

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KONSUMSI KOPI DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA DEWASA DI UPT PUSKESMAS PAGAR MERBAU 2026

Paul Saut Marganda Tobing✉

Fakultas Kedokteran, Universitas Methodist Indonesia, Medan, Indonesia

Email: psmlt22@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.46880/methoda.Vol16No2.pp143-147>

ABSTRACT

Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that remains a common health problem among adults, often associated with irregular dietary patterns and excessive coffee consumption. This study aimed to analyze the relationship between dietary patterns and coffee consumption with the incidence of gastritis among adults at UPT Puskesmas Pagar Merbau, Deli Serdang Regency, using a quantitative cross-sectional design with 30 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using a validated and reliable questionnaire and analyzed using univariate and bivariate methods with Spearman's Rank test. The results showed that most respondents had poor dietary patterns (60.0%), high coffee consumption (66.7%), and severe gastritis (83.3%). Bivariate analysis revealed significant relationships between dietary patterns ($r = 0.531$; $p = 0.003$) and coffee consumption ($r = 0.441$; $p = 0.015$) with the incidence of gastritis, with moderate strength and positive direction. This indicates that poorer dietary patterns and higher coffee consumption are associated with more severe gastritis. Therefore, maintaining regular dietary habits and limiting coffee consumption are important preventive measures.
Keyword: Dietary Pattern, Coffee Consumption, Gastritis.

ABSTRAK

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang masih menjadi masalah kesehatan pada kelompok dewasa, yang dipengaruhi oleh pola makan tidak teratur dan konsumsi kopi berlebih. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pola makan dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada dewasa di UPT Puskesmas Pagar Merbau Kabupaten Deli Serdang menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional terhadap 30 responden yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman's Rank. Hasil menunjukkan mayoritas responden memiliki pola makan buruk (60,0%), konsumsi kopi berat (66,7%), dan gastritis berat (83,3%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan ($r = 0,531$; $p = 0,003$) dan konsumsi kopi ($r = 0,441$; $p = 0,015$) dengan kejadian gastritis, dengan kekuatan hubungan sedang dan arah positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin buruk pola makan dan semakin tinggi konsumsi kopi, maka semakin berat kejadian gastritis. Oleh karena itu, penerapan pola makan teratur dan pembatasan konsumsi kopi penting sebagai upaya pencegahan.
Kata Kunci: Pola Makan, Konsumsi Kopi, Gastritis.

PENDAHULUAN

Gastritis adalah peradangan pada lapisan dalam lambung yang masih menjadi salah satu masalah kesehatan penting di dunia, terutama pada

orang dewasa (Sung et al., 2020). Penyakit ini bisa terjadi dalam bentuk ringan maupun berkepanjangan, dan menunjukkan gejala seperti sakit di area atas perut, mual, muntah, perut

mengembang, serta perasaan tidak nyaman di bagian atas perut. Secara etiologi, gastritis bisa terjadi karena infeksi oleh bakteri *Helicobacter pylori* atau faktor-faktor non-infeksi seperti penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), kebiasaan makan yang tidak teratur, serta minum terlalu banyak minuman yang mengandung kafein.

Perubahan cara hidup orang-orang modern belakangan ini ikut memengaruhi peningkatan kasus gastritis. Pola makan yang tidak teratur, seperti sering melewati jam makan, memakan makanan dalam porsi besar sekaligus, serta sering mengonsumsi makanan siap saji yang berlemak, pedas, dan asam, menjadi kebiasaan yang sering ditemukan pada orang dewasa (Ng et al., 2021). Kebiasaan itu bisa mengacaukan keseimbangan antara faktor yang merusak dan faktor yang melindungi lapisan dalam perut, sehingga membuat risiko terjadinya peradangan dan iritasi meningkat.

Selain itu, minum kopi juga semakin banyak dilakukan, terutama oleh orang-orang yang usianya masih produktif. Kopi yang mengandung kafein bisa membuat lambung mengeluarkan lebih banyak asam dan membuat sistem pencernaan bekerja lebih cepat. Mengonsumsi kopi terlalu banyak, terutama kalau perut kosong, bisa membuat lapisan lambung semakin rusak dan menyebabkan gejala gastritis (Kim et al., 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola makan tidak sehat serta mengonsumsi kopi dalam jumlah berlebihan dapat berdampak signifikan pada terjadinya gastritis, seperti yang dicatat oleh Zhang et al. pada tahun 2021 dan Lee et al. pada tahun 2020.

Di Indonesia, gastritis masih masuk dalam sepuluh penyakit paling umum di fasilitas kesehatan tingkat pertama, seperti yang diungkapkan oleh Kemenkes RI pada tahun 2023, sehingga menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang penting. Namun, hubungan antara jenis makanan yang dikonsumsi dan minum kopi dengan timbulnya penyakit gastritis masih perlu diteliti lebih lanjut, terutama pada kelompok orang dewasa di daerah setempat yang memiliki kebiasaan dan budaya yang berbeda.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan hubungan antara pola makan dan konsumsi kopi dengan gastritis, hasilnya masih bervariasi dan umumnya meneliti kedua faktor tersebut secara terpisah. Selain itu penelitian pada populasi dewasa di fasilitas pelayanan Kesehatan primer di Indonesia, khususnya kabupaten Deli Serdang, masih terbatas. Perbedaan karakteristik masyarakat berpotensi memengaruhi hubungan kedua faktor tersebut dengan kejadian gastritis. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan pola makan dan konsumsi kopi secara simultan terhadap kejadian gastritis pada pasien dewasa di UPT Puskesmas Pagar Merbau. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif sesuai karakteristik masyarakat setempat.

Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis simultan pola makan dan konsumsi kopi terhadap kejadian gastritis pada populasi dewasa di pelayanan Kesehatan primer yang masih terbatas diteliti di Indonesia.

METODE

Metode penelitian dalam studi ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional (potong lintang), di mana variabel independen berupa pola makan dan konsumsi kopi serta variabel dependen yaitu kejadian gastritis diukur secara bersamaan pada satu waktu; populasi penelitian adalah seluruh pasien dewasa (≥ 18 tahun) yang berkunjung ke UPT Puskesmas Pagar Merbau, dengan besar sampel sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi; penelitian dilaksanakan di UPT Puskesmas Pagar Merbau Kabupaten Deli Serdang pada periode 16 Maret hingga 2 April 2026; teknik pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan prosedur meliputi pemberian informed consent, pengisian kuesioner, dan verifikasi data; sedangkan teknik pengolahan data dilakukan melalui tahapan editing, coding, entry, dan cleaning, kemudian dianalisis secara univariat untuk distribusi frekuensi serta bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui hubungan antar variabel.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pola Makan

Pola Makan	n	%
Baik	12	40.0
Buruk	18	60.0
Total	30	100.0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Kopi

Konsumsi Kopi	n	%
Ringan	10	33,3
Berat	20	66,7
Total	30	100.0

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Gastritis

Kejadian Gastritis	n	%
Gastritis Ringan	5	16,7
Gastritis Berat	25	83,3
Total	30	100.0

Tabel 4. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis

Variable	Koefisien Korelasi	Nilai Signifikan (%)	Keterangan
Pola Makan dengan Kejadian Gastritis	0,531	0,003	Signifikan

Tabel 5. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Gastritis

Variable	Koefisien Korelasi	Nilai Signifikan (%)	Keterangan
Konsumsi Kopi dengan Kejadian Gastritis	0,441	0,015	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel distribusi, diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada responden dewasa di UPT Puskesmas Pagar Merbau, di mana uji korelasi Spearman menunjukkan nilai $p < 0,05$. Hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,531 dengan $p = 0,003$, yang berarti terdapat hubungan sedang dan searah (positif), sehingga semakin buruk pola makan seseorang maka semakin berat tingkat gastritis yang dialami. Sementara itu, hubungan antara

Berdasarkan hasil analisis univariat dalam penelitian ini yang melibatkan 30 responden, terlihat bahwa sebagian besar dari mereka memiliki pola makan yang tidak sehat, yaitu 18 orang atau 60%, sedangkan hanya 12 orang atau 40% yang memiliki pola makan yang baik. Selain itu, dari hasil distribusi konsumsi kopi terlihat bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kelompok yang mengonsumsi kopi dalam jumlah besar, yaitu sebanyak 20 orang atau 66,7%, sedangkan yang mengonsumsi kopi dalam jumlah sedikit hanya 10 orang atau 33,3%. Berdasarkan hal itu, distribusi kasus gastritis menunjukkan bahwa sebagian besar dari peserta mengalami gastritis berat, yaitu sebanyak 25 orang (83,3%), sedangkan hanya 5 orang (16,7%) yang mengalami gastritis ringan. Dengan demikian, hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat dan mengonsumsi kopi dalam jumlah banyak, yang terkait dengan frekuensi tinggi penyakit gastritis berat pada kelompok penelitian.

konsumsi kopi dengan kejadian gastritis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,441 dengan $p = 0,015$, yang juga menunjukkan hubungan signifikan dengan kekuatan sedang, sehingga peningkatan konsumsi kopi berbanding lurus dengan meningkatnya keparahan gastritis. Dengan demikian, kedua variabel independen tersebut terbukti memiliki peran dalam memengaruhi kejadian gastritis, di mana pola makan yang tidak teratur dan konsumsi kopi berlebih dapat memperburuk kondisi lambung pada responden.

Diskusi

Pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa cara makan dan jumlah kopi yang dikonsumsi mempengaruhi kemunculan gastritis pada orang dewasa. Analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat dan mengonsumsi kopi dalam jumlah banyak, hal ini selaras dengan tingginya kasus gastritis, terutama pada kategori yang paling parah. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang tidak teratur, misalnya sering melewati waktu makan atau memakan makanan yang bisa mengiritasi, serta minum kopi secara berlebihan, dapat menyebabkan produksi asam lambung meningkat dan merusak lapisan mukosa lambung (Azer et al., 2024; Zhang et al., 2022; Fansiwala et al., 2025). Kafein yang ada di dalam kopi bisa membuat tubuh mengeluarkan hormon gastrin, yang pada akhirnya membuat asam lambung memproduksi lebih banyak. Hal ini bisa membuat kondisi dinding lambung semakin buruk, terutama bagi orang-orang yang lebih rentan (Reyes & Cornelis, 2022; Wang et al., 2021).

Selanjutnya, analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang berarti antara pola makan dan jumlah kopi yang diminum dengan terjadinya penyakit gastritis. Pola makan memiliki hubungan yang cukup kuat dan positif, artinya semakin buruk cara seseorang memakan makanan, maka semakin parah kondisi gastritis yang dialaminya. Seperti halnya itu, konsumsi kopi juga berhubungan erat dengan gastritis, di mana semakin banyak diminum, semakin parah kondisi penyakitnya. Temuan ini menunjukkan bahwa gaya hidup, terutama kebiasaan makan dan penggunaan kafein, bisa memengaruhi kesehatan lambung dan meningkatkan risiko terkena gastritis, sehingga perubahan dalam perilaku menjadi penting sebagai langkah mencegah penyakit ini (Akram et al., 2025; Sugano, 2021; Nehlig, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa pola makan tidak teratur dan konsumsi kopi berhubungan dengan kejadian gastritis. Penelitian yang dilakukan Sari et al (2023) dan Putri dan Handayani (2022) yang melaporkan bahwa pola makan yang buruk meningkatkan resiko gastritis.

Temuan ini juga didukung oleh Zhang et al (2022), yang menyatakan bahwa pola makan tidak sehat dapat merusak mukosa lambung, serta Nehlig (2022), yang menjelaskan bahwa konsumsi kopi berkafein tinggi terutama saat perut kosong, meningkatkan sekresi asam lambung. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kopi dalam jumlah sedang tidak selalu berkaiyan dengan gastritis, yang diduga dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden, pola konsumsi serta faktor perancu seperti infeksi *helicobacter pylori* dan penggunaan OAINS. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian gastritis bersifat multifactorial sehingga hubungan antara pola makan, konsumsi kopi dan gastritis dapat berbeda pada setiap populasi.

Meskipun penelitian ini menunjukkan hubungan yang bermakna antara pola makan dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis, hasilnya perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan faktor perancu yang tidak dianalisis, seperti infeksi *Helicobacter pylori*, penggunaan OAINS, penggunaan OAINS, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, tingkat stress, serta karakteristik konsumsi kopi (jenis, kadar kafein, frekuensi dan waktu konsumsi). Faktor tersebut berpotensi memengaruhi kejadian gastritis sehingga menjadi keterbatasan penelitian ini. Selain itu penggunaan desain cross sectional dan jumlah sampel yang relative kecil juga membatasi penarikan hubungan kausal. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan analisis multivariat untuk mengendalikan faktor perancu tersebut.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien dewasa di UPT Puskesmas Pagar Merbau. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman menunjukkan bahwa pola makan memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian gastritis dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,531$ yang termasuk dalam kategori hubungan sedang dan bernilai positif, serta nilai $p\text{-value} = 0,003$ ($p < 0,05$), sehingga secara statistik signifikan; artinya semakin buruk pola makan, maka semakin berat tingkat gastritis. Selain itu, konsumsi kopi juga menunjukkan

hubungan yang signifikan dengan kejadian gastritis dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,441$ (hubungan sedang, positif) dan $p\text{-value} = 0,015$ ($p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi konsumsi kopi, maka semakin meningkat keparahan gastritis. Secara keseluruhan, kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang nyata dan searah terhadap kejadian gastritis, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor gaya hidup seperti pola makan tidak teratur dan konsumsi kopi berlebihan berperan penting dalam meningkatkan risiko dan keparahan gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Akram, M., Mahmood, A., Umaru, I. J., Hasan, M. K., Abdulghafoor, H. A., Khan, F. S., Ozdemir, F. A., Sołowski, G., Ben Ali, J., & Al-Musawi, J. M. (2025). Understanding gastritis: Causes, symptoms, diagnosis, and management. *African Journal of Medicine, Surgery and Public Health Research*.
- Azer, S. A., Awosika, A. O., & Akhondi, H. (2024). *Gastritis*. In StatPearls. StatPearls Publishing.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/>
- Fansiwala, K., Lewis, M. S., & Pisegna, J. R. (2025). Gastritis: Pathophysiology and clinical management. *American Journal of Gastroenterology*, 120(1), 5–8.
<https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000000000>
- Kemenkes RI. (2023). *Laporan Nasional Fasilitas Pelayanan Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kim, J., et al. (2022). Effects of caffeine on gastric acid secretion and gastrointestinal motility. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*.
- Lee, S., et al. (2020). Dietary habits and their association with gastric mucosal inflammation. *Nutrients*.
- Nehlig, A. (2022). Effects of coffee on the gastrointestinal tract: A narrative review and literature update. *Nutrients*, 14(2), 399.
<https://doi.org/10.3390/nu14020399>
- Ng, K., et al. (2021). Modern lifestyle and dietary patterns in adult populations: A global perspective. *Public Health Nutrition*.
- Putri, DA, Handayani, N. (2022). Hubungan konsumsi kopi dan pola makan terhadap gastritis pada usia produktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Reyes, C. M., & Cornelis, M. C. (2022). Caffeine in the diet: Country-level consumption and guidelines. *Nutrients*, 14(3), 503.
<https://doi.org/10.3390/nu14030503>
- Sari, R et al (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada pasien dewasa di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Kesehatan Indonesia*.
- Sugano, K. (2021). Gastric mucosal injury and protection: Role of lifestyle factors. *Journal of Gastroenterology*, 56(1), 1–7.
<https://doi.org/10.1007/s00535-020-01725-9>
- Sung, H., et al. (2020). *Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries*. CA: A Cancer Journal for Clinicians.
- Wang, X., Yang, Y., & Liu, J. (2021). Coffee consumption and gastric acid secretion: A review. *Nutrients*, 13(5), 1456.
<https://doi.org/10.3390/nu13051456>
- Zhang, L., et al. (2021). *Relationship between coffee consumption and risk of gastritis: A systematic review and meta-analysis*. Clinical Nutrition.
- Zhang, Y., Chen, H., & Chen, Y. (2022). Dietary factors and risk of gastritis: A review. *Nutrients*, 14(3), 512.
<https://doi.org/10.3390/nu14030512>