

ANALISIS POLA MAKAN TIDAK TERATUR SEBAGAI FAKTOR RISIKO GERD PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA

Dian Early Stevi Lingga^{1*}, Yunus Elon²

Universitas Advent Indonesia^{1,2}

**Corresponding Author : dianearlyyy@mail.com*

ABSTRAK

GERD merupakan gangguan sistem pencernaan yang sering ditemui. Perubahan gaya hidup dan meningkatnya tekanan akademik di kalangan mahasiswa memicu kebiasaan pola makan yang tidak menentu, yang dianggap sebagai salah satu faktor risiko GERD. Kebiasaan melewatkannya waktu makan atau mengonsumsi makanan tidak seimbang, sering ditemukan pada mahasiswa dan dapat berpengaruh terhadap kejadian GERD. Dengan menerapkan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan analitik dan cross-sectional untuk mengeksplorasi hubungan antara pola makan yang tidak teratur dengan peningkatan risiko GERD di kalangan mahasiswa keperawatan. Hasil analisis menggunakan uji Spearman's rho menunjukkan bahwa pola makan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya GERD, dengan koefisien korelasi 0.012 dan nilai signifikansi 0.920. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola makan tidak secara langsung memengaruhi kejadian GERD dalam sampel penelitian ini. Mayoritas mahasiswa Universitas Advent Indonesia memiliki pola makan cukup baik, meskipun beberapa masih memiliki kebiasaan makan tidak teratur. GERD cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa, dipengaruhi oleh faktor seperti konsumsi makanan tertentu, stres akademik, dan gaya hidup. Namun, hasil analisis statistik mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara pola makan yang tidak teratur dan kejadian GERD, sehingga pola makan bukanlah faktor risiko utama GERD pada penelitian ini.

Kata kunci : gerd, pola makan tidak teratur

ABSTRACT

GERD is a common digestive system disorder. Lifestyle changes and increasing academic pressure among students contribute to irregular eating habits, which are considered one of the risk factors for GERD. The habit of skipping meals or consuming an unbalanced diet is frequently observed among students and may influence the occurrence of GERD. This study employs a descriptive quantitative design with an analytical and cross-sectional approach to explore the relationship between irregular eating patterns and the increased risk of GERD among nursing students. The analysis using Spearman's rho test indicates no significant correlation between eating patterns and GERD occurrence, with a correlation coefficient of 0.012 and a significance value of 0.920. These findings suggest that eating patterns do not directly affect GERD incidence within this study sample. The majority of Universitas Advent Indonesia students maintain relatively good eating habits, although some still experience irregular meal patterns. GERD is relatively common among students, influenced by factors such as specific food consumption, academic stress, and lifestyle. However, statistical analysis confirms that irregular eating patterns do not significantly correlate with GERD occurrence, indicating that eating habits are not a primary risk factor for GERD in this study.

Keywords : gerd, irregular eating patterns

PENDAHULUAN

Penyakit Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) menyerang sistem pencernaan dan sering dialami oleh banyak orang dewasa. GERD terjadi ketika asam lambung naik atau mengalir kembali ke kerongkongan. Kondisi ini dapat memicu beberapa gejala yang mengganggu, seperti dada terasa terbakar atau heartburn, rasa pahit di mulut, nyeri pada ulu hati, mual dan kesulitan menelan (Mile et al., 2020) Di dalam penelitian (Ajjah et al., 2020)

memiliki penelitian yang menjelaskan bahwa prevalensi GERD di negara-negara Barat berkisar antara 10% hingga 20%, sementara di Asia cenderung lebih rendah, sekitar 5%. Di India, berbagai penelitian mencatat prevalensi GERD antara 7,6% hingga 18,7%. Data dari *Map of Digestive Disorders & Diseases* tahun 2008 mencatat prevalensi GERD sebesar 15% di Amerika Serikat, 21% di Inggris, 10,4% di Australia, 7,28% di China, 6,60% di Jepang, 38,8% di Malaysia, dan hanya 1,6% di Singapura (Goh, 2004). Meskipun data prevalensi nasional belum tersedia, studi di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo mencatat peningkatan kasus GERD dari 6% menjadi 26% pada 2002 sejak 1997. (Ardhan et al., 2022). Tingginya frekuensi GERD dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak sehat dan tidak teratur yang berlangsung dalam jangka panjang, yang pada akhirnya menimbulkan dampak negatif (Fahriska Hasibuan et al., 2024).

Perkembangan zaman dan peningkatan sosial ekonomi telah membawa perubahan pada gaya hidup dan lingkungan Masyarakat, khususnya di kalangan anak muda atau Mahasiswa. Salah satu dampaknya adalah pola konsumsi makanan yang cenderung bebas tidak teratur dan tidak seimbang. Padahal pola makan yang buruk atau tidak teratur merupakan salah satu faktor utama penyebab GERD. Di India, tercatat bahwa sekitar 25% mahasiswa bidang Kesehatan mengalami GERD (Zebua & Wulandari, 2023). Faktor utama yang dapat memicu terjadinya GERD salah satunya adalah Pola Makan. Di kalangan mahasiswa, kebiasaan makan yang tidak teratur cukup sering ditemui, baik dalam hal waktu, frekuensi, maupun jenis makanan yang dikonsumsi. Kesibukan akademik dan tekanan lainnya kerap membuat mahasiswa kurang memperhatikan pentingnya pola makan yang sehat. Selain itu, kebiasaan mengubah waktu makan dan sering mengonsumsi makanan cepat saji turut menjadi faktor yang memperburuk pola makan (Siska, 2017). Kebiasaan seperti melewatkannya waktu makan, makan larut malam, atau memilih makanan tinggi gula dan pedas dapat meningkatkan risiko GERD. Konsumsi makanan manis secara berlebihan berpotensi memicu GERD, sementara makanan pedas dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung (Ajjah et al., 2020).

Sebagai Mahasiswa, aktivitas akademik yang padat sering kali menjadi prioritas utama, sehingga perhatian terhadap pentingnya pola makan yang baik sering sekali terabaikan. Berdasarkan observasi, kebiasaan ini tidak hanya dipengaruhi oleh keterbatasan waktu, tetapi juga oleh rendahnya kesadaran akan pentingnya pola makan yang baik dalam menjaga kesehatan pada sistem pencernaan (Liliandriani et al., 2021). Kondisi ini penting untuk diteliti lebih lanjut, menyadari GERD dapat berdampak buruk pada produktivitas dan Kesehatan jangka waktu yang Panjang jika tidak segera ditangani. Penelitian pola makan mahasiswa di Universitas Advent Indonesia diharapkan dapat mengungkap hubungan kebiasaan tersebut dengan risiko GERD (Hidayatulloh & Afrianto, 2019).

Mahasiswa Keperawatan Tingkat 3 kerap dihadapkan pada jadwal akademik yang padat serta tuntutan praktik klinik yang menghabiskan waktu dan tenaga yang banyak, dan Mahasiswa Keperawatan yang sedang menjalani Profesi Ners kerap sibuk karena Tuntutan praktik yang padat. Kesibukan ini sering sekali membuat mereka melewatkannya waktu makan atau malah memilih mengonsumsi makanan yang instan yang kurang ada nutrisinya, seperti junkfood dan lainnya (Setiawati et al., 2024). Meskipun mahasiswa Keperawatan menyadari bahwa pola makan tidak teratur dapat meningkatkan risiko GERD, mereka seringkali tidak mengambil langkah pencegahan yang tepat. Pola makan yang buruk memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari, dengan banyak mahasiswa yang mengabaikan gejala awal GERD, sehingga memperburuk kondisi dan berpotensi menyebabkan komplikasi serius (Supriatiningsrum et al., 2024). Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pola makan tidak teratur dengan risiko GERD di kalangan mahasiswa Universitas Advent Indonesia, serta memberikan wawasan tentang pengaruh kebiasaan makan terhadap kesehatan mereka.

METODE

Penelitian ini mengadopsi desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan potong lintang. Desain ini dipilih untuk mengeksplorasi keterkaitan antara pola makan yang tidak teratur dan risiko GERD pada mahasiswa Keperawatan tingkat 3 tahun ajaran 2024/2025 di Universitas Advent Indonesia dan mahasiswa Program Studi Keperawatan Profesi Ners tahun ajaran yang sama yang menjalani praktik klinik di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung. Pendekatan cross-sectional diterapkan karena data dikumpulkan dalam satu waktu tertentu untuk memperoleh pemahaman tentang pola makan mahasiswa yang sering kali tidak teratur akibat tuntutan akademik dan jadwal yang padat. Metode analitik digunakan untuk menganalisis pola makan tidak teratur dan risiko GERD secara lebih mendalam.

Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa Keperawatan tingkat 3 tahun ajaran 2024/2025 yang terdaftar di program studi sarjana Keperawatan di Universitas Advent Indonesia dan mahasiswa Profesi Ners di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung. Purposive sampling digunakan untuk menentukan jumlah sampel berdasarkan kriteria. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa aktif yang terdaftar di program studi sarjana Keperawatan dan Profesi Ners pada tahun ajaran yang sama serta bersedia menjadi responden. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang sedang cuti akademik, mahasiswa selain program studi Keperawatan, serta mereka yang tidak bersedia berpartisipasi.

Instrumen penelitian terdiri atas tiga bagian: pertama, bagian yang mengumpulkan data demografi responden; kedua, kuesioner yang dirancang untuk menilai pola makan responden; dan ketiga, kuesioner GERD Q yang digunakan untuk mengidentifikasi gejala dan risiko GERD pada responden. Peneliti memproses data secara sistematis melalui langkah-langkah editing, coding, entri data, pembersihan data, dan analisis statistik menggunakan perangkat lunak seperti SPSS. Analisis data bertujuan untuk melihat hubungan antara pola makan tidak teratur dan risiko GERD, serta memberikan interpretasi hasil yang relevan untuk memahami implikasi temuan penelitian ini. Penelitian ini juga akan mematuhi prinsip etika penelitian dengan memperoleh izin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dan izin dari pihak Universitas Advent Indonesia, serta memastikan privasi dan kerahasiaan data responden. Uji validitas kuesioner menunjukkan korelasi item-total antara 0,365 hingga 0,602, sementara uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha $> 0,87$ menegaskan reliabilitas yang baik. Kuesioner mencakup aspek frekuensi dan jenis makanan, kebiasaan makan larut malam, serta gejala GERD.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Pola Makan, Kejadian GERD

		Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Wanita	60	80 %
	Pria	15	20 %
Tingkat Pendidikan	Tingkat 3	60	80 %
	Profesi Ners	15	20 %
Pola Makan	Pola Makan Buruk	11	14.7 %
	Pola Makan Baik	64	85.3 %
Kejadian GERD	GERD	20	26.7 %
	Tidak GERD	55	73.3 %

Analisis data mengilustrasikan informasi yang lebih jelas mengenai hubungan antara pola makan tidak teratur dan risiko GERD di kalangan mahasiswa Universitas Advent Indonesia. Berdasarkan analisis terhadap karakteristik responden, ditemukan bahwa mayoritas peserta penelitian adalah perempuan dari mahasiswa tingkat 3. Faktor-faktor seperti beban akademik

yang tinggi dan kesadaran kesehatan yang bervariasi dapat memengaruhi pola makan mereka, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan risiko terjadinya GERD. Ketidakteraturan pola makan yang disebabkan oleh jadwal yang padat dan tekanan akademik menjadi masalah signifikan yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Sebagian besar responden dalam penelitian ini, yaitu 64 orang (85,3%), memiliki pola makan yang baik, sementara 11 responden (14,7%) menunjukkan pola makan yang buruk. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah menerapkan kebiasaan makan sehat, meskipun masih ada sebagian kecil responden dengan pola makan kurang teratur yang berisiko meningkatkan gangguan kesehatan, termasuk GERD. Sebanyak 20 orang (26,7%) dari 75 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini mengalami GERD, sementara 55 orang (73,3%) tidak mengalaminya. Meskipun mayoritas responden tidak mengalami GERD, persentase kejadian GERD yang cukup signifikan mengindikasikan bahwa faktor-faktor tertentu, seperti pola makan, tingkat stres, dan gaya hidup, dapat berperan dalam timbulnya GERD.

Statistik Deskriptif

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Kuesioner	Skala	Frekuensi	Persentase
Jumlah konsumsi nasi sehari?	kalau lapar	11	14.7
	1 kali	8	10.7
	2 kali	32	42.7
Seringkah makan nasi teratur?	tidak pernah	1	1.3
	terkadang	34	45.3
	sering	31	41.3
	selalu	9	12.0
Seberapa sering Anda sarapan pagi selama seminggu?	1 kali seminggu	24	32.0
	2-4 kali seminggu	18	24.0
	5-6 kali seminggu	13	17.3
	Setiap hari	20	26.7
Bagaimana Anda melaksanakan sarapan setiap pagi?	Sangat jarang	18	24.0
	Kalau ke kampus	6	8.0
	Rutin setiap hari	51	68.0
Pukul berapa Anda sarapan pagi?	Jam 11.00-12.00 WIB	11	14.7
	Jam 10.00 WIB	9	12.0
	Jam 09.00 WIB	12	16.0
	Jam 07.00-08.00 WIB	43	57.3
Jumlah makan siang dalam 1 minggu?	1 kali seminggu	1	1.3
	2-4 kali seminggu	19	25.3
	5-6 kali seminggu	15	20.0
	Setiap hari	40	53.3
	1 kali seminggu	1	1.3
Bagaimana Anda melaksanakan makan siang?	Sangat jarang	1	1.3
	Kalau lapar	6	8.0
	Kalau ke kampus	14	18.7
	Rutin setiap hari	54	72.0
Pukul berapa Anda makan siang?	Jam 16.00 WIB	1	1.3
	Jam 15.00 WIB	4	5.3
	Jam 13.00-14.00 WIB	70	93.3
Seberapa sering Anda makan siang selama seminggu?	Tidak pernah atau sekali seminggu	1	1.3
	2-4 kali seminggu	19	25.3
	5-6 kali seminggu	15	20.0
	Setiap hari	40	53.3
Bagaimana Anda melaksanakan makan malam?	Sangat jarang	5	1.3
	Kalau lapar	36	8.0
	Kalau berpergian ke luar	5	18.7

	Rutin setiap hari	29	72.0
Jam berapa Anda makan malam?	Jam 22.00 WIB	4	5.3
	Jam 21.30 WIB	2	2.7
	Jam 21.00 WIB	11	14.7
	Jam 19.00-20.00 WIB	58	77.3
Apakah Anda sering mengonsumsi camilan setelah makan malam lebih dari 3 kali?	Kadang-kadang	51	68.0
	Sering	20	26.7
	Selalu	4	5.3
Durasi jeda antar waktu makan Anda biasanya?	> 10 jam	5	6.7
	8-9 jam	10	13.3
	6-7 jam	28	37.3
	4-5 jam	32	42.7
Berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk tidur atau berbaring selepas makan siang?	< 30 menit	31	41.3
	< 2 jam	27	36.0
	2-4 jam	12	16.0
	> 4 jam	5	6.7
Berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk tidur atau berbaring selepas makan malam?	< 30 menit	23	30.7
	< 2 jam	25	33.3
	2-4 jam.	18	24.0
	> 4 jam	9	12.0
Setelah mengonsumsi camilan terakhir setelah makan malam, berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk tidur atau berbaring?	< 30 menit	32	42.7
	30 menit-2 jam	26	34.7
	2-3 jam	11	14.7
	> 3 jam	6	8.0
Bagaimana Anda mendapat makanan Anda?	Beli di luar	21	28.0
	Masak sendiri	12	16.0
	Rantangan	12	16.0
	Makan di rumah.	30	40.0
Seberapa sering Anda mengonsumsi makanan ringan di luar waktu makan utama?	Selalu	1	1.3
	Sering	22	29.3
	Kadang kadang	49	65.3
	Tidak pernah	3	4.0
Apakah camilan yang Anda konsumsi sudah dapat menggantikan waktu makan utama?	Ya, sangat	2	2.7
	Ya, cukup	32	42.7
	Ya, kurang	21	28.0
	Tidak	20	26.7
Frekuensi konsumsi makanan pedas	Sering (5-6 kali/minggu)	21	28.0
	Terkadang (3-4 kali/minggu)	27	36.0
	Sesekali (1-2 kali/minggu)	23	30.7
	Tidak pernah (0 kali/minggu)	4	5.3
Frekuensi konsumsi makanan asam	Sering (5-6 kali/minggu)	4	5.3
	Terkadang (3-4 kali/minggu)	14	18.7
	Sesekali (1-2 kali/minggu)	39	52.0
	Tidak pernah (0 kali/minggu)	18	24.0
Saya minum kopi setiap hari	Sering (5-6x/minggu)	2	2.7
	Terkadang (3-4 kali/minggu)	4	5.3
	Sesekali (1-2 kali/minggu)	22	29.3
	Tidak pernah	47	62.7
Saya minum teh setiap hari	Sering (5-6x/minggu)	3	4.0
	Terkadang (3-4 kali/minggu)	6	8.0
	Sesekali (1-2 kali/minggu)	23	30.7
	Tidak pernah	43	57.3
Saya minum minuman bersoda	Terkadang (3-4 kali/minggu)	5	6.7
	Sesekali (1-2 kali/minggu)	31	41.3
	Tidak pernah	39	52.0
Saya mengonsumsi fast food	Sering (x/minggu)	8	10.7

	Terkadang (3-4 kali/minggu)	27	36.0
	Sesekali (1-2 kali/minggu)	34	45.3
	Tidak pernah	6	8.0
Saya makan dalam 1 kali dengan porsi lebih dari satu piring	Sering (5-6 kali/minggu)	2	2.7
	Terkadang (3-4 kali/minggu)	14	18.7
	Sesekali (1-2 kali/minggu)	33	44.0
	Tidak pernah (0 kali/minggu)	26	34.7
Frekuensi merasakan heartburn?	0 hari	33	44.0
	1 hari	15	20.0
	2-3 hari	26	34.7
	4-7 hari	1	1.3
Frekuensi isi perut Anda (cairan atau makanan) bergerak naik ke tenggorokan atau mulut Anda (regurgitasi)?	0 hari	17	22.7
	1 hari	33	44.0
	2-3 hari	23	30.7
	4-7 hari	2	2.7
Frekuensi nyeri di bagian tengah perut bagian atas?	0 hari	9	12.0
	1 hari	30	40.0
	2-3 hari	29	38.7
	4-7 hari	7	9.3
Seberapa sering Anda merasa mual?	0 hari	13	17.3
	1 hari	27	36.0
	2-3 hari	31	41.3
	4-7 hari	4	5.3
Frekuensi heartburn dan/atau regurgitasi menyebabkan Anda tidak tidur nyenyak?	0 hari	38	50.7
	1 hari	23	30.7
	2-3 hari	11	14.7
	4-7 hari	3	4.0
Frekuensi konsumsi obat heartburn dan/atau regurgitasi selain yang diresepkan oleh dokter (misalnya Tums, Rolaids, Maalox)?	0 hari	60	80.0
	1 hari	9	12.0
	2-3 hari	6	8.0

Hasil penelitian menemukan pola makan bervariasi oleh responden. Sebagian besar responden mengonsumsi nasi dua kali sehari dan memiliki kebiasaan sarapan secara rutin setiap hari, dengan waktu sarapan umumnya antara jam 07.00-08.00 WIB. Makan siang juga dilakukan setiap hari, terutama pada pukul 13.00-14.00 WIB, sementara makan malam lebih sering terjadi antara jam 19.00-20.00 WIB. Banyak responden yang mengonsumsi snack setelah makan malam, dan sebagian besar memiliki jeda makan sekitar 4-5 jam. Setelah makan, sebagian besar responden cenderung berbaring dalam waktu kurang dari 30 menit, terutama setelah makan siang. Sebagian besar responden mendapatkan makanan dari rumah atau membeli di luar, sementara kebiasaan ngemil dilakukan kadang-kadang. Makanan pedas dan asam sering dikonsumsi, namun minuman seperti kopi, teh, dan soda jarang dikonsumsi, serta fast food dimakan sesekali. Porsi makan umumnya moderat, dengan sebagian besar responden jarang makan lebih dari satu piring.

Terkait dengan kejadian GERD (Gastroesophageal Reflux Disease), hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden jarang mengalami gejala yang berhubungan dengan kondisi ini.. Sebanyak 44% responden tidak merasakan sensasi terbakar di belakang tulang dada (heartburn) sama sekali, sementara 34,7% merasakannya 2-3 hari dalam seminggu. Regurgitasi, atau perpindahan cairan atau makanan ke tenggorokan, dialami oleh 44% responden hanya satu hari dalam seminggu, sementara 22,7% tidak mengalaminya sama sekali. Gejala nyeri perut bagian atas lebih sering dialami 40% responden satu hari dalam seminggu, dan 38,7% merasakannya 2-3 hari dalam seminggu. Mual juga menjadi keluhan yang cukup umum, dengan 41,3% responden mengalaminya 2-3 hari dalam seminggu dan 36% merasakannya setiap hari. Kesulitan tidur akibat heartburn atau regurgitasi lebih jarang terjadi,

dengan 50,7% responden tidak mengalaminya sama sekali, meskipun 30,7% merasakannya satu hari dalam seminggu. Untuk pengobatan, sebagian besar responden (80%) tidak mengonsumsi obat tambahan seperti Tums atau Maalox, namun 12% mengonsumsinya satu hari dalam seminggu.

Analisis Data

Analisis ini bertujuan mengungkap faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) di kalangan responden dengan menggunakan metode crosstabulation (crosstabs) dan uji korelasi Spearman's rho. Penelitian ini akan mengidentifikasi hubungan antara pola makan, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan dengan kejadian GERD, serta mengukur sejauh mana hubungan antarvariabel tersebut signifikan. Pendekatan ini tidak hanya memberikan gambaran statistik, tetapi juga wawasan tentang pengaruh kebiasaan makan dan karakteristik individu terhadap GERD. Berikut dituangkan hasil pengolahan statistik yang dilakukan pada penelitian ini:

Kategori Pola Makan * Kategori Kejadian Gerd

Tabel 3. Crosstabs Kategori Pola Makan *Kategori Kejadian Gerd

Kategori Makan	Pola	Kategori Kejadian Gerd		Total
		GERD	Tidak GERD	
Kategori Makan	Pola Buruk	2	9	11
	Pola Makan Baik	18	46	64
Total		20	55	75

Hasil analisis crosstab antara kategori pola makan dan kejadian GERD menunjukkan bahwa dari 75 responden, 11 responden memiliki pola makan buruk, sementara 64 responden memiliki pola makan baik. Dari kelompok dengan pola makan buruk, 2 orang mengalami GERD dan 9 orang tidak mengalami GERD. Sementara itu, dari kelompok dengan pola makan baik, 18 orang mengalami GERD dan 46 orang tidak mengalami GERD.

Tabel 4. Chi-Square Tests Kategori Pola Makan * Kategori Kejadian Gerd

	Value	df	Asymptotic (2-sided)	Significance	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.475 ^a	1	.491			
Continuity Correction ^b	.102	1	.749			
Likelihood Ratio	.508	1	.476			
Fisher's Exact Test				.717		.390
Linear-by-Linear Association	.468	1	.494			
N of Valid Cases	75					

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai Pearson Chi-Square sebesar 0.475 dengan p-value sebesar 0.491, yang lebih besar dari 0.05, yang mengindikasikan tidak adanya hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian GERD pada sampel ini. Selain itu, hasil Fisher's Exact Test dengan nilai 0.717 (2-sided) semakin menegaskan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tidak signifikan secara statistik.

Hubungan antara kedua variabel juga dianalisis menggunakan Phi dan Cramér's V, yang menghasilkan nilai -0.080 dengan p-value 0.498, menunjukkan bahwa hubungan tersebut sangat lemah dan tidak signifikan. Selain itu, korelasi Spearman antara pola makan dan kejadian GERD adalah -0.080 dengan p-value 0.498, yang mengindikasikan bahwa hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan secara statistik. Dari hasil ini, dapat

disimpulkan bahwa dalam sampel penelitian ini, pola makan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian GERD. Meskipun demikian, perlu dipertimbangkan faktor lain seperti frekuensi makan, jenis makanan tertentu, serta faktor gaya hidup lainnya yang mungkin berperan dalam kejadian GERD.

Tabel 5. Symmetric Measures Kategori Pola Makan * Kategori Kejadian Gerd

			Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Nominal	by	Phi	-.080			.491
Nominal		Cramer's V	.080			.491
Interval	by	Pearson's R	-.080	.103	-.682	.498 ^c
Interval						
Ordinal	by	Spearman Correlation	-.080	.103	-.682	.498 ^c
Ordinal						
N of Valid Cases			75			

Jenis Kelamin * Kategori Kejadian Gerd**Tabel 6. Crosstabs Jenis Kelamin * Kategori Kejadian Gerd**

Jenis Kelamin		Kategori Gerd		Total	
		Kejadian			
		GERD	Tidak GERD		
Wanita		14	46	60	
Pria		6	9	15	
Total		20	55	75	

Hasil analisis crosstab antara jenis kelamin dan kejadian GERD menunjukkan bahwa dari 75 responden, mayoritas adalah wanita (60 responden), sedangkan pria hanya berjumlah 15 responden. Dari kelompok wanita, 14 orang mengalami GERD dan 46 orang tidak mengalami GERD. Sementara itu, dari kelompok pria, 6 orang mengalami GERD dan 9 orang tidak mengalami GERD.

Tabel 7. Chi-Square Tests Jenis Kelamin * Kategori Kejadian Gerd

	Value	df	Asymptotic (2-sided)	Significance	Exact Sig. (2-sided)	(2- sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.705 ^a	1	.192				
Continuity Correction ^b	.959	1	.327				
Likelihood Ratio	1.604	1	.205				
Fisher's Exact Test					.207		.163
Linear-by-Linear Association	1.682	1	.195				
N of Valid Cases	75						

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai Pearson Chi-Square sebesar 1.705 dengan p-value asimtotik 0.192, yang lebih besar dari 0.05. Ini mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dan kejadian GERD dalam sampel ini. Temuan serupa juga diperoleh dari Fisher's Exact Test, yang menghasilkan p-value 0.207 (2-sided), yang semakin mengonfirmasi bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan terhadap kejadian GERD.

Dari analisis kekuatan hubungan, nilai Phi dan Cramér's V adalah 0.151 dengan signifikansi 0.192, menunjukkan bahwa hubungan antara jenis kelamin dan GERD sangat lemah. Selain itu, nilai korelasi Spearman sebesar -0.151 dengan p-value 0.197 mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara kedua variabel. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa dalam sampel penelitian ini, jenis kelamin

bukanlah faktor yang berpengaruh signifikan terhadap kejadian GERD. Namun, faktor-faktor lain seperti hormon, stres, atau kebiasaan gaya hidup mungkin lebih relevan dalam menjelaskan perbedaan kejadian GERD antara pria dan wanita, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dinamika ini dengan lebih mendalam.

Tabel 8. Symmetric Measures Jenis Kelamin * Kategori Kejadian Gerd

			Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Nominal	by	Phi	-.151			.192
Nominal		Cramer's V	.151			.192
Interval	by	Pearson's R	-.151	.124	-1.303	.197 ^c
Interval						
Ordinal	by	Spearman Correlation	-.151	.124	-1.303	.197 ^c
Ordinal						
N of Valid Cases			75			

Tingkat Mahasiswa * Kategori Kejadian Gerd**Tabel 9. Crosstabs Tingkat Mahasiswa * Kategori Kejadian Gerd**

		Kategori Kejadian Gerd		Total	
		GERD			
		GERD	Tidak GERD		
Tingkat	tingkat 3	17	43	60	
	profesi ners	3	12	15	
Total		20	55	75	

Hasil analisis crosstab antara tingkat pendidikan dan kejadian GERD menunjukkan bahwa dari 75 responden, mayoritas berasal dari tingkat 3 (60 responden), sementara 15 responden berasal dari tingkat profesi Ners. Dari kelompok tingkat 3, 17 orang mengalami GERD dan 43 orang tidak mengalami GERD. Sementara itu, pada kelompok profesi Ners, hanya 3 orang mengalami GERD, sedangkan 12 orang lainnya tidak mengalami GERD.

Tabel 10. Chi-Square Tests Tingkat Mahasiswa * Kategori Kejadian Gerd

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.426 ^a	1	.514		
Continuity Correction ^b	.107	1	.744		
Likelihood Ratio	.446	1	.504		
Fisher's Exact Test				.746	.384
Linear-by-Linear Association	.420	1	.517		
N of Valid Cases			75		

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai Pearson Chi-Square sebesar 0.426 dengan p-value asimtotik 0.514, yang lebih besar dari 0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara tingkat pendidikan dan kejadian GERD pada sampel ini. Temuan serupa juga diperoleh dari Fisher's Exact Test dengan p-value 0.746 (2-sided), yang semakin memperkuat bahwa tingkat pendidikan tidak mempengaruhi kejadian GERD secara signifikan.

Dari segi kekuatan hubungan, nilai Phi dan Cramér's V adalah 0.075 dengan signifikansi 0.514, yang menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat pendidikan dan kejadian GERD sangat lemah. Selain itu, nilai korelasi Spearman sebesar 0.075 dengan p-value 0.520 mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara kedua variabel. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan tidak berpengaruh terhadap

kejadian GERD dalam sampel penelitian ini. Meskipun demikian, faktor lain seperti beban akademik, stres, pola makan, dan kebiasaan hidup mahasiswa di setiap tingkat pendidikan mungkin lebih relevan dalam mempengaruhi kejadian GERD, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali faktor-faktor yang lebih spesifik dalam konteks ini.

Tabel 11. Symmetric Measures Tingkat Mahasiswa * Kategori Kejadian Gerd

			Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Nominal	by	Phi	.075			.514
Nominal		Cramer's V	.075			.514
Interval	by	Pearson's R	.075	.107	.646	.520 ^c
Interval						
Ordinal	by	Spearman Correlation	.075	.107	.646	.520 ^c
Ordinal						
N of Valid Cases			75			

Uji Korelasi Spearman's Rho

Tabel 12. Spearman's Rho Correlations

			Total Gerd	Kejadian	Total Pola Makan
Spearman's rho	Total Kejadian Gerd	Correlation Coefficient	1.000		.012
		Sig. (2-tailed)	.		.920
		N	75		75
	Total Pola Makan	Correlation Coefficient	.012		1.000
		Sig. (2-tailed)	.920		.
		N	75		75

Hasil analisis korelasi menggunakan Spearman's rho antara kejadian GERD dan pola makan menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.012 dengan nilai signifikansi 0.920. Nilai ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian GERD dalam sampel penelitian ini. Dari sudut pandang analisis, nilai korelasi 0.012 sangat dekat dengan nol, yang mengindikasikan bahwa pola makan yang lebih baik atau lebih buruk tidak berpengaruh secara langsung terhadap kejadian GERD dalam kelompok responden ini. Selain itu, nilai signifikansi 0.920 jauh lebih besar dari 0.05, yang berarti bahwa hubungan yang ditemukan bersifat acak dan tidak cukup kuat untuk dianggap sebagai pola yang konsisten. Meskipun hasil penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola makan dan GERD, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan metode pengukuran pola makan yang lebih mendetail mungkin diperlukan untuk memahami faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kejadian GERD.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pola makan yang cukup baik, meskipun sebagian di antaranya masih memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti sering melewatkannya sarapan, makan larut malam, serta mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan pedas. Kebiasaan ini berpotensi meningkatkan risiko GERD, terutama terkait dengan konsumsi makanan instan dan cepat saji akibat keterbatasan waktu dan tuntutan akademik, yang dapat memperlambat pengosongan lambung dan meningkatkan refluks asam (Suwindri et al., 2021). Pola makan yang tidak teratur, seperti perubahan jadwal makan, dapat mengganggu keseimbangan asam lambung dan memperburuk kondisi GERD. Penelitian

sebelumnya juga mengungkapkan bahwa ketidakteraturan pola makan dapat meningkatkan produksi asam lambung, yang kemudian memicu refluks gastroesofagus (Gosal et al., 2021). Studi oleh Jang et al. (2016) juga menemukan bahwa individu yang sering melewatkkan sarapan dan makan siang lebih berisiko mengalami GERD akibat produksi asam lambung yang tidak terkontrol (Ha et al., 2016).

Penelitian ini menemukan bahwa sejumlah mahasiswa mengalami gejala GERD, seperti heartburn, regurgitasi asam, dan rasa terbakar di dada. Faktor yang berkontribusi terhadap kejadian GERD meliputi konsumsi makanan pedas, berlemak, serta minuman berkafein dan bersoda, selain kebiasaan makan larut malam dan tekanan akademik yang tinggi. Meskipun beberapa mahasiswa dengan pola makan baik tetap mengalami gejala GERD, hal ini menunjukkan adanya faktor lain seperti stres dan predisposisi genetik yang juga memengaruhi kejadian GERD. Makan kurang dari tiga jam sebelum tidur meningkatkan risiko GERD karena gravitasi tidak dapat menjaga isi lambung tetap di tempat saat berbaring, yang memicu refluks asam (Siska, 2017). Selain pola makan, gaya hidup seperti stres akademik dan kurangnya aktivitas fisik juga berperan, di mana stres meningkatkan produksi asam lambung dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi pada kenaikan berat badan, yang merupakan faktor risiko GERD (A. Z. Putri et al., 2025).

Analisis data menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan signifikan antara pola makan yang tidak teratur dan kejadian GERD pada mahasiswa Universitas Advent Indonesia, meskipun pola makan yang tidak teratur dapat berisiko meningkatkan terjadinya GERD. Beberapa mekanisme yang menjelaskan hal ini meliputi peningkatan produksi asam lambung akibat melewatkkan makan, yang dapat menyebabkan iritasi pada esofagus (Adiwinata et al., 2021); gangguan motilitas gastrointestinal, di mana pola makan tidak teratur dapat menghambat pergerakan normal lambung dan usus, sehingga meningkatkan risiko refluks (A. Z. Putri et al., 2025); serta kebiasaan makan terlalu dekat dengan waktu tidur, yang meningkatkan kemungkinan refluks asam karena posisi tubuh yang tidak mendukung pencernaan (Jang et al., 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara pola makan tidak teratur dan risiko GERD pada mahasiswa Universitas Advent Indonesia, beberapa kesimpulan penting dapat ditarik. Pertama, mayoritas mahasiswa memiliki pola makan yang cukup baik, meskipun masih terdapat kelompok yang memiliki kebiasaan makan tidak teratur, seperti melewatkkan waktu makan dan mengonsumsi makanan cepat saji. Kedua, GERD merupakan masalah kesehatan yang cukup umum di kalangan mahasiswa, dengan berbagai faktor yang memengaruhinya, termasuk konsumsi makanan pedas, berlemak, kafein, serta kebiasaan makan larut malam, ditambah faktor stres akademik dan gaya hidup. Ketiga, meskipun pola makan tidak teratur berpotensi memengaruhi kejadian GERD, hasil analisis statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara keduanya pada mahasiswa Universitas Advent Indonesia, yang berarti pola makan tidak teratur bukanlah faktor utama yang meningkatkan risiko GERD dalam kelompok mahasiswa yang diteliti. Kesimpulan ini juga menegaskan pentingnya faktor-faktor lain, seperti stres dan gaya hidup, yang perlu diperhatikan dalam pencegahan dan pengelolaan GERD.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, yang telah memungkinkan penulis menyelesaikan penelitian ini di Universitas Advent Indonesia dengan melibatkan mahasiswa sebagai responden. Terimakasih disampaikan kepada

dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan yang sangat berharga. Penulis juga berterimakasih kepada para penguji yang telah memberikan masukan konstruktif, serta semua pihak yang turut membantu dalam pengumpulan data dan penyelesaian penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajjah, B. F. F., Mamfaluti, T., & Putra, T. R. I. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya *Gastroesophageal Reflux Disease* (Gerd). *Journal of Nutrition College*, 9(3), 169–179. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.27465>
- Ardhan, F. R., Catarina Budyono, & Rifana Cholidah. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Unram Medical Journal*, 11(1), 806–811. <https://doi.org/10.29303/jku.v11i1.647>
- Fahriska Hasibuan, W., Aida Larasati, T., Aulia Syahdifva Harahap, N., Shanel, B., Lap Golf, J., Tengah, K., Pancur Batu, K., & Deli Serdang, K. (2024). Pola Makan Remaja sebagai Faktor Risiko Penyakit Gerd. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 32–41. <https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.3019>
- Gosal, D., Santoso, R. E., & Firmansyah, Y. (2021). *Association between gastroesophageal reflux disease-questionnaire factors and gastroesophageal reflux disease incidence at Kardinah general hospital inpatient wards*. *International Journal of Advances in Medicine*, 8(2), 152. <https://doi.org/10.18203/2349-3933.ijam20210260>
- Ha, J. O., Lee, T. H., Lee, C. W., Park, J. Y., Choi, S. H., Park, H. S., Lee, J. S., Lee, S. H., Seo, E. H., Kim, Y. H., & Kang, Y. W. (2016). *Prevalence and risk factors of gastroesophageal reflux disease in patients with type 2 diabetes mellitus*. *Diabetes and Metabolism Journal*, 40(4), 297–307. <https://doi.org/10.4093/dmj.2016.40.4.297>
- Hidayatulloh, M. W., & Afrianto, I. (2019). Rancang Bangun Aplikasi Mobile Gerd Buddy Sebagai Media Mandiri Perbaikan Pola Hidup Penderita Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd). *Komputa : Jurnal Ilmiah Komputer Dan Informatika*, 8(1), 36–45. <https://doi.org/10.34010/komputa.v8i1.3572>
- Jang, S. H., Ryu, H. S., Choi, S. C., & Lee, S. Y. (2016). *Psychological factors influence the gastroesophageal reflux disease (GERD) and their effect on quality of life among firefighters in South Korea*. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 22(4), 315–320. <https://doi.org/10.1080/10773525.2016.1235675>
- Liliandriani, A., Abidin, U. W., & Inrawati, I. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Peqguruang: Conference Series*, 3(2), 789. <https://doi.org/10.35329/jp.v3i2.2545>
- Mile, M. A., Suranata, F. M., & Rantiasa, I. made. (2020). Gambaran Stres Dan Pola Makan Pada Penderita *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranomut Manado. *Jurnal Kesehatan : Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado*, 4(1), 13–19.
- Putri, A. Z., Pramana, K. D., Ayu, M., & Wulandari, M. (2025). *Jurnal Biologi Tropis Relationship Between Age , Coffee Consumption and Smoking with The Incidence of Gastro Esophageal Reflex Disease (GERD)*.
- Setiawati, R. A., Ariestiningsih, E. S., & Supriatiningrum, D. N. (2024). Hubungan antara Status Gizi dan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Dismenorea. *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, 3(2), 88. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v3i2.7595>
- Siska, H. (2017). Gambaran Pola Makan Dalam Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sekayam kabupaten Sanggau. *Jurnal ProNers*, 3(1), 1–10.

- Supriatiningrum, D. N., Rahma, A., Gizi, P. S., Kesehatan, F., & Muhammadiyah, U. (2024). Ghidza Media Journal September 2024 Muhammadiyah Gresik *The Relationship of Eating Patterns and Sleep Quality During Fasting on the Incident of GERD* in Students of the Faculty of Health , Muhammadiyah Gresik. 5(September), 111–125.
- Suwindri, S., Tiranda, Y., & Cahya Ningrum, W. A. (2021). Faktor Penyebab Kejadian Gastritis di Indonesia : Literature Review. JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka, 1(2), 209–223. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1004>
- Zebua, E., & Wulandari, I. S. M. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Terhadap Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia yang Menjalani Sistem Blok. Jurnal Ners, 7(1), 165–169. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.12670>