

## HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIA GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE (GERD) PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIKA SANTU PAULUS RUTENG

Kornelia Romana Iwa<sup>1\*</sup>, Saverius Mahu<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, UNIKA Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: iwakornelia@gmail.com

Disubmit: 08 Januari 2026    Diterima: 30 Januari 2026    Diterbitkan: 01 Februari 2026  
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i2.24399>

### ABSTRACT

*Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) is a health problem that often occurs in productive ages, including students, and can interfere with activities and reduce quality of life. One of the factors that influence the occurrence of GERD is an unhealthy diet, such as skipping meals, consuming spicy, sour, or fatty foods in excess. Purpose: to determine "The Relationship Between Dietary Patterns and Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) In Nursing Students of Class 2022, Catholic University of Indonesia Santu Paulus". Method: This study used a quantitative approach and cross-sectional method. The population was 285 students. The sample was 166 students taken using the proportional stratified random sampling technique. Data analysis was carried out using the chi-square test. Results: The study showed that 84 respondents (50.6%) experienced GERD and 82 respondents (49.4%) did not experience GERD. Of the 71 respondents who had poor diet, 46 people (27.7%) experienced GERD. While of the 95 respondents who had good diet, 38 people (22.9%) experienced GERD. The results of the chi-square test showed a p value = 0.002, which means there is a significant relationship between diet and the incidence of GERD. Conclusion: that poor diet is related to an increase in the incidence of GERD in nursing students at Unika Santu Paulus Ruteng.*

**Keywords:** Diet, GERD, Early Adulthood.

### ABSTRAK

*Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) adalah masalah kesehatan yang umum terjadi pada usia produktif, termasuk di kalangan mahasiswa, dan dapat mengganggu aktivitas serta mengurangi kualitas hidup. Salah satu penyebab terjadinya GERD adalah pola makan yang tidak sehat, seperti melewati jadwal makan, serta mengonsumsi makanan pedas, asam, atau berlemak secara berlebihan. Tujuan: penelitian ini adalah untuk mengetahui "Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus". Metode: Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif serta menggunakan metode cross sectional. Jumlah populasi adalah 285 mahasiswa.*

Sampel yang diambil terdiri dari 166 mahasiswa dengan menggunakan teknik proportional stratified random sampling. Untuk analisis data, digunakan uji chi-square. Hasil: Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 84 responden (50,6%) mengalami GERD dan 82 responden (49,4%) tidak mengalami GERD. Dari 71 responden yang memiliki pola makan tidak baik, 46 orang (27,7%) mengalami GERD. Sedangkan dari 95 responden yang memiliki pola makan baik, 38 orang (22,9%) mengalami GERD. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai  $p = 0,002$ , mengindikasikan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian GERD. Kesimpulan: bahwa pola makan yang tidak baik berhubungan dengan peningkatan kejadian GERD pada mahasiswa keperawatan Unika Santu Paulus Ruteng.

**Kata Kunci:** Pola makan, GERD, Dewasa Awal.

## PENDAHULUAN

Penyakit Refluks Gastroesophageal (GERD) adalah salah satu masalah asam lambung yang paling sering terjadi, terutama pada orang dewasa. Kondisi ini ditandai dengan Gejala umum yang sering muncul adalah rasa panas atau terbakar di bagian dada (heartburn), rasa asam di mulut, serta nyeri pada perut bagian atas yang muncul secara berulang dan berkala (Rahmawati *et al.* 2025). GERD merupakan penyakit jangka panjang yang menyerang sistem pencernaan disebabkan oleh naiknya asam lambung ke tenggorokan disebabkan oleh gangguan pada disfungsi sfingter esofagus bagian bawah. Gejala timbul dapat meliputi regurgitasi, kesulitan menelan, serta sakit tenggorokan, selain nyeri dada yang menyerupai sensasi terbakar (Nasution, 2023). *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 menjelaskan, prevalensi tertinggi GERD secara global tercatat di area Mediterania Timur dengan angka 14,8%. Posisi berikutnya ditempati oleh kawasan Amerika, yang memiliki prevalensi sebesar 13,7%. Sementara itu, wilayah Asia Tenggara menempati peringkat ketiga dengan prevalensi sebesar 12,7%. Disusul oleh benua Afrika yang mencatat angka prevalensi

sebesar 11,7%. Selanjutnya, wilayah Eropa berada di peringkat kelima dengan prevalensi 6%, dan yang terendah adalah wilayah Pasifik Barat dengan angka prevalensi sebesar 5,2% (Supriatiningrum *et al.*, 2024).

Selain Disfungsi *Lower Esophageal Sphincter*, pola makan menjadi salah satu penyebab GERD. Pola makan mengacu pada cara seseorang mengonsumsi makanan untuk memperhatikan asupan nutrisi mencakup frekuensi, porsi, dan jenis makanan sangat penting. Kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti sering mengonsumsi makanan yang bersifat panas, pedas, atau asam, berpotensi menimbulkan gangguan pada sistem pencernaan, khususnya lambung. meningkatkan produksi asam lambung, dan memicu refluks asam ke esofagus atau kerongkongan, yang mungkin disertai sensasi panas di dada atau heartburn (Mile *et al.* 2020). Mahasiswa sering kali memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti lebih memilih mengonsumsi makanan instan, seperti mie, serta camilan. Jenis makanan tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) apabila dikonsumsi

secara berlebihan atau terus-menerus (Kuswono *et al.* 2021).

Studi pendahuluan terhadap 15 mahasiswa keperawatan di Unika Santu Paulus menunjukkan bahwa 93,3% sering melewatkan sarapan, 80% sering makan makanan pedas, dan 66,7% konsumsi makanan cepat saji. Gejala pingsan juga kerap muncul, yang mengindikasikan kemungkinan gangguan pencernaan akibat pola makan yang tidak seimbang.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan bersifat cross-sectional.

Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa keperawatan angkatan 2022 sebanyak 285. Sampel berjumlah 166 mahasiswa dipilih dan ditentukan dengan teknik proportional stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner pola makan (19 butir) dan kuesioner GERD (27 butir) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Untuk menganalisis data digunakan uji chi-square guna mengetahui hubungan antara pola makan dan kejadian GERD.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia Mahasiswa Sarjana Keperawatan Angkatan 2022 Unika Santu Paulus (n : 166).**

karakteristik		Frekuensi (F)	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	46	27.7
	Perempuan	120	72.3
	Total	166	100.0
Usia	19 tahun	8	4.8
	20 tahun	23	13.9
	21 tahun	116	69.9
	22 tahun	11	6.6
	23 tahun	6	3.6
	24 tahun	2	1.2
	Total	166	100.0

*Sumber: Data Primer Hasil Penelitian 2024*

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan, Mayoritas peserta dalam penelitian ini merupakan perempuan, yaitu sebanyak 120 orang (72,3%), sementara laki-laki berjumlah 46 orang (27,7%). Berdasarkan data karakteristik responden, mayoritas

berada pada usia 21 tahun, yaitu sebanyak 116 orang (69,9%), kemudian usia 20 tahun sebanyak 23 orang (13,9%), usia 22 tahun 11 orang (6,6%), usia 19 tahun sebanyak 8 orang (4,8%), usia 23 tahun sebanyak 6 orang (3,6%), dan usia 24 tahun sebanyak 2 orang (1,2%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakter Responden Berdasarkan Pola Makan Mahasiswa Sarjana Keperawatan Angkatan 2022 UNIKA Santu Paulus**

Pola makan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Pola makan baik	71	42.8
Pola makan tidak baik	95	57.2
Total	166	100.0

Sumber: Data Primer Hasil Penelitian 2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 95 orang (57,2%) memiliki pola makan yang tidak baik, sedangkan 71 orang (42,8%) memiliki pola makan yang baik.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakter Responden Berdasarkan Kejadian GERD Mahasiswa Sarjana Keperawatan Angkatan 2022 UNIKA Santu Paulus (n : 166).**

GERD	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Memiliki GERD	84	50.6
Tidak memiliki GERD	82	49.4
Total	166	100.0

Hasil penelitian ini melaporkan, sebanyak 84 mahasiswa (50,6%) didapatkan mengalami GERD, sementara 82 mahasiswa (49,4%) tidak mengalami kondisi tersebut.

**Table 4. Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian GERD Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Angkatan 2022 Unika Santu Paulus**

	Kejadian GERD		Total	P Value
	Memiliki GERD	Tidak Memiliki GERD		
Pola Makan Tidak Baik	46	25	71	
Persentase (%)	27.7%	15.1%	42.8%	
Pola Makan Baik	38	57	95	
Persentase (%)	22.9%	34.3%	57.2%	0.002
Total	84	82	166	
Persentase (%)	50.6%	49.4%	100.0%	

Sumber: Data Primer Hasil Penelitian 2024 Uji Chi Square

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan, Mayoritas peserta dalam penelitian ini merupakan perempuan, yaitu sebanyak 120 orang (72,3%), sementara laki-laki berjumlah 46 orang (27,7%).

Komposisi ini menggambarkan tren demografi mahasiswa di Program Studi Keperawatan yang cenderung didominasi oleh perempuan. Perbedaan hormon antara laki-laki dan perempuan berperan dalam tingginya angka kejadian GERD pada perempuan. Hormon estrogen dan progesteron pada perempuan secara signifikan menurunkan tekanan LES (*Lower Esophageal Sphincter*), sehingga meningkatkan risiko GERD (Hati et al., 2023). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Kuswono menunjukkan bahwa perempuan lebih mendominasi mengalami GERD. sejumlah alasan yang menjelaskan mengapa perempuan lebih rentan mengalami GERD berkaitan dengan pengaruh hormon. Hormon estrogen dan progesteron, yang secara alami terdapat pada perempuan, memiliki salah satu fungsi penting, yaitu merelaksasi otot-otot dalam tubuh, termasuk otot-otot pada saluran pencernaan. Fungsi ini berkontribusi secara signifikan terhadap relaksasi sfingter esofagus bawah (LES), yang merupakan faktor utama dalam terjadinya GERD. Oleh karena itu, perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami kondisi ini (Kuswono et al. 2021).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Supardi menyatakan bahwa Proporsi kejadian GERD lebih banyak ditemukan pada perempuan (33,95%) daripada (16,05%). Hasil ini mendukung bahwa jenis kelamin

berkontribusi terhadap perbedaan kejadian GERD, meskipun tidak sepenuhnya menentukan (Supardi et al. 2024). hasil ini sejalan dengan temuan penelitian Setyawan yang mengungkapkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami GERD dibandingkan laki-laki, dengan prevalensi 40% pada perempuan dan 25% pada laki-laki pada generasi Z yang mengonsumsi kopi kekinian. Kerentanan perempuan ini dapat dijelaskan oleh pengaruh hormon estrogen dan progesteron, yang diketahui dapat melemahkan otot sfingter esofagus bawah (LES), sehingga meningkatkan risiko refluks asam lambung (Setyawan, 2024).

### Karakteristik Berdasarkan Usia Mahasiswa

Berdasarkan data karakteristik responden, mayoritas berada pada usia 21 tahun, yaitu sebanyak 116 orang (69,9%), kemudian usia 20 tahun sebanyak 23 orang (13,9%), usia 22 tahun 11 orang (6,6%), usia 19 tahun sebanyak 8 orang (4,8%), usia 23 tahun sebanyak 6 orang (3,6%), dan usia 24 tahun sebanyak 2 orang (1,2%).

Rentang usia ini menunjukkan bahwa responden berada pada tahap dewasa awal. Pada tahap usia tersebut, mahasiswa cenderung mengalami perubahan dalam aspek kognitif dan psikososial, sehingga lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Perubahan ini, ditambah dengan pola kehidupan dan sosial masyarakat yang memengaruhi gaya hidup dan pola makan, menjadikan mahasiswa kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan seperti GERD (Ariyani et al., 2024). Kejadian GERD cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Orang dewasa dan lanjut usia memiliki risiko lebih tinggi, terutama akibat faktor gaya

hidup seperti merokok serta konsumsi kafein atau alkohol, yang dapat menyebabkan relaksasi sementara pada LES (Lower Esophageal Sphincter) dan memicu GERD. Selain itu, perubahan fisiologis pada esofagus yang terjadi seiring penuaan juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko GERD (Hati et al., 2023).

Hasil penelitian Juen menjelaskan prevalensi GERD pada mahasiswa dengan usia 19 hingga 22 tahun, dengan jumlah yang relatif lebih rendah. Pada usia 19 tahun, ditemukan 10 kasus GERD (3,8%), sedangkan pada usia 20 dan 21 tahun masing-masing ditemukan 6 orang (2,3%) dan 2 orang (2%). Meskipun prevalensinya menurun, angka-angka ini tetap menunjukkan bahwa mahasiswa pada rentang usia ini tetap berisiko mengalami GERD (Juen et al., 2023).

#### **Karakteristik Berdasarkan Pola Makan Mahasiswa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 95 orang (57,2%) memiliki pola makan yang tidak baik, sedangkan 71 orang (42,8%) memiliki pola makan yang baik.

Pola makan yang tidak baik dapat mencakup kebiasaan makan tidak teratur, konsumsi makanan tinggi lemak, pedas, atau asam, serta minuman berkafein atau berkarbonasi yang berlebihan. Kebiasaan ini umum terjadi di kalangan mahasiswa karena tuntutan jadwal kuliah yang ketat dan keterbatasan waktu untuk memasak atau memilih makanan sehat. Perubahan pola makan pada meliputi ketidakteraturan waktu makan, frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makanan yang dikonsumsi. sering merasa cepat kenyang, menjadi malas makan, dan makan tidak teratur, sehingga berisiko mengalami gangguan

pencernaan. Perubahan pola makan disebabkan oleh proses degeneratif pada saluran pencernaan, seperti penurunan sensitivitas rasa dan penciuman. penipisan mukosa lambung dan atrofi sel epitelial, penurunan produksi saliva, serta perlambatan pengosongan lambung yang membuat cepat kenyang (Harni, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hasibuan bahwa pola makan yang tidak baik ini sangat relevan dalam konteks kejadian GERD, karena makanan tertentu dapat merangsang produksi asam lambung berlebih atau menurunkan fungsi sfingter esofagus bagian bawah, yang pada akhirnya memicu gejala GERD seperti heartburn dan regurgitasi asam. Oleh karena itu, pola makan yang buruk dapat dianggap sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi tingginya prevalensi GERD (Hasibuan et al., 2024). Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa pola makan yang tidak baik merupakan faktor yang berkontribusi signifikan terhadap risiko terjadinya GERD pada mahasiswa. Kebiasaan makan yang tidak teratur, konsumsi makanan tinggi lemak, pedas, atau asam, serta minuman berkafein atau berkarbonasi yang berlebihan dapat memicu peningkatan produksi asam lambung dan melemahkan fungsi sfingter esofagus bawah, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya GERD.

#### **Karakteristik Berdasarkan GERD Pada Mahasiswa**

Hasil penelitian ini melaporkan, sebanyak 84 mahasiswa (50,6%) didapatkan mengalami GERD, sementara 82 mahasiswa (49,4%) tidak mengalami kondisi tersebut.

Prevalensi GERD yang mencapai lebih dari separuh

responden ini menunjukkan bahwa GERD merupakan masalah kesehatan yang signifikan di kalangan mahasiswa keperawatan angkatan 2022. kejadian GERD yang tinggi dapat dikaitkan dengan beberapa faktor, termasuk gaya hidup mahasiswa yang tidak teratur, konsumsi makanan tidak sehat. Kondisi ini diperparah dengan tingkat stres akademik yang tinggi pada mahasiswa keperawatan, yang dapat memengaruhi sekresi asam lambung dan mengganggu fungsi sfingter esofagus bawah (LES), sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya refluks asam lambung. GERD disebabkan oleh disfungsi Lower Esophageal Sphincter (LES), yaitu kondisi di mana otot sfingter esofagus bawah yang berperan sebagai katup antara kerongkongan dan lambung tidak berfungsi dengan baik. Selain itu, pola makan juga berperan sebagai faktor pemicu GERD. Pola makan merujuk pada kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan, termasuk frekuensi, jumlah, dan jenis makanan. Pola makan yang tidak teratur, seperti sering mengonsumsi makanan panas, pedas, dan asam, dapat mengganggu kesehatan lambung, meningkatkan produksi asam lambung, serta memicu refluks asam ke kerongkongan, yang dapat menyebabkan sensasi panas di dada atau heartburn (Mile *et al.* 2020).

Hasil penelitian Kuswono menjelaskan, ada sejumlah elemen lain yang berkontribusi terhadap munculnya GERD, termasuk umur, gender, pendidikan, kondisi kesehatan tambahan, serta penggunaan obat. Gejala GERD cenderung lebih terlibat pada orang yang lebih tua, biasanya berkaitan dengan jenis obat yang mereka konsumsi pada usia tersebut. (Kuswono *et al.* 2021). Dari hasil

penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 84 mahasiswa (50,6%) mengalami GERD, sementara 82 mahasiswa (49,4%) tidak mengalami kondisi tersebut, peneliti berasumsi Prevalensi GERD yang melebihi setengah dari jumlah responden mengindikasikan bahwa GERD merupakan masalah kesehatan yang cukup serius di kalangan mahasiswa. Mahasiswa pada umumnya menjalani gaya hidup yang kurang teratur, terutama dalam hal pola makan.

#### **Karakteristik Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian GERD Pada Mahasiswa Keperawatan UNIKA Santu Paulus Ruteng**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 166 responden mahasiswa keperawatan Angkatan 2022, Diketahui bahwa ada keterkaitan yang penting antara kebiasaan makan dan terjadinya GERD. Melalui analisis menggunakan uji Chi-Square, menghasilkan nilai p-value sebesar 0,002, yang lebih rendah daripada tingkat signifikansi 0,05. Ini menunjukkan ada hubungan yang berarti antara kebiasaan makan dan terjadinya GERD. Berdasarkan data yang ada, diketahui bahwa dari 71 mahasiswa dengan memiliki pola makan yang kurang baik, terdapat 46 orang (27,7%) mengalami GERD. Sementara itu terdapat 95 mahasiswa yang menerapkan pola makan yang baik, hanya 38 orang (22,9%) yang mengalami GERD, sedangkan 57 orang (34,3%) tidak mengalami GERD.

Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan tidak baik memiliki proporsi kejadian GERD yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki pola makan baik. Kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti sering melewatkan makan, konsumsi makanan berlemak, pedas, asam,

dan makan dalam keadaan tergesa-gesa, merupakan faktor risiko yang dapat memicu refluks asam lambung, yang berujung pada GERD. Studi ini mendukung penelitian yang dilakukan Ajjah bahwa ada keterkaitan pola makan dengan kejadian GERD. Gaya hidup mahasiswa sering kali menyebabkan perubahan pola makan, meskipun mereka memiliki pengetahuan yang cukup mengenai penerapan pola makan yang sehat. Peningkatan taraf hidup juga kerap mendorong individu untuk mengubah kebiasaan makan, dari yang awalnya sesuai dengan prinsip gizi menjadi pola makan yang kurang sehat. Sebagian besar responden dalam penelitian ini melaporkan makan siang dan malam secara teratur setiap hari dengan jadwal yang terstruktur. Namun, jika dilihat dari frekuensi makan, sebagian besar responden hanya makan dua kali sehari, terkadang mengonsumsi nasi secara teratur, dan biasanya hanya sarapan ketika merasa lapar (Ajjah et al. 2020). selain itu, terdapat kecenderungan untuk beralih dari memilih makanan sederhana ke makanan yang lebih mewah atau modern, yang sering kali memiliki nilai gizi yang lebih rendah. Pola makan responden dalam penelitian ini dievaluasi berdasarkan frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi, dan porsi makan. Penelitian ini juga sesuai dengan studi yang dilakukan Ardhan, bahwa ada keterkaitan antara pola makan dan kejadian GERD. Kebiasaan makan mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penuhnya jadwal perkuliahan, diskusi, dan ikut organisasi di luar akademik. Kondisi tersebut sering kali menyebabkan pola makan yang kurang teratur pada mahasiswa. Akibatnya, mereka cenderung memilih makanan cepat

saji dan kerap melewatkan sarapan pagi (Ardhan et al. 2022).

Selain itu, beban aktivitas yang tinggi membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk makan dan istirahat secara teratur. Mereka biasanya mengonsumsi makanan secara asal-asalan asalkan merasa kenyang, bahkan pada malam hari. Tidak jarang, mahasiswa juga lebih banyak mengonsumsi camilan dan kopi untuk mendukung aktivitas belajar malam mereka. Peneliti berasumsi bahwa pola makan yang kurang sehat memiliki kaitan penting dengan terjadinya GERD pada kalangan mahasiswa, meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah. Kebiasaan makan yang tidak teratur, konsumsi makanan pemicu asam lambung, serta gaya hidup yang dipengaruhi oleh kesibukan akademik dapat meningkatkan risiko GERD. Selain itu, mahasiswa cenderung mengutamakan kenyang daripada keseimbangan gizi, sering melewatkan sarapan, dan memilih makanan cepat saji

## KESIMPULAN

Hasil analisis menggunakan uji chi-square, ditemukan terdapat hubungan yang signifikan pada kebiasaan makan dan kejadian GERD di kalangan responden, dengan nilai  $p = 0,002$ . Dari total 166 responden, sebanyak 84 orang (50,6%) teridentifikasi menderita GERD, sedangkan 82 orang (49,4%) tidak mengalaminya. Di antara 71 responden dengan pola makan kurang baik, 46 orang (27,7%) mengalami GERD sedangkan 25 orang (15,1%) tidak mengalami GERD. Sementara itu, dari 95 responden yang memiliki pola makan yang baik, 38 orang (22,9%) mengalami GERD dan 57 orang (34,3%) tidak mengalami GERD.

## 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., Budyono, C., & Cholidah, R. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Unram Medical Journal*, 11(1), 806-811.
- Alaya, V. N., Permata, A., & Rahmawati, S. (2025). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease Pada Mahasiswa Di Itsk Rs Dr. Soepraoen Malang. *Journal Syifa Sciences And Clinical Research*, 7(1).
- Ariyani, F., Martini, M., Hestningsih, R., & Fauzi, M. (2024). Gambaran Perilaku (Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku) Pencegahan Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 115-119.
- Budyono, C., Ardhan, F. R., & Cholidah, R. (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>
- Dana, T. S., Ivan, M., & Anggraini, D. (2024). Hubungan Obesitas Terhadap Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Scientific Journal*, 3(1), 01-07.
- Dadung, P. (2025). Hubungan Stress Dan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Gastroesophageal Refluks Disease (Gerd) Pada Masyarakat Kelurahan Kaleke Kabupaten Banggai. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 14(1), 11-18.
- 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>
- Harni, S. Y. (2023). *Asuhan Keperawatan Gastritis Pada Lansia* (F. Putri (Ed.)). Cv.Mitra Edukasi Negri.
- Hati, Y., Alifariki, L. O., Alza, Y., M.Biomed, Desyani, N. L. J., Kody, >.M., Astuti A. M., Djafar, I., & Sineke, J. (2023). *Bunga Rampai Patofisiologi Digestive*. Media Puataka Indo.
- 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.
- Kuswono, A. D., Yurizali, B., & Akbar, R. R. (2021). Kejadian Gastroesophageal Reflux

- Disease (Gerd) Dengan Gerd-Q Pada Mahasiswa Kedokteran Anfal. *Primary Care For Emergency Physicians*, 125-132.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-44360-7\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-319-44360-7_11)
- Maradjabessy, N. F. R., Kusadhiani, I., & Warella, J. C. (2023). Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) Berdasarkan Skor Gerd-Q Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Tahun 2023. *Pameri: Pattimura Medical Review*, 5(2), 76-84.
- Mile, M. A., Suranata, F. M., & Rantiassa, 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.
- Nasution, R. E. P. (2023). *Berteman Dengan Asam Lambung Panduan Pengobatan Rumahan Untuk Berteman\_Dengan\_Asam\_Lambung* /T-Nmeaaaqbaj?Hl=Id&Gbpv=0
- Putri, T. I., Yani, E. D., Hanum, N., Usman, S., Juliana, C., Rimadeni, Y., & Morian, P. C. S. (2025). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Nasuwakes: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 18(2), 167-177.
- Rahmawati, S., Alaya, V. N., & Permata, A. (2025). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease Pada Mahasiswa Di Itsk Rs Dr . Soepraoen Malang. 7.
- Setyawan, Y. (2024). Korelasi Konsumsi Kopi Kekinian Dengan Gejala Gerd Pada Generasi Z. 5(2), 82-87.
- Supardi, M. M., Anggraini, D., & Hamda, R. (2024). Hal. 170. 1(3), 170-177.
- 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.
- Warella Carla Juen, Kusadhiani Indrawanti, & Maradjabessy Rahmadani Fadila Nurul.(2023). Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) Berdasarkan Skor Gerd-Q Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Tahun 2023. *Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) Berdasarkan Skor Gerd-Q Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Tahun 2023*, 5, 76-84.