



Hubungan Pola Makan Remaja Sebagai Faktor Resiko Penyakit (GERD) Pada Siswa Di SMPN 3 Kemiri

The Relationship Between Adolescent Dietary Patterns as a Risk Factor for Disease (GERD) Among Students at SMPN 3 Kemiri

Wike Lestari^{1*}, Retno Purwani², Adi Dwi Susanto³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Jl. Aria Santika No. 40A, RT.001/RW.003, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15114

*Corresponding Author: wikelestari07@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Diterima 06 September 2025

Revisi 11 October 2025

Diterima 15 November 2025

Kata kunci: Pola makan remaja.
Faktor resiko GERD

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) adalah kondisi jangka panjang yang banyak dialami oleh orang dewasa, terutama pelajar. Beberapa penyebab GERD meliputi kebiasaan makan, termasuk jenis-jenis makanan tertentu yang dipilih, seberapa sering seseorang makan, dan ketidakteraturan dalam jadwal makan. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan pola makan remaja sebagai faktor resiko penyakit (GERD) Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Dari keseluruhan populasi berjumlah 204 siswa atau siswi didapatkan sampel sebanyak 135 responden dengan menggunakan teknik random sampling. Uji statistik menggunakan chi square. Hasil penelitian dari Uji Chi Square dengan nilai (p value: $0,000 < 0,005$) yang berarti terdapat hubungan pola makan remaja sebagai faktor resiko penyakit (GERD).

ABSTRACT

Keywords: Adolescent dietary patterns. GERD risk factors

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) is a long-term condition commonly experienced by adults, especially students. Some causes of GERD include eating habits, including certain types of food chosen, how often a person eats, and irregular meal schedules. Research Objective: To determine the relationship between adolescent dietary patterns as a risk factor for GERD. Research Method: This study is a quantitative study using a descriptive correlation design with a cross-sectional approach. From a total population of 204 students, a sample of 135 respondents was obtained using a random sampling technique. Statistical tests used chi-square. Results: The results of the Chi-square test with a value (p -value: $0.000 < 0.005$) indicate a relationship between adolescent dietary patterns as a risk factor for GERD.

PENDAHULUAN

GERD merupakan kondisi kronis yang ditandai oleh naiknya asam lambung ke esofagus akibat lemahnya otot sfingter esofagus bagian bawah. Gejala yang umum dialami oleh penderita GERD antara lain nyeri di ulu hati, rasa terbakar di dada (heartburn), mual, regurgitasi, serta gangguan menelan. Menurut Sulistyarini et al. (2024), GERD dapat menurunkan kualitas hidup seseorang secara signifikan karena menimbulkan ketidaknyamanan yang berlangsung jangka panjang.

Menurut laporan yang dikeluarkan oleh *Organisasi Kesehatan Dunia* (WHO) dalam kajian mengenai Beban Penyakit Global untuk tahun 2024, Penyakit *Reflux Gastroesofagus Disease* (GERD) merupakan salah satu masalah pencernaan dengan frekuensi yang tinggi di seluruh dunia. Diperkirakan, penderita GERD di seluruh dunia mencapai sekitar 1,03 miliar orang (WHO, 2024). Wilayah dengan jumlah kasus terbanyak adalah kawasan Mediterania Timur, yang mencatat sekitar 189 juta kasus, diikuti oleh Amerika dengan sekitar 174 juta, Asia Tenggara dengan sekitar 163 juta, dan Eropa dengan sekitar 138 juta kasus (Fauzana et al., 2024).

Berdasarkan data yang ada, angka kejadian GERD di Indonesia, jumlah individu yang mengalami GERD juga cukup besar. Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2023) yang didukung oleh data dari pusat kerjasama WHO, diperkirakan ada sekitar 33 juta orang yang terdiagnosis GERD di Indonesia, yang menunjukkan bahwa sekitar 12% dari total penduduk menderita kondisi ini. Angka tersebut menunjukkan bahwa GERD merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan di Indonesia, terutama di kalangan orang dewasa muda dan remaja (Nomor et al., 2025).

Menurut data dari Profil Kesehatan Dasar Di Provinsi Banten, yang memiliki jumlah penduduk sekitar 13,7 juta, diperkirakan ada sekitar 1,7 juta orang yang mengalami GERD (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2023; Kemenkes RI, 2023). Peningkatan jumlah kasus GERD di kalangan remaja diduga memiliki hubungan erat dengan pola makan yang tidak sehat, jadwal makan yang tidak teratur, serta konsumsi makanan yang kaya lemak, pedas, dan asam.

Penyakit gerd ini sangat berbahaya jika tidak ditangani dan dibiarkan berangsur lama yang nantinya akan bersifat kronis dan mampu memicu komplikasi lainnya seperti kerusakan saluran pencernaan bagian atas yang menjadikan masalah krisis kesehatan, luka pada lapisan lambung, ketidakstabilan cairan dan kadar elektrolit pada tubuh, dan keganasan yang menyerang organ lambung itu sendiri (Rimbawati et al., 2022).

Kecenderungan meningkatnya angka GERD pada remaja berkaitan erat dengan perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat. Konsumsi makanan cepat saji dan minuman bersoda disebut sebagai pemicu utama refluks asam lambung di kalangan siswa sekolah menengah. Faktor risiko lain yang turut berkontribusi dalam perkembangan GERD pada remaja adalah kebiasaan makan larut malam, langsung berbaring setelah makan, serta tingkat stres yang tinggi akibat tekanan akademik dan sosial (Lingga & Elon, 2025). Kebiasaan ini sangat umum ditemukan pada siswa SMP, yang sedang berada dalam masa adaptasi dan pencarian jati diri. Remaja usia sekolah, khususnya yang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan kelompok yang sedang mengalami perubahan besar dalam hal pola tidur, aktivitas fisik, dan pola konsumsi. Pola makan yang tidak terstruktur sering kali menjadi konsekuensi dari padatnya kegiatan belajar, les tambahan, hingga aktivitas media sosial yang menyita waktu.

Berdasarkan hasil observasi awal, dilakukan di SMPN 3 Kemiri pada tanggal 28 April 2025, wawancara dengan 10 siswa menunjukkan bahwa 7 mengungkapkan bahwa 7 siswa sering melewatkan sarapan, makan tidak teratur, dan mengonsumsi makanan pedas dan cepat saji secara berlebihan, akibatnya 4 siswa mengalami mual saat perut kosong atau setelah makan makanan pedas, sementara hanya 3 siswa yang rutin sarapan. Pola kebiasaan makan yang tidak sehat dan dapat berpotensi menimbulkan masalah pencernaan seperti GERD. Melewatkan sarapan dapat meningkatkan produksi asam lambung, sedangkan makanan pedas dan instan berisiko mengganggu sistem pencernaan. Jika kebiasaan makan ini terus berlanjut, kesehatan siswa mungkin akan terancam secara negatif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi atau gejala suatu populasi serta menganalisis hubungan antara dua variabel atau lebih, dalam hal ini antara pola makan remaja dan risiko penyakit *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD). Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*, yakni suatu desain penelitian di mana pengumpulan data dilakukan dalam satu waktu tertentu, tanpa adanya intervensi terhadap subjek penelitian (Zakariah et al., 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi pola makan pada siswa di SMPN 3 Kemiri

Pola makan	f	%
Baik	37	27,4%
Buruk	98	72,6%
Total	135	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 135 responden bahwa siswa dengan nilai pola makan baik sebanyak 37 responden (27.4%), dan siswa dengan pola makan buruk sebanyak 98 responden (72.6%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi faktor resiko GERD pada siswa di SMPN 3 Kemiri

Faktor resiko GERD	f	%
Ada gejala	94	69,6%
Tidak ada gejala	41	30,4%
Total	135	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 135 responden di dapatkan bahwa ada gejala sebanyak 94 responden (69.6%), dan tidak ada gejala sebanyak 41 responden (30.4%).

Tabel 3. Hasil Uji chi-square hubungan pola makan remaja sebagai faktor resiko penyakit (GERD) pada siswa di SMPN 3 Kemiri

Pola makan	GERD				Total		P-value
	Ada gejala		Tidak ada gejala		f	%	
	f	%	f	%	f	%	
Baik	15	40,5%	22	59,5%	37	21,4%	0.000
Buruk	79	80,7%	19	19,4%	98	72,5%	
Total	94	69,6%	41	30,4%	135	100%	

Berdasarkan dengan perhitungan statistik uji statistik analisis chi-square menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola makan dan timbulnya gejala GERD pada siswa di SMPN 3 Kemiri. Berdasarkan data dari 135 responden, siswa dengan pola makan yang buruk mengalami lebih banyak gejala GERD dibandingkan siswa dengan pola makan yang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan berperan signifikan dalam memicu GERD pada remaja. Temuan ini juga memperkuat bukti bahwa gaya hidup dan kebiasaan makan yang tidak sehat selama usia sekolah dapat menjadi faktor risiko timbulnya gejala GERD.

Menurut Ness-Jensen et al. (2025) Pola makan yang buruk terutama yang tidak seimbang dan kayak lemak jenuh telah terbukti meningkatkan risiko terjadinya *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD). Sebuah publikasi ulasan terbaru menyoroti bahwa kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak, minuman berkarbonasi, makanan pedas, secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan risiko GERD.

Hasil Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardhan et al. (2022) terdapat Hubungan Pola Makan dengan Kejadian GERD pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram Case control dengan teknik consecutive sampling, analisis chisquare Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian GERD ($p=0,036$), dengan odds ratio 2,764 (CI 95%: 1,042–7,334). Mahasiswa dengan pola makan buruk memiliki risiko lebih tinggi mengalami GERD.

Penelitian ini juga sesuai dengan Nesic dkk. (2019) juga menjelaskan bahwa pola makan yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko gangguan pencernaan, termasuk GERD. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa pola makan berperan signifikan terhadap kejadian GERD, terutama pada remaja.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa pola makan berperan signifikan terhadap kejadian GERD pada siswa SMPN 3 Kemiri. Pola makan yang buruk, konsumsi makanan pedas, makanan instan, dan minuman berkarbonasi meningkatkan risiko GERD. Siswa diharapkan menjaga pola makan teratur dan membatasi konsumsi makanan berisiko seperti makanan pedas, makanan instan, dan minuman berkarbonasi untuk mengurangi risiko GERD. Pola makan buruk dengan kategori sebanyak 98 (72,6%). pola makan baik sebanyak 37 (27,4%). Ada gejala gerd di dapatkan dengan kategori banyak 94 (69,6%). dan tidak ada gejala sebanyak 41 (30,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan remaja sebagai faktor resiko penyakit (GERD) pada siswa di SMPN 3 Kemiri dengan nilai (p value: 0,000).

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.
- Ardhan, F. R., Budyono, C., & Cholidah, R. (2022). Disease Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Jurnal Kedokteran Unram*, 11(1), 806–811.
- Artharini, M., Sinaga, W., Pallupi, A. A., & Yosefin, A. A. (2025). Pendidikan kesehatan penyakit gerd pada siswa siswi smk widuri di lebak bulus jakarta selatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 43–50.
- Azhari, A. S., Fitriani, L., Ratnawati, L., Hestiyana, N., Nudesti, N. P., Siswati, S., & Yuniarti, Y. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi Balita Dan Anak Pra-Sekolah*.
- Cahyono, J. B. S. B., & PD-KGEH, S. (2021). *Dokter, Mengapa Sakit Lambungku Tak Kunjung Sembuh? Kiat Mengatasi Gangguan Lambung*. Gramedia Pustaka Utama.



- Fauzana, A., Suprihatinigrum, D. N., & Rahma, A. (2024). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Gerd Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhamamadiyah Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 5(2), 111–125.
- Hasibuan, W. F., Larasati, T. A., Harahap, N. A. S., Shanel, B., Revaldo, R., & Nabila, N. (2024). Pola Makan Remaja Sebagai Faktor Risiko Penyakit Gerd. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 32–41.
- Hasnawati, S. (2022). *Strategi pembelajaran Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) bagi guru dan orang tua dalam meningkatkan kualitas pemahaman peserta didik*.
- Ilham, D., Anggraini, D., & Oktora, M. Z. (2024). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Journal of Public Health Science*, 1(3), 163–169.
- Kusnul, Z., & Nugroho, C. (2025). Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Edukasi Pencegahan Penyakit Menular Dengan Pembatasan Konsumsi Gula, Garam Dan Lemak: Improving Adolescent Health Through Education On Prevention Of Infectious Diseases By Limiting Sugar, Salt And Fat Consumption. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 3(1), 84–90.
- Lelimarna, P. N. R., & Antauri, P. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Cholelithiasis Di Ruang Sta. Bernadeth II Rumah Sakit Stella Maris Makassar* Stik Stella Maris.
- Lingga, D. E. S., & Elon, Y. (2025). Analisis Pola Makan Tidak Teratur Sebagai Faktor Resiko Gerd Pada Mahasiswa Universitas Advent Indonesia. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1624-1636.
- Maharani Kusuma, H. (2024). *Hubungan Antara Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, Dan Stres Terhadap Kejadian Syndrome Dyspepsia Pada Siswi Di Sma Negeri 15 Bandar Lampung Tahun 2024*.
- Marisa, Y. T., & Sp, P. D. (2024). Farmakologi Obat Saluran Cerna. *Farmakologi*, 32.
- Marpaung, S. H., & Delimayani, D. (2024). Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kabupaten Deli Serdang. *JUFRAN: Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 1(3), 53–60.
- Melani, M., Prastita, N. P. G., Putri, R. T. D., & Adnani, Q. E. S. (2024). *Promosi Kesehatan Remaja dengan Pendekatan KIPK*.
- Mohammad Haidar, K. (2025). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (Gred) Pada Remaja Di Sman 5 Banjar Lampung Tahun 2024*.
- Ngadiman, A. T. W. (2022). *Hubungan Pola Makan Dan kadar glukosa darah dengan kadar asam urat pada pasien diabetes melitus tipe II di puskesmas tamalanrea= Relationship between diet and blood glucose levels with uric acid levels in type II diabetes mellitus patients at the tamalanr*. Universitas Hasanuddin.
- Octaviana, E. S. L., Noorhidayah, N., & Rachman, A. (2021). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Dispepsia pada Siswa di SMP Negeri 2 Karang Intan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 11(2), 76–81.
- Patria, A. C. (2023). *Hubungan Antara Konsumsi Kopi dan Merokok Terhadap Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) pada Mahasiswa Preklinik Angkatan 2019-2021 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Pratiwi, I. (2024). *Gambaran Faktor Risiko Pasien Dispepsia Di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam RSUD Tidar Kota Magelang*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Rodliya, H. F. (2022). Hubungan pola makan dan stres dengan gejala gastritis pada remaja di MA Ibtul Qoyyim Putri Sleman. *Universita Islam Negeri Walisongo Semarang Sebagai*.
- Sulistyarini, R., Susanti, D. R., & Alfairuz, H. (2024). Peran Perawatan Diri sebagai Mediator antara Efikasi Diri dan Kualitas Hidup pada Pasien GERD (Gastroesophageal Reflux Disease). *Journal Psikogenesis*, 12(2), 132–145.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12.
<https://pdfs.semanticscholar.org/26fd/758bda9cad72c4c0edfb0bd8898ebd04fed2.pdf>
- Wulandari, I. (2023). *Hubungan pemenuhan kebutuhan spiritual dengan tingkat kecemasan lansia di panti werdha*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Zakariah, M. A., Afriani, V., & Zakariah, K. H. M. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Action Research, Research And Development (R n D)*. Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka.