

PENYAKIT GERD

Putu Ristyaning Ayu Sangging¹, Risti Graharti², Anisa Nuraisa Jausal³, Gresia Rosi Chofifah⁴, Nanda Frisila Rajagukguk⁵, Messya Natasha⁶, Ruchpy Cahya Putra⁷

¹⁻⁷Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Lampung
Email: gresiarosichofifah@gmail.com

ABSTRAK

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) adalah kondisi patologi yang ditandai oleh aliran balik isi lambung ke *esofagus* yang menimbulkan gejala khas seperti *regurgitasi* dan *heartburn*. Penyakit ini memiliki prevalensi yang semakin meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Faktor risiko utama dari GERD meliputi gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan pedas, merokok, obesitas, stres, dan pola tidur yang tidak baik. Studi ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis faktor risiko utama GERD, prevalensinya di kalangan mahasiswa dan populasi umum, serta efektivitas terapi farmakologis terutama penggunaan *Proton Pump Inhibitor (PPI)* sebagai terapi lini pertama. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka terhadap berbagai jurnal nasional dan internasional yang relevan dalam sepuluh tahun terakhir. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa prevalensi GERD cukup tinggi pada mahasiswa kedokteran, terutama perempuan dengan indeks massa tubuh normal, dan keluhan utama adalah regurgitasi. Penggunaan PPI seperti *lansoprazole* dan *omeprazole* terbukti efektif dalam menurunkan gejala dan mencegah kekambuhan GERD. Kesimpulan dari studi ini menekankan pentingnya modifikasi gaya hidup sehat dan penggunaan terapi farmakologis yang tepat dalam penanganan GERD untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

Kata kunci: *Gastroesophageal Reflux Disease*, Gaya Hidup, Mahasiswa, *Proton Pump Inhibitor*, Studi Pustaka

ABSTRACT

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) is a pathological condition characterized by the backflow of stomach contents into the *esophagus*, causing typical symptoms such as *regurgitation* and *heartburn*. The prevalence of GERD is increasing globally, including in Indonesia. The major risk factors for GERD include unhealthy lifestyle habits such as spicy food consumption, smoking, obesity, stress, and poor sleep posture. This study aims to systematically review the main risk factors of GERD, its prevalence among medical students and the general population, and the effectiveness of pharmacological therapies, particularly *Proton Pump Inhibitors (PPIs)* as the first-line treatment. The method used in this study is a literature review of various national and international journals published in the last ten years. The findings indicate a significant prevalence of GERD among medical students, especially females with normal body mass index, with regurgitation as the main complaint. The use of PPIs such as *lansoprazole* and *omeprazole* has been proven effective in reducing symptoms and preventing relapse. The conclusion of this study highlights the importance of healthy lifestyle modifications and appropriate pharmacological treatment in the management of GERD to improve patients' quality of life.

Keywords: *Gastroesophageal Reflux Disease*, Lifestyle, Medical Students, *Proton Pump Inhibitor*, Literature Review

Received: Juni 2025
Reviewed: Juni 2025
Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 611
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan kondisi kronis yang terjadi akibat aliran balik isi lambung ke esofagus yang menyebabkan gejala seperti *heartburn*, *regurgitation*, nyeri dada, dan rasa pahit di mulut (Putri et al., 2025). GERD umumnya disebabkan oleh gangguan pada sfingter esofagus bagian bawah yang melemah sehingga tidak mampu mencegah refluks asam lambung. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menimbulkan komplikasi serius seperti *Barrett's esophagus* bahkan kanker esofagus (Mile et al., 2020).

Secara global, prevalensi GERD terus mengalami peningkatan. Di Amerika Utara, angka kejadian GERD mencapai 18,1-27,8%, Eropa 8,8-25,9%, Asia Timur 2,5-7,8%, Australia 11,6%, dan Amerika Selatan 23% (Astuti et al., 2025). Di Indonesia sendiri, data dari Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo menunjukkan bahwa prevalensi GERD meningkat dari 6% pada tahun 1997 menjadi 26% pada tahun 2002, dan pada tahun 2016 mencapai 27,4% (Syam et al., 2016 dalam Putri et al., 2025). Peningkatan ini dikaitkan erat dengan perubahan pola hidup masyarakat dan kebiasaan makan yang tidak sehat.

Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya GERD meliputi usia, konsumsi makanan tinggi asam atau pedas, konsumsi kopi, stres, merokok, dan obesitas (Alaya et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sebagai kelompok usia produktif lebih rentan terkena GERD karena beban akademik yang tinggi, pola tidur tidak teratur, dan kebiasaan makan yang buruk. Selain itu, perempuan disebutkan memiliki risiko tiga kali lebih besar menderita GERD dibandingkan laki-laki karena pengaruh hormonal (Alaya et al., 2025).

Stres juga menjadi salah satu pemicu utama dalam meningkatkan risiko terjadinya GERD. Dalam kondisi stres, tubuh memproduksi hormon kortisol yang dapat memicu peningkatan produksi asam lambung dan memperburuk gejala GERD (Astuti et al., 2025). Selain itu, stres dapat memengaruhi pola makan dan memperburuk gaya hidup, misalnya dengan mengonsumsi makanan dalam jumlah besar, melewatkan waktu makan, atau memilih makanan tinggi lemak dan pedas.

Kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti melewatkan sarapan, makan terburu-buru, konsumsi makanan berminyak atau pedas, serta jeda makan yang terlalu lama juga terbukti secara signifikan berhubungan dengan kejadian GERD (Mile et al., 2020; Alaya et al., 2025). Data menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal sendiri cenderung memiliki pola makan lebih buruk, yang berkorelasi dengan peningkatan risiko GERD (Alaya et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2025) di RSUD Patut Patuh Patju Lombok Barat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara usia, konsumsi kopi, dan merokok dengan kejadian GERD. Sebanyak 33% responden dalam penelitian tersebut terdiagnosis GERD, dengan kelompok usia >40 tahun dan perokok menunjukkan prevalensi lebih tinggi. Selain itu, konsumsi kopi yang berat juga dikaitkan dengan meningkatnya gejala GERD.

Sementara dari sisi terapi, penggunaan *proton pump inhibitor* (PPI) telah menjadi terapi lini pertama yang paling efektif dalam pengobatan GERD. PPI mampu menekan produksi asam lambung secara signifikan dibandingkan dengan terapi lain seperti antasida atau antagonis reseptor H₂ (Amalia et al., 2024). PPI juga mempercepat penyembuhan mukosa esofagus dan mengurangi kekambuhan gejala secara lebih optimal (Cho et al., 2020).

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, penulisan ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif hubungan antara stres, pola makan, konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok terhadap kejadian GERD dengan pendekatan studi pustaka. Penelitian ini juga bertujuan menyoroti efektivitas terapi farmakologis khususnya PPI dalam pengendalian gejala GERD. Dengan demikian, diharapkan hasil tulisan ini dapat menjadi referensi bagi masyarakat umum dan tenaga kesehatan dalam pencegahan serta penanganan GERD secara lebih efektif.

METODE

Penulisan ini disusun menggunakan metode studi pustaka (literature review) sebagai pendekatan utama. Studi ini bertujuan untuk meninjau dan menganalisis berbagai penelitian sebelumnya yang membahas faktor-faktor risiko, prevalensi, serta terapi pada penyakit *gastroesophageal reflux disease* (GERD). Penulisan dilakukan dengan pendekatan naratif-kualitatif, di mana data dikumpulkan dari berbagai jurnal ilmiah yang telah dipublikasikan dan relevan dengan topik penelitian.

Sumber pustaka yang digunakan berasal dari delapan artikel ilmiah yang mencakup jurnal nasional dan internasional yang dapat diakses secara daring dalam bentuk *full-text*, di antaranya Jurnal Biologi Tropis (Putri et al., 2025), Majalah Farmaseutik (Amalia et al., 2024), Jurnal Syifa Sciences and Clinical Research (Alaya et al., 2025), Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah (Astuti et al., 2025), Jurnal Kesehatan Amanah (Mile et al., 2020), serta beberapa artikel lain yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang relevan.

Kriteria inklusi dalam pemilihan jurnal meliputi: (1) artikel yang membahas tentang GERD dari berbagai aspek seperti penyebab, prevalensi, gaya hidup, dan terapi; (2) artikel yang dipublikasikan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2015-2025); (3) artikel yang tersedia dalam teks lengkap dan dapat diakses secara bebas (*open access*); dan (4) artikel yang berasal dari hasil penelitian orisinal, studi observasional, atau *review* ilmiah.

Strategi pencarian dilakukan secara sistematis menggunakan beberapa mesin pencari dan basis data seperti Google Scholar, PubMed, dan Science Direct. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi kombinasi dari beberapa istilah yang saling berkaitan dengan topik, antara lain: "Gastroesophageal Reflux Disease", "GERD", "pola makan", "stres", "kebiasaan merokok", "konsumsi kopi", dan "proton pump inhibitor". Pencarian juga menggunakan operator Boolean seperti "AND", "OR", dan "NOT" untuk mendapatkan hasil yang lebih relevan.

Setiap jurnal yang ditemukan dan sesuai kriteria diseleksi lebih lanjut dengan menelaah judul, abstrak, dan isi artikel. Artikel yang memenuhi syarat kemudian dianalisis isinya untuk diidentifikasi variabel, metode penelitian, hasil temuan, serta relevansinya dengan fokus pembahasan. Teknik ekstraksi data dilakukan secara manual dengan merangkum isi pokok dari setiap artikel menggunakan format naratif.

Langkah terakhir dalam penulisan ini adalah melakukan sintesis dari data pustaka yang telah dikumpulkan dan dianalisis. Hasil sintesis dijabarkan dalam bentuk pembahasan yang mengaitkan antara temuan-temuan dari masing-masing jurnal dengan fokus utama yaitu faktor risiko dan keberhasilan penanganan GERD. Penulisan dilakukan secara terstruktur dan ilmiah untuk menghasilkan naskah yang sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan gangguan pencernaan yang banyak ditemukan di berbagai kelompok usia, terutama pada individu dengan pola hidup tidak sehat. Berdasarkan hasil penelusuran pustaka dari delapan artikel ilmiah, diketahui bahwa GERD berhubungan erat dengan berbagai faktor risiko seperti stres, pola makan tidak teratur, konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok. Data yang diperoleh dari masing-masing jurnal menunjukkan variasi prevalensi dan karakteristik penderita GERD, yang saling melengkapi untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai penyakit ini.

Dalam penelitian Putri et al. (2025), ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia, konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok dengan kejadian GERD di RSUD Patut Patuh Patju, Lombok Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia >40 tahun, konsumsi kopi sedang hingga berat, serta responden dengan kebiasaan merokok memiliki risiko lebih tinggi mengalami GERD. Hal ini sejalan dengan temuan Astuti et al. (2025), yang menyebutkan bahwa stres dan gaya hidup tidak sehat memengaruhi keseimbangan sistem pencernaan, sehingga berpotensi memicu refluks asam lambung.

Hasil serupa juga diperoleh dalam penelitian Mile et al. (2020) yang dilakukan di Puskesmas Ranomut, Manado. Sebanyak 66,7% responden dalam penelitian tersebut mengalami stres dan 77,8% memiliki pola makan yang buruk. Kombinasi dari kedua faktor ini meningkatkan kemungkinan kekambuhan GERD. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen stres dan perbaikan pola makan menjadi kunci dalam menurunkan angka kekambuhan.

Alaya et al. (2025) juga menguatkan temuan tersebut melalui penelitian pada mahasiswa di Malang. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan buruk memiliki kemungkinan lebih besar terkena GERD, ditunjukkan oleh nilai korelasi yang signifikan ($p < 0,05$) antara pola makan dan gejala GERD. Selain itu, mahasiswa yang tinggal di kos dan kurang pengawasan dari keluarga cenderung memiliki pola makan tidak teratur dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko GERD.

Dari sisi farmakoterapi, penggunaan Proton Pump Inhibitor (PPI) menjadi fokus utama dalam pengobatan GERD. Amalia et al. (2024) menjelaskan bahwa PPI memiliki efektivitas paling tinggi dalam menekan sekresi asam lambung dan mempercepat penyembuhan mukosa esofagus. Dibandingkan dengan antasida dan antagonis reseptor H₂, PPI memberikan hasil yang lebih baik dalam pengendalian gejala dan mencegah kekambuhan, sebagaimana dibuktikan pula dalam studi Cho et al. (2020) yang menunjukkan bahwa pemberian dosis PPI tinggi dua kali sehari memberikan perbaikan gejala yang signifikan dibandingkan dosis standar.

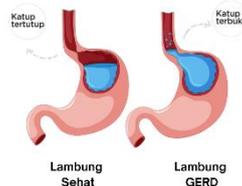
Namun demikian, efektivitas PPI juga dipengaruhi oleh ketepatan dosis, waktu konsumsi, serta keberadaan gangguan motilitas lambung. Dalam beberapa kasus, kombinasi antara PPI dan prokinetik terbukti lebih efektif dibandingkan PPI tunggal (Ren, 2014). Kendala seperti dismotilitas lambung menyebabkan transit obat menjadi lebih lambat dan penyerapan tidak optimal, sehingga dibutuhkan strategi individualisasi terapi untuk hasil maksimal.

Dari data yang ditemukan dalam jurnal Putri et al. (2025) dan Amalia et al. (2024), diketahui bahwa pendekatan kombinasi farmakologis dan non-farmakologis sangat penting. Intervensi gaya hidup seperti pengaturan jadwal makan, penghindaran makanan pemicu, peningkatan aktivitas fisik, dan manajemen stres menjadi pendekatan komplementer yang esensial. Selain

itu, kampanye edukasi mengenai kebiasaan makan sehat dan bahaya rokok di kalangan mahasiswa dan masyarakat umum perlu digencarkan.

Dengan demikian, hasil dari telaah pustaka menunjukkan bahwa penanganan GERD membutuhkan pendekatan multidisipliner yang tidak hanya fokus pada aspek medis, tetapi juga edukatif dan promotif. Alternatif pemecahan masalah yang dapat diajukan adalah pengembangan program skrining risiko GERD berbasis komunitas serta penyediaan modul edukatif interaktif yang menekankan pentingnya pencegahan melalui gaya hidup sehat.

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan gangguan pencernaan yang banyak ditemukan di berbagai kelompok usia, terutama pada individu dengan pola hidup tidak sehat. Berdasarkan hasil penelusuran pustaka dari delapan artikel ilmiah, diketahui bahwa GERD berhubungan erat dengan berbagai faktor risiko seperti stres, pola makan tidak teratur, konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok.



Gambar 1. Faktor Risiko GERD Berdasarkan Studi Literatur

Gambar ini menunjukkan empat faktor utama yang berperan dalam kejadian GERD berdasarkan hasil telaah pustaka dari jurnal-jurnal terkait. Pola makan buruk, stres, konsumsi kopi berlebih, dan kebiasaan merokok secara konsisten muncul sebagai variabel signifikan dalam meningkatkan risiko GERD. Visualisasi ini menekankan pentingnya pendekatan preventif melalui perubahan gaya hidup sehat.

SIMPULAN

Tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan salah satu masalah kesehatan pencernaan yang umum terjadi dan sangat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, termasuk pola makan tidak teratur, konsumsi kopi berlebih, stres psikologis, serta kebiasaan merokok. Faktor-faktor tersebut memiliki peran penting dalam memicu dan memperparah gejala GERD. Selain itu, efektivitas terapi farmakologis seperti penggunaan *proton pump inhibitor* (PPI) menjadi pendekatan utama dalam pengelolaan gejala GERD dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Hasil dari berbagai studi menunjukkan bahwa mahasiswa dan kelompok usia produktif menjadi populasi yang paling rentan, seiring dengan tekanan akademik, ritme hidup yang cepat, dan minimnya kesadaran terhadap pentingnya pengelolaan pola makan yang sehat. Meskipun terapi medis tersedia, modifikasi gaya hidup terbukti menjadi bagian integral dari pendekatan pengobatan yang komprehensif. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif perlu ditekankan agar penanganan GERD tidak hanya bergantung pada terapi simptomatik.

Keterbatasan dalam penulisan ini adalah cakupan sumber pustaka yang masih terbatas pada artikel nasional dan belum mencakup data longitudinal jangka panjang. Untuk itu, penelitian

lebih lanjut dapat diarahkan pada evaluasi kombinasi terapi non-farmakologis dan farmakologis secara kuantitatif maupun kualitatif, serta menasar kelompok populasi yang lebih luas dan heterogen agar hasilnya dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

SARAN

Berdasarkan simpulan yang diperoleh, perlu adanya langkah konkret dari berbagai pihak, baik individu, institusi pendidikan, fasilitas pelayanan kesehatan, maupun pemerintah, dalam menangani permasalahan GERD secara komprehensif. Individu perlu meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya gaya hidup sehat, termasuk menghindari makanan pemicu, menjaga waktu makan, mengurangi konsumsi kopi dan rokok, serta mengelola stres secara positif.

Lembaga pendidikan seperti perguruan tinggi diharapkan dapat menyediakan layanan konseling gizi dan kesehatan mental yang mendukung mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik tanpa mengabaikan kesehatan pencernaan. Fasilitas kesehatan juga perlu memperluas edukasi tentang pencegahan GERD melalui penyuluhan rutin dan pemeriksaan awal berbasis risiko.

Sementara itu, pemerintah dan pembuat kebijakan dapat mempertimbangkan untuk mengembangkan program edukasi kesehatan berbasis komunitas yang menasar gaya hidup dan faktor risiko GERD. Dukungan terhadap penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas terapi gabungan dan pendekatan multidisipliner sangat diperlukan guna menghasilkan pedoman penanganan GERD yang berkelanjutan dan berbasis bukti ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Putri AZ, Pramana KD, Wulandari MAM, Khairunnisai. *Relationship Between Age, Coffee Consumption and Smoking with the Incidence of Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)*. Jurnal Biologi Tropis. 2025;25(1):26-34.
- Alaya VN, Permata A, Rahmawati S. *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease pada Mahasiswa di ITSK RS dr. Soepraoen Malang*. Journal Syifa Sciences and Clinical Research. 2025;7(1):76-87.
- Mile MA, Suranata FM, Rantiasa IM. *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. 2020;4(1):13-19.
- Astuti I, Kalaha E, Dadung P. *Hubungan Stress dan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gastroesophageal Refluks Disease (GERD) pada Masyarakat Kelurahan Kaleke Kabupaten Banggai*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah. 2025;14(1):11-15.
- Amalia R, Pranata IKD, Irfandi R. *Efektivitas Proton Pump Inhibitor (PPI) pada Penderita GERD: Literature Review*. Majalah Farmasetik. 2024;20(1):32-37.
- Cho E, Jung KW, Choi YJ, Lee HJ, et al. *High-Dose Proton Pump Inhibitors for Gastroesophageal Reflux Disease: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. J Neurogastroenterol Motil. 2020;26(3):343-52.
- Darnindro N, Saraswati D, Sari TP. *Prevalensi dan Faktor Risiko GERD pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Hang Tuah*. Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum. 2024;2(3):129-142.

Patria R. *Hubungan Konsumsi Kopi dan Merokok dengan Kejadian GERD pada Mahasiswa Preklinik FK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jurnal Medica Scientiae. 2023;2(3):341-346.*