

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease pada Mahasiswa di ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Vandela Nikita Alaya^{1*}, Agung Permata², Siti Rahmawati³

^{1,2,3} Jurusan Farmasi Klinis dan Komunitas, Fakultas Sains dan Teknologi, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/BRW, Malang, Jawa Timur, Indonesia

* Penulis Korespondensi. Email: vandelaniki1996@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan kelompok rentan yang mengalami penyakit *gastroesophageal reflux disease* (GERD), karena dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti stress psikologis dan kebiasaan makan yang tidak sehat. Faktor yang membuat mahasiswa rentan terhadap GERD dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak sehat. Hal ini disebabkan oleh beban akademik yang cukup berat, seperti jadwal kuliah yang padat, frekuensi ujian dan tugas yang tinggi, serta waktu istirahat yang terbatas. Penyakit ini ditandai oleh masuknya asam lambung ke dalam kerongkongan, yang disebabkan oleh disfungsi pada bagian bawah kerongkongan. yang ditandai dengan gejala nyeri dada seperti terbakar (*heartburn*), regurgitasi, susah menelan, dan sakit tenggorokan. Kondisi ini berkontribusi pada gangguan sistem pencernaan, sehingga kejadian GERD semakin meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara pola makan dan kejadian *gastroesophageal reflux disease* (GERD) di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif korelatif yang bersifat non-eksperimental dan menggunakan desain *cross-sectional*. Data dikumpulkan menggunakan teknik *purposive sampling*, melibatkan 75 responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Sains dan Kesehatan, RS r. Soepraoen Malang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Gastroesophageal Reflux Disease Questionnaire* (GERDQ) dan *Diet History Questionnaire* (DHQ), yang disebarluaskan melalui *Google Form*. Hasil analisis statistik memaparkan bahwa sebanyak 30 mahasiswa (40,00%) yang mengalami *gastroesophageal reflux disease* (GERD), mahasiswa yang tidak terkena GERD sebanyak 45 mahasiswa (60,00%), sedangkan mahasiswa yang memiliki pola makan buruk sebesar 32 mahasiswa (42,67%) dan pola makan baik sebesar 43 mahasiswa dengan presentase (57,33%). Analisis data menggunakan uji korelasi *rank spearman*, ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian GERD, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, < 0,05. Hasil kekuatan korelasi yang terindikasi adalah kuat, dengan nilai sebesar 0,638.

Kata Kunci :

Gastroesophageal Reflux Disease; *Heartburn*; Kebiasaan makan; Stres akademik; Cross-sectional

Diterima:
12-01-2025

Disetujui:
25-02-2025

Online:
27-02-2025

ABSTRACT

College students are a vulnerable group that experiences *gastroesophageal reflux disease* (GERD), because it is influenced by factors such as psychological stress and unhealthy eating habits. Factors that make students susceptible to GERD are influenced by unhealthy eating habits. This is caused by a fairly heavy academic load, such as a busy lecture schedule, high frequency of exams and assignments, and limited rest time. This disease is characterized by the entry of stomach acid into the esophagus, which is

caused by dysfunction in the lower part of the esophagus. which is characterized by symptoms of chest pain such as heartburn, regurgitation, difficulty swallowing, and sore throat. This condition contributes to digestive system disorders, so that the incidence of GERD is increasing. This study aims to reveal the relationship between diet and the incidence of gastroesophageal reflux disease (GERD) among college students. This study applies a non-experimental correlative quantitative approach and uses a cross-sectional design. Data were collected using a purposive sampling technique, involving 75 respondents who were final year students at the Faculty of Science and Health, dr. Soepraoen Hospital Malang. The measuring instruments used in this study were the Gastroesophageal Reflux Disease Questionnaire (GERDQ) and the Diet History Questionnaire (DHQ), which were distributed via Google Form. The results of the statistical analysis showed that 30 students (40.00%) had gastroesophageal reflux disease (GERD), 45 students (60.00%) did not have GERD, while 32 students (42.67%) had poor diet and 43 students had good diet with a percentage (57.33%). Data analysis using the Spearman rank correlation test found that there was a significant relationship between diet and the incidence of GERD, with a significance value of 0.000, <0.05. The results of the indicated correlation strength were strong, with a value of 0.638.

Copyright © 2025 Jsscr. All rights reserved.

Keywords:

Gastroesophageal Reflux Disease; Heartburn; Dietary habits; Academic stress; Cross-sectional study

Received:

2025 -01-12

Accepted:

2025 -02-25

Online:

2025 -02-27

1. Pendahuluan

Penyakit *gastroesophageal reflux disease* (GERD) merupakan kondisi kronis dalam sistem pencernaan yang umumnya dialami oleh orang dewasa. Hal ini dikarenakan naiknya asam lambung sampai pada kerongkongan karena disfungsi esofagus bagian bawah yang ditandai dengan gejala nyeri dada seperti terbakar (*heartburn*), regurgitasi, susah menelan, dan sakit tenggorokan[1]. Kondisi GERD dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang, salah satunya adalah *Barrett's esophagus*[2]. Prevalensi kasus GERD di seluruh dunia berkisar antara 15 hingga 25%, kawasan Asia Timur sebesar 5,2%-8,5%[3]. Jumlah prevalensi GERD di Asia diperkirakan lebih rendah dibanding negara barat, seperti di Amerika terdapat 7% populasi yang memiliki gejala *heartburn* yang diperkirakan sekitar 20%-40% terkena GERD [4]. Di Jawa Timur, angka kejadian GERD prevalensinya sebesar 31,2% pada semua kalangan usia[5]. Kasus GERD seringkali terdeteksi terlambat, sehingga menyebabkan kanker esofagus yang dapat meningkatkan angka tingkat kematian 90% pada usia muda[6].

Faktor yang bisa mengakibatkan kambuhnya GERD meliputi obesitas, merokok, konsumsi alkohol stress dan pola makan. Stress adalah kondisi di mana seseorang merasakan kecemasan, kegelisahan, kesedihan, dan kemarahan, perasaan seperti ini dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung, yang dapat memicu kambuhnya penyakit GERD[7]. Dengan berbagai faktor risiko yang ada, mahasiswa sangat rentan mengalami GERD. Kondisi ini dipengaruhi oleh tuntutan akademis, seperti jadwal kuliah yang padat, frekuensi ujian dan tugas yang berlebihan, serta waktu istirahat yang terbatas[8].

Perubahan gaya hidup serta ketidakpatuhan terhadap pola makan merupakan faktor yang berkontribusi pada dampak negatif dalam berbagai aspek, baik sosial maupun ekonomi, yang berpotensi meningkatkan prevalensi GERD[4]. Penyakit ini seringkali tidak mendapat perhatian serius dari masyarakat, padahal GERD yang berlangsung kronis dapat menyebabkan iritasi akibat paparan asam lambung berlebih secara terus-menerus. Kondisi ini berisiko menyebabkan luka pada mukosa lambung dan meningkatkan kejadian infeksi. Lebih lanjut, GERD yang tidak tertangani secara

optimal dapat berkembang menjadi komplikasi yang lebih serius seperti kanker lambung. Oleh karena itu, identifikasi dini gejala serta penanganan medis yang tepat menjadi hal penting dalam mencegah komplikasi lanjutan dari penyakit ini [3]. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan kejadian GERD pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi di Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan (ITSK) dr. Soepraoen Malang.

2. Metode

Pada penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif yang bersifat *non-eksperimental* dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang yang tercantum dalam Ethical Clearance nomor: KEPK-EC/207/II/2025. Populasi yang menjadi objek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa akhir Fakultas Sains dan Kesehatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang tahun angkatan 2021 dan 2022 yang berusia antara 18 hingga 23 tahun, dengan jumlah total sebanyak 301 mahasiswa. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, di mana sampel dikelompokkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Sampel yang digunakan pada penelitian ini didapatkan dari hasil hitung rumus Slovin dengan margin *error* 10%, sehingga didapatkan hasil 75 responden. Alat ukur pada penelitian menggunakan kuesioner yang merujuk pada penelitian sebelumnya yaitu, *Diet History Questionnaire* (DHQ) dan GERDQ dan sudah divalidasi [4]. Kuesioner disebarluaskan melalui *Google Form* melalui media *WhatsApp*. Pada analisa data peneliti menggunakan *Statistic Packages for Social Science* (SPSS) dengan uji statistik *Spearman Rank* untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan kejadian GERD. Hubungan yang signifikan dapat ditentukan jika nilai hitungnya berada $\leq 0,05$, jika nilai hitung lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut [9].

3. Hasil dan Pembahasan

Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan terhadap 30 responden, dan hasilnya menunjukkan bahwa hasil uji validitas *r* hitung lebih besar dari *r* tabel 0,361 (nilai *r* tabel $n=30$) dan untuk hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,907 dan 0,884 kedua kuesioner tersebut dinyatakan reliabel, sejalan dengan pendapat para ahli yang menyatakan bahwa angka minimum *Cronbach's Alpha* untuk mengukur reliabilitas adalah 0,60 [9].

Karakteristik Responden

Hasil penelitian berdasarkan tabel 1, dari 75 responden terdapat 14 mahasiswa (18,67%) yang berjenis kelamin pria dan 61 mahasiswa (81,33%) berjenis kelamin perempuan. Penelitian sebelumnya menguatkan hasil ini dengan menunjukkan bahwa perempuan memiliki risiko tiga kali lipat lebih tinggi untuk mengalami masalah asam lambung dibandingkan dengan laki-laki [10]. Sejalan dengan penelitian lain yang mengatakan, perempuan lebih rentan terkena GERD, karena hal ini dihubungkan dengan produksi hormon yang dimiliki, yaitu penurunan estrogen dan meningkatnya progesterone yang dapat meningkatkan tekanan Lower Esopagheal Spinchter (LES), sehingga memicu timbulnya GERD[11].

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Sampel		Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	14	18,67%
	Perempuan	61	81,33%
	Jumlah	75	100%
Usia	18	3	4,00%
	19	1	1,33%
	20	9	12,00%
	21	25	33,33%
	22	25	33,33%
	23	11	16,00%
	Jumlah	75	100%
Program Studi	D3 Farmasi	12	16,00%
	D3 Rekam Medis	11	14,67%
	D3 Akupuntur	5	6,67%
	S1 Farmasi	37	49,33%
	S1 Informatika	10	13,33%
	Jumlah	75	100%
Tempat tinggal	Tinggal sendiri (Kos)	50	66,67%
	Bersama orang tua	25	33,33%
	Jumlah	75	100%
Pola Makan	Baik	43	57,33%
	Buruk	32	42,67%
	Jumlah	75	100%

Berdasarkan hasil penelitian menurut usia dapat dilihat pada tabel 1. Dari 75 mahasiswa, dapat diketahui sebagian besar mahasiswa berusia 21-22 tahun sebanyak 50 orang dengan presentase 66,66%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang paling dominan berusia antara 21 hingga 22 tahun, hal ini disebabkan karena sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang mengisi kuesioner berada di kisaran usia 21-22 tahun. Penelitian ini didukung oleh peneliti terdahulu yang mengatakan bahwa pada usia 22 tahun kurang memahami mengenai GERD dan gejala yang mungkin dialaminya. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi agar pemahaman tentang kondisi ini dapat ditingkatkan [12].

Berdasarkan hasil penelitian yang ditampilkan dalam Tabel 1, terlihat bahwa sebagian besar responden berasal dari Program Studi S1 Farmasi, dengan jumlah 37 orang atau sekitar 49,33% dari total 75 responden. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa tinggal di kos, dengan total 50 orang atau sekitar 66,67% dari keseluruhan 75 mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos cenderung memilih pola makan yang tidak sehat akibat kurangnya pengawasan dari orang tua, terutama dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya yang berdampak pada pola makan [12]. Penelitian lain juga menyebutkan pola makan yang buruk di kalangan

mahasiswa sering kali disebabkan oleh kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini terjadi karena makanan tersebut mudah didapat, harganya lebih terjangkau, namun jika terus-menerus mengonsumsinya dalam jangka panjang, hal ini dapat berdampak negatif bagi kesehatan tubuh [4].

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan yang baik, yakni sebanyak 43 orang (57,33%). Sementara itu, mahasiswa yang memiliki pola makan buruk sebanyak 32 orang, dengan persentase sebesar 42,67%.

Distribusi Pola Makan Berdasarkan Keteraturan Makan

Hasil data yang diperoleh dari jawaban kuesioner *Diet History Questionnaire (DHQ)* berdasarkan tabel 2. Banyak mahasiswa cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur, seringkali mereka melewatkan sarapan pagi, frekuensi makan nasi 2x dalam sehari dan pada saat lapar saja, kemudian jeda waktu setelah mengonsumsi makanan sekitar 6-7 jam. Jika dilihat dari frekuensi makan mahasiswa tidak memenuhi kriteria pola makan yang baik 3x makan dalam sehari. Penelitian ini sejalan dengan peneliti terdahulu yang mengatakan Jeda waktu makan adalah aspek penting yang berkaitan dengan proses pengisian dan pengosongan lambung, jeda antara waktu makan sebaiknya berlangsung antara 4 hingga 5 jam, jika jeda makan terlalu lama, dinding lambung dapat saling bergesekan, yang berpotensi memicu peningkatan produksi asam lambung. [13].

Tabel 2. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Keteraturan Makan

Pertanyaan	Frekuensi (n)	%
Berapa kali Anda makan nasi dalam sehari?		
3 kali	9	12,00%
2 kali	29	38,67%
1 kali	13	17,33%
0 kali	24	32,00%
Seberapa sering Anda makan nasi secara teratur?		
Selalu	8	10,67%
Sering	4	5,33%
Kadang-kadang	49	65,33%
Tidak pernah	14	18,67%
Seberapa sering Anda sarapan pagi selama seminggu?		
Setiap hari	11	14,67%
5-6 kali seminggu	5	6,67%
2-4 kali seminggu	32	42,67%
Tidak pernah atau sekali seminggu	27	36,00%
Bagaimana anda sarapan pagi setiap harinya?		
Rutin setiap hari	11	14,67%
Kalau ke kampus	6	8,00%
Kalau lapar	32	42,67%
Jarang	26	34,67%
Jam berapa anda sarapan pagi?		
Sekitar jam 07.00-08.00 WIB	25	33,33%
Jam 09.00 WIB	20	26,67%

Jam 10.00 WIB	12	16,00%
Jam 11.00-12.00	18	24,00%
Seberapa sering Anda makan siang selama seminggu?		
Setiap hari	35	14,67%
5-6 kali seminggu	10	13,33%
2-4 kali seminggu	26	34,67%
Tidak pernah atau sekali seminggu	4	5,33%
Bagaimana Anda makan siang setiap harinya?		
Rutin setiap hari	31	41,33%
Kalau ke kampus	1	1,33%
Kalau lapar	38	50,67%
Jarang	5	6,67%
Jam berapa Anda makan siang?		
Sekitar jam 13.00-14.00 WIB	49	65,33%
Jam 15.00 WIB	15	20,00%
Jam 16.00 WIB	6	8,00%
Jam 17.00 WIB	5	6,67%
Seberapa sering Anda makan malam selama seminggu?		
Setiap hari	26	34,67%
5-6 kali seminggu	10	13,33%
2-4 kali seminggu	27	36,00%
Tidak pernah atau sekali seminggu	12	16,00%
Bagaimana Anda makan malam setiap harinya?		
Rutin setiap hari	23	30,67%
Kalau ke kampus	0	0,00%
Kalau lapar	43	57,33%
Jarang	9	12,00%
Jam berapa Anda makan malam?		
Sekitar jam 19.00-20.00 WIB	55	73,33%
Jam 21.00 WIB	5	6,67%
Jam 21.30 WIB	9	12,00%
Jam 22.00 WIB	6	8,00%
Apakah anda mengonsumsi snack setelah makan malam >3x seminggu?		
Selalu	4	5,33%
Sering	19	25,33%
Kadang-kadang	46	61,33%
Tidak pernah	6	8,00%
Berapa lama jeda antara waktu makan Anda biasanya?		
4-5 jam	27	36,00%
6-7 jam	31	41,31%
8-9 jam	11	14,67%
>10 jam	6	8,00%

Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk tidur/berbaring setelah makan banyak di siang hari?		
>4 jam	6	8,00%
2-4 jam	26	34,67%
<2 jam	14	18,67%
<30 menit	29	38,67%
Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk tidur/berbaring setelah makan banyak di malam hari?		
>4 jam	15	20,00%
2-4 jam	23	30,67%
<2 jam	22	29,33%
<30 menit	15	20,00%
Berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk tidur atau berbaring setelah makan cemilan yang terakhir setelah makan malam?		
>3 jam	7	9,33%
2-3 jam	19	25,33%
30 menit-2 jam	26	34,67%
<30 menit	23	30,67%
Bagaimana Anda mendapat makanan Anda?		
Makan di rumah	19	25,33%
Rantangan	0	00,00%
Masak sendiri	22	29,33%
Beli di luar	34	45,33%
Seberapa sering Anda makan selain pada waktu makan?		
Tidak pernah	1	1,33%
Kadang-kadang	56	74,67%
Sering	15	20,00%
Selalu	3	4,00%
Setiap makan saya mengonsumsi makanan pedas (cabai,merica)		
Tidak pernah	1	1,33%
Kadang-kadang	19	25,33%
Sering	20	26,67%
Sering	35	46,67%
Saya mengonsumsi makanan atau minuman asam (jeruk, cuka, air jeruk nipis) setiap hari		
Tidak pernah	13	17,33%
Jarang	35	46,67%
Kadang-kadang	24	32,00%
Sering	3	4,00%
Saya minum kopi setiap hari		
Tidak pernah	26	34,67%
Jarang	14	18,67%
Kadang-kadang	17	22,67%
Sering	18	24,00%
Saya minum-minuman bersoda (coca-cola, pepsi, sprite, fanta)		

Tidak pernah	35	46,67%
Jarang	31	41,33%
Kadang-kadang	7	9,33%
Sering	2	2,67%
Saya mengonsumsi fast food setiap hari (pizza, KFC, burger, mie instan, dan kentang goreng)		
Tidak pernah	4	5,33%
Jarang	31	41,33%
Kadang-kadang	13	17,33%
Sering	27	36,00%

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, jarak waktu setelah mengonsumsi makanan ke posisi berbaring atau tidur sebagian besar mahasiswa mengisi jawaban <30 menit. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya bahwa, kebiasaan posisi berbaring setelah makan dalam waktu kurang dari satu jam dapat memicu sekresi asam lambung dan diperkirakan menurunkan tekanan LES (*Lower Esophageal Sphincter*) [4]. Jika dilihat dari jawaban kuesioner mengenai cara mendapatkan makanan, rata-rata mahasiswa membeli makanan diluar dibandingkan masak sendiri dan makan di rumah. Hasil penelitian ini sejalan dengan peneliti lain yang menyatakan bahwa kebiasaan mahasiswa makan di luar merupakan gaya hidup seseorang yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya [14]. Pada penelitian lain mengatakan di era *modern* ini mahasiswa lebih tertarik pada makanan cepat saji dan mudah didapatkan yang memicu kebiasaan pola makan buruk [15].

Jika dilihat dari pola makan mahasiswa, sebagian besar sering mengonsumsi makanan pedas seperti cabai dan merica yang menunjukkan kebiasaan pola makan yang tidak baik. Meskipun pada mahasiswa dominan tidak pernah mengonsumsi kopi dan minuman soda, dapat dilihat bahwa mahasiswa sering konsumsi makanan pedas sehingga memiliki kebiasaan pola makan yang buruk. Menurut penelitian terdahulu makanan yang pedas dapat meningkatkan produksi gastrin, yang memicu produksi asam lambung [16]. Mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan dapat mengakibatkan peradangan, iritasi pada membran mukosa, dan peningkatan sekresi lambung yang berlebihan. Hal ini pun bisa berpotensi merusak lapisan mukosa lambung [17]. Dari hasil penelitian ini mahasiswa memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makan cepat saji setiap hari seperti pizza, KFC, burger, mie instan dan kentang goreng. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa saat ini cenderung mengikuti pola makan modern, lebih memilih makanan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan garam, hal ini didorong oleh faktor harga yang terjangkau, kemudahan dalam mendapatkan makanan, waktu memasak yang singkat, serta penyajian yang cepat, kebiasaan ini seringkali dilakukan tanpa mempertimbangkan dampak negatif bagi kesehatan, terutama jika tidak diimbangi dengan konsumsi makanan sehat [18].

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian GERD

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kejadian GERD sejumlah 30 orang dengan presentase 40,00%, sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami baik sejumlah 45 orang dengan presentase 60,00%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada 216 mahasiswa Fakultas Kedokteran Syiah Kuala. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa 17,6%

mahasiswa mengalami GERD, sementara mayoritas, yaitu 82,4%, tidak mengalami GERD [4]. pada penelitian lain yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, ditemukan bahwa dari 118 mahasiswa yang memiliki kebiasaan pola makan yang buruk, sebanyak 43 orang (72,9%) mengalami GERD. Sementara itu, jumlah mahasiswa yang tidak mengalami GERD tercatat lebih banyak, yaitu sebanyak 52 orang dengan persentase sebesar (88,1%)[1].

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian GERD

Kejadian GERD	Frekuensi	Presentase
GERD	30	40,00%
Tidak GERD	45	60,00%
Jumlah	75	100%

Pada hasil kuesioner frekuensi gejala yang sering dirasakan oleh mahasiswa yaitu heartburn, regurgitasi, nyeri perut bagian atas, mual, dan kesulitan tidur. Jika dilihat berdasarkan gejala yang dirasakan paling sering terjadi adalah heartburn dan regurgitasi selama 4-7 hari. Berdasarkan hasil penelitian ini telah sesuai dengan gejala tipikal dari GERD meliputi *heartburn* dan regurgitasi ketika asam lambung meningkat naik ke esofagus disebabkan oleh melemahnya sfingter esofagus bagian bawah, kondisi ini menyebabkan isi lambung kembali ke esofagus, yang memicu sensasi terbakar di dada [19].

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian GERD

Berdasarkan hasil penelitian yang terlihat pada Tabel 4, bahwa mayoritas mahasiswa yang memiliki kebiasaan pola makan buruk dan juga mengalami GERD. Terdapat sejumlah 29 mahasiswa dengan presentase (96,67%) dari total 30 mahasiswa yang terdiagnosis GERD, kemudian sebanyak 3 orang (6,67%) mahasiswa dengan pola makan buruk yang tidak mengalami GERD. Di sisi lain, dari 45 mahasiswa yang tidak mengalami GERD, sebanyak 42 orang (93,33%) memiliki pola makan yang baik.

Tabel 4. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian GERD

Pola Makan	Kejadian GERD					
	GERD		Tidak GERD		Total	
	F	%	F	%	F	%
Pola Makan Baik	1	3,33%	42	93,33%	43	57,33%
Pola Makan Buruk	29	96,67%	3	6,67%	32	42,67%
Jumlah	30	100%	45	100%	75	100%
	sig (2-tailed)	0,000	<	$\alpha=0,05$		

Hasil penelitian ini sejalan dengan peneliti terdahulu mengenai hubungan stress dengan pola konsumsi mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa terdapat 4 orang (92,5%) yang memiliki pola konsumsi kurang dan mengalami tingkat stres yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, berbagai faktor mempengaruhi, seperti perasaan khawatir, kesal, dan frustrasi akibat beban pekerjaan yang berlebihan serta fokus yang berlebihan pada satu aspek. [20]. Selaras dengan penelitian lain yang menyebutkan terdapat kecenderungan padatnya jadwal dan tingginya frekuensi tugas dapat mengakibatkan terjadinya sindrom *burnout* tingkat sedang, yang disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan [21].

Pada penelitian lain menyatakan bahwa masalah utama bagi mahasiswa yaitu pola makan yang tidak sehat, karena jadwal kuliah yang padat, stres dapat memicu kebiasaan pola makan yang tidak sehat, seperti melewatkan waktu makan atau lebih memilih makan di luar, terutama makanan cepat saji, hal ini sering terjadi karena sulitnya mengatur waktu antara jadwal kuliah yang padat dan kebutuhan untuk makan dengan teratur [4].

Correlations

		PolaMakan	GERD
Spearman's rho	PolaMakan	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	75
GERD		Correlation Coefficient	-.638**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	75

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 1. Uji Statistik Korelasi *Spearman Rank*

Berdasarkan uji *spearman rank* yang telah dilakukan pada SPSS dapat dilihat pada Gambar 1. Diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang $\leq 0,05$, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian GERD pada mahasiswa, untuk nilai korelasi antara kedua variabel adalah sebesar 0,635 mengindikasikan bahwa hubungan antara pola makan dan kejadian GERD berada pada tingkat kategori yang kuat. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian ahli yang mengatakan bahwa jika angka sig (2-tailed) kurang dari 0,05 maka terdapat hubungan yang kuat karena berada pada rentang 0,60-0,799 [9]. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di pada 60 mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Baiturrahmah menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi pola makan dengan kejadian GERD dengan *p value* 0,000 [22]. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Mataram yang menyatakan terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian GERD pada mahasiswa dengan *p value* 0,036[1].

4. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) pada mahasiswa, sehingga semakin buruk pola makan mahasiswa, semakin tinggi angka kejadian GERD yang akan terjadi, dan semakin baik pola makan, semakin rendah tingkat kejadian GERD pada mahasiswa. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi untuk menambah pengetahuan mahasiswa dalam mengelola pola makan untuk mencegah kejadian GERD, serta dapat melakukan penelitian intervensi untuk melihat perubahan pola makan terhadap risiko GERD.

Referensi

[1] F. R. Ardhan, C. Budyono, and R. Cholidah, "Hubungan Pola Makan dengan

- Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram," *Unram Med. J.*, vol. 11, no. 1, pp. 806–811, 2022. [Online]. Available: <https://doi.org/10.29303/jku.v11i1.64>
- [2] J. C. Warella, I. Kusadhiani, dan N. F. R. Maradjabessy, "Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) Berdasarkan Skor GERD-Q pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Tahun 2023," *PAMERI: Pattimura Medical Review*, vol. 5, no. 2, hlm. 76–84, 2023. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.30598/pamerivol5issue2page76-84>
- [3] W. F. Hasibuan *et al.*, "Pola Makan Remaja sebagai Faktor Risiko Penyakit GERD," *J. Ilmu Kesehatan dan Gizi*, vol. 2, no. 3, pp. 32–41, 2024. [Online]. Available: <https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.3019>
- [4] B. F. F. Ajjah, T. Mamfaluti, and T. R. I. Putra, "Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)," *J. Nutr. Coll.*, vol. 9, no. 3, pp. 169–179, 2020. [Online]. Available: <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.27465>
- [5] G. K. R. Montovani, N. S. Bawling, and S. Salam, "Hubungan Mengonsumsi Minuman Keras (Alkohol) Terhadap Resiko Nyeri Ulu Hati (GERD) Pada Pemuda (Usia 19-25 Tahun) Di Kelurahan Maesa Unima Kecamatan Tondano Selatan," *J. Ilm. Kesehat. Manad.*, vol. 3, no. 2, pp. 144–150, 2024. [Online]. Available: <https://jurnal.jikma.net>
- [6] Y. P. Kurniati and W. A. Wibowo, "Studi Kasus Langka: Barrett's Esophagus Usia," 2024.
- [7] M. A. Mile, F. M. Suranata, dan I. M. Rantiasa, "Gambaran Stres dan Pola Makan pada Penderita Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) di Wilayah Kerja Puskesmas Ranomut Manado," *Jurnal Kesehatan Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado*, vol. 4, no. 1, hlm. 13–19, 2020. Tersedia: <https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/jka/article/view/78>
- [8] I. Royani, K. Syafitri, P. N. Hamzah, I. L. Daeng Kanang, dan S. Mokhtar, "Hubungan Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2021," *Fakumi Medical Journal*, vol. 4, no. 3, hlm. 181–187, 2024. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i3.410>
- [9] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, Bandung. Alfabeta. 2023.
- [10] R. H. Wulandari, U. Kalsum, dan D. Izhar, "Analisis Pola," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol. xx, no. November, hlm. 4–9, 2022. [Online]. Tersedia: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi/index>
- [11] A. K. Z. Putri, P. Sopiah, dan H. Ridwan, "Modifikasi Gaya Hidup dan Kajian Pengobatan pada Penderita Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)," *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, vol. 9, no. 2, hlm. 358–366, 2023. Tersedia: <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1499>
- [12] M. Heickal *et al.*, "Penatalaksanaan pada Laki-laki Usia 22 Tahun dengan Penyakit Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga di Puskesmas Gedong Tataan," *Jurnal Medula*, vol. 14, hlm. 1408–1422, 2018. Tersedia: <https://mail.journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/1296>
- [13] R. Ellenczynska dan M. Magdalena, "Hubungan Pola Makan, Konsumsi Makanan dan Minuman Iritatif dengan Kejadian Dispepsia," *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, vol. 4, no. 2, hlm. 1–8, 2022. [Online]. Tersedia: https://ejournalpangan-gizipoltekkesbjm.com/index.php/JR_PANZI/article/download/180/89
- [14] W. D. Sayekti, R. Adawiyah, Y. Indriani, S. Tantriadisti, dan T. S. Syafani, "Pola

- Pikir Makan dan Preferensi Mahasiswa terhadap Makanan dan Minuman Jadi: Studi Kasus di Kota Bandar Lampung Saat Pandemi Covid-19," *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health*, vol. 2, no. 2, hlm. 65-77, 2021. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54702>
- [15] K. Aeni dan A. Formen, "Pengaruh Kemitraan PAUD dan Keluarga dalam Mendukung Praktik Playful Parenting," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, vol. 7, no. 5, hlm. 5630-5642, 2023. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5212>
- [16] N. I. I. Savira, A. Kurniawan, F. K. Wardaningsih, dan K. Fikri, "Hubungan Pola Konsumsi Makanan Pedas dengan Peningkatan Risiko Dispepsia pada Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Jember," *Jambura Edu Biosfer Journal*, vol. 5, no. 2, hlm. 48-55, 2023. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.34312/jebj.v5i2.15314>
- [17] O. A. Kasi, A. F. C. Kalesaran, dan B. T. Ratag, "Hubungan antara Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa," *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, vol. 8, no. 7, hlm. 152-160, 2019. [Online]. Tersedia: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/26583>
- [18] A. Nurcahya, F. Hidayat, A. D. Dinanti, dan K. D. Fathiyyah, "Preferensi Mahasiswa terhadap Makanan Tradisional dengan Makanan Cepat Saji Ditinjau dari Pemahaman tentang Bahan Kimia," *Journal of Nutrition College*, vol. 4, no. 1, hlm. 29-37, 2023. [Online]. Tersedia: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JNC/article/view/53749>
- [19] P. R. Muthmainnah, K. Syahril, Rahmawati, M. Nulanda, dan A. S. Dewi, "Characteristics Sufferer Ovarian Cancer at Ibnu Sina Hospital, Makassar," *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, vol. 3, no. 7, hlm. 499-507, 2023. Tersedia: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj/article/view/287>
- [20] Hasmawati, Usman, dan F. Umar, "Hubungan Stres dengan Pola Konsumsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare," *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, vol. 4, no. 1, hlm. 122-134, 2021. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.31850/makes.v4i1.409>
- [21] A. N. Rostiana, N. A. Rahmah, A. Royhan, dan F. Arifandi, "The Effect of Course Schedule Density and Assignment Frequency on Burnout Syndrome in Students of The Faculty of Medicine YARSI University in 2019 and 2020 and Their Review According to Islam," *Jr. Med. J.*, vol. 2, no. 2, hlm. 152-160, 2023. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.33476/jmj.v2i2.3009>
- [22] . Ilham, D. Anggraini, M. Z. Oktor, U. Baiturrahmah, dan P. Makan, "Reflux Disease pada Mahasiswa Kedokteran Universitas," vol. 1, no. 3, hlm. 163-169, 2024. Tersedia: <https://doi.org/10.70248/jophs.v1i3.1493>