

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gastroesophageal Reflux Disease merupakan salah satu kondisi kronis jangka panjang pada sistem pencernaan yang terjadi ketika cairan asam lambung naik dan merusak esofagus, sehingga menimbulkan gejala seperti *heartburn*, regurgitasi asam lambung, nyeri epigastrium, dan mual yang sering dialami oleh berbagai kelompok usia termasuk usia muda (Alinti & Ruqoyyah Hibatullah, 2023). GERD tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga menurunkan kualitas hidup penderitanya dan dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti *Barrett's esophagus* dan kanker esofagus (Sulistyarini et al., 2024).

Prevalensi GERD mengalami peningkatan secara global, dengan data WHO tahun 2023 mencatat bahwa kasus GERD mencapai sekitar 2,5 juta per tahun di berbagai negara, dengan presentase prevalensi yang cukup bervariasi. Selain itu, wilayah Asia Tenggara diperkirakan mengalami peningkatan kasus GERD hingga 650.000 kasus per tahun. Prevalensi di Indonesia sendiri termasuk tinggi, yakni mencapai 42,3%, menunjukkan bahwa GERD merupakan masalah kesehatan yang cukup serius (World Health Organization, 2023).

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2025 menunjukkan peningkatan prevalensi GERD di Indonesia dari 17% pada 2018 menjadi 29%, dengan angka tertinggi di DKI Jakarta (37,2%), Bali (33,5%), dan Kalimantan Timur (31,1%) (Risksedas, 2025). Sebaliknya, di Provinsi Jawa Barat khususnya Kota Bandung, prevalensi menurun tajam dari 54,5% pada 2020 menjadi 15,9% pada 2025 (Putri et al., 2025). Perbedaan ini menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut terhadap faktor epidemiologis lokal untuk merumuskan strategi pencegahan dan penanganan yang tepat.

Kelompok dewasa muda, seperti mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun, merupakan populasi yang berisiko tinggi mengalami GERD. Hal ini disebabkan

oleh pola hidup tidak sehat, stres akademik, dan kebiasaan makan tidak teratur (Ariyani et al., 2024). Kondisi ini jika berlangsung jangka panjang akan berdampak pada aktivitas harian, kualitas hidup, kinerja akademik, serta menambah beban finansial akibat penanganan biaya pengobatan GERD (Safarina et al., 2024).

Faktor penyebab GERD sangat kompleks dan dipengaruhi oleh banyak hal, meliputi status gizi, kebiasaan sarapan, pola asupan gizi makro dan mikro, serta tingkat stres. Beberapa studi sebelumnya menunjukkan hal tersebut, studi Sara *et al* (2021) menunjukkan hubungan signifikan antara status gizi dan gangguan lambung pada mahasiswa. Teguh (2024) menemukan bahwa kelebihan berat badan meningkatkan tekanan abdominal dan memicu gejala GERD pada mahasiswa. Aulia (2025) menunjukkan bahwa orang yang mengalami stres dan kebiasaan sarapan tidak teratur dapat mengalami gejala GERD. Fuadillah & Arna (2023) melaporkan bahwa asupan energi, protein, dan lemak juga berperan, sementara Supritianingrum *et al* (2025) menambahkan bahwa konsumsi serat, vitamin A dan C, kalsium, zat besi, serta zinc turut memengaruhi risiko GERD.

Hal ini menegaskan pentingnya pencegahan terjadinya GERD pada mahasiswa yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Sebagian besar studi sebelumnya hanya menganalisis faktor-faktor tersebut secara terpisah, tanpa melihat hubungan gizi dan psikologis secara menyeluruh. Padahal, GERD dikenal sebagai penyakit yang melibatkan interaksi antara aspek biologis, gaya hidup, dan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan kebaruan yang signifikan dengan menelusuri secara simultan hubungan antara status gizi, kebiasaan sarapan, asupan zat gizi makro dan mikro, serta tingkat stres terhadap gejala GERD pada mahasiswa aktif tingkat akhir Program Sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi Bandung.

Pemilihan lokasi ini didasarkan pada tingginya jumlah mahasiswa tingkat akhir yang tengah berada pada fase penyelesaian studi, termasuk penulisan skripsi dan persiapan kelulusan, yang berpotensi memicu stres akademik dan perubahan pola

hidup. Selain itu, mahasiswa di lingkungan kampus ini juga merepresentasikan karakteristik populasi perkotaan dengan gaya hidup sedentari, kebiasaan makan tidak teratur, serta tingkat aktivitas fisik yang rendah. Faktor-faktor tersebut menjadikan penelitian ini penting untuk mengidentifikasi berbagai determinan risiko yang berkaitan dengan gejala GERD.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Apakah gejala GERD berhubungan dengan status gizi, kebiasaan sarapan, dan tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi gejala GERD berdasarkan status gizi, kebiasaan sarapan, dan tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi hubungan antara status gizi dengan gejala GERD yang dialami mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi Bandung
2. Mengidentifikasi hubungan antara kebiasaan sarapan dengan gejala GERD yang dialami mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi Bandung
3. Mengidentifikasi hubungan antara asupan energi dengan gejala GERD yang dialami mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi Bandung
4. Mengidentifikasi hubungan antara zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dengan gejala GERD yang dialami mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi Bandung

5. Mengidentifikasi hubungan antara zat gizi mikro (serat, zat besi, zinc, dan vitamin C) dengan gejala GERD yang dialami mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi Bandung
6. Mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dengan gejala GERD yang dialami mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi Bandung

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Memberikan kontribusi dalam peningkatan wawasan atau informasi mengenai faktor penyebab munculnya gejala GERD berdasarkan status gizi, kebiasaan sarapan, dan tingkat stres sehingga sasaran dapat menerapkan tindakan pencegahan terjadinya gejala GERD dengan perubahan sikap seperti dapat mengatur pola hidup dan kebiasaan makan menjadi lebih baik.

2. Bagi Universitas Pendidikan Indonesia

Memberikan manfaat sebagai dasar kebijakan untuk mahasiswa tingkat akhir agar dapat menjaga dan mencegah terjadinya gejala GERD pada mahasiswa berdasarkan status gizi, kebiasaan sarapan dan tingkat stres.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memperoleh identifikasi masalah-masalah baru dan mengembangkan solusi yang inovatif terkait faktor-faktor pemicu terjadinya gejala GERD pada mahasiswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengkaji pengaruh faktor psikologis dan gizi terhadap intensitas gejala *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) pada mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi Bandung. Subjek penelitian adalah mahasiswa berusia 18 hingga 25 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 100 orang.

Variabel yang diteliti meliputi status gizi, kebiasaan sarapan, asupan zat gizi makro dan mikro, serta tingkat stres. Pengumpulan data dilakukan pada periode Mei hingga Juni 2025. Fokus penelitian ini hanya pada hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan gejala GERD, tanpa membahas penyebab lain di luar variabel yang diteliti.