



Hubungan Pola Konsumsi Minuman Berkafein dengan Kejadian Gastritis pada Pasien di Wilayah Kerja Puskesmas Jenggawah

Ahmad Fadil Maulidi Rahman¹, Luh Titi Handayani², Mohammad Ali Hamid³

¹Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember
¹ahmadfadilmaulidirahman@gmail.com, ²luhtiti@unmuhjember.ac.id, ³malihamid@unmuhjember.ac.id

Abstract

Gastritis is an inflammation of the stomach lining that is still often considered a common condition in the general population. Chronic gastritis can lead to complications and even death. One contributing risk factor is the pattern of caffeinated beverage consumption. This study aims to identify the association between patterns of caffeinated beverage consumption and the incidence of gastritis among patients in the service area of the Jenggawah Community Health Center. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population consisted of adult patients within the service area of the Jenggawah Community Health Center, with a sample size of 52 respondents. Sampling was conducted using non-probability sampling, specifically purposive sampling. Data collection was conducted using a questionnaire. Data analysis was performed using the Spearman Rank test. The results indicate a significant association between caffeine-containing beverage consumption patterns and the incidence of gastritis, with a P-value of 0.001. This implies that the higher the consumption of caffeine-containing beverages, the more severe the gastritis experienced by the respondents. The conclusion of this study is that there is an association between caffeine consumption patterns and the incidence of gastritis among patients in the service area of the Jenggawah Community Health Center. The recommended interventions identified in this study include promotive and preventive measures through health education to control caffeine consumption patterns as a means of reducing the risk of gastritis in the community

Keywords: consumption patterns, caffeine, gastritis

Abstrak

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang masih sering dianggap sebagai penyakit biasa di masyarakat. Gastritis kronis dapat menyebabkan komplikasi hingga kematian. Salah satu faktor risiko yang berperan adalah pola konsumsi minuman berkafein. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara pola konsumsi minuman berkafein dengan kejadian gastritis pada pasien di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien dewasa yang berada di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah dengan jumlah sampel sebanyak 52 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *non-probability* sampling jenis *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dengan menggunakan kuisioner. Analisis data dengan menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola konsumsi minuman berkafein dengan kejadian gastritis dengan nilai *P-value* 0,001. Artinya, semakin tinggi pola konsumsi minuman berkafein maka semakin tinggi juga tingkat keparahan gastritis yang dialami responden. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pola konsumsi minuman berkafein dengan kejadian gastritis pada pasien di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah. Tindakan yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu upaya promotif dan preventif mealalui edukasi kesehatan untuk mengontrol pola konsumsi minuman berkafein sebagai langkah menurunkan risiko terjadinya gastritis di masyarakat.

Kata Kunci: pola konsumsi, kafein, gastritis

© 2026 Jurnal Pustaka Keperawatan

1. Pendahuluan

Gastritis merupakan salah satu penyakit saluran pencernaan yang banyak ditemukan di masyarakat dan sering dianggap sebagai penyakit ringan sehingga kurang mendapat perhatian. Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut maupun kronik, dengan manifestasi berupa anoreksia, rasa penuh pada perut, mual, muntah, nyeri ulu hati, serta sensasi terbakar pada dada (*heartburn*) [1]. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan yang tidak teratur, stres, konsumsi alkohol, makanan pedas, dan konsumsi minuman berkafein. Gastritis yang berlangsung kronis dapat menyebabkan komplikasi serius apabila tidak ditangani secara tepat [2]. Kafein merupakan salah satu zat yang diketahui berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya gastritis. Kandungan kafein dalam minuman dapat menghambat sekresi mukus dan prostaglandin yang berfungsi melindungi mukosa lambung terhadap asam. Penurunan perlindungan mukosa menyebabkan asam klorida (HCl) masuk ke mukosa lambung, mengaktifasi pepsin dan histamin, serta meningkatkan produksi asam lambung yang dapat memicu peradangan pada dinding lambung [3].

Konsumsi minuman berkafein terus mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Peningkatan konsumsi kopi secara global tercatat mencapai 13,3% dalam delapan tahun terakhir [4]. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 menunjukkan bahwa angka kejadian gastritis di dunia mencapai 1,8–2,1 juta kasus setiap tahun [5]. Di Indonesia prevalensi gastritis mencapai 40,8% dengan jumlah kasus sebanyak 274.396 dari 238.452.952 penduduk [6]. Data Dinas Kesehatan Jawa Timur tahun 2019 menunjukkan prevalensi gastritis sebesar 44,5% atau sebanyak 58.116 kasus [7]. Di Kabupaten Jember, berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2024, kejadian gastritis mencapai 10.066 kasus [8]. Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Jenggawah menunjukkan jumlah pasien gastritis periode Januari–Oktober 2025 sebanyak 479 orang.

Peningkatan konsumsi minuman berkafein terjadi di kalangan dewasa yang semakin menyukai kopi yang diproduksi dalam negeri. Beberapa faktor yang mendorong masyarakat mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein yaitu karena manfaat kafein itu sendiri, antara lain dapat meningkatkan mood, memperbaiki konsentrasi, meningkatkan performa aktivitas fisik, menangkal radikal bebas (antioksidan), menurunkan berat badan. Selain faktor manfaat dari kafein diatas, gaya hidup dan rasa kecintaan terhadap minuman yang mengandung kafein juga menjadi faktor pendorong untuk mengkonsumsi kafein [4]. Akses yang mudah dalam memperoleh minuman yang mengandung kafein

menjadi faktor banyaknya masyarakat yang mengkonsumsi kafein.

Kebiasaan konsumsi kafein dapat mengakibatkan gangguan pada sistem kardiovaskuler, palpitasi, insomnia, nyeri kepala, tremor, gelisah, mual dan muntah, serta ketergantungan [9]. Konsumsi kafein menjadi salah satu faktor yang dapat memperparah penyakit gastritis. Kandungan kafein yang tinggi pada minuman dapat menghambat sekresi mukus dan prostaglandin sehingga melemahkan perlindungan mukosa lambung terhadap asam, sehingga HCl masuk ke mukosa mengaktifkan pepsin dan histamin yang meningkatkan produksi asam lambung. Asam lambung yang meningkat akan menyebabkan peradangan pada dinding lambung atau disebut gastritis [3].

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi minuman berkafein dengan kejadian gastritis. Penelitian [3], menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara perilaku konsumsi kafein dan gastritis dengan nilai *p-value* = 0,003. Penelitian [10], juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan pola konsumsi kopi terhadap kejadian gastritis dengan nilai *p-value* <0,05. Penelitian Ilham dalam [11] menunjukkan bahwa 98% responden yang rutin mengonsumsi kopi mengalami gastritis.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya umumnya masih berfokus pada konsumsi kopi dan belum mengkaji pola konsumsi berbagai jenis minuman berkafein secara menyeluruh. Penelitian ini meninjau pola konsumsi minuman berkafein yang meliputi jenis, frekuensi, jumlah, dan waktu konsumsi pada berbagai sumber kafein seperti kopi, teh, cokelat, minuman energi, dan minuman bersoda. Penelitian mengenai hubungan pola konsumsi minuman berkafein dengan kejadian gastritis pada pasien di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah perlu dilakukan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan konsumsi minuman berkafein terhadap kesehatan lambung. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif untuk menurunkan kejadian gastritis di masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara pola konsumsi minuman berkafein yang meliputi jenis, frekuensi, jumlah, dan waktu konsumsi dengan kejadian gastritis pada pasien di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu keperawatan terkait hubungan pola konsumsi minuman berkafein dengan kejadian gastritis serta menjadi sumber informasi bagi masyarakat dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan upaya promotif dan preventif guna mencegah kejadian gastritis, sekaligus menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan gastritis.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi minuman berkafein sebagai variabel independen dengan kejadian gastritis sebagai variabel dependen. Pendekatan *cross-sectional* dilakukan dengan pengumpulan data pada satu waktu tertentu sehingga dapat menggambarkan kondisi responden saat penelitian berlangsung [12].

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah Kabupaten Jember pada tanggal 11 Maret–23 April 2026. Populasi penelitian adalah seluruh pasien dewasa penderita gastritis yang tercatat pada data sekunder Puskesmas Jenggawah selama periode Agustus–Oktober 2025 sebanyak 180 orang. Penentuan besar sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 52 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.

Kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini meliputi:

Kriteria inklusi:

1. pasien yang bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*
2. berusia 18–59 tahun
3. Mengonsumsi minuman berkafein
4. Terdiagnosis gastritis di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah.

Kriteria eksklusi:

1. Pasien yang tidak bersedia menjadi responden
2. Pasien yang tidak hadir atau tidak dapat ditemui selama proses pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner. Variabel pola konsumsi minuman berkafein diukur menggunakan kuesioner tertutup yang disusun peneliti berdasarkan teori dan telaah pustaka, terdiri dari 9 item yang mencakup frekuensi, jumlah, jenis, dan waktu konsumsi minuman berkafein. Setiap item menggunakan skala dikotomis, yaitu jawaban “Ya” dengan skor 2 dan “Tidak” dengan skor 1. Skor total dikategorikan menjadi rendah (9–11), sedang (12–14), dan tinggi (15–18).

Variabel kejadian gastritis diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari *Specific Domain (SPD)–Quality of Life Instrument for Chronic Diseases (QLICD-CG)* yang terdiri dari 8 pernyataan meliputi aspek *unwell of upper abdomen*, *acid regurgitation*, *nausea*, dan *heartburn*. Pilihan jawaban terdiri atas “Sering” (skor 3), “Kadang-kadang” (skor 2), dan “Tidak Pernah” (skor 1). Skor total dikategorikan menjadi gastritis ringan (8–12),

sedang (13–18), dan berat (19–24). Penentuan kejadian gastritis diperkuat dengan data diagnosis dokter pada rekam medis pasien.

Data yang telah dikumpulkan melalui proses *editing*, *coding*, *scoring*, *processing*, dan *cleaning* selanjutnya dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden dan variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* karena variabel penelitian berskala ordinal dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi minuman berkafein dengan kejadian gastritis.

Penelitian ini telah menerapkan prinsip etika penelitian yang meliputi *informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, *beneficence*, dan *justice*. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian sebelum memberikan persetujuan untuk berpartisipasi. Kerahasiaan identitas dan data responden dijaga selama proses penelitian berlangsung.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Data Demografi

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	26,9
Perempuan	38	73,1
Usia		
18-29	16	30,8
30-39	17	32,7
40-49	6	11,5
50-59	13	25
Pendidikan		
Tidak Sekolah	2	3,8
SD	14	26,9
SMP	5	9,6
SMA	23	44,2
Sarjana	8	15,4
Pekerjaan		
Wiraswasta	22	42,3
Petani	8	15,4
Guru	8	15,4
Pelajar/Mahasiswa	8	15,4
IRT	6	11,5

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 38 orang (73,1%). Berdasarkan usia mayoritas berusia 30-39 tahun yaitu sebanyak 17 orang (32,7%). Tingkat pendidikan responden didominasi oleh lulusan SMA sebanyak 23 orang (44,2%). Berdasarkan pekerjaan sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 22 orang (42,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Riwayat Konsumsi Alkohol

Konsumsi Alkohol	f	%
Iya	3	5,8
Tidak	49	94,2
Total	52	100

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden tidak memiliki riwayat konsumsi alkohol yaitu sebanyak 49 orang (94,2%) dan responden yang memiliki riwayat konsumsi alkohol sebanyak 3 orang (5,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Minuman Berkafein

Jenis Minuman Berkafein	f	%
Kopi	32	61,5
Teh	16	30,8
Coklat	2	3,8
Minuman Bersoda	2	3,8
Total	52	100

Berdasarkan Tabel 3, jenis minuman berkafein yang paling banyak dikonsumsi responden adalah kopi sebanyak 32 orang (61,5%). diikuti teh sebanyak 16 orang (30,8%), serta coklat dan minuman bersoda masing-masing sebanyak 2 orang (3,8%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Minuman Berkafein

Waktu	f	%
Pagi	30	57,7
Siang	8	15,4
Malam	14	26,9
Total	52	100

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden mengonsumsi kafein pada pagi hari yaitu sebanyak 30 orang (57,7%). Konsumsi pada malam hari sebanyak 14 orang (26,9%) dan siang hari sebanyak 8 orang (15,4%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pola Konsumsi Minuman Berkafein

Pola Konsumsi Minuman Berkafein	f	%
Rendah	10	19,2
Sedang	23	44,2
Tinggi	19	36,5
Total	52	100

Berdasarkan Tabel 5, mayoritas responden memiliki pola konsumsi kafein dalam kategori sedang yaitu sebanyak 23 orang (44,2%). Selanjutnya diikuti kategori tinggi sebanyak 19 orang (36,5%) dan kategori rendah sebanyak 10 orang (19,2%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kejadian Gastritis

Kejadian Gastritis	f	%
Ringan	4	7,7
Sedang	23	44,2
Berat	25	48,1
Total	52	100

Berdasarkan Tabel 6, sebagian besar responden mengalami gastritis dengan tingkat berat yaitu sebanyak 25 orang (48,1%). Kemudian diikuti oleh kategori sedang sebanyak 23 orang (44,2%) dan kategori ringan sebanyak 4 orang (7,7%).

Tabel 7. Hubungan Pola Konsumsi Minuman Berkafein dengan Kejadian Gastritis

Pola Konsumsi Minuman Berkafein	Kejadian Gastritis						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		N	%
Rendah	4	40	4	40	2	20	10	100
Sedang	0	0	13	56,5	10	43,5	23	100
Tinggi	0	0	6	31,6	13	68,4	19	100
Total	4	7,7	23	44,2	25	48,1	52	100

Hasil Uji *Spearman Rank*

Sig. (2-tailed) = 0,001

Koefisien Korelasi = 0,432

Berdasarkan Tabel 7, diatas dapat diketahui hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,432 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi kafein dengan kejadian gastritis. Arah korelasi bersifat positif dengan kekuatan hubungan sedang, yang berarti semakin tinggi pola konsumsi kafein maka semakin tinggi juga kejadian gastritis pada responden.

Pola Konsumsi Minuman Berkafein

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki pola konsumsi minuman berkafein dalam kategori sedang sebanyak 23 responden (44,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kategori sedang merupakan pola konsumsi yang paling dominan. Temuan ini sejalan dengan penelitian [2] yang melaporkan bahwa mayoritas responden memiliki pola konsumsi kopi kategori sedang sebanyak 44 responden (80%). Konsumsi kafein dalam jumlah sedang umumnya masih dapat ditoleransi tubuh apabila sesuai dengan batas yang dianjurkan, yaitu sekitar 100–200 mg per hari menurut *Food and Drug Administration* (FDA) [13] sedangkan Standar Nasional Indonesia (SNI 01-7152-2006) menetapkan batas maksimal sebesar 150 mg per hari [14]. Kafein dapat merangsang sistem saraf pusat dan meningkatkan sekresi hormon gastrin yang memicu peningkatan produksi asam klorida (HCl) [15].

Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori konsumsi sedang, penelitian ini masih menemukan kasus gastritis berat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kejadian gastritis tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat konsumsi kafein, tetapi juga dipengaruhi faktor lain seperti frekuensi konsumsi, jumlah asupan, waktu konsumsi, jenis minuman berkafein, dan kondisi fisiologis individu. Konsumsi kafein secara berulang serta kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein saat lambung kosong dapat meningkatkan produksi asam lambung dan memicu iritasi mukosa lambung.

Berdasarkan jenis minuman berkafein, kopi merupakan minuman yang paling banyak dikonsumsi responden sebanyak 32 responden (61,5%). Kandungan kafein dalam kopi dapat meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi melalui stimulasi sistem saraf pusat. Selain itu, kafein juga meningkatkan sekresi hormon gastrin yang dapat merangsang produksi asam lambung secara berlebihan sehingga berisiko menyebabkan iritasi mukosa lambung [16]. Tingginya konsumsi kopi kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan masyarakat, gaya hidup, serta kemudahan memperoleh berbagai jenis produk kopi.

Berdasarkan distribusi waktu konsumsi, sebagian besar responden mengonsumsi minuman berkafein pada pagi hari sebanyak 30 responden (57,7%). Waktu konsumsi menjadi faktor yang perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi kondisi sistem pencernaan. Konsumsi kafein pada waktu yang kurang tepat, terutama saat lambung kosong atau pada malam hari, dapat meningkatkan sekresi asam lambung sehingga berisiko menyebabkan iritasi dan inflamasi mukosa lambung [16]. Oleh karena itu, pola konsumsi minuman berkafein tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah konsumsi, tetapi juga perlu memperhatikan waktu konsumsi.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 22 responden (42,3%). Jenis pekerjaan dapat memengaruhi pola hidup dan kebiasaan konsumsi minuman berkafein. Individu dengan pekerjaan wiraswasta cenderung memiliki jadwal kerja yang tidak teratur sehingga lebih sering mengonsumsi minuman berkafein untuk menjaga energi dan produktivitas. Kelompok pekerjaan lain seperti petani, guru, serta pelajar atau mahasiswa juga memiliki tuntutan aktivitas yang dapat meningkatkan konsumsi kafein sebagai upaya mengurangi kelelahan dan meningkatkan konsentrasi [17]. Temuan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik pekerjaan dapat memengaruhi pola konsumsi sehari-hari yang berhubungan dengan kondisi kesehatan.

Kejadian Gastritis

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden mengalami gastritis kategori berat sebanyak 25 responden (48,1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa gastritis kategori berat merupakan tingkat keparahan yang paling banyak ditemukan pada penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian [18] yang melaporkan bahwa responden dengan gastritis kategori berat sebanyak 31 orang (21,8%). Gastritis berat dapat terjadi akibat paparan faktor iritatif yang berlangsung terus-menerus, seperti konsumsi kafein, pola makan tidak teratur, dan stres. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan sekresi asam lambung serta menurunkan perlindungan mukosa lambung sehingga menyebabkan iritasi dan peradangan yang

lebih berat [19]. Kafein juga diketahui dapat meningkatkan produksi gastrin dan aktivitas sel parietal yang berkontribusi terhadap peningkatan asam lambung.

Tingginya kejadian gastritis kategori berat menunjukkan bahwa pola konsumsi kafein dapat berperan terhadap peningkatan keparahan gastritis. Konsumsi minuman berkafein yang dilakukan secara rutin dan tidak terkontrol dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung secara terus-menerus sehingga memperberat iritasi pada mukosa lambung. Pengaturan pola konsumsi kafein perlu diperhatikan sebagai salah satu upaya pencegahan untuk menurunkan risiko peningkatan keparahan gastritis.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 responden (73,1%). Jenis kelamin dapat berhubungan dengan kondisi kesehatan, termasuk gangguan pada sistem pencernaan. Faktor hormonal pada perempuan, terutama estrogen dan progesteron, dapat memengaruhi motilitas lambung dan sensitivitas terhadap nyeri sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gastritis [20]. Selain faktor hormonal, pola hidup, kebiasaan makan, tingkat stres, dan aktivitas sehari-hari juga dapat memengaruhi kondisi kesehatan lambung.

Berdasarkan distribusi usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 30–39 tahun sebanyak 17 responden (32,7%). Kelompok usia produktif umumnya memiliki aktivitas dan tanggung jawab yang lebih tinggi sehingga dapat memengaruhi pola hidup, seperti keterlambatan waktu makan, kurangnya waktu istirahat, serta meningkatnya kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan pada sistem pencernaan [21]. Tingginya aktivitas dan tingkat stres pada usia produktif juga dapat memengaruhi kondisi fisiologis tubuh, termasuk kesehatan lambung.

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden merupakan lulusan SMA sebanyak 23 responden (44,2%). Tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami informasi kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memperoleh dan memahami informasi kesehatan sehingga dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga pola hidup sehat [22]. Namun, perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pendidikan formal, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman, lingkungan, kebiasaan, serta akses terhadap informasi kesehatan.

Berdasarkan riwayat konsumsi alkohol, mayoritas responden tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol sebanyak 49 responden (94,2%). Dari tiga

responden yang memiliki riwayat konsumsi alkohol, dua responden mengalami gastritis kategori berat. Alkohol merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan iritasi mukosa lambung, meningkatkan produksi asam lambung, serta mengganggu keseimbangan faktor protektif dan faktor agresif pada lambung [23]. Meskipun jumlah responden dengan riwayat konsumsi alkohol relatif sedikit, konsumsi alkohol tetap perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi kondisi lambung. Kejadian gastritis juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti pola makan, konsumsi minuman berkafein, tingkat stres, serta karakteristik individu.

Hubungan Pola Konsumsi Minuman Berkafein dengan Kejadian Gastritis

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank diperoleh nilai koefisien korelasi ($r = 0,432$) dengan $p\text{-value} = 0,001$ ($<0,05$). Nilai $p\text{-value}$ yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi minuman berkafein dengan kejadian gastritis, sehingga hipotesis penelitian diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,432 menunjukkan kekuatan hubungan dalam kategori sedang dengan arah hubungan positif. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pada responden dengan pola konsumsi minuman berkafein kategori sedang ditemukan 10 responden (43,5%) mengalami gastritis kategori berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [3] yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi kafein dengan kejadian gastritis ($p\text{-value} = 0,003$). Penelitian [10] juga menyatakan bahwa konsumsi kopi memiliki hubungan dengan kejadian gastritis. Konsumsi kafein yang berlebihan dapat meningkatkan sekresi asam lambung melalui stimulasi sistem saraf simpatis dan hormon gastrin. Kafein juga dapat menurunkan fungsi mukus pelindung lambung sehingga meningkatkan risiko kerusakan mukosa lambung [16]. Paparan yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya gastritis kronis.

Nilai koefisien korelasi kategori sedang menunjukkan bahwa pola konsumsi minuman berkafein bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kejadian gastritis. Faktor lain seperti pola makan yang tidak teratur, tingkat stres, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid, dan kondisi fisiologis individu juga dapat berperan terhadap terjadinya gastritis. Ditemukannya responden dengan pola konsumsi kategori sedang yang mengalami gastritis berat menunjukkan bahwa tingkat keparahan gastritis tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah konsumsi kafein, tetapi juga frekuensi konsumsi, waktu konsumsi, jenis minuman berkafein, serta kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein saat lambung kosong.

Dalam perspektif teori Dorothea Orem, pola konsumsi kafein merupakan bagian dari *self-care*. Individu yang kurang mampu mengontrol konsumsi kafein dapat menunjukkan adanya *self-care deficit* yang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan, termasuk gastritis [24]. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengendalian pola konsumsi minuman berkafein menjadi salah satu langkah penting dalam upaya pencegahan gastritis.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki pola konsumsi minuman berkafein dalam kategori sedang sebanyak 23 responden (44,2%), dengan jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi adalah kopi sebanyak 32 responden (61,5%) dan waktu konsumsi terbanyak pada pagi hari sebanyak 30 responden (57,7%). Sebagian besar responden mengalami gastritis kategori berat sebanyak 25 responden (48,1%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi minuman berkafein dengan kejadian gastritis ($p\text{-value} = 0,001$; $r = 0,432$) dengan kekuatan hubungan kategori sedang dan arah hubungan positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi pola konsumsi minuman berkafein maka semakin tinggi pula risiko terjadinya peningkatan keparahan gastritis. Kejadian gastritis tidak hanya dipengaruhi oleh pola konsumsi minuman berkafein, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan, tingkat stres, kebiasaan hidup, dan karakteristik individu. Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya pengendalian pola konsumsi minuman berkafein sebagai upaya promotif dan preventif untuk mengurangi risiko kejadian gastritis serta menjaga kesehatan lambung.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Jember atas dukungan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Jenggawah yang telah memberikan izin serta membantu selama proses pengumpulan data penelitian. Peneliti turut menyampaikan apresiasi kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Selain itu, terima kasih diberikan kepada dosen pembimbing serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, arahan, dan bantuan selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Daftar Rujukan

- [1] G. I. V. Watung and A. R. C. Langingi, "Kejadian Gastritis Ditentukan Oleh Pengetahuan Masyarakat Tentang Pola Makan Di Desa X," *Watson J. Nurs.*, vol. 1, no. 2, pp. 28–33, 2023.
- [2] R. Z. Daffa *et al.*, "Hubungan Antara Pola Makan Dan

- Stres Terhadap Kejadian Penyakit Gastritis Di Desa Tembung Kecamatan Percut Sei Tuan,” *J. Keperawatan dan Kesehat. Masy. Cendekia Utama*, vol. 12, no. 2, pp. 133, 2023, doi: 10.31596/jcu.v12i2.1603.
- [3] Aisyah, Nina, and Solehudin, “Hubungan Perilaku Konsumsi Kafein, Tingkat Kecemasan Dan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Gastritis Di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Tahun 2023,” *OBAT J. Ris. Ilmu Farm. dan Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 141–156, 2024.
- [4] S. S. Br Ginting, Y. Astiarani, B. T. Santi, and V. Vetylny, “Tingkat Pengetahuan Efek Konsumsi Kafein Dan Asupan Kafein Pada Mahasiswa,” *J. Nutr. Coll.*, vol. 11, no. 4, pp. 264–271, 2022, doi: 10.14710/jnc.v11i4.32930.
- [5] I. D. Sari, S. Fitri, W. Rahmat, and Y. A. Putri, “Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Gastritis di Wilayah Kelurahan Gedung Jakarta Timur,” *J. Farm. IKIFA*, vol. 3, no. 1, pp. 137–143, 2024.
- [6] H. Jusuf, A. Adityaningrum, and R. Yunus, “Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa,” *Jambura Heal. Sport J.*, vol. 4, no. 2, pp. 108–118, 2022, doi: 10.37311/jhsj.v4i2.15171.
- [7] W. Andari, N. D. Astutik, S. Felisitas, and B. V. Sipollo, “Hubungan Pengetahuan Tentang Gastritis Akut Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis Akut,” *J. Keperawatan Malang*, vol. 8, no. 2, pp. 445–453, 2023.
- [8] BPS Kabupaten Jember, “Kabupaten Jember Dalam Angka 2025,” *Badan Pus. Stat. Kabupaten Jember*, vol. XLIV, pp. 1–758, 2025.
- [9] A. Putri rizki and W. Suwanto, “Benarkah Mahasiswa Suka Kopi? Dampak Kafein Pada Kehidupan Mahasiswa,” *J. Dunia Pendidik.*, vol. 4, pp. 1441–1451, 2024.
- [10] I. Suryawati and R. Maulidya, “Hubungan Pola Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Gastritis Pada Penderita Gastritis The Relationship Between Coffee Consumption Patterns And The Incidence Of Gastritis In Gastritis Patients,” vol. 8, no. 1, pp. 74–81, 2023.
- [11] K. Khairunnisa, Riski Andriani, Wahyudi Wahyudi, Puti Miratil Hayati Efri, and Dhea Rizky Fitri Saragi, “Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan,” *Sehat Rakyat J. Kesehat. Masy.*, vol. 4, no. 2, pp. 196–205, 2025, doi: 10.54259/sehatrakyat.v4i2.4303.
- [12] Hartono, *Metodologi Penelitian*, 1st ed. Pekanbaru: Zanafa Publishing, 2019.
- [13] Moni and D. Iqroni, “Pengaruh Konsumsi Kafein Sebelum Latihan Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Pemain PB. Siguntung Kabupaten Tebo,” *Indones. J. Sport Sci. Coach.*, vol. 04, no. 01, pp. 79–90, 2022.
- [14] W. Werdiningsih and A. Prodyanatasari, “Literature Review Analisis Kadar Kafein Dalam Kopi Bubuk (Coffea Canephora P.) Dengan Menggunakan Metode Spektrofotometri UV-VIS,” *J. Pharma Bhakta*, vol. 5, no. 1, pp. 41–48, 2025.
- [15] R. K. Nasution, “The Effect of Coffee Consumption on the Performance of the Human Digestive System : A Literature Study,” *Bioedunis J.*, vol. 04, no. 01, pp. 131–138, 2025.
- [16] B. N. Ardila, Y. Dahlia, H. Santosa, L. Wahyu, and R. Wijayanti, “Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Keluhan Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al- Azhar Angkatan 2019 Dan 2022,” *J. Ilm. Kesehat. Insitut Med. drg.Suherman*, vol. 05, no. 01, pp. 22–29, 2023.
- [17] F. Kwando and S. Yuswanto, “Analisis Hubungan Riwayat Konsumsi Kopi Terhadap Gangguan Tidur Pada Pegawai Kantor,” *Manuju Malahayati Nurs. J.*, vol. 7, no. 8, pp. 3639–3649, 2025.
- [18] R. A. Putri and A. Aryani, “Hubungan gaya hidup dengan gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir,” *J. Qual. Heal. Res. Case Stud. Reports*, vol. 5, no. 4, pp. 513–519, 2025.
- [19] B. Artini, W. Prasetyo, and M. P. Lestari, “Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Penyakit Gastritis: A Literature Review Relationship,” *Nurs. Sci. J.*, vol. 6, no. 1, pp. 13–22, 2022.
- [20] R. B. Natari, A. Hadriyati, and F. H. Putri, “Pengaruh Gaya Hidup Dengan Penyakit Gastritis Pada Mahasiswa Farmasi Tingkat Akhir di Kampus X Kota Jambi Tahun 2025 Program Studi Farmasi , Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi,” *J. Pendidik. Tambusa*, vol. 9, no. 2, pp. 22175–22184, 2025.
- [21] W. L. Seventeen, I. Arnova, and Y. Fitriano, “Pengaruh Faktor Demografis (Usia , Jenis Kelamin , dan Penghasilan) Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak di Kota Bengkulu,” *J. Ilm. Ekon. dan Bisnis*, vol. 11, no. 2, pp. 1221–1226, 2023.
- [22] M. Alfaridzi, Sabir, and A. Rahman, “Hubungan tingkat pendidikan terhadap gaya hidup penderita hipertensi di desa sibowi kecamatan tanambulava kabupaten sigi,” *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 7, no. 1, pp. 3537–3547, 2026.
- [23] M. Kairupan, L. Pongoh, and V. T. Tombakan, “Hubungan Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Gastritis Pada Pria Dewasa Di Puskesmas Kota Tonado,” *J. Ilm. Kesehat. Manad.*, vol. II, no. 1, pp. 1–6, 2023.
- [24] M. Risal, A. H. Hamu, W. Litaqia, E. U. Dewi, D. Sinthania, and Z. Zahra, *Ilmu Keperawatan Jiwa*. Bandung: Media Sains Indonesia, 2022.