

HUBUNGAN POLA KONSUMSI KOPI TERHADAP PENDERITA GASTRITIS DI INDONESIA : *LITERATURE REVIEW*

Trianisa Azharani^{1*}, Fatria Harwanto²

Universitas Sriwijaya^{1,2}

*Corresponding Author : fatriaharwanto@fkm.unsri.ac.id

ABSTRAK

Gastritis adalah gangguan kesehatan yang terkait dengan proses pencernaan, terutama di lambung. Jika lambung sering kosong, karena tekanan pada dinding lambung dapat menyebabkan lecet dan luka, menyebabkan gastritis akan berproses inflamasi. Penyakit gastritis biasanya menyerang pada semua orang dari semua kalangan usia maupun jenis kelamin yang dapat menyerang usia produktif. Tujuan dari literature ini adalah menganalisis estimasi faktor risiko berupa riwayat konsumsi kopi yang meningkatkan kandungan asam lambung terhadap kejadian gastritis. Metode yang digunakan pada penelitian ini digunakan merupakan penelitian berupa literatur review dengan desain Narrative Review. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan basis pada data sekunder. Hasil review penelitian dan hubungan kopi terhadap kejadian gastritis, dari 8 artikel yang menyebutkan bahwa adanya kaitan kopi dengan kejadian gastritis. Hal ini penting agar dapat dilakukan intervensi untuk mengurangi risiko terjadinya gastritis dan dapat diketahui apakah faktor tersebut mempengaruhi terjadinya gastritis. Kesimpulan Berdasarkan hasil identifikasi dalam beberapa review literatur ini, maka dapat disimpulkan bahwa kopi adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian gastritis pada remaja dalam literatur ini, walaupun tidak selalu faktor resiko lain berpengaruh. Dapat dilihat dari hasil literatur mengenai faktor faktor yang berpengaruh terhadap kejadian gastritis itu dapat terjadi bila mengkonsumsi kopi secara berlebihan.

Kata kunci : gastritis, Indonesia, kopi, penderita

ABSTRACT

Gastritis is a health disorder related to the digestive process, especially in the stomach. If the stomach is often empty, because pressure on the gastric wall can cause abrasions and sores, causing gastritis to become an inflammatory process. Gastritis usually attacks people of all ages and genders, which can attack people of productive age. The aim of this literature is to analyze estimated risk factors in the form of a history of coffee consumption which increases stomach acid content on the incidence of gastritis. The method used in this research is research in the form of a literature review with a Narrative Review design. This research uses a quantitative approach based on secondary data. The results of a review of research and the relationship between coffee and the incidence of gastritis, from 8 articles which state that there is a connection between coffee and the incidence of gastritis. This is important so that interventions can be carried out to reduce the risk of gastritis and it can be known whether these factors influence the occurrence of gastritis. Conclusion Based on the identification results in several literature reviews, it can be concluded that coffee is one of the factors that influences the incidence of gastritis in adolescents in this literature, although other risk factors do not always have an influence. It can be seen from the results of the literature regarding the factors that influence the incidence of gastritis that can occur if you consume too much coffee.

Keywords : gastritis sufferers, coffee, Indonesia

PENDAHULUAN

Gastritis adalah gangguan kesehatan yang terkait dengan proses pencernaan, terutama di lambung. Lambung dapat rusak karena tekanan yang terus menerus selama kehidupannya. Jika lambung sering kosong, karena tekanan pada dinding lambung dapat menyebabkan lecet dan luka, menyebabkan gastritis akan berproses inflamasi (Eka Novitayanti 2020). Sebagian besar masyarakat masih menganggap gastritis sebagai penyakit yang ringan dan memiliki

gejala yang sering dirasakan seperti nyeri pada bagian epigastrium oleh banyak orang, namun hanya menganggap hal tersebut sebagai hal yang biasa bahkan tidak melakukan pemeriksaan lebih lanjut. Gastritis yang dibiarkan akan bertambah parah dan menyebabkan asam lambung meningkat kemudian membuat luka atau ulkus yang sering dikenal sebagai tukak lambung (Maidartati, Ningrum, and Fauzia 2021). Orang yang menderita gastritis akan menjalani gejala sakit di perut, rasa ingin muntah, lemas, perut kembung, dan terasa sesak, sakit di dada, selera kehilangan makan, dan ekspresi wajah yang muram, pucat, suhu tubuh meningkat, keringat dingin, pusing, atau bersin dan pendarahan juga bisa terjadi, serta sistem pencernaan (Novitasary, Sabilu, and Ismail 2018).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan gastritis termasuk penggunaan obat aspirin atau antiinflamasi nonsteroid, infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, konsumsi minuman beralkohol, kebiasaan merokok, tingkat stres yang tinggi, dan minum kopi secara teratur (Muhammad Ishak Ilham, Haniarti, and Usman 2019). Prevalensi kejadian gastritis diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26.4% masyarakat dunia mengidap gastritis, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29.2% ditahun 2020. Dari 972 juta pengidap gastritis, 333 juta berada di Negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang. Prevalensi gastritis tertinggi berada di daerah Afrika yaitu 46% orang dewasa berusia di atas 25 tahun telah didiagnosis gastritis, sehingga gastritis masih menjadi permasalahan Kesehatan di Dunia yang membutuhkan perhatian (Noviarni and Sarniyati 2020).

Menurut Kemenkes kasus gastritis pada pasien rawat jalan dengan kasus 201.083 dan berada pada urutan ketujuh. Angka kejadian gastritis di beberapa daerah cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk atau sebesar 40,8%. Presentase 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% (Suwindiri, Yulius Tiranda 2021). Penyakit gastritis biasanya menyerang pada semua orang dari semua kalangan usia maupun jenis kelamin yang dapat menyerang usia produktif. pada usia produktif ini masyarakat sangat rentan terkena gejala gastritis dikarenakan dengan kesibukannya. Selain itu gaya hidup yang juga kurang memperhatikan kesehatan dapat menimbulkan stress pada tubuh manusia. Gastritis dapat mengalami kekambuhan apabila penderita gastritis tidak menjaga pola hidup yang sehat (Putri 2023).

Gastritis dapat diobati dengan perubahan gaya hidup, seperti menghentikan konsumsi alkohol, berhenti merokok, mengubah pola makan, memilih makanan yang tidak mengiritasi lambung, dan menghindari stres. Pengobatan gastritis yang mengurangi asam lambung tergantung pada tingkat dan tingkat keparahan gejalanya. Obat-obatan tersebut adalah penghambat pompa proton, penghambat H₂ dan antasida. Jika maag disebabkan oleh infeksi *Helicobacter pylori*, penghambat pompa proton harus dikombinasikan dengan 2 atau 3 antibiotik. (Susanti, Octavia, and Shohifa Al Ulya 2022).

Tujuan dari *literature* ini adalah menganalisis estimasi faktor risiko berupa riwayat konsumsi kopi yang meningkatkan kandungan asam lambung terhadap kejadian gastritis.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini digunakan merupakan penelitian berupa *literature review* dengan desain Narrative Review . Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan basis pada data sekunder. Data sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Akan tetapi data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang diperoleh berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik (*literature review*), yang dilakukan dengan menggunakan database melalui google scholar. Dengan kata kunci gastritis, kopi

4	Febiandra Kadita,Hartanti Sandi wijayanti.	cross sectional.	Sampel:52 orang. Tempat :di GB Café Semarang.	ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p<0,05$) dimana semakin tinggi screen-time 1 hari mak: semakin tinggi status gizi. Aktivitas fisik ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan status giz ($p<0,05$) dimana semakin rendah aktivitas fisik mak: semakin tinggi status gizi.
5	Muhammad Syafi'i ,Dina Andriani	korelasional.	Sampel :35 orang. Tempat:Puskesmas Lak-Lak, beramat di Jalan Kutacane – Blangkejeren	kebiasaan minum kopi, beresiko mengalam kejadian gastritis sebanyak 20 responder (62,5 %), sedangkan responden yang tidal memiliki kebiasaan minum kopi, beresiko mengalami kejadian gastritis sebanyak 1: responder (37.5 %). Sementara respoder yang memiliki kebiasaan tidak minum kopi tidak beresiko mengalami kejadian gastriti sebanyak 3 responden (100 %). Jadi, dapa diketahui bahwa paling banyak responder memiliki kebiasaan minum kopi beresiko mengalami kejadian gastritis yaitu berjumlah 20 responden (62,5 %).
6	Elizabeth P.Rantung dkk	survei analitik dengan desain potong lintang (cross- sectional)	Sampel :124 remaja tempat :di Puskesmas Ranotana Weru	Tabel 1 memperlihatkan bahwa res ponder penderita gastritis sebagian besar berad: pada usia remaja >16 tahun yaitu 64 (62,7% orang dengan gastritis dan 6 (27,3%) orang tanpa gastritis sedangkan pada responder berusia 16 tahun berpeluang 0,737 kal untuk terjadi gastritis daripada responder berusia
7	Rona Sari Mahaji Putri dkk	case control.	Sampel :36 pasien gastritis Tempat : di UMM medical centre Malang.	Gastritis bisa disebabkan karena .Beberap: faktor (wartawarga, 2010) yaitu jadwal makan yang tidak teratur membuat lambung sulit beradaptasi dan dapa mengakibatkan kelebihan asam lambung dai akan mengiritasi dinding mukosa lambung makanan yang teksturnya keras dai dimakan dalam keadaan panas misalny: bakso, mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein seperti kopi dan teh makanan pedas dan asam, dan makanan yang mengandung gas seperti ubi, buncis kol.
8	Esther Purnama Ria Sihombing dkk	studi kasus kontrol (case control study)	Sampel :40 tahun. Tempat :Puskesmas Sirait yang berlokasi di Jalan Onan Sirait Desa Nainggolan, Kecamatan Nainggolan.	Kopi yang masuk kedalam tubuh akan didistribusikan ke seluruh tubuh oleh aliran darah dari traktus gastro intestinal dalam waktu sekitar 5-15 menit. Absorpsi kafein dalam saluran pencernaan mencapai kada 99% kemudian akan mencapai puncak d aliran darah dalam waktu 45–60 menit Kafein sangat efektif bekerja dalam tubul sehingga memberikan efek yang bermacam macam bagi tubuh.

Delapan artikel yang di analisis dengan menggunakan tabel sintesis untuk melihat variabel yang diteliti oleh masing- masing penelitian dan hubungan kopi terhadap kejadian gastritis, dari 8 artikel yang menyebutkan bahwa adanya kaitan kopi dengan kejadian gastritis . dari 8 artikel yang menyebutkan mengenai hubungan kopi terhadap kejadian gastritis (jurnal 1,2,3,4,5,6,7,8).satu artikel menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional (jurnal 1) , satu artikel yang menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain studi Cross-Sectional (jurnal 2),satu artikel yang menggunakan penelitian observasional analitik dengan desain case control (jurnal 3),satu artikel yang menggunakan Penelitian ini merupakan penelitian observational dengan pendekatan cross sectional (jurnal 4) ,satu artikel yang menggunakan penelitian deskriptif korelasional (jurnal 5),satu artikel yang menggunakan survei analitik dengan desain potong lintang (cross-sectional) (jurnal 6),satu artikel yang menggunakan desain case control. Menggunakan teknik total sampling (jurnal 7) , satu artikel yang menggunakan studi kasus kontrol (case control study) (jurnal 8).

Beberapa variabel yang mungkin menjadi faktor risiko signifikan terjadinya gastritis. Hal ini penting agar dapat dilakukan intervensi untuk mengurangi risiko terjadinya gastritis dan dapat diketahui apakah factor tersebut mempengaruhi terjadinya gastritis. Salah satu keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam beberapa artikel tersebut adalah penggunaan data *literature review* dapat mengalami bias dalam pemilihan sumber data yang digunakan. Peneliti mungkin cenderung memilih data yang sesuai dengan hipotesis mereka ,yang dapat memengaruhi .Sumber data yang tersedia dalam studi literatur mungkin tidak lengkap untuk menjawab semua pertanyaan penelitian.Selain itu,beberapa artikel menggunakan cakupan sampel (responden) yang sangat terbatas karena jumlah dan ruang lingkup yang tidak begitu besar sehingga relatif tidak bisa digeneralisasi untuk populasi yang lebih luas.

PEMBAHASAN

Pada dasarnya penyebab penyakit gastritis terbagi menjadi dua kategori utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal merupakan kondisi yang memicu keluarnya asam lambung secara berlebihan dan berbagai faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya peradangan dan iritasi pada lambung(Simbolon et al. 2023). (Simbolon et al. 2023)Gastritis biasanya mempunyai frekuensi makan yang buruk, dalam hal ini frekuensi makan yang baik terdiri dari 3 kali makan utama dalam sehari atau 2 kali makan utama yang salah satunya adalah makan utama atau berat yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam pada sore hari atau pada malam hari, dianggap tidak baik (kurang) bila frekuensi makannya 2 kali sehari, sehingga dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga dapat menimbulkan risiko gastritis(A. Suyatni Musrah and Rahmah Hanifah 2022). Kafein dalam kopi mempercepat produksi asam lambung dan menciptakan gas ekstra yang menyebabkan rasa kembung di perut. Seseorang yang cenderung minum kopi mempunyai risiko 3,57 kali lipat terkena gastritis dibandingkan dengan seseorang yang tidak sering minum kopi(Fadila Suratinoyo 2022).

Gastritis lebih sering terjadi pada remaja, dimana aktivitas produktif pada usia ini memaksa remaja kurang memperhatikan gizinya. pola makan memiliki tiga komponen karakteristik yaitu frekuensi makan, jenis makanan dan waktu makan, dimana frekuensi makan dianggap baik bila frekuensi makan sehari-hari adalah 3 kali makan. Pola makan yang sehat bagi remaja adalah makan tiga kali sehari(Dengan 2024).

Faktor etiologi gastritis mencapai 60% yaitu asupan alkohol berlebih (20%), merokok (5%), makan berbumbu (15%), obat obatan (18%), dan terapi radiasi (2%). Ketidakseimbangan faktor agresif dan defensif lambung dapat menyebabkan gastritis. Faktor ini dipengaruhi antara lain pola makan, kebiasaan merokok, konsumsi nsaid (*non steroidal anti inflammatory drugs*) dan kopi. Pola makan yang salah, jenis dan jumlah makan yang

dikonsumsi merupakan faktor pencetus yang sering ditemukan (Ananda et al. 2024). Penyembuhan penyakit maag memerlukan pengendalian makanan untuk memperbaiki kondisi pencernaan. Selain itu, variasi makanan yang ditawarkan juga sangat menarik karena menawarkan variasi hidangan yang tidak begitu menggugah selera (Diliyana and Utami 2020). Ranitidin dan antasida merupakan obat anti maag yang paling umum digunakan dalam pengobatan gastritis, ranitidin diberikan sebelum makan untuk memaksimalkan penghambatan sekresi asam lambung sebelum merangsang sekresi makanan lambung, sedangkan antasida bertujuan untuk menetralkan asam lambung (Rondonuwu, Wullur, and Lolo 2014).

Patofisiologi utama kerusakan lambung dan duodenum akibat penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid adalah gangguan fisik-kimia terhadap kapasitas pelindung mukosa lambung dan penekanan sistemik sawar mukosa lambung dengan menghambat mukosa lambung. siklooksigenase. Aktivitas COX) (NSAID) dapat menekan sintesis prostaglandin (PG), yang merupakan mediator inflamasi dan menyebabkan pengurangan gejala inflamasi (Amrulloh and Utami 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil identifikasi dalam beberapa review literatur ini, maka dapat disimpulkan bahwa kopi adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian gastritis pada remaja dalam literatur ini, walaupun tidak selalu faktor resiko lain berpengaruh. Dapat dilihat dari hasil literatur mengenai faktor faktor yang berpengaruh terhadap kejadian gastritis itu dapat terjadi bila mengkonsumsi kopi secara berlebihan. adapun yang menyebutkan Kafein di dalam kopi dapat mempercepat proses terbentuknya asam lambung atau gastritis. cegah gastritis hindari faktor penyebab gejala gastritis dan penderita gastritis, lebih perhatikan penyebab-penyebab yang bisa memicu kambuhnya gastritis maka jangan anggap enteng maag karena bisa berakibat fatal.

Analisa peneliti berdasarkan hasil penelitian dan penelitian sebelumnya, peneliti berpendapat bahwa responden yang meminum kopi yang tidak enak lebih besar kemungkinannya untuk terkena penyakit gastritis dibandingkan dengan yang meminum kopi yang baik. Sebab kopi merupakan salah satu faktor penyebab gastritis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konsumsi kopi mempunyai hubungan yang kuat dengan kejadian penyakit gastritis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Allah SWT. Y dan terima kasih kepada bapak Fatria Harwanto selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan melancarkan penulis untuk menyelesaikan literatur review ini sampai akhir. Terima kasih kepada orang tua yang sudah mendukung penulis dengan materi dan finansial sampai penulis selesai

DAFTAR PUSTAKA

- A. Suyatni Musrah, and Rahmah Hanifah. 2022. "Hubungan Frekuensi Makan, Komsumsi Kopi Dan Stres Terhadap Gejala Gastritis Di Wilayah Kerja RT.21 Kelurahan Sungai Kapih Kecamatan Sambutan Kota Samarinda Tahun 2021." *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 12(1): 85–94. doi:10.56338/pjkm.v12i1.2475.
- Amrulloh, Fathan Muhi, and Nurul Utami. 2016. "Hubungan Konsumsi OAINS Terhadap Gastritis." *Majority* 5(5): 18–21. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/917/731>.

- Ananda, Cahya Fitri, Atikah Adyas, Bambang Setiaji, and Kodrat Pramudho. 2024. "Analisis Faktor Penyakit Tidak Menular 'Gastritis' Pasien Puskesmas." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 14(Januari): 421–32. Dengan, Faktor-faktor Yang Berhubungan. 2024. "CENDEKIA." 1(1): 1–9.
- Diliyana, Yudha Fika, and Yeni Utami. 2020. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri." *Journal of Nursing Care & Biomolecular* 5(1): 19–24. <http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs-2.4.3/index.php/JNC/article/view/148/162>.
- Eka Novitayanti. 2020. "Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran." *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan* 10(1): 18–22. doi:10.47701/infokes.v10i1.843.
- Fadila Suratinoyo, Jihan. 2022. "Hubungan Pola Konsumsi Kopi Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja: Literature Review." *Borneo Student Research* 3(3): 2748–56.
- Maidartati, Maidartati, Tita Puspita Ningrum, and Priska Fauzia. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Bandung." *Jurnal Keperawatan Galuh* 3(1): 21. doi:10.25157/jkg.v3i1.4654.
- Muhammad Ishak Ilham, Haniarti, and Usman. 2019. "Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Muhammadiyah Parepare." *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan* 2(3): 433–46. doi:10.31850/makes.v2i3.189.
- Noviarni, Ns, and Ns Sarniyati. 2020. "Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Gastritis Pada Masyarakat Diwiyah Kerja Puskesmas Depati VII." *Jurnal Berkala Epidemiologi* 5(1): 90–96.
- Novitasary, Ayu, Yusuf Sabilu, and Cece Suriani Ismail. 2018. "Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 2(6): 1–11.
- Putri, Hikmathine Osella. 2023. "Studi Literatur Riview: Hubungan Kejadian Stres Dengan Gastritis." *JK: Jurnal Kesehatan* 1(1): 139–49.
- Rondonuwu, Andrea Ariel, Adeanne Wullur, and Widya Astuti Lolo. 2014. "Kajian Penatalaksanaan Terapi Pada Pasien Gastritis Di Instalasi Rawat Inap RSUP." *Pharmacon* 3(3): 303–9.
- Simbolon, Pomarida, Robin Bastian Waruwu, Grace Putri Laia, and Ita Monita Munthe. 2023. "Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Gastritis Pada Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023." *PaKMas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)* 3(2): 167–72. doi:10.54259/pakmas.v3i2.2125.
- Susanti, Irma, Devi Ristian Octavia, and Nailly Maulidiah Shohifa Al Ulya. 2022. "Pengetahuan Pasien Gastritis Di Puskesmas Karangembang Terhadap Penggunaan Antasida." *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains dan Kesehatan* 9(1): 21. doi:10.56710/wiyata.v9i1.526.
- Suwindiri, Yulius Tiranda, Windy Astuti Cahya Ningrum. 2021. "Faktor Penyebab Kejadian Gastritis Di Indonesia : Literature Review Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia." *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* 1(November): 209–23.