

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan di zaman modern sangat berpengaruh dalam kehidupan masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan. Cara berpikir yang semakin maju, menciptakan pandangan dalam masyarakat terhadap sesuatu semakin mudah dan praktis. Hal ini mengakibatkan perubahan gaya hidup masyarakat dan kurang mementingkan kesehatan dalam diri mereka. Di sisi lain, saat ini Indonesia berupaya meningkatkan kesehatan masyarakat dengan meningkatkan sumber daya manusia, kualitas hidup, usia harapan hidup, kesejahteraan keluarga dan masyarakat, serta kepedulian masyarakat terhadap pola hidup sehat. Upaya dalam mewujudkan pola hidup sehat adalah dengan memenuhi kebutuhan tubuh individu dengan mengatur pola makan (Kementerian Kesehatan, 2014).

Pola makan merupakan suatu perilaku yang mempengaruhi asupan gizi. Hal ini disebabkan oleh jumlah dan mutu makanan/minuman yang dikonsumsi (Kementerian Kesehatan, 2014). Pola makan sangat berkaitan dengan kebiasaan konsumsi, yang terdiri dari frekuensi makan, porsi makan, jenis dan pengolahan makanan (Kementerian Kesehatan, 2020). Frekuensi makan dalam sehari dilakukan dengan mengonsumsi 3 kali makanan utama dan diselingi dengan *snack*, dimana jadwal makan yang ideal adalah dengan menerapkan pola makan 5-6 kali sehari, yaitu: sarapan, selingan pagi, makan siang, selingan sore, makan malam, dan ditambahkan selingan malam apabila diperlukan (Ayunda, 2020). Sementara itu, porsi makan bergantung pada jumlah kalori disetiap makanan. Kebutuhan kalori yang dikonsumsi, disesuaikan dengan kebutuhan harian setiap individu (Sandi, 2020). Kebutuhan makanan yang dikonsumsi, terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah dalam porsi yang cukup dan tidak berlebihan (Aisyah, 2020).

Menurut Adhy (2016) dalam Sandi (2020) memiliki pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur dapat menyebabkan gangguan fungsi jantung, gangguan fungsi pankreas, dan gangguan saluran pencernaan, salah satunya *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) (Sandi, 2020). Secara global terdapat 15-25% penderita *Gastroesophageal Reflux Disease*. Di Amerika Serikat prevalensi *Gastroesophageal Reflux Disease* tahun 2011 diperkirakan 14-20% (Askandar, 2015). Selain itu, data sistematis pada studi epidemiologi prevalensi *Gastroesophageal Reflux Disease* tahun 2013 menyatakan di Amerika Utara berkisar 18-29%, di Amerika Selatan berkisar 23%, di Eropa berkisar 9-26%, di Timur Tengah 9-33%, dan di Asia Timur berkisar 2,5-7,8%. Perbandingan data sistematis tersebut, secara umum prevalensi *Gastroesophageal Reflux Disease* di Asia lebih rendah dibandingkan di Negara Barat (Syam, *et al.*, 2016).

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

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan kondisi dimana asam lambung mengalami refluks secara berulang kali ke dalam kerongkongan yang menyebabkan gejala atau komplikasi mengganggu. Terdapat beberapa gejala yang ditimbulkan *Gastroesophageal Reflux Disease*, diantaranya *heartburn*, ulu hati terasa nyeri, mual, muntah, dan kesulitan tidur di malam hari (Askandar, 2015). Kebiasaan makan yang tidak teratur, membuat organ lambung sulit beradaptasi. Apabila kejadian ini berlangsung lama, asam lambung yang diproduksi akan berlebihan dan dapat menyebabkan iritasi pada dinding lambung sehingga timbul komplikasi, seperti gastritis dan tukak lambung (Sandi, 2020). Meningkatnya produksi asam lambung, dapat disebabkan dari berbagai jenis makanan tertentu, seperti makanan pedas, makanan berlemak, makanan bergas, makanan manis, dan makanan cepat saji.

Mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan dapat merangsang lambung berkontraksi dan mengikis sel epitel pada dinding mukosa lambung. Menurut penelitian Choe JW, *et al.* (2017), sup daging pedas, kue beras, mie ramen, dan topoki menjadi pemicu gejala *Gastroesophageal Reflux Disease* yang sangat sering di Korea. Apabila mengonsumsi makanan pedas lebih dari satu kali dalam satu minggu selama minimal enam bulan dapat menyebabkan iritasi pada lambung. Selain itu, menurut Astri Dewi (2017) menyatakan bahwa makanan berlemak/berminyak dan makanan manis, seperti gorengan, keju, dan kue tart merupakan makanan yang sulit dicerna dibandingkan makanan lainnya sehingga dapat meningkatkan tekanan pada lambung (Fitri Ajjah, *et al.*, 2020).

Jenis makanan tertentu, seperti minuman bersoda, makanan cepat saji durian, sawi, nangka, kubis, dan sumber karbohidrat, seperti mie, ketan, singkong, dan talas merupakan makanan yang dapat menimbulkan kembung dan berdampak buruk bagi kesehatan, khususnya makanan cepat saji yang dapat mempercepat tingkat obesitas. Selain itu, makanan mengandung kafein dan tanin pada kopi dan teh, menurut Song dkk dalam Fitri Ajjah, *et al.* (2020) dapat meningkatkan sekresi gastrin dan menimbulkan masalah pada lambung (Fitri Ajjah, *et al.*, 2020).

Selain jenis makanan, faktor risiko terjadinya *Gastroesophageal Reflux Disease* adalah usia, kecemasan, kebiasaan merokok, dan kurangnya aktivitas fisik (Prihanto, *et al.*, 2022). Menurut Priwahyuni (2011) dalam penelitian Fitri Ajjah, *et al.* (2020), menyatakan hasil survei bahwa mahasiswa merupakan salah satu kelompok berisiko terkena *Gastroesophageal Reflux Disease*. Pada usia 18-25 tahun rentan berisiko terhadap *Gastroesophageal Reflux Disease* di tengah kesibukkan melakukan berbagai macam kegiatan, baik kegiatan intrakampus maupun ekstrakampus, sehingga dapat berakibat terhadap perubahan fisik, psikologis, maupun pola makan (Masduki, *et al.*, 2021).

Padatnya aktivitas perkuliahan selama belajar di perguruan tinggi, menimbulkan kebiasaan makan yang buruk. Adanya stres akibat padatnya jadwal kuliah dapat melewati jam makan dan sering makan makanan di luar, terutama makanan cepat saji dan mengemil. Menurut Surjadi (2013) dalam

penelitian oleh Fitri Ajjah, *et al.* (2020), aktivitas non akademik dan masa ujian yang tengah dilakukan mengakibatkan sulitnya menyediakan waktu makan dan makan dengan santai. Waktu dan uang saku yang terbatas mengakibatkan beberapa mahasiswa memilih untuk tidak makan dan makan secara sembarangan asal kenyang (Fitri Ajjah, *et al.*, 2020).

Era globalisasi telah mengubah pola makan mahasiswa dengan meningkatkan konsumsi makanan di luar rumah dan olahan yang menarik perhatian. Hal ini sejalan dengan penelitian Kabir, *et al.* (2018), menyatakan bahwa pola makan sangat dipengaruhi oleh kegiatan akademik, terutama tekanan akademik berupa ujian. Biasanya para mahasiswa melewatkan waktu makan demi mempersiapkan ujian dan lebih mengonsumsi teh, kopi, dan makanan ringan (Kabir, *et al.*, 2018).

Perubahan gaya hidup akibat kesibukan mahasiswa berpengaruh terhadap pola makan, terutama perubahan selera yang tidak sesuai dengan konsep gizi seimbang. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyatakan persentase pada remaja berusia 15-19 tahun suka mengonsumsi minuman manis 93,43%, makanan manis 91,6%, makanan mengandung penyedap 89,4%, dan makanan berlemak/kolesterol/gorengan 89,5% (Kementerian Kesehatan, 2020).

Dampak yang ditimbulkan akibat pola makan buruk terhadap kesehatan adalah munculnya gejala *Gastroesophageal Reflux Disease* yang nantinya akan mempengaruhi status gizi mahasiswa. Status gizi merupakan kondisi tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi dalam tubuh, yang mana dapat mempengaruhi kualitas hidup individu (Fitri Ajjah, *et al.*, 2020). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menyatakan bahwa prevalensi status gizi usia 19 tahun terdiri dari 20,7% status gizi kurang dan 15,5% status gizi lebih. Sedangkan usia 20-24 tahun terdiri dari 15,8% status gizi kurang dan 20,5% status gizi lebih.

Menurut Handayani dan Thomy (2018) menyatakan bahwa pola makan yang buruk dapat mengganggu status gizi, baik kurang maupun lebih di tengah kesibukan mahasiswa dalam perkuliahan. Hal ini sejalan dengan penelitian

Laras Puji (2022) pada 57 mahasiswa yang bertempat tinggal di Kota Semarang, dimana menunjukkan bahwa instensitas makan, ragam makan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi individu berpengaruh terhadap status gizi dengan *p value* sebesar 0,019 dengan taraf signifikan 0,05. Apabila mahasiswa kekurangan zat gizi (malnutrisi) akan berdampak pada gangguan yang bersifat ringan atau penurunan kemampuan fungsi tubuh, seperti kekurangan vitamin B1 yang menyebabkan tubuh mudah merasa lelah, serta kekurangan zat besi pada remaja dapat menurunkan kemampuan belajar, kerja, dan imunitas tubuh terhadap infeksi penyakit (Handayani & Thomy, 2018). Sedangkan, pada kalangan mahasiswa mengalami status gizi berlebih, menurut Arif Syam, *et al.* (2016) dalam penelitian Fitri Ajjah, *et al.* (2020) menyatakan bahwa indeks massa tubuh berlebih akan berujung pada obesitas yang dapat menimbulkan tekanan intraabdomen dan infusensi *Lower Esophageal Sphincter* (LES) (Fitri Ajjah, *et al.*, 2020).

Kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease*, menurut Sara, *et al.* (2021) terdapat hubungan antara kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* dengan status gizi tidak normal dibandingkan dengan status gizi normal. Terdapat hubungan bermakna antara gangguan lambung dengan status gizi dengan nilai *p value* sebesar 0,0167 dengan taraf signifikan 0,05. Sumber makanan yang tinggi lemak dan tidak teraturnya jadwal makan, dapat merangsang sekresi asam lambung yang dibiarkan secara terus menerus menyebabkan proses perlambatan pengosongan lambung dan meningkatkan tekanan pada lambung (Sara, *et al.*, 2021).

Pola makan dan *Gastroesophageal Reflux Disease* dapat menimbulkan dampak jangka panjang yang dapat membahayakan kesehatan tubuh selain status gizi kurang maupun berlebih. Defisiensi zat gizi, terganggunya kesehatan mental, susahya berkonsentrasi, dan gangguan pencernaan merupakan dampak yang ditimbulkan dari pola makan tidak sehat (Brown, *et al.*, 2013). Sedangkan dampak *Gastroesophageal Reflux Disease* yang membahayakan adalah peradangan dan penyempitan esofagus, kanker esofagus, serta gangguan pernapasan (Handaya, 2017).

Fakultas kesehatan merupakan fakultas yang mempelajari sesuatu dibidang kesehatan dengan kegiatan perkuliahan yang cukup banyak dengan intensitas praktik sering, salah satunya pada mahasiswa tingkat II. Banyaknya beban studi mahasiswa sebanyak 24 sks, jumlah tugas dari setiap mata kuliah, banyaknya tuntutan dalam kegiatan organisasi membuat kebanyakan mahasiswa memiliki pola makan yang tidak sehat dan kemungkinan adanya *Gastroesophageal Reflux Disease* pada mahasiswa dapat terjadi.

Berdasarkan studi pendahuluan pada Mahasiswa tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik diperoleh hasil status gizi kurus sebanyak 35% (7 mahasiswa) dan status gizi gemuk sebanyak 5% (1 mahasiswa) dari 20 mahasiswa. Berdasarkan hasil survei tersebut, dilakukan survei penelitian mengenai pola makan pada 8 mahasiswa yang memiliki status gizi tidak normal, diperoleh frekuensi konsumsi makanan yang sering dikonsumsi makanan pokok (nasi), lauk hewani (daging ayam dan telur ayam), lauk nabati (tahu dan tempe), jajanan (pentol/cilok; gorengan; batagor; siamay; cimol; makanan manis; mie gacoan/sejenisnya), minuman (*soft drink* dan es coklat/es teh), dan jarang konsumsi sayur dan buah. Dapat disimpulkan bahwa frekuensi makan mahasiswa sering mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Selain pola makan, dilakukan pula survei penelitian mengenai kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* pada 8 mahasiswa tersebut dan diperoleh hasil kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* sebanyak 3 mahasiswa.

Adanya perubahan yang terjadi di kalangan mahasiswa, apabila dibiarkan secara terus menerus akan mempengaruhi status gizi. Oleh karena itu, diperlukan adanya penelitian terkait “Hubungan Pola Makan dan *Gastroesophageal Reflux Disease* Terhadap Status Gizi Mahasiswa Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan Pola Makan dan *Gastroesophageal Reflux Disease* Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisa Hubungan Pola Makan dan *Gastroesophageal Reflux Disease* Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian Hubungan Pola Makan dan Kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan pola makan pada Mahasiswa Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Mendeskripsikan kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) pada Mahasiswa Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Mendeskripsikan status gizi pada Mahasiswa Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. Menganalisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* pada Mahasiswa Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
5. Menganalisis Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

6. Menganalisis Hubungan Kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai informasi dan penambah wawasan terkait pola makan, kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease*, dan status gizi pada Mahasiswa Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.4.2 Manfaat Praktis

Sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian tentang pola makan, kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease*, dan status gizi pada mahasiswa tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian Hubungan Pola Makan dan Kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik adalah sebagai berikut:

- H₀ : Tidak ada Hubungan Pola Makan dan Kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
- H₁ : Ada Hubungan Pola Makan dan Kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik