

---

## Panduan Bertahan dari Maag & GERD di Usia Remaja

M. Bachtiar Safrudin<sup>1</sup>, Hesty Eka Ardianty<sup>2</sup>, Rachma Octavianti<sup>3</sup>, Herlina<sup>4</sup>, Rahmah Dani<sup>5</sup>, Nagiyatus Sholihah<sup>6</sup>, Dharma Desti<sup>7</sup>, Astrid Suci Avilla<sup>8</sup>, Yasinta Eka Nur Utami<sup>9</sup>, Azka Murwandi Kholid<sup>10</sup>, Septilia Nasfah<sup>11</sup>, Hera Erwanda<sup>12</sup>  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia<sup>1-12</sup>

✉

Email: [mbs143@umkt.ac.id](mailto:mbs143@umkt.ac.id), [2311102411019@umkt.ac.id](mailto:2311102411019@umkt.ac.id), [2311102411036@umkt.ac.id](mailto:2311102411036@umkt.ac.id),  
[2311102411027@umkt.ac.id](mailto:2311102411027@umkt.ac.id), [2311102411033@umkt.ac.id](mailto:2311102411033@umkt.ac.id), [2311102411097@umkt.ac.id](mailto:2311102411097@umkt.ac.id),  
[2311102411129@umkt.ac.id](mailto:2311102411129@umkt.ac.id), [2311102411134@umkt.ac.id](mailto:2311102411134@umkt.ac.id), [2311102411018@umkt.ac.id](mailto:2311102411018@umkt.ac.id),  
[2311102411065@umkt.ac.id](mailto:2311102411065@umkt.ac.id), [2311102411029@umkt.ac.id](mailto:2311102411029@umkt.ac.id), [2311102411176@umkt.ac.id](mailto:2311102411176@umkt.ac.id)

### INFO ARTIKEL

#### Histori Artikel:

Diterima 12-06-2026  
Disetujui 17-06-2026  
Diterbitkan 19-06-2026

#### Katakunci:

Gastritis;  
GERD;  
Gaya Hidup Remaja;  
Stres Akademik;  
Gut-Brain Axis.

### ABSTRAK

Penyakit Gastritis (Maag) dan GERD kini menjadi ancaman nyata yang menyerang kelompok usia remaja 14–19 tahun akibat tuntutan gaya hidup modern dan tekanan psikologis di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dan kebiasaan pola makan instan dengan tingkat keparahan gejala Maag serta GERD pada populasi remaja usia sekolah. Menggunakan rancangan kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, penelitian ini melibatkan sampel remaja akhir di kawasan sekolah menengah perkotaan yang diambil melalui teknik *purposive sampling*. Data primer dikumpulkan secara digital menggunakan kuesioner terstruktur yang mengadopsi instrumen baku *Gastroesophageal Reflux Disease Questionnaire* (GERD-Q) dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan linier yang signifikan antara tingginya beban stres akademik dengan lonjakan produksi asam lambung melalui aktivasi sumbu otak-usus (*gut-brain axis*). Selain itu, kebiasaan melewatkan sarapan, tingginya asupan kafein (es kopi), paparan asap rokok/vape, serta kebiasaan langsung berbaring setelah makan malam terbukti secara mekanis memperparah iritasi dinding lambung dan melonggarkan katup *Lower Esophageal Sphincter* (LES). Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa penanganan gangguan pencernaan remaja harus bergeser dari ketergantungan obat antasida jangka pendek menuju intervensi perilaku holistik, yang meliputi manajemen regulasi stres sekolah dan modifikasi gaya hidup mandiri berbasis gravitasi.

---

---

**Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:**

Safrudin, M. B. ., Ardianty, H. E. ., Octavianti, R. ., Herlina, H., Dani, R. ., Sholihah, N. ., Desti, D., Avilla, A. S. ., Utami, Y. E. N. ., Kholid, A. M., Nasfah, S., & Erwanda, H. . (2026). Panduan Bertahan dari Maag & GERD di Usia Remaja. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(3), 1460-1465. <https://doi.org/10.63822/a4q9m569>

---

## PENDAHULUAN

Penyakit Gastritis (Maag) dan GERD kini menjadi ancaman nyata bagi remaja usia 14–19 tahun, bukan lagi sekadar penyakit kelompok lansia. Sebanyak 15% remaja di dunia dilaporkan menderita Maag, 10–15% berjuang melawan GERD, dan di Indonesia prevalensinya telah mencapai angka 40,8% dari total penduduk (Putri & Ramadhan, 2021). Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah melonjaknya kasus gangguan pencernaan pada usia sekolah yang dipicu oleh akumulasi gaya hidup modern yang tidak sehat serta tingginya tekanan psikologis di lingkungan pendidikan.

Secara teoretis, gangguan pencernaan ini bersumber dari interaksi dua faktor utama, yaitu faktor fisik-gaya hidup dan faktor psikologis melalui mekanisme *gut-brain axis*. Faktor gaya hidup mencakup kebiasaan melewatkan sarapan, tingginya konsumsi es kopi (kafein), jajanan pedas, paparan asap rokok atau vape, serta penyalahgunaan obat antinyeri yang secara mekanis mengikis lapisan lendir pelindung lambung dan melonggarkan katup *Lower Esophageal Sphincter* (LES). Sementara itu, faktor psikologis menunjukkan bahwa tekanan akademik memicu otak melepaskan hormon kortisol yang melonjakkan produksi asam lambung secara drastis, sehingga menciptakan lingkaran setan yang merusak kualitas tidur dan menurunkan performa belajar remaja (Sari et al., 2024).

Sebagai rencana pemecahan masalah, penelitian ini menawarkan wawasan mengenai pentingnya modifikasi gaya hidup secara mandiri—seperti penerapan aturan jam makan dan posisi tidur berbantuan gravitasi—serta manajemen regulasi emosi, alih-alih hanya bergantung pada konsumsi obat antasida jangka pendek. Berdasarkan hal tersebut, rumusan tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kausalitas antara tingkat stres akademik dan kebiasaan pola makan instan dengan tingkat keparahan gejala Maag serta GERD pada populasi remaja usia sekolah (Nugroho & Wijaya, 2023). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ilmiah bagi literatur psikologi kesehatan serta menjadi panduan praktis bagi sekolah dan orang tua dalam merancang ekosistem belajar yang sehat demi masa depan remaja (Utami, 2022).

## METODE PELAKSANAAN

Penelitian kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* ini menyoal populasi remaja berusia 14–19 tahun di sekolah menengah perkotaan (Widiastuti & Saputra, 2022). Sampel ditarik secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi berupa responden aktif yang memiliki riwayat keluhan lambung dan bersedia mengisi *informed consent* (Putri & Ramadhan, 2021). Data primer dikumpulkan melalui kuesioner digital yang mengadopsi instrumen baku *Gastroesophageal Reflux Disease Questionnaire* (GERD-Q), *Perceived Stress Scale* (PSS-10), dan indikator klinis alarm pencernaan remaja (Sari et al., 2024), setelah sebelumnya dinyatakan sah dan andal melalui uji validitas *Pearson Product Moment* serta uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* (Hasanah, 2025).

Spesifikasi alat yang digunakan meliputi gawai pintar responden untuk pengisian instrumen, platform Google Forms sebagai media survei, serta komputer berprosesor Intel Core i7 RAM 16 GB dengan perangkat lunak IBM SPSS Statistics Versi 26.0 untuk pengolahan data (Nugroho & Wijaya, 2023). Adapun spesifikasi bahan non-hayati digital yang digunakan mencakup berkas *spreadsheet* hasil ekstraksi kuesioner, formulir persetujuan elektronik, dan lembar instrumen *checklist* harian kesehatan lambung (Utami, 2022). Data tersebut kemudian dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi

---

karakteristik responden (Kurniawan, 2024), serta dianalisis secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square* atau *Spearman's Rank* pada derajat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) untuk menguji hubungan antara tingkat stres akademik dan pola makan dengan keparahan Maag serta GERD (Siregar & Lestari, 2023).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan karakteristik responden didominasi oleh remaja akhir yang memiliki pola kebiasaan adaptasi gaya hidup cepat. Berdasarkan data bersih pengujian hipotesis, ditemukan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan tingkat keparahan gejala Gastritis (Maag) dan GERD pada remaja (Sari et al., 2024). Di samping itu, pola konsumsi harian seperti melewatkan sarapan, tingginya asupan kafein (es kopi) di pagi hari saat perut kosong, serta konsumsi makanan pedas/berlemak secara instan terbukti memiliki korelasi kuat terhadap frekuensi kekambuhan nyeri ulu hati dan sensasi dada terbakar (*heartburn*) (Nugroho & Wijaya, 2023). Hasil pengujian statistik mengonfirmasi bahwa variabel stres akademik dan kelalaian menjaga pola makan secara simultan menjadi prediktor utama gangguan pencernaan pada usia sekolah (Siregar & Lestari, 2023).

Temuan penelitian ini menjawab rumusan masalah bahwa tingginya angka kejadian Maag (15%) dan GERD (10–15%) pada kelompok remaja dipicu oleh dua jalur utama, yakni mekanis dan psikologis. Secara mekanis, kebiasaan buruk seperti langsung berbaring setelah makan malam, merokok/vape, dan konsumsi obat antinyeri sembarangan terbukti melemahkan katup *Lower Esophageal Sphincter* (LES) dan mengikis lapisan lendir pelindung lambung yang memiliki pH asam ekstrem 1–3. Secara interpretatif, fenomena ini tidak lagi bisa dilabeli sekadar akibat dari "telat makan" biasa, melainkan manifestasi nyata dari ketidakmampuan remaja dalam meregulasi tekanan aktivitas sekolah dan mengontrol asupan harian mereka di tengah tren modernisasi (Widiastuti & Saputra, 2022).

Pembahasan hasil penelitian ini sangat mendukung dan memperkuat struktur pengetahuan yang telah mapan mengenai konsep sumbu otak-usus (*gut-brain axis*) (Putri & Ramadhan, 2021). Ketika remaja mengalami tekanan akademik, otak merespons stres dengan mengaktifkan sumbu HPA yang membanjiri tubuh dengan hormon kortisol. Tingginya kadar kortisol ini secara biologis memicu lonjakan produksi asam lambung sekaligus mematikan sistem pertahanan dinding lambung untuk sementara. Kenyataan di lapangan ini mengonfirmasi adanya "lingkaran setan akademik" di mana stres sekolah memicu penyakit fisik, lalu rasa sakit fisik tersebut merusak kualitas tidur (*insomnia*) dan menurunkan performa belajar, yang pada akhirnya memicu stres yang lebih berat (Kurniawan, 2024).

Sebagai modifikasi terhadap teori penanganan klinis lama yang cenderung bergantung pada obat bebas seperti antasida, temuan ini memunculkan paradigma baru bahwa pemulihan lambung remaja harus berbasis pada intervensi perilaku holistik (Hasanah, 2025). Penggunaan obat penekan asam (PPI/H2 Blocker) jangka panjang pada remaja justru berisiko mengganggu penyerapan kalsium tulang. Oleh karena itu, modifikasi gaya hidup mandiri seperti menerapkan aturan jeda makan 3 jam sebelum tidur, memanfaatkan gaya hidup berbasis gravitasi (posisi tidur kepala lebih tinggi), dan manajemen detoks stres pra-tidur terbukti menjadi pondasi penyembuhan jangka panjang yang paling efektif bagi pencernaan remaja (Utami, 2022).



**Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan**

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kejadian Gastritis (Maag) dan GERD pada remaja usia 14–19 tahun berhubungan erat dengan faktor gaya hidup modern dan tingkat stres akademik. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan kausalitas tersebut telah terjawab, di mana kebiasaan melewatkan sarapan, tingginya konsumsi es kopi, jajan pedas, serta paparan asap rokok/vape secara mekanis terbukti merusak lapisan lendir lambung dan melonggarkan katup *Lower Esophageal Sphincter* (LES). Di samping itu, tekanan psikologis akibat beban sekolah memicu aktivasi sumbu otak-usus (*gut-brain axis*) melalui hormon kortisol yang melonjakkan produksi asam lambung, sehingga menciptakan lingkaran setan yang menurunkan performa belajar dan kualitas tidur remaja (Sari et al., 2024).

Berdasarkan temuan tersebut, dikembangkan pokok pikiran baru bahwa penanganan penyakit lambung pada remaja tidak bisa lagi bertumpu pada pendekatan klinis konvensional berupa konsumsi obat antasida jangka pendek semata. Esensi utama dari temuan ini memunculkan paradigma intervensi holistik sebagai solusi jangka panjang, yaitu integrasi antara modifikasi gaya hidup mandiri (seperti aturan jeda makan dan posisi tidur berbantuan gravitasi) dengan manajemen regulasi stres sekolah (Utami, 2022). Kesadaran dini terhadap alarm tubuh ini menjadi kunci penting bagi remaja, orang tua, dan institusi pendidikan dalam membangun ekosistem yang sehat demi investasi masa depan generasi muda yang produktif (Hasanah, 2025).

## **SARAN**

Berdasarkan temuan penelitian mengenai fenomena Maag dan GERD pada usia sekolah, remaja disarankan untuk menerapkan modifikasi gaya hidup secara mandiri dengan mematuhi aturan porsi kecil tetapi sering, wajib sarapan di pagi hari, serta membatasi konsumsi pemicu asam berlebih seperti es kopi dan jajanan pedas. Bagi penderita GERD, tindakan praktis yang sangat dianjurkan adalah memanfaatkan gaya gravitasi dengan meninggikan posisi kepala saat tidur serta memberikan jeda minimal 2 hingga 3 jam setelah makan sebelum berbaring untuk mencegah asam lambung naik ke kerongkongan. Institusi pendidikan dan orang tua diharapkan dapat berkolaborasi memutus lingkaran setan akademik dengan merancang ekosistem belajar yang sehat, menyediakan waktu untuk manajemen stres, serta membatasi beban tugas yang berpotensi memicu hormon kortisol. Bagi praktisi medis, disarankan untuk menggeser paradigma pengobatan lama yang terlalu bergantung pada obat penekan asam jangka panjang karena

---

berisiko mengganggu penyerapan kalsium tulang remaja, dan beralih pada edukasi intervensi perilaku holistik berbasis sumbu otak-usus (*gut-brain axis*). Terakhir, bagi penelitian lanjutan, disarankan untuk melakukan studi eksperimental guna menguji efektivitas latihan pernapasan perut dan teknik relaksasi terhadap penurunan frekuensi kekambuhan gejala alarm pencernaan maupun gejala ekstraesofageal pada populasi remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hasanah, U. (2025). Psikologi Kesehatan Remaja: Implikasi Regulasi Emosi terhadap Kesehatan Lambung. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 12(1), 45-58.
- Kurniawan, A. (2024). Analisis Sumbu Otak-Usus (*Gut-Brain Axis*) pada Pelajar Menengah Atas dengan Tekanan Akademik Tinggi. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 8(2), 112-125.
- Nugroho, R., & Wijaya, S. (2023). Pola Konsumsi Kafein dan Gaya Hidup Cepat: Faktor Risiko GERD pada Remaja Perkotaan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 19(3), 201-215.
- Putri, A. R., & Ramadhan, F. (2021). Prevalensi dan Karakteristik Klinis Gastritis Kronis pada Kelompok Usia Produktif. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 5(2), 89-97.
- Safrudin, M. B., Sitorus, R., & Indrawati, L. (2021). Model Edukasi Kesehatan Berbasis Komunitas dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Terhadap Pencegahan Penyakit Kronis. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 9(2), 142-151.
- Safrudin, M. B., & Wijayanti, D. (2022). Hubungan Tingkat Stres Lingkungan Sekolah dengan Pola Somatisasi Saluran Pencernaan pada Usia Remaja Akhir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 34-45.
- Safrudin, M. B., Utami, T., & Setiawan, A. (2023). Pengaruh Interventions Modifikasi Gaya Hidup Mandiri Terhadap Penurunan Kekambuhan Gejala Asam Lambung pada Agregat Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(2), 115-128.
- Safrudin, M. B., & Rahmawati, E. (2024). Hubungan Modifikasi Gaya Hidup Mandiri dan Manajemen Stres Sekolah Terhadap Tingkat Keparahan Gejala GERD pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 134-148.
- Safrudin, M. B., Pratama, W., & Lestari, S. (2025). Pemanfaatan Media Edukasi Digital dalam Mengubah Perilaku Pencegahan Gastritis Akibat Tren Kopi Kekinian pada Pelajar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Komunitas*, 11(3), 210-223.
- Sari, D. P., Utomo, B., & Lestari, M. (2024). Validasi Instrumen *Gastroesophageal Reflux Disease Questionnaire* (GERD-Q) Modifikasi untuk Populasi Usia Sekolah. *Jurnal Metodologi Penelitian Kesehatan*, 10(1), 23-36.
- Siregar, H., & Lestari, P. (2023). Pengaruh Konsumsi Obat Anti-Inflamasi Non-Steroid (NSAID) dan Pola Makan Instan Terhadap Penipisan Mukosa Lambung Remaja. *Folia Medica Indonesiana*, 59(4), 310-322.
- Utami, S. (2022). Efektivitas Terapi Perilaku Holistik dan Pengaturan Posisi Tidur Berbasis Gravitasi pada Penderita Refluks Asam. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 14(3), 175-189.
- Widiastuti, L., & Saputra, T. (2022). Pergeseran Tren Epidemiologi Penyakit Saluran Pencernaan Atas pada Kelompok Usia Muda di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 44(2), 78-86.
-