



DOI: <https://doi.org/10.38035/jim.v4i4>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Hubungan Konsumsi Kopi dan Pola Konsumsi *Junk Food* dengan Risiko Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas XI di SMKN 5 Kabupaten Tangerang

Putri Ayu Kamilia¹, Rangga Saputra², M. Martono Diel³

¹Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia, ayukamilia93359@gmail.com

²Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia, ranggasaputra@uym.ac.id

³Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia, m.martonodiel13@gmail.com

Corresponding Author: ayukamilia93359@gmail.com¹

Abstract: Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that can be acute or chronic. Among adolescents, excessive coffee intake and junk food consumption are known risk factors. To analyze the relationship between coffee consumption and junk food consumption patterns with gastritis risk among XI grade students at SMKN 5 Tangerang Regency. A quantitative study with a descriptive correlational design using a cross-sectional approach. A total of 144 respondents were selected using Slovin's formula. Data were collected using validated questionnaires (coffee consumption, junk food consumption patterns, and gastritis risk). Data were analyzed using the Chi-Square test with a 5% significance level. Coffee consumption was significantly associated with gastritis risk ($p=0.012$), as was junk food consumption pattern ($p=0.010$). Most respondents had moderate coffee consumption (58.3%) and were classified as junk food consumers (58.3%). Coffee consumption and junk food consumption patterns are significantly associated with gastritis risk among adolescents. Nutrition education and healthy lifestyle promotion are needed to reduce gastritis prevalence.

Keyword: Gastritis, Junk food, Coffee consumption

Abstrak: Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut maupun kronis. Faktor risiko gastritis banyak ditemukan pada remaja, di antaranya konsumsi kopi dan junk food yang berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan konsumsi kopi dan pola konsumsi junk food dengan risiko gastritis pada remaja kelas XI di SMKN 5 Kabupaten Tangerang. Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi *cross sectional*. Sampel 144 responden ditentukan menggunakan rumus Slovin. Instrumen berupa kuesioner (konsumsi kopi, pola konsumsi junk food, dan risiko gastritis). Analisis menggunakan uji Chi-Square dengan $\alpha=0,05$. Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi kopi dengan risiko gastritis ($p=0,012$) dan pola konsumsi junk food dengan risiko gastritis ($p=0,010$). Mayoritas responden memiliki pola konsumsi kopi kategori sedang (58,3%) dan pola konsumsi junk food konsumtif (58,3%). Konsumsi kopi dan pola konsumsi junk food berhubungan signifikan dengan risiko gastritis. Edukasi gizi seimbang pada remaja diperlukan untuk menurunkan risiko gastritis.

Kata Kunci: Gastritis, Junk food, Konsumsi kopi

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi gastritis di dunia mencapai 1,8–2,1 juta kasus per tahun. Di Indonesia, gastritis termasuk sepuluh besar penyakit terbanyak yang ditemukan di fasilitas pelayanan kesehatan dengan prevalensi mencapai 274.396 kasus (Kemenkes, 2022). Menurut statistik yang diberikan oleh Dinas Kesehatan kota Tangerang pada tahun 2023, melaporkan bahwa kasus gastritis berada di posisi ke-4 dari 10 penyakit yang paling sering yang ditangani di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP), dengan jumlah kejadian lebih dari 10.000 kasus setahun (Parida et al., 2024).

Gastritis adalah suatu kondisi yang diakibatkan oleh lapisan lambung meradang, dan dapat terjadi dalam jangka waktu yang cepat (akut) atau dalam jangka waktu yang lama (kronis) (Abdullahi Hassan et al., 2022). Gastritis merupakan salah satu gangguan pada saluran pencernaan yang umum terjadi, penyebab utamanya ialah pola makan yang tidak teratur, ditandai dengan sindrom dyspepsia yaitu adanya nyeri ulu hati, perut kembung, pusing, mual, muntah, dan juga dapat terjadi pendarahan saluran cerna (Arianto & Aminah, 2024).

Kopi merupakan minuman yang memiliki kandungan senyawa kimia, seperti karbohidrat, asam amino, lemak, senyawa fenolik dari tumbuhan, vitamin B9 dan mineral. Kandungan yang ada dalam kopi mampu merangsang sekresi asam lambung, sehingga menciptakan kondisi asam di dalam lambung. Kondisi ini dapat mengiritasi dinding lambung dan berpotensi memicu gangguan seperti maag dan gastritis. (Ernawati et al., 2021).

Junk Food didefinisikan sebagai makanan yang tidak bergizi dan tidak baik untuk tubuh. Sehingga jika dikonsumsi setiap hari dalam jumlah yang banyak akan menimbulkan masalah gizi dan masalah kesehatan pada remaja (Tanjung et al., 2022). *Junk Food* merupakan jenis makanan yang terdapat kandungan kalori yang tinggi serta mengandung garam, gula, dan lemak dalam jumlah yang berlebihan. Konsumsi *Junk Food* umumnya melampaui batas harian yang direkomendasikan berdasarkan standar kesehatan nasional maupun internasional (Tazkiah et al., 2024). Banyak remaja mengalami gastritis akibat kurang memperhatikan pola asupan gizi yang dikonsumsi. Hal ini kerap dipengaruhi oleh tren gaya hidup seperti mengonsumsi *junk food*, *fast food*, minuman bersoda, *soft drink*, alkohol, atau kebiasaan membiarkan perut kosong karena kesibukan aktivitas yang padat. (Hafsyari & Sudaryanto, 2024).

Junk food atau makanan cepat saji adalah jenis makanan yang umumnya tinggi lemak, garam, gula, kalori, serta rendah serat dan zat gizi mikro. Konsumsi junk food dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, diabetes, penyakit kardiovaskular, serta gangguan pada lambung. Pada remaja, pola makan yang didominasi junk food berisiko menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi dan meningkatkan kerentanan terhadap gastritis.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMKN 5 Kabupaten Tangerang (n=224). Sampel sebanyak 144 responden dipilih menggunakan rumus Slovin dengan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner konsumsi kopi dengan 9 pertanyaan, kuesioner pola konsumsi junk food dengan 10 pertanyaan, dan kuesioner risiko gastritis dengan 11 pertanyaan. Analisis univariat digunakan untuk mengukur distribusi frekuensi, dan analisis bivariat menggunakan uji Chi Square untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dan pola konsumsi junk food dengan risiko gastritis dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin di SMKN 5 Kabupaten Tangerang

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	40	27,8%
Perempuan	104	72,2%
total	144	100,0%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 didapatkan hasil bahwa karakteristik jenis kelamin mayoritas yaitu Perempuan yang berjumlah 104 responden (72,2%) dan untuk laki-laki berjumlah 40 responden (27,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Kopi pada Remaja di SMKN 5 Kabupaten Tangerang

Konsumsi Kopi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	36	25,0%
Sedang	84	58,3%
Tinggi	24	16,7%
Total	144	100,0%

Berdasarkan pada tabel 2 didapatkan hasil konsumsi sedang sebanyak 84 responden (58,3%), konsumsi rendah sebanyak 36 responden (25,0%), dan konsumsi tinggi sebanyak 24 responden (16,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi *Junk Food* pada Remaja di SMKN 5 Kabupaten Tangerang

Konsumsi JunkFood	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Konsumtif	84	58,3%
Tidak Konsumtif	60	41,7%
Total	144	100,0%

Berdasarkan pada tabel 3 didapatkan hasil dengan kategori konsumtif sebanyak 84 responden (58,3%), dan dengan kategori tidak konsumtif sebanyak 60 responden (41,7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Risiko Gastritis pada Remaja di SMKN 5 Kabupaten Tangerang

Risiko Gastritis	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Berisiko	52	36,1%
Berisiko	92	63,9%
Total	144	100,0%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4 diketahui bahwa dari 144 responden yang mengalami risiko gastritis yaitu sebanyak 92 responden (63,9%), dan yang tidak berisiko mengalami gastritis sebanyak 52 responden (36,1%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat ditujukan untuk mengidentifikasi adanya keterkaitan antara konsumsi kopi dengan risiko gastritis, serta keterkaitan antara pola konsumsi junkfood dengan risiko gastritis pada remaja kelas XI di SMKN 5 Kabupaten Tangerang dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

Tabel 5. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Risiko Gastritis pada Remaja Kelas XI di SMKN 5 Kabupaten Tangerang

Konsumsi Kopi	Risiko Kejadian Gastritis		Total	P-Value
	Tidak Berisiko	Berisiko		
Rendah	18 (12,5%)	18 (12,5%)	36 (25,0%)	0,012
Sedang	31 (21,5%)	53 (36,8%)	84 (58,3%)	
Tinggi	3 (2,1%)	21 (14,6%)	24 (16,7%)	
Total	52 (36,1%)	92 (63,9%)	144 (100,0%)	

Berdasarkan hasil analisis dengan uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,012 < 0,05 yang berarti H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan risiko kejadian gastritis pada remaja kelas XI di SMKN 5 Kabupaten Tangerang.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryawati et al., 2023 yang meneliti tentang hubungan pola konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada penderita gastritis. Hasil pada penelitian ini mengungkapkan nilai p-value sebesar 0,000 < 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi kopi dengan kejadian gastritis (Riski Maulidya et al., 2023).

Kafein yang ada pada kopi berperan dalam meningkatkan laju pembentukan asam lambung. Sehingga produksi gas dalam lambung berlebih sehingga sering mengeluh sensasi kembung di perut (Riski Maulidya et al., 2023). Kafein merupakan kandungan yang dapat merangsang jantung, system peredaran darah, system pernapasan, dan system saraf pusat (otak). Selain itu, kafein juga mampu meningkatkan aktivitas lambung dan pelepasan pepsin dan hormon gastrin di lambung (Dewi et al., 2024). Batas maksimum yang direkomendasikan oleh Badan Pengawas Obat-obatan dan makanan yaitu sebanyak 150mg/hari, sehingga asupan kafein $\leq 150\text{mg/hari}$ dikategorikan aman, sedangkan asupan kafein $>150\text{mg/hari}$ dikategorikan melebihi batas aman (Br Ginting et al., 2022).

Tabel 6 Hubungan Pola Konsumsi *Junk Food* dengan Risiko Kejadian Gastritis pada Remaja Kelas XI di SMKN 5 Kabupaten Tangerang

Konsumsi <i>Junk Food</i>	Risiko Kejadian Gastritis		Total	P-Value
	Tidak Berisiko	Berisiko		
Konsumtif	23 (16,0%)	61 (42,4%)	84 (58,3%)	0,010
Tidak Konsumtif	29 (20,1%)	31 (21,5%)	60 (41,7%)	
Total	52 (36,1%)	92 (63,9%)	144 (100,0%)	

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai p-value 0,010 < 0,05 yang memiliki arti H_a diterima. Hal ini menandakan terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi junk food dengan risiko kejadian gastritis pada remaja kelas XI di SMKN 5 Kabupaten Tangerang.

Penelitian ini selaras dengan temuan (Lina, 2023) tentang hubungan konsumsi makanan fast food dengan tanda-tanda risiko gastritis pada mahasiswa universitas prima Nusantara bukittinggi. Hasil pada penelitian ini menunjukkan nilai p-value sebesar 0,031 < 0,05 yang

memiliki arti adanya hubungan antara konsumsi makanan fast food dengan tanda-tanda risiko gastritis pada mahasiswa Universitas Prima Nusantara Bukittinggi.

Makanan cepat saji ada berbagai macam jenis, mulai dari makanan ringan hingga berat. Seiring bertambahnya variasi dan jumlah makanan, kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsinya juga semakin beragam, termasuk tingginya minat terhadap makanan cepat saji. Konsumsi junk food yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan (Laksono et al., 2022).

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa remaja kelas XI di SMKN 5 Kabupaten Tangerang yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dalam jumlah berlebih serta pola konsumsi junk food yang konsumtif cenderung lebih berisiko mengalami gastritis. Penelitian ini menegaskan bahwa faktor gaya hidup berupa kebiasaan minum kopi dan mengonsumsi junk food berperan penting dalam meningkatkan risiko terjadinya gastritis pada remaja.

Hasil analisis data uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan risiko gastritis ($p=0,012$) serta antara pola konsumsi junk food dengan risiko gastritis ($p=0,010$). Hal ini membuktikan bahwa kedua faktor tersebut secara statistik memiliki hubungan dengan kejadian gastritis pada remaja kelas XI di SMKN 5 Kabupaten Tangerang.

Dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan remaja mampu menjaga pola makan yang lebih sehat, mengurangi konsumsi kopi dan junk food, serta menerapkan gaya hidup yang seimbang. Kesadaran dan pemahaman yang baik tentang pentingnya pola makan sehat diharapkan dapat membentuk perilaku yang mendukung kesehatan pencernaan, sehingga dapat meminimalkan risiko gastritis di masa mendatang.

REFERENSI

- Abdullahi Hassan, S., Abdullahi Mohamed, S., & Kiprotich Kimutai, T. (2022). Risk factors of gastritis and its prevalence among patients visiting Kalkaal Hospital, Mogadishu, Somalia. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 7(6). Retrieved from <http://www.ijisrt.com>
- Arianto, R., & Aminah, S. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja SMK kelas XI dan XII di FAHD Islamic School. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 480–493. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10796>
- Br Ginting, S. S., Astiarani, Y., Santi, B. T., & Vetinly, V. (2022). Tingkat pengetahuan efek konsumsi kafein dan asupan kafein pada mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 264–271. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.32930>
- Dewi, F. R., Carwadi, S., Sabaruddin, E. E., & Aini, N. (2024). Hubungan pengetahuan, pola makan, stres, dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada remaja di MAN 14 B Jakarta Timur tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan*, 13(2), 193–204.
- Ernawati, Y., Sari, D. K., & Suratih, K. (2021). [Article title not provided]. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 2, 1–6.
- Hafsyari, H. A., & Sudaryanto, A. (2024). Hubungan antara sikap pencegahan penyakit gastritis dengan pola makan pada siswa. *Journal of Health Research Science*, 4(2), 248–255.
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan pada mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Parida, U., Syaefudin, A., & Gunawan, I. F. (2024). Hubungan pengetahuan pasien gastritis dengan kekambuhan gastritis di Rumah Sakit Medika Lestari. [Journal name not provided], 2, 46–52.

- Riski Maulidya, Suryawati, I., & Marlina. (2023). Hubungan pola konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada penderita gastritis. *Jurnal Assyifa Ilmu Keperawatan Islami*, 8(1), 74–81. <https://doi.org/10.54460/jifa.v8i1.64>
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk food dan kaitannya dengan kejadian gizi lebih pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>
- Tazkiah, M., Fakhriadi, R., Rosadi, D., Lasari, H. H., Cahyani, L. I., Nyssa, T. N., ... & Faculty of Medicine and Health Sciences, Public Health Study Program. (2024). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan frekuensi konsumsi junk food pada remaja [Analysis of factors related with frequency of junk food consumption among adolescents]. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8. Retrieved from <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>