

Hubungan Konsumsi Lemak Hewani, Makanan Pedas, Dan Minuman Tinggi Kafein Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang (Studi Pendahuluan)

*Relationship Consumption Of Animal Fat, Spicy Foods,
And High Caffeine Beverages With Gastritis
To Students Of Poltekkes Ministry Of Health Malang
(Preliminary Studies)*

Nindia Kumala Sinta Bela¹, Endang Widajati¹, Rany Adelina¹

¹Program Studi Alih Jenjang Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

ABSTRAK

Latar belakang: Gastritis merupakan gangguan kesehatan terkait proses pencernaan terutama lambung. Salah satu faktor pemicu gastritis adalah konsumsi tinggi lemak hewani dalam menu harian. Jenis makanan yang beresiko untuk penderita gastritis yang dikonsumsi seperti makanan yang pedas secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, makanan mengandung pedas, gas maupun banyak bumbu dan rempah. Konsumsi makanan dan minuman yang memicu tingginya sekresi asam lambung adalah penyebab penting terjadinya gastritis. Selain konsumsi lemak hewani, konsumsi makanan pedas, kebiasaan mengkonsumsi minuman tinggi kafein seperti kopi juga dapat memicu terjadinya gastritis. Gastritis sering terjadi pada pelajar atau mahasiswa karena tidak memperhatikan pola makan akibat banyaknya kegiatan di kelas.

Tujuan: Mengidentifikasi Hubungan Konsumsi Lemak Hewani, Makanan Pedas, dan Minuman Tinggi Kafein Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang.

Metode: Jenis penelitian ini yaitu observasional yang dilaksanakan pada bulan Juli 2022 dengan cara menyebar kuesioner melalui daring. Populasi penelitian adalah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang dengan besar sampel berjumlah 100 mahasiswa. Variabel penelitian adalah konsumsi lemak hewani, makanan pedas, dan minuman tinggi kafein dengan kejadian gastritis. Uji statistik yang digunakan adalah Chi Square.

Hasil: Didapatkan nilai p value $(0,00) < \alpha (0,05)$, sehingga diartikan ada hubungan antara konsumsi lemak hewani, makanan pedas, dan minuman tinggi kafein dengan kejadian gastritis.

Simpulan: Ada hubungan antara konsumsi lemak hewani, makanan pedas, dan minuman tinggi kafein dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang. Berdasarkan penelitian ini disarankan mahasiswa mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak hewani, makanan pedas, dan minuman tinggi kafein yang dapat menyebabkan kejadian gastritis. Selanjutnya disarankan mahasiswa tetap menjaga hidup sehat, kelola faktor stress, dan melakukan aktifitas fisik yang tidak terlalu berat dengan tetap menjaga kondisi tubuh.

KATA KUNCI: Lemak hewani; Makanan pedas; Minuman tinggi kafein; gastritis

ABSTRACT

Background: Gastritis is a health disorder related to the digestive process, especially the stomach. One of the triggering factors for gastritis is high consumption of animal fat in the daily menu. The types of foods that are at risk for gastritis sufferers are consumed such as excessively spicy food that will stimulate the digestive system, foods containing spicy, gas or lots of spices and herbs. Consumption of foods and beverages that trigger high gastric acid secretion is an important cause of gastritis. In addition to consumption of animal fats, consumption of spicy foods, the habit of consuming high-caffeine drinks such as coffee can also trigger gastritis. Gastritis often occurs in students or college students because they do not pay attention to eating patterns due to the many activities in class.

Design: This type of research is observational which was carried out in July 2022 by distributing questionnaires online. The population of this research is the students of Poltekkes Kemenkes Malang with a sample size of 100 students. The research variables were consumption of animal fat, spicy food, and drinks high in caffeine with the

incidence of gastritis. The statistical test used is Chi Square.

Results: *The p value (0.00) < alpha (0.05), which means that there is a relationship between consumption of animal fat, spicy food, and high-caffeine drinks with the incidence of gastritis.*

Conclusions: *There is a relationship between consumption of animal fat, spicy food, and high-caffeine drinks with the incidence of gastritis in students of Poltekkes Kemenkes Malang. Based on this research, students are expected to reduce the consumption of foods high in animal fat, spicy foods, and drinks high in caffeine which can cause gastritis. Furthermore, students are expected to maintain a healthy life, manage stress factors, and carry out physical activities that are not too heavy while maintaining body condition.*

KEY WORDS: *Animal fat; Spicy food; Drinks high in caffeine; gastritis*
editorial: 29-07-2022, accepted:30-08-2022

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan gangguan kesehatan terkait proses pencernaan terutama lambung. Lambung bisa mengalami kerusakan karena proses peremasan yang terjadi secara terus menerus¹. Lambung bisa mengalami kerusakan jika sering kosong, karena lambung akan meremas hingga dinding lambung lecet dan luka, dengan adanya luka tersebut mengalami proses inflamasi yang disebut gastritis (Muhith et al., 2016).

Badan penelitian kesehatan WHO mengadakan tinjauan terhadap 8 negara di dunia dan mendapatkan beberapa hasil persentase dari angka kejadian gastritis di dunia, dimulai dari negara yang angka kejadian gastritisnya paling tinggi yaitu Amerika dengan persentase mencapai 47% kemudian diikuti oleh India dengan persentase 43%, lalu beberapa negara lainnya seperti Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, Perancis 29,5%, dan khususnya Indonesia 40,8%.. Di Asia Tenggara sekitar 586.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO (2017) adalah 40,8%.

Angka kejadian gastritis di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus. Prevalensi di Jawa Timur pada tahun 2017 mencapai 44,5% yaitu dengan jumlah 58.116 kejadian (Jatim, 2017). Bila dilihat dari data Dinas Kesehatan Kota Malang pada tahun 2019 menurut urutan besar memperlihatkan bahwa gastritis menduduki peringkat 10 besar selama 5 tahun terakhir ini dan

gastritis berada urutan ke-4 dengan jumlah penderita sebesar 5.991 kasus, hal ini diperkuat dengan makin banyaknya penderita gastritis pada tahun 2019 (Malang, 2019).

Kejadian penyakit gastritis disebabkan karena pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi alkohol, pola makan yang tidak teratur, merokok, konsumsi lemak hewani, konsumsi kopi, konsumsi obat penghilang nyeri, stres fisik, stres psikologis, kelainan autoimun (Rantung & Malonda, 2019). Gejala yang timbul pada pasien gastritis adalah rasa tidak enak pada perut, perut kembung, sakit kepala, mual dan lidah berlapis (Wahyudi et al., 2018).

Salah satu faktor pemicu gastritis adalah konsumsi tinggi lemak hewani dalam menu harian². Hal ini dikarenakan pola makan tinggi lemak hewani dapat memicu tingginya sekresi asam lambung (Arikah & Muniroh, 2015). Faktor asam lambung sangat berperan pada penyakit gastritis. Perubahan pola hidup yang kerap dilakukan masyarakat adalah dengan mulai gemar makan makanan cepat saji disamping tidak sehat juga mengandung lemak yang tinggi (Sahara et al., 2021).

Selain konsumsi lemak hewani, konsumsi makanan pedas, kebiasaan mengkonsumsi minuman tinggi kafein seperti kopi juga dapat memicu terjadinya gastritis³. Hal ini disebabkan karena kandungan minuman tinggi kafein dapat meningkatkan aktivitas produksi asam lambung. Produksi asam lambung berlebihan inilah yang dapat mengakibatkan terjadinya gastritis karena

peradangan pada dinding lambung. Jenis makanan yang beresiko untuk penderita gastritis yang dikonsumsi seperti makanan yang pedas secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, makanan mengandung gas maupun banyak bumbu dan rempah.

Pola makan mahasiswa yang aktif (memiliki aktivitas yang tinggi) baik dalam perkuliahan maupun organisasi sering tidak teratur, sering jajan sembarangan, sering tidak sarapan pagi dan bahkan sama sekali tidak makan siang (Nababan, 2018).

Gastritis biasanya dianggap biasa saja, tetapi itu adalah awal dari penyakit yang dapat mempersulit hidup seseorang (Saluy, 2014). Berdasarkan latar belakang di atas, mengenai kejadian gastritis karena beberapa pengaruh seperti pengaruh konsumsi lemak hewani, makanan pedas, dan minuman tinggi kafein, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Konsumsi Lemak Hewani, Makanan Pedas, dan Minuman Tinggi Kafein Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang”.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional menggunakan desain penelitian kuantitatif . Waktu dan tempat penelitian; Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli tahun 2022 di Poltekkes Kemenkes Malang. Populasi penelitian adalah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang dengan besar sampel berjumlah 100 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain : usia subjek adalah 19-22 tahun, subjek mempunyai riwayat gastritis, tidak mempunyai komplikasi gagal ginjal, diabetes mellitus, ataupun kelainan pada jantung, dan subjek bersedia menjadi responden dalam penelitian . Kriteria eksklusi antara lain : responden teridikasi komplikasi gagal ginjal, diabetes mellitus, ataupun kelainan pada jantung yang semakin

memburuk, responden gastritis yang tidak kooperatif , dan tidak mengisi kuisisioner di Google Form. Variabel yang diteliti adalah konsumsi lemak hewani, makanan pedas, dan minuman tinggi kafein. Alat dan bahan yang digunakan antara lain : laptop, alat tulis, kalkulator, dan SPSS. Penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner secara online dengan menggunakan kuisisioner Google Form dengan data karakteristik responden seperti BB, TB, umur, jenis kelamin, keluhan, dan lama menderita gastritis yang diambil dan diperoleh dengan bantuan kuisisioner Google Form.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan konsumsi lemak hewani, makanan Pedas, dan minuman tinggi kafein dengan kejadian gastritis. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi Square menggunakan program komputer yaitu SPSS. Penelitian ini telah didaftarkan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang dan telah dinyatakan lulus uji etik dengan Reg.No.:536 / KEPK-POLKESMA/ 2022.

HASIL

Karakteristik Responden

Data demografi responden menjelaskan karakteristik responden mengenai BB, TB, umur, jenis kelamin, keluhan, dan lama menderita gastritis responden. Adapun hasil pengumpulan data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Karakteristik Responden

No.	Kategori	n	%
1.	Data BB dan TB (IMT status gizi)		
	Kurus (underweight)	19	19
	Normal	53	53
	Gemuk (overweight)	21	21
	Obesitas	7	7
2.	Umur		
	19 tahun	3	3
	20 tahun	22	22

No.	Kategori	n	%
	21 tahun	28	28
	22 tahun	47	47
3.	Jenis kelamin		
	Perempuan	91	91
	Laki-laki	9	9
4.	Keluhan		
	Rasa panas seperti terbakar	9	9
	Tidak nyaman dibagian dada	19	19
	Sering bersendawa	10	10
	Kembung setelah makan dengan porsi biasa	4	4
	Perut penuh dan cepat kenyang	35	35
	Mual dan muntah	5	5
	Rasa tidak enak di ulu hati pada perut bagian atas	18	18
5.	Lama menderita gastritis		
	1 minggu yang lalu	12	12
	1 bulan yang lalu	20	20
	6 bulan yang lalu	36	36
	Jawaban lain : >1 tahun	32	32
	Jumlah	100	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa yang paling dominan atau banyak adalah status gizi normal sebanyak 53 responden (53%) dengan rentang umur 19-22 tahun sebagian besar umur responden adalah 22 tahun sebanyak 47 responden (47%) dan jenis kelamin perempuan yang paling dominan atau banyak sebanyak 91 responden (91%). Keluhan seperti rasa panas seperti terbakar, tidak nyaman dibagian dada, sering bersendawa, kembung setelah makan dengan porsi biasa, perut penuh dan cepat kenyang, mual dan muntah, rasa tidak enak di ulu hati pada perut bagian atas diantara keluhan responden tersebut yang paling sering terjadi pada responden adalah perut penuh dan cepat kenyang sebanyak 35 responden (35%) dengan rentang waktu lama menderita gastritis tersebut sekitar 6 bulan yang lalu sebanyak 36 responden (36%).

Konsumsi Lemak Hewani dengan Kejadian Gastritis

Hubungan konsumsi lemak hewani dengan kejadian gastritis didapatkan dari hasil uji Chi Square dengan taraf signifikansi 95% atau 0,05. Adapun dari hasil uji statistik tersebut didapatkan distribusi konsumsi lemak hewani dengan kejadian gastritis yang disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Konsumsi Lemak Hewani dengan Kejadian Gastritis

Konsumsi Lemak Hewani	Kejadian Gastritis				Total		P-value
	Berisiko		Tidak Berisiko				
	n	%	n	%	n	%	
Jarang	20	20	10	10	30	30	
Sering	50	50	20	20	70	70	0,000
Jumlah	70	70	30	30	100	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 70 responden (70%) berisiko kejadian gastritis dan 30 responden (30%) tidak berisiko kejadian gastritis.

Konsumsi Makanan Pedas dengan Kejadian Gastritis

Hubungan konsumsi makanan pedas dengan kejadian gastritis didapatkan dari hasil uji Chi Square dengan taraf signifikansi 95% atau 0,05. Adapun dari hasil uji statistik tersebut didapatkan distribusi konsumsi makanan pedas dengan kejadian gastritis yang disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Konsumsi Makanan Pedas dengan Kejadian Gastritis

Konsumsi Makanan Pedas	Kejadian Gastritis				Total		P-value
	Berisiko		Tidak Berisiko				
	n	%	n	%	n	%	
Jarang	40	40	23	23	63	63	
Sering	23	23	14	14	37	37	0,000
Jumlah	63	63	37	37	100	100	

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 63 responden (63%) berisiko kejadian gastritis dan 37 responden (37%) tidak berisiko kejadian gastritis.

Konsumsi Minuman Tinggi Kafein dengan Kejadian Gastritis

Hubungan konsumsi minuman tinggi kafein dengan kejadian gastritis didapatkan dari hasil uji Chi Square dengan taraf signifikansi 95% atau 0,05. Adapun dari hasil uji statistik tersebut didapatkan distribusi konsumsi minuman tinggi kafein dengan kejadian gastritis yang disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Konsumsi Minuman Tinggi Kafein dengan Kejadian Gastritis

Konsumsi Minuman Tinggi Kafein	Kejadian Gastritis				Total		P-value
	Berisiko		Tidak Berisiko				
	n	%	n	%	n	%	
Jarang	30	30	25	25	55	55	0,000
Sering	25	25	20	20	45	45	
Jumlah	55	55	45	45	100	100	

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebanyak 55 responden (55%) berisiko kejadian gastritis dan 45 responden (45%) tidak berisiko kejadian gastritis.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan jumlah sampel 100 orang mahasiswa. Sebanyak 100 responden data BB dan TB (IMT status gizi) yang paling dominan atau banyak adalah status gizi normal sebanyak 53 responden (53%). Hal ini sejalan dengan penelitian Klinik et al (2012), bahwa baik buruknya keadaan gizi seseorang ditentukan antara lain oleh nafsu makan dan pola makannya. Pola makan yang benar dapat membuat seseorang memiliki status gizi yang normal karena tercukupinya zat gizi yang

dibutuhkan oleh tubuh.

Rentang umur 19-22 tahun sebagian besar umur responden adalah berumur 22 tahun sebanyak 47 responden (47%). Gastritis dapat menyerang semua tingkat usia, namun dari beberapa survei yang dilakukan didapatkan data bahwa gastritis lebih sering menyerang usia remaja (Shalahuddin, 2018). Pernyataan ini sejalan dengan penelitian, bahwa penyakit gastritis lebih sering dialami oleh rentang usia 15-24 tahun yang merupakan kategori usia remaja (Kurdaningsih & Firmansyah, 2021).

Dilihat dari hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan umur terhadap responden didapatkan dari 100 responden bahwa semua responden umur <24 tahun mengalami kejadian gastritis. Pernyataan ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat dua di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta tahun 2018, bahwa dari jumlah total 65 responden terdapat 36 orang (55.4%) mengalami gastritis dan 29 orang (44.6%) tidak mengalami gastritis (Sitompul & Wulandari, 2021).

Terdapat 91 responden perempuan dan 9 responden laki-laki menderita gastritis. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak menderita gastritis daripada laki – laki. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti mengindikasikan bahwa hal ini mungkin disebabkan oleh karena laki – laki lebih toleran terhadap gejala – gejala gangguan lambung seperti nyeri daripada perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa perempuan lebih besar risiko terkena gastritis dari pada laki-laki (El & Ian, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden mengalami keluhan gastritis diantara keluhan responden yang paling sering terjadi pada responden adalah perut penuh dan cepat kenyang sebanyak 35 responden (35%).

Hal ini sesuai dengan pernyataan pada buku

penyakit dalam yang menyatakan bahwa gastritis merupakan kumpulan gejala atau sindrom yang terdiri dari nyeri ulu hati, mual, kembung, muntah, selera makan berkurang, dan sendawa, dimana keluhan ini sangat bervariasi dalam jenis gejala maupun intensitas gejala tersebut dari waktu ke waktu (Djojoningrat, 2014).

Konsumsi Lemak Hewani dengan Kejadian Gastritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 70 responden (70%) berisiko kejadian gastritis dengan frekuensi makan sering (2x atau lebih dalam sehari) dengan hasil uji statistik didapatkan nilai P-value = 0,000 dimana P-value < 0,05, sehingga H₀ di tolak yang berarti ada hubungan antara konsumsi lemak hewani dengan kejadian gastritis pada responden.

Ada hubungan antara jenis makanan tertentu dengan gastritis (Arifin et al., 2020). Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, yang mendapatkan bahwa terdapat hubungan asupan lemak hewani dengan kejadian gastritis. Seseorang dengan kebiasaan makan makanan yang digoreng, dikeringkan, mengandung santan dan lemak hewani dapat memicu terjadinya gastritis (Merita et al., 2016). Hal ini dikarenakan makanan yang mengandung protein umumnya juga mengandung lemak.

Protein dan lemak yang berlebihan dalam lambung akan memperlambat proses pencernaan, sehingga makanan dapat membusuk dalam tubuh dan penyerapan gizi menjadi tidak sempurna. Pada saat yang bersamaan, makanan tinggi lemak khususnya lemak pada hewani juga akan memicu produksi hormon kolesistokinin secara berlebihan (Hartati et al., 2014).

Penelitian lain menyebutkan bahwa mengonsumsi makanan yang rendah lemak seperti ikan dan daging tanpa lemak dapat meringankan

kejadian gastritis karena lemak sulit dicerna dan dapat membuat dinding lambung (Merita et al., 2016).

Konsumsi makanan berserat tinggi seperti biji-bijian, buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan juga dapat mencegah kejadian gastritis karena makanan yang berserat tinggi ini mengandung vitamin dan mineral yang dapat meredakan peradangan dan mudah dicerna (Hartati et al., 2014).

Konsumsi Makanan Pedas dengan Kejadian Gastritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 63 responden (63%) berisiko kejadian gastritis dengan frekuensi makan sering (2x atau lebih dalam sehari) dengan hasil uji statistik didapatkan nilai P-value = 0,000 dimana P-value < 0,05, sehingga H₀ di tolak yang berarti ada hubungan antara konsumsi makanan pedas dengan kejadian gastritis pada responden.

Makanan pedas seperti cabe, saos, sambal, merica mengandung zat capcaisin sebenarnya bermanfaat sebagai penghilang rasa sakit, anti radang serta dapat meningkatkan nafsu makan. Tetapi apabila mengkonsumsinya secara berlebihan dapat mengiritasi lambung (Putri Kirani, 2022).

Kondisi yang menjadi trend sekarang ini yaitu adanya perilaku masyarakat yang mengonsumsi makanan pedas berlebihan, dimana perilaku masyarakat tersebut lebih dikarenakan adanya perilaku sesaat yang tidak memperhatikan efek samping terhadap risiko dengan banyak mengonsumsi pedas tersebut.

Trend atas perilaku masyarakat telah menjadi salah satu gaya hidup sehingga perilaku tersebut telah menjadi hal yang biasa dilakukan oleh masyarakat, dengan mengikuti trend yang ada sekarang ini yaitu mengonsumsi makanan pedas maka akan mempengaruhi perilaku masyarakat tersebut untuk tetap mengonsumsi jenis makanan

pedas tersebut tanpa memperhatikan efek samping yang dapat terjadi.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus kontraksi (Naisali, 2017). Hal ini akan mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan mual dan muntah (Bermain & Online, 2021).

Penelitian lain menyebutkan bahwa anak remaja rentan timbul masalah pada pencernaan terutama gastritis, sehingga untuk minuman berkafein sangat dianjurkan untuk dibatasi untuk dikonsumsi (Naisali, 2017).

Konsumsi Minuman Tinggi Kafein dengan Kejadian Gastritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 55 responden (55%) berisiko kejadian gastritis dengan frekuensi makan sering (2x atau lebih dalam sehari) dengan hasil uji statistik didapatkan nilai P-value = 0,000 dimana P-value < 0,05, sehingga H₀ di tolak yang berarti ada hubungan antara konsumsi minuman tinggi kafein dengan kejadian gastritis pada responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan meminum minuman tinggi kafein dengan kejadian gastritis (Selviana, 2015). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa dari 77 responden yang diteliti terdapat 42 responden yang jarang mengonsumsi kopi, diantaranya 14 responden yang berisiko menderita gastritis dan terdapat 28 responden yang tidak berisiko menderita gastritis (Selviana, 2015).

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa responden yang minum kopi dengan kategori tinggi berjumlah 27 responden (33,8%) dan yang minum minuman kaleng pada kategori rendah berjumlah 13 responden (16,2%) (Suwindri, 2021). Hal ini

terjadi karena frekuensi kopi yang di minum lebih banyak yaitu diatas dua gelas perhari.

Beberapa takaran dalam pembuatan kopi kekinian diantaranya adalah cappucino, kopi susu, espresso, cafe latte, dan minuman kopi dengan berbagai rasa atau varian dalam 1 dengan takaran persajian memerlukan 2 sdt biji kopi atau 1 sachet kopi instan 30-50 ml, 120 ml air dan susu fresh milk atau UHT dan 20-30 ml gula aren cair yang berarti takaran pada kopi kekinian tidak melebihi dari batas pengaturan jumlah kafein per hari. Penambahan susu fresh milk atau UHT juga menjadi faktor timbulnya kejadian gastritis, dimana kandungan lemak yang tinggi pada susu akan dicerna lebih lama dalam saluran pencernaan dan berada lebih lama dalam saluran pencernaan.

Pengaturan jumlah kafein tidak lebih dari 600 mg/hari (Saputra, 2016). Penelitian lain menyebutkan bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kejadian gastritis adalah mengurangi konsumsi minuman tinggi kafein karena tingginya kafein dapat memicu infeksi bakteri *Helicobacter pylori* yang dapat memperburuk kejadian gastritis (Saputra, 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Karakteristik mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang yaitu jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dan sebagian besar memiliki riwayat gastritis. Mayoritas responden memiliki pola makan buruk, dimana sebagian besar memiliki frekuensi sering (2x atau lebih dalam sehari) dengan kategori berisiko terhadap kejadian gastritis. Terdapat hubungan konsumsi lemak hewani, makanan Pedas, dan minuman tinggi kafein dengan kejadian gastritis pada mahasiswa poltekkes kemenkes malang.

Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan

tersebut, konsumsi makanan tinggi serat, rendah lemak, mengurangi makanan pedas, dan minuman kafein tinggi dapat mencegah kejadian gastritis. Untuk penelitian yang akan datang dapat menggunakan variabel lain, seperti hubungan mekanisme hormonal, pengaruh faktor stress, dan aktifitas fisik dengan kejadian gastritis dan faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kejadian gastritis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut andil dalam membantu penyelesaian skripsi Studi Pendahuluan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A. M., Yani, A., & Lestari, Y. N. (2020). Hubungan Frekuensi Jenis Makanan dan Rata-Rata Asupan Harian (Energi, Karbohidrat, Lemak, dan Protein) dengan Terjadinya Gastritis (Studi pada Pegawai di Rumah Sakir Holistic Purwakarta). *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 65–72. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Arikah, N., & Muniroh, L. (2015). Riwayat Makanan Yang Meningkatkan Asam Lambung Sebagai Faktor Risiko Gastritis. *Gizi Indonesia*, 38(1), 9. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v38i1.163>
- Bermain, K., & Online, G. (2021). Aisyiyah surakarta journal of nursing. 2, 9–13.
- Djojoningrat. (2014). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Pendekatan Klinis Penyakit Gastrointestinal. EGC.
- El, P. E. N., & Ian, I. T. (2014). The Relationship Between Eating Habits with the Gastritis at the Medical Faculty Level of Student 2010 Sam Ratulangi University Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, 2(2), 49–57.
- Hartati, S., Utomo, W., & Jumaini. (2014). Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Sistem KBK. *Jom Psik*, 1(2), 1–8.
- Jatim, D. (2017). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Klinik, K., Kks, S., Bagian, D. I., Rsud, O., Abidin, Z., & Aceh, B. (2012). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Kuliah Klinik Senior (Kks) Di Bagian Obsgyn Rsud Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 12(1), 23–30.
- Malang, D. K. (2019). Buku Saku Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2019. Dinas Kesehatan Kota Malang.
- Merita, Sapitri, W. I., & Sukandar, I. (2016). Hubungan Tingkat Stress Dan Pola Konsumsi Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Pakuan Baru Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 5(1), 51–58.
- Muhith, A., Siyoto, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Mojokerto, M., Ilmu, S., Surya, K., & Kediri, M. H. (2016). Pengaruh Pola Makan Dan Merokok Terhadap Kejadian Gastritis Pada Lansia Effect Of Diet And Smoking On The Occurrence Gastritis Of Elderly. *IX(3)*, 136–139.
- Nababan, H. R. (2018). Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik Dan Keluhan Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*, 14–18. <http://repositori.usu.ac.id/>
- Naisali, M. N. (2017). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Teknik Sipil Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2(1), 304–317.
- Putri Kirani. (2022). Pengaruh Kebiasaan Makan Makanan Pedas Terhadap Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Haji Medan.
- Rantung, E. P., & Malonda, N. S. H. (2019). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kejadian Gastritis di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado. *EBiomedik*, 7(2), 130–136.
- Sahara, L. I., Adelina, R., Gizi, P. D., Gizi, J., Kemenkes, P., Sarjana, P., Gizi, T., Gizi, J., & Kemenkes, P. (2021). Analisis Asupan Lemak Terhadap Profil Lemak Darah Berkaitan dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner (PJK) di Indonesia: Study Literatur. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 1(April), 48–60.
- Saluy, P. M. (2014). Relationship of Diet with Gastritis in Nursing Students of Universitas Klabat. 122–133.
- Saputra, M. U. (2016). Gambaran Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Tekanan Darah di Jalan Gajahmada Kota Pontianak. *Naskah Publikasi*, 1–7.
- Selviana, B. Y. (2015). Effect of Coffee and Stress with the Incidence of Gastritis. *J Majority*, 4, 2–6.
- Shalahuddin. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan YBKP3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 18(1), 33–34.
- Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 258. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p03>
- Suwindri. (2021). Faktor Penyebab Kejadian Gastritis Di Indonesia. *Faktor Penyebab Kejadian Gastritis Di Indonesia*.
- Wahyudi, A., Kusuma, F. H. D., & Andinawati, M. (2018). Hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi minuman keras (alkohol) dengan kejadian gastritis pada remaja akhir (18-21 tahun) di asrama putra papua kota malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 686–696.