

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Transisi seseorang dari fase kanak-kanak menuju fase dewasa disebut sebagai fase remaja. Fase ini merupakan fase kritis terbentuknya kebiasaan makan serta gaya hidup seseorang dan berlanjut hingga dewasa (Newman and Philip, 2018). Namun, di masa globalisasi saat ini kehidupan remaja sangat memprihatinkan, ditandai dengan perubahan gaya hidup yang buruk seperti kegemaran mengonsumsi makanan instan, tingginya tingkat stres, dan rendahnya aktivitas fisik. Hal tersebut akan menimbulkan berbagai keluhan masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan pada sistem saluran pencernaan (Fauziyah, Puspareni and Wardhani, 2022).

Gangguan sistem saluran pencernaan meliputi berbagai macam penyakit seperti dispepsia, gastritis, dan *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD). Definisi dari ketiga penyakit tersebut berbeda, dispepsia merupakan kumpulan gejala gastrointestinal yang meliputi nyeri perut bagian atas (ulu hati), rasa penuh saat makan, perut kembung, sering bersendawa, mual serta muntah. Gastritis atau tukak lambung merupakan suatu kondisi yang timbul karena kelebihan asam lambung sehingga menyebabkan luka pada dinding lambung (Nurhaidah *et al.*, 2021). *Gastroesophageal Reflux Disease* atau penyakit refluks gastroesofagus merupakan suatu kondisi abnormal yang timbul ketika isi lambung (pepsin, asam, dan asam empedu) naik kembali dari lambung ke esofagus atau kerongkongan sehingga menyebabkan berbagai keluhan seperti *heartburn*, disfagia, mual, dan regurgitasi asam (Letelay *et al.*, 2021).

Saat ini GERD merupakan gangguan saluran cerna yang umum terjadi dan merupakan salah satu penyakit saluran cerna yang paling sering dijumpai dalam praktik klinis (Abdullah *et al.*, 2016). Prevalensi GERD diperkirakan berkisar antara 8 hingga 33% di seluruh dunia (El-Serag *et al.*, 2014). Antara 3 hingga 5% orang di Asia menderita GERD. Setiap tahun, prevalensi ini terus meningkat (Tarigan and Pratomo, 2019). Data epidemiologi terkait penyakit ini di Indonesia

belum lengkap. Namun, menurut sebuah penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM), prevalensi GERD mengalami peningkatan pada tahun 1997 sebesar 5,7% menjadi 25,8% pada tahun 2002 (Syam *et al.*, 2013).

Berdasarkan penelitian lain prevalensi GERD di Indonesia yaitu sebesar 57,6% dari 2045 peserta yang berpartisipasi dalam survei daring yang dilakukan pada tahun 2017 memenuhi kriteria GERD dengan menggunakan *Gastroesophageal Reflux Disease-Questionnaire* (GERD-Q). Lebih lanjut, pada temuan tersebut juga mengungkapkan bahwa pada kelompok remaja usia 12 hingga 18 tahun, jumlah kasus remaja yang dicurigai menderita GERD sebanyak 32,9%, dan remaja dengan skor GERD positif sebanyak 10,9% (Syam *et al.*, 2017). Menurut data yang disajikan di atas, prevalensi GERD terus meningkat dari tahun ke tahun. Kekambuhan GERD dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kebiasaan makan yang salah, tingginya tingkat stres, dan rendahnya kualitas tidur (Mile, Faradilla and I, 2020).

Salah satu faktor pemicu kekambuhan GERD yaitu kebiasaan makan yang salah. Kondisi trend yang terjadi saat ini adalah perilaku masyarakat yang mengkonsumsi makanan pedas, asam dan berlemak secara berlebihan (Kirani, 2022). Ketiga jenis makanan tersebut merupakan makanan iritatif yang dapat menyebabkan atau memperburuk gejala GERD melalui berbagai mekanisme (Ajjah, Teuku and Teuku, 2020). Salah satu mekanismenya yaitu makanan pedas, asam, dan berlemak menyebabkan terstimulasinya produksi asam lambung dan menurunkan tekanan sfingter esofagus bagian bawah (*lower esophageal sphincter*/LES) yang mengakibatkan refluks esofagus (Tarigan and Pratomo, 2019; Rajaie *et al.*, 2020). Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Yuan pada tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecenderungan mengkonsumsi makanan pedas, asam dan berlemak tinggi dengan GERD dengan nilai $p < 0,001$ (Yuan *et al.*, 2019).

Stres juga merupakan salah satu faktor risiko kambuhnya GERD, stres adalah kondisi seseorang yang mengalami gangguan pada tubuh dan pikiran sebagai akibat dari perubahan dan tuntutan hidup, termasuk perasaan cemas, sedih, khawatir, dan marah (Syadiyah *et al.*, 2022). Stres yang terjadi di sekolah atau lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik. Stres akademik adalah istilah yang

digunakan untuk menggambarkan stres yang terjadi dalam lingkungan pendidikan. Stres akademik merupakan tekanan yang disebabkan oleh persepsi individu dari situasi akademik siswa. Tekanan ini menyebabkan siswa memiliki reaksi fisik, sikap, kognitif, serta emosional yang bersifat negatif karena tuntutan akademis (Barseli, Ifdil and Nikmarijal, 2017). Stres yang dialami seseorang akan mendorong terjadinya refluks, yang disebabkan karena kontraksi otot sfingter esofagus yang berlangsung lama sehingga otot tersebut mengalami penurunan fungsi dan menyebabkan asam lambung naik (Awadalla, 2019). Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Syadiya pada tahun 2022 yang menyatakan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian GERD dengan nilai $p=0,00$ (Syadiyah *et al.*, 2022).

Selain itu, kualitas tidur juga dapat menyebabkan kekambuhan GERD. Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan seseorang dengan tidurnya, yang ditandai dengan seseorang tidak mengalami gejala-gejala seperti kelelahan, lesu, apatis, serta lingkaran hitam di area mata, kelopak mata sembab, rasa perih di mata, sulit konsentrasi, konjungtiva kemerahan, sering menguap, dan mengantuk. Menurut hasil penelitian Hafizh dan Debby pada tahun 2021, paparan asam lambung yang berkepanjangan selama tidur dikaitkan dengan berkurangnya frekuensi aliran air liur dan menelan. Tekanan lambung yang meningkat menyebabkan pengosongan lambung tertunda pada malam hari, yang berkontribusi pada *nocturnal gastroesophageal reflux* (Didik Kuswono, Yurizali and Akbar, 2021; Hafizh and Debby, 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurhayati pada tahun 2023 menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan GERD dengan nilai $p=0,000$ (Nurhayati, Nasution and Wardhani, 2023).

Apabila seseorang mengalami gejala GERD dalam kurun waktu yang lama dan tidak segera diobati dapat menurunkan fungsi saluran sistem pencernaan dan meningkatkan risiko timbulnya *barrett's esophagus* (kanker esofagus) (Suherman *et al.*, 2021). Kanker esofagus merupakan penyebab kematian keenam terbanyak di dunia (544.000 kematian). Pada tahun 2020 kanker esofagus menjadi penyebab 1 dari setiap 18 kematian akibat kanker (Sung *et al.*, 2021). Selain itu, seseorang yang mengalami keluhan gejala GERD tentunya akan mempengaruhi pada kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan karena dapat mengganggu dalam menjalani

aktivitas sehari-hari (Putri, Ernalina and Bebasari, 2015). Rutinitas yang padat dengan sedikit atau tanpa waktu istirahat dialami oleh remaja santri di Pondok Pesantren. Santri harus pintar dalam mengelola waktu agar memiliki waktu luang untuk kegiatan pribadi seperti belajar, mengaji, mandi, makan dan tidur. Jika santri tidak dapat mengelola waktu dengan baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari akan berdampak pada perubahan gaya hidup santri tersebut. Gaya hidup yang buruk seperti kebiasaan makan yang salah, tingginya tingkat stres, serta buruknya kualitas tidur akan menyebabkan masalah kesehatan seperti gangguan pada sistem pencernaan (Premesti and Riyadi, 2022).

Pondok pesantren Al-Hidayah merupakan salah satu pondok pesantren yang terletak di Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Kota Depok tahun 2022, ditemukan penyakit tertinggi yang dimiliki remaja dalam kurun waktu 3 bulan terakhir yaitu GERD sebanyak 94 dari 271 orang atau sebesar 35% (Saragih *et al.*, 2022). Sehingga berdasarkan studi-studi yang sudah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya, saya selaku penulis memiliki ketertarikan untuk mengetahui berbagai faktor yang berhubungan dengan gejala GERD pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok.

I.2. Rumusan Masalah

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan gangguan saluran cerna yang umum terjadi dan merupakan salah satu penyakit saluran cerna yang paling sering dijumpai dalam praktik klinis. Menurut penelitian Syam *et al* prevalensi GERD di Indonesia yaitu sebesar 57,6% dari 2045 peserta yang berpartisipasi dalam survei daring yang dilakukan pada tahun 2017 memenuhi kriteria GERD dengan menggunakan *Gastroesophageal Reflux Disease-Questionnaire* (GERD-Q). Lebih lanjut, pada temuan tersebut juga mengungkapkan bahwa pada kelompok remaja usia 12 hingga 18 tahun, jumlah kasus remaja yang dicurigai menderita GERD sebanyak 32,9%, dan remaja dengan skor GERD positif sebanyak 10,9% (Syam *et al.*, 2017). Kekambuhan GERD dapat disebabkan oleh berbagai faktor gaya hidup remaja yang buruk, seperti kebiasaan makanan instan dengan rasa asam dan pedas berlebih, tingginya tingkat stres akademik, dan rendahnya kualitas tidur. Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka

pertanyaan penelitian ini yaitu “Faktor apa saja yang berhubungan dengan gejala GERD pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok?”.

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan Umum

Untuk menentukan faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan gejala GERD pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok tahun 2023.

I.3.2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan konsumsi makanan pedas, asam serta berlemak dengan gejala GERD pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok.
- b. Menganalisis hubungan tingkat stres akademik dengan gejala GERD pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok.
- c. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan gejala GERD pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok.

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1. Bagi Responden

Penelitian ini secara khusus ditujukan untuk remaja, sehingga mereka dapat menggunakan temuan ini sebagai informasi serta pembelajaran tentang penyakit GERD. Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu para remaja menjadi lebih sadar akan kondisi fisik mereka dan menjalankan gaya hidup yang sehat.

I.4.2. Bagi Masyarakat

Membagikan informasi tentang faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan gejala GERD dan diharapkan dapat menjadi sarana edukasi untuk meningkatkan kesadaran akan gaya hidup sehat, khususnya pada remaja putri (santriwati) di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok.

I.4.3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari studi ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan ilmu gizi khususnya para ahli gizi untuk melakukan tindakan baik secara promotif maupun preventif dalam mengatasi masalah gejala GERD pada remaja putri, serta peneliti berkomitmen bahwa penelitian ini dapat diterbitkan dalam bentuk jurnal sehingga dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya.