

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA MAHASISWA DI STIKES MAHARANI MALANG

Nikmatul Maula¹, Sena Wahyu Purwanza²
nikmatul356@gmail.com¹, sena.wahyu34@gmail.com²
STIKes Maharani Malang

ABSTRAK

Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami mahasiswa akibat pola makan yang tidak teratur dan kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan konsumsi minuman berkafein dengan kejadian gastritis pada mahasiswa semester 6 STIKes Maharani Malang. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 96 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52 responden (54,2%) memiliki pola makan tidak baik, 54 responden (56,3%) mengonsumsi minuman berkafein dalam kategori tinggi, dan 49 responden (51,0%) mengalami gastritis. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis ($p=0,000$; $r=0,356$) serta antara konsumsi minuman berkafein dengan kejadian gastritis ($p=0,002$; $r=0,308$). Kedua variabel memiliki kekuatan hubungan lemah dengan arah hubungan positif. Disimpulkan bahwa semakin tidak baik pola makan dan semakin tinggi konsumsi minuman berkafein, semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami gastritis. Mahasiswa diharapkan menerapkan pola makan yang teratur dan membatasi konsumsi minuman berkafein sebagai upaya pencegahan gastritis.

Kata Kunci: Pola Makan, Kafein, Gastritis.

ABSTRACT

Gastritis is one of the most common gastrointestinal disorders experienced by university students due to irregular eating habits and frequent consumption of caffeinated beverages. This study aimed to determine the relationship between dietary patterns and caffeinated beverage consumption with the incidence of gastritis among sixth-semester nursing students at STIKes Maharani Malang. A quantitative correlational study with a cross-sectional design was conducted involving 96 respondents selected through stratified random sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed using the Spearman Rank correlation test. The findings showed that most respondents had poor dietary patterns (54.2%), high caffeinated beverage consumption (56.3%), and experienced gastritis (51.0%). Statistical analysis revealed a significant relationship between dietary patterns and gastritis incidence ($p=0.000$; $r=0.356$) and between caffeinated beverage consumption and gastritis incidence ($p=0.002$; $r=0.308$). Both variables demonstrated weak positive correlations, indicating that poorer dietary habits and higher caffeinated beverage consumption were associated with an increased risk of gastritis. It can be concluded that dietary patterns and caffeinated beverage consumption are significantly associated with the incidence of gastritis among sixth-semester nursing students at STIKes Maharani Malang. Therefore, maintaining regular eating habits and limiting caffeinated beverage intake are recommended to help prevent gastritis.

Keywords: Dietary Patterns, Caffeine, Gastritis.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Kehidupan sosial yang dialami mahasiswa dalam masa perkuliahan yang ditempuh menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan tugas akademik. Adanya tuntutan deadline yang cukup padat juga membuat mahasiswa kurang memperhatikan pola hidupnya terutama dalam menjaga pola makan. Sebagai kelompok sosial pada masa peralihan dari remaja menjadi dewasa, mahasiswa sangat rentan mengenai pola makan yang tidak teratur akibat tekanan kegiatan dan kurangnya perhatian pada asupan gizi (Alfonsa Bata et al., 2024).

Pola makan merupakan elemen penting dalam menentukan kesehatan. Pada umumnya pola makan mengacu pada kebiasaan makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari. Pola makan mencakup jenis makanan, jadwal makan, frekuensi makan, dan porsi makan. Pola makan yang baik dan benar yaitu makan teratur, mengonsumsi makanan dengan nutrisi yang seimbang, mengonsumsi buah dan sayur, serta mengurangi makanan cepat saji atau *junk food*. Pola makan yang baik dan seimbang dapat membantu menjaga keseimbangan metabolisme tubuh serta membuat fungsi organ pencernaan bekerja dengan baik (Syahfitri et al., 2024).

Sedangkan sebaliknya, pola makan yang buruk seperti sering mengonsumsi makanan dengan gizi yang rendah, waktu makan tidak teratur, porsi makan yang dihabiskan tidak sesuai dapat menimbulkan berbagai penyakit terutama pada sistem pencernaan. Seiring berjalannya waktu, perkembangan zaman pada saat ini sudah banyak jenis makanan instan atau cepat saji. Dengan adanya makanan tersebut membuat masyarakat khususnya mahasiswa mempunyai kebiasaan buruk pada pola makannya seperti tidak memperhatikan kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi, tidak memperhatikan kebersihan makanan (FIRDAUSY ET AL., 2022). Selain itu, pada zaman modern ini tidak sedikit dari mahasiswa yang selalu menunda atau mengabaikan waktu untuk makan terutama sarapan pagi dikarenakan terburu-buru untuk mengikuti perkuliahan atau juga karena aktivitas kuliah yang padat dan banyak juga mahasiswa yang makan hanya satu atau dua kali sehari dengan porsi dan waktu yang tidak teratur.

Pola makan yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, gangguan pencernaan, penurunan konsentrasi, hingga risiko penyakit kronis (Natasya et al., 2025). Pola makan yang tidak sehat dan teratur dapat menyebabkan lambung mengalami kesulitan untuk menyesuaikan pola sekresi asam lambung, dan apabila berlangsung dalam waktu cukup panjang, asam lambung akan menumpuk di lambung dan mengakibatkan iritasi pada mukosa lambung yang menyebabkan nyeri tumpul, menusuk seperti terbakar pada perut bagian atas dan punggung tengah serta menyebabkan mual dan muntah. Apabila kondisi tersebut sering terjadi secara terus menerus dapat mengakibatkan risiko terjadinya masalah lambung seperti *gastritis* atau yang lebih sering dikenal dengan *maag*. Penyakit lambung ini biasanya lebih sering terjadi pada remaja khususnya mahasiswa yang pola makannya kadang hanya 1 kali sehari dengan porsi yang tidak sesuai atau sedikit.

Gastritis merupakan kondisi inflamasi yang menyebabkan pengikisan mukosa lambung akibat kandungan asam pada lambung berlebih (Awaliyah, 2024). Gastritis dapat terjadi karena adanya peningkatan asam lambung secara berlebih, dan rasa perih pada lambung yang diakibatkan oleh pengikisan mukosa yang dapat menimbulkan peningkatan prostaglandin serta histamin di lambung yang juga berfungsi menimbulkan reseptor nyeri (Zuhair et al., 2023). Penyebab terjadinya gastritis ada beberapa macam, di antaranya yaitu infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) dalam jangka waktu panjang, pola makan yang tidak teratur, konsumsi alkohol, stres dan konsumsi minuman yang mengandung kafein seperti kopi, teh yang dapat membuat produksi asam lambung meningkat. Gejala yang sering terjadi pada penderita *gastritis* yaitu rasa nyeri atau perih pada

bagian ulu hati, mual dan muntah, perut kembung, perut bagian atas terasa penuh dan penurunan nafsu makan.

Masalah *gastritis* sering ditemui di kalangan masyarakat khususnya pada kalangan mahasiswa, tetapi penyakit ini masih sering dianggap sepele sehingga tidak peduli terhadap respon tubuh akibat efek penyakit tersebut. Berdasarkan data WHO terjadinya *gastritis* di dunia mencapai sekitar 1,8 juta hingga 2,1 juta kasus dari total penduduk setiap tahunnya. Dilaporkan bahwa angka kematian di dunia yang disebabkan oleh *gastritis* mencapai 43.817 kasus pada tahun 2010 dan terus mengalami peningkatan hingga 47.269 kasus pada tahun 2015 (Sartika, Rositasari, dan Bintoro, 2020). Selain itu, di kawasan Asia Tenggara kejadian *gastritis* diperkirakan sebanyak 583.635 kasus dari jumlah penduduk setiap tahun. Sementara di Indonesia angka kejadian *gastritis* tergolong lumayan tinggi yaitu 40,8% sehingga membuat Indonesia berada pada urutan keempat negara dengan jumlah *gastritis* terbanyak di dunia.

Pada wilayah Provinsi Jawa Timur dilaporkan tingkat kejadian *gastritis* sebesar 31,2% dengan jumlah 30.154 kasus (Mustakim, Rimbawati, dan Wulandari, 2021). Sedangkan di tingkat kota, kejadian *gastritis* di Kota Malang tergolong cukup tinggi berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kota Malang tahun 2019 tercatat jumlah penderita *gastritis* di Kota Malang lumayan tinggi yaitu mencapai 5.991 kasus. Kota Malang dikenal sebagai salah satu kota pendidikan di Indonesia yang memiliki banyak perguruan tinggi dengan jumlah mahasiswa yang cukup banyak. Kondisi ini juga mempengaruhi gaya hidup mahasiswa, seperti pola makan yang tidak teratur akibat aktivitas perkuliahan yang padat dan tuntutan tugas.

Selain itu, banyaknya *coffee shop* di Kota Malang ini mendukung kebiasaan mahasiswa untuk berkumpul atau nongkrong. Kebiasaan lain yang lebih sering ditemui pada kalangan mahasiswa adalah mengonsumsi minuman yang mengandung kafein. Kafein atau *caffeine* adalah senyawa stimulan yang terkandung secara alami pada biji kopi, daun teh, biji kakao, dan pada produk minuman lainnya yang merangsang dan meningkatkan aktivitas otak saraf tubuh. Pada zaman sekarang, pengaruh gaya hidup dan semakin banyaknya kedai kopi atau *coffee shop* membuat konsumsi kafein menjadi tren di kalangan remaja terutama pada mahasiswa guna memberikan stimulasi, menambah energi dan menghilangkan kantuk saat mengerjakan tugas atau saat belajar.

Mengonsumsi minuman berkafein yang terlalu sering dan konsumsi secara berlebihan apalagi dalam keadaan perut kosong dapat mengakibatkan berbagai dampak buruk bagi kesehatan terutama pada sistem pencernaan. Kafein yang terkandung pada minuman yang dikonsumsi dapat mempercepat terjadinya asam lambung yang membuat kekuatan pada dinding lambung menurun. Kondisi seperti ini dapat menyebabkan lapisan mukosa lambung jadi lebih rentan mengalami peradangan dan apabila kondisi ini terjadi secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama maka kondisi ini dapat menyebabkan luka pada dinding lambung dan akhirnya dapat memicu terjadinya *gastritis*. Maka dari itu, diperlukan kesadaran untuk mengatur pola konsumsi minuman yang mengandung kafein dengan benar serta harus diimbangi dengan pola makan yang teratur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti terhadap 10 orang mahasiswa diperoleh gambaran awal terkait pola makan, konsumsi minuman berkafein, dan kejadian *gastritis*. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 orang mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang kurang teratur, dimana sebanyak 8 responden (72,7%) menyatakan bahwa jadwal makan mereka hanya kadang-kadang teratur, dan 2 responden (18,2%) menyatakan bahwa jadwal makannya tidak teratur. Sementara itu, frekuensi makan responden sebagian besar 2 kali sehari sebanyak 5 responden (45,5%), bahkan terdapat responden yang hanya makan 1 kali sehari sebanyak 2 responden (18,2%). Kebiasaan melewatkan waktu makan juga cukup tinggi, dimana terdapat

4 responden (36,4%) sering melewati waktu makan (>3 kali/minggu) dan 3 responden (27,3%) selalu melewati waktu makan. Keadaan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang kurang baik.

Dalam hal konsumsi minuman berkafein, sebagian besar responden yaitu sebanyak 8 responden (72,7%) mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi, teh, maupun minuman berkafein kemasan lainnya. Konsumsi minuman ini umumnya dilakukan untuk menghilangkan kantuk dan sebagian besar sebagai kebiasaan sehari-hari. Adapun beberapa dari responden juga mengonsumsi minuman berkafein saat perut kosong. Terkait kejadian *gastritis*, diperoleh 7 responden (63,6%) memiliki riwayat *gastritis* atau *maag*. Selain itu juga terdapat 8 responden (72,7%) mengaku mengalami nyeri ulu hati. Keluhan lain yang sering muncul yang dialami responden adalah mual, muntah, dan perut kembung, yang biasanya muncul saat telat makan, setelah mengonsumsi minuman berkafein, ataupun saat stres.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa masih banyak mahasiswa di STIKes Maharani Malang yang memiliki pola makan tidak teratur serta kebiasaan konsumsi minuman berkafein yang cukup tinggi, yang dimana berpotensi meningkatkan risiko terjadinya *gastritis*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pola makan dan konsumsi minuman berkafein dengan kejadian *gastritis* pada mahasiswa semester 6 di STIKes Maharani Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasional menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dirancang untuk menganalisis korelasi antara pola makan dan konsumsi minuman berkafein dengan kejadian *gastritis* pada mahasiswa semester 6 di STIKes Maharani Malang.

HASIL PENELITIAN

Pola Makan Pada Mahasiswa Keperawatan Semester 6 STIKes Maharani Malang

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat pada tabel 5.6 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden yang merupakan mahasiswa keperawatan semester 6 STIKes Maharani Malang memiliki kategori pola makan yang tidak baik.

Pola makan merupakan suatu cara yang dilakukan seseorang untuk mengatur dan menentukan jumlah serta jenis makanan yang dikonsumsi. Pola makan mencakup beberapa aspek yaitu frekuensi makan, jenis makanan, serta jumlah porsi yang dikonsumsi. Pengaturan pola makan yang tepat sangat diperlukan untuk membantu kebutuhan gizi dan mempertahankan kondisi kesehatan. Oleh karena itu, pola makan dapat diartikan sebagai bentuk pengaturan konsumsi makan yang dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi (Rosita A et al., 2025).

Pola makan yang baik dapat ditandai dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, mengonsumsi makanan yang sehat, makan tepat waktu. Sedangkan pola makan yang tidak baik dapat ditandai seperti, sering melewati waktu makan, makan tidak teratur, mengonsumsi makanan yang kurang sehat atau makanan yang kurang mengandung gizi (Yuliarsih, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rodliya, 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak baik. Responden yang memiliki pola makan tidak baik kebanyakan mengonsumsi pedas, asam, makanan instan, dan beberapa sering mengonsumsi minuman bersoda.

Menurut peneliti, banyaknya mahasiswa yang memiliki pola makan tidak baik kemungkinan besar dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, jadwal kuliah yang padat, aktivitas akademik yang tinggi, kebiasaan belajar hingga larut malam, dan kurangnya kesadaran untuk menerapkan pola makan yang baik dan teratur. Kondisi ini menyebabkan

mahasiswa menunda waktu makan atau melewatkan waktu makan. Selain itu, pemilihan jenis makanan juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan. Mahasiswa biasanya cenderung memilih makanan instan atau makanan cepat saji untuk menghemat waktu dan lebih praktis.

Konsumsi Minuman Berkafein Mahasiswa Keperawatan Semester 6 STIKes Maharani Malang

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 96 responden yang merupakan mahasiswa keperawatan semester 6 STIKes Maharani Malang dapat diketahui bahwa, sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi kafein dalam kategori tinggi. Berdasarkan karakteristik responden, jenis minuman kafein yang dikonsumsi paling banyak yaitu kopi diikuti dengan coklat, ada juga beberapa responden yang mengonsumsi kopi kombinasi coklat. Sedangkan berdasarkan alasan mengonsumsi sebagian besar responden mengonsumsi minuman berkafein dengan alasan untuk menaikkan mood dan mengurangi ngantuk.

Hal ini menunjukkan bahwa kopi menjadi salah satu jenis minuman berkafein yang paling banyak dikonsumsi oleh responden, sebagian besar responden juga mengonsumsi minuman berkafein tinggi untuk memperbaiki suasana hati dan sebagai upaya untuk mengurangi ngantuk.

Kafein merupakan salah satu senyawa stimulan yang secara alami terdapat dalam biji kopi, daun teh, biji kakao, dan produk minuman enregimaupun suplemen. Konsumsi kafein umumnya memberikan manfaat seperti peningkatan kewaspadaan dan performakognitif. Akan tetapi, mengonsumsi kafein secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan. Konsumsi kafein yang berlebihan beresiko mengalami gangguan tidur, kecemasan, tremor, gangguan pencernaan, hingga gangguan irama jantung (Zamilah et al., 2025).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Windasari, 2021) oleh yang menunjukkan bahwa dari 187 responden, terdapat sebanyak 129 orang (69,0%) dengan tingkat kategori konsumsi minuman berkafein tinggi, kategori sedang sebanyak 51 orang (27,3%), dan kategori rendah sebanyak 7 orang (3,7%).

Berdasarkan hasil penelitian ini, banyaknya responden yang mengonsumsi minuman berkafein dengan kategori tinggi diduga dapat disebabkan oleh beberapa faktor misalnya, tuntutan aktivitas akademik yang padat, seperti jadwal perkuliahan, serta tuntutan deadline tugas. Dengan kondisi ini membuat mahasiswa mengonsumsi minuman berkafein untuk mengurangi rasa ngantuk, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan semangat dan meningkatkan suasana hati.

Kejadian Gastritis Mahasiswa Keperawatan Semester 6 STIKes Maharani Malang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 96 responden yang merupakan mahasiswa keperawatan semester 6 di STIKes Maharani Malang, didapatkan bahwa sebanyak 49 orang (51,0%) mengalami gastritis dan sebanyak 47 orang (49,0%) tidak mengalami gastritis. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden mengalami gastritis yang berarti masalah kejadian gastritis masih menjadi masalah kesehatan yang cukup sering terjadi pada mahasiswa.

Gastritis merupakan penyakit yang menyerang saluran cerna bagian atas yang ditandai dengan peradangan pada mukosa lambung yang dapat berakibat fatal apabila tidak ditangani dengan tepat. Gastritis juga ditandai dengan beberapa gejala seperti perut terasa kembung, sering bersendawa, nafsu makan menurun, mual hingga muntah, serta nyeri dan rasa tidak nyaman pada bagian ulu hati. Adapun beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya gastritis seperti, infeksi bakteri, pemakaian obat anti inflamasi secara terus menerus, pola makan yang tidak sehat atau tidak teratur, stress, serta konsumsi minuman beralkohol dan berkafein (Lubis & Asfur, 2024).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Rodliya, 2022) yang menunjukkan bahwa responden yang masuk dalam kategori ada gejala gastritis memiliki gejala umum seperti nyeri/ tidak nyaman pada bagian ulu hati atau perut bagian atas, merasa terbakar pada bagian dada, serta mengalami penurunan nafsu makan yang muncul minimal 1 kali dalam seminggu.

Penelitian yang dilakukan oleh (Angelica & Siagian, 2022) juga menunjukkan dari total 138 responden didapatkan sebanyak 80 responden (57,97%) mengalami gastritis dan sebanyak 58 responden (42,03%) tidak gastritis.

Menurut peneliti, kejadian gastritis yang terjadi pada responden tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor seperti padatnya jadwal kuliah yang membuat mahasiswa menunda waktu makan, serta tuntutan deadline tugas yang mengakibatkan mahasiswa begadang dan memilih mengonsumsi minuman yang mengandung kafein untuk mencegah mengantuk. Menunda waktu makan dapat menyebabkan lambung tetap memproduksi asam lambung meskipun tidak ada makanan yang dicerna. Selain itu, konsumsi minuman berkafein secara berlebih juga dapat merangsang peningkatan sekresi asam lambung sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung. Kebiasaan ini apabila dilakukan secara terus menerus dapat meningkatkan terjadinya gastritis.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Semester 6 STIKes Maharani Malang

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 96 responden mahasiswa didapatkan hasil tabulasi silang yaitu, dari 44 responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 29 orang (65,9%) tidak terjadi gastritis, dan sebanyak 15 orang (34,1%) terjadi gastritis. Sedangkan pada kategori pola makan yang tidak baik terdapat 52 responden, sebanyak 18 orang (34,6%) tidak mengalami gastritis dan sebanyak 34 orang (65,4%) terjadi gastritis. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan tidak baik beresiko lebih tinggi terjadi gastritis dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik.

Berdasarkan hasil uji korelasi spearman Rank diperoleh hasil, dengan nilai p -value 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,356 nilai ini menunjukkan bahwa terdapat kekuatan hubungan berada pada kategori lemah dengan arah hubungan positif, artinya semakin tidak baik pola makan responden maka semakin tinggi juga kemungkinan mengalami gastritis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor yang memicu terjadinya gastritis. Tingginya aktivitas dan tuntutan gaya hidup pada kelompok usia ini sering menjadi penyebab pola makan tidak teratur. Pola makan yang tidak teratur dapat meningkatkan produksi asam lambung dan mengiritasi mukosa lambung sehingga memicu terjadinya gastritis. Gastritis dapat mengakibatkan gangguan fungsi lambung dan menimbulkan komplikasi yang lebih serius (Haedir et al., 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rodliya, 2022) menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan hasil dari 24 responden, 15 responden (62,5%) diantaranya tidak memiliki gejala gastritis dan 9 responden (37,5%) mengalami gejala gastritis. Sebanyak 32 responden memiliki pola makan tidak baik, didapatkan 11 responden (34,4%) mengalami gejala gastritis, sedangkan 21 responden (65,6%) mengalami gejala gastritis. Berdasarkan hasil uji statistik dengan p value = 0,037 ($< 0,05$) dengan r sebesar 3,182 yang menandakan bahwa responden dengan pola makan tidak baik beresiko 3 kali lebih besar mengalami gastritis dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Sinapoy et al., 2021) menunjukkan hasil p value = 0,009 dengan r 0,372 yang artinya bahwa pola makan memiliki hubungan yang cukup erat dalam mempengaruhi kejadian gastritis.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan (Awaliyah, 2024) terhadap 81 responden diperoleh nilai approximate significance (p -value) $0,000 < 0,005$ yang artinya H_{a1} dapat

diterima, dengan makna adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa di SMK Kesehatan Bina Insan Cendekia Tangerang. Dengan nilai korelasi contingency yang didapat sebesar 0.401 maka bisa diartikan bahwa kekuatan hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis status fertilitas adalah cukup.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, peneliti memiliki asumsi bahwa hubungan pola makan dengan kejadian gastritis kemungkinan besar dipengaruhi oleh karakteristik responden yang merupakan mahasiswa dengan aktivitas akademik yang cukup padat, jadwal perkuliahan, praktikum, deadline tugas, maupun kegiatan lainnya yang dapat menyebabkan mahasiswa kurang memperhatikan waktu makannya. Selain itu, beberapa mahasiswa yang tinggal di kost kemungkinan lebih sering mengonsumsi makanan instan atau cepat saji dengan alasan agar lebih praktis, menghemat waktu ataupun menghemat biaya.

Lemahnya kekuatan hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis menunjukkan bahwa kejadian gastritis tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor lain yang mempengaruhi terjadinya gastritis seperti, tingkat stress, penggunaan obat anti inflamasi nonsteroid (OAINS, kebiasaan merokok serta kebiasaan konsumsi minuman berkafein (Lubis & Asfur, 2024).

Peneliti berpendapat, lemahnya kekuatan hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis juga terlihat dari hasil tabulasi silang. Masih terdapat responden yang memiliki pola makan baik tetapi mengalami gastritis. Dan responden yang memiliki pola makan tidak baik tetapi mengalami gastritis. Konsisi ini menunjukkan bahwa pola makan bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kejadian gastritis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis masuk dalam kategori lemah. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian gastritis tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hubungan Konsumsi minuman Berkafein Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Semester 6 STIKes Maharani Malang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 96 responden, diperoleh hasil tabulasi silang yang menunjukkan bahwa responden yang mengonsumsi minuman berkafein dengan kategori rendah yaitu sebanyak 8 orang, terdapat 4 orang (50,0%) tidak terjadi gastritis dan 4 orang (50,0%) terjadi gastritis. Selanjutnya pada kategori konsumsi minuman berkafein sedang terdapat 34 orang, sebanyak 25 orang (73,5%) tidak terjadi gastritis dan 9 orang (26,5%) terjadi gastritis. Sedangkan pada responden dengan kategori konsumsi minuman berkafein tinggi terdapat 54 orang, sebanyak 36 orang (66,7%) terjadi gastritis sedangkan responden yang tidak terjadi gastritis berjumlah 18 orang (33,3%).

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Rank, diperoleh nilai p-value sebesar 0,002 ($p < 0,005$) dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,308. Dari hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman berkafein dengan kejadian gastritis dengan kategori lemah arah hubungan positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi minuman kafein yang dikonsumsi maka semakin tinggi risiko terjadi gastritis.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian responden berada pada kategori konsumsi minuman berkafein tinggi. Berdasarkan karakteristik responden, kopi menjadi pilihan jenis konsumsi minuman kafein yang paling banyak dikonsumsi. Sebagian besar responden mengonsumsi minuman berkafein dengan alasan untuk menaikkan mood dan mengurangi rasa ngantuk. Keadaan mengonsumsi minuman berkafein menjadi kebiasaan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Kafein merupakan senyawa stimulan yang secara alami terdapat di dalam beberapa jenis makanan atau minuman. Mengonsumsi minuman berkafein dapat memberikan

manfaat seperti peningkatan kewaspadaan, mengurangi rasa ngantuk, dan performa kognitif. Akan tetapi, konsumsi minuman berkafein secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan. Kandungan kafein dalam minuman yang dikonsumsi dapat meningkatkan aktivitas produksi asam lambung berlebih yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis karena peradangan pada dinding lambung. Seiring berjalannya waktu, gejala-gejala tersebut membuat penderita kehilangan nafsu makan (Nindia Kumala Sinta Bela et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ardila et al., 2023) yang dilakukan pada 190 responden dan didapatkan responden konsumsi kopi kategori tinggi dengan keluhan gastritis sebanyak 87 responden diantaranya sebanyak 63 orang (33,2%) ada keluhan gastritis dan 24 orang (12,6%) tidak ada keluhan gastritis. Pada kategori sedang sebanyak 76 responden terdapat 34 orang (17,9%) ada keluhan dan sebanyak 42 orang (22,1%) tidak ada keluhan. Sedangkan untuk kategori rendah terdapat 27 responden, terdapat 14 orang (7,4%) ada keluhan gastritis, dan responden yang tidak ada keluhan terdapat 13 orang (6,8%). Berdasarkan hasil analisis menggunakan chi square didapatkan p value 0,004 ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan keluhan gastritis pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2019 dan 2022.

Hasil penelitian ini didukung juga dengan penelitian (Nindia Kumala Sinta Bela et al., 2022) dari 100 responden dapat diketahui bahwa responden yang jarang mengonsumsi minuman berkafein tinggi sebanyak 55 responden (55%), terdapat 30 orang (30%) beresiko mengalami gastritis, dan 25 orang (25%) tidak beresiko mengalami gastritis. Sedangkan pada responden yang sering mengonsumsi minuman berkafein sebanyak 45 responden (45%). Terdapat sebanyak 25 orang (25%) beresiko mengalami gastritis, dan terdapat 20 orang (20%) tidak beresiko mengalami gastritis. Dengan hasil uji statistik didapatkan p value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan antara konsumsi minuman tinggi kafein dengan kejadian gastritis pada responden.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Pratiwi, 2021) dengan sampel 92 responden berdasarkan hasil uji output statistik chi Square dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh p value (0,003) < nilai α (0,05), yang artinya terdapat hubungan pola konsumsi kopi dengan risiko kejadian gastritis pada warga di Perumahan Kartika Wansari 2 Rt 004 Rw 036 Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi Tahun 2021.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang dijelaskan sebelumnya, peneliti berpendapat bahwa hubungan antara konsumsi minuman berkafein dengan kejadian gastritis dapat disebabkan oleh beberapa kebiasaan mahasiswa yang mengonsumsi minuman berkafein sebagai penunjang aktivitas akademik. Misalnya, mahasiswa mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi untuk mencegah mengantuk atau saat lagi begadang mengerjakan tugas, mengonsumsi minuman berkafein seperti coklat untuk menaikkan mood di sela-sela kesuntukan karena banyaknya tuntutan akademik, ataupun mengonsumsi minuman berkafein untuk menambah semangat menjalani aktivitas sehari-hari. Meskipun konsumsi minuman berkafein memberikan manfaat dalam jangka pendek, apabila mengonsumsi minuman berkafein secara terus menerus harus tetap diperhatikan karena dapat meningkatkan risiko terjadinya gastritis apalagi dikonsumsi saat perut kosong.

Keterbatasan Penelitian

Peneliti memiliki beberapa keterbatasan seperti proses pengambilan data memerlukan waktu yang relatif lama karena harus menyesuaikan waktu ujian praktikum dan kehadiran responden di kampus sehingga tidak semua responden dapat ditemui pada waktu yang sama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Hubungan Pola Makan Dan Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Semester 6

StiKes Maharani Malang dapat diambil kesimpulan:

1. Pola makan mahasiswa keperawatan semester 6 STIKes Maharani Malang sebagian besar berada pada kategori tidak baik.
2. Mahasiswa keperawatan semester 6 STIKes Maharani Malang sebagian besar mengonsumsi minuman berkafein dalam kategori tinggi.
3. Sebagian besar mahasiswa keperawatan semester 6 STIKes Maharani Malang mengalami kejadian gastritis.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa keperawatan semester 6 STIKes Maharani Malang berdasarkan hasil analisis uji sperman rank dengan hasil p value = 0,000 ($p < 0,005$) dengan nilai koefisien korelasi (r) = 0,356.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman berkafein dengan kejadian gastritis pada mahasiswa keperawatan semester 6 STIKes Maharani Malang berdasarkan hasil analisis uji sperman rank dengan hasil p value = 0,002 ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi (r) = 0,308.

Saran

1. Bagi Responden

Mahasiswa diharapkan dapat mampu menerapkan pola makan yang teratur dengan memperhatikan waktu makan, jenis makanan yang dikonsumsi, serta jumlah porsi makan yang dikonsumsi. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan lebih terkendali dalam mengonsumsi minuman berkafein dengan membatasi jumlah konsumsi sesuai kebutuhan, menghindari konsumsi kafein saat perut kosong, serta menerapkan pola hidup sehat untuk mengurangi risiko terjadinya gastritis.

2. Bagi Institusi

Diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan melalui penyuluhan atau edukasi mengenai pentingnya penerapan pola sehat, membatasi konsumsi minuman berkafein secara berlebihan, serta mengenali tanda dan gejala gastritis

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadai referensi dalam melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan populasi yang lebih luas, serta menambah variabel lain yang memengaruhi kejadian gastritis agar dapat diperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- alfonsa Bata, S., Tira, D. S., Landi, S., Purnawan, S., Studi Kesehatan Masyarakat, P., & Kesehatan Masyarakat, F. (2024). Gambaran Stres, Pola Makan Dan Imt Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023. Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan, 13(1). <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V13i1.300>
- 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. <https://doi.org/10.56338/Pjkm.V12i1.2451>
- Anita Agustina, Choiril Hana Mustofa, & Nurul Hidayah. (2023). Analisis Kadar Kafein Pada Minuman Cokelat Kemasan Yang Dijual Di Swalayan X Kota Klaten Dengan Metode Titrasi Bebas Air. Cerata Jurnal Ilmu Farmasi, 14(1), 33–38. <https://doi.org/10.61902/Cerata.V14i1.763>
- Ardila, B. N., Dahlia, Y., Santosa, H., & Wijayanti, L. W. R. (2023). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Keluhan Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al- Azhar Angkatan 2019 Dan 2022. Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg. Suherman, Vol. 05 No(01), 1–8.

- Awaliyah, T. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Smk Kesehatan Bina Insan Cendekia Di Kota Tangerang. Skripsi, 5(1), 70–80.
- Badriansyah, M. S., Ensia, M. A., & Suryagustina. (2025). Hubungan Konsumsi Kopi Dan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Siswa (I) Kelas X. 6(I), 17006–17012.
- Fuadi, A. (2021). Modul Hipotesis Dan Variabel Penelitian.
- Haedir, Risnawati, Abdal, F., Pratiwy, U., & Mustakim, D. (2025). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Di Stikes Datu Kamanre Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu Tahun 2025. 2(1), 5–8.
- HARAHAP, A. A. J. (2022). Hubungan Pola Makan Terhadap Kekambuhan Gastritis Di Puskesmas Simarpinggian Tapanuli Selatan Tahun 2022. Skripsi.
- Hastari, W. M., Kurniawan, W. E., Keperawatan, M., Kesehatan, F., Bangsa, U. H., Keperawatan, D., Kesehatan, F., & Bangsa, U. H. (2022). Implementasi Parutan Kunyit Untuk Mengurangi Nyeri Pasien Gastritis Di Ppslu Dewanata Cilacap. Jurnal Inovasi Penelitian, 3(2), 4921–4926.
- Kemenkes, P., & Jurusan, S. (2020). Uji Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. Jurnal Keterampilan Fisik, 5(1), 55.
- Lubis, M. T. A., & Asfur, R. (2024). Utara, Skripsi Hubungan Konsumsi Mie Instan Dengan Kejadian Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera. Skripsi, 6.
- Melissa, W. (2025). Hubungan Konsumsi Minuman Berkafein Dan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas X Smks Fania Salsabila Kota Jambi.
- Natasya, D., Saragih, A. F., & Suradinata, F. (2025). Gambaran Pola Makan Dan Kesehatan Mahasiswa UIN Sumatera Utara Program Studi Sistem Informasi. 4(September).
- Nindia Kumala Sinta Bela, Widajati, E., & Adelina, R. (2022). Hubungan Konsumsi Lemak Hewani, Makanan Pedas, Dan Minuman Tinggi Kafein Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang (Studi Pendahuluan. Jurnal Nutriture, 1(2), 21–28.
- 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, 6.
- Pritami, A. A., Karyus, A., Program, M., Profesi, S., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, B., Masyarakat, K., Kedokteran, F., Lampung, U., Aldiesa, K., Pritami, A., Ir, P., Brojonegoro, S., & Meneng, G. (2025). Jurnal Kesehatan Dan Agromedicine Kronik Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga Holistic Management Of 42 Years-Old Man With Chronic Gastritis Through A Family Medical Approach. Jurnal Kesehatan Dan Agromedicine, 12(1), 541–542.
- Puteri A. (2021). Hubungan Makanan Dan Minuman Yang Bersifat Iritan Dengan Kejadian Gastritis Di Desa Penyesawan Wilayah Kerja Puskesmas Kampar. PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2).
- Rengganis, D. C. (2024). Gambaran Pengetahuan Pasien Dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan Gastritis Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. In Skripsi (Vol. 5, Number 1).
- Rodliya, H. F. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Gejala Gastritis Pada Remaja Di Ma Ibnul Qoyyim Putri Sleman Skripsi. Skripsi, (8.5.2017), 42–50.
- Rosita A, I. O., Kunto Adi, D. P., & Jamil, M. (2025). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Gejala Dispepsia Pada Dewasa Muda Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer, 1–13.
- Sahir, S. H. (2022). METOLOGI PENELITIAN.
- Sinapoy, I. Wulandari, Jaya, E. F. P., & Putri, L. A. R. (2021). 191-Article Text-1545-3-10-20220321. Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan, VOLUME 02(Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Bagian Perlengkapan Rumah Tangga Dan Protokoler Pemerintah Daerah Kabupaten Konawe Utara), 42–48.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.
- Sukendra, K., & Atmaja Surya, K. (2020). Instruments Penelitian. In Mahameru Press.
- Syafwan, M. K. R., Miswarti, & Afnuhazi, R. (2025). Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory. Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory, 8(4657), 78–84.
- Syahfitri, R. I., Ayu, D., Zahroh, S., Sinaga, H., Tanjung, Y., Fidorova, Y., Tumanggor, S. R., Islam, U., & Sumatera, N. (2024). El-Mujtama : Jurnal Pengabdian Masyarakat Analisis Pengaruh Pola Makan Terhadap Gastritis El-Mujtama : Jurnal Pengabdian Masyarakat. 4(2), 411–420.

- <https://doi.org/10.47467/Elmujtama.V4i2.3391>
- Trianto Syahbannu Prayoga, & Suliadi. (2024). Korelasi Rank-Spearman Pada Hubungan Beberapa Variabel Produk Domestik Regional Bruto. *Jurnal Riset Statistika*, 137–144. <https://doi.org/10.29313/Jrs.V4i2.5162>
- Widhyani, R., Rahmasari, K. S., Wirasti, Kristiyanti, R., & Slamet. (2021). Penetapan Kadar Kafein Pada Teh Kering Kemasan Produksi Industri Teh Di Pekalongan. *CERATA Jurnal Ilmu Farmasi*, 12(1), 29–35. <https://doi.org/10.61902/Cerata.V12i1.197>
- Windasari, N. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Remaja Di Wilayah Kelurahan Sedati Gede Juanda Sidoarjo. *Skripsi*, 68–73.
- Yuliarsih, E. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Usia 17-25 Tahun. *Skripsi*, 01(01), 1–117. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/6273/>
- Zamilah, A. R. A., Wahidah, S. N., Febriani, A., Deswita, A. D., Putri, A. M., & Siti Novianti. (2025). Efektivitas Penyuluhan Melalui Media Poster Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pekerja Pabrik Sepatu Tentang Bahaya Kafein Berlebih. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 84–0. <https://doi.org/10.63822/Mb30z698>
- Zuhair, R. D., Dr. Nofi Susanti, M. K., Pranita, M., Jannah, M. M., Zahra, M. U., Saragih, P. A., Harahap, M., Karina, R. L., Fikri, M. A., & Wijaya, M. A. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Dan Stres Terhadap Kejadian Penyakit Gastritis Di Desa Tembung Kecamatan Percut Sei Tuan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 038, 133–142.
- Zulfikar Ali As, S. KM, M., Muhammad Pahrudin, S.KM., M. K., & Imam Santoso, S.KM, M. K. (2024). Analisis Data Penelitian Kesehatan Teori dan Aplikasi.