

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pola makan merupakan hal yang penting untuk memantau dan mengatur asupan makanan. Pola makan terdiri dari frekuensi makan, jenis makan dan porsi makan. Apabila kita mengonsumsi makanan yang tidak sehat, maka hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan tubuh kita dalam jangka waktu yang panjang. Salah satu kebiasaan pola makan yang sering diabaikan adalah mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, melewati jam makan, atau makan di larut malam.<sup>(1)</sup> Akibat dari kesehatan tubuh yang buruk dalam jangka waktu yang panjang merupakan penyakit kardiovaskular dan juga kemungkinan untuk menjadi obesitas.<sup>(2)</sup> Pola makan dapat dibagi menjadi dua yaitu pola makan yang sehat dan yang tidak sehat. Pola makan yang sehat merupakan konsumsi makanan yang mengandung banyak gizi yaitu seperti buah-buahan dan sayuran yang mengandung banyak vitamin dan mineral.<sup>(3)</sup> Pola makan yang sehat juga dapat membantu perkembangan tubuh dan meningkatkan konsentrasi untuk belajar.<sup>(4)</sup> Pola makan yang tidak sehat merupakan konsumsi makanan yang mengandung kadar minyak yang banyak, makanan yang pedas, dan konsumsi alkohol yang bisa memicu dengan terjadinya GERD.<sup>(5)</sup>

*Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) merupakan penyakit pencernaan yang kronis dan umum ditemui seluruh dunia. Gejala klasik yang sering dialami oleh penderita GERD adalah *Heartburn*. Komplikasi yang sering terjadi pada penderita GERD dapat menimbulkan striktur, ulserasi, atau keganasan pada esofagus.<sup>(6)(7)</sup> Para penderita GERD memiliki kualitas hidup buruk yang disebabkan karena adanya kesulitan untuk tidur di malam hari akibat adanya refluks cairan pada saat mereka berbaring di tempat tidur.<sup>(8)</sup> Menurut Lelosutan, dkk. di fakultas kedokteran, Universitas Indonesia, rumah sakit Cipto Mangunkusumo Jakarta (FKUI/RSCM-Jakarta); data epidemiologi terhadap GERD sampai saat ini di Indonesia belum lengkap, tetapi memiliki prevalensi dengan angka persentase 5.7% di tahun 1997 dan hingga tahun 2002 memiliki angka persentase sebanyak 25.18%; pada hari ini pun angka prevalensi terus meningkat.<sup>(9)(10)</sup> Pada bulan Oktober tahun 2015, departemen kedokteran Universitas Indonesia telah melakukan studi prevalensi terhadap faktor risiko GERD kepada 515 dokter

umum di Indonesia. Hasil studi ini mengatakan bahwa prevalensi GERD ditemukan sebanyak 27,4%.<sup>(11)</sup>

Menurut jurnal-jurnal yang sudah ada, tidak terdapat data yang tepat untuk membuktikan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan terjadinya GERD. Penelitian yang dilakukan pada Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan terjadinya GERD; tetapi pada penelitian yang dilakukan pada Fakultas Kedokteran UNISBA angkatan 2016 menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan terjadinya GERD.<sup>(12)(13)</sup>

Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan karena mahasiswa kedokteran memiliki jadwal akademik yang padat sehingga banyak energi yang dibutuhkan untuk belajar. Itu adalah alasan mengapa mahasiswa mengabaikan kesehatan tubuh mereka, seperti terlambat makan, makan makanan yang tidak bergizi, atau lupa makan. Mahasiswa kedokteran meliputi usia remaja yang seharusnya mengkonsumsi makanan yang bergizi, karena hal tersebut akan mempengaruhi pembinaan dari sudut pertumbuhan, mental, dan sosial.<sup>(14)</sup>

## **1.2 Rumusan masalah**

Menurut penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan terjadinya GERD. Penelitian ini akan diadakan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan karena adanya jadwal akademik yang padat. Oleh karena itu, gejala-gejala GERD dapat muncul akibat keterlambatan makan dengan memakan makanan yang dapat memicu terjadinya GERD, seperti makanan pedas atau berminyak.

## **1.3 Pertanyaan penelitian**

- Apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan terjadinya GERD?

## **1.4 Tujuan penelitian**

### **1.4.1 Tujuan umum**

- Mengetahui hubungan antara pola makan dengan terjadinya GERD pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan.

### **1.4.2 Tujuan khusus**

- Mengetahui prevalensi pola makan dengan GERD

## **1.5 Manfaat penelitian**

### **1.5.1 Akademik**

- Untuk mengetahui durasi waktu jam makan yang bisa menimbulkan GERD
- Memberi data tambahan untuk penelitian sebagai landasan mengenai hubungan antara pola makan dengan terjadinya GERD atau dengan aspek yang lain

### **1.5.2 Praktis**

- Memberikan informasi mengenai hubungan antara pola makan dengan terjadinya GERD.
- Memberikan ilmu agar mencegah terjadinya GERD