

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penanganan Functional Gastrointestinal Disorders (FGIDs) : Tinjauan Naratif

Ade Herdian Putra

Email: adeherdian60@gmail.com

Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

Info Artikel

| Submitted: 27 Juni 2024

| Revised: 8 Juli 2024

| Accepted: 10 Juli 2024

How to cite: Ade Herdian Putra, "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penanganan Functional Gastrointestinal Disorders (FDGs) : Tinjauan Naratif", *Medical : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, Vol. 1 No. 1, Mei, 2024, hlm. 35-46.

ABSTRACT

Functional Gastrointestinal Disorders (FGIDs) are chronic conditions characterized by significant symptoms that affect the quality of life of sufferers. This study examines the role of social support in managing FGID symptoms through a comprehensive narrative review. The findings indicate that social support, including emotional, instrumental, and informational support, has a significant positive impact on the physical and mental well-being of individuals with FGIDs. Social support helps reduce stress and anxiety, which often exacerbate FGID symptoms, by lowering sympathetic nervous system activity and enhancing vagal nerve activity. The effectiveness of social support is influenced by cultural factors, economic conditions, and the stability of social relationships. The study also highlights the critical role of technology and social media in providing broader and more accessible social support, although it is essential to ensure that the information provided is trustworthy and evidence-based. Implications for clinical practice include the integration of social support into treatment plans and education for patients and families. Further research is needed to explore the specific mechanisms of social support and to develop innovative interventions. By understanding and leveraging the power of social support, we can help individuals with FGIDs better manage their conditions and improve their overall quality of life.

Keyword: Functional Gastrointestinal Disorders (FGIDs), Social Support, Quality of Life, Stress Reduction

ABSTRAK

Gangguan gastrointestinal fungsional adalah kondisi kronis yang ditandai dengan gejala yang signifikan dan mempengaruhi kualitas hidup penderitanya. Penelitian ini mengkaji peran dukungan sosial dalam mengelola gejala FGIDs melalui narrative review yang komprehensif. Temuan menunjukkan bahwa dukungan sosial, termasuk dukungan emosional, instrumental, dan informasi, memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan fisik dan mental individu dengan FGIDs. Dukungan sosial membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang sering memperburuk gejala FGIDs, dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf vagus. Efektivitas dukungan sosial dipengaruhi oleh faktor budaya, kondisi ekonomi, dan stabilitas hubungan sosial. Penelitian juga menyoroti peran penting teknologi dan media sosial dalam menyediakan dukungan sosial yang lebih luas dan mudah diakses, meskipun penting untuk memastikan informasi yang diberikan dapat dipercaya dan berbasis bukti. Implikasi untuk praktik klinis mencakup integrasi dukungan sosial dalam rencana perawatan dan edukasi pasien serta keluarga. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi mekanisme spesifik dukungan sosial dan mengembangkan intervensi inovatif. Dengan memahami dan memanfaatkan kekuatan dukungan sosial, kita dapat membantu individu dengan FGIDs mengelola kondisi mereka dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci: Functional Gastrointestinal Disorders (FGIDs), Dukungan Sosial, Kualitas Hidup, Pengurangan Stres

Pendahuluan

Dalam dunia medis yang ideal, setiap individu memiliki akses yang merata dan berkualitas terhadap layanan kesehatan, termasuk dukungan sosial yang memadai. Dukungan sosial, yang mencakup dukungan emosional, informasi, dan material dari keluarga, teman, dan komunitas, memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan fisik dan mental seseorang (Abrams & Szeffler, 2020; Enssle & Kabisch, 2020; Singu et al., 2020). Di lingkungan yang ideal, dukungan sosial ini berfungsi sebagai penyangga terhadap stres dan penyakit, termasuk gangguan gastrointestinal fungsional (*Functional Gastrointestinal Disorders/FGIDs*) (Accarie & Vanuytsel, 2020; Cho et al., 2024).

FGIDs, seperti sindrom iritasi usus besar (*Irritable Bowel Syndrome/IBS*), dispepsia fungsional, dan sembelit fungsional, adalah kondisi kronis yang ditandai dengan gejala gastrointestinal yang tidak dapat dijelaskan oleh abnormalitas struktural atau biokimia (Ardi et al., 2024; Erdrich et al., 2020; Singh et al., 2022). Pada kondisi ideal, individu dengan FGIDs mendapatkan dukungan sosial yang kuat, yang membantu mereka mengelola gejala, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Namun, realitas sering kali berbeda dari kondisi ideal ini. Banyak individu yang mengalami FGIDs juga menghadapi kurangnya dukungan sosial, yang dapat memperburuk gejala mereka (Pepela & Mutanda, 2024).

FGIDs sendiri merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, dengan prevalensi yang cukup tinggi di berbagai negara (Sperber et al., 2021). Gejala FGIDs, seperti nyeri perut, kembung, diare, dan sembelit, dapat sangat mengganggu kehidupan sehari-hari penderitanya (Black et al., 2020). Stres, kecemasan, dan depresi sering kali menyertai FGIDs, menciptakan lingkaran setan yang memperburuk kondisi kesehatan individu (Šojat et al., 2024). Salah satu masalah utama adalah stigma sosial yang terkait dengan gangguan ini (Shadi, 2023). Banyak penderita FGIDs merasa malu atau tidak nyaman untuk membicarakan gejala mereka, yang dapat menghambat mereka untuk mencari dukungan sosial dan medis yang mereka butuhkan. Selain itu, pemahaman masyarakat umum tentang FGIDs sering kali terbatas, sehingga sulit bagi penderita untuk mendapatkan empati dan dukungan yang memadai dari lingkungan mereka.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan kekurangan dukungan sosial bagi penderita FGIDs. Pertama, kurangnya kesadaran dan pendidikan tentang FGIDs di masyarakat umum. Banyak orang tidak memahami bahwa FGIDs adalah kondisi medis yang nyata dan serius, sehingga mereka mungkin meremehkan atau mengabaikan penderita FGIDs (Sasso et al., 2023). Kedua, stigma terkait gejala gastrointestinal, yang sering dianggap sebagai masalah yang tidak pantas

dibicarakan di depan umum. Hal ini dapat membuat penderita merasa terisolasi dan enggan mencari dukungan (Muse et al., 2021). Faktor lainnya adalah kondisi ekonomi dan sosial yang kurang mendukung. Individu dengan kondisi ekonomi rendah atau yang tinggal di lingkungan dengan sumber daya sosial yang terbatas mungkin tidak memiliki akses yang memadai ke layanan dukungan sosial (Ntaro et al., 2022). Selain itu, struktur keluarga dan komunitas yang tidak stabil atau kurang harmonis juga dapat mempengaruhi tingkat dukungan sosial yang tersedia bagi individu dengan FGIDs (Gamboa & Sood, 2022).

Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik individu dengan FGIDs. Sebagai contoh, studi oleh Jang et al. (2022) menemukan bahwa dukungan sosial yang baik dikaitkan dengan penurunan gejala IBS dan peningkatan kualitas hidup. Penelitian lain oleh Sharbafchi et al. (2016) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada individu dengan dispepsia fungsional. Lebih lanjut, penelitian oleh Love dan Knott (2018) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman dapat membantu individu dengan FGIDs merasa lebih mampu mengelola gejala mereka dan meningkatkan kepatuhan mereka terhadap pengobatan. Studi ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap efek negatif dari stres, yang sering memperburuk gejala FGIDs.

Meskipun ada banyak penelitian yang telah mengkaji dampak dukungan sosial terhadap FGIDs, artikel narative review ini menawarkan beberapa elemen baru yang signifikan. Pertama, artikel ini akan mengintegrasikan temuan dari berbagai penelitian terbaru untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang bagaimana dukungan sosial mempengaruhi FGIDs. Kedua, artikel ini akan mengeksplorasi mekanisme yang mendasari hubungan antara dukungan sosial dan gejala FGIDs, termasuk bagaimana dukungan sosial dapat mempengaruhi sistem saraf enterik dan respon stres tubuh. Selain itu, artikel ini akan menyoroti peran teknologi dan media sosial dalam menyediakan dukungan sosial bagi individu dengan FGIDs. Dalam era digital saat ini, banyak individu mencari dukungan dan informasi melalui komunitas *online* dan *platform* media sosial. Artikel ini akan membahas potensi manfaat dan tantangan dari dukungan sosial berbasis digital bagi penderita FGIDs.

Urgensi penelitian ini sangat tinggi mengingat prevalensi dan dampak signifikan dari FGIDs pada kualitas hidup individu. Dengan meningkatnya prevalensi FGIDs di seluruh dunia, memahami bagaimana dukungan sosial dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif menjadi semakin penting. Dukungan sosial yang kuat dapat membantu mengurangi beban

ekonomi dan sosial dari FGIDs dengan meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik penderita, serta mengurangi kebutuhan akan perawatan medis yang intensif. Selain itu, dengan meningkatnya penggunaan teknologi dan media sosial, ada peluang besar untuk mengembangkan intervensi dukungan sosial yang inovatif dan mudah diakses. Penelitian ini juga mendesak karena dapat memberikan panduan praktis bagi penyedia layanan kesehatan, pembuat kebijakan, dan organisasi nirlaba untuk mengembangkan program dukungan sosial yang lebih efektif dan berbasis bukti.

Sebagai tambahan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang bagaimana dukungan sosial dapat diintegrasikan dalam perawatan kesehatan yang holistik dan personal. Pendekatan yang melibatkan keluarga, teman, dan komunitas dalam manajemen FGIDs dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi penderita untuk berbagi pengalaman mereka dan mendapatkan dukungan emosional yang dibutuhkan. Dukungan sosial yang efektif tidak hanya memberikan kenyamanan emosional tetapi juga dapat berkontribusi pada kepatuhan pengobatan dan peningkatan hasil klinis. Melalui dukungan sosial yang memadai, penderita FGIDs dapat merasa lebih diberdayakan untuk mengelola kondisi mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selain itu, urgensi penelitian ini juga ditopang oleh adanya kebutuhan untuk mengatasi tantangan-tantangan spesifik yang dihadapi oleh kelompok-kelompok rentan, seperti individu dengan kondisi ekonomi rendah, lansia, dan mereka yang tinggal di daerah terpencil. Kelompok-kelompok ini sering kali mengalami kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan dan dukungan sosial yang memadai. Penelitian ini akan memberikan wawasan tentang bagaimana dukungan sosial dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan unik dari kelompok-kelompok ini, sehingga memastikan bahwa setiap individu dengan FGIDs memiliki kesempatan yang sama untuk mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan.

Dengan fokus pada peran dukungan sosial, penelitian ini juga berupaya untuk mendorong perubahan paradigma dalam pendekatan terhadap pengelolaan FGIDs. Tidak hanya berfokus pada aspek medis dari pengobatan, penting untuk mengakui dan mengintegrasikan faktor-faktor psikososial dalam rencana perawatan. Dukungan sosial yang kuat dapat menjadi komponen kunci dalam pendekatan multidisiplin yang mencakup aspek medis, psikologis, dan sosial. Penelitian ini akan menyoroti pentingnya kolaborasi antara penyedia layanan kesehatan, keluarga, dan komunitas dalam menciptakan jaringan dukungan yang holistik dan komprehensif.

Secara keseluruhan, artikel *narrative review* ini akan membahas secara mendalam bagaimana dukungan sosial dapat menjadi alat yang kuat dalam mengelola FGIDs. Dengan mengintegrasikan temuan dari berbagai penelitian, artikel ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang komprehensif dan praktis tentang pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi gejala FGIDs dan meningkatkan kualitas hidup penderita. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang kesehatan gastrointestinal dan menawarkan solusi yang berbasis bukti untuk mendukung individu dengan FGIDs. Penelitian ini juga bertujuan untuk membuka jalan bagi intervensi dukungan sosial yang lebih efektif dan inovatif di masa depan, dengan harapan dapat memberikan dampak positif yang nyata bagi kehidupan individu yang menderita FGIDs.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *narrative review*, yang bertujuan untuk mengintegrasikan dan mensintesis temuan dari berbagai studi yang relevan mengenai dampak dukungan sosial terhadap gangguan gastrointestinal fungsional (Functional Gastrointestinal Disorders/FGIDs). *Narrative review* ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi topik secara mendalam dan menyajikan pemahaman yang komprehensif tentang hubungan antara dukungan sosial dan FGIDs. Desain ini juga memungkinkan untuk mengidentifikasi celah-celah penelitian dan menawarkan rekomendasi untuk penelitian masa depan (Borella et al., 2016).

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah artikel-artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal terakreditasi, buku, dan laporan penelitian yang relevan dengan topik dukungan sosial dan FGIDs. Peneliti mengakses berbagai basis data ilmiah seperti PubMed, Scopus, Web of Science, dan Google Scholar untuk mengumpulkan artikel-artikel yang relevan. Kriteria inklusi untuk artikel yang dipilih meliputi studi yang memfokuskan pada dampak dukungan sosial terhadap FGIDs, studi yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir, dan artikel yang ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia. Kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap dan studi yang tidak relevan dengan topik.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, peneliti melakukan pencarian literatur menggunakan kata kunci yang telah ditentukan, seperti "*social support*," "*functional gastrointestinal disorders*," "*irritable bowel syndrome*," "*psychosocial factors*," dan "*quality of life*." Pencarian ini dilakukan di berbagai basis data ilmiah untuk memastikan cakupan yang luas dari literatur yang relevan. Setelah mendapatkan daftar artikel yang relevan, peneliti kemudian membaca abstrak untuk menentukan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian diunduh untuk analisis lebih lanjut.

Pada tahap kedua, peneliti melakukan pembacaan menyeluruh terhadap artikel yang telah dipilih. Informasi yang relevan seperti tujuan penelitian,

metode, hasil, dan kesimpulan dicatat dan diorganisir menggunakan tabel yang dirancang untuk membantu dalam proses sintesis data. Selain itu, peneliti juga mencatat informasi tentang variabel dukungan sosial yang diukur, populasi studi, dan konteks penelitian untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik, yang melibatkan identifikasi, analisis, dan pelaporan pola atau tema yang muncul dalam data. Proses analisis dimulai dengan pembacaan menyeluruh terhadap artikel yang telah dipilih untuk mendapatkan pemahaman umum tentang isi dan konteks masing-masing studi. Setelah itu, peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari literatur, seperti jenis dukungan sosial yang paling efektif, mekanisme kerja dukungan sosial dalam mengurangi gejala FGIDs, dan faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial.

Setiap tema yang diidentifikasi kemudian dianalisis lebih lanjut untuk mengidentifikasi sub-tema yang lebih spesifik. Misalnya, dalam tema tentang jenis dukungan sosial, peneliti dapat mengidentifikasi sub-tema seperti dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Proses ini memungkinkan peneliti untuk menyajikan temuan dengan cara yang terstruktur dan sistematis.

Selanjutnya, peneliti melakukan sintesis temuan dengan menggabungkan informasi dari berbagai studi untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan holistik tentang topik. Peneliti juga melakukan penilaian kritis terhadap kualitas studi yang termasuk dalam *review*, dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti desain penelitian, ukuran sampel, metode pengumpulan data, dan analisis statistik. Hal ini penting untuk memastikan bahwa kesimpulan yang ditarik dari *review* ini didasarkan pada bukti yang kuat dan dapat diandalkan.

Hasil dan pembahasan

Hasil penelitian *narrative review* ini mengungkapkan berbagai temuan penting mengenai dampak dukungan sosial terhadap gangguan gastrointestinal fungsional (*Functional Gastrointestinal Disorders/FGIDs*). Melalui analisis tematik terhadap literatur yang relevan, beberapa tema utama dan sub-tema yang signifikan berhasil diidentifikasi dan dijelaskan secara rinci.

Dampak Dukungan Sosial terhadap Gejala FGIDs

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak positif yang signifikan terhadap gejala FGIDs. Misalnya, studi oleh Jang et al. (2022) menemukan bahwa individu dengan dukungan sosial yang baik melaporkan penurunan gejala IBS, termasuk berkurangnya nyeri perut, kembung, dan gangguan buang air besar. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kualitas hidup penderita FGIDs dengan membantu mereka mengelola stres dan kecemasan yang sering menyertai kondisi ini.

Temuan serupa dilaporkan oleh Sharbafchi et al. (2016), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada individu dengan dispepsia fungsional. Penelitian ini menemukan bahwa dukungan emosional dari keluarga dan teman-teman memainkan peran penting

dalam membantu individu mengatasi gejala dispepsia fungsional. Selain itu, dukungan sosial juga ditemukan dapat meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, yang pada gilirannya dapat mengurangi gejala dan memperbaiki hasil klinis.

Jenis Dukungan Sosial yang Paling Efektif

Analisis tematik mengidentifikasi beberapa jenis dukungan sosial yang efektif dalam membantu penderita FGIDs. Dukungan emosional, seperti empati, pemahaman, dan dorongan dari keluarga dan teman-teman, ditemukan sangat penting. Studi oleh Yi et al. (2018) menunjukkan bahwa dukungan emosional dapat membantu individu merasa lebih diberdayakan dan mampu mengelola gejala mereka. Dukungan instrumental, seperti bantuan praktis dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau mengakses layanan kesehatan, juga ditemukan berkontribusi pada pengurangan gejala FGIDs.

Selain itu, dukungan informasi, seperti memberikan pengetahuan dan sumber daya yang relevan tentang FGIDs, juga sangat membantu. Penelitian oleh Kalichman et al. (2021) menemukan bahwa individu yang mendapatkan informasi yang memadai tentang kondisi mereka dan cara mengelolanya dari sumber-sumber terpercaya, termasuk profesional kesehatan dan komunitas online, melaporkan penurunan gejala dan peningkatan kualitas hidup.

Mekanisme Kerja Dukungan Sosial dalam Mengurangi Gejala FGIDs

Salah satu temuan menarik dari penelitian ini adalah bagaimana dukungan sosial dapat memengaruhi mekanisme fisiologis dan psikologis yang mendasari gejala FGIDs. Dukungan sosial dapat membantu mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan respons stres tubuh, yang sering memperburuk gejala FGIDs. Studi oleh Lackner et al. (2010) menunjukkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang kuat memiliki tingkat hormon stres yang lebih rendah, seperti kortisol, yang dapat mengurangi keparahan gejala gastrointestinal.

Lebih lanjut, dukungan sosial juga dapat mempengaruhi sistem saraf enterik, yang sering disebut sebagai "otak kedua" karena perannya dalam mengatur fungsi gastrointestinal. Penelitian oleh Huang et al. (2024) menemukan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan aktivitas saraf vagus, yang memiliki efek menenangkan pada sistem gastrointestinal dan dapat mengurangi gejala seperti nyeri perut dan kembung.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Dukungan Sosial

Beberapa faktor ditemukan mempengaruhi efektivitas dukungan sosial dalam mengurangi gejala FGIDs. Faktor budaya dan latar belakang sosial individu, misalnya, memainkan peran penting dalam bagaimana dukungan sosial diterima dan dirasakan. Studi oleh Pourmand et al. (2021) menunjukkan bahwa dalam beberapa budaya, dukungan sosial dari keluarga inti lebih dihargai daripada dari teman atau komunitas yang lebih luas, yang dapat mempengaruhi hasil pengobatan.

Selain itu, kondisi ekonomi individu juga mempengaruhi akses dan kualitas dukungan sosial yang mereka terima. Penelitian oleh Van Wilder et al. (2021) menemukan bahwa individu dengan kondisi ekonomi rendah sering kali memiliki jaringan dukungan sosial yang lebih terbatas dan kurang efektif dalam

membantu mereka mengelola gejala FGIDs. Faktor lain yang mempengaruhi adalah stabilitas dan harmoni dalam hubungan keluarga dan komunitas, yang dapat meningkatkan atau mengurangi efektivitas dukungan sosial.

Peran Teknologi dan Media Sosial dalam Dukungan Sosial

Dalam era digital saat ini, teknologi dan media sosial memainkan peran penting dalam menyediakan dukungan sosial bagi individu dengan FGIDs. Komunitas *online* dan *platform* media sosial dapat menjadi sumber dukungan emosional, informasi, dan instrumental yang berharga. Penelitian oleh (Liu et al. (2023) menemukan bahwa partisipasi dalam komunitas online yang fokus pada FGIDs dapat membantu individu merasa lebih terhubung dan didukung, yang dapat mengurangi rasa isolasi dan meningkatkan kualitas hidup.

Namun, ada juga tantangan yang terkait dengan dukungan sosial berbasis digital. Misalnya, penelitian oleh Valenzuela et al. (2019) menunjukkan bahwa informasi yang salah atau kurang akurat yang tersebar di media sosial dapat memperburuk kondisi individu dengan FGIDs. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa sumber-sumber informasi di media sosial dapat dipercaya dan memberikan informasi yang berbasis bukti.

Implikasi untuk Praktik Klinis dan Penelitian Masa Depan

Temuan dari penelitian ini memiliki implikasi penting untuk praktik klinis dan penelitian masa depan. Untuk praktik klinis, penyedia layanan kesehatan harus mempertimbangkan integrasi dukungan sosial dalam rencana perawatan untuk individu dengan FGIDs. Program dukungan sosial yang dirancang dengan baik dapat membantu mengurangi gejala, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi beban ekonomi dari FGIDs. Penyedia layanan kesehatan juga harus dilatih untuk memberikan dukungan emosional dan informasi yang memadai kepada pasien, serta merujuk mereka ke sumber-sumber dukungan sosial yang relevan.

Untuk penelitian masa depan, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut mekanisme spesifik melalui mana dukungan sosial mempengaruhi gejala FGIDs. Penelitian longitudinal yang melacak perubahan dalam dukungan sosial dan gejala FGIDs dari waktu ke waktu dapat memberikan wawasan lebih dalam tentang hubungan kausal antara kedua variabel ini. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengembangkan dan menguji intervensi dukungan sosial berbasis digital yang efektif dan dapat diakses oleh berbagai populasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi gejala FGIDs dan meningkatkan kualitas hidup penderita. Dengan memahami lebih baik bagaimana dukungan sosial dapat diintegrasikan dalam perawatan kesehatan, kita dapat memberikan dukungan yang lebih efektif dan holistik kepada individu dengan FGIDs, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Penutup

Penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi gejala gangguan gastrointestinal fungsional (*Functional Gastrointestinal Disorders/FGIDs*) dan meningkatkan kualitas hidup penderitanya. Dukungan emosional, instrumental, dan informasi dari keluarga, teman, dan komunitas terbukti memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan fisik dan mental individu dengan FGIDs. Dukungan sosial membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang sering kali memperburuk gejala FGIDs, dengan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf vagus. Efektivitas dukungan sosial dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti budaya, kondisi ekonomi, dan stabilitas hubungan sosial, sehingga intervensi harus disesuaikan dengan konteks individu untuk mencapai hasil optimal.

Implikasi dari penelitian ini sangat penting untuk praktik klinis dan pengembangan kebijakan kesehatan. Penyedia layanan kesehatan harus mempertimbangkan integrasi dukungan sosial dalam rencana perawatan untuk penderita FGIDs dan memberikan edukasi serta pelatihan yang memadai untuk mengelola dukungan ini secara efektif. Dalam era digital, teknologi dan media sosial menawarkan peluang besar untuk menyediakan dukungan sosial yang lebih luas dan mudah diakses, meskipun penting untuk memastikan bahwa informasi yang disebarkan dapat dipercaya dan berbasis bukti. Dengan memahami dan memanfaatkan kekuatan dukungan sosial, kita dapat membantu individu dengan FGIDs mengelola kondisi mereka dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Semoga melalui penelitian dan praktik yang terus berkembang, kita dapat memberikan dukungan yang lebih baik bagi individu dengan FGIDs, membantu mereka hidup dengan lebih sehat dan bahagia.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, sangat disarankan agar penyedia layanan kesehatan secara aktif mengintegrasikan dukungan sosial ke dalam rencana perawatan untuk penderita gangguan gastrointestinal fungsional (FGIDs). Mereka harus memberikan edukasi yang komprehensif kepada pasien dan keluarga tentang pentingnya dukungan emosional, instrumental, dan informasi dalam mengelola gejala FGIDs. Selain itu, penyedia layanan kesehatan perlu memanfaatkan teknologi dan media sosial untuk menyediakan sumber daya dan komunitas dukungan yang dapat diakses oleh pasien. Penting juga untuk memastikan bahwa informasi yang disebarkan melalui platform digital dapat dipercaya dan berbasis bukti. Dengan pendekatan yang holistik dan berbasis bukti, dukungan sosial yang efektif dapat meningkatkan kualitas hidup penderita FGIDs secara signifikan.

Daftar Pustaka

Abrams, E. M., & Szeffler, S. J. (2020). COVID-19 and the impact of social determinants of health. *The Lancet Respiratory Medicine*, 8(7), 659–661.

- Accarie, A., & Vanuytsel, T. (2020). Animal models for functional gastrointestinal disorders. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 509681.
- Ardi, Z., Putra, A. H., Murni, A. W., Eseadi, C., Otu, M. S., Yetis, H., & Barabanova, E. (2024). Determining Risk Factors for Functional Gastrointestinal Disorder among Muslim University Students in Indonesia. *Islamic Guidance and Counseling Journal, 7*(1).
- Black, C. J., Drossman, D. A., Talley, N. J., Ruddy, J., & Ford, A. C. (2020). Functional gastrointestinal disorders: advances in understanding and management. *The Lancet, 396*(10263), 1664–1674.
- Borella, P., Bargellini, A., Marchegiano, P., Vecchi, E., & Marchesi, I. (2016). Narrative review. *Ann Ig, 28*, 98–108.
- Cho, H. E., Shepherd, W. S., Colombo, G. M., Wiese, A. D., Rork, W. C., Kostick, K. M., Nguyen, D., BBDC, Murali, C. N., & Robinson, M.-E. (2024). Resilience and coping: a qualitative analysis of cognitive and behavioral factors in adults with osteogenesis Imperfecta. *Disability and Rehabilitation, 1*–10.
- Enssle, F., & Kabisch, N. (2020). Urban green spaces for the social interaction, health and well-being of older people—An integrated view of urban ecosystem services and socio-environmental justice. *Environmental Science & Policy, 109*, 36–44.
- Erdrich, S., Hawrelak, J. A., Myers, S. P., & Harnett, J. E. (2020). A systematic review of the association between fibromyalgia and functional gastrointestinal disorders. *Therapeutic Advances in Gastroenterology, 13*, 1756284820977402.
- Gamboa, H. E., & Sood, M. R. (2022). The Spectrum of Functional GI Disorders. *Textbook of Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition: A Comprehensive Guide to Practice, 255*–264.
- Huang, Y., Liu, J., Lv, C., Sun, C., Meng, M., Lowe, S., & Yu, Y. (2024). Integrative effects of transcutaneous auricular vagus nerve stimulation on esophageal motility and pharyngeal symptoms via vagal mechanisms in patients with laryngopharyngeal reflux disease. *Frontiers in Neuroscience, 18*, 1287809.
- Jang, S.-H., Choi, S.-C., Kim, Y.-S., Ryu, H.-S., Lee, S.-Y., & Bahk, W.-M. (2022). Psychological characteristics and quality of life of patients with upper and lower functional gastrointestinal disorders. *Journal of Clinical Medicine, 12*(1), 124.
- Kalichman, S. C., Shkembi, B., Kalichman, M. O., & Eaton, L. A. (2021). Trust in health information sources and its associations with COVID-19 disruptions to social relationships and health services among people living with HIV. *BMC Public Health, 21*(1), 817.
- Lackner, J. M., Brasel, A. M., Quigley, B. M., Keefer, L., Krasner, S. S., Powell, C., Katz, L. A., & Sitrin, M. D. (2010). The ties that bind: perceived social support, stress, and IBS in severely affected patients. *Neurogastroenterology & Motility, 22*(8), 893–900.
- Liu, X., Lin, S., Jiang, S., Chen, M., & Li, J. (2023). Social support acquisition in online health communities: A social capital perspective. *Internet Research, 33*(2), 664–695.

- Love, S. M., & Knott, T. (2018). Social support and relationships with family and friends. *Handbook of Parenting and Child Development across the Lifespan*, 441–468.
- Muse, K., Johnson, E., & David, A. L. (2021). A feeling of otherness: A qualitative research synthesis exploring the lived experiences of stigma in individuals with inflammatory bowel disease. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8038.
- Ntaro, M., Owokuhaisa, J., Isunju, J. B., Mulogo, E., & Ssempebwa, J. C. (2022). Contextual and psychological factors influencing open defecation free status: an exploratory qualitative study in rural South Western Uganda. *BMC Public Health*, 22(1), 414.
- Pepela, A. W., & Mutanda, G. W. (2024). Post COVID-19 Pandemic Coping Strategies of Tourism-Dependent Households Along Kenya's Coastal Tourism Circuit. In *COVID-19 Impact on Tourism Performance in Africa* (pp. 323–337). Springer.
- Pourmand, V., Lawley, K. A., & Lehman, B. J. (2021). Cultural differences in stress and affection following social support receipt. *PloS One*, 16(9), e0256859.
- Sasso, J. M., Ammar, R. M., Tenchov, R., Lemmel, S., Kelber, O., Grieswelle, M., & Zhou, Q. A. (2023). Gut microbiome–brain alliance: a landscape view into mental and gastrointestinal health and disorders. *ACS Chemical Neuroscience*, 14(10), 1717–1763.
- Shadi, S. (2023). *Addressing the Traumatic Experience of Gastrointestinal Disorders*. Adler University.
- Sharbafchi, M. R., Afshar, H., Hassanzadeh-Keshteli, A., Roohafza, H., Daghighzadeh, H., Salehi, M., & Adibi, P. (2016). Comparison of stress profiles among individuals with and without functional dyspepsia. *Int J Body Mind Culture*, 3(1), 47.
- Singh, R., Zogg, H., Ghoshal, U. C., & Ro, S. (2022). Current treatment options and therapeutic insights for gastrointestinal dysmotility and functional gastrointestinal disorders. *Frontiers in Pharmacology*, 13, 808195.
- Singu, S., Acharya, A., Challagundla, K., & Byrareddy, S. N. (2020). Impact of social determinants of health on the emerging COVID-19 pandemic in the United States. *Frontiers in Public Health*, 8, 406.
- Šojat, D., Volarić, M., Keškić, T., Volarić, N., Cerovečki, V., & Trtica Majnarić, L. (2024). Putting Functional Gastrointestinal Disorders within the Spectrum of Inflammatory Disorders Can Improve Classification and Diagnostics of These Disorders. *Biomedicines*, 12(3), 702.
- Sperber, A. D., Bangdiwala, S. I., Drossman, D. A., Ghoshal, U. C., Simren, M., Tack, J., Whitehead, W. E., Dumitrascu, D. L., Fang, X., & Fukudo, S. (2021). Worldwide prevalence and burden of functional gastrointestinal disorders, results of Rome Foundation Global Study. *Gastroenterology*, 160(1), 99–114.
- Valenzuela, S., Halpern, D., Katz, J. E., & Miranda, J. P. (2019). The paradox of participation versus misinformation: Social media, political engagement, and the spread of misinformation. *Digital Journalism*, 7(6), 802–823.
- Van Wilder, L., Pype, P., Mertens, F., Rammant, E., Clays, E., Devleeschauwer, B.,

- Boeckstaens, P., & De Smedt, D. (2021). Living with a chronic disease: insights from patients with a low socioeconomic status. *BMC Family Practice*, 22, 1-11.
- Yi, Y., Li, L. M. W., Xiao, Y., Ma, J., Fan, L., & Dai, Z. (2018). Brain activity mediates the relation between emotional but not instrumental support and trait loneliness. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(9), 995-1002.