

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gastroesophageal reflux disease (GERD) merupakan suatu kondisi yang cukup sering dijumpai dalam praktik, setidaknya 1,03 miliar orang menderita GERD di seluruh dunia.¹ Menurut studi, prevalensi GERD bervariasi menurut letak geografis. Prevalensi GERD tertinggi ditemukan di daerah Amerika Utara dan Eropa Timur, dengan jumlah lebih dari 20 persen. Sedangkan prevalensi GERD terendah meliputi daerah Asia Timur dan Asia Tenggara, di mana jumlah kasus GERD kurang dari 10 persen dari total kasus yang terkumpul.¹

Meskipun prevalensi GERD jauh lebih rendah di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara barat, ditemukan bahwa dari tahun 2005-2010, terjadi lonjakan kasus hampir dua kali lipat di Asia Timur. Pada populasi Asia Tenggara terjadi peningkatan prevalensi GERD dari 5,5 persen menjadi 10,5 persen dalam waktu 5 tahun.² Indonesia mengalami hal yang serupa, di antara tahun 1997 sampai 2002 prevalensi GERD meningkat dari 5,7 persen menjadi 25,28 persen.³ Sebuah survei daring yang dilaksanakan oleh Syam *et al* (2015) menemukan prevalensi GERD yang lebih tinggi daripada penelitian sebelumnya, mencapai 55,4 persen dari 2.045 subjek.⁴ Kemudian sebuah penelitian yang juga dirancang oleh Syam *et al* (2016) mendapati prevalensi GERD pada tenaga medis mencapai 27,4 persen.⁵

GERD dapat didefinisikan sebagai kondisi patologis di mana terjadi refluks dari isi lambung yang terjadi secara berulang, melebihi jumlah normal pada kondisi fisiologis, yang menyebabkan timbulnya gejala atau komplikasi yang mengganggu.³ *Heartburn* (rasa nyeri seperti terbakar pada area dada), rasa pahit di lidah, nyeri epigastrium (bagian perut sebelah atas), dan disfagia (kesulitan untuk menelan) merupakan beberapa gejala khas GERD.³

GERD memiliki dampak yang kurang baik terhadap kualitas kesehatan seseorang, baik secara fisik maupun, sosial, maupun emosional.⁶ Beberapa studi menemukan asosiasi yang kuat antara GERD dengan kecemasan dan depresi.^{7,8} GERD juga berpotensi menyebabkan beberapa kondisi yang sangat serius seperti pendarahan gastrointestinal dan keganasan jika tidak ditangani.⁹

Sejumlah faktor resiko yang berperan dalam timbulnya GERD adalah usia, Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas normal, merokok, aktivitas fisik, kualitas tidur, jenis asupan makanan, serta interval antara waktu makan dengan tidur.⁹⁻¹¹

Kebiasaan makan merupakan sebuah aspek yang penting baik dalam penatalaksanaan GERD maupun sebagai faktor pemicu kejadian GERD, sayangnya pada masa pandemi COVID-19 ditemukan bahwa terjadi peningkatan dalam kebiasaan makan yang kurang baik. Sebuah penelitian yang dirancang oleh Ammar *et al* (2020) dengan desain studi potong lintang yang melibatkan 1.047 responden dari benua Asia Barat, Amerika, Eropa, serta Afrika Utara menunjukkan bahwa di antara kebiasaan makan yang diteliti, terjadi peningkatan yang signifikan pada frekuensi kebiasaan mengonsumsi *snack* pada saat tengah malam.¹² Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Alamrawy *et al* (2021) juga menemukan hasil yang serupa, di mana muncul kebiasaan baru untuk makan saat larut malam pada 29,3 persen subjek.¹³

The American College of Gastroenterology memberi rekomendasi untuk menghindari tidur kurang dari 3 jam setelah makan, untuk mengurangi gejala GERD.¹⁴ Interval antara waktu makan dengan tidur yang dekat dapat meningkatkan kejadian refluks isi lambung atau menunda waktu pembersihan asam dari esofagus.¹⁵ Namun, hanya sedikit penelitian yang membuktikan bahwa hal ini efektif secara klinis,^{11,15-19} sementara beberapa lainnya memberikan hasil yang bertentangan.²⁰⁻²³ Sebuah studi yang dirancang oleh Esmailsadeh *et al* (2013) yang dilakukan pada mahasiswa di *Isfahan University of Medical Sciences* (IUMS), Iran, menemukan bahwa GERD memiliki asosiasi kuat dengan interval antara makan dengan tidur yang lebih singkat.¹¹ Sedangkan, data dari sebuah studi potong lintang yang dilakukan terhadap 19.864 subjek di Jepang oleh Yamamichi *et al* (2010) juga mendapati adanya korelasi antara interval waktu makan dengan tidur

yang singkat dengan gejala GERD.¹⁰ Akan tetapi pada sebuah studi kasus-kontrol dengan 162 subjek yang dilakukan oleh Song *et al* (2011) di Korea, tidak menemukan asosiasi yang signifikan antara jarak antara waktu makan dengan tidur yang singkat dengan kejadian gejala GERD.²² Selain itu sebuah penelitian dengan desain studi potong lintang yang dilakukan oleh Eslami *et al* (2017) yang melibatkan 505 subjek untuk mendefinisikan hubungan kebiasaan makan dengan GERD, ternyata tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara interval makan dengan tidur yang singkat dengan GERD.²³

Selain itu, belum ada penelitian di Indonesia yang melakukan penelitian untuk membuktikan adanya keterkaitan antara interval waktu makan dengan tidur dengan kejadian GERD, terutama pada mahasiswa kedokteran. Oleh sebab itu penulis hendak melakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan apakah terdapat hubungan antara interval antara waktu makan dengan tidur dan GERD pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (FK UPH).

1.2 Rumusan Masalah

GERD merupakan suatu kondisi yang menyebabkan berbagai komplikasi serta penurunan kualitas hidup terhadap penderita,⁶⁻⁸ oleh sebab itu perlu diterapkan intervensi yang tepat untuk mencegah timbulnya gejala GERD. Salah satunya adalah dengan memiliki kebiasaan makan yang baik, hal ini meliputi menghindari interval antara makan dan tidur yang singkat.^{3,14,15}

Kebiasaan makan yang tidak sehat menjadi perhatian selama masa pandemi. Sebuah studi di Mesir menemukan bahwa makan larut malam menjadi tren kebiasaan yang baru selama pandemi COVID-19 pada orang berusia 18-24 tahun.¹³ Kemudian sebuah studi dalam skala internasional juga menemukan meningkatnya kebiasaan untuk mengonsumsi *snack* pada saat larut malam.¹² Kebiasaan makan larut malam ini kemungkinan dapat menyebabkan interval yang lebih singkat antara waktu makan dan tidur, yang menurut beberapa penelitian sebelumnya dapat berkontribusi pada GERD.

Kurangnya studi yang fokus secara spesifik terhadap hubungan antara interval antara waktu makan dan tidur dengan GERD, terutama di Indonesia, dan hasil yang berbeda dari studi-studi sebelumnya serta peningkatan kebiasaan makan larut malam pada masa pandemi mendorong penulis untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara interval makan dengan tidur dan kejadian GERD pada mahasiswa FK UPH.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan interval waktu makan dengan tidur terhadap kejadian GERD pada mahasiswa FK UPH?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan interval antara waktu makan dengan tidur terhadap kejadian GERD pada mahasiswa FK UPH.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui prevalensi GERD pada mahasiswa FK UPH
- b. Mengetahui rata-rata interval antara waktu makan dengan tidur pada mahasiswa FK UPH.
- c. Mengetahui gambaran pola makan pada mahasiswa FK UPH

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.2 Manfaat Akademis

Memperluas pengetahuan pembaca serta penulis akan hubungan interval antara waktu makan dengan tidur terhadap kejadian GERD, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian lain.

1.5.3 Manfaat Praktis

Menambah wawasan mahasiswa FK UPH serta masyarakat umum akan hubungan interval antara waktu makan dengan tidur terhadap kejadian GERD, serta meningkatkan kesadaran akan GERD, disertai dengan faktor-faktor yang dapat memicunya.

