

Pola Makan Remaja Sebagai Faktor Risiko Penyakit Gerd

Windi Fahriska Hasibuan¹, T Aida Larasati², Nabila Aulia Syahdifva Harahap³,
Belinga Shanel⁴, Revaldo⁵, Nabila⁶
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Alamat: Jl. Lap. Golf, Kp. Tengah, Kec. Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara 20353, Indonesia.

Korespondensi penulis: hasibuanali15@gmail.com

Abstract. GERD is a condition in which stomach contents rise back into the esophagus and can even reach the oral cavity, and cause clinical symptoms such as chest pain and irritation of the respiratory tract. GERD is a common clinical problem experienced by millions of people throughout the world, the increasing development of technology, industry, and socio-economic improvements that are increasingly advanced and developing are changing people's behavior and lifestyle, especially teenagers. Following the trend of consuming foods low in nutrition and high in saturated fat is a normal thing for teenagers today. The emergence of GERD can be caused by poor dietary intake, which is not balanced with adequate nutritional sources that a person's body needs. The long-term impact on GERD sufferers that is not treated properly and appropriately can cause serious complications such as inflammation and injury to the esophagus or even increase the risk of esophageal cancer. This data search used the literature review method originating from Google Scholar.

Keywords: GERD Dietary patterns Risk factors Adolescents

Abstrak. GERD merupakan kondisi di mana isi lambung naik kembali ke esofagus bahkan dapat mencapai rongga mulut, dan menyebabkan gejala klinis seperti nyeri dada dan iritasi pada saluran pernapasan. GERD adalah salah satu masalah klinis yang umum dialami oleh jutaan orang di seluruh dunia, meningkatnya perkembangan teknologi, industri, dan perbaikan sosial ekonomi yang semakin maju dan berkembang mengubah perilaku dan gaya hidup orang-orang terutama pada remaja. Mengikuti tren konsumsi makanan rendah gizi dan tinggi lemak jenuh menjadi hal yang wajar dilakukan oleh kalangan remaja saat ini. Timbulnya GERD dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang buruk, tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh seseorang. Adapun dampak jangka panjang pada penderita GERD yang tidak ditangani dengan baik dan tepat dapat menyebabkan komplikasi serius seperti peradangan dan luka pada esofagus atau bahkan meningkatkan risiko penyakit kanker esofagus. Pencarian data ini menggunakan metode literature review yang berasal dari Google Scholar.

Kata Kunci: GERD, Pola makan, Faktor risiko, Remaja

LATAR BELAKANG

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) adalah suatu penyakit yang jarang terdiagnosis oleh dokter di Indonesia karena bila belum menimbulkan keluhan yang berat seperti refluks esofagitis dokter belum bisa mendiagnosa. Refluks gastroesofagus adalah masuknya isi lambung ke dalam esofagus yang terjadi secara intermiten pada orang, terutama setelah makan (Karina et al., 2016). Penyakit refluks gastroesofagea (*Gastroesophageal Reflux Disease/GERD*) didefinisikan sebagai suatu keadaan patologis sebagai akibat refluks kandungan lambung ke dalam esofagus yang menimbulkan berbagai gejala yang mengganggu (*troublesome*) di esofagus maupun ekstra esofagus dan atau komplikasi (Syam et al., 2016).

Received: April 31, 2024; Accepted: Juni 28, 2024; Published: Juli 30, 2024

* Windi Fahriska Hasibuan, hasibuanali15@gmail.com

Hal yang berhubungan dengan perubahan fisiologis seiring dengan bertambahnya usia adalah menurunnya sekresi saliva bikarbonat sehingga meningkatkan terjadinya refluks asam di esofagus efek dari melambatnya bersihan asam (Karina et al., 2016).

GERD merupakan salah satu masalah klinis yang umum dialami oleh jutaan orang di seluruh dunia, termasuk di Amerika Utara dengan perkiraan insidensi 18,1-27,8%. Laju prevalensi kejadian GERD di seluruh dunia sekitar 15%-25%, untuk Asia Timur sebanyak 5,2%-8,5% (Clarrett & Hachem, 2018). Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia, prevalensi GERD yang terdiagnosis dengan menggunakan endoskopi mengalami peningkatan sebesar 22,8% (Maret-Ouda et al., 2020). Tingginya kejadian GERD disebabkan karena pola makan yang tidak baik, tidak seimbang dan berlangsung lama akan menimbulkan dampak negatif (Fox & Gyawali, 2023). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi ini meliputi pola makan yang tidak sehat, rendah serat, tinggi lemak, serta gaya hidup modern yang cenderung konsumtif terhadap makanan instan dan berlemak.

Meningkatnya perkembangan teknologi, industri, dan perbaikan sosial ekonomi yang semakin maju mengubah perilaku dan gaya hidup remaja untuk mengikuti tren konsumsi makanan rendah gizi dan tinggi lemak jenuh seperti mie instan, cemilan dan makanan yang mengandung pedas atau asam. Asupan garam yang tinggi, asupan buah dan sayuran yang tidak memadai, asupan sereal yang tinggi serta asupan daging dan telur yang berlebihan dikaitkan dengan insiden GERD yang lebih tinggi. Timbulnya GERD dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan serat, asupan karbohidrat, dan asupan lemak. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa sayuran, buah-buahan, dan diet tinggi serat berbanding terbalik dengan GERD (Leiman & Metz, 2019).

Penyakit pencernaan di mana asam lambung naik ke esophagus sehingga menciptakan gejala klinis dan dapat menurunkan kualitas hidup seseorang disebut GERD. Pola makan, genetik, NSAID (*Nonsteroidal AntiInflammatory Drugs*), merokok, obesitas, faktor perusak lambung dan faktor pelindung lambung merupakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan GERD. Jika tidak ditangani, bahaya GERD dapat mengganggu fungsi sistem pencernaan dan meningkatkan risiko kanker esofagus sehingga memerlukan ketepatan pengobatan (Ndraha dkk., 2016).

GERD yang disepelekan memang bisa menyebabkan iritasi asam lambung tinggi dalam jangka lama hingga menyebabkan luka pada lambung dan infeksi. Bahkan bisa juga

menyebabkan kanker lambung yang berakibatkan fatal karena tidak mengatasi faktor risiko sehingga tidak ada upaya mengatasinya dengan tepat. Faktor lain yang dapat menyebabkan kejadian GERD yaitu konsumsi kopi yang berlebihan. Kopi mengandung beberapa zat kimia seperti asam klorogenat, cafeol dan trigonelin, dan kafein yang dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung. Dalam kehidupan remaja banyak yang konsumsi minuman kopi dan berpendapat bahwa meminum kopi merupakan kegiatan yang sedang digemari.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan yakni literature review dengan memperoleh sumber dari Google Scholar. Data penelitian diambil dari tahun 2019-2024. Dengan menggunakan kriteria inklusi berupa jurnal yang dapat diakses secara lengkap (full text), menggunakan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris. Jurnal yang dipilih telah sesuai dengan kriteria nya, selain studi literature review serta melaporkan kasus faktor risiko penyakit GERD yang berhubungan dengan remaja di Indonesia. Pencarian sumber literatur dengan Google Schoolar menggunakan kata kunci “GERD”, “faktor risiko”, “remaja”, dan “Indonesia”. Jurnal yang dipilih akan dibaca dengan teliti meliputi abstrak, metode penelitian, dan hasil penelitian untuk mengumpulkan informasi dan data terkait faktor risiko penyakit GERD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran di *Google Scholar* dengan kata kunci (keyword) yang telah disusun. Setelah dilakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi didapatkan 6 jurnal yang kemudian jurnal tersebut di analisis. Dari 6 jurnal yang di *review* didapatkan hasil bahwa adanya faktor pola makan buruk yang tidak teratur, konsumsi kopi secara berlebih, dan mengikuti pola diet yang salah merupakan faktor yang bisa menyebabkan terjadinya *Gastroesophageal Relux Disease* (GERD).

Tabel 1. Hasil Studi Seleksi Literature

No.	Penulis Jurnal (Tahun)	Populasi dan tempat penelitian	Jenis penelitian	Hasil penelitian
1.	Bunga Fauza Fitri Ajjah, et all., (2020).	Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala angkatan 2016,	Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik observasional	Didapatkan hasil bahwa pada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan <i>Gastroesophageal Reflux Disease</i>

		2017, dan 2018 berjumlah 470 orang.	dengan desain <i>case sectional</i> .	(GERD) pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala. Nilai rasio prevalens ini lebih besar dari nilai 1 yang menunjukkan bahwa pola makan buruk merupakan factor risiko untuk terjadinya GERD, yakni mahasiswa yang memiliki pola makan buruk mempunyai risiko untuk terjadinya GERD 2,5 kali lebih besar ketimbang mahasiswa yang memiliki pola makan baik.
2.	Faris Rizki Ardhan, et al., (2022).	Jumlah responden berusia 19 tahun dengan total sebanyak 44 orang (37,3%) terdiri dari kelompok kasus dan control masing-masing 22 orang.	Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan <i>case control age and sex match</i> .	Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keteraturan makan pada penderita GERD lebih buruk dibandingkan dengan jenis makanan yang dikonsumsi dan responden yang tidak menderita GERD memiliki keteraturan makanan yang lebih baik dibandingkan jenis makanannya.
3.	Nurromsyah Nasution, Orita Satria. (2023).	Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 1 dan 2 di SMKN 1 Meulaboh, Kec. Johan Pahlawan, Kab. Aceh Barat.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian <i>Quasi Experimental Research</i> atau penelitian eksperimen dengan	Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara Pengaruh Pola Diet DASH Terhadap Kejadian <i>Gastroesophageal</i>

			menggunakan desain <i>with one group pre-test post-test</i> .	<i>Relux Disease</i> (GERD) Pada Remaja.
4.	Sunaryo Joko Waluyo, Siti Nur Solikah. (2023).	Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di RW 11 Kelurahan Sangkrah Kota Surakarta sebanyak 25 orang yang terdiri dari 17 perempuan dan 8 laki-laki.	Penelitian ini menggunakan 2 cara, pertama adalah menggunakan metode edukasi atau penyuluhan tentang penyakit peningkatan asam lambung (GERD) dan kedua melalui demonstrasi yaitu Teknik relaksasi napas dalam guna untuk mengurangi nyeri saat terjadi peningkatan asam lambung.	Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa peserta dapat memahami dengan baik tentang penyakit peningkatan asam lambung, penyebab dan cara mengontrolnya, peserta juga telah memahami bahwa teknik relaksasi napas dalam dengan cara yang tepat dapat membantu mengurangi rasa sakit saat terjadi kekambuhan.
5.	Danang Prasetyaning Amukti, et al., (2024).	Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SMKS Indonesia Yogyakarta dimana kegiatan ini menerapkan 3 kegiatan yakni sosialisasi, diskusi, dan pedampingan.	Penelitian ini menggunakan metode <i>Participatory Actoin Research</i> (PAR).	Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa hasil dari nilai rata-rata <i>pre-test</i> menunjukkan sebesar 68%, dimana mengindikasikan bahwa banyak siswa yang belum memahami sepenuhnya tentang penyakit GERD. Setelah itu, dilakukan kembali sesi <i>post-test</i> pada akhir materi dan hasil <i>post-test</i>

				menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi 90%. Hasil ini menggambarkan keberhasilan dari kegiatan Promkes dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan siswa remaja di SMKS Indonesia Yogyakarta terkait penyakit GERD.
6.	Friesca S. Nurhaidah, et al., (2021)	Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Airlangga, sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif (2016-2020).	Penelitian ini menggunakan metode <i>cross sectional</i> dan survei dilakukan dengan teknik <i>accidental sampling</i> .	Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa kurangnya pengetahuan mengenai perbedaan dispepsia, gastritis, dan GERD beserta antasida sebagai pengobatannya. Sehingga perlu adanya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan tersebut, dengan cara melakukan promosi Kesehatan dengan media audio visual yang dapat dilakukan di pelayanan kefarmasian maupun di sosial media.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh pola makan remaja sebagai faktor risiko penyakit GERD. Pola makan yang tidak baik pada remaja seperti asupan pola makan yang salah, jam tidur yang tidak baik, tidak teratur dan tidak seimbang, kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan serat, asupan karbohidrat, dan asupan lemak. Remaja sebagai salah satu golongan yang produktif dan enerjik, memiliki energi yang baik dalam menjalankan rutinitas dan aktifitas sehari-hari. Terkadang terlalu fokus pada pengerjaan aktivitas seperti sekolah

maupun mengerjakan tugas kadangkala jadi mengesampingkan dan kurang memperhatikan pola asupan makanan (Ikhsan, 2021).

GERD adalah kondisi di mana isi lambung naik kembali ke esofagus dan bahkan dapat mencapai rongga mulut, menyebabkan gejala klinis seperti nyeri dada, sensasi terbakar (heartburn), dan iritasi pada saluran pernapasan. Tingkat keparahan GERD dipengaruhi oleh durasi paparan esofagus dan organ lain terhadap asam lambung, terutama Hidrogen Klorida (HCL).

Beberapa faktor risiko yang diketahui menyebabkan GERD antara lain:

- Pola Makan: Konsumsi makanan tinggi lemak, pedas, dan asam, serta rendah serat, buah, dan sayuran.
- Obesitas: Berat badan berlebih dapat menyebabkan tekanan tambahan pada lambung dan meningkatkan risiko GERD.
- Kebiasaan Merokok: Merokok dapat mengganggu fungsi katup esofagus dan meningkatkan produksi asam lambung.
- Genetik: Adanya riwayat keluarga dengan GERD dapat meningkatkan risiko terjadinya kondisi ini pada individu lain dalam keluarga.
- Minuman Berkafein: Seperti kopi, yang dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung lebih banyak.

Adapun dampak jangka panjang pada GERD yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi serius seperti peradangan esofagus (*esophagitis*), luka pada esofagus, atau bahkan meningkatkan risiko kanker esofagus. Oleh karena itu, penanganan yang tepat terhadap GERD sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang yang merugikan. GERD mempunyai dampak yang luar biasa terhadap kualitas hidup remaja dan berkaitan dengan tingginya risiko Barrett's esofagus yang dapat berkembang menjadi adenokarsinoma esophagus (Beigrezaei et al., 2023). Penting nya mengenali faktor risiko yang berhubungan dengan gaya hidup, terutama pola makan seperti obesitas, merokok, alkohol dan konsumsi kafein berlebihan, makanan berlemak atau gorengan dan coklat merupakan beberapa faktor yang meningkatkan risiko GERD pada usia remaja (Montoro-Huguet, 2022).

Rutinitas dan kegiatan keseharian manusia yang padat terkadang memaksa manusia mengesampingkan pola hidup yang sehat dengan semestinya. Jenis asupan maupun jumlah makanan mempengaruhi kesehatan salah satu organ pada tubuh manusia, yaitu lambung. Salah

satu jenis gangguan pada lambung manusia yaitu GERD (Gastroesophageal Reflux Disease), gangguan ini merupakan suatu kondisi dimana munculnya rasa terbakar di dada akibat asam lambung naik ke kerongkongan (Ramdhan & Bunga, 2021).

Dalam beberapa tinjauan sistematis yang meneliti terkait hubungan antara GERD dengan pola makan menyatakan bahwa mengkonsumsi buah jeruk, makanan pedas, gorengan dan minuman bersoda dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya refleksi disfagia dengan mengubah keasaman saluran cerna, terutama lambung, dan mempengaruhi pencernaan (Neda Heidarzadeh-Esfahani, et al., 2021).

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dalam penelitian ini adalah literature review dengan menggunakan Google Scholar. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang relevan untuk memperoleh data terbaru dan terkini mengenai faktor risiko GERD pada remaja di Indonesia. Penelitian menunjukkan bahwa ada kecenderungan pola makan yang tidak sehat di kalangan remaja, yang berkontribusi pada peningkatan insidensi GERD. Sangat penting adanya perubahan gaya hidup untuk pola makan sehat, pengelolaan berat badan, menghindari faktor risiko seperti kebiasaan merokok, dan kafein, serta promosi gaya hidup sehat, dapat berperan dalam pencegahan dan pengelolaan GERD. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja tentang GERD melalui penyuluhan Kesehatan tentang penyakit asam lambung serta peningkatan kesadaran tentang GERD di kalangan masyarakat dan peran penting edukasi dalam mengurangi faktor risiko dapat membantu mengurangi beban penyakit ini secara global.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa GERD merupakan masalah klinis yang signifikan dengan prevalensi yang meningkat di berbagai belahan dunia termasuk Indonesia. Faktor-faktor risiko seperti pola makan yang buruk, obesitas, merokok, dan kebiasaan minum kopi berlebihan berperan penting dalam perkembangan kondisi ini. Penanganan yang tepat diperlukan untuk mencegah komplikasi serius dan meningkatkan kualitas hidup individu yang terkena GERD.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan literature review ini, peneliti mengucapkan terima kasih atas dukungan yang diberikan terutama kepada dosen pengampu mata kuliah Fisiologi, program studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU.

DAFTAR REFERENSI

Montoro-Huguet, M. A. (2022). Dietary and nutritional support in gastrointestinal diseases of the upper gastrointestinal tract (I): Esophagus. *Nutrients*, 14(22), 1-24. <https://doi.org/10.58954/epj.v1i3.61>

Beigrezaei, S., Sasanfar, B., Nafei, Z., Behniafard, N., & Aflatoonian, M. (2023). Dietary approaches to stop hypertension (DASH) -style diet in association with gastroesophageal reflux disease in adolescents. *Nutrients*, 14(22), 1-9.

Ndraha, S., Oktavius, D., Sumampouw, J. L., Juli, N. N., & Marcel, R. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan keberhasilan terapi GERD (Factors associated with the success of GERD therapy). *Journal Kedokteran Meditek*, 22(60), 713. <http://ejournal.ukrida.ac.id/ojs/index.php/Meditek/article/view/1447>

Leiman, D. A., & Metz, D. C. (2019). Gastroesophageal reflux disease. *Clinical Gastrointestinal Endoscopy*, June, 268-278.

Maret-Ouda, J., Markar, S. R., & Lagergren, J. (2020). Gastroesophageal reflux disease: A review. *JAMA*, 324(24), 2536-2547.

Fox, M., & Gyawali, C. P. (2023). Dietary factors involved in GERD management. *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*, xxxx, 101826.

Syam, A. F., Hapsari, F. C. P., & Makmun, D. (2016). The prevalence and risk factors of GERD among Indonesian medical doctors. *Journal of Health Sciences*, 20(2), 35-40. <http://journal.ui.ac.id/health>

Heidarzadeh-Esfahani, N., et al. (2021). Asupan makanan terkait risiko penyakit refluks: Tinjauan sistematis. *Pubmed Central*, 26(4), 367-379.

Nasution, N., & Satria, O. (2023). Pengaruh pola diet DASH terhadap kejadian gastroesophageal reflux disease (GERD) pada remaja. *Best Journal*, 6(2), 941-947.

Ardhan, F. R., et al. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian gastroesophageal reflux disease pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Jurnal Kedokteran Unram*, 2(1), 806-811.

Ajjah, B. F. F., et al. (2020). Hubungan pola makan dengan terjadinya gastroesophageal reflux disease (GERD). *Journal of Nutrition College*, 9(3), 169-179.

Waluyo, S. J., & Solikah, S. N. (2023). Edukasi kesehatan mengenai penyakit asam lambung (GERD) pada remaja di Kel. Sangkrah, Kota Surakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 203-211.

Amukti, D. P., et al. (2024). Promosi kesehatan diet and gastroesophageal reflux disease (GERD). *J.A.I: Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2).

Nurhaidah, F. S., et al. (2021). Pengetahuan mahasiswa Universitas Airlangga mengenai dispepsia, gastritis, dan GERD beserta antasida sebagai pengobatannya. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 8(2), 58-65.

Karina, R., Yulianto, F. A., & Astuti, R. D. I. (2016). Karakteristik penderita gastroesophageal reflux disease (GERD) berdasarkan usia, jenis kelamin, dan keluhan utama di Poli Penyakit dalam Rumah Sakit Al Islam Bandung tahun 2015. *Pendidikan Dokter*, 2(2), 224-230.