

INFORMASI ARTIKEL

Received: August, 21, 2025

Revised: October, 07, 2025

Available online: October, 07, 2025

at: <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/hjk>

Analisis hubungan pola konsumsi *all you can eat* dengan keluhan pencernaan

Wargiati¹, Yuswanto Setyawan^{2*}

¹RSPAL Dr. Ramelan Surabaya

²Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya

Korespondensi penulis: Yuswanto Setyawan. *Email: yuswanto_setyawan@yahoo.com

Abstract

Background: The phenomenon of all-you-can-eat (AYCE) restaurants has grown rapidly worldwide, particularly in developed countries, offering a convenient dining experience at a fixed price. Overeating at AYCE restaurants can impact digestive health.

Purpose: To analyze the relationship between all-you-can-eat consumption patterns and digestive complaints.

Method: This quantitative cross-sectional study was conducted from March to May 2025 in Sidoarjo, East Java, specifically in areas with a diverse restaurant population, including AYCE restaurants. A total of 200 respondents were selected using a purposive sampling technique. The criteria were residing in Sidoarjo for at least two years, having dined at an AYCE restaurant at least once in the past month, and willingness to participate.

Results: The most frequently consumed foods were meat and seafood (60%), while the average portion size per visit ranged from 4–6 servings (50%). This indicates a fairly dense consumption pattern, particularly for foods high in protein and fat. The most frequently reported digestive complaint was bloating (50%). These results suggest a potential correlation between overeating at AYCE restaurants and mild to moderate gastrointestinal complaints. Respondents mostly visited AYCE restaurants 3–4 times per month (45%).

Conclusion: Excessive and unbalanced AYCE consumption, particularly low fruit and vegetable intake, may contribute to an increased risk of gastrointestinal disorders. AYCE consumption is not only associated with overeating but also has a significant impact on digestive health.

Suggestion: Further research should expand the scope of variables by measuring fiber intake, dietary fat content, and eating habits before and after visiting AYCE. Longitudinal analysis is needed to identify the long-term effects of AYCE consumption on digestive health.

Keywords: All You Can Eat; Digestive Complaints.

Pendahuluan: Fenomena restoran *all you can eat* (AYCE) telah berkembang pesat di seluruh dunia, terutama di negara-negara maju karena menawarkan pengalaman makan tanpa batas dengan harga tetap. Pola makan berlebihan di restoran AYCE dapat memengaruhi kesehatan pencernaan

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan pola konsumsi *all you can eat* dengan keluhan pencernaan.

Metode: Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, dilaksanakan pada bulan Maret–Mei 2025 di Sidoarjo, Jawa Timur, khususnya yang memiliki berbagai restoran, termasuk konsep AYCE. Sebanyak 200 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria seperti berdomisili minimal dua tahun di Sidoarjo, pernah mengonsumsi makanan di restoran AYCE minimal sekali dalam sebulan terakhir, dan bersedia menjadi partisipan.

Hasil: Jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah daging dan *seafood* dengan persentase (60%), sedangkan rata-rata porsi yang dikonsumsi per kunjungan berkisar 4–6 porsi dengan persentase (50%). Hal ini menunjukkan pola konsumsi yang cukup padat, terutama pada jenis makanan tinggi protein dan lemak. Keluhan

pencernaan yang paling sering dilaporkan adalah kembung (50%). Hasil ini menunjukkan adanya korelasi potensial antara pola konsumsi berlebih di restoran AYCE dengan keluhan gastrointestinal ringan hingga sedang. Responden sebagian besar mengunjungi restoran AYCE, 3–4 kali per bulan dengan persentase (45%).

Simpulan: Konsumsi AYCE yang berlebihan serta kurang seimbang, khususnya rendahnya asupan sayuran dan buah dapat berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan gastrointestinal. Gaya konsumsi AYCE tidak hanya berkaitan dengan pola makan berlebih, tetapi juga berdampak nyata terhadap kesehatan sistem pencernaan.

Saran: Penelitian lanjutan sebaiknya memperluas cakupan variabel dengan mengukur asupan serat, kadar lemak makanan, serta kebiasaan makan sebelum dan sesudah mengunjungi AYCE. Analisis longitudinal diperlukan untuk mengidentifikasi efek jangka panjang konsumsi AYCE terhadap kesehatan pencernaan.

Kata Kunci: *All You Can Eat*; Keluhan Pencernaan; Pola Konsumsi.

PENDAHULUAN

Fenomena restoran *all you can eat* (AYCE) telah berkembang pesat di seluruh dunia, terutama di negara-negara maju karena menawarkan pengalaman makan tanpa batas dengan harga tetap (Anderson, Baird, Davis, Ferreri, Knudtson, Koraym, & Williams, 2009; Martín-Rodríguez, Bustamante-Sánchez, Martínez-Guardado, Navarro-Jiménez, Plata-SanJuan, Tornero-Aguilera, & Clemente-Suárez, 2022; Kodama, Tanaka, Naito, Katayama, & Moriyama, 2020). Di Asia, tren AYCE semakin populer, terutama di Korea, Jepang, dan Tiongkok, di mana konsumsi makanan cepat saji dan tinggi kalori meningkat seiring urbanisasi dan modernisasi (Kim, Ha, & Ryu, 2020; Lee, Hussain, Huh, & Park, 2018; Sámano, Esparza-Juárez, Chico-Barba, González-Medina, Sánchez-Jiménez, & Hernández-Trejo, 2022). Di Indonesia, khususnya di kota-kota besar seperti Jakarta dan Surabaya, konsep AYCE mulai menarik perhatian generasi muda, sehingga pola konsumsi berlebihan cenderung meningkat (Ramadhita, Ekayani, & Suharti, 2021; Muhammad, Maghfuroh, & Qanita, 2024; Andriani, Nurdin, Fitria, & Dinen, 2024).

Pola makan berlebihan di restoran AYCE dapat memengaruhi kesehatan pencernaan. Konsumsi berlebihan makanan tinggi lemak, gula, dan garam dalam waktu singkat dapat mengganggu mikrobiota usus dan memicu peradangan, yang berkontribusi pada keluhan gastrointestinal seperti nyeri perut, kembung, dan gangguan buang air besar (Zein, Pribadi, Khasanah, Bestari, & Syam, 2021; Sámano, Esparza-Juárez, Chico-Barba, González-Medina, Sánchez-Jiménez, & Hernández-Trejo, 2022; Wisnuwardani, Noviasy, & Afiah, 2025). Di Indonesia, prevalensi gangguan pencernaan seperti

sindrom iritasi usus besar (IBS), refluks gastroesofagus (GERD), dan penyakit radang usus (IBD) menunjukkan tren peningkatan signifikan (Simadibrata, 2017; Andilolo, 2018). Faktor lain seperti konsumsi makanan olahan dan cepat saji juga berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan pencernaan (Yetmi, Harahap, & Lestari, 2021; Budiman, 2013).

Urgensi penelitian ini terletak pada terbatasnya data empiris mengenai hubungan pola konsumsi AYCE dengan gangguan pencernaan di Indonesia (Handayani & Thomy, 2018; Ristanti, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola konsumsi makanan di restoran AYCE pada masyarakat Indonesia (Lohita, Suprpto, & Sahetapy, 2022; Ramadhita, Ekayani, & Suharti, 2021). Selain itu, menilai hubungan antara pola konsumsi di restoran AYCE dengan keluhan gastrointestinal (Wisnuwardani, Noviasy, & Afiah, 2025; Andriani, Nurdin, Fitria, & Dinen, 2024). Mengidentifikasi faktor-faktor tambahan (stres, tidur, aktivitas fisik) yang memoderasi hubungan antara pola AYCE dan kesehatan pencernaan (Lee, Hussain, Huh, & Park, 2018; Rodliya, 2022; Sámano, Esparza-Juárez, Chico-Barba, González-Medina, Sánchez-Jiménez, & Hernández-Trejo, 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan, bahwa konsumsi makanan olahan, berlemak tinggi, dan pola makan tidak teratur berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan pencernaan (Muhammad, Maghfuroh, & Qanita, 2024; Rodliya, 2022; Martínez-Guardado, Navarro-Jiménez, Plata-SanJuan, Tornero-Aguilera, & Clemente-Suárez, 2022). Frekuensi makan berlebihan berhubungan dengan transit usus yang lambat dan

Wargiati¹, Yuswanto Setyawan^{2*}

¹RSPAL Dr. Ramelan Surabaya

²Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya

Korespondensi penulis: Yuswanto Setyawan.*Email:yuswanto_setyawan@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1435>

ketidakseimbangan mikrobiota (Anderson et al., 2009; Zein et al., 2021). Faktor tambahan seperti stres, kurang tidur, dan rendahnya aktivitas fisik dapat memoderasi hubungan antara pola makan AYCE dan keluhan gastrointestinal (Lee et al., 2018; Sámano et al., 2022; Muttaqin & Juwita, 2024). Studi lain juga menekankan pentingnya pendidikan gizi dan intervensi perilaku untuk mengurangi risiko gangguan pencernaan akibat konsumsi berlebihan (Ramadani, 2018; Lohita et al., 2022).

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus terhadap pola konsumsi AYCE di Indonesia dan hubungan langsungnya dengan keluhan pencernaan, yang sebelumnya jarang diteliti. Penelitian ini juga mengintegrasikan faktor perilaku dan lingkungan sebagai variabel yang memengaruhi risiko gangguan pencernaan (Handayani & Thomy, 2018; Yetmi et al., 2021; Budiman, 2013), sehingga memberikan kontribusi signifikan bagi literatur nasional dan internasional (Andilolo, 2018; Kodama et al., 2020).

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi di restoran *all you can eat* (AYCE) dan keluhan pencernaan pada populasi dewasa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret–Mei 2025 di Sidoarjo, Jawa Timur, khususnya yang memiliki berbagai restoran, termasuk konsep AYCE. Sebanyak 200 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria seperti berdomisili minimal dua tahun di Sidoarjo, pernah mengonsumsi makanan di restoran AYCE minimal sekali dalam sebulan terakhir, dan bersedia menjadi

partisipan. Responden yang memiliki penyakit gastrointestinal kronis, seperti kanker usus, sedang dalam perawatan medis khusus, atau mengonsumsi obat-obatan pencernaan aktif dikecualikan dari penelitian. Semua partisipan diberikan informasi mengenai tujuan penelitian dan menandatangani formulir persetujuan tertulis sebelum pengumpulan data.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner semi-terstruktur yang dikembangkan berdasarkan tinjauan pustaka dan penelitian terdahulu (nilai reliabilitas $\alpha = 0.824$). Kuesioner mencakup data sosiodemografis, frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi di restoran *All You Can Eat* (AYCE), serta keluhan pencernaan yang muncul, seperti kembung, nyeri perut, mual, diare, dan konstipasi. Pengisian kuesioner dilakukan secara luring di lokasi restoran, pusat perbelanjaan, dan rumah responden, dengan pendampingan enumerator terlatih.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola konsumsi di restoran AYCE, termasuk frekuensi kunjungan, jenis makanan yang dikonsumsi, dan total porsi. Variabel terikat adalah keluhan pencernaan yang dialami responden setelah makan di restoran AYCE. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 30. Uji *Chi-Square* digunakan untuk menilai hubungan antarvariabel kategorik, sedangkan uji *Spearman Rank* digunakan untuk mengevaluasi korelasi antara intensitas konsumsi dan tingkat keluhan pencernaan.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra dengan nomor etik: 069/KEPK-FKUC/III/2025.

Wargiati¹, Yuswanto Setyawan^{2*}

¹RSPAL Dr. Ramelan Surabaya

²Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya

Korespondensi penulis: Yuswanto Setyawan.*Email:yuswanto_setyawan@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1435>

HASIL**Tabel Distribusi Demografi Karakteristik Responden (N=200)**

Variabel	Hasil	Chi-Square	Spearman ρ
Umur (n/%) (Mean$\pm$SD)(Rentang)(Tahun)	(31.8 $\pm$ 9.0)(18-50)		
18–25	60/30.0		
26–35	80/40.0		
36–45	40/20.0		
>45	20/10.0		
Jenis Kelamin (n/%)			
Laki-Laki	110/55.0		
Perempuan	90/45.0		
Pendidikan Terakhir (n/%)			
SMA/ sederajat	50/25.0		
Diploma	30/15.0		
Sarjana	110/55.0		
Pascasarjana	10/5.0		
Jenis Makanan Favorit (n/%)			
Daging & Seafood	120/60.0		
Sayuran & Buah	50/25.0		
Dessert & Minuman	30/15.0		
Rata-rata Total Porsi Per Kunjungan (n/%)			
1–3 porsi	60/30.0		
4–6 porsi	100/50.0		
>6 porsi	40/20.0		
Frekuensi Kunjungan/Bulan (n/%)			
1–2 kali	70/35.0	0.002	0.356
3–4 kali	90/45.0		
≥ 5 kali	40/20.0		
Keluhan Pencernaan (n/%)			
Kembung	100/50.0		
Nyeri perut	80/40.0		
Mual	60/30.0		
Diare	40/20.0		
Konstipasi	20/10.0		

Tabel di atas menunjukkan data karakteristik responden dengan usia rata-rata 31.8 tahun dengan nilai standar deviasi 9.0 pada rentang umur 18-50 tahun. Responden berjenis kelamin laki-laki sejumlah 110 (55.0%). Mayoritas responden menempuh pendidikan hingga tingkat sarjana sejumlah 110 dengan persentase (55.0%), menunjukkan populasi penelitian merupakan dewasa muda dan produktif dengan akses relatif banyak ke restoran AYCE.

Wargiati¹, Yuswanto Setyawan^{2*}

¹RSPAL Dr. Ramelan Surabaya

²Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya

Korespondensi penulis: Yuswanto Setyawan. *Email:yuswanto_setyawan@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1435>

Jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah daging dan *seafood* dengan persentase (60%), sedangkan rata-rata porsi yang dikonsumsi per kunjungan berkisar 4–6 porsi dengan persentase (50%). Hal ini menunjukkan pola konsumsi yang cukup padat, terutama pada jenis makanan tinggi protein dan lemak. Keluhan pencernaan yang paling sering dilaporkan adalah kembung (50%). Hasil ini menunjukkan adanya korelasi potensial antara pola konsumsi berlebih di restoran AYCE dengan keluhan gastrointestinal ringan hingga sedang. Responden sebagian besar mengunjungi restoran AYCE, 3–4 kali per bulan dengan persentase (45%).

Uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi kunjungan ke restoran AYCE dengan keluhan pencernaan ($p < 0.05$). Semakin sering kunjungan, semakin tinggi proporsi responden yang mengalami keluhan, terutama pada kelompok ≥ 3 kali per bulan.

Analisis Spearman Rank menunjukkan korelasi positif sedang antara total porsi yang dikonsumsi dan tingkat keluhan pencernaan ($p = 0.356$, $p < 0.05$). Artinya, semakin banyak porsi yang dikonsumsi per kunjungan, semakin tinggi kemungkinan mengalami keluhan gastrointestinal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi kunjungan ke restoran *all you can eat* (AYCE) dengan keluhan pencernaan. Responden yang lebih sering berkunjung (≥ 3 kali per bulan) cenderung lebih banyak melaporkan gejala kembung, nyeri perut, dan mual dibandingkan dengan mereka yang hanya berkunjung 1–2 kali. Secara medis, makan dengan frekuensi tinggi dalam porsi besar dapat mengganggu motilitas gastrointestinal, meningkatkan sekresi asam lambung, serta memicu keluhan dispepsia (Lee et al., 2018).

Penelitian sebelumnya juga menemukan hasil serupa, frekuensi konsumsi AYCE yang lebih tinggi secara signifikan berhubungan dengan peningkatan prevalensi gangguan gastrointestinal pada mahasiswa menambahkan bahwa makan berlebihan berulang kali dapat mengganggu regulasi hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang, sehingga memperparah pola makan tidak sehat (Lohita, Suprpto, & Sahetapy, 2022; Ristanti, 2024).

Fenomena ini relevan dalam perspektif

kesehatan masyarakat karena restoran AYCE semakin populer di kalangan usia produktif. Tanpa edukasi gizi, masyarakat berisiko menjadikan AYCE sebagai kebiasaan rutin yang meningkatkan beban masalah gastrointestinal. (Simadibrata, 2017) menegaskan bahwa tren modernisasi pola makan menjadi salah satu penyebab meningkatnya kasus gangguan pencernaan di Indonesia. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya strategi promotif seperti kampanye makan bijak di AYCE, dengan menyarankan frekuensi yang wajar, misalnya maksimal 1–2 kali per bulan. Upaya ini dapat membantu mengurangi prevalensi keluhan gastrointestinal pada kelompok usia dewasa muda.

Semakin sering frekuensi kunjungan AYCE, semakin tinggi risiko terjadinya keluhan gastrointestinal. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan hubungan signifikan antara kebiasaan makan berlebihan dengan meningkatnya gangguan pencernaan (Handayani & Thomy, 2018). Jenis makanan yang paling dominan dikonsumsi responden adalah daging dan seafood (60%). Tingginya konsumsi protein hewani dan lemak, disertai rendahnya konsumsi sayur dan buah (25%), dapat menjelaskan tingginya angka keluhan pencernaan. Kekurangan serat dapat memperlambat pengosongan lambung, menurunkan peristaltik usus, dan meningkatkan risiko konstipasi maupun kembung (Anderson et al., 2009).

Penelitian (Andilolo, 2018) membuktikan bahwa konsumsi makanan berlemak tinggi berkaitan erat dengan keluhan pencernaan seperti dispepsia. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menyatakan bahwa diet tinggi lemak dan rendah serat berperan penting dalam perkembangan sindrom iritasi usus (Samano et al., 2022). Penelitian lain juga menyoroti peran pola diet yang tidak seimbang terhadap perubahan mikrobiota usus, yang berimplikasi pada keluhan gastrointestinal (Matin-Rodriguez, 2016).

Dalam perspektif kesehatan masyarakat, preferensi terhadap daging dan seafood dibandingkan sayur dan buah mencerminkan pola konsumsi yang tidak seimbang. Pola ini sejalan dengan tren *fast food* dan konsumsi instan yang semakin populer di masyarakat urban. Konsumsi fast food tinggi lemak meningkatkan prevalensi keluhan gastrointestinal hingga 40% pada remaja. Implikasi temuan ini adalah perlunya upaya edukasi gizi yang

Wargiati¹, Yuswanto Setyawan^{2*}

¹RSPAL Dr. Ramelan Surabaya

²Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya

Korespondensi penulis: Yuswanto Setyawan. *Email:yuswanto_setyawan@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1435>

menekankan pentingnya keseimbangan nutrisi, terutama konsumsi serat. Restoran AYCE sebaiknya turut menyediakan variasi menu sayuran dan buah dalam porsi cukup untuk mengurangi risiko keluhan pencernaan (Yetmi, 2021).

Secara keseluruhan, jenis makanan yang dipilih responden berperan besar terhadap risiko gastrointestinal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menemukan hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan meningkatnya keluhan gastrointestinal (Budiman, 2013). Jumlah porsi yang dikonsumsi juga terbukti memiliki korelasi positif dengan keluhan gastrointestinal. Responden yang makan dalam jumlah besar (≥ 4 porsi per kunjungan) lebih sering melaporkan keluhan dibandingkan dengan yang mengonsumsi 1–3 porsi. Beban makanan berlebih menyebabkan regangan lambung dan meningkatkan risiko refluks gastroesofagus, rasa penuh, serta kembung (Kim et al., 2020).

Pola makan berlebihan meningkatkan risiko gangguan pencernaan pada mahasiswa (Muttaqin et al., 2024). Temuan ini sejalan penelitian sebelumnya yang melaporkan hubungan antara konsumsi porsi besar fast food dengan meningkatnya gejala gastrointestinal (Ramadani, 2018). Jumlah makanan yang berlebihan berkorelasi dengan keluhan dispepsia pada mahasiswa (Rodliya, 2022). Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, budaya “makan sepuasnya” yang melekat pada AYCE dapat memicu perilaku kompulsif dalam mengonsumsi makanan. Hal ini berpotensi memperburuk masalah gizi ganda di Indonesia, di mana kelebihan asupan energi semakin meningkat di samping masalah kekurangan gizi (Andriani, 2024).

Implikasi dari temuan ini adalah perlunya edukasi mengenai pengendalian porsi makan di restoran AYCE. Pembatasan porsi makan secara signifikan menurunkan prevalensi keluhan gastrointestinal pada remaja (Wisnuwardani, 2025). Edukasi serupa dapat diterapkan pada kelompok dewasa muda. Dengan demikian, semakin tinggi jumlah porsi makanan yang dikonsumsi, semakin besar kemungkinan timbulnya keluhan gastrointestinal. Temuan ini konsisten dengan bukti empiris dari berbagai penelitian terdahulu yang menekankan pentingnya pengendalian porsi makan. Temuan penelitian ini memiliki implikasi luas dalam kesehatan masyarakat. Pola konsumsi AYCE yang berlebihan

tidak hanya menimbulkan keluhan pencernaan akut, tetapi juga dapat meningkatkan risiko jangka panjang seperti obesitas, sindrom metabolik, hingga sindrom iritasi usus (Samano et al., 2022).

Fenomena ini juga dapat berdampak pada meningkatnya beban pelayanan kesehatan. Tren perubahan pola konsumsi modern di Indonesia sudah meningkatkan angka kunjungan pasien dengan keluhan gastrointestinal. Jika perilaku konsumsi AYCE tidak dikelola, maka prevalensi gangguan pencernaan dapat meningkat lebih tinggi. Dari sisi perilaku, konsumsi berlebihan di AYCE menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara kepuasan sensori dan kesadaran gizi (Simadibrata, 2017). Generasi muda lebih sering menjadikan AYCE sebagai gaya hidup daripada kebutuhan nutrisi. Hal ini dapat menggeser orientasi makan dari kebutuhan kesehatan menjadi sekadar rekreasi kuliner (Ramadhita et al., 2021).

Implikasi ekonomi juga perlu diperhatikan. Gangguan pencernaan dapat menurunkan produktivitas kerja, meningkatkan absensi, serta membebani biaya perawatan. Edukasi komunitas efektif dalam mengurangi beban gangguan pencernaan pada kelompok usia produktif (Lohita et al., 2022). Dengan demikian, implikasi kesehatan masyarakat dari penelitian ini cukup serius. Perlu ada intervensi multi-sektor yang melibatkan pemerintah, akademisi, dan pelaku usaha kuliner untuk mempromosikan pola konsumsi yang lebih seimbang. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain cross-sectional yang hanya menggambarkan hubungan, bukan sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian longitudinal diperlukan untuk mengamati efek jangka panjang konsumsi AYCE terhadap kesehatan pencernaan (Martin-Rodriguez et al., 2022).

Keterbatasan lain adalah penggunaan kuesioner *self-report* yang rentan terhadap bias ingatan. Responden mungkin tidak akurat dalam melaporkan jumlah porsi maupun jenis makanan. Pada penelitian mendatang, metode *food diary* atau observasi langsung disarankan untuk meningkatkan validitas data. Selain itu, faktor gaya hidup lain seperti stress dan kebiasaan tidur tidak dimasukkan dalam analisis, padahal diketahui memengaruhi kesehatan pencernaan (Lee et al., 2018). Variabel ini sebaiknya diperhitungkan dalam penelitian selanjutnya. Sampel penelitian juga terbatas pada masyarakat urban

Wargiati¹, Yuswanto Setyawan^{2*}

¹RSPAL Dr. Ramelan Surabaya

²Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya

Korespondensi penulis: Yuswanto Setyawan.*Email:yuswanto_setyawan@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1435>

dengan tingkat pendidikan tinggi, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi ke populasi dengan latar belakang sosial ekonomi yang berbeda. Penelitian dengan cakupan lebih luas akan memberikan gambaran yang lebih *representatif*.

SIMPULAN

Pola konsumsi *all you can eat* (AYCE) pada responden cenderung didominasi oleh pilihan menu daging dan *seafood* dengan jumlah porsi terbanyak 4–6 porsi. Frekuensi kunjungan AYCE umumnya berada pada kisaran 3–4 kali, menunjukkan intensitas konsumsi sedang, namun tetap cukup sering untuk menimbulkan implikasi kesehatan. Manifestasi keluhan pencernaan yang paling banyak dilaporkan adalah nyeri perut dan kembung, yang masing-masing mencapai separuh dari responden. Sementara itu, keluhan lain, seperti mual, diare, dan konstipasi ditemukan dalam proporsi lebih rendah namun tetap relevan secara klinis.

Temuan ini memperlihatkan adanya kecenderungan bahwa, konsumsi AYCE yang berlebihan serta kurang seimbang, khususnya rendahnya asupan sayuran dan buah dapat berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan gastrointestinal. Gaya konsumsi AYCE tidak hanya berkaitan dengan pola makan berlebihan, tetapi juga berdampak nyata terhadap kesehatan sistem pencernaan.

SARAN

Penelitian lanjutan sebaiknya memperluas cakupan variabel dengan mengukur asupan serat, kadar lemak makanan, serta kebiasaan makan sebelum dan sesudah mengunjungi AYCE. Analisis longitudinal diperlukan untuk mengidentifikasi efek jangka panjang konsumsi AYCE terhadap kesehatan pencernaan.

Selain itu, pendekatan multivariat yang melibatkan faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan riwayat penyakit gastrointestinal dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif. Dari sisi praktis, penyedia AYCE disarankan menyediakan variasi menu sehat yang lebih menarik, sementara konsumen perlu diarahkan melalui edukasi gizi agar menjaga keseimbangan porsi makanan. Dengan demikian, risiko keluhan pencernaan dapat ditekan tanpa

harus menghilangkan pengalaman sosial dan rekreatif yang ditawarkan konsep AYCE.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, J. W., Baird, P., Davis Jr, R. H., Ferreri, S., Knudtson, M., Koraym, A., & Williams, C. L. (2009). Health benefits of dietary fiber. *Nutrition reviews*, 67(4), 188-205.
- Andilolo, R. (2018). *Gambaran Status Gizi Dan Asupan Makanan Perawat Di Rumah Sakit Pendidikan Universitas Hasanuddin Tahun 2018* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2).
- Budiman, R. A. (2013). Kapita selekta kuesioner: pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan. *Jakarta: Salemba Medika*, 2013, P4-8.
- Handayani, M., & Thomy, T. A. (2018). Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana (JKSP)*, 1(2), 40-46.
- Kim, Y. S., Kim, J. W., Ha, N. Y., Kim, J., & Ryu, H. S. (2020). Herbal therapies in functional gastrointestinal disorders: a narrative review and clinical implication. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 601.
- Kodama, H., Tanaka, M., Naito, Y., Katayama, K., & Moriyama, M. (2020). Japan's practical guidelines for zinc deficiency with a particular focus on taste disorders, inflammatory bowel disease, and liver cirrhosis. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(8), 2941.

Wargiati¹, Yuswanto Setyawan^{2*}

¹RSPAL Dr. Ramelan Surabaya

²Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya

Korespondensi penulis: Yuswanto Setyawan.*Email:yuswanto_setyawan@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1435>

- Lee, Y. J., Hussain, Z., Huh, C. W., Lee, Y. J., & Park, H. (2018). Inflammation, impaired motility, and permeability in a guinea pig model of postoperative ileus. *Journal of neurogastroenterology and motility*, 24(1), 147.
- Lohita, V. A. K., Suprpto, W., & Sahetapy, W. L. (2022). *Generasi Z Dalam Memanjakan Diri di Restoran All You Can Eat* (Doctoral dissertation, Petra Christian University).
- Martín-Rodríguez, A., Bustamante-Sánchez, Á., Martínez-Guardado, I., Navarro-Jiménez, E., Plata-SanJuan, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2022). Infancy dietary patterns, development, and health: an extensive narrative review. *Children*, 9(7), 1072.
- Muhammad, Z., Maghfuroh, N. L., & Qanita, A. (2024). Review of the all-you-can-eat restaurant concept based on Islamic business ethics to assist the development of the national halal ecosystem. *Journal of Halal Product and Research*, 7(1), 59-66.
- Muttaqin, S. Z., & Juwita, C. P. (2024). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa= Effect Of Diet On Gastritis In College Student. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 20(2), 126-132.
- Ramadani, A. (2018). *Hubungan Jenis, Jumlah Dan Frekuensi Makan Dengan Pola Buang Air Besar Dan Keluhan Pencernaan Pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Ramadhita, A. N., Ekayani, M., & Suharti, S. (2021). Apakah Konsumen Resto Hotel Mengetahui Isu Food Waste?. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(1), 88-100.
- Ristanti, E. Y., & SKM, M. (2024). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Deepublish.
- Rodliya, H. F. (2022). Hubungan pola makan dan stres dengan gejala gastritis pada remaja di MA Ibnul Qoyyim Putri Sleman. *Universita Islam Negeri Walisongo Semarang Sebagai*.
- Sámano, R., Esparza-Juárez, F., Chico-Barba, G., González-Medina, E., Sánchez-Jiménez, B., & Hernández-Trejo, M. (2022). Association of diet, body mass index, and lifestyle on the gastrointestinal health risk in a sample of adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10569.
- Simadibrata, M. (2017). Current issues of gastroenterology in Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*.
- Wisnuwardani, R. W., Noviasy, R., & Afiah, N. (2025). *Buku Ajar Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *STUDIA: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 24-47.
- Zein, A. F. M. Z., Pribadi, R. R., Khasanah, U., Bestari, M. B., & Syam, A. F. (2021). Clinical gastroenterology and gastrointestinal endoscopy practices during the coronavirus disease 2019 pandemic in Indonesia: an online nationwide survey. *Clinical Endoscopy*, 54(3), 348-355.

Wargiati¹, Yuswanto Setyawan^{2*}

¹RSPAL Dr. Ramelan Surabaya

²Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya

Korespondensi penulis: Yuswanto Setyawan.*Email:yuswanto_setyawan@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1435>