HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: December, 27, 2024
Revised: January, 07, 2025
Available online: January, 31, 2025
at : https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi kopi terhadap risiko gejala gastritis

Estiningsih Ayu Andriani, Isna Hikmawati*, Diyah Yulistika Handayani, Wahyu Riyaningrum

Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Isna Hikmawati. *Email: Isnahikmawati@Ump.ac.id

Abstract

Background: Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa. According to WHO, the prevalence of gastritis in adolescents is 76% and the rest are elderly 23%. Causes of gastritis such as breakfast, caffeine, alcohol. Breakfast is the best energy supply for the brain to concentrate on learning.
Purpose: To determine breakfast habits and coffee consumption patterns on the risk of gastritis.
Method: The design of this study is descriptive analytical with a cross-sectional approach. The population of this study were students of the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Purwokerto. The sampling technique used was purposive sampling with a categorical descriptive formula, the number of samples was 92 respondents. The research instrument used a questionnaire and data analysis used the chi square test.
Results: The most residence is boarding house (77.2%), sometimes breakfast (61.9%), coffee consumption 1-2 cups/day (98%). There is a significant relationship between breakfast habits and coffee consumption on the risk of gastritis in students (p=0.001).
Conclusion: There is a relationship between breakfast habits and coffee consumption patterns on the risk of gastritis in students.
Suggestion: Respondents are expected to have breakfast regularly and reduce coffee consumption to prevent the risk of gastritis symptoms.

Keywords: Coffee; Breakfast; Gastritis; Students.

Pendahuluan: Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung. Menurut WHO prevalensi gastritis pada remaja sebanyak 76% dan sisanya adalah lansia 23%. Penyebab gastritis seperti sarapan, kafein, alkohol. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi dalam belajar. **Tujuan**: Untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi dan pola konsumsi kopi terhadap risiko kejadian gastritis.
Metode: Desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Teknik *sampling* yang digunakan *purposive sampling* dengan rumus deskriptif kategorik, jumlah sampel sebanyak 92 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan uji *chi square.*
Hasil: Tempat tinggal terbanyak kos (77.2%), kadang-kadang sarapan pagi (61.9%), konsumsi kopi 1-2 cangkir/ hari (98%). Ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsumsi kopi terhadap risiko kejadian gastritis pada mahasiswa (p=0.001).
Simpulan: Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan pola konsumsi kopi terhadap risiko kejadian gastritis pada mahasiswa.
Saran: Diharapkan responden rutin sarapan pagi dan mengurangi konsumsi minum kopi untuk mencegah risiko gejala gastritis.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.544

Kata Kunci: Gastritis; Kopi; Mahasiswa; Sarapan.

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan kondisi terjadinya radang pada mukosa lambung yang dapat terdeteksi secara histologis, meskipun pasien mungkin tidak menunjukkan gejala. Helicobacter pylori adalah patogen yang paling umum terkait dengan kondisi ini, bersama dengan berbagai komplikasi yang diidentifikasi. Dalam laporan konsensus Kyoto, gastritis dapat mengganggu sekresi asam dan pepsin, merusak fungsi penghalang lendir lambung, buffering bikarbonat, serta lingkungan asam yang diperlukan untuk integritas epitel yang membuat epitel lebih rentan terhadap sekresi lambung (Pellegrino, Michele, Chiara, Alberto, Florenzo, Antonio, & Gian 2018).

Penyakit tukak lambung terjadi akibat iritasi atau infeksi pada lapisan lambung. Jika berlanjut, dapat menyebabkan kerusakan pada lambung yang mengarah pada lecet, bisul, dan peradangan yang disebut maag. Gastritis terbagi menjadi dua jenis, yakni maag akut (terjadi mendadak dan berlangsung selama 1-2 hari atau bahkan sebulan) dan maag kronis (berkembang bertingkat serta dapat bertahan diatas sebulan hingga bertahun-tahun) (Miranda, Caldato, Said, Levy, Teixeira, & Quaresma. 2019; Gebru, 2018).

Gastritis merupakan isu sosial dan kesehatan masyarakat di seluruh negara. Berbagai faktor seperti status sosial ekonomi, perilaku kesehatan, gaya hidup, dan kebiasaan dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Sebanyak 50.8% penduduk negara berkembang tercatat mengalami maag. Gastritis adalah penyakit tidak menular yang berhubungan dengan gaya hidup seseorang (Dávila-Collado, Jarquín-Durán, Dong, & Espinoza. 2020; Firdous & Naveed, 2017; Toscano, Madeira, Dutra-Rulli, Gonçalves, Proença, Borghi, Cadamuro, Mazzale, Acayaba, & Silva, 2018; Anshari, 2019).

Pada tahun 2018 *World Health Organization* (WHO) menyatakan, banyak negara melaporkan jumlah pasien gastritis yang signifikan dengan tingkat kejadian global berkisar antara 7-45%. Di Amerika Serikat, tingkat kejadian mencapai 25.8-3.4%, Hong Kong 18.4%, Australia 24.4-38.2%, dan Tiongkok 23.3% (Merita, Sapitri, & Sukandar, 2018). WHO juga mencatat, bahwa gastritis sering dialami seseorang dengan pola makan buruk dan konsumsi asupan memicu asam lambung. Di Indonesia, prevalensi penyakit maag cukup tinggi dengan laporan tahunan mencapai 583.635 kasus (Aizafa, 2019). Gastritis lebih umum terjadi pada remaja dengan persentase 76%, sementara 23% lainnya terjadi pada lansia, sebagian besar disebabkan oleh faktor degeneratif (Mardalena, 2017). Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2013, menemukan angka gastritis yang tinggi di berbagai wilayah besar Indonesia, Medan mencatat prevalensi tertinggi sebesar 91.6%, diikuti Jakarta (50%), Denpasar (46%), Palembang (35.5%), Bandung (32.5%), Aceh (31.7%), Surabaya (31.2%), dan Pontianak (31.1%) (Novitasary & Ismail, 2017).

Sarapan merupakan sumber energi terbaik untuk membantu otak tetap fokus di sekolah. Melewatkan sarapan dapat menghambat kemampuan otak untuk berkonsentrasi saat belajar. Kebiasaan sarapan paling esensial bagi anak usia sekolah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian mereka (Yuniarsih, 2021). Anak dengan kebiasaan sarapan cenderung memiliki konsentrasi optimal di sekolah daripada yang tidak (Anggoro, Isnaningsih, & Khamid. 2021). Pola makan merujuk pada pengaturan dan jumlah makanan konsumsi individu ataupun kelompok, termasuk frekuensi, jenis serta jumlah makanan (Irianty, Hayati, & Suryanto, 2020). Ketidakteraturan makan mendorong lambung dan usus kesulitan melakukan adaptasi. Apabila terus-menerus terjadi, maka bisa menyebabkan kelebihan asam lambung berpotensi mengakibatkan peradangan lapisan lambung serta berkembangnya penyakit maag sebagai faktor risiko gastritis (Sumbara & Ismawati, 2021). Pola makan tidak baik serta tidak higienis adalah faktor risiko maag, penyakit ini terjadi pada mukosa lambung akibat konsumsi berlebihan makanan yang mengiritasi, berupa makanan pedas, kafein, alkohol, makanan asam, dan soda (Ausrianti, 2019).

Meskipun sarapan memiliki banyak manfaat, tidak semua mahasiswa dapat meluangkan waktu untuk melakukannya di pagi hari. Penelitian sebelumnya, mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa memilih untuk melewatkan sarapan karena berbagai alasan, seperti bangun terlambat, keterbatasan waktu akibat kuliah yang dimulai pada jam 7 pagi, ketidakbiasaan sarapan, rasa sakit perut setelah makan, malas, kesibukan pekerjaan, dan makanan yang tidak sesuai

Estiningsih Ayu Andriani, Isna Hikmawati*, Diyah Yulistika Handayani, Wahyu Riyaningrum

Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Isna Hikmawati. *Email: Isnahikmawati@Ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.544

selera (Purnawinadi & Lotulung, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja pada usia ini rentan mengalami gastritis karena mereka mulai mandiri dalam pemilihan makanan dan seringkali melewatkan sarapan atau terlambat makan (Shalahuddin, 2018).

Mahasiswa program sarjana berada pada fase transisi antara remaja dan dewasa. Mereka menghadapi berbagai aktivitas yang sangat padat, terutama dalam bidang akademik yang membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi. Dalam mendukung aktivitas yang intensif, penting bagi mereka untuk mendapatkan asupan energi dan nutrisi yang optimal sepanjang hari (Lestari, 2019).

Kopi merupakan sebuah minuman populer untuk dikonsumsi di setiap negara. Negara-negara Nordik, seperti Finlandia (12.2 kg), Swedia (10.1 kg), dan Norwegia (8.7 kg), mencatat konsumsi per kapita yang lebih tinggi dibandingkan negara lain, seperti Brasil (5.9 kg), Belanda (5.3 kg), AS (4.5 kg), Australia (4.0 kg), Rusia (1.7 kg), Tiongkok (0.8 kg), dan Turki (0.7 kg). Bagi banyak orang, kopi adalah sumber utama kafein, tetapi psikostimulan juga dapat ditemukan dalam teh, minuman cola, dan produk coklat. Penyerapan kafein dari berbagai sumber relatif serupa, meskipun sedikit keterlambatan dalam penyerapan mungkin terjadi pada cola dan coklat (Cornelis & Munafo, 2018).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebanyak 98% orang yang rutin mengonsumsi kopi mengalami gastritis, sedangkan 89.5% dari mereka yang jarang minum kopi juga menderita gastritis. Kandungan kafein pada kopi mampu merangsang peningkatan produksi asam lambung yang mengakibatkan penumpukan gas lambung, sehingga muncul keluhan seperti perut kembung. Individu peminum kopi mempunyai risiko 3.57 kali lebih tinggi untuk mengalami gastritis daripada individu jarang mengonsumsi kopi. Pencegahan gastritis dapat dilakukan dengan menghindari konsumsi asupan pemicu asam lambung berupa makanan pedas, asam, soda, kopi, serta dengan mengelola pola makan teratur atau konsumsi makanan pada porsi kecil namun sering (Ilham, 2019).

METODE

Penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional,* dilakukan pada bulan September 2024 kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Teknik pengumpulan sampel menggunakan *purposive sampling* didapatkan sebanyak 92 responden. Kriteria Inklusi sampel yaitu mahasiswa memiliki *smartphone* dan dapat mengoperasikannya serta bersedia menjadi responden.

Variabel risiko kejadian gastritis dikategorikan menjadi dua, berisiko gastritis jika skor >6 dan tidak memiliki risiko gastritis jika skor ≤6. Kuesioner berisi 30 pertanyaan, kebiasaan sarapan 10 pertanyaan, pola konsumsi kopi 9 pertanyaan, dan risiko kejadian gastritis 11 pertanyaan. Reliabilitas untuk variabel risiko kejadian gastritis menghasilkan koefisien *cronbach's alpha* 0.782, berarti instrumen tersebut reliabel. Kopi yang dikonsumsi dibedakan menjadi 3 jenis, dekafeinasi atau kopi dengan kadar kafein rendah, kopi instan atau kopi dengan racikan gula, dan kopi murni atau kopi hitam tanpa gula.

Pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui *google form* yang disebarkan melalui aplikasi *WhatsApp.* Selanjutnya data dianalisis secara univariat dan bivariat uji *chi-square* yang diolah menggunakan aplikasi SPSS dengan nilai alpha 5%. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etika Penelitian Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor: KEPK/UMP/213/VI/2024.

Estiningsih Ayu Andriani, Isna Hikmawati*, Diyah Yulistika Handayani, Wahyu Riyaningrum

Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Isna Hikmawati. *Email: Isnahikmawati@Ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.544

HASIL

Tabel Distribusi Demografi Karakteristik Responden (N=92)

Variabel	Hasil	p-value	X^2
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang) (Tahun)	(19.5±2.12132)(18-21)		
18-19	14/15.2		
20-21	78/84.8		
Jenis Kelamin (n/%)			
Laki-laki	16/17.9		
Perempuan	76/82.1		
Semester (n/%)			
Awal (1-3)	16/17.9		
Akhir (4-7)	76/82.1		
Tempat Tinggal (n/%)			
Rumah	21/22.8		
Kos	71/77.2		
Kebiasaan Sarapan Pagi (n/%)			
Selalu	22/23.9	**0.001**	**10.377**
Kadang-kadang	57/61.9		
Tidak pernah	13/14.2		
Waktu Sarapan Pagi (n/%)			
06.00-08.00	44/47.8		
09.00	29/31.5		
10.00	19/20.7		
Jenis Sarapan Pagi (n/%)			
Makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah	29/31.6		
Kue-kue dan gorengan	57/61.9		
Susu	6/6.5		
Banyaknya Jumlah Kopi (Cangkir/Hari) (n/%)			
1-2	90/98.0	**0.0001**	**13.803**
3-4	1/1.0		
>5	1/1.0		
Jenis Kopi yang Dikonsumsi (n/%)			
Dekafeinasi	21/22.8		
Instan	66/71.8		
Murni	5/5.4		

Berdasarkan tabel diatas, diketahui mayoritas responden berumur 20-21 sebanyak 78 (84.8%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 76 (82.1%). Responden semester akhir sebanyak 76 (82.1%), bertempat tinggal di kos sebanyak 71 (77.2%). Sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan pagi

Estiningsih Ayu Andriani, Isna Hikmawati*, Diyah Yulistika Handayani, Wahyu Riyaningrum

Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Isna Hikmawati. *Email: Isnahikmawati@Ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.544

kadang-kadang sebanyak 57 (61.9%) dengan waktu sarapan kebanyakan pada pukul 06.00-08.00 sebanyak 44 (47.8%). Jenis sarapan yang dikonsumsi kue-kue dan gorengan sebanyak 57 (61.9%), mengonsumsi kopi 1-2 cangkir per hari sebanyak 90 (98%), dan jenis kopi instan sebanyak 66 (71.8%). Hasil analisis p *value* 0.001 (<0.05), artinya ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi kopi dengan risiko kejadian gastritis.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukan mayoritas responden berusia 20-21 tahun sebanyak 78 (84.8%) dan jenis kelamin terbanyak pada perempuan sebanyak 76 (82.1%), serta responden semester akhir memasuki jumlah terbanyak yaitu 76 (82.1%). Responden semester awal dan akhir sangat berbeda dari segi pola makannya. Responden semester awal masih rutin untuk sarapan pagi dikarenakan masa peralihan dari SMA ke bangku perkuliahan, sedangkan responden semester akhir berisiko tidak teratur pola makannya dan jarang sarapan pagi karena banyak tugas ketika menempuh semester akhir. Status tempat tinggal dapat memengaruhi jumlah kebiasaan sarapan pagi karena anak kos sulit mencari sarapan di pagi hari dan sering terburu-buru berangkat ke kampus. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki status bertempat tinggal di kos yaitu 71 (77.2%). Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pada karakteristik status tempat tinggal menunjukkan mayoritas tinggal sendiri (indekos) sebanyak 75 responden (57.7%) dari 130 responden (Ratukore, Manurung, & Tira. 2022).

Pola sarapan pagi mayoritas kadang-kadang sebanyak 57 (61.9%) dengan waktu sarapan tepat waktu pada pukul 6-8 pagi sebanyak 44 (47.8%) dan jenis sarapan terbanyak konsumsi kue-kue dan gorengan sebanyak 57 (61.9%). Studi sebelumnya menemukan bahwa 27 responden memiliki kebiasaan makan yang buruk, 24 responden mengalami gastritis (88.9%), dan 3 responden tidak mengalami gastritis (11.1%). Oleh karena itu, hampir semua orang yang menjawab (88.9%) mempunyai kebiasaan makan buruk dan gastritis (Aizafa, 2019). Makan kue-kue dan gorengan dapat menyebabkan obesitas yaitu kelebihan lemak yang dapat menimbulkan masalah kesehatan (Arifani & Setiyaningrum, 2021).

Pola makan masyarakat Indonesia yang dinamis, berupa mengonsumsi *fast food* yaitu jenis makanan kaya energi dan lemak yang sangat digemari masyarakat pada umumnya, mudah dikemas, dan disajikan. Selain kebiasaan tersebut, banyak bermunculan restoran cepat saji di Indonesia. Tidak hanya nyaman, namun juga populer di kalangan remaja, orang tua, dan masyarakat pada umumnya (Isnaini & Hikmawati, 2018). Manfaat sarapan yang paling penting bagi tubuh adalah membantu menjaga kadar gula darah. Jarak waktu antara makan malam dan sarapan sekitar 10 jam, waktu ini cukup lama dan pada pagi hari kadar gula darah menurun sebagai sumber energi tubuh. Melewatkan sarapan mengakibatkan glukosa dalam tubuh tidak cukup dan dapat mengganggu kegiatan seluruh tubuh, termasuk gangguan berpikir dan berkonsentrasi (Al-Faida, 2021).

Sebagian besar responden memiliki ketagihan terhadap kopi, namun jumlah terbanyak sampai 82.6% tidak rutin mengonsumsi kopi. Konsumsi kopi terbanyak 1-2 cangkir per hari sebanyak 90 (98%) dan jenis kopi yang dikonsumsi paling banyak adalah kopi instan sebanyak 66 (71.8%). Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan dalam variabel kebiasaan konsumsi kopi sebesar 62 responden (47.7%) yaitu berkebiasaan rendah (Ratukore et al., 2022). Kopi instan sendiri mempunyai efek samping yang sangat banyak karena ada pengawet dan zat kimia di dalamnya. Kopi merupakan campuran bahan kimia yang kompleks dan merupakan sumber utama kafein bagi banyak orang, termasuk pelajar. Kopi juga mempunyai kandungan bahan kimia lainnya, termasuk karbohidrat, lipid, senyawa nitrogen, vitamin, mineral, alkaloid, dan senyawa fenolik. Kafein kopi mempunyai berbagai dampak positif dan negatif bagi tubuh. Dampak positifnya antara lain mengasah logika, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan ketenangan, dan meningkatkan ketahanan fisik. Dampak negatif kafein, antara lain kualitas tidur buruk, jantung berdebar, dan sering buang air kecil (Saraswati, Garianto, & Mulyarjo, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dari 92 responden didapatkan 51 responden (77.3%) mempunyai kebiasaan sarapan pagi buruk dan berisiko gastritis. Uji *chi square* dapat diketahui nilai signifikan p≤α pada uji kebiasaan sarapan pagi dengan risiko kejadian gastritis adalah 0.001 (≤0.05), sehingga terdapat hubungan signifikan kebiasaan sarapan pagi pada risiko gastritis. Mahasiswa seringkali menyepelekan sarapan, padahal ada risiko maag jika terlambat makan. Makan pagi menyebabkan peningkatan kadar gula darah, menjadi sumber energi utama otak dan sel darah, sehingga sarapan berperan dalam pemulihan simpanan energi serta kadar gula darah. Jika tidak sarapan, tubuh menjadi lemas akibat glukosa minim dan pasokan energi. Hal ini memengaruhi konsentrasi saat belajar dan berisiko terkena maag (Andriati & Nuraini, 2020).

Estiningsih Ayu Andriani, Isna Hikmawati*, Diyah Yulistika Handayani, Wahyu Riyaningrum

Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Isna Hikmawati. *Email: Isnahikmawati@Ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.544

Selaras dengan penelitian sebelumnya, nilai p 0.001 (p <0.05) menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan kejadian gastritis pada mahasiswa S1 Universitas Advent Indonesia. Koefisien Kontinjensi 0.271 menandakan hubungan lemah namun searah. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa memperhatikan pola makan yang sehat dan teratur (Angelica & Siagian, 2022). Sejalan juga dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pola makan memiliki pengaruh signifikan terhadap terjadinya gastritis. Responden dengan pola makan buruk cenderung mempunyai riwayat gastritis. Pola makan tidak sehat di kalangan mahasiswa dapat memunculkan gejala berupa mulas, perut kembung, dan mual, yang disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan instan serta pedas dan asam, serta pola makan tidak teratur (Liliandriani, Abidin, & Inrawati 2021).

Makanan yang paling berisiko menyebabkan gastritis, meliputi makanan pedas, teh, bersantan dan berlemak, minuman berkarbonasi, menghasilkan gas, asam, dan kopi (Lusiana & Suprayitno, 2020). Sesuai dengan studi sebelumnya, 91 responden terdapat 80.2% yang mengalami gastritis (Sitompul, Sri, & Wulandari, 2021). Hasil penelitian lain juga menunjukan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja yang lebih banyak pola makan yang kurang baik daripada pola makan yang baik (Pondaa, Kapojos, & Abraham, 2019).

Sebagian besar dari 92 responden ditemukan bahwa 52 responden (78.8%) memiliki pola konsumsi kopi yang sering dan berisiko mengalami gastritis. Uji hubungan pola konsumsi kopi dan risiko gastritis dengan nilai p =0.000, maka terdapat hubungan signifikan keduanya. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa 98% dari mereka yang sering mengonsumsi kopi mengalami gastritis, sementara 89.5% dari mereka yang jarang minum kopi juga mengalami kondisi yang sama. Kafein pada kopi mendorong peningkatan produksi asam lambung yang berujung pada peningkatan gas dalam lambung dan sering kali menimbulkan keluhan kembung. Responden yang rutin mengonsumsi kopi memiliki risiko 3.57 kali lebih banyak mengalami gastritis daripada yang jarang meminumnya (Ilham, 2019).

Penyakit gastritis biasanya disebabkan oleh dua kelompok, yaitu faktor internal pemicu asam lambung berlebih, sedangkan berbagai faktor eksternal mengakibatkan iritasi serta peradangan (Simbolon, Waruwu, Laia, & Munthe. 2023). Frekuensi makan dua kali sehari dianggap tidak baik karena dapat meningkatkan produksi asam lambung dan meningkatkan risiko gastritis (Musrah & Hanifah, 2022) Kesalahan pola makan, jenis serta jumlah adalah faktor paling banyak dijumpai (Yuliani, Adyas, & Rahayu. 2023). Keterbatasan dalam penelitian ini, mendiagnosa risiko gastritis menggunakan kuesioner dari penelitian sebelumnya yang telah tervalidasi karena penelitian ini lebih menekankan pada risiko gejala gastritis bukan pada kejadian gastritis.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan pola konsumsi kopi terhadap risiko kejadian gastritis pada mahasiswa.

SARAN

Diharapkan responden rutin sarapan pagi dan mengurangi konsumsi minum kopi untuk mencegah risiko gejala gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

Aizafa, A. A. N. (2019). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Usia 19-22 Tahun (Di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang) (Doctoral dissertation, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang).

Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 81-86.

Andriati, R., & Nuraini, R. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswi. JAM: *Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1), 51–54.

Angelica, Y., & Siagian, E. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 43-49.

Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 323-330.

Anshari, S. N., (2019). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Kelompok Usia 20-45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda Tahun 2019. *Jurnal Borneo Student Research*, 2(1), 140–145.

Estiningsih Ayu Andriani, Isna Hikmawati*, Diyah Yulistika Handayani, Wahyu Riyaningrum

Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Isna Hikmawati. *Email: Isnahikmawati@Ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.544

Arifani, S., & Setiyaningrum, Z. (2021). Faktor Perilaku Berisiko yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa di Provinsi Banten Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 160–168.

Ausrianti, N. R., (2019). Hubungan Pola Makan Dan Faktor Stress Dengan Kejadian Gastritis Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M Jamil Padang. *Jurnal Menara Ilmu*, XIII(4), 1–8.

Cornelis, M. C., & Munafo, M. R. (2018). Mendelian randomization studies of coffee and caffeine consumption. *Nutrients*, 10(10), 1343.

Dávila-collado, R., Jarquín-durán, O., Dong, L. T., & Espinoza, J. L. (2020). Epstein–Barr virus and Helicobacter pylori co-infection in non-malignant gastroduodenal disorders. *Pathogens*, 9(104), 17.

Firdous, J., & Naveed, M. (2017). A descriptive study on lifestyle factors influencing gastritis among university students of Unikl Rcmp In Malaysia. *Indian Journal Of Natural Sciences*, 06(35), 1–5.

Gebru, D. (2018). Factors Associated with Gastric Disease Among Students of Hawassa University: The Case of College of Agriculture Students. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 7(6), 8.

Ilham, M. I. (2019). Hubungan pola konsumsi kopi terhadap kejadian gastristis pada mahasiswa muhammadiyah parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 433-446.

Irianty, H., Hayati, R., & Suryanto, D. (2020). Kejadian gastritis berdasarkan aspek promosi kesehatan dan pola makan. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 251-258.

Isnaini, N., & Hikmawati, I. (2018). Screening pola makan pada pasien Diabetes mellitus dengan food frequency questioner. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 270-284.

Lestari, A. D. (2019). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMK Bumantara Muntilan Jurusan Farmasi (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).

Liliandriani, A., Abidin, U. W., & Inrawati, I. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Peqguruang: Conference Series*, 3(2), 789.

Lusiana, A., & Suprayitno. (2020). Hubungan Jenis Makanan Dengan Kejadian Gastritis Pada Kelompok Usia 20-45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda Tahun 2019. *Jurnal Borneo Student Research*, 1(2), 1221–1226.

Mardalena, I. (2017). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Pencernaan. Yogyakarta; Pustaka Baru Press.

Merita, M., Sapitri, W. I., & Sukandar, I. (2016). Hubungan tingkat stress dan pola konsumsi dengan kejadian gastritis di Puskesmas Pakuan Baru Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *5*(1), 51-58.

Miranda, A. C. D., Caldato, C., Said, M. N., Levy, C. D. S., Teixeira, C. E. C., & Quaresma, J. A. S. (2019). Gender, Age, Endoscopic Findings, Urease And Helicobacter Pylori: All Uncorrelated Within A Sample Of A High Gastric Cancer Prevalence Population In Amazon. *Arquivos De Gastroenterologia*, 56(03), 264-269.

Musrah, A. S., & Hanifah, R. (2022). Hubungan Frekuensi Makan, Komsumsi Kopi dan Stres Terhadap Gejala Gastritis di Wilayah Kerja RT. 21 Kelurahan Sungai Kapih Kecamatan Sambutan Kota Samarinda Tahun 2021. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 85-94.

Novitasary, A., & Ismail, C. S. (2017). Faktor determinan gastritis klinis pada mahasiswa di fakultas kesehatan masyarakat universitas Halu Oleo Tahun 2016 (Doctoral dissertation, Haluoleo University).

Pellegrino, C., Michele, R., Chiara, M., Alberto, B., Florenzo, M., Antonio, N., & Gian, L. D. A. (2018). From Sidney to OLGA: an overview of atrophic gastritis. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 89 (Suppl 8), 93.

Estiningsih Ayu Andriani, Isna Hikmawati*, Diyah Yulistika Handayani, Wahyu Riyaningrum

Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Isna Hikmawati. *Email: Isnahikmawati@Ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.544

Pondaa, A., Kapojos, M., & Abraham, I. S. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Putri Kelas 1 SMA Negeri 1 Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud. *Journal Of Community & Emergency*, 7(2), 233-243.

Pratiwi, D, A., (2021). Hubungan Pola Konsumsi Kopi Dengan Risiko Kejadian Gastritis Pada Warga Di Perumahan Kartika Wanasari 2 Rt 004 Rw 036 Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi Tahun 2021. (Skripsi, Stikes Medistra Indonesia).

Pratiwi, F, V., Natan, O., Pravita, A., Okfrianti, Y., & Kamsiah, K. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi di Smpn 14 Kota Bengkulu Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).

Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31.

Ratukore, R. S. J., Manurung, I. F., & Tira, D. S. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Remaja: Studi Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyrakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(3), 336-344.

Saraswati, A. P., Garianto, E., & Mulyarjo. (2021). Hubungan antara Konsumsi Kopi dengan Gejala Gastroesophageal Reflux Disease (GERD*). CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal,* 2(1), 177–184.

Shalahuddin, I. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkp3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 18(1), 33.

Simbolon, P., Waruwu, R. B., Laia, G. P., & Munthe, I. M. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Gastritis pada Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 167-172.

Sitompul, R., Sri, I., & Wulandari, M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Community of Publishing In Nursing,* 9(3), 258–265.

Sumbara, S., & Ismawati, Y. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, 8(1), 1-5.

Toscano, E. P., Madeira, F. F., Dutra-Rulli, M. P., Gonçalves, L. O. M., Proença, M. A., Borghi, V. S., Cadamuro, A. C. T., Mazzale, G. W., Acayaba, R., & Silva, A. E. (2018). Epidemiological and clinical-pathological aspects of helicobacter pylori infection in brazilian children and adults. *Jurnal Gastroenterology Research and Practice,* 10(1155), 8.

Yuliani, L., Adyas, A., & Rahayu, D. (2023). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Abortus. *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah Stikes Kendal,* 13(3), 1107–1116.

Yuniarsih, D. P. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(11), 1448–1459.

Estiningsih Ayu Andriani, Isna Hikmawati*, Diyah Yulistika Handayani, Wahyu Riyaningrum

Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Isna Hikmawati. *Email: Isnahikmawati@Ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.544