

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Gastroesophageal Reflux Disease

1. Pengertian Gerd

Penyakit Refluks Gastroesophageal (GERD) adalah masalah yang terkait dengan asam lambung yang sering terjadi, terutama pada orang yang sudah dewasa. Kondisi ini ditunjukkan dengan gejala umum yang sering muncul, seperti rasa panas atau terbakar di bagian dada, rasa asam di mulut, dan ketidaknyamanan pada bagian atas perut yang muncul berulang kali dan teratur (Iwa & Mahu, 2026).

Gerd adalah penyakit saluran cerna kronis yang secara memiliki dampak besar, mengurangi kualitas hidup dan pada beberapa pasien, menyebabkan komplikasi yang serius, seperti penyempitan esofagus, perdarahan gastrointestinal, atau Barret's esophagus (Ridho et al., 2025).

2. Etiologi Gerd

a. Stres

Stres merupakan kondisi yang hampir pasti dialami oleh setiap individu dalam kehidupannya. Dalam ilmu psikologi, stres diartikan sebagai keadaan tertekan yang disertai dengan ketegangan mental. Pada tingkat yang ringan, stres dapat memberikan manfaat dan bahkan berperan positif, seperti meningkatkan motivasi, kemampuan beradaptasi, serta mendukung peningkatan kinerja dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan. Namun, apabila tingkat stres menjadi tinggi dan berlangsung terus-menerus, kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial, bahkan berpotensi membahayakan kesehatan individu. Stres dapat dipicu oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan maupun faktor internal yang berkaitan dengan persepsi atau penilaian individu terhadap suatu situasi (Hidayati Harsono², 2021)

b. Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya perasaan takut, khawatir, dan tidak nyaman terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Secara etimologis, istilah kecemasan berasal dari bahasa Latin *anxius* dan bahasa Jerman *anst*, yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan dengan afek atau emosi negatif. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai respons emosional berupa perasaan tidak nyaman yang disertai dengan aktivasi sistem saraf otonom. Kondisi ini umumnya muncul akibat adanya ancaman yang tidak jelas atau situasi yang belum diketahui secara pasti oleh individu, sehingga menimbulkan rasa khawatir dan ketidakpastian (Kumbara et al., 2018)

Kecemasan merupakan respons yang normal selama masih berada pada tingkat yang dapat membantu individu beradaptasi dan mempersiapkan diri dalam menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Pada dasarnya, kecemasan adalah bagian dari pengalaman hidup yang umum dialami setiap orang dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi ini biasanya muncul sebagai respons emosional terhadap stres dan ditandai dengan perasaan tegang, munculnya pikiran yang dipenuhi kekhawatiran, peningkatan denyut jantung, serta naiknya tekanan darah sebagai respons fisiologis tubuh (Pertiwi et al., 2021)

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya rasa takut dan khawatir secara berlebihan. Pada mahasiswa, kecemasan yang sering dialami adalah *learning anxiety*, yaitu keadaan ketika individu merasa tertekan oleh tuntutan akademik sehingga timbul kekhawatiran yang berlebihan dan merasa kurang mampu menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Meskipun demikian, kondisi tersebut merupakan respons yang umum terjadi pada mahasiswa. Timbulnya kecemasan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu

(faktor internal) maupun dari lingkungan sekitarnya faktor eksternal (Rufaidah Zidna Muthiah et al., 2024).

c. Kualitas tidur

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang sangat penting bagi tubuh karena berperan dalam menjaga dan mendukung berbagai fungsi fisiologis, serta diatur oleh ritme sirkadian. Selain berfungsi untuk memulihkan kondisi fisik, tidur juga berperan dalam meningkatkan fungsi psikologis, sosial, spiritual, dan kultural individu. Kualitas tidur seseorang dapat dinilai melalui beberapa indikator, meliputi kualitas tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, rutinitas tidur, dan waktu tidur. Gangguan kualitas tidur menjadi salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada abad ke-21, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa awal (Gusti et al., 2022)

Tidur tidak hanya berfungsi sebagai waktu istirahat bagi tubuh, tetapi juga berperan penting dalam proses pemulihan dan penyegaran kondisi mental. Kurangnya perhatian terhadap kualitas tidur dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental seseorang. Berbagai masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi, sering dikaitkan dengan pola tidur yang tidak baik atau kualitas tidur yang buruk (Arham, 2021).

d. Pola makan

Pola konsumsi pangan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi status gizi mahasiswa. Pada masa peralihan menuju kehidupan yang lebih mandiri, mahasiswa sering mengalami berbagai tantangan dalam mempertahankan pola makan yang sehat. Tuntutan akademik yang tinggi, keterbatasan anggaran, serta kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang menjadi beberapa faktor yang memengaruhi kebiasaan makan mereka. Akibatnya, banyak mahasiswa menerapkan pola makan yang kurang teratur, seperti melewatkan sarapan, mengganti makanan utama dengan camilan, atau mengonsumsi makanan cepat saji secara

berlebihan. Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah gizi, seperti defisiensi mikronutrien, obesitas, hingga penyakit tidak menular (Padang et al., 2024).

3. Patofisiologi Gerd

Gerd terjadi ketika fungsi Lower Esophageal Sphincter (LES) mengalami gangguan sehingga keseimbangan antara faktor pertahanan (defensif) dan faktor yang memicu kerusakan (ofensif) pada esofagus tidak dapat dipertahankan. Sistem pertahanan esofagus terdiri atas LES, mekanisme pembersihan esofagus (esophageal clearance), serta lapisan epitel esofagus. Dalam kondisi fisiologis, LES berperan sebagai penghalang yang memisahkan esofagus dengan lambung. Saat proses menelan berlangsung, tekanan LES akan menurun secara sementara sehingga makanan dapat mengalir dari esofagus menuju lambung (aliran antegrad).

Pada penderita GERD, fungsi LES mengalami penurunan sehingga isi lambung dapat mengalir kembali ke esofagus (aliran retrograd). Penurunan tekanan LES dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penggunaan obat-obatan tertentu, konsumsi jenis makanan tertentu, perubahan hormonal, maupun adanya kelainan struktur anatomi. Selain itu, mekanisme pembersihan esofagus yang berfungsi menghilangkan reflus lambung juga dapat mengalami gangguan. Mekanisme tersebut melibatkan peran gaya gravitasi, gerakan peristaltik esofagus, serta saliva yang mengandung bikarbonat untuk menetralisasi asam. Apabila proses pembersihan ini tidak berlangsung secara optimal, reflus lambung akan berada lebih lama di dalam esofagus sehingga meningkatkan risiko terjadinya iritasi hingga esofagitis. Risiko tersebut menjadi lebih besar ketika reflus terjadi pada malam hari karena posisi berbaring menghilangkan pengaruh gaya gravitasi yang membantu proses pembersihan esofagus (Saputera & Budianto, 2023).

4. Faktor Risiko Gerd

Faktor risiko untuk Gerd termasuk imt yang berlebihan, merokok, stress/kecemasan/ dan aktivitas fisik yg berlebih. Kebiasaan makan juga dapat berkontribusi pada Gerd, termasuk keasaman makanan, serta ukuran dan waktu makan (Ridho et al., 2025).

5. Manifestasi Klinis

Oleh karena itu Gerd dapat menyebabkan kerusakan pada mukosa esofagus yang memunculkan berbagai gejala, seperti heartburn dan regurgitasi, sehingga berpotensi menurunkan kualitas hidup penderitanya. Selain menimbulkan keluhan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, refluks asam lambung yang terjadi terutama pada malam hari juga diketahui meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi. Komplikasi tersebut meliputi esofagitis, striktur peptik, ulkus esofagus, Barrett's esophagus, hingga adenokarsinoma esofagus apabila kondisi berlangsung secara terus-menerus dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat. (dwi saputra rama, 2022).

Menurut Iwa & Mahu, (2026) gejala gerd antara lain:

1. Hearthbun

Heartburn merupakan salah satu tanda gejala dari Gerd yaitu rasa tidak nyaman pada kerongkongan karena disfungsi esofagus bagian bawah yang ditandai dengan gejala nyeri dada seperti terbakar (Alaya et al., 2025)

2. Regurgitasi

Pada dasarnya regurgitasi adalah gerakan antiperistaltik esophagus dimana terjadi kembalinya isi lambung ke dalam esofagus dengan cara pasif yang disebabkan oleh hipotoni sfingter esofagus bagian bawah, posisi tidak normal sambungan esofagus dengan kardial, atau pengosongan isi lambung yang lambat (Yanthi et al., 2022)

3. Nyeri Ulu Hati

Gastritis biasanya ditandai dengan rasa nyeri di ulu hati atau epigastrium. Menurut *International Association For The Study Of Pain* (IASP) Nyeri adalah perasaan tidak nyaman dan pengalaman emosional akibat kerusakan jaringan. Selain memberikan terapi medis, penanganan nyeri juga dapat dilakukan dengan cara terapi nonfarmakologis karena tidak menimbulkan efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri (Purwaningsih et al., 2021)

4. Mual

Mual perasaan yang tidak nyaman. Yang muncul pada saluran cerna, kondisi ini ditandai keluarnya keringat dingin, pucat, hipersalivasi, hilang tonus gaster, kontraksi duodenum dan refluk isi intestinal ke dalam gaster sering menyertai mual meskipun tidak muntah (Denisa Ambarda et al., 2024)

5. Gangguan Tidur Akibat Gerd

Gangguan tidur dapat berpengaruh terhadap terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) serta menurunkan kualitas hidup individu. Jam tidur yang buruk dan pola tidur yang tidak teratur dapat meningkatkan produksi asam lambung serta memperburuk gejala refluks. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan seperti heartburn dan regurgitasi, sehingga berdampak pada penurunan kualitas aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, kualitas tidur yang baik dapat membantu menjaga keseimbangan fungsi tubuh serta mengurangi risiko munculnya gejala Gerd (dwi saputra rama, 2022).

6. Penggunaan Obat Untuk Mengatasi Gejala Gerd

Penggunaan obat merupakan satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi gejala gerd, seperti rasa terbakar di bagian dada (heartburn) dan regurgitasi. obat lain dalam pengobatan Gerd adalah antagonis reseptor H₂, antasida, dan prokinetik (antagonis dopamin dan antagonis reseptor serotonin). Antagonis reseptor H₂ dan

antasida digunakan untuk mengatasi gejala refluks yang ringan dan untuk terapi maintenanc (Saputera & Budianto, 2023)

A. Kuesioner Gerd-Q (Diagnosa Gerd)

1. Pengertian Gerd-Q

Gerd-Q merupakan instrumen kuesioner yang dikembangkan sebagai alat bantu dalam menegakkan diagnosis Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) serta mengevaluasi respons pasien terhadap terapi yang diberikan. Pengembangan kuesioner ini didasarkan pada berbagai data klinis, hasil penelitian klinis yang berkualitas, serta wawancara secara kualitatif dengan pasien untuk memastikan kemudahan dalam proses pengisian. Instrumen Gerd-Q merupakan hasil penggabungan beberapa kuesioner yang telah tervalidasi dan sebelumnya digunakan dalam penelitian Diamond. Penggunaan kombinasi instrumen yang telah tervalidasi tersebut terbukti mampu meningkatkan ketepatan diagnosis melalui peningkatan sensitivitas dan spesifisitas dalam mengidentifikasi Gerd.

Dengan demikian, kuesioner Gerd-Q yaitu instrumen sederhana yang telah melalui proses validasi dan terus dikembangkan untuk membantu memahami pasien yang diduga mengalami Gerd, mendukung penegakan diagnosis, serta mengevaluasi respons pasien terhadap terapi dalam praktik klinis. Kuesioner ini terdiri atas enam komponen pertanyaan yang meliputi empat pertanyaan mengenai gejala refluks sebagai prediktor positif Gerd dan dua pertanyaan yang berfungsi sebagai prediktor negatif Gerd. Selain itu, Gerd-Q memiliki kemampuan yang baik dalam mengidentifikasi penderita Gerd, yang ditunjukkan oleh nilai prediksi positif sebesar 92%, sedangkan nilai prediksi negatifnya sebesar 22%. (Didik Kuswono et al., 2021)

GERD-Q merupakan instrumen kuesioner yang terdiri atas enam pertanyaan yang digunakan untuk menilai gejala khas Gastroesophageal Reflux Disease (GERD), pengaruh penyakit terhadap kualitas hidup penderita, serta efektivitas penggunaan obat dalam mengurangi gejala yang dirasakan selama tujuh hari terakhir. Interpretasi hasil dilakukan

berdasarkan total skor yang diperoleh responden. Apabila skor GERD-Q lebih dari delapan, maka individu memiliki kemungkinan yang tinggi mengalami GERD sehingga memerlukan evaluasi lebih lanjut. Selain berfungsi sebagai alat bantu dalam menegakkan diagnosis, GERD-Q juga dapat dimanfaatkan untuk memantau respons pasien terhadap terapi yang diberikan.(Purwati et al., 2025).

2. Tujuan Penggunaan Gerd Q

Kuesioner Gerd-Q digunakan sebagai alat ukur untuk menilai kemungkinan adanya Gerd, mengidentifikasi diagnosis, menilai respon untuk menangani praktik klinis pada pasien Gerd

3. Komponen/Pertanyaan Dalam Gerd Q

Gerd-Q yaitu kuesioner yang terdiri dari enam pertanyaan tentang gejala klasik Gerd, pengaruh Gerd pada kualitas hidup penderita serta efek penggunaan obat–obatan terhadap gejala dalam tujuh hari terakhir (Purwati et al., 2025).

- a. Seberapa sering Anda mengalami perasaan terbakar di bagian belakang tulang dada Anda (heartburn)?
- b. Seberapa sering Anda mengalami naiknya isi lambung ke arah tenggorokan/mulut Anda (regurgitasi)?
- c. Seberapa sering Anda mengalami nyeri ulu hati?
- d. Seberapa sering Anda mengalami mual?
- e. Seberapa sering Anda mengalami kesulitan tidur malam oleh karena rasa terbakar di dada/naiknya isi perut?
- f. Seberapa sering Anda meminum obat tambahan untuk rasa terbakar di dada (heartburn) dan/atau naiknya isi perut (regurgitasi), selain yang diberikan oleh dokter Anda? (seperti obat maag yang dijual bebas)

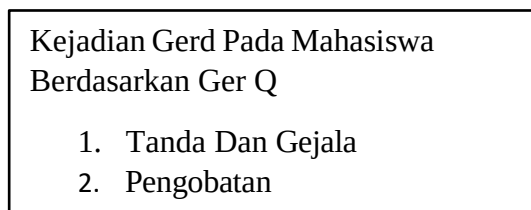
4. Cara Penilaian

Pada dasarnya penilaian Gerd-Q apabila skor gerd lebih dari 7 maka pasien tersebut memiliki kecenderungan yang tinggi menderita Gerd, sehingga perlu di evaluasi lebih lanjut (Purwati et al., 2025b)

5. Validitas Dan Reliabilitas Gerd Q

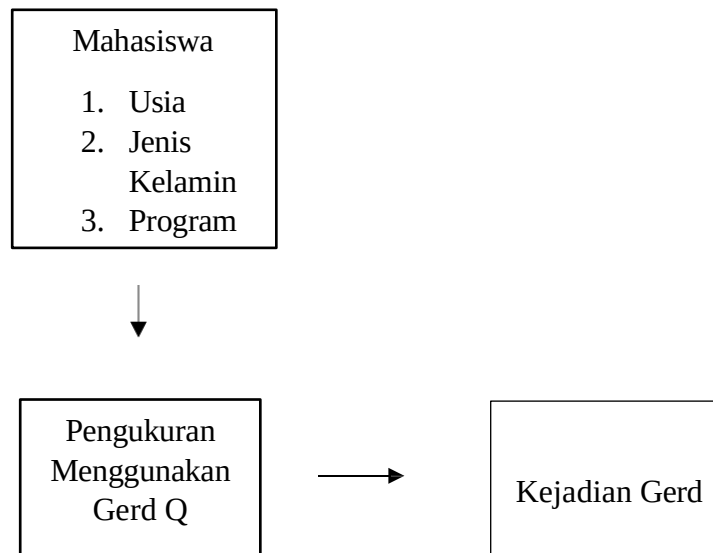
Simadibrata et al., (2011) Kuesioner Gastroesophageal Reflux Disease Questionnaire (Gerd-Q) telah diterjemahkan dan divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,83 yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa Gerd-Q tetap merupakan instrumen yang valid dan reliabel dalam mengidentifikasi gejala Gerd pada berbagai populasi dengan nilai reliabilitas yang baik (Nisar et al., 2023).

B. Kerangka Teori



Gambar 1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2
Kerangka Konsep