

Hubungan Pola Makan dan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Gastritis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sintuvu Roso Labuan

Nur Faridha Rifai^{1*}, Ismunandar Wahyu Kindang², Ni Nyoman Elfiyunai³

^{1,2,3} S1 Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah
E-mail: nurfaridharifai7@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5576>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 20 Feb 2026

Revised: 26 Feb 2026

Accepted: 04 Mar 2026

Kata Kunci:

Pola Makan, Konsumsi
Kopi, Gastritis, Lansia.

Keywords:

Dietary habit, Coffee
Consumption, Gastritis,
Elderly.



ABSTRACT

Gastritis merupakan gangguan kesehatan yang kerap terjadi pada kelompok lanjut usia, yang umumnya dipicu oleh ketidakteraturan pola makan serta kebiasaan mengonsumsi kopi secara berlebihan. Hasil survei awal di Puskesmas Sintuvu Roso Labuan menunjukkan bahwa kasus gastritis pada lansia cenderung meningkat setiap tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara pola makan dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada lansia. Penelitian ini menerapkan rancangan deskriptif analitik dengan metode *cross sectional*. Populasi mencakup seluruh lansia di Desa Labuan Induk sebanyak 324 orang, dengan 76 lansia sebagai sampel yang dipilih secara *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, lalu dianalisis menggunakan uji Chi-Square pada tingkat signifikansi 0,05. Sebagian besar lansia memiliki pola makan baik (52,6%), dan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan gastritis ($p = 0,005$). Kebiasaan konsumsi kopi juga berhubungan signifikan dengan kejadian gastritis, dengan nilai $p = 0,010$. Terdapat hubungan bermakna antara pola makan dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sintuvu Roso Labuan.

Gastritis is a health problem that often occurs in the elderly, which is generally triggered by irregular eating patterns and the habit of consuming excessive coffee. Initial survey results at the Sintuvu Roso Labuan Community Health Center show that cases of gastritis in the elderly tend to increase every year. This study aims to determine the relationship between diet and coffee consumption and the incidence of gastritis in the elderly. This research applies a descriptive analytical design with a cross sectional method. The population includes all 324 elderly people in Labuan Main Village, with 76 elderly people as the sample selected using simple random sampling. Data was collected using a questionnaire, then analyzed using the Chi-Square test at a significance level of 0.05. Most elderly people have a good diet (52.6%), and the Chi-Square test shows a significant relationship between diet and gastritis ($p = 0.005$). Coffee consumption habits are also significantly related to the incidence of gastritis, with a p value = 0.010. There is a significant relationship between diet and coffee consumption and the incidence of gastritis in the elderly in the Sintuvu Roso Labuan Health Center Working Area.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Nur Faridha Rifai, et al. (2026). Hubungan Pola Makan dan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Gastritis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sintuvu Roso Labuan, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5576>

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan menunjukkan adanya perubahan fokus dari yang semula lebih menitikberatkan pada penyakit menular, kini meluas ke berbagai persoalan kesehatan lainnya yang lebih kompleks. Perubahan orientasi ini terjadi seiring dengan dinamika sosial masyarakat, seperti pergeseran pola penyakit, perubahan gaya hidup, kondisi sosial ekonomi, serta meningkatnya akses terhadap pelayanan kesehatan. Transformasi gaya hidup yang semakin modern turut berkontribusi pada meningkatnya angka kejadian penyakit tidak menular, khususnya gangguan pada sistem

pencernaan. Salah satu penyakit yang cukup sering dijumpai adalah gastritis, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan berdampak pada aktivitas harian penderitanya (Simbolon et al., 2023).

Gastritis, yang di kalangan masyarakat lebih dikenal dengan istilah penyakit maag, merupakan kondisi peradangan pada lapisan mukosa lambung yang umumnya dipicu oleh iritasi maupun infeksi. Peradangan yang terjadi secara terus-menerus dapat menimbulkan kerusakan pada dinding lambung, bahkan berkembang menjadi luka yang memperparah respons inflamasi (Bayti et al., 2021). Secara klinis, gastritis dapat terjadi dalam bentuk akut maupun kronis dan dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lansia. Namun demikian, kondisi ini masih sering dianggap sepele oleh sebagian masyarakat (Sepdianto et al., 2022).

Kelompok lanjut usia termasuk populasi yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami gastritis, karena pada usia ini terjadi penurunan fungsi berbagai sistem tubuh, terutama sistem pencernaan. Salah satu gangguan yang kerap muncul adalah peradangan maupun perdarahan pada lambung yang dapat merusak lapisan dinding lambung hingga menimbulkan luka, yang secara klinis dikenal sebagai gastritis. Kondisi tersebut menjadikan lansia sebagai kelompok yang rentan, karena keluhan nyeri dan rasa tidak nyaman pada lambung sering memengaruhi aktivitas serta pola hidup sehari-hari mereka (Ferawati Gintulangi et al., 2023).

Berdasarkan laporan dari World Health Organization (2018), prevalensi gastritis menunjukkan perbedaan di berbagai negara. Tingkat kejadian dilaporkan sebesar 22% di Inggris, 31% di Tiongkok, 14,5% di Jepang, 35% di Kanada, serta 29,5% di Prancis. Secara global, jumlah penderita gastritis diperkirakan mencapai 1,8–2,1 juta orang setiap tahun, atau sekitar 1% dari populasi dunia. Sementara itu, di wilayah Asia Tenggara, jumlah kasus gastritis diperkirakan mencapai sekitar 583.635 orang per tahun (Waworuntu et al., 2024).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023), meskipun gastritis termasuk penyakit dengan derajat ringan, angka kejadiannya di Indonesia tergolong tinggi. Data menunjukkan terdapat 274.396 kasus gastritis dari total penduduk sebanyak 238.452.952 jiwa, yang setara dengan sekitar 40,8% dari populasi. Sementara itu, laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Donggala mencatat bahwa jumlah pasien gastritis yang mendapatkan pelayanan rawat jalan di Puskesmas mencapai 7.739 kasus dari total penduduk lintas usia sekitar 318.613 jiwa, sehingga menempatkan gastritis sebagai penyakit terbanyak kedua setelah hipertensi. Selain itu, jumlah penduduk lanjut usia (≥ 60 tahun) di Kabupaten Donggala diperkirakan sebanyak 95.493 jiwa atau sekitar 29,96% dari keseluruhan populasi lansia (Dinas Kesehatan Kabupaten Donggala, 2024). Tingginya angka kejadian gastritis tersebut salah satunya dipengaruhi oleh kebiasaan pola makan yang tidak teratur (Herliyanti et al., 2023).

Pola makan merujuk pada pengaturan jumlah dan susunan asupan makanan yang meliputi frekuensi makan, jenis makanan, serta besar porsi yang dikonsumsi oleh individu maupun kelompok dalam periode waktu tertentu. Gangguan gastritis kerap berkaitan dengan kebiasaan makan yang tidak sehat dan tidak teratur, karena kondisi tersebut dapat meningkatkan sensitivitas lambung saat produksi asam lambung meningkat (Bela et al., 2022). Ketidakteraturan waktu makan dapat mengganggu kemampuan lambung dalam menyesuaikan diri, sehingga apabila berlangsung dalam jangka panjang akan memicu peningkatan asam lambung yang berlebihan, mengiritasi mukosa lambung, dan akhirnya menimbulkan gastritis. Selain itu, faktor lain yang turut berperan dalam terjadinya gastritis adalah kebiasaan mengonsumsi kopi, yang diketahui dapat merangsang produksi asam lambung (Bili et al., 2023).

Kopi merupakan minuman yang mengandung berbagai komponen kimia, antara lain karbohidrat, lemak, asam amino, senyawa fenolik, vitamin B9, serta mineral. Kandungan kafein di dalam kopi dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung, sehingga berpotensi menimbulkan suasana lambung yang lebih asam dan mengiritasi lapisan mukosa, terutama pada individu dengan lambung sensitif. Selain itu, kafein juga dapat memicu produksi gas berlebih yang menyebabkan rasa tidak nyaman seperti perut kembung. Meski demikian, kopi banyak dikonsumsi oleh berbagai kelompok usia karena kemampuannya membantu meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi rasa kantuk saat beraktivitas (Ratukore et al., 2022).

Penelitian oleh (Waworuntu et al., 2024) menunjukkan adanya hubungan bermakna antara pola makan dan kejadian gastritis di Desa Kopiwangker. Hasil analisis memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan sehat (80,5%), dan uji statistik menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menegaskan adanya keterkaitan antara pola makan dan gastritis. Sejalan dengan itu, studi (Barkah

dan Agustiyani 2021) menemukan bahwa kasus gastritis lebih banyak terjadi pada responden dengan frekuensi makan tidak teratur dibandingkan yang teratur. Uji statistik juga menunjukkan hasil signifikan ($p = 0,043 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara frekuensi makan dan kejadian gastritis di Puskesmas Setu I.

Penelitian yang dilakukan oleh (Bili et al., 2023) menunjukkan bahwa hampir separuh responden memiliki tingkat konsumsi kopi yang tinggi, dan sebagian besar di antaranya berada pada risiko mengalami gastritis. Hasil uji Spearman's rho dengan tingkat kepercayaan 95% memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga menegaskan adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dan kejadian gastritis di Kota Mancar, Kecamatan Peterongan. Sejalan dengan itu, penelitian (Suryawati et al., 2023) juga menemukan hubungan signifikan antara pola konsumsi kopi dan kejadian gastritis, dengan sebagian besar responden berada pada kategori sering mengonsumsi kopi dan hasil uji statistik menunjukkan p -value $< 0,05$. Secara fisiologis, kandungan kafein dalam kopi dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung dan gas berlebih, yang memicu rasa tidak nyaman pada lambung dan berkontribusi terhadap terjadinya gastritis.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Sintuvu Roso Labuan, Kabupaten Donggala, jumlah kasus gastritis dalam tiga tahun terakhir menunjukkan tren peningkatan. Tercatat sebanyak 307 kasus pada tahun 2022, meningkat menjadi 341 kasus pada tahun 2023, dan kembali bertambah menjadi 349 kasus pada tahun 2024. Di wilayah kerja puskesmas tersebut terdapat total 1.538 lansia yang tersebar di beberapa desa, dengan jumlah terbanyak berada di Desa Labuan Induk sebanyak 342 orang. Kondisi ini sejalan dengan peningkatan kasus gastritis yang terus terjadi dari tahun ke tahun (Puskesmas Sintuvu Roso Labuan, 2025).

Berdasarkan wawancara pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sintuvu Roso Labuan, khususnya di Desa Labuan Induk, terhadap 12 lansia penderita gastritis, diketahui bahwa sebagian besar memiliki pola makan yang tidak teratur, seperti hanya makan dua kali sehari dan sering melewatkan sarapan. Kondisi ini umumnya dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari sejak pagi, seperti mengurus rumah tangga, berkebun, serta bekerja sebagai petani atau nelayan, sehingga waktu makan kerap tertunda. Selain itu, lansia juga memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi secara rutin, bahkan saat perut kosong, yang berpotensi memperparah iritasi lambung dan keluhan gastritis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data dan informasi yang dikumpulkan disajikan dalam bentuk numerik. Metode yang diterapkan adalah desain *cross sectional*, yaitu rancangan penelitian yang bertujuan untuk menilai hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang diamati pada waktu yang sama. Penelitian telah dilakukan di Desa Labuan Induk, Wilayah Kerja Puskesmas Sintuvu Roso Labuan dari tanggal 11-30 bulan Juli 2025, Populasi dalam penelitian ini adalah semua jumlah lansia di Desa Labuan Induk yang pernah berobat di Puskesmas Sintuvu Roso Labuan yang berjumlah 324 orang.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian. Dengan menggunakan rumus slovin margin of error 10% sehingga berjumlah 76 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk menilai pola makan dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada lansia. Analisis data mencakup analisis univariat dan bivariat, dengan uji *Chi Square*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor: 003373/KEP Universitas Widya Nusantara/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 76 responden diuraikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Tingkat Pendidikan, Dan Pekerjaan

Karakteristik Responden	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
-------------------------	------------------------	----------------

Jenis Kelamin		
Laki- laki	36	47,4
Perempuan	40	52,6
Usia		
60-74 tahun (lanjut usia awal)	57	75
75-90 tahun (lanjut usia tua)	19	25
Tingkat Pendidikan		
SD	31	40,8
SMP	20	26,3
SMA/SMK	18	23,7
D3	5	6,6
S1	2	2,6
Pekerjaan		
Tidak bekerja	8	10,5
Petani	30	39,5
URT	13	17,1
Nelayan	4	5,3
Swasta	7	9,2
ASN	1	1,3
Pensiunan	13	17,1

Berdasarkan Tabel 1, distribusi karakteristik responden menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu 40 lansia (52,6%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 36 lansia (47,4%). Hal ini menandakan bahwa jumlah lansia perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki. Ditinjau dari kelompok usia, mayoritas responden berada pada kategori lanjut usia awal 60–74 tahun sebanyak 57 orang (75%), sementara kelompok lanjut usia tua 75–90 tahun berjumlah 19 orang (25%). Sementara itu, berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden memiliki pendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 31 lansia (40,8%), sedangkan jumlah paling sedikit terdapat pada tingkat pendidikan sarjana (S1) yaitu 2 lansia (2,6%). Adapun karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas bekerja sebagai petani sebanyak 30 lansia (39,5%), sedangkan yang berprofesi sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN) hanya 1 lansia (1,3%).

Tabel 2. Distribusi Pola Makan

Pola makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	40	52,6
Buruk	36	47,4

Berdasarkan Tabel 2, hasil distribusi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki pola makan yang tergolong baik, yaitu sebanyak 40 orang (52,6%), sedangkan 36 lansia lainnya (47,4%) masih memiliki pola makan yang kurang baik.

Tabel 3. Distribusi Konsumsi Kopi

Konsumsi kopi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	50	65,8
Buruk	26	34,2

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden berada pada kategori konsumsi kopi yang baik, yaitu sebanyak 50 lansia (65,8%), sedangkan 26 lansia (34,2%) tergolong dalam kategori konsumsi kopi yang kurang baik.

Table 4. Distribusi Kejadian Gastritis

Kejadian Gastritis	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak	36	47,4
Ya	40	52,6

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden lansia tercatat mengalami gastritis, yaitu sebanyak 40 orang (52,6%), sedangkan 36 lansia lainnya (47,4%) tidak mengalami gastritis.

Tabel 5. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadia Gastritis

Pola makan	Kejadian Gastritis				Total	P value	
	Tidak		Ya				
	f	% ^d	f	%	f		%
Baik	25	62,5	15	37,5	40	52,6	0,005
Buruk	11	30,6	25	69,4	36	47,4	

Hasil analisis statistik dengan uji Chi-Square menunjukkan nilai p sebesar 0,005 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dan kejadian gastritis pada lansia.

Tabel 6. Hubungan Komsumsi Kopi Dengan Kejadian Gastritis

Konsumsi Kopi	Kejadian Gastritis				Total	P value	
	Tidak		Ya				
	f	% ^d	f	%	f		%
Baik	29	58,0	21	42,0	50	65,8	0,010
Buruk	7	26,9	19	73,1	26	34,2	

Hasil pengujian statistik menggunakan uji Chi-Square menghasilkan nilai p sebesar 0,010 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dan kejadian gastritis pada lansia.

Pembahasan

Pola Makan

Berdasarkan data pada Tabel 2, dari total 76 responden lansia, sebanyak 40 orang (52,6%) memiliki pola makan yang tergolong baik, sementara 36 orang lainnya (47,4%) masih menunjukkan pola makan yang kurang baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas lansia di Desa Labuan Induk telah memahami pentingnya pengaturan pola makan, namun hampir setengah responden masih belum menerapkan kebiasaan makan yang teratur dan seimbang.

Peneliti berpendapat bahwa keadaan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain aktivitas sehari-hari lansia yang mayoritas bekerja sebagai petani atau nelayan, sehingga waktu makan sering tidak menentu. Selain itu, tingkat pendidikan dan pengetahuan mengenai gizi turut memengaruhi kebiasaan makan pada lansia. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir Sekolah Dasar, yaitu 31 lansia (40,8%). Lansia dengan latar pendidikan yang lebih rendah cenderung memiliki pemahaman terbatas tentang pentingnya keteraturan waktu makan, pemilihan makanan bergizi, serta pembatasan jenis makanan yang dapat meningkatkan produksi asam lambung.

Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian (Yunanda, Wahyurianto, Retna, dan Triana 2023), tingkat pendidikan memiliki peran penting dalam pemilihan jenis makanan yang sesuai bagi penderita gastritis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hampir separuh penderita gastritis memiliki latar pendidikan Sekolah Dasar, yang mengindikasikan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan memilih makanan yang tepat serta pemahaman mengenai penyakit gastritis. Hal ini juga didukung oleh teori yang dikemukakan oleh (Oetoro, Parengkuan, dan Parengkuan, 2018) yang menyatakan bahwa jenis makanan berperan dalam munculnya keluhan gastritis. Konsumsi makanan yang menghasilkan gas, bercita rasa pedas, bersantan, serta sulit dicerna dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga memperbesar risiko terjadinya gastritis. Oleh karena itu, untuk membantu mencegah keluhan gastritis dianjurkan mengonsumsi sumber karbohidrat yang mudah dicerna, seperti nasi lunak, roti, dan biskuit. Sebaliknya, asupan karbohidrat yang lebih sulit dicerna, misalnya kentang dan jagung, sebaiknya dibatasi

Konsumsi Kopi

Berdasarkan data pada Tabel 4.3, dari 76 responden lansia diketahui bahwa sebagian besar lansia dengan konsumsi kopi kategori baik tidak mengalami gastritis (58,0%). Sebaliknya, lansia dengan kebiasaan konsumsi kopi yang kurang baik lebih banyak mengalami gastritis (73,1%). Temuan ini mengindikasikan bahwa banyak lansia di Desa Labuan Induk masih memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dengan frekuensi tinggi dan tingkat kepekatan yang kurang sesuai dengan rekomendasi kesehatan bagi lansia.

Menurut asumsi peneliti bahwa tingginya kebiasaan konsumsi kopi pada lansia dipengaruhi oleh faktor budaya dan pola hidup yang telah terbentuk sejak lama secara turun-temurun. Banyak lansia di wilayah tersebut terbiasa mengawali aktivitas pagi dengan minum kopi, bahkan sebagian mengonsumsinya hingga dua kali sehari, baik pada pagi maupun malam hari, tanpa mempertimbangkan kondisi lambung dan keteraturan waktu makan. Kebiasaan ini sering dilakukan saat perut masih kosong setelah bangun tidur atau menjelang waktu istirahat malam. Selain itu, kopi dipercaya dapat memberikan efek menyegarkan, menambah semangat, serta mengurangi rasa kantuk, terutama bagi lansia yang masih aktif bekerja di kebun atau melaut.

Asumsi peneliti sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Maharani, Ardiani, dan Wibowo, 2020) menunjukkan bahwa lansia yang mengonsumsi kopi lebih dari dua kali dalam sehari memiliki risiko lebih besar mengalami gastritis dibandingkan mereka yang tidak memiliki kebiasaan tersebut. Selain itu, kebiasaan minum kopi saat perut kosong atau sebelum sarapan diketahui dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga memperberat keluhan gastritis. Berdasarkan data pada Tabel 4.4, dari total 76 responden lansia tercatat sebanyak 40 orang (52,6%) mengalami gastritis, sementara 36 orang lainnya (47,4%) tidak mengalami kondisi tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh lansia di Desa Labuan Induk menderita gastritis, sehingga penyakit ini masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup menonjol di wilayah kerja Puskesmas Sintuvu Roso Labuan. Temuan ini sejalan dengan studi (Suryawati, Maulidya, dan Marlina 2023) yang menyatakan bahwa konsumsi kopi berlebihan berhubungan signifikan dengan peningkatan sekresi asam lambung pada penderita gastritis. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kandungan kafein dalam kopi dapat merangsang produksi asam klorida di lambung, yang apabila tidak disertai asupan makanan berpotensi menyebabkan iritasi mukosa lambung dan memunculkan gejala seperti nyeri ulu hati, mual, dan perut kembung.

Kejadian gastritis

Menurut pandangan peneliti, tingginya angka kejadian gastritis pada lansia dipengaruhi oleh kebiasaan pola makan yang tidak teratur, konsumsi kopi yang berlebihan, serta seringnya melewatkan waktu makan, khususnya sarapan. Di samping itu, perubahan fisiologis pada usia lanjut berupa penurunan fungsi sistem pencernaan membuat lapisan mukosa lambung menjadi lebih rentan terhadap iritasi. Beberapa lansia juga masih terbiasa mengonsumsi makanan pedas dan berlemak serta minuman berkafein tanpa memperhatikan kondisi lambungnya, sehingga berpotensi memperburuk keluhan gastritis.

Menurut asumsi peneliti, tingginya angka kejadian gastritis pada lansia dipengaruhi oleh kebiasaan pola makan yang tidak teratur, konsumsi kopi yang berlebihan, serta seringnya melewatkan waktu makan, khususnya sarapan. Di samping itu, perubahan fisiologis pada usia lanjut berupa penurunan fungsi sistem pencernaan membuat lapisan mukosa lambung menjadi lebih rentan terhadap iritasi. Beberapa lansia juga masih terbiasa mengonsumsi makanan pedas dan berlemak serta minuman berkafein tanpa memperhatikan kondisi lambungnya, sehingga berpotensi memperburuk keluhan gastritis.

Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian Asumsi tersebut diperkuat oleh temuan (Santoso, 2023) yang menyatakan bahwa kebiasaan mengonsumsi kopi tanpa memperhatikan waktu makan, terutama saat perut kosong, dapat meningkatkan produksi asam lambung dan menurunkan pH lambung, sehingga memicu iritasi mukosa dan memperbesar risiko terjadinya gastritis. Kondisi ini menjelaskan mengapa lansia yang terbiasa minum kopi pada pagi hari sebelum sarapan atau pada malam hari sebelum tidur sering mengalami keluhan gastritis. Hal ini juga di dukung oleh teori yang dikemukakan oleh (Huether dan McCance 2019) yang menjelaskan bahwa proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis yang membuat lansia lebih rentan terhadap gangguan pada lambung, termasuk gastritis. Hal ini diperkuat oleh pendapat (Smeltzer dan Bare 2018) yang menyatakan bahwa gastritis merupakan kondisi peradangan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, stres psikologis, penggunaan obat-obatan tertentu terutama NSAID, serta riwayat penyakit lambung. Dengan demikian, penerapan pola makan yang baik berfungsi sebagai faktor pelindung, namun tidak sepenuhnya mampu mencegah terjadinya gastritis

Selain faktor perilaku, kondisi fisiologis pada lansia juga berperan penting dalam meningkatkan risiko gastritis. Hal ini didukung oleh penelitian (Nehlig 2022) yang menyebutkan bahwa kafein dapat merangsang sekresi asam lambung, mempercepat pergerakan saluran cerna, serta menurunkan fungsi perlindungan mukosa lambung. Apabila kopi dikonsumsi saat perut kosong, kondisi tersebut dapat memicu iritasi dan peradangan pada lambung, terlebih pada lansia yang secara alami mengalami

penurunan fungsi mukosa pelindung sehingga lebih rentan terhadap dampak konsumsi kopi berlebihan. (Rahman, Putri, dan Lestari 2022) yang mengemukakan bahwa tidak semua individu dengan kebiasaan makan yang kurang baik akan mengalami gastritis, karena adanya perbedaan sensitivitas mukosa lambung serta kemampuan adaptasi tubuh. Hal serupa juga dilaporkan oleh (Sari dan Handayani 2021), yang menyatakan bahwa pola makan tidak sehat belum tentu berhubungan langsung dengan kejadian gastritis apabila tidak disertai faktor risiko lain, seperti stres berat, konsumsi alkohol, atau penggunaan obat-obatan yang bersifat iritatif. Selain itu, penelitian (Wijaya, Susanti, dan Pratama 2020) menunjukkan bahwa gastritis pada lansia sering kali bersifat tanpa gejala, sehingga meskipun faktor risiko ada, keluhan tidak selalu dirasakan atau dilaporkan oleh responden.

Penelitian lain oleh (Gyawali, Mkoma, dan Harsch 2024) juga menguatkan temuan ini dengan menjelaskan bahwa perilaku makan dan minum sangat dipengaruhi oleh faktor budaya, norma sosial, dan kebiasaan yang diwariskan antar generasi. Kebiasaan memulai aktivitas dengan minum kopi, misalnya, memiliki makna simbolik dan memberikan rasa nyaman secara emosional, khususnya bagi lansia. Oleh karena itu, kebiasaan tersebut cenderung sulit diubah tanpa adanya pendekatan edukasi yang tepat serta dukungan sosial yang berkelanjutan.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis

Berdasarkan hasil analisis Chi-Square pada Tabel 5, diperoleh nilai p sebesar 0,005 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara pola makan dan kejadian gastritis pada lansia di Desa Labuan Induk, wilayah kerja Puskesmas Sintuvu Roso Labuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola makan berperan signifikan terhadap munculnya gastritis pada kelompok lansia. Lansia dengan pola makan kurang baik tercatat lebih banyak mengalami gastritis dibandingkan dengan mereka yang menerapkan pola makan yang baik.

Hasil penelitian, ditemukan bahwa meskipun sebagian besar lansia memiliki pola makan yang tergolong baik, masih terdapat responden yang mengalami kejadian gastritis. Peneliti berasumsi bahwa kondisi ini menunjukkan bahwa gastritis pada lansia bersifat multifaktorial dan tidak hanya dipengaruhi oleh keteraturan pola makan. Pada usia lanjut, terjadi proses penuaan sistem gastrointestinal yang menyebabkan perubahan struktur dan fungsi lambung, seperti penurunan ketebalan mukosa lambung, berkurangnya sekresi mukus dan bikarbonat, serta menurunnya kemampuan regenerasi sel epitel lambung. Kondisi tersebut menyebabkan mukosa lambung menjadi lebih sensitif terhadap paparan asam lambung, sehingga meskipun lansia telah menerapkan pola makan yang teratur, risiko terjadinya gastritis tetap ada.

Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian (Kim, Park, dan Lee 2021) yang menyebutkan bahwa kelompok lansia tetap memiliki risiko tinggi mengalami gastritis meskipun telah menerapkan pola makan yang baik, akibat menurunnya fungsi perlindungan mukosa lambung seiring bertambahnya usia. Temuan ini juga didukung oleh studi (Zhang et al., 2020) yang mengungkapkan bahwa faktor di luar pola makan, seperti stres serta penggunaan obat-obatan yang bersifat iritatif, turut berperan penting dalam terjadinya gastritis pada lansia. Selain itu, penelitian (Putri, Sari, dan Handayani 2022) menunjukkan bahwa lansia dengan pola makan yang sudah baik masih berpotensi mengalami gastritis apabila memiliki riwayat gangguan lambung atau faktor risiko lain yang mendasarinya. Hal ini sejalan dengan teori (Guyton dan Hall 2016) yang menyatakan bahwa terjadinya peradangan pada lambung ditentukan oleh keseimbangan antara faktor agresif, seperti asam lambung, dan faktor protektif berupa mukus serta bikarbonat. Hal ini diperkuat oleh pendapat (Huether dan McCance 2019) yang menjelaskan bahwa tubuh memiliki kemampuan adaptasi terhadap stresor ringan hingga sedang, termasuk ketidakteraturan waktu makan, sehingga keluhan gastritis tidak selalu muncul secara segera.

Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Gastritis

Berdasarkan hasil uji Chi-Square pada Tabel 6, diperoleh nilai p sebesar 0,010 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dan kejadian gastritis pada lansia di Desa Labuan Induk, wilayah kerja Puskesmas Sintuvu Roso Labuan. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi kopi, semakin besar pula risiko lansia untuk mengalami gastritis.

Menurut asumsi peneliti lansia yang memiliki kebiasaan konsumsi kopi dalam kategori baik namun tetap mengalami gastritis kemungkinan dipengaruhi oleh perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Penurunan kemampuan perlindungan mukosa serta berkurangnya mekanisme proteksi

lambung membuat organ tersebut menjadi lebih peka terhadap rangsangan. Akibatnya, paparan kopi meskipun dalam jumlah yang relatif wajar masih dapat menimbulkan iritasi dan memicu terjadinya peradangan pada lambung. Selain itu, perbedaan toleransi lambung terhadap kopi pada setiap lansia dapat memicu gastritis meskipun konsumsi kopi masih tergolong baik. Peneliti juga berasumsi bahwa faktor lain yang tidak diteliti, seperti keterlambatan makan, pola makan tidak teratur, stres, kebiasaan merokok, dan penggunaan obat-obatan tertentu, turut berperan dalam terjadinya gastritis.

Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian (Nehlig, 2022) yang menyatakan bahwa kopi dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung, namun efeknya bergantung pada sensitivitas individu dan kondisi saluran cerna masing-masing. (Santoso, 2023) juga melaporkan bahwa konsumsi kopi berkaitan dengan kejadian gastritis, terutama jika disertai faktor risiko lain seperti pola makan yang tidak teratur dan stres. Selain itu, penelitian (Fitriani, Yuniar, dan Sri Tungga 2025) menunjukkan bahwa gastritis berhubungan secara simultan dengan konsumsi kopi, pola makan, serta tingkat stres, sehingga menegaskan bahwa gastritis bersifat multifaktorial. Hasil ini mendukung bahwa lansia dengan konsumsi kopi yang tergolong baik tetap berisiko mengalami gastritis apabila terdapat faktor risiko lain yang lebih dominan. Hal ini didukung oleh teori (Wang et al., 2022) yang menyatakan bahwa gastritis terjadi ketika faktor agresif, seperti asam lambung dan kafein, lebih dominan dibandingkan mekanisme pertahanan mukosa. Pada lansia, proses penuaan menurunkan sekresi mukus dan bikarbonat serta kemampuan regenerasi mukosa, sehingga lambung menjadi lebih sensitif dan mudah mengalami iritasi meskipun paparan kopi masih tergolong wajar.

Menurut asumsi peneliti Sebaliknya, lansia yang memiliki kebiasaan konsumsi kopi kurang baik namun tidak mengalami gastritis kemungkinan masih memiliki daya proteksi mukosa lambung yang cukup baik, sehingga lambung tetap terlindungi dari efek iritatif kopi. Selain itu, kemampuan adaptasi fisiologis mukosa lambung terhadap paparan kopi dalam jangka panjang diduga turut menurunkan respons iritasi dan peradangan pada lambung.

Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian (Saygili, Irem, dan Akbulut 2024) menyatakan bahwa senyawa bioaktif dalam kopi, seperti polifenol, dapat bersifat antioksidan dan antiinflamasi, sehingga lansia dengan konsumsi kopi kurang baik tetap bisa terhindar dari gastritis selama mekanisme protektif lambung berfungsi. Selaras dengan (Zhang et al., 2023), pola makan teratur dan gizi seimbang membantu menjaga kesehatan mukosa lambung, menurunkan risiko inflamasi, serta mendukung regenerasi sel mukosa meski ada paparan kafein. Di dukung oleh teori (Kasron dan Susilawati 2022) menjelaskan bahwa mukosa lambung memiliki mekanisme proteksi, seperti mukus, bikarbonat, dan regenerasi sel, yang menjaga integritas lambung meski terpapar kafein. Sejalan dengan (Hall dan Hall 2023), paparan iritan berulang memicu adaptasi mukosa, meningkatkan ketahanan, dan mengurangi respons iritasi serta peradangan lambung.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sintuvu Roso Labuan. Pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan pedas atau berlemak, serta kebiasaan melewatkan waktu makan dapat meningkatkan produksi asam lambung dan menurunkan perlindungan mukosa lambung. Sementara itu, konsumsi kopi, terutama saat perut kosong atau berlebihan, merangsang sekresi asam lambung dan meningkatkan risiko inflamasi. Kondisi fisiologis lansia yang menurun, seperti berkurangnya sekresi mukus dan regenerasi sel epitel, membuat lambung lebih sensitif terhadap rangsangan iritan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan penelitian ini. Segala masukan dan saran yang diberikan sangat berarti dalam penyempurnaan karya ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Puskesmas Sintuvu Roso Labuan yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan selama proses pengambilan data penelitian berlangsung. Bantuan dan kerja sama yang diberikan sangat berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan penelitian ini.

REFERENSI

- Barkah, A. & Agustiyani, I., 2021. Pengaruh Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I. *Jurnal Antara Keperawatan*, 2(2), pp. 253-257.
- Bayti, C., Jubaidah, I., Priani, N. & Jayanthi, S., 2021. Gambaran Pola Hidup Mahasiswa Perantauan terhadap Kejadian Gastritis di Universitas Samudra Aceh. *Jurnal Biologi Edukasi*, 13(1), pp. 43-47.
- Bela, N., Widajati, E. & Adelina, R., 2022. Hubungan Konsumsi Lemak Hewani, Makanan Pedas, Dan Minuman Tinggi Kafein Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang. *Jurnal Nurtinure*, 1(2), pp. 21-28. Available at: <https://doi.org/10.12345/nutriture.v1i2.1234> [Accessed 25 March 2025].
- Bili, O., P. & Vidhiastutik, Y., 2023. Hubungan Pola Konsumsi Kopi dengan Resiko Kejadian Gastritis Pada Masyarakat di RT 10 RW 03 Desa Mancar Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang. *Prima Wiyata Health*, 4(2), pp. 42-46.
- Ferawati Gintulangi *et al.* (2023) 'Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia dengan Gastritis di Panti Griya Lansia Jannati', *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(2), pp. 99-114. Available at: <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.308>.
- Fitriani, F., Yuniar, N. and Sri Tungga, D. (2025) 'Hubungan pola makan, konsumsi kopi dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Poasia Tahun 2024', *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana*, 8(3), pp. 542-549. Available at: <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i3.1708>.
- Guyton, A.C. and Hall, J.E. (2016) *Textbook of Medical Physiology*. 13th edn. Philadelphia: Elsevier Saunders. Available at: <https://www.elsevier.com/books/textbook-of-medical-physiology/guyton/9781455770052>.
- Gyawali, B., Mkoma, G.F. and Harsch, S. (2024) 'Social Determinants Influencing Nutrition Behaviors and Cardiometabolic Health in Indigenous Populations : A Scoping Review of the Literature', *Nutrients*, 16(16), pp. 2-28.
- Herliyanti, Harun, L. & Suwandewi, A., 2023. Hubungan Pola Makan dengan Kekambuhan Gastritis pada Masyarakat di Wilayah Kerja Pustu Mantimin. *Journal of Nursing Invention*, 4(2), pp. 126-133. Available at: <https://doi.org/10.33859/jni.v4i2> [Accessed 9 May 2025].
- Huether, S.E. and McCance, K.L. (2019) *Understanding pathophysiology*. 7th edn. St. Louis, Missouri: Elsevier. Available at: <https://shop.elsevier.com/books/understanding-pathophysiology/huether/9780323639082>.
- Kasron, K. and Susilawati, S. (2022) *Buku Ajar Anatomi Fisiologi dan Gangguan Sistem Pencernaan*. 1st edn. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kim, J.H., Park, S.M. and Lee, H.J. (2021) 'Risk factors associated with gastritis in older adults: A cross-sectional study', *BMC Geriatrics*, 21(1), pp. 1-8. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02145-3>.
- Maharani, D., 2020. Hubungan Pola Makan dan Konsumsi Kopi pada Lansia di Kelurahan Maniserjo Kecamatan Taman Kota Madiun. Stikes Bhakti Husada Mulia. In: Madiun.
- Nehlig, A., 2022. Effects of Coffee on the Gastro-Intestinal Tract: A Narrative Review and Literature Update. *Nutrients*, 14(2), pp. 1-31. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu14020399>. [Accessed 8 June 2025].
- Oetoro, S., Parengkuan, E. and Parengkuan, J. (2018) *Smart Eating - 1000 Jurus Makan Pintar dan Hidup Bugar*. Kedua. Edited by E. Mulyadi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Rahman, A., Putri, R.M. and Lestari, D. (2022) 'Factors Associated with Gastritis Incidence among Adults with Unhealthy Eating Patterns', *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 11(3), pp. 1021-1028. Available at: <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i3.21845>.
- Ratukore, R., Manurung, I. & Tira, D., 2022. Determinan Kejadian Gastritis pada Remaja: Studi pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(3), pp. 336-344. Available at: <https://doi.org/10.33860/Jik.V16i3.1526> [Accessed 25 Maret 2025].
- Santoso, P. (2023) 'Coffee Consumption With The Incident Of Gastritis : Literature Review', *Journal of Applied Nursing and Health*, 5(2), pp. 225-232.

- Sari, N.P. and Handayani, S. (2021) 'Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Usia Lanjut', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), pp. 110–117.
- Saygili, S., Irem, E. and Akbulut, Gokhan Kocaadam, B. (2024) 'Effects of coffee on gut microbiota and bowel functions in health and diseases: A literature review', *Nutrients*, 16(18), p. 3155.
- Sepdianto, T., Abiddin, A. & Kurnia, T., 2022. Asuhan Keperawatan pada Pasien Gastritis di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 2020-2025.
- Simbolon, P., Waruwu, R., Laia, G. & Munthe, I., 2023. penyuluhan kesehatan tentang penyakit gastritis pada mahasiswa prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), pp. 167-172. Available at: <https://doi.org/10.12345/jassyifa.v8i1.1234> [Accessed 25 Maret 2025].
- Smeltzer, S.C. and Bare, B.G. (2018) *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta.
- Suryawati, I., Maulidya, R. & M., 2023. Hubungan Pola Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Gastritis Pada Penderita Gastritis. *Jurnal Assyifa*, 8(1), pp. 74-81. Available at: <https://doi.org/10.12345/jassyifa.v8i1.1234> [Accessed 12 April 2025].
- Wang, T.C. *et al.* (2022) *Yamada's Textbook of Gastroenterology*. 7th edn. Hoboken: Wiley Blackwell.
- Waworuntu, E., Pangemanan, D. & Natalia, A., 2024. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Desa Kopiwangker. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), pp. 29-37. Available at : <https://doi.org/10.12345/jkeperawatan.v12i1.1234> [Accessed 16 April 2025].
- Wijaya, I.P., Susanti, E. and Pratama, R.A. (2020) 'Gastritis in Elderly Patients: Clinical Characteristics and Asymptomatic Presentation', *Geriatric Gastroenterology Journal*, 6(1), pp. 15–22.
- Yunanda, F.T. *et al.* (2023) 'Gambaran Faktor Penyebab Terjadinya Gastritis di Desa Tlogowaru Wilayah Kerja Puskesmas Temandang Kabupaten Tuban', *Jurnal Multidisiplin Indonesia (JMI)*, 2(8), pp. 1742–1757.
- Zhang, Y. *et al.* (2020) 'Association of stress and non-dietary factors with gastritis in elderly populations', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), p. Article 6675. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186675>.
- Zhang, Y. *et al.* (2023) 'Dietary patterns and risk of gastritis: The role of nutritional balance and meal regularity', *BMC Gastroenterology*, 23(1), p. 215. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12876-023-02845-9>