

HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS BAITURRAHMAH

Diko Ilham¹, Debie Anggraini^{2*}, Meta Zulyati Oktora³

Universitas Baiturrahmah, Padang^{1,2,3}

debieanggraini@fk.unbrah.ac.id

Received: 12-09-2024

Revised: 22-09-2024

Approved: 29-09-2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan terhadap kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Data primer dikumpulkan dari 60 responden melalui kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat untuk distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan kejadian GERD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 16 mahasiswa (22,7%) teridentifikasi positif mengalami GERD, sementara 19 mahasiswa (31,7%) memiliki pola makan yang kurang baik. Analisis statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian GERD ($p=0,000$). Simpulan, terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian Gastroesophageal Reflux Disease pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah.

Kata Kunci: Gastroesophageal Reflux Disease, Pola Makan, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Gastroesophageal reflux disease (GERD) adalah gangguan saluran pencernaan dimana isi lambung berulang kali kembali ke kerongkongan, menyebabkan berbagai gejala dan komplikasi. Mulas, regurgitasi, odynophagia, mual, kesulitan menelan, dan kesulitan tidur di malam hari hanyalah beberapa tanda dan gejala klinis GERD. Gejala ini sering mengakibatkan penurunan kualitas hidup pasien GERD. Prevalensi GERD di seluruh dunia sekitar 15% sampai 25%. Tingkat prevalensi di Asia Timur dari tahun 2005 hingga 2010 adalah 5,2% hingga 8,5%.¹ Insiden di Asia relatif rendah dibandingkan dengan negara-negara Barat hampir 7% orang di Amerika Serikat mengalami gejala mulas dan sekitar 20-40% diperkirakan mengalami GERD. Menurut penelitian lain, prevalensi GERD meningkat dari 2% menjadi 8% di negara-negara Asia seperti Iran. Penelitian yang dilakukan di Indonesia, angka kejadian kasus GERD semakin meningkat. Prevalensi GERD yang didiagnosis dengan endoskopi di Jakarta pada Maret 2016 adalah 22,8%. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia lebih unggul dari Negara di Asia Timur. Faktor sosioekonomi dan gaya hidup yang dapat menyebabkan peningkatan kejadian GERD menjadi alasan perbedaan tingkat kejadian di setiap negara.

Peningkatan angka kejadian GERD dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko seperti perubahan gaya hidup diantaranya merokok, obesitas, dan kebiasaan makan yang buruk merupakan faktor yang meningkatkan kejadian GERD (Fahriska Hasibuan et al. 2024). GERD adalah penyakit sistem pencernaan cukup umum di masyarakat, tidak terkecuali pada mahasiswa yang akan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari hari dan

mengurangi kualitas hidup mahasiswa (Warella Carla Juen, Kusadhiani Indrawanti, and Maradjabessy Rahmadani Fadila Nurul 2023). Mahasiswa tingkat akhir memiliki tuntutan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat pertama dan kedua, salah satu tuntutan yang ada pada mahasiswa tingkat akhir adalah penyelesaian Skripsi. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh (Hapsari) di Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada melaporkan bahwa terdapat 45,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres. Banyak mahasiswa pada tingkat akhir merasa terbebani oleh skripsi yang menyebabkan timbulnya perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, dan stress yang mana hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa lupa waktu untuk mengatur pola hidupnya sehari-hari dan termasuk mengatur pola makannya. Penelitian di India melaporkan bahwa perubahan gaya hidup dan faktor psikologis yang terjadi pada mahasiswa dari semua disiplin ilmu berkaitan terhadap kualitas hidup mahasiswa dan menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran berada di bawah banyak tekanan, didapatkan prevalensi GERD mahasiswa kedokteran 25%. Konsumsi makanan tinggi lemak dapat mengganggu fungsi LES (Lower Esophageal Spichter), sedangkan makanan asam dan minuman bersoda dapat memperparah gejala refluks dan merangsang mekanoreseptor penyebab gejala di kerongkongan (Helmi, Sulastri, and Mulyana 2023). Salah satu hal yang mempengaruhi awal mula terjadinya GERD adalah pola makan (Surya Dana, Ivan, and Anggraini 2024). Mahasiswa di perguruan tinggi memiliki kebiasaan makan yang buruk, mereka sering memilih makanan cepat saji, camilan, dan makanan asam atau pedas, yang meningkatkan kemungkinan terkena GERD. Kebiasaan makan yang buruk dapat menimbulkan efek negatif jika berlangsung terlalu lama (Uwa, Milwati, and Sulasmini 2019). Salah satu efek kebiasaan makan yang buruk adalah Penambahan berat badan, penambahan berat badan adalah efek samping yang umum dan merupakan faktor risiko terjadinya GERD. Hal ini disebabkan kecenderungan mahasiswa untuk mengkonsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan rendah gizi dengan aktivitas fisik yang sedikit. Untuk membantu mendiagnosis kejadian GERD dapat menggunakan kuisisioner GERD-Q. Kuisisioner GERD-Q adalah alat komunikasi sederhana yang terdiri dari beberapa pertanyaan untuk mendeteksi dini terjadinya GERD dan untuk memonitor apakah seseorang masih mengidap GERD atau sudah berkurang, Dengan skor keseluruhan 8 dari 18, GERD-Q memiliki sensitivitas 65% dan spesifisitas 71% untuk mendiagnosis GERD.3

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasi menggunakan pendekatan cross sectional. Pada penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel yaitu random sampling. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Univeraitas Baiturrahmah Angkatan 2020 yang bersedia mengisi kuisisioner secara langsung sebagai criteria inklusi. Untuk criteria eksklusi yaitu mahasiswa yang tidak bersedia mengisi kuisisioner, merokok, obesitas dan mahasiswa yang tidak lengkap mengisi kuisisioner. Setelah mendapatkan surat etik penelitian, peneliti mempersiapkan alat alat penelitian seperti kuisisioner (GERD-Q dan SQ-FFQ) dan alat tulis untuk di bagikan ke responden. Hasil dari kuisisioner akan diolah menggunakan SPSS dengan uji chi-square untuk menilai distribusi setiap variabel dan menilai hubungan antara kedua variabel.

HASIL PENELITIAN

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Gastroesophageal Reflux Disease* Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020

Hasil penelitian didapatkan distribusi kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020 dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 1. distribusi kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* pada mahasiswa

GERD	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persen (%)
Positif	16	22,7%
Negatif	44	73,3%
Total	60	100%

Table diatas dapat disimpulkan bahwa dari 60 mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020, sebanyak 16 orang (22,7%) positif mengalami *Gastroesophageal reflux disease*.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020

Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi perilaku pola makan pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020 dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 2. distribusi frekuensi perilaku pola makan pada mahasiswa

SQ-FFQ	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persen (%)
Baik	41	68,3
Kurang Baik	19	31,7
Total	60	100%

Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 60 mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020, perilaku pola makan kurang baik sebanyak 19 orang (31,7%).

Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020

Hasil penelitian didapatkan distribusi hubungan pola makan terhadap kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020 dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 3. distribusi hubungan pola makan terhadap kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* pada mahasiswa

GERD	FFQ						P value
	Baik		Kurang Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	

GERD	FFQ				Total		P value
	Baik		Kurang Baik				
Negatif	40	66,7%	4	6,7%	44	73,3%	1.1 0,000
Positif	1	1,7%	15	25,0%	16	26,7%	
Total	41	68,3%	19	31,7%	60	100,%	

Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 60 mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020 yang terkena Gerd lebih banyak pada mahasiswa dengan frekuensi makan kurang baik (25%) di dibandingkan dengan frekuensi makan baik (1,7%). Hasil uji statistik menggunakan uji chi square di dapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,005$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020.

Distribusi Frekuensi *Gastroesophageal Reflux Disease*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020, sebanyak 16 orang (22,7%) positif mengalami GERD. Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa lebih banyak mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah yang tidak mengalami GERD di banding mengalami GERD. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh Bunga dkk (2020) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Syah Kuala diperoleh 38 orang (17,6%) yang menderita GERD (Ajjah, Mamfaluti, and Putra 2020). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh fariz dkk (2022) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman diperoleh 59 orang (27,1%) yang menderita GERD (Ardhan, Catarina Budyono, and Rifana Cholidah 2022). Pola makan yang kurang baik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi GERD. Pola makan yang kurang baik dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari mahasiswa. Jika mahasiswa mengalami gejala pada dada dan leher, mereka sering mengabaikannya dan cenderung mengobati diri sendiri, yang pada akhirnya dapat memperburuk gejala dan menyebabkan komplikasi. Stres juga dikenal sebagai faktor risiko yang dapat menyebabkan GERD karena dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada pencernaan. Karena tuntutan akademik yang lebih berat, mahasiswa kedokteran mengalami tingkat strest yang lebih tinggi di dibandingkan orang biasa (Ardhan, Catarina Budyono, and Rifana Cholidah 2022). *Gastroesophageal reflux disease* juga dapat disebabkan oleh konsumsi kopi yang berlebihan. Dalam kehidupan mahasiswa, banyak yang menganggap minum kopi sebagai kegiatan yang populer dan menganggap minum kopi sebagai bagian dari gaya hidup mereka (Dyson 2016).

Distribusi Frekuensi Pola Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020, frekuensi pola makan terbanyak adalah baik yaitu 41 orang (68,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Annisah dkk (2022) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman diperoleh sebanyak 157 (90,8) memiliki pola makan yang baik. (Ashari, Yuniati, and Murti 2021) Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Angelica dkk (2022) pada mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia Jakarta terdapat

70 orang (50,72%) yang mempunyai pola makan kurang baik (Yessi Angelica and Ernawaty Siagian 2022). Berdasarkan penelitian ini bahwa lebih dari setengah mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020 memiliki pola makan yang baik. Pola makan mencerminkan cara individu memilih dan mengonsumsi jenis makanan yang sesuai dengan respons mereka terhadap kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, dan budaya. Berbagai faktor, seperti tingkat pendapatan, jenis pekerjaan, tingkat pendidikan, lokasi tempat tinggal, keyakinan agama, pengetahuan gizi, dan karakteristik fisik individu, memengaruhi pola makan seseorang (Cholidah et al. 2020).

Pola makan yang baik pada setiap individu dapat terlihat ketika seseorang mendapatkan edukasi kesehatan yang memadai dan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan. Terlebih lagi, mahasiswa adalah kelompok usia muda yang sedang mencari jati diri dan ingin diterima oleh teman-teman mereka, yang dapat menyebabkan mereka sangat peduli dengan penampilan mereka. Semua faktor ini memiliki dampak besar pada kebiasaan makan dan frekuensi makan mereka. Beberapa mahasiswa mungkin merasa takut mengalami peningkatan berat badan, sehingga mereka menghindari sarapan dan hanya makan sekali sehari. Inilah yang menyebabkan pola makan yang tidak baik di kalangan mahasiswa. (Wahab et al. 2022)

Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020, yang mengalami GERD lebih banyak pada mahasiswa yang pola makannya kurang baik (25%) di bandingkan dengan frekuensi pola makan baik (1,7%). Hasil uji statistik menggunakan uji chi square didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,005$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi pola makan terhadap kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bunga dkk (2020) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Syah Kuala menyimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan terhadap kejadian GERD. (Ajjah, Mamfaluti, and Putra 2020) Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fariz dkk (2022) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram yang mana hasilnya menunjukkan terdapat hubungan pola makan terhadap kejadian GERD pada mahasiswa prodi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram dan mahasiswa dengan pola makan buruk memiliki risiko 2.7 kali menderita GERD dibandingkan mahasiswa dengan pola makan baik (Ardhan, Catarina Budyono, and Rifana Cholidah 2022).

Beberapa faktor dapat mempengaruhi Pola makan pada mahasiswa kedokteran, termasuk akibat padat nya jadwal kegiatan kuliah, diskusi maupun kegiatan organisasi diluar perkuliahan yang menyebabkan buruknya pola makan pada mahasiswa kedokteran sehingga mahasiswa kedokteran cenderung memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji dan sering melewatkan sarapan pagi, selain itu pengaruh dari padat nya kegiatan mahasiswa kedokteran mengakibatkan mahasiswa kesulitan mengatur waktu untuk makan dan beristirahat serta cenderung memilih makan makanan yang mengandung lemak tinggi dan bahkan di malam hari mahasiswa cenderung banyak mengonsumsi cemilan dan kopi untuk menemani waktu belajar malam yang mana hal tersebut dapat menjadi faktor risiko terkena GERD (Cholidah et al. 2020).

KESIMPULAN

Bahwa Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020 lebih sedikit yang mengalami GERD, memiliki perilaku frekuensi pola makan buruk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020 adalah 31 (31,7%), dan terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajjah, Bunga Fauza Fitri, Teuku Mamfaluti, and Teuku Romi Imansyah Putra. 2020. "Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd)." *Journal of Nutrition College* 9 (3): 169–79. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.27465>.
- Ardhan, Faris Rizki, Catarina Budyono, and Rifana Cholidah. 2022. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram." *Unram Medical Journal* 11 (1): 806–11. <https://doi.org/10.29303/jku.v11i1.647>.
- Ashari, Annisah Nurdwita, Yuniati Yuniati, and Ignatia Sinta Murti. 2021. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 2 (2): 98–102. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i2.1826>.
- Cholidah, Rifana, Ida Ayu Eka Widiastuti, Lina Nurbaiti, and Seto Priyambodo. 2020. "Gambaran Pola Makan, Kecukupan Gizi, Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat." *Intisari Sains Medis* 11 (2): 416–20. <https://doi.org/10.15562/ism.v11i2.589>.
- Dyson, Tara. 2016. "Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)." *Primary Care for Emergency Physicians*, 125–32. https://doi.org/10.1007/978-3-319-44360-7_11.
- Fahriska Hasibuan, Windi, T Aida Larasati, Nabila Aulia Syahdifva Harahap, Belinga Shanel, Jl Lap Golf, Kp Tengah, Kec Pancur Batu, and Kabupaten Deli Serdang. 2024. "Pola Makan Remaja Sebagai Faktor Risiko Penyakit Gerd." *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi* 2 (3): 32–41. <https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.3019>.
- Helmi, Iqbal Muhammad, Delmi Sulastri, and Roza Mulyana. 2023. "Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease Di RSUP Dr. M. Djamil Padang." *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia* 3 (3): 262–68. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v3i3.930>.
- Surya Dana, Teguh Surya Dana, Muhamad Ivan, and Debie Anggraini. 2024. "Hubungan Obesitas Terhadap Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah." *Scientific Journal* 3 (1): 01–07. <https://doi.org/10.56260/scienc.v3i1.123>.
- Uwa, Laurensius Fua, Susi. Milwati, and Sulasmini. 2019. "Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo." *Jurnal Nursing News* 4 (1): 237–47.
- Wahab, Abdul, Elvi Sahara Lubis, Santy Deasy Siregar, Masryna Siagian, and Juti Arto Simbolon. 2022. "Pola Makan Dan Kaitannya Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 11 (04): 337–41. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1542>.
- Warella Carla Juen, Kusadhiani Indrawanti, and Maradjabessy Rahmadani Fadila Nurul. 2023. "Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) Berdasarkan Skor Gerd-Q Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Tahun 2023."

Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) Berdasarkan Skor Gerd-Q Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Tahun 2023 5: 76–84.

Yessi Angelica, and Ernawaty Siagian. 2022. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia." *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 12 (1): 43–49.
<https://doi.org/10.56338/pjkm.v12i1.2451>.