

## Hubungan Perilaku Konsumsi Kafein, Tingkat Kecemasan Dan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Gastritis Di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Tahun 2023

Aisyah<sup>1</sup>, Nina<sup>2</sup>, Solehudin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Korespondensi penulis: [aisyaaa.ai21@gmail.com](mailto:aisyaaa.ai21@gmail.com)

**Abstract :** *Gastritis is inflammation in the stomach due to an unhealthy lifestyle. If not treated immediately, it can cause damage to cells in the digestive system and if it lasts for a long time, it can cause stomach cancer. The aim of this research is to determine the relationship between caffeine consumption behavior, anxiety levels and smoking behavior with the incidence of gastritis at Mulia Karya Husada Health Vocational School in 2023. Quantitative research method with a cross sectional approach. The sampling technique used was Total Sampling with a sample size of 123 respondents, data collection using a questionnaire distributed using Google Form. The statistical test used in this research is the Chi Square test. Based on the results of the Chi Square test, it shows that the significance value between caffeine consumption behavior and gastritis (p-value = 0.003), the significance value between the level of anxiety and gastritis (p-value = 0.001) and the significance value between smoking behavior and gastritis (p-value = 0.025). In conclusion, there is a relationship between caffeine consumption behavior, anxiety levels and smoking behavior and the incidence of gastritis at Mulia Karya Husada Health Vocational School in 2023. The incidence of gastritis at Mulia Karya Husada Health Vocational School is relatively high, which is caused by caffeine consumption behavior, anxiety levels, and smoking behavior. So it is important to create programs such as a healthy canteen, game based learning and education about the dangers of smoking and supervision carried out by Mulia Karya Husada Health Vocational School to reduce the incidence of gastritis in students*

**Keywords:** *Gastritis, Caffeine Consumption, Smoking, Anxiety Level*

**Abstrak :** Gastritis merupakan peradangan di lambung akibat pola hidup yang tidak sehat apabila tidak segera ditangani bisa menyebabkan kerusakan pada sel-sel dalam sistem pencernaan dan jika berlangsung dalam waktu yang lama akan menyebabkan kanker lambung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara perilaku konsumsi kafein, tingkat kecemasan dan perilaku merokok dengan kejadian gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Tahun 2023. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Teknik sampling yang digunakan adalah Total Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 123 responden, pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebar menggunakan Google Form. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Chi Square. Berdasarkan hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa nilai signifikansi antara perilaku konsumsi kafein dan gastritis (p-value = 0,003), nilai signifikansi antara tingkat kecemasan dan gastritis (p-value = 0,001) dan nilai signifikansi antara perilaku merokok dan gastritis (p-value = 0,025). Kesimpulannya terdapat hubungan antara perilaku konsumsi kafein, tingkat kecemasan dan perilaku merokok dengan kejadian gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Tahun 2023. Kejadian gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada tergolong tinggi yang disebabkan oleh perilaku konsumsi kafein, tingkat kecemasan, dan perilaku merokok. Maka penting untuk membuat program seperti kantin sehat, game based learning serta edukasi tentang bahaya merokok dan pengawasan yang dilakukan oleh SMK Kesehatan Mulia Karya Husada untuk mengurangi kejadian gastritis pada siswa.

**Kata Kunci :** Gastritis, Konsumsi Kafein, Merokok, Tingkat Kecemasan

### LATAR BELAKANG

Remaja adalah seseorang yang berusia antara 10 dan 20 tahun. Ini terbagi menjadi dua kelompok: remaja awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-20 tahun) (1). Banyak remaja yang menderita gastritis karena tidak memperhatikan apa yang mereka makan dan minum, usia ini juga merupakan salah satu usia produktivitas dan peningkatan

Received: Februari 29, 2024; Accepted: Maret 25, 2024; Published: Maret 30, 2024

\* Aisyah, [aisyaaa.ai21@gmail.com](mailto:aisyaaa.ai21@gmail.com)

aktivitas dimana remaja sering membiarkan perutnya kosong yang disebabkan oleh aktivitas yang dilakukannya. Masa remaja juga merupakan masa yang penuh dengan gangguan emosi dan stres, ketidakseimbangan hormonal yang akan berdampak negatif pada kesehatannya (2). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amri (2020), didapatkan hasil bahwa remaja dengan tingkat aktivitas tinggi rentan terkena penyakit pada saluran pencernaan. Gastritis atau yang sering disebut sebagai penyakit maag, adalah peradangan mukosa lambung akibat infeksi dan iritasi yang akut dan kronis. Penyakit ini merupakan salah satu penyakit saluran pencernaan yang paling sering terjadi pada remaja. Peradangan ini dapat menyebabkan pembengkakan lambung, yang biasanya ditandai dengan rasa panas di lambung, nyeri ulu hati, mual dan muntah (3).

Dalam kebanyakan kasus, penyakit gastritis dimulai dengan pola makan yang tidak teratur, yang menyebabkan asam lambung meningkat dan menyebabkan lambung menjadi lebih sensitif (4). Gastritis yang tidak segera ditangani dapat merusak sel-sel pencernaan dan mengarah pada kanker lambung yang dapat mengubah sel normal menjadi sel kanker (5). Kejadian gastritis tersebut disebabkan oleh remaja yang tidak memperhatikan kebiasaan makannya, seperti kebiasaan makan yang tidak teratur, konsumsi kafein, stres fisik, stres psikis, merokok. Gejala umum yang sering dialami yaitu nyeri ulu hati, sakit perut, kembung, mual dan muntah (6).

Menurut penelitian World Health Organization (WHO) tahun 2020 terhadap sejumlah negara, tingkat prevalensi gastritis di seluruh dunia adalah negara dengan angka kejadian gastritis tertinggi adalah Kanada dengan hasil persentase sebesar 35%. Sedangkan negara dengan angka kejadian gastritis terendah adalah Jepang dengan hasil persentase sebesar 14% dengan rata-rata usia 17-55 tahun.

Namun, sekitar 583.635 orang di Asia Tenggara menderita gastritis setiap tahun. Di Indonesia, persentase kejadian gastritis adalah 40,8%. Ada 274,396 kasus pada 238,452,952 orang di Indonesia, yang menunjukkan prevalensi yang tinggi. Dalam laporan prevalensi kejadian gastritis di Puskesmas dan RSUD DKI Jakarta pada tahun 2020 yaitu sebesar 486.780 kasus rawat jalan dan 5.852 kasus rawat inap akibat gastritis (7).

Mengonsumsi minuman berkafein adalah salah satu faktor yang dapat memperparah penyakit gastritis. Perilaku konsumsi kafein adalah kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi, teh, cokelat, dan soda dengan sering dan dalam jangka waktu yang lama (8). Kandungan kafein yang tinggi pada minuman bisa

melemahkan sfingter esofagus (otot katup antara kerongkongan dan lambung) kafein juga dapat membuat keluarnya asam lambung lebih banyak dan meningkatkan produksi asam lambung (9). Produksi asam lambung yang berlebihan ini dapat menyebabkan gastritis, yang menyebabkan peradangan pada dinding lambung (10).

Faktor lain yang berhubungan dengan gastritis adalah kecemasan. Kecemasan adalah ketika ada sesuatu yang tidak jelas dan tidak diketahui yang menyebabkan perasaan tidak tenang dan khawatir. Rasa cemas dapat menyebabkan berbagai reaksi fisiologis, salah satunya adalah masalah pencernaan (11). Remaja biasanya takut dan cemas jika terlihat gemuk, jadi mereka menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan sekali setiap hari. Akibatnya, pola makan yang tidak teratur, jenis makanan, dan cemas dapat menyebabkan gastritis (12). Ketakutan dapat memengaruhi sistem pencernaan, seperti ketika seseorang cemas, kelenjar air liur mereka mungkin berhenti bergerak atau mulut mereka mungkin kering. Akibatnya, lambung menghasilkan asam lambung yang lebih banyak, yang mengiritasi mukosa lambung dan menyebabkan gastritis (13). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Budiyantri (2021) menemukan bahwa ada korelasi antara kecemasan dan jumlah kasus gastritis. Khawatir yang berlebihan tanpa alasan yang tepat, khawatir atau bahkan takut, terkait dengan peningkatan asam lambung dan dapat menyebabkan dinding lambung bergesekan lebih kuat dengan makanan (14).

Perilaku merokok adalah faktor lain yang dapat memperburuk penyakit gastritis rokok dapat meningkatkan produksi asam lambung, yang dapat menyebabkan peradangan atau iritasi pada mukosa lambung (15). Karena merokok merupakan simbol kepercayaan diri, remaja percaya bahwa itu adalah cara yang mudah untuk memulai persahabatan dan menjalin hubungan dengan orang-orang dalam kelompoknya. Kepercayaan diri pada dasarnya adalah keyakinan seseorang akan kemampuan mereka sendiri dan kemampuan untuk menentukan jalan hidup mereka. Hubungan remaja dengan teman sebaya dan lingkungan menunjukkan kepercayaan diri ini (16). Banyaknya perilaku merokok terjadi karena adanya kecanduan atau adiktif dimana pernyataan tersebut diakui oleh seorang remaja yang memiliki kebiasaan merokok (17). Nikotin dalam rokok menyebabkan kecanduan sedangkan nikotin dapat menghalangi rasa lapar, melemahkan katup sfingter esofagus dan menurunkan pH duodenum yang menimbulkan gastritis (18).

Dampak yang akan terjadi bila gastritis terus dibiarkan pada siswa dan siswi di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada adalah terhambatnya aktivitas siswa di sekolah,

menurunnya kemampuan bernalar dan fokus atau perhatian siswa terhadap proses pembelajaran dan berkurangnya motivasi siswa untuk belajar (19).

Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara pada 10 orang di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada pada tanggal 24 Juli 2023, diketahui bahwa 9 dari 10 orang memiliki pola makan yang tidak teratur yang disebabkan jadwal sekolah yang cukup padat dan banyak kegiatan sekolah sehingga membuat nafsu makan menurun, dan juga sering mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi dan teh dengan alasan kopi merupakan minuman favorit dan bisa meningkatkan mood pada saat mengerjakan tugas sekolah. Berdasarkan tingkat kecemasan, 5 dari 10 orang mengalami kecemasan dengan tingkat tinggi akibat tugas sekolah dan aktivitas sekolah yang padat seperti ekskul dan kegiatan OSIS. Berdasarkan perilaku merokok, 8 dari 10 orang mengatakan merokok.

Penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi variabilitas yang berkontribusi pada terjadinya gastritis dan memberikan saran kepada siswa untuk mengurangi risiko terkena gastritis. Berdasarkan urgensi penelitian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Perilaku Konsumsi Kafein, Tingkat Kecemasan dan Perilaku Merokok dengan Kejadian Gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Tahun 2023”

## **KAJIAN TEORITIS**

Perilaku konsumsi kafein adalah kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi, teh, coklat, dan soda dengan sering dan dalam jangka waktu yang lama (1). Ada bukti bahwa kafein yang terkandung dalam kopi, teh, coklat, dan soda dapat mempercepat pembentukan asam lambung, yang menghasilkan peningkatan jumlah gas lambung yang menyebabkan rasa kembung di perut (2). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Al Rajab (2021), didapatkan hasil bahwa kandungan kafein yang tinggi pada minuman bisa melemahkan *sfringter* esofagus (otot katup antara kerongkongan dan lambung) kafein juga dapat membuat keluarnya asam lambung lebih banyak dan meningkatkan produksi asam lambung (3). Produksi asam lambung yang berlebihan ini dapat menyebabkan gastritis, yang menyebabkan peradangan pada dinding lambung (4).

Kecemasan dapat menyebabkan berbagai reaksi fisiologis, salah satunya adalah masalah pencernaan (5). Berdasarkan hasil penelitian Antu (2018) menunjukkan bahwa cemas dan gastritis saling berkaitan. Cemas berlebihan pada diri sendiri tanpa alasan yang

tepat, kecemasan yang berlebihan atau bahkan ketakutan, terkait dengan peningkatan asam lambung dan dapat menyebabkan masalah pencernaan (6). Remaja mengalami masa perubahan, yang mencakup perubahan sikap dan fisik, serta banyak perubahan emosi, tubuh, minat, dan pola perilaku (7).

Perilaku merokok merupakan faktor penyebab gastritis karena nikotin dalam rokok *menyebabkan* kecanduan sedangkan nikotin dapat menghalangi rasa lapar, melemahkan katup *sfringter* esofagus dan menurunkan pH duodenum yang menimbulkan gastritis (8). Penelitian yang dilakukan oleh Ikhsanto (2020) menemukan bahwa merokok dapat meningkatkan sekresi asam lambung, yang dapat menyebabkan gastritis hingga tukak lambung (9). Beberapa zat tertentu dapat mempertahankan cairan lambung yang asam pada kondisi normal. Nikotin memiliki kemampuan untuk mengubah zat-zat ini, terutama bikarbonat, yang membantu menurunkan derajat keasaman (10).

Dampak yang akan terjadi jika gastritis dibiarkan terus menerus adalah gangguan pada status gizi berupa kurang gizi (11). Penyakit defisiensi adalah penyakit yang disebabkan oleh kekurangan salah satu zat gizi. Kekurangan zat gizi yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan atau penurunan kemampuan fungsional (12). Misalnya, kekurangan vitamin B1 dapat menyebabkan badan cepat lelah, kekurangan zat besi pada remaja dapat menyebabkan konsentrasi rendah, semangat dan prestasi belajar menurun, dan kekebalan tubuh menurun, yang memungkinkan bakteri infeksi masuk dan menyebabkan penyakit (13).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan cross-sectional, yang merupakan desain deskriptif korelasi yang mengumpulkan data dari beberapa orang secara bersamaan. Populasi adalah sekelompok orang atau subjek yang akan diamati atau diteliti pada wilayah dan waktu tertentu (Amin et al., 2023). Populasi penelitian ini melibatkan 123 siswa dan siswi kelas XI dari SMK Kesehatan Mulia Karya Husada. Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi sumber data penelitian yang sebenarnya. (Amin et al., 2023). Berdasarkan hal tersebut, maka sampel pada penelitian ini menggunakan total populasi yang akan diteliti. Penelitian ini menggunakan populasi keseluruhan sebagai sampel, dengan 123 responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### 1. Kejadian Gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

**Tabel 1 Gambaran Kejadian Gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada**

Kejadian Gastritis	F	(%)
Gastritis	83	67,5
Tidak Gastritis	40	32,5
Total	123	100

*Sumber : Hasil olah data SPSS Tahun 2023*

Berdasarkan *Tabel 1* gambaran kejadian gastritis pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada dapat dilihat bahwa dari 123 responden terdapat 83 responden atau 67,5% lebih banyak mengalami gastritis.

#### 2. Perilaku Konsumsi Kafein di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

**Tabel 2 Gambaran Perilaku Konsumsi Kafein di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada**

Konsumsi Kafein	F	(%)
Konsumsi	114	92,7
Tidak Konsumsi	9	7,3
<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100</b>

*Sumber : Hasil olah data SPSS Tahun 2023*

Berdasarkan *Tabel 2* gambaran perilaku konsumsi kafein pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada dapat dilihat bahwa dari 123 responden terdapat 114 responden atau 92,7% lebih banyak remaja yang mengonsumsi kafein.

#### 3. Tingkat Kecemasan di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

**Tabel 3 Gambaran Tingkat Kecemasan di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada**

Tingkat Kecemasan	F	(%)
Ringan	10	8,1
Sedang	36	29,3
Berat	77	62,6
<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100</b>

*Sumber : Hasil olah data SPSS Tahun 2023*

Berdasarkan *Tabel 3* gambaran tingkat kecemasan pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada dapat dilihat bahwa dari 123 responden terdapat 77 responden atau 62,6% lebih banyak remaja yang mengalami kecemasan tingkat berat.

## 4. Perilaku Merokok di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

**Tabel 4 Gambaran Perilaku Merokok di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada**

Perilaku Merokok	F	(%)
Merokok	87	70,7
Tidak Merokok	36	29,3
<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100</b>

*Sumber : Hasil olah data SPSS Tahun 2023*

Berdasarkan *Tabel 4* gambaran perilaku merokok pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada dapat dilihat bahwa dari 123 responden terdapat 87 responden atau 70,7% lebih banyak remaja yang merokok.

**Analisa Bivariat****Hubungan Perilaku Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada****Tabel 5 Hubungan Perilaku Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada**

Perilaku Konsumsi Kafein	Kejadian Gastritis				Total		P-Value	OR
	Gastritis		Tidak Gastritis					
	N	%	N	%	N	%		
Konsumsi	81	71,7	33	28,9	114	100	0,003	8,591
Tidak Konsumsi	2	22,2	7	77,8	9	100		
<b>Jumlah</b>	<b>83</b>	<b>67,5</b>	<b>40</b>	<b>32,5</b>	<b>123</b>	<b>100</b>		

*Sumber : Hasil olah data SPSS Tahun 2023*

Dari *Tabel 5* didapatkan hubungan perilaku konsumsi kafein dengan kejadian gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada, diperoleh data bahwa responden yang memiliki perilaku konsumsi kafein dan mengalami gastritis yaitu 81 orang (71,7%) sedangkan responden yang tidak mengalami gastritis dan tidak mengonsumsi kafein yaitu 7 orang (77,8%). Dari hasil uji statistik memperlihatkan nilai  $p\text{ value} = 0,003$  berarti  $p\text{ value} < \alpha (0,05)$  jadi, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara konsumsi kafein dan gastritis yang terjadi di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada pada tahun 2023. Dari hasil analisis nilai OR 9 artinya jika remaja mengonsumsi kafein maka berpeluang 9 kali mengalami kejadian gastritis dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi kafein.

## Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

**Tabel 6 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada**

Tingkat Kecemasan	Kejadian Gastritis				Total		P-Value	OR
	Gastritis		Tidak Gastritis					
	n	%	N	%	N	%		
Ringan	3	30	7	70	10	100	0,001	5,657
Sedang	18	50	18	50	36	100		
Berat	62	80,5	15	19,5	77	100		
<b>Jumlah</b>	<b>83</b>	<b>67,5</b>	<b>40</b>	<b>32,5</b>	<b>123</b>	<b>100</b>		

Sumber : Hasil olah data SPSS Tahun 2023

Dari Tabel 6 didapatkan tingkat kecemasan dengan kejadian gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada, diperoleh data bahwa responden yang memiliki kecemasan berat dan mengalami gastritis yaitu 62 orang (80,5%) sedangkan responden yang memiliki kecemasan ringan dan tidak mengalami gastritis yaitu 7 orang (70%). Dari hasil uji statistik memperlihatkan nilai  $p\text{ value} = 0,001$  berarti  $p\text{ value} < \alpha (0,05)$  jadi, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dan gastritis yang terjadi di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada pada tahun 2023. Dari hasil analisis nilai OR 6 artinya jika remaja cemas maka berpeluang 6 kali mengalami kejadian gastritis dibandingkan dengan yang tidak cemas.

## Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

**Tabel 7 Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada**

Perilaku Merokok	Kejadian Gastritis				Total		P-Value	OR
	Gastritis		Tidak Gastritis					
	N	%	N	%	N	%		
Merokok	64	73,6	23	26,4	87	100	0,025	2,490
Tidak Merokok	19	52,8	17	47,2	36	100		
<b>Jumlah</b>	<b>83</b>	<b>67,5</b>	<b>40</b>	<b>32,5</b>	<b>123</b>	<b>100</b>		

Sumber : Hasil olah data SPSS Tahun 2023

Dari *Tabel 7* didapatkan perilaku merokok dengan kejadian gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada, diperoleh data bahwa responden yang merokok dan mengalami gastritis yaitu 64 orang (73,6%) sedangkan responden yang tidak merokok dan tidak mengalami gastritis yaitu 17 orang (47,2%). Dari hasil uji statistik memperlihatkan nilai  $p\text{ value} = 0,025$  berarti  $p\text{ value} < \alpha (0,05)$  jadi, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dan gastritis yang terjadi di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada pada tahun 2023. Dari hasil analisis nilai OR 2 artinya jika remaja merokok maka berpeluang 2 kali mengalami kejadian gastritis dibandingkan dengan yang tidak merokok.

## **Pembahasan**

### **1. Hubungan Perilaku Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan perilaku konsumsi kafein dengan kejadian gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada. Diperoleh data bahwa responden yang memiliki perilaku konsumsi kafein dan mengalami gastritis yaitu 81 orang (71,7%) sedangkan responden yang tidak mengalami gastritis dan tidak mengonsumsi kafein yaitu 7 orang (77,8%). Dari hasil uji statistik memperlihatkan nilai  $p\text{ value} = 0,003$  berarti  $p\text{ value} < \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perilaku konsumsi kafein dengan kejadian gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Tahun 2023. Dari hasil analisis nilai OR 9 artinya jika remaja mengonsumsi kafein maka berpeluang 9 kali mengalami kejadian gastritis dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi kafein.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nindia Kumala (2022) dengan judul Hubungan Konsumsi Lemak Hewani, Makanan Pedas, dan Minuman Kafein Tinggi Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang. Diketahui bahwa kebiasaan mengonsumsi kafein memiliki hubungan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa ( $p\text{ value} = 0,000$ ) dengan kejadian gastritis di Poltekkes Kemenkes Malang Tahun 2022.

Secara teori, kafein yang berlebihan dapat mempercepat peningkatan asam lambung (HCl), yang dapat menyebabkan iritasi pada mukosa atau dinding lambung. Ini karena mukosa lambung bertanggung jawab untuk melindungi lambung dari autodigesti oleh HCl dan pepsin, dan ketika mukosa lambung rusak, HCl akan difusi ke dalamnya,

menyebabkan kerusakan pada mukosa. Selanjutnya, pepsin mengubah pepsinogen menjadi pepsin, yang merangsang pelepasan histamin dari sel (Baiq Nita, 2022).

Salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi di dunia adalah kopi terutama pada kalangan remaja, dimana remaja gemar mengonsumsi minuman tersebut setiap waktu tanpa batas. Seiring berjalannya waktu perilaku tersebut dapat menimbulkan gastritis yang disebabkan oleh asam lambung berlebihan dan *trend* minuman berkafein seperti kopi, teh dan coklat. Diharapkan SMK Kesehatan Mulia Karya Husada bisa memberikan fasilitas yang baik di lingkungan sekolah seperti kantin sehat dan melakukan edukasi tentang pembatasan konsumsi minuman berkafein serta pola hidup sehat secara rutin kepada siswa untuk mencegah kejadian gastritis.

## **2. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada. Diperoleh data bahwa responden yang memiliki kecemasan berat dan mengalami gastritis yaitu 62 orang (80,5%) sedangkan responden yang memiliki kecemasan ringan dan tidak mengalami gastritis yaitu 7 orang (70%). Dari hasil uji statistik memperlihatkan nilai  $p\text{ value} = 0,001$  berarti  $p\text{ value} < \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Tahun 2023. Dari hasil analisis nilai OR 6 artinya jika remaja cemas maka berpeluang 6 kali mengalami kejadian gastritis dibandingkan dengan yang tidak cemas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neni Kurnia (2023) dengan judul Hubungan Antara Ansietas dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Selama Masa Pandemi COVID-19 diketahui bahwa hasil penelitian menyatakan adanya hubungan antara kecemasan ( $p\text{ value}=0,000$ ) dengan kejadian gastritis di Universitas Tanjungpura.

Secara teori, sistem persyarafan di otak mengubah hormon yang berkaitan dengan lambung, mendorong sel-sel lambung untuk menghasilkan lebih banyak asam lambung. Akibatnya, ketika seseorang mengalami kecemasan, lambungnya dapat mengalami masalah karena produksi asam lambung yang meningkat dan gerakan peristaltik lambung yang meningkat, yang dapat mengakibatkan gesekan yang lebih kuat antara dinding lambung dan makanan. Selain itu, cemas yang berkepanjangan dapat menyebabkan aliran darah ke mukosa dinding lambung berkurang 81%. Akibatnya,

dinding lambung menjadi lebih mudah dimasuki darah. Selain itu, kecemasan terkait dengan usia: orang yang berusia enam belas hingga dua belas tahun termasuk dalam kategori masa remaja awal atau usia muda dan produktif. Karena semua siswa dan remaja pada usia ini terlalu sibuk dengan tugas dan aktifitas sekolah, mereka rentan mengalami gastritis. Akibatnya, pola makan mereka tidak teratur dan tidak sehat. Remaja sering memilih untuk makan makanan cepat saji atau junk food untuk mempersingkat waktu, yang tentu saja dapat menyebabkan gastritis. Selain itu, cemas memengaruhi pembelajaran siswa dan mengurangi keinginan mereka untuk belajar. Saat ditanya tentang materi pelajaran, mereka mungkin berdiam diri, tidak mau mengerjakan tugas karena takut gagal, mengabaikan tugas yang diberikan guru, atau menghindari pelajaran. (Triyana, 2023).

Rasa khawatir atau takut yang tidak jelas alasan dikenal sebagai kecemasan atau ansietas. Kecemasan memainkan peran penting dalam perkembangan kepribadian, terutama pada usia remaja. Pada usia ini, penyesuaian diri dianggap lebih radikal dan peran dalam kehidupan berubah-ubah, bersama dengan perubahan fisik yang dapat mengganggu homeostatis fisik, stres, dan ketegangan emosional SMK Kesehatan Mulia Karya Husada dapat berkolaborasi dengan Institusi Pendidikan dengan mengadakan promosi kesehatan berbasis kegiatan *Game Based Learning* yang menggabungkan pembelajaran dan permainan untuk menghibur siswa sekaligus mengalihkan pikiran negatif yang cenderung menambah kecemasan.

### **3. Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan perilaku merokok dengan kejadian gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada. Diperoleh data bahwa responden yang merokok dan mengalami gastritis yaitu 64 orang (73,6%) sedangkan responden yang tidak merokok dan tidak mengalami gastritis yaitu 17 orang (47,2%). Dari hasil uji statistik memperlihatkan nilai  $p\text{ value} = 0,025$  berarti  $p\text{ value} < \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perilaku merokok dengan kejadian gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Tahun 2023. Dari hasil analisis nilai OR 2 artinya jika remaja merokok maka berpeluang 2 kali mengalami kejadian gastritis dibandingkan dengan yang tidak merokok.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maria Noviyanti (2018) dengan judul Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Gastritis Pada

Mahasiswa Teknik Sipil Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Diketahui bahwa hasil penelitian menyatakan adanya hubungan antara perilaku merokok ( $p\text{-value}=0,00$ ) dengan kejadian gastritis di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.

Secara teori, rokok dapat meningkatkan sekresi asam lambung, yang dapat menyebabkan peradangan pada mukosa lambung. Merokok dapat memperburuk gastritis dan bahkan dapat menyebabkan tukak lambung atau luka lambung. Ini juga berlaku untuk perokok dengan riwayat gastritis sebelumnya. Karena rokok yang dihisap mengandung banyak zat yang berinteraksi dengan lambung. Akrolin, yang mengandung alkohol dan dapat menyebabkan lambung mual dan perih, adalah salah satu contoh zat tersebut. Rokok mengandung nikotin dan cadmium, keduanya zat beracun, yang juga dapat menyebabkan luka atau kerusakan pada lambung. Beberapa bahan dapat mempertahankan pH cairan lambung normal. Namun, nikotin yang terkandung dalam rokok dapat mengganggu sekresi bikarbonat dari pankreas ke dalam duodenum. Karena fungsi sekresi bikarbonat menurun, derajat keasaman duodenum akan terus meningkat, mengikis permukaan mukosa atau dinding lambung, menyebabkan gastritis dan luka lambung yang berulang. Selain itu, kebiasaan merokok akan membuat penyembuhan gastritis dan penyakit pencernaan lainnya lebih sulit. (Rona, 2018).

Hampir 70% perokok di Indonesia memulai merokok pada usia remaja, yaitu di antara usia 15 dan 21 tahun. Pada usia ini, remaja tidak tahu banyak tentang bahaya merokok, sehingga mereka terus merokok. Diharapkan adanya edukasi kesehatan yang dilakukan oleh SMK Kesehatan Mulia Karya Husada kepada siswa dan siswi yang bertujuan memberikan pengetahuan tentang bahaya merokok terhadap berbagai penyakit terutama penyakit gastritis serta melakukan pengawasan terhadap perilaku merokok para siswa.

Selain itu, SMK Kesehatan Mulia Karya Husada harus menerapkan kebijakan yang memantau perilaku merokok secara teratur. Selain itu, perlu ada program pendidikan kesehatan tentang bahaya merokok yang dilakukan secara mandiri atau berkolaborasi dengan institusi pendidikan kesehatan dan layanan kesehatan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Sesuai dengan pelaksanaan, penelitian yang sudah dilakukan tentang hubungan antara perilaku konsumsi kafein, tingkat kecemasan, dan perilaku merokok dengan

kejadian gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada pada tahun 2023 menunjukkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara perilaku konsumsi kafein ( $p$  value = 0,003), tingkat kecemasan ( $p$  value = 0,001), dan perilaku merokok ( $p$  value = 0,025) dengan kejadian gastritis
2. Kejadian gastritis di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada tergolong tinggi yang disebabkan oleh perilaku konsumsi kafein, tingkat kecemasan, dan perilaku merokok. Maka penting untuk membuat program seperti kantin sehat, *game based learning* serta edukasi tentang bahaya merokok dan pengawasan yang dilakukan oleh SMK Kesehatan Mulia Karya Husada untuk mengurangi kejadian gastritis pada siswa.

### **Saran**

Diharapkan SMK Kesehatan Mulia Karya Husada dapat bekerja sama dengan Institusi Pendidikan untuk membuat program kantin sehat dan edukasi kesehatan berbasis *game based learning* terkait kesehatan terutama agar kejadian gastritis berkurang dan dapat meningkatkan literasi dan perilaku pola hidup sehat dengan rutin berolahraga dan mengonsumsi makanan dan minuman sehat serta menghindari stress, cemas dan lainnya. Dan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait kejadian gastritis seseorang yang belum penulis teliti

### **DAFTAR REFERENSI**

- Afida, U. N., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2023). Tingkat Stress dan Kekambuhan Gastritis Pada Penderita Gastritis di Desa Tlogowaru Wilayah Kerja Puskesmas Temandang. *MUltidisiplin Indonesia*, 2(1), 1902–1908.
- Al Rajab, M. (2021). The Relationship of Coffee Consumption With the Event of Gastritis Return in Wajo Puskesmas. *Baubau City*, 16(1), 1–6. <https://osf.io/e63af>
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND*, 8(1), 179. <https://doi.org/10.25077/jmu.8.1.179-188.2019>
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Angkow, Julia, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 53(9), 1689–1699.
- Astuti, D. A. O. P., & Wulandari, D. (2020). Stres dan Perilaku Merokok Berhubungan dengan Kejadian Stress and Smoking Behavior Associated With Gastritis Incident. *Jurnal Ilmiah Permas*, 10(2), 213–222.

- Budiyanti, Y., Maidarti, & Ningrum, T. P. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja SMK. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(1), 115–120.
- Diana, S., & Nurman, M. (2020). Pengaruh Konsumsi Perasan Air Kunyit Terhadap Rasa Nyeri Pada Penderita Gastritis Akut Usia 45-54 Tahun di Desa Kampung Pinang Wilayah Kerja Puskesmas Perhentian Raja. *Jurnal Ners*, 4(2), 130–138. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1147>
- Eka Novitayanti. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 18–22. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.843>
- Endang, A., Bela, N. K. S., & Widajati, R. (2022). Hubungan Konsumsi Lemak Hewani, Makanan Pedas, dan Minuman Tinggi Kafein dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang. *Jurnal Nutriture*, 1(2), 21–28.
- Fajariyah, N., Argarini, D., & Chastiti, A. L. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMA Negeri 93 Jakarta Timur. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 9(1), 13–19.
- Galuh, J. K. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 3(1), 1–8.
- Handayani, M., & Thomy, T. A. (2018). Hubungan Frekuensi, Jenis dan Porsi Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 1(2), 40. <https://doi.org/10.32524/jksp.v1i2.379>
- Ikhsanto. (2020). Analisis Faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan dengan Risiko Kejadian Gastritis Berulang. *Syntax Idea*, 21(1), 1–9.
- Imam, M. C., & Suryandari, D. (2023). Gambaran Kecemasan dan Vital Sign Pada Lansia Penderita Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Colomandu. *Jurnal Medika Cendikia*, 38(1), 1–8.
- Iqbal, M. (2020). Perilaku Merokok dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja SMA Negeri di Kedunggalar Ngawi. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 60–66. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v1i2.197>
- Irene, G., Watung, V., Royke, A., & Langingi, C. (2023). Kejadian Gastritis ditentukan Oleh Pengetahuan Masyarakat Tentang Pola Makan di Desa X Wilayah Kerja Puskesmas Tareran Kabupaten Minahasa Selatan. *Watson Journal of Nursing*, 1(2), 28–33.
- Ismail, R., Rahman, A., Sinaga, J. C., Sufiyanti, S., Latief, M. S., Hardiana, I., Farmasi, P. S., Selatan, K., Jeruk, K., & Jakarta, K. (2023). Faktor Resiko Penyakit Gastritis. *Jurnal Farmasetis*, 12(1), 107–116.
- Ismi wulandari Sinapoy, Evie Fitrah Pratiwi Jaya, L. A. R. P. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 02(1), 42–48.
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 7(1), 1–12.
- Jihan Fadila Suratinoyo1\*, T. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Kopi dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja. *Borneo Student Research*, 3(3), 2748–2756.

- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 108–118. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.15171>
- Liliandriani, A., Abidin, U. W., & Inrawati, I. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Peqguruang: Conference Series*, 3(2), 789. <https://doi.org/10.35329/jp.v3i2.2545>
- Muspirah. (2022). Hubungan Cemas dengan Kekambuhan Gastritis pada Remaja. *Borneo Student Research*, 3(3), 2592–2598.
- Mustakim, Rimbawati, Y., & Wulandari, R. (2021). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Gastritis Pada Siswa Bintara Polda Sumatera Selatan. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 1–4.
- Perdana, D. A. (2021). Kenali Gejala dan Dampak Gastritis dalam Live Talk Show Tv Whs. *Abdimas Medika*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.35728/pengmas.v2i1.675>
- Prasetya, Y. A., Nisyak, K., Amanda, E. R., Prasetya, Y. A., Nisyak, K., & Amanda, E. R. (2019). Aktivitas Antibakteri Nanoemulsi Minyak Lengkuas ( *Alpinia galanga L . Willd* ) dalam Menghambat Pertumbuhan *Helicobacter pylori* Antibacterial Activity of Galangal ( *Alpinia galanga L . Willd* ) Oil Nanoemulsion in Inhibiting the Growth of *Helicobacter pylo*. *Journal of Tropical Biology*, 7(3), 136–142.
- Prihashinta, A. W., Putriana, D., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F. I., Surakarta, K., Gizi, P. S., & Kesehatan, F. I. (2022). Asupan Vitamin D, Frekuensi Makan dan Keluhan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa. *Nutrition College*, 11(April), 120–125.
- Purnama Sari, I., Putri, P., Tivanny, T., & Fuanida, U. (2021). Pendidikan Kesehatan Bahaya Merokok Pada Remaja. *Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri*, 3(1), 142–149. <https://doi.org/10.47841/adpi.v3i1.253>
- Salsabila, A. (2021). Kecemasan dan Kejadian Dispepsia Fungsional. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 2(2), 57–64. <https://doi.org/10.37287/ijnhs.v2i2.306>
- Shofah, W., & Widiyawati, W. (2022). Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Usia 12-15 Tahun di MTs . Ihyaul Islam Bolo Ujungpangkah Gresik. *Journal of Public Health Science Research (JPHRS)*, 3(1), 1–10.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 12–20. <https://doi.org/10.32695/jkt.v13i1.177>
- Siti Patonah, Dwi Agung Susanti, D. S. K. D. (2023). Hubungan Merokok dengan Kejadian Gstritis di Wilayah Kerja Puskesmas Trucuk Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. *Journal Well Being*, 8(1), 36–43.
- Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 258. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p03>

- Suyami, Purnomo, R. T., & Sutantri, R. (2019). Pola Makan dan Kaitannya dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Abdul. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(01), 93–112.
- Tambunan, L. N., Baringbing, E. P., Harap, E., Tengah, K., & Makan, P. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 159 – 165.
- Trisanti, I. (2018). Remaja dan Perilaku Merokok. *University Research Colloquium*, 3(1), 328–342.