BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia adalah salah satu negara yang mayoritas masyarakatnya beragama muslim, salah satu kewajiban umat muslim pada bulan ramadhan adalah puasa. Puasa ramadhan adalah puasa yang wajib dilakukan oleh umat muslim selama selama satu bulan, dimana seseorang diharuskan menahan diri untuk tidak makan, minum, dan hal-hal yang membatalkan puasa, mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Lama waktu puasa ramadhan berkisar antara 11 – 18 jam, bergantung dari daerahnya (Buntara *et al*., 2020).

Dalam kondisi normal, biasanya jadwal makan dalam sehari adalah 3 kali makan utama yaitu sarapan, makan siang, makan malam dan 2 kali selingan. Namun, selama saat berpuasa waktu makan tentu akan berubah menjadi makan sahur pada dini hari, kemudian tidak makan dan minum lagi sampai menjelang waktu berbuka. Beberapa studi menunjukkan bahwa puasa dipercaya dapat mengobati masalah lambung karena puasa dapat menormalkan kadar asam lambung dan mengatur pengeluaran zat-zat asam yang mencerna di dalamnya (Partini, 2021).

Pola makan adalah sebuah informasi mengenai jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau sekelompok orang dalam waktu tertentu (Agung *et al*., 2022). Pola makan yang kurang baik jika berlangsung terus-menerus akan menimbulkan dampak negatif, salah satunya yaitu munculnya berbagai masalah lambung. Pola konsumsi mahasiswa yang sering dilakukan adalah mengonsumsi makanan rendah gizi dan tinggi lemak jenuh ditambah dengan jarangnya aktivitas fisik yang dilakukan, akan menyebabkan berat badan menjadi meningkat atau obesitas (Dyson, 2016). Pola makan dengan kebiasaan seringnya mengonsumsi makan-makanan panas, pedas dan asam akan menyebabkan masalah pada lambung, dimana hal ini akan meningkatkan asam lambung sehingga asam lambung bisa mengalami *refluks*/naik ke *esofagus*/kerongkongan sitandai dengan gejala seperti rasa panas di dada/*heartburn*, jika hal ini teerjadfi secara terus-menerus akan menimbulkan

dampak dan masalah pencernaan yang lebih serius, salah satunya adalah *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) (Mile *et al*., 2020).

Ada beberapa penelitian yang menyatakan bahwa kualitas tidur saat menjalani puasa berpengaruh terhadap kejadian GERD. kebiasaan tidur kurang dari 1 jam setelah makan terakhir akan menjadi salah satu resiko terjadinya GERD, hal ini dikarenakan adanya penurunan tekanan LES saat posisi terlentang dan perut masih dalam proses pencernaan (Ardhan *et al*., 2022). Jarak waktu antara makan terakhir dengan jam tidur akan menjadi relatif dekat saat berpuasa dikarenakan aktivitas makan dan minum hanya boleh dilakukan di malam hari. Hal ini menyebabkan lambung cenderung masih dalam keadaan terdistensi, maka akan menyebabkan terjadinya penurunan tekanan sfingter esofagus bawah dan pemanjangan relaksasi sfingter esofagus bawah yang sifatnya transien. Namun, Kondisi kesehatan yang dialami oleh setiap orang berbeda-beda, hal ini tergantung dari lama waktu puasa yang dijalani, pola makan dan kebiasaan lain yang dilakukan selama berpuasa (Buntara *et al*., 2020).

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan salah satu penyakit sistem pencernaan yang terjadi pada berbagai kalangan terutama mahasiswa. GERD adalah suatu keadaan dimana *refluks* atau isi lambung naik ke esofagus, sehingga hal ini akan menimbulakan beberapa gejala diantaranya adalah : *heartburn* (adanya rasa terbakar di daerah epigastrium), regurgitasi asam (adanya rasa pahit di mulut), mual-mual, dan disfagia. Hal ini dapat mengakibatkan kerusakan mukosa pada esofagus dan lama-kelamaan dapat menimbulkan komplikasi seperti *barrett's esophagus.* (Ajjah *et al.*, 2020).

GERD terjadi ketika isi lambung mengalami refluks atau naik ke esophagus, hal ini mengakibatkan disfungsi sfingter esofagus bagian bawah. Beberapa gejala yang dialami oleh penderita adalah; rasa terbakar di dada, regurgitasi, sakit tenggorokan dan batuk. Kerusakan mukosa ini dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius seperti esofagitis, striktur esofagus, dan barrett esophagus . Tingginya prevalensi GERD pada mahasiswa dengan gejala yang berbeda-beda memiliki dampak nyata terhadap kualitas hidup dan produktivitas kinerja (Ardhan *et al*., 2022).

Berdasarkan data dari WHO 2024, prevalensi GERD tertinggi pertama di dunia berada di wilayah Mediterania Timur yang mana prevalensinya mencapai 14,8 %, sedangkan untuk peringkat kedua yaitu Amerika dengan prevalensi mencapai 13,7 %, dan untuk peringkat ketiga yaitu Asia Tenggara dengan prevalensi 12,7 %, peringkat selanjutnya diperoleh oleh Afrika dengan prevalensi 11,7 %, dan selanjutnya Eropa dengan prevalensi 6 %, dan untuk peringkat terakhir diperoleh oleh wilayah Barat Pasifik dengan prevalensi 5,2 % (WHO, 2024).

Prevelensi GERD di Indonesia saat ini adalah 27,4%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Darnindro N., et al. Tahun 2018 menyatakan bahwa prevelensi GERD di Rumah Sakit rujukan primer di Jakarta melalui hasil endoskopi adalahsebanyak 49%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Linda, et al. (2021) menyatakan bahwa prevelensi GERD di salah satu rumah sakit di Bandung sebanyak 50% (Suherman *et al.*, 2021).

Data yang diperoleh dari penelitian Arna Fuadilah, 2023 pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Data dari 96 responden didapatkan sebanyak 30 % mengalami kejadian GERD dan 70% tidak mengalami kejadian GERD dengan status gizi normal 57,3 %. Sedangkan untuk Pola makan sebanyak 28,2% mahasiswa memiliki intake energi kurang, 15,6% intake protein lebih, 11,1 % intake lemak lebih, dan 30,25 % intake karbohidrat kurang. Keteraturan pola makan sebanyak 30,2% mahasiswa memiliki jadwal makan yang tidak teratur yang berhubungan kuat dengan kejadian GERD (Fuadillah *et al.*, 2023).

Mahasiswa adalah kelompok usia dewasa yang memiliki tingkat aktivitas dan produktivitas yang cukup tinggi. Aktivitas mereka berkaitan dengan kegiatan akademik dan organisasi. Mahasiswa sangat rentan mengalami stres, saat stress seseorang cenderung mengalihkannya dalam hal makanan. Biasanya makanan yang sering dikonsumsi untuk menghilangkan stress adalah makanan-makanan yang terlalu pedas, hal inilah yang dapat memicu peningkatan asam lambung. Selain itu pola makan yang jumlah waktu tidur yang dimilili oleh maahasiswa juga relatif kurang. Tidur adalah hal penting dalam pengaturan metabolisme hormon seperti hormon leptin dan ghrelin, seseorang yang tidak mendapatkan

tidur yang cukup maka hormon ghrelin (hormon yang menimbulkan rasa lapar) akan meningkat, serta hormon leptin (menahan rasa lapar) akan menurun (Agung *et al*., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mardhiyah.R.dkk. tentang pengaruh puasa terhadap pasien GERD. Keluhan GERD yang dirasakan pada orang yang berpuasa akan terasa lebih ringan dibandingkan pada saat tidak berpuasa, hal ini di buktikan dengan adanya perubahan nilai GERD-Q pada saat berpuasa dan factor memperburuk GERD akan berkurang (Partini, 2021).

Pencegahan GERD dapat dilakukan dengan cara mengatur pola makan dan kualitas tidur yang baik terutama saat bulan puasa. Puasa akan memberikan waktu istirahat untuk lambung karena tidak ada asupan makanan yang masuk secara terus-menerus sehingga hal ini dapat membantu mengurangi beban kerja lambung. Seiring berjalannya waktu maka produksi asam lambung cenderung akan menurun juga dan hal inilah yang dapat mengurangi risiko iritasi lambung (Ferdayani, 2023).

Mengingat beberap kondisi yang diketahui dapat meningkatkan resiko GERD seperti pola makan dan kualitas tidur yang kurang baik terutama saat puasa. Penulis tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian tentang apakah ada hubungan antara pola makan dan kualitas tidur saat bulan Ramadhan terhadap kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas apakah ada hubungan antara pola makan dan kualitas tidur saat bulan Ramadhan terhadap kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada ada hubungan antara pola makan dan kualitas tidur saat bulan Ramadhan terhadap kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.3.2 Tujuan Khusus

1) Mengidentifikasi pola makan saat bulan Ramadhan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
2) Mengidentifikasi kualitas tidur saat bulan Ramadhan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3) Mengidentifikasi kejadian GERD saat puasa pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
4) Menganalilis hubungan antara pola makan kualitas tidur saat puasa terhadap kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai salah satu sumber informasi dan bahan bacaan tentang hubungan antara pola makan dan kualitas tidur saat puasa terhadap kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi slah satu sumber informasi dan tambahan baahan rujukanm tentang hubungan antara pola makan dan kualitas tidur saat puasa terhadap kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapatkan bisa menjadi salah satu data riset yang dapat dikembangkan sebagai masukan penelitian selanjutnya dan menjadi referensi untuk mengetahui tentang hubungan antara pola makan kualitas tidur saat puasa terhadap kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.5 Hipotesis Penelitian

Ho : Tidak ada hubungan antara pola makan kualitas tidur saat puasa terhadap kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Ha : Ada hubungan antara pola makan kualitas tidur saat puasa terhadap kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.