



JOURNAL OF Qualitative Health Research  
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



#### INFORMASI ARTIKEL

Received: October, 18, 2025

Revised: October, 31, 2025

Available: October, 31, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

## Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

**Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi**

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Korespondensi penulis: Muslima S. Tatu. \*Email: muslimahtatu2@gmail.com

### Abstract

**Background:** Gastritis is a health disorder related to the digestive process, especially the stomach. Frequently emptying the stomach can cause damage, as the stomach wall is compressed, causing abrasions and ulcers. These ulcers can lead to inflammation.

**Purpose:** To determine the relationship between diet, stress levels, and coffee consumption and the incidence of gastritis in patients attending the internal medicine clinic.

**Method:** This study was quantitative, with a cross-sectional approach. The population was 60 patients and the sample size was 52 patients, using a purposive sampling technique. Data were analyzed using the chi-square test.

**Results:** Univariate testing revealed that the most common dietary pattern was poor (23 respondents (44.2%)), the most common stress level was severe (16 respondents (30.8%)), and the most common coffee consumption was poor (36 respondents (69.2%)). Bivariate results showed an association between dietary patterns and the incidence of gastritis ( $p\text{-value} = 0.024 < 0.005$ ), stress levels with the incidence of gastritis ( $p\text{-value} = 0.001 < 0.005$ ), and coffee consumption with the incidence of gastritis ( $p\text{-value} = 0.000 < 0.005$ ).

**Conclusion:** There is a relationship between dietary patterns, stress levels, and coffee consumption with the incidence of gastritis in patients in the internal medicine clinic.

**Keywords:** Coffee Consumption; Diet; Gastritis Incidence; Stress Level.

**Pendahuluan:** Gastritis merupakan gangguan kesehatan terkait proses pencernaan terutama lambung. Lambung bisa mengalami kerusakan jika sering kosong, karena lambung akan meremas hingga dinding lambung lecet dan luka, dengan adanya luka tersebut lambung akan mengalami proses inflamasi.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian Gastritis pada pasien di poli penyakit dalam.

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

**Metode:** Jenis penelitian adalah kuantitatif, pendekatan *cross-sectional*, populasi penelitian berjumlah 60 pasien, sampel penelitian berjumlah 52 pasien, menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data uji *chi-square*.

**Hasil:** Pengujian univariat menunjukkan pola makan pasien terbanyak pola makan kurang 23 responden (44.2%), tingkat stres pasien terbanyak stres berat 16 responden (30.8%), konsumsi kopi terbanyak konsumsi kopi buruk 36 responden (69,2%). Hasil bivariat menunjukkan pola makan dengan kejadian Gastritis ( $p\text{-value} = 0,024 < 0,005$ ), tingkat stres dengan kejadian Gastritis ( $p\text{-value} = 0,001 < 0,005$ ), konsumsi kopi dengan kejadian Gastritis ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,005$ ).

**Simpulan:** Ada hubungan pola makan, tingkat stres dan konsumsi kopi dengan kejadian Gastritis pada pasien di poli penyakit dalam.

**Kata Kunci:** Kejadian Gastritis; Konsumsi Kopi; Pola Makan; Tingkat Stres.

## PENDAHULUAN

Kesehatan sangat penting untuk aktivitas sehari-hari. Masyarakat sering kali meremehkan tingkat keparahan masalah kesehatan. Pola makan yang tidak teratur, stres berlebihan dan konsumsi kopi berlebih dapat berkontribusi pada kejadian Gastritis. Kondisi ini dapat menimbulkan gejala fisik yang mengganggu pencernaan makanan, menurunkan kualitas hidup, dan meningkatkan risiko komplikasi seperti pendarahan lambung dan kanker lambung (Masitha, Wulandari, & Tohari, 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), angka kejadian Gastritis di dunia, diantaranya Inggris 22.0%, China 31.0%, Jepang 14.5%, Kanada 35.0%, dan Perancis 29.5%. Sedangkan di Asia Tenggara diderita oleh Sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Gastritis termasuk sepuluh penyakit terbanyak di rumah sakit di Indonesia pada pasien rawat inap Gastritis berada pada posisi keenam dengan jumlah kasus sebesar 33.580 kasus yang 60.86% terjadi pada perempuan.

Angka kejadian Gastritis di beberapa daerah cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk. Presentasi kasus Gastritis di kota-kota Indonesia yaitu, Jakarta 50%, Palembang 35.5%, Bandung 32%, Denpasar 46%, Surabaya 31.2%, Aceh 31.7%, Pontianak 31.2%, sedangkan angka kejadian

Gastritis di Medan mencapai 91.6% (Afida, 2023).

Berdasarkan informasi data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, angka Gastritis di Indonesia di berbagai kota antara lain Medan 91.6%, Surabaya 31.2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32.5%, Palembang 35.3%, Aceh 31.7%, dan Pontianak 31.2% (Andreas, Tambunan, Baringbing, 2022).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, angka kejadian Gastritis di berbagai Rumah Sakit pada tahun 2023 mencapai 313 pasien rawat jalan. Jumlah pasien laki-laki mencapai 157 pasien, sementara pasien perempuan tercatat sebanyak 156 pasien. Sedangkan pasien rawat inap tercatat 78 pasien. Pasien laki-laki mencapai 28 dan pasien perempuan mencapai 50 pasien (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2024).

Data yang diperoleh dari RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo menunjukkan bahwa jumlah pasien yang terdiagnosis Gastritis tahun 2024 dan tahun 2025 bulan januari sampai bulan maret mencapai 60 pasien. Angka ini menggambarkan prevalensi Gastritis di fasilitas kesehatan tersebut, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pola makan, gaya hidup, atau kondisi kesehatan masyarakat.

**Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi**

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo  
Korespondensi penulis: Muslima S. Tatu. \*Email: muslimahtatu2@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1729>

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

Menjalani kesibukan dalam kehidupan sehari-hari, orang sering meremehkan masalah kesehatan dan tidak memperhatikan waktu dan jenis makanan yang mereka konsumsi. Gastritis dapat dipicu oleh makanan yang sifatnya merangsang asam lambung. Lambung merupakan organ pencernaan yang menghasilkan asam dan jika makanan yang dikonsumsi tidak tepat maka asam lambung akan meningkat dan menjadi penyebab Gastritis. Pola makan merupakan perilaku yang ditempuh seseorang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi frekuensi makan dalam sehari, jenis makanan yang dikonsumsi dan porsi makan.

Salah satu cara untuk mencegah terjadinya Gastritis yaitu biasakan makan dengan teratur, kunyah makanan dengan baik, jangan makan terlalu banyak, jangan berbaring setelah makan, kurangi makan yang pedas dan asam, kurangi menyantap makanan yang menimbulkan gas, jangan makan makanan yang terlalu dingin dan panas, mengurangi makanan yang digoreng, kurangi konsumsi coklat. Makan dalam jumlah kecil tetapi sering serta memperbanyak makan makanan yang mengandung tepung, seperti nasi, jagung dan roti akan menormalkan produksi asam lambung, serta menghindari makanan yang dapat mengiritasi terutama makanan yang pedas, asam, digoreng atau berlemak (Tobelo, Malonda, & Amisi, 2021).

Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa proporsi pengeluaran untuk makanan dan minuman cepat saji merupakan yang tertinggi dari total pengeluaran konsumsi rumah tangga. Contohnya, angka ini mencapai 32% pada tahun 2023. Seiring dengan tingginya perilaku konsumsi makanan tidak sehat, angka konsumsi makanan sehat, seperti sayur dan buah, pun sangat rendah, dan 96.7% masyarakat Indonesia masih kurang mengonsumsi sayur dan buah. Alasannya beragam, mulai dari ketidaksukaan, **Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi**

keterbatasan daya beli, keterbatasan stok, tidak terbiasa, rasa bosan atau malas, hingga anggapan tidak ada manfaat yang dirasakan. Hal ini tentunya dapat memperburuk masalah kesehatan yang kita hadapi saat ini (Astrilestari & Basuki, 2023).

Stres merupakan respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Stres memiliki efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami Gastritis. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, misalnya pada beban kerja berat dan tergesa-gesa/panik. Kadar asam lambung yang meningkat (Muflih & Najamuddin, 2020).

Menurut WHO tahun 2021, sekitar 264 miliar orang didunia mengalami gangguan mental, 24,621 orang mengalami gangguan kecemasan dan 54,215 orang mengalami stres. Provinsi Sumatera Barat yaitu 13.0% angka stres di Indonesia pada usia 15 tahun keatas sebesar 6,1% atau 706,689 penduduk, dan kejadian stres di Sumatera Barat yaitu 8.2% atau 13.683 penduduk. Prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 9.8% pada tahun 2021 dengan angka depresi mencapai 6.6%. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat di tahun 2024 (Ananta, 2024).

Minuman kopi mengandung senyawa kafein di dalam kopi bisa mempercepat proses terbentuknya asam lambung. Hal ini membuat produksi gas dalam lambung berlebih dan membuat perut terasa kembung. Kebiasaan minum kopi (kafein) dalam jangka waktu yang lama dengan frekuensi yang sering, yaitu >3 gelas/hari dapat memicu peningkatan asam lambung sehingga mengiritasi mukosa atau yang kerap disebut dengan dinding lambung. Kafein yang terkandung di dalam kopi mempercepat proses terbentuk asam lambung dan memproduksi gas berlebih yang membuat

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

munculnya sensasi kembung pada perut. Seseorang dengan kebiasaan mengkonsumsi kopi memiliki resiko 3.57 kali mengalami Gastritis jika dibandingkan dengan seseorang yang tidak sering mengkonsumsi kopi (Maharani, Wibowo, & Ardian, 2020).

Kopi adalah salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi di dunia. Menurut data *International Coffee Organization* (ICO), konsumsi kopi global mencapai 166.35 juta kantong berukuran 60 kg pada periode 2020/2021. Jumlah itu meningkat 1.3% dibandingkan periode sebelumnya yang sebanyak 164.2 juta kantong berukuran 60 kg. Uni Eropa menjadi wilayah dengan tingkat konsumsi kopi tertinggi di dunia, yakni 40.25 juta kantong berukuran 60 kg. Posisinya disusul Amerika Serikat yang mengkonsumsi kopi sebanyak 26.3 juta kantong berukuran 60 kg.

Negara dengan tingkat konsumsi kopi tertinggi berikutnya adalah Brasil yang mencapai 22.4 juta kantong berukuran 60 kg. Kemudian, penduduk Jepang mengkonsumsi kopi sebanyak 7.4 juta kantong berukuran 60 kg. Indonesia di urutan kelima dengan konsumsi kopi sebanyak 5 juta kantong berukuran 60 kg (Miftah, Sutrisna, & Arif, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan Gastritis namun, tidak ditemukan hubungan antara tingkat stres dengan Gastritis (Pitaloka, Fachrin, & Hardi, 2024).

Pengobatan Gastritis dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi untuk mendapatkan perbaikan klinis, mempercepat penyembuhan, mengurangi kekambuhan, dan mencegah perdarahan. Pengobatan Gastritis dapat diatasi dengan pemberian obat golongan antasida yang bekerja sebagai astringent dan lapisan pelindung pada tukak lambung. Pengobatan Gastritis secara non farmakologi yaitu dengan memberikan edukasi untuk melakukan pola hidup sehat, makan yang teratur, olahraga serta mengurangi stres karena dapat memicu

produksi asam lambung yang dapat menghambat proses penyembuhan Gastritis (Kusnadi & Yundari, 2020). Apabila gastritis tidak diobati dan dibiarkan berlarut-larut tanpa ada upaya pencegahan akan membuat kesehatan semakin parah dan dapat mengakibatkan kanker lambung bahkan kematian.

## METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional yang telah dilaksanakan pada bulan April tanggal 10 sampai bulan Mei tanggal 21 2025, di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien Gastritis rawat jalan yang terdaftar di rekam medik RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo yang berjumlah 60 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 52 pasien dengan menggunakan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data uji *chi-square*.

Kriteria inklusi adalah pasien rawat jalan di Poli Penyakit Dalam RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe, penderita Gastritis, mengkonsumsi kopi, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah subyek menolak saat dilakukan penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel dependen dan independen. Variabel dependen yaitu kejadian Gastritis dan variabel independen yaitu pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi.

Kriteria penilaian dalam penelitian ini didasarkan pada setiap variabel yang telah ditetapkan. Kejadian Gastritis dinilai melalui adanya diagnosis Gastritis oleh dokter yang diperoleh dari pemeriksaan klinis, endoskopi, atau data rekam medis pasien. Pola makan dievaluasi berdasarkan waktu makan, frekuensi makan, jenis makanan, cara pengolahan makanan (misalnya digoreng, direbus), dan porsi makanan yang dikonsumsi setiap hari yang kemudian dikaitkan dengan kecukupan energi harian berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) dengan kategori

**Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi**

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo  
Korespondensi penulis: Muslima S. Tatu. \*Email: muslimahtatu2@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1729>

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

kurang jika <80% AKG, baik jika 80%–110% AKG, dan lebih jika >110% AKG.

Selain itu, variabel tingkat stres diukur dari gejala psikologis yang dialami pasien seperti mudah marah, kesulitan untuk merasa tenang, perasaan gelisah, mudah tersinggung, dan ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi dengan pengkategorian skor normal (0–14), stres ringan (15–18), stres sedang (19–25), stres berat (26–33), dan stres sangat berat (>34).

Sementara itu, konsumsi kopi dinilai dari frekuensi konsumsi, jumlah kopi yang diminum per hari, kekentalan kopi, serta jenis kopi (kopi bubuk rumahan atau instan), dengan penilaian kategori baik jika skor  $\leq 3$  dan buruk jika skor  $> 3$ . Masing-masing indikator diberi skor sesuai skala penilaian yang telah ditentukan, dan hasil akhirnya akan dikategorikan untuk menentukan hubungan antara variabel-variabel tersebut dengan kejadian Gastritis. Kemudian instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner karakteristik responden, formulir *food recall* 24 jam, Kuesioner

*Depression Anxiety Stress Scale 42*, kuesioner konsumsi kopi.

Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel, yaitu pola makan, tingkat stres, konsumsi kopi, serta kejadian Gastritis. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis Bivariat untuk menganalisis hubungan antara variabel independen yaitu pola makan, tingkat stres dan konsumsi kopi dengan variabel dependen yaitu kejadian Gastritis, digunakan uji statistik Chi-Square ( $\chi^2$ ). Uji ini dilakukan pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Kriteria pengambilan keputusan ditentukan berdasarkan nilai p-value, dengan ketentuan jika p-value  $< 0.05$ , maka secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara variabel independen dan dependen sebaliknya, jika p-value  $> 0.05$ , maka tidak terdapat hubungan yang bermakna.

Penelitian ini telah lolos etik penelitian yang diterbitkan oleh Universitas Negeri Gorontalo dengan nomor etik penelitian 070/KESBANGPOL/329/IV/2025.

## HASIL

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden (N=52)**

| Variabel                   | Hasil   |
|----------------------------|---------|
| <b>Umur (n/%)</b>          |         |
| <25                        | 5/9.6   |
| 25–45                      | 11/21.2 |
| >45                        | 36/69.2 |
| <b>Jenis Kelamin (n/%)</b> |         |
| Laki-laki                  | 28/53.8 |
| Perempuan                  | 24/46.2 |
| <b>Pekerjaan (n/%)</b>     |         |
| Pegawai Negeri             | 4/7.7   |
| Wiraswasta                 | 13/25.0 |
| Petani                     | 10/19.2 |
| Pensiunan                  | 1/1.9   |
| IRT                        | 42.3    |
| Lainnya                    | 3.8     |

**Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi**

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo  
Korespondensi penulis: Muslima S. Tatu. \*Email: muslimahtatu2@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1729>

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

---

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <b>Pendidikan Terakhir (n/%)</b> |         |
| SD                               | 20/38.5 |
| SMP                              | 11/21.2 |
| SMA                              | 16/30.8 |
| Sarjana/DIII                     | 5/9.6   |
| <b>Kejadian Gastritis (n/%)</b>  |         |
| Akut                             | 30/57.7 |
| Kronis                           | 22/42.3 |
| <b>Pola Makan (n/%)</b>          |         |
| Kurang                           | 23/44.2 |
| Baik                             | 12/23.1 |
| Lebih                            | 17/32.7 |
| <b>Tingkat Stres (n/%)</b>       |         |
| Stres Ringan                     | 12/23.1 |
| Stres Sedang                     | 12/23.1 |
| Stres Berat                      | 16/30.8 |
| Stres Sangat Berat               | 12/23.1 |
| <b>Konsumsi Kopi (n/%)</b>       |         |
| Baik                             | 16/30.8 |
| Buruk                            | 36/69.2 |

---

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa usia pasien mayoritas ada pada rentang usia >45 tahun berjumlah 36 responden (69.2%) dengan jenis kelamin paling banyak adalah laki-laki berjumlah 28 responden (53.8%) dan jenis pekerjaan pasien terbanyak yaitu IRT berjumlah 22 responden (42.3%) dengan pendidikan terakhir mayoritas adalah SD SD berjumlah 20 responden (38.5%). Selain Itu, berdasarkan Tabel 1. responden dengan kejadian Gastritis terbanyak yaitu mengalami kejadian Gastritis akut berjumlah 30 responden (57.7%) dengan pola makan kurang berjumlah 23 responden (44.2%) dan mayoritas memiliki tingkat stres berat berjumlah 16 responden (30.8%). Kemudian, Tabel 1. Juga menunjukkan frekuensi konsumsi kopi pasien terbanyak yaitu mengalami konsumsi kopi buruk berjumlah 36 responden (69.2%).

**Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi**

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo  
Korespondensi penulis: Muslima S. Tatu. \*Email: muslimahtatu2@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1729>

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

**Tabel 2. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada pasien di Poli Penyakit Dalam (N=52)**

| Variabel           | Kejadian Gastritis |      |        |      | p-value |
|--------------------|--------------------|------|--------|------|---------|
|                    | Akut               |      | Kronis |      |         |
| Pola Makan         |                    |      |        |      |         |
| Kurang             | 9                  | 39.1 | 14     | 60.9 | 0.024   |
| Baik               | 7                  | 58.3 | 5      | 41.7 |         |
| Lebih              | 14                 | 82.4 | 3      | 17.6 |         |
| Tingkat Stres      |                    |      |        |      |         |
| Stres Ringan       | 10                 | 83.3 | 2      | 16.7 | 0.001   |
| Stres Sedang       | 7                  | 58.3 | 5      | 41.7 |         |
| Stres Berat        | 12                 | 75.0 | 4      | 25.0 |         |
| Stres Sangat Berat | 1                  | 8.3  | 11     | 91.7 |         |

Tabel 2. menunjukkan bahwa pasien yang memiliki pola makan kurang cenderung lebih banyak dengan kejadian Gastritis kronis berjumlah 14 pasien (60.9%) dan pola makan baik dengan kejadian Gastritis kronis berjumlah 5 pasien (41.7%). Hasil perhitungan dengan menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan hasil statistik didapatkan nilai *p-value* = 0.024 ( $p < 0.05$ ), artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian Gastritis pada pasien.

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa pasien yang mengalami stres berat cenderung lebih banyak dengan kejadian Gastritis Akut berjumlah 12 pasien (75.0%) dan tingkat stres sangat berat cenderung lebih sedikit dengan kejadian Gastritis akut berjumlah 1 pasien (8.3%). Hasil perhitungan dengan menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan hasil statistik didapatkan nilai *p-value* = 0.001 ( $p < 0.05$ ) sehingga statistik  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian Gastritis pada pasien.

## PEMBAHASAN

Hubungan pola makan, tingkat stres dan pasien terhadap anjuran pola makan sehat, dan jadwal pengobatan menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan Gastritis

konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien menunjukkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan nilai *p-value* = 0.024 ( $p < 0.05$ ) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian Gastritis pada pasien.

Pola makan yang kurang merupakan faktor dominan yang berkontribusi terhadap kejadian Gastritis, baik akut maupun kronis dalam penelitian ini yang menunjukkan pola makan kurang dengan kejadian Gastritis akut berjumlah 9 pasien (39.1%), kondisi ini menunjukkan bahwa pola makan pasien umumnya tidak sesuai dengan prinsip umum gizi seimbang, baik dari segi frekuensi, waktu makan, maupun jenis makanan yang dikonsumsi.

Ketidakteraturan pola makan ini sering kali tidak disadari sebagai penyebab awal gejala Gastritis, sehingga pasien cenderung mengabaikannya hingga peradangan berlangsung dalam jangka waktu lama dan berkembang. Sedangkan, pola makan kurang dengan kejadian Gastritis kronis berjumlah 14 pasien (60.9%), disebabkan rendahnya kepatuhan

berkembang menjadi kronis, faktor ekonomi turut memengaruhi pola makan, dimana keterbatasan penghasilan mendorong pasien

Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo  
Korespondensi penulis: Muslima S. Tatu. \*Email: muslimahtatu2@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1729>

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

untuk memilih makanan yang murah dan cepat saji.

Walaupun pola makan baik seharusnya menjadi faktor menurunkan risiko kejadian Gastritis. Namun, data menunjukkan bahwa Pola makan baik dengan kejadian Gastritis akut berjumlah 7 pasien (58.3%), hal ini dapat terjadi karena Gastritis akut tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh faktor lain seperti stres, infeksi bakteri (seperti *Helicobacter pylori*), penggunaan obat-obatan tertentu (seperti NSAID), selain itu, pola makan yang baik yang mencukupi Angka Kecukupan Gizi (AKG) secara umum belum tentu mencerminkan jenis makanan yang tepat untuk kondisi lambung, misalnya pasien makan teratur tetapi tetap mengonsumsi makanan pedas, asam, atau bersantan. Selain itu, pola makan baik dengan kejadian Gastritis kronis berjumlah 5 pasien (41.7%), disebabkan pasien sudah mengalami Gastritis kronis sejak lama dan kerusakan mukosa lambung telah menetap, sehingga meskipun mereka sudah mulai menerapkan pola makan yang lebih baik, proses pemulihan membutuhkan waktu lebih lama dan bisa saja belum maksimal.

Sementara itu, pasien dengan pola makan lebih juga dapat mempengaruhi kekambuhan Gastritis. Data menunjukkan pola makan lebih dengan kejadian Gastritis akut berjumlah 14 pasien (82.4%), hal ini disebabkan pasien cenderung hanya fokus pada pemilihan jenis makanan namun mengabaikan pentingnya frekuensi makan yang teratur, pasien juga sering mengonsumsi snack ringan yang tinggi gula dan makanan manis. Disisi lain, pola makan lebih dengan kejadian Gastritis kronis berjumlah 5 pasien (41.7%), hal ini disebabkan pasien hanya fokus pada konsumsi obat tanpa memperbaiki pola makan secara menyeluruh. faktor lain jika pasien merasa Gastritis sudah mereda mereka akan kembali ke pola makan lama.

Berdasarkan hasil wawancara berdasarkan *Food Recall* dan analisis data menggunakan program Nutri Survey, menunjukkan bahwa **Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi**

sebagian besar pasien memiliki asupan zat gizi yang tidak seimbang. Konsumsi sayur dan buah umumnya sangat terbatas, tidak bervariasi, bahkan terdapat pasien yang sama sekali tidak mengkonsumsinya dalam satu hari. Pola makan pasien cenderung didominasi oleh sumber karbohidrat dengan lauk pauk tinggi lemak, berbumbu tajam, serta makanan cepat saji seperti gorengan, makanan bersantan (misalnya nasi bambu), mie instan, dan ikan kaleng.

Selain itu, banyak pasien yang sering melewatkan waktu makan karena alasan kesibukan atau tidak merasa lapar. Kebiasaan lain yang ditemukan adalah konsumsi camilan tinggi gula, seperti biskuit, roti manis, serta minuman manis dalam kemasan, termasuk kopi instan. Pasien juga cenderung mengonsumsi makanan dalam porsi besar dengan frekuensi makan yang tidak teratur. Hasil analisis Nutrisurvey menunjukkan bahwa asupan energi, protein, vitamin, dan mineral beberapa pasien berada di bawah Angka Kecukupan Gizi (AKG), yang memperkuat temuan bahwa pola makan mereka tidak memenuhi prinsip umum gizi seimbang.

Sebaliknya, pola makan baik pada sebagian pasien dipengaruhi oleh kesadaran yang tinggi terhadap pentingnya pola makan sehat dan kepatuhan terhadap diet yang dianjurkan. Pasien dalam kelompok ini juga rutin melakukan kontrol medis, mendapatkan edukasi gizi secara berkala, serta didukung oleh kondisi ekonomi yang lebih stabil, yang memungkinkan mereka memilih dan mengakses makanan bergizi dengan lebih baik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat dipahami bahwa pola makan berkaitan erat dengan kejadian Gastritis, karena pola makan yang kurang merupakan faktor utama penyebab Gastritis. Secara fisiologis, lambung akan mengosongkan isinya dalam waktu sekitar 6 hingga 8 jam, sehingga bila seseorang tidak makan secara teratur tiga kali sehari dalam rentang waktu tersebut, asam lambung dapat meningkat dan

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

mencerna mukosa lambungnya sendiri.

Pola makan kurang pada pasien umumnya disebabkan oleh rendahnya pemahaman akan pentingnya konsumsi makanan yang bervariasi dan bergizi seimbang, khususnya terkait rendahnya asupan buah dan sayur. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya pemahaman ini adalah tingkat pendidikan yang rendah. Pasien dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung memiliki akses yang terbatas terhadap informasi kesehatan, termasuk pemahaman tentang pola makan sehat, prinsip gizi seimbang, serta pentingnya kepatuhan terhadap diet khusus bagi penderita Gastritis.

Pendidikan yang rendah juga dapat memengaruhi cara seseorang menyerap informasi dari tenaga kesehatan dan mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pasien juga cenderung kurang memiliki kesadaran dalam mempraktikkan diet yang telah dianjurkan oleh dokter, serta tidak pandai memilih bahan makanan seperti sayur dan buah yang seharusnya dihindari oleh penderita Gastritis.

Keterbatasan ekonomi, rutinitas harian yang padat, serta pengaruh budaya makan yang terbentuk sejak lama turut membentuk kebiasaan makan yang kurang sehat. Sementara itu, pola makan lebih pada pasien disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak terkontrol, rendahnya kesadaran terhadap pemilihan jenis dan porsi makanan, serta pengaruh gaya hidup modern yang cenderung praktis namun tidak sehat.

Selain itu, pasien dengan pola makan baik menunjukkan kepatuhan terhadap diet sesuai anjuran dokter dan telah memenuhi kebutuhan zat gizi harian berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Namun demikian, pola makan baik ini belum sepenuhnya mencerminkan penerapan prinsip Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), seperti keberagaman pangan, konsumsi sayur dan buah yang mencukupi, serta keteraturan waktu makan.

**Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi**

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo  
Korespondensi penulis: Muslima S. Tatu. \*Email: muslimahtatu2@gmail.com

Beberapa pasien tetap mengonsumsi makanan iritatif atau memiliki pola makan yang tidak sepenuhnya teratur, meskipun secara kuantitatif kebutuhan gizinya terpenuhi. Oleh karena itu, penanganan Gastritis memerlukan pendekatan yang lebih meluas, tidak hanya berfokus pada kecukupan gizi, tetapi juga memperhatikan penerapan prinsip gizi seimbang, pengelolaan stres, pola tidur, riwayat penggunaan obat-obatan, kondisi medis penyerta lainnya, serta pentingnya peningkatan edukasi kesehatan, khususnya bagi pasien dengan tingkat pendidikan yang rendah.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pola makan yang memicu terjadinya Gastritis yaitu frekuensi makan yang tidak teratur dengan porsi makan yang sedikit dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang memicu peningkatan asam lambung (Sumbara & Ismawati, 2020).

Pola makan memiliki 3 unsur yaitu jenis, frekuensi, dan jumlah. Jenis pola makan yang harus dikonsumsi yaitu terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Frekuensi makan yaitu meliputi makan pagi, selingan, makan siang, selingan dan makan malam.

Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Melalui pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal terutama dalam menghindari kejadian Gastritis (Husen & Tjandra, 2023).

Waktu makan penderita Gastritis perlu diperhatikan karena awal dari penyebab terjadinya gangguan Gastritis yaitu dikarenakan kebiasaan pola makan yang tidak beraturan maupun disebabkan lambung yang

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

menderita kekosongan pada waktu cukup lama. Mengatur waktu makan dan tidak melewatkan makan sebanyak 3 kali dalam sehari serta mengatur jadwal makanan selingan yang sehat dapat membantu agar tidak terjadinya kekambuhan Gastritis bagi penderita Gastritis. Mengonsumsi makanan selingan ataupun cemilan dapat berakibat pada asam lambung yang dapat terkontrol dengan baik (Gunawan, Hutajulu, Hastuty, Tamara, Rismaya, Della Batubara, & Utami 2024).

Pola makan yang tidak teratur membuat lambung sulit beradaptasi. Apabila hal ini terjadi terus-menerus, asam lambung bisa meningkat, dan mengiritasi dinding lambung, sehingga menimbulkan Gastritis. Kebiasaan makan yang tidak sehat dan mengonsumsi makanan yang tidak *higienis* juga menjadi faktor risiko Gastritis. Saat asam lambung naik, gejala yang bisa muncul antara lain nyeri di ulu hati, mual, muntah, perut kembung, dan hilang nafsu makan. Apabila tidak segera ditangani, Gastritis bisa memburuk dan menyebabkan perdarahan lambung, muntah darah, atau tinja berwarna hitam. Apabila terjadi dalam jangka panjang, iritasi lambung yang terus terjadi dapat merusak dinding lambung secara permanen dapat menurunkan produksi asam dan enzim pencernaan, serta mengganggu penyerapan vitamin B12 yang bisa menyebabkan anemia (Pangestu, Ayubbana, & Utami, 2022).

Selain itu, hubungan tingkat stres dengan kejadian Gastritis pada pasien menunjukkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0.001 ( $p < 0.05$ ) sehingga dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian Gastritis pada pasien. Berdasarkan data yang diperoleh dari pasien rawat jalan di poli penyakit dalam, stres yang tidak dikelola dengan baik merupakan faktor risiko penting dalam perkembangan Gastritis dan perlu ditangani bersamaan dengan pengobatan medis dan perbaikan pola makan.

Terlihat bahwa dari 52 responden dapat

dilihat bahwa kategori stres ringan dengan kejadian Gastritis akut berjumlah 10 pasien (83.3%), menunjukkan bahwa meskipun tingkat stres yang dirasakan rendah, tetap dapat memicu gangguan lambung yang bersifat sementara. Namun, stres ringan tetap dapat mengganggu kerja sistem pencernaan, khususnya ketika disertai dengan pola makan yang tidak teratur, seperti sering terlambat makan, konsumsi makanan iritatif, serta kurang istirahat. Sebagian besar pasien dengan stres ringan cenderung belum menyadari sepenuhnya kaitan antara stres dan gejala lambung yang muncul, sehingga baru berobat saat keluhan menjadi mengganggu.

Sementara itu, stres ringan dengan kejadian Gastritis kronis berjumlah 2 pasien (16.7%), menunjukkan bahwa meskipun tingkat stres yang dirasakan ringan, kondisi ini sudah berlangsung dalam waktu lama atau berulang, tanpa disadari dan tanpa ditangani secara tepat. Pasien dalam kategori ini mungkin secara umum merasa mampu mengendalikan stres, namun mengalami gejala dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu gangguan pencernaan yang bersifat kronis, terutama jika disertai pola makan buruk yang tidak berubah. Pasien dengan kategori ini juga kemungkinan memiliki kesadaran rendah terhadap pentingnya pengelolaan stres dan perubahan gaya hidup, sehingga peradangan lambung yang awalnya ringan berkembang menjadi kronis karena berlangsung terus-menerus tanpa perbaikan.

Stres sedang dapat mulai memengaruhi fungsi tubuh, terutama sistem pencernaan. Data menunjukkan stres sedang dengan kejadian Gastritis akut berjumlah 7 pasien (58.3%), menunjukkan bahwa pada tahap ini pasien mulai mengalami gejala stres yang lebih nyata dibanding stres ringan. Namun bagi sebagian besar pasien, stres tersebut masih tergolong baru atau belum berlangsung dalam waktu lama. Reaksi tubuh terhadap stres ini cenderung langsung memicu

**Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi**

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo  
Korespondensi penulis: Muslima S. Tatu. \*Email: muslimahtatu2@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1729>

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

peningkatan asam lambung dan gangguan fungsi pencernaan, sehingga menyebabkan iritasi mukosa lambung secara mendadak yang berujung pada Gastritis akut. Pasien pada kelompok ini biasanya baru mulai merasakan dampaknya terhadap lambung dan datang berobat ketika gejala mulai mengganggu aktivitas.

Selain itu, stres sedang dengan kejadian Gastritis kronis berjumlah 5 pasien (41.7%), menunjukkan bahwa meskipun tingkat stresnya tidak tergolong berat, stres tersebut telah dialami dalam durasi yang lebih lama, berulang. Akibatnya, gejala-gejala ringan yang seharusnya bisa ditangani sejak awal menjadi terus-menerus dan memengaruhi pola hidup, menyebabkan peradangan lambung berlangsung terus-menerus hingga berkembang menjadi kronis. Selain itu, meskipun mereka berada pada tingkat stres sedang, kurangnya kesadaran terhadap pentingnya manajemen stres dan keterlambatan mencari pengobatan turut memperparah kondisi lambung dalam jangka panjang.

Saat seseorang mengalami stres berat, tubuh akan terus-menerus berada dalam keadaan siaga tinggi, seolah-olah sedang menghadapi bahaya. Akibatnya, produksi asam lambung meningkat secara berlebihan. Data menunjukkan stres berat dengan kejadian Gastritis akut terbanyak berjumlah 12 pasien (75.0%), menunjukkan bahwa stres yang dialami pasien bersifat berat namun masih relatif baru atau belum berlangsung lama. Kondisi stres yang tiba-tiba meningkat, menyebabkan tubuh langsung merespons dengan peningkatan tajam hormon stres seperti kortisol dan adrenalin.

Respons ini memicu lonjakan produksi asam lambung secara cepat, sehingga menyebabkan iritasi mendadak pada mukosa lambung. Sifatnya yang masih akut, peradangan yang terjadi belum menyebabkan kerusakan jangka panjang. Pasien dalam kategori ini umumnya datang ke pelayanan kesehatan karena gejala muncul secara tiba-tiba.

tiba dan cukup mengganggu. Sedangkan, stres berat dengan kejadian Gastritis kronis berjumlah 4 pasien (91,7%), mencerminkan bahwa pasien telah mengalami stres berat dalam durasi yang cukup lama tanpa penanganan yang memadai.

Meski tingkat stresnya tidak naik ke tahap sangat berat, namun paparan tekanan emosional berat yang terus-menerus, atau beban psikologis yang tidak pernah disalurkan secara perlahan merusak sistem pertahanan mukosa lambung. Pada tahap ini, pasien mungkin sudah terbiasa hidup dalam tekanan berat dan menyepelekan keluhan fisik yang muncul berulang. Mereka juga cenderung tidak menjaga pola makan dan gaya hidup, dan baru mencari pertolongan ketika kondisi sudah kronis. Hal ini memperlihatkan bahwa durasi stres yang panjang meskipun tidak ekstrem, tetap bisa menyebabkan kerusakan lambung yang menetap dan berkembang menjadi Gastritis kronis.

Stres sangat berat berperan penting dalam memperburuk kondisi Gastritis karena memicu berbagai perubahan fisiologis dan kebiasaan yang berdampak langsung pada lambung. Stres sangat berat dengan kejadian Gastritis kronis berjumlah 11 pasien (42.3%), menunjukkan bahwa tekanan emosional yang sangat ekstrem dan berlangsung lama dapat menyebabkan kerusakan lambung yang menetap. Pasien biasanya mengalami gangguan psikologis berat kondisi ini seperti depresi mendalam, trauma emosional, atau tekanan hidup yang sangat berat dan berkepanjangan.

Keadaan ini memicu reaksi stres kronis dalam tubuh, seperti peningkatan hormon kortisol dan gangguan keseimbangan sistem saraf otonom yang menyebabkan peningkatan asam lambung secara terus-menerus. Selain itu, pasien pada tingkat ini umumnya kehilangan kontrol terhadap pola makan, kehilangan nafsu makan, atau justru makan secara emosional, serta mengabaikan waktu makan dan jenis makanan. Kombinasi dari stres berat berkepanjangan dan pola hidup

**Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi**

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo  
Korespondensi penulis: Muslima S. Tatu. \*Email: muslimahtatu2@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1729>

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

tidak sehat menyebabkan iritasi lambung menetap dan berkembang menjadi Gastritis kronis. Sementara itu, stres sangat berat dengan kejadian Gastritis akut hanya terjadi pada 1 pasien (8,3%), hal ini kemungkinan terjadi karena stres berat yang dialami bersifat baru muncul atau berlangsung dalam waktu singkat, namun dengan intensitas yang sangat tinggi.

Reaksi tubuh terhadap stres tersebut langsung memicu lonjakan asam lambung dan gangguan sistem pencernaan secara tiba-tiba, sehingga menyebabkan peradangan akut. Namun karena durasinya belum lama, kerusakan mukosa belum menetap dan masih dalam tahap awal atau sementara. Pasien ini mungkin baru saja mengalami peristiwa traumatis, sehingga tubuh merespons dengan gejala lambung akut sebelum sempat berkembang menjadi kronis. Ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat stres sangat berat, lamanya stres dan bagaimana tubuh serta gaya hidup pasien merespons tetap menjadi faktor penentu apakah Gastritis yang terjadi bersifat akut atau kronis.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat dipahami bahwa stres dapat menyebabkan penyakit Gastritis karena adanya peningkatan asam lambung yang merupakan efek negatif dari mekanisme neuroendokrin yang menyebabkan perubahan hormonal pada tubuh. Perubahan hormonal yaitu dengan meningkatkan produksi hormon seperti adrenalin dan kortisol yang memicu peningkatan asam lambung sebagai efek dari sistem syaraf simpatis. Akhirnya seseorang akan merasakan kembung, mual, nyeri pada lambung.

Semakin meningkat stres seseorang maka akan mudah menderita Gastritis. Pasien mengalami kelelahan fisik dan emosional yang cukup tinggi, hal ini disebabkan oleh tuntutan pekerjaan dan peran dalam keluarga, seperti mengurus rumah, merawat anak-anak, serta bekerja untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari. Mayoritas pasien bekerja sebagai ibu rumah tangga dan wiraswasta (seperti tukang

bentor) yang pekerjaannya cukup melelahkan dan tidak memiliki jadwal tetap.

Berdasarkan hasil wawancara juga diketahui bahwa pasien mengalami kecemasan terhadap penyakit yang mereka alami, terutama saat gejala kambuh. Mereka juga mengaku mudah stres saat harus mengurus anak yang masih kecil. Kondisi fisik yang tidak nyaman, ditambah tekanan hidup sehari-hari, membuat semua pasien dalam penelitian ini menunjukkan tingkat stres, mulai dari ringan hingga sangat berat. Sehingga, tidak ditemukan pasien dengan tingkat stres normal, karena seluruh responden memang sedang dalam kondisi fisik dan mental yang cukup terganggu.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan hasil analisis uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai *p-value* = 0,001 atau  $p < 0.05$  artinya ada tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian Gastritis pada mahasiswa (Sriwahuni, Baringbing, & Afrina, 2025). Stres adalah keadaan ketegangan mental atau emosional atau ketegangan dan mempengaruhi individu terlepas dari tahap perkembangan.

Stres muncul ketika ada beban pada orang yang melebihi kondisi yang ada. Penelitian ini didukung dengan penelitian lain yang menyatakan hasil analisis uji statistik *Chi-square* dengan perolehan nilai *p-value* = 0,000 atau  $p < 0.05$  yang artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin rentan terkena Gastritis (Kusnadi & Yundari, 2020). Pasien hendaknya menekan terjadinya tingkat stres karena dapat menyebabkan Gastritis, salah satu upaya mengurangi stres adalah dengan mengurangi jam kerja ataupun menambah waktu istirahat.

Apabila stres tidak dapat dikelola dengan baik, maka akan meningkatkan kadar asam lambung. Berdasarkan hasil analisis univariat yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa responden sering merasa mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabaran, sulit beristirahat, mudah lelah dan cemas yang dikategorikan stres sedang. Sehingga

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

semakin tinggi tingkat stres maka semakin rentan terkena Gastritis.

Stres merupakan respons terhadap kejadian fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial bagi kesehatan fisik atau emosional seseorang. Kondisi ini dapat meningkatkan sensitivitas lambung, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada area tersebut. Terjadi perubahan dalam proses kimiawi otak saat keadaan stres yang berdampak pada sistem saraf enterik yaitu jaringan saraf yang mengatur fungsi saluran cerna sehingga ujung saraf di perut menjadi lebih peka terhadap rangsangan nyeri.

Selain itu, stres juga dapat menurunkan produksi prostaglandin, yaitu senyawa yang berperan dalam melindungi lapisan lambung dari efek merusak asam lambung. Gastritis diketahui terdapat hubungan saling mempengaruhi antara kenaikan kadar asam lambung dengan tingkat stress penderitanya. Stres adalah reaksi emosional yang muncul ketika individu menghadapi tekanan atau tuntutan yang dirasa melebihi kapasitas dirinya untuk mengatasi. Ketika stres berlangsung dalam jangka panjang dan tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, yang ditandai dengan perasaan putus asa, kehilangan minat, dan gangguan fungsi sehari-hari (Orizani, Susila, & Tjokro, 2025).

Stres mempunyai faktor-faktor negatif dengan melalui beberapa mekanisme neuroendokrin pada saluran pencernaan sehingga dapat beresiko mengalami kejadian Gastritis. Produksi pada asam lambung akan meningkat saat keadaan stres, misalnya saat melakukan beban kerja berat, panik, tergesa-gesa. Kadar asam dalam lambung yang meningkat akan mengiritasi mukosa (dinding lambung), dan jika hal ini terjadi maka dapat menyebabkan terjadinya Gastritis (Larasati, 2023).

Hubungan konsumsi kopi dengan kejadian Gastritis pada pasien menunjukkan hasil

**Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi**

perhitungan dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan hasil statistik didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian Gastritis pada pasien. Konsumsi kopi yang buruk dapat mempengaruhi Gastritis secara signifikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, data menunjukkan dari 52 responden dapat dilihat konsumsi kopi buruk dengan kejadian Gastritis akut berjumlah 15 pasien (41.7%). Selain itu, pada pasien Gastritis akut perilaku konsumsi kopi yang buruk umumnya disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang bahaya kopi terhadap lambung, serta anggapan bahwa gejala yang muncul seperti nyeri atau mual hanyalah keluhan ringan yang dapat hilang dengan sendirinya.

Pasien juga cenderung belum memiliki kesadaran untuk mengubah pola konsumsi karena baru pertama kali mengalami keluhan. Sebaliknya, konsumsi kopi buruk dengan kejadian Gastritis kronis berjumlah 21 pasien (58.3%). Hal ini disebabkan konsumsi kopi yang berlebihan lebih banyak disebabkan oleh kebiasaan yang sudah berlangsung lama, bahkan menjadi rutinitas harian, sehingga sulit dihentikan meskipun telah mendapat edukasi. Selain itu, pasien kronis kerap merasa aman karena mengandalkan obat-obatan untuk mengatasi gejala, dan kurang mendapat pemantauan langsung selama menjalani rawat jalan, sehingga perilaku konsumsi kopi tetap tidak berubah.

Konsumsi kopi yang baik cukup berperan penting terhadap kekambuhan Gastritis. Namun, bukan satu-satunya faktor yang menentukan, karena kekambuhan tetap dapat terjadi jika masih ada pemicu lain yang tidak dikendalikan. Data menunjukkan konsumsi kopi baik dengan kejadian Gastritis akut berjumlah 15 pasien (93.8%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pasien tergolong memiliki pola konsumsi kopi yang baik dari segi jenis dan jumlah, kekambuhan Gastritis tetap dapat terjadi karena mereka sering kali tidak memperhatikan frekuensi dan

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

waktu konsumsi kopi, khususnya kebiasaan minum kopi saat perut kosong.

Kondisi lambung yang belum terisi makanan membuat asam lambung meningkat tajam saat terpapar kafein, sehingga dinding lambung lebih mudah teriritasi. Selain itu, beberapa pasien mungkin menganggap bahwa minum satu cangkir kopi sehari sudah termasuk baik, padahal jika dikonsumsi terlalu pagi sebelum sarapan atau terlalu sering diulang dalam kondisi lambung belum stabil, tetap bisa memicu kekambuhan. Sementara itu, rendahnya konsumsi kopi baik dengan kejadian Gastritis kronis hanya berjumlah 1 pasien (6.3%) menunjukkan bahwa perilaku minum kopi yang terkontrol berperan penting dalam mencegah perburukan kondisi lambung.

Namun pada kasus satu pasien tersebut meskipun konsumsi kopi sudah baik, pasien tetap mengalami Gastritis kronis karena beberapa faktor lain yang dapat memperlambat proses penyembuhan. Pasien diketahui sudah sering menjalani rawat jalan dan masih berada dalam tahap penyembuhan yang artinya kerusakan mukosa lambung yang telah terjadi sebelumnya membutuhkan waktu untuk pulih secara optimal, meskipun faktor pencetus utamanya sudah dikendalikan.

Selain itu, riwayat penyakit yang sudah berlangsung lama, kemungkinan adanya infeksi *Helicobacter pylori*, penggunaan obat iritatif, atau kondisi medis lain yang memperlambat regenerasi mukosa lambung juga bisa menjadi penyebab lambatnya pemulihan. Berdasarkan hal tersebut, konsumsi kopi yang baik memang membantu mencegah perburukan, tetapi pada pasien yang sudah terlanjur mengalami kerusakan lambung kronis, proses penyembuhannya tetap memerlukan waktu, konsistensi dan pemantauan medis yang berkelanjutan.

Apabila dilihat dari karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, terdapat 58 responden (53.8%) dengan jenis kelamin laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa proporsi **Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi**

pasien laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti gaya hidup yang cenderung kurang sehat, tingkat stres yang lebih tinggi, kebiasaan merokok, konsumsi kopi atau makanan pedas yang lebih sering dijumpai pada laki-laki, serta kurangnya perhatian terhadap pola makan yang sehat. Faktor-faktor tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya Gastritis pada laki-laki dibandingkan perempuan. Selain itu, laki-laki juga cenderung memiliki keterpaparan yang lebih besar terhadap pekerjaan dengan tekanan fisik dan psikis yang tinggi, yang turut memengaruhi kondisi saluran cerna.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dipahami bahwa konsumsi kopi yang berlebihan, terutama yang mengandung kadar kafein tinggi, dan diminum tanpa kontrol waktu maupun frekuensi sangat berisiko memicu kekambuhan penyakit Gastritis. Kafein dalam kopi merangsang produksi asam lambung secara berlebihan dan berpotensi menyebabkan iritasi pada mukosa lambung, terlebih jika dikonsumsi dalam keadaan perut kosong. Hal ini dapat menyebabkan gejala seperti nyeri di ulu hati, rasa panas di lambung (*heartburn*), mual, dan ketidaknyamanan di perut.

Sebagian besar pasien sudah terbiasa menjadikan kopi sebagai bagian dari rutinitas harian, baik saat bekerja maupun bersantai bersama keluarga atau tamu. Kebiasaan ini membuat mereka tidak memperhatikan waktu konsumsi, dan cenderung minum kopi sebelum makan atau saat perut kosong yang justru memperberat gejala Gastritis. Kebiasaan ini banyak dijumpai pada responden laki-laki, dengan cenderung minum kopi secara berulang dalam sehari tanpa memperhatikan waktu konsumsi, dan sering kali dalam keadaan perut kosong. Selain itu, baik responden laki-laki maupun perempuan lebih memilih kopi sachet karena alasan praktis, harga yang terjangkau, dan rasa yang

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

lebih ringan akibat kandungan gula dan krimer.

Namun sayangnya, mayoritas dari mereka tidak mengontrol jumlah dan frekuensi konsumsinya, sehingga resiko terjadinya kekambuhan tetap tinggi. Hasil observasi ditemukan pula bahwa konsumsi kopi dua kali lipat dari jumlah normal berpengaruh signifikan terhadap kejadian Gastritis akut. Artinya, peningkatan frekuensi konsumsi kopi secara drastis dapat mempercepat dan memperparah gejala yang timbul. Menariknya, terdapat pula responden yang hanya minum sedikit kopi namun langsung mengalami kekambuhan Gastritis.

Hal ini menunjukkan bahwa sensitivitas tubuh terhadap kafein dan kondisi lambung masing-masing individu berbeda-beda. Beberapa pasien mungkin memiliki ambang toleransi yang sangat rendah terhadap kafein. Selain itu, pasien yang tergolong memiliki konsumsi kopi yang baik menunjukkan perilaku yang lebih bijak dan terkontrol dalam mengonsumsinya. Mereka hanya minum kopi setelah makan, membatasi jumlah konsumsi harian (maksimal satu hingga dua cangkir), memilih jenis kopi yang lebih ramah lambung (seperti kopi *low-acid*), serta mengatur kekentalan agar tidak terlalu pekat.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan hasil analisis uji statistik *Chi-square* di peroleh nilai *p-value* = 0,003 atau *p* fek menghilangkan rasa kantuk, meningkatkan kesadaran mental, pikiran, fokus, dan respon. Minum kopi juga dapat menjadikan tubuh tetap terjaga dan meningkatkan energi. Peminum kopi lebih mengutamakan kepuasan hati diri sendiri. Selain itu ada makna lain yang ingin dicapai peminum kopi yang lainnya antara lain kopi dapat menenangkan pikiran, cuci mata dan menambah kenalan, kopi dapat menumbuhkan rasa bersama dan kekerabatan antar teman, keluarga ataupun rekan kerja, kopi memberikan inspirasi dan bisa berapresiasi, serta mengonsumsi kopi dapat menunjukkan status sosial (Maulidia & **Muslima S. Tatu\***, Sunarto Kadir, Ramly Abudi

<0,05, artinya konsumsi kopi harian sebaiknya jumlahnya tidak lebih dari dua cangkir karena ambang batas asupan kafein bagi tubuh berkisar antara 100-200 mg yang setara 1-2 cangkir kopi (Febriana, Purba, Priwahyuni, Susanti, & Rasyid, 2022). Penelitian ini didukung dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa mengonsumsi kopi yang tidak sesuai dengan ketentuan dan terlalu berlebihan minum kopi maka tentunya akan berdampak negatif terhadap kesehatan tubuh (Tiara, Fajri, & Meliyana, 2024). Sehingga untuk menghindari kejadian Gastritis, masyarakat yang terbiasa mengonsumsi kopi harus lebih memperhatikan waktu minum kopi dan berusaha membatasi komposisi kopi yang dikonsumsi.

Perkembangan kopi yang sangat pesat membuat minuman ini sudah menjadi bagian dari kebiasaan dan budaya masyarakat pedesaan maupun perkotaan. Konsumsi kopi berbeda dengan konsumsi lainnya, karena faktor ketenangan dan kefokusannya yang diperoleh tanpa efek samping seperti minuman beralkohol.

Minuman kopi mengandung berbagai zat yang bersifat psikotropika salah satunya adalah kafein yang mampu menstimulasi produksi dua hormon perangsang yaitu kortisol dan adrenalin. Akibatnya kopi memberikan e  
Jatmiko, 2021).

Kafein di dalam kopi dapat mempercepat proses terbentuknya asam lambung. Hal ini membuat produksi gas dalam lambung berlebih sehingga sering mengeluarkan sensasi kembung di perut. Responden yang sering mengonsumsi kopi beresiko menderita Gastritis dibandingkan dengan yang tidak sering minum kopi. Konsumsi kafein yang berlebihan membuat produksi asam lambung naik serta masalah-masalah saluran gastrointestinal disebabkan oleh kelebihan konsumsi kafein, termasuk ulcer (luka) di lambung dan kerongkongan. Hal inilah yang memperbesar risiko seseorang terkena

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

penyakit lambung dan tukak usus halus. Kafein dapat menyebabkan lambung memproduksi asam tambahan sehingga bisa menimbulkan masalah pada saluran pencernaan (Suryawati, Maulidya, & Marlina, 2023).

Seseorang dikatakan konsumsi kopi berlebih apabila mengkonsumsi kopi lebih dari 3 gelas dalam sehari. Hal tersebut dapat membuat ketergantungan konsumsi kafein yang dan mengiritasi lambung sehingga dapat menyebabkan kejadian Gastritis. Meski diperbolehkan minum kopi, bukan berarti harus mengkonsumsinya sesuka hati, semuanya harus sesuai batasan dan aturan (Bili, Prawito, & Vidhiastutik, 2023).

Batas aman konsumsi kafein setiap harinya adalah 100-200 mg saja atau di bawah 300 mg. Segelas kopi biasanya mengandung 100 mg kafein. Sehingga itu dalam sehari idealnya minum kopi cukup 1-2 gelas saja. Meski begitu, setiap orang memiliki batas toleransi kafein yang berbeda-beda. Sehingga harus tetap memahami kondisi tubuh masing-masing, seberapa banyak batasan jumlah kafein yang bisa masuk ke dalam tubuh.

Sebaiknya lakukan pengukuran kemampuan menyerap kafein pada tubuh sendiri agar tahu batas minimal dan maksimalnya. Selain itu, apabila ingin minum kopi, sebaiknya saat perut tidak kosong, ada baiknya mengkonsumsi kopi minimal satu jam setelah makan. Menambahkan susu pada minuman kopi dapat menjadi alternatif yang aman dalam menikmati kopi. Tambahan susu ke dalam minuman kopi dapat membuat kandungan kafein menjadi lebih rendah (Febriana et al., 2022).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian Gastritis pada pasien.

**Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi**

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo  
Korespondensi penulis: Muslima S. Tatu. \*Email: muslimahtatu2@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1729>

## DAFTAR PUSTAKA

- Afida, U. N. (2023). Tingkat Stres Dan Kekambuhan Gastritis Pada Penderita Gastritis Di Desa Tlogowaru Wilayah Kerja Puskesmas Temandang. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 1902-1908.
- Ananta, N. (2024). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Petugas Pemadam Kebakaran Di Dinas Pemadam Kebakaran Kota Padang Tahun 2023* (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang).
- Andreas, A., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya: The Correlation Between Dietary Habits With Gastritis At Public Health Center (Puskesmas) Of Marina Permai, Palangka Raya City. *Jurnal Surya Medika (Jsm)*, 8(3), 159-165.
- Astrilestari, K. S., & Basuki, R. (2023). *Statistik Penyediaan Makanan Dan Minuman*. Jakarta : Badan Pusat Statistik.
- Bili, O. S., Prawito, P., & Vidhiastutik, Y. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Kopi Dengan Resiko Kejadian Gastritis Pada Masyarakat Di Rt 10 Rw 03 Desa Mancar Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang. *Literasi Kesehatan Husada: Jurnal Informasi Ilmu Kesehatan*, 7(2), 39-46.
- Febriana, D., Purba, C. V. G., Priwahyuni, Y., Susanti, N., & Rasyid, Z. (2022). Faktor Risiko Kejadian Gastritis Pada Pasien Di Upt Puskesmas Sungai Salak Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir: Risk Factors Of Gastritis In Patients At Upt Health Center Sungai Salak, Tempuling District, Indragiri Hilir. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 2(1), 255-270.

Hubungan pola makan, tingkat stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di poli penyakit dalam

- Gunawan, S. S., Hutajulu, S. A., Hastuty, W., Tamara, T. A., Rismaya, R., Della Batubara, S., & Utami, T. N. (2024). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Gastritis Pada Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Di Desa Rantau Panjang. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(1), 83-89.
- Husen, A. H., & Tjandra, L. (2023). *Analisis Hubungan Faktor Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Gastritis*. *Calvaria Medical Journal*, 1 (2), 68-75.
- Kusnadi, E., & Yundari, D. T. (2020). Hubungan Stres Psikologis Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Cisurupan. *Jurnal Medika Cendekia*, 7(1), 28-34.
- Larasati, N. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketergantungan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat* 3(2): 72-79
- Maharani, D., Wibowo, P. A., & Ardian, H. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Gastritis Pada Lansia Di Kelurahan Manisrejo Kecamatan Taman Kota Madiun. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 56-63.
- Maulidia, A., & Jatmiko, S. W. (2021). Pengaruh Kopi Terhadap Parameter Darah Pada Tikus Putih Galur Wistar Diabetik Yang Diinduksi Aloksan. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 35-43.
- Masitha, I. S., Wulandari, N., & Tohari, M. A. (2021). Sosialisasi Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Di Kampung Tidar. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Lppm Umj*.
- Miftah, S. F., Sutrisna, A & Arif. (2024). Pengaruh Motifasi Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada Kopi Siloka Di Tasikmalaya. *Innovative Business Management Journal* 1(1): 1-12.
- Muflih, M., & Najamuddin, N. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dispepsia Di Rumah Sakit Umum Sundari Medan Tahun 2019. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 326-336.
- Pangestu, M. F., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(3), 341-345.
- Pitaloka, A. L., Fachrin, A. S., & Hardi, I. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Gejala Gastritis Pada Perawat Di Rsud Labuang Baji Makassar. *Window Of Public Health Journal*. 5(6): 853-861.
- Sumbara, Y. I., & Ismawati, Y. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, 8(1), 1-5.
- Suryawati, I., Maulidya, R., & Marlina, M. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Kopi Dengan Penderita Gastritis. *Jurnal Assyifa*. 8(1): 74-81.
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(2).
- Orizani, C. M., Susila, W. D. C., & Tjokro, S. H. (2025). Edukasi Manajemen Stres Pada Penderita Gastritis Di Wilayah Gembong 4 Kelurahan Kapasan Kecamatan Simokerto. *Community Development In Health Journal*, 12-19.
- Sriwahuni, D., Baringbing, E. P., & Afrina, Y. (2025). Hubungan Tingkat Sters Dan Anxiety Disorder Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Stikes Eka Harap Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*. 11(1): 35-43.
- Tiara, T. N. S., Fajri, D. N., & Meliyana, E. (2024). Factors Related To Gastritis Events In Adults (26-45 Years) In Rt 002/Rw 004 Beach Mekar Village. *Therapy: Journal Of Health Science*, 2(1), 52-63.

**Muslima S. Tatu\*, Sunarto Kadir, Ramly Abudi**

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo  
Korespondensi penulis: Muslima S. Tatu. \*Email: muslimahtatu2@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1729>