orang tua dan kekhawatiran serta persiapan menghadapi dunia kerja. Sednagkan untuk studi pada mahasiswa gizi berdasarkan studi terdahulu diperoleh 65 responden dengan 42 orang (64,4%) mengalami stres sedang, dan 9 orang (13,8%) mengalami stres berat.⁽²⁵⁾

Beberapa faktor pola hidup buruk di atas sering dilakukan oleh kalangan mahasiswa, termasuk mahasiswa program studi gizi yang memiliki pengetahuan lebih baik tentang prinsip dan pola hidup sehat.⁽²⁶⁾ Tekanan selama menyelesaikan penelitian, tenggat waktu bimbingan dan ujian dan revisi yang berulang dapat menyebabkan pola makan menjadi tidak teratur, peningkatan konsumsi kopi untuk membantu untuk lebih fokus dan kurangnya istirahat yang memicu terjadinya peningkatan sekresi asam

lambung dan melemahnya LES. Kondisi ini menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan yang terjadi antara pengetahuan yang dimiliki dengan praktik yang berlangsung pada kehidupan sehari-hari. ⁽²⁷⁾

Gambaran kondisi ini diperkuat dengan hasil survei awal kepada 37 orang mahasiswa gizi angkatan 2022 yang sedang mengambil mata kuliah skripsi, didapati dari seluruh responden hanya 40,5% mahasiswa yang makan tiga kali sehari, sementara 73% kerap makan menjelang tidur, 51,3% sering mengonsumsi makanan pedas dan berlemak dan 45,9% mahasiswa merasa bahwa cemilan dapat mengganti porsi makanan utama. Pada faktor gaya hidup, tingkat konsumsi kopi pada mahasiswa gizi cukup tinggi dengan 51,3% mahasiswa rutin mengonsumsi kopi dan 45,9% di antaranya mengonsumsi kopi agar tetap terjaga dan fokus saat mengerjakan skripsi. Kualitas tidur mahasiswa juga sangat buruk, hal ini dibuktikan hanya 13,5% mahasiswa tidur lebih dari tujuh jam per hari, 89,1% sering tidur larut malam untuk menyelesaikan skripsi dan 37,8 % mahasiswa merasa kualitas tidurnya buruk, serta 27% lainnya merasa kualitas tidurnya sangat buruk.

Kondisi ini selaras dengan tingginya tingkat stres akademik, di mana 70,2% mahasiswa merasa tertekan oleh tuntutan diri sendiri, 86,4% khawatir tidak bisa lulus tepat waktu dan 81,1% takut jika hasil skripsi yang telah dikerjakan tidak dapat memuaskan pembimbing. Seiring dengan faktor risiko tersebut, ditemukan pula gejala penyakit gastrointestinal bagian atas, seperti 13 orang mengalami regurgitasi asam dan nyeri di ulu hati, 11 orang merasakan heartburn, 8 orang sering merasa mual di malam hari dan 15 orang sering kembung dan bersendawa, serta cepat kenyang walau makan

sedikit. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki faktor risiko yang berpotensi memicu gejala penyakit gastrointestinal bagian atas.

Meskipun telah banyak studi yang membahas penyakit gangguan pencernaan pada mahasiswa bidang kesehatan, namun masih sedikit yang secara khusus menyoroti populasi mahasiswa gizi, dimana secara teoritis lebih banyak memiliki pengetahuan tentang pola hidup sehat, baik dari segi nutrisi dan gaya hidup. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan yang dimiliki dengan penerapannya di kehidupan sehari-hari. Selain itu, sebagian besar penelitian hanya menganalisis satu faktor risiko secara terpisah tanpa menganalisis keterikatan antara beberapa faktor risiko dengan gejala penyakit gangguan pencernaan bagian atas, seperti gastritis dan GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*).

Berdasarkan uraian yang dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan pola makan, gaya hidup, dan tingkat stres akademik dengan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas pada mahasiswa gizi angkatan 2022.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara pola makan, gaya hidup (konsumsi kopi dan kualitas tidur), dan tingkat stres akademik dengan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas pada mahasiswa gizi angkatan 2022”

1.3 Tujuan Penelitian

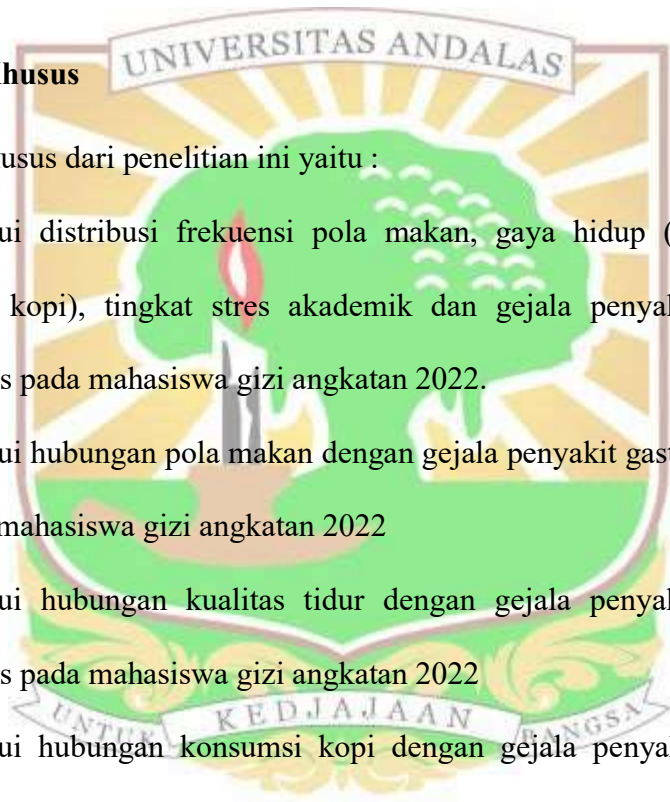
1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan, gaya hidup (konsumsi kopi dan kualitas tidur), dan tingkat stres akademik dengan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas pada mahasiswa gizi angkatan 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

1. Mengetahui distribusi frekuensi pola makan, gaya hidup (kualitas tidur dan konsumsi kopi), tingkat stres akademik dan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas pada mahasiswa gizi angkatan 2022.
2. Mengetahui hubungan pola makan dengan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas pada mahasiswa gizi angkatan 2022
3. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas pada mahasiswa gizi angkatan 2022
4. Mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas pada mahasiswa gizi angkatan 2022
5. Mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas pada mahasiswa gizi angkatan 2022



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur mengenai faktor yang berhubungan dengan timbulnya gejala penyakit gastrointestinal bagian atas, seperti Gastritis dan GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*) pada mahasiswa khususnya berkaitan dengan pola makan, gaya hidup dan tingkat stres akademik.

1.4.2 Manfaat Akademis

Dari segi akademis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan kajian terkait gizi, penyakit gastrointestinal bagian atas dan kesehatan mahasiswa, serta diharapkan data yang dihasilkan dapat digunakan sebagai pembandingan dalam penelitian dengan lingkup serupa dan menjadi bahan diskusi untuk studi lanjutan dengan desain dan kualitas penelitian yang lebih baik.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama mahasiswa terkait pentingnya melakukan pola hidup yang sehat, seperti menjaga pola makan sehat, menerapkan pola tidur yang berkualitas, tidak sering mengonsumsi kopi, dan mengelola tekanan agar tidak menguasai diri sendiri.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan memberikan masukan bagi lembaga kesehatan dalam merancang program promotif atau intervensi preventif terkait penyakit gastrointestinal

bagian atas, seperti Gastritis dan GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*) pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan peneliti mengenai hubungan antara pola makan, gaya hidup, dan tingkat stres akademik yang dapat berpengaruh terhadap gejala penyakit gastrointestinal bagian atas, seperti Gastritis dan GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*) pada mahasiswa dan menjadi dasar bagi peneliti untuk mengasah kemampuan analitis, metodologis, dan interpretatif dalam kajian gizi masyarakat.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian dilakukan dengan membatasi ruang lingkup penelitian antara pola makan, gaya hidup dan tingkat stres akademik dengan penyakit gastrointestinal bagian atas, khususnya pada kasus gastritis dan GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*) pada mahasiswa gizi angkatan 2022. Lokasi penelitian difokuskan pada Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Variabel Independen meliputi pola makan (frekuensi makan, banyak porsi, dan jenis makanan), gaya hidup (konsumsi kopi dan kualitas tidur), serta tingkat stres akademik, sedangkan variabel dependen gejala penyakit gastrointestinal bagian atas, meliputi gejala gastritis dan GERD. Populasi penelitian adalah mahasiswa gizi angkatan 2022 yang terdaftar di Program S-1 Ilmu Gizi, Universitas Andalas, sedangkan sampel dipilih sesuai kriteria inklusi yang ditetapkan. Analisis data yang dilakukan dengan melakukan uji univariat untuk melihat karakteristik masing-masing variabel dan uji bivariat untuk melihat hubungan antar variabel independen dengan variabel dependen.

