



---

## **HUBUNGAN POLA KONSUMSI KOPI DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA PASIEN**

**Sri Wahyuni\*, Yoga Aulia Putri, Cut Tari Salsabila, Adinda Rizka Aprilla, Syabila Rihami**

S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Jl. Gayo Simpang IV No.2, Bireun

Meunasah Capa, Kota Juang, Bireuen, Aceh 24252, Indonesia

\*[ayoeni82@gmail.com](mailto:ayoeni82@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kafein yang terkandung dalam kopi dapat mempercepat pembentukan asam lambung, yang berujung pada produksi gas yang berlebihan pada lambung, membuat banyak orang sering merasakan sensasi kembung di perut. Responden yang sering mengonsumsi kopi memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gastritis dibandingkan dengan mereka yang jarang meminum kopi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara pola konsumsi kopi dan kejadian gastritis di kalangan pasien di Rumah Sakit Datu Beru. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode analitis deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik Purposive Sampling, dengan pengumpulan data menggunakan Kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pola konsumsi kopi dan kejadian gastritis pada pasien di Rumah Sakit Datu Beru. Dari 54 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat 53 orang yang sering mengonsumsi kopi, dan ditemukan bahwa prevalensi gastritis tingkat Ringan lebih tinggi dibandingkan dengan gastritis tingkat Sedang. Yaitu Sebanyak 96% (52 orang) responden terdiagnosis mengalami gastritis tingkat Ringan, sedangkan 4% (2 orang) lainnya mengalami gastritis tingkat Sedang. Oleh karena itu, baik bagi penderita gastritis, maupun yang tidak sebaiknya membatasi konsumsi kopi.

Kata kunci: gastritis; kopi; pola konsumsi

### **RELATIONSHIP BETWEEN COFFEE CONSUMPTION PATTERNS AND GASTRITIS INCIDENCE IN PATIENTS**

#### **ABSTRACT**

*Caffeine contained in coffee can accelerate the formation of stomach acid, which leads to excessive gas production in the stomach, making many people often feel a bloated sensation in the stomach. Respondents who often consume coffee have a higher risk of developing gastritis compared to those who rarely drink coffee. This study aims to identify the relationship between coffee consumption patterns and the incidence of gastritis among patients at Datu Beru Hospital. The type of research used is a descriptive analytical method with a cross-sectional approach. Sampling was carried out using the Purposive Sampling technique, with data collection using a Questionnaire. The results of this study indicate a relationship between coffee consumption patterns and the incidence of gastritis in patients at Datu Beru Hospital. Of the 54 respondents who participated in this study, it was found that there were 53 people who often consumed coffee, and it was found that the prevalence of Mild gastritis was higher than Moderate gastritis. Namely, 96% (52 people) of respondents were diagnosed with Mild gastritis, while 4% (2 people) experienced Moderate gastritis. Therefore, both gastritis sufferers and those who do not should limit coffee consumption.*

*Keywords: coffee; consumption patterns; gastritis*

#### **PENDAHULUAN**

Di tengah beranekaragam minuman yang ada, kopi telah sukses meraih hati jutaan orang di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Lebih dari sekadar minuman pemacu semangat, kopi telah menjadi komponen yang tak terpisahkan dari hidup modern. Dalam banyak budaya, termasuk Indonesia, kopi telah menjadi bagian dari ritual sehari-hari yang penuh makna. Untuk

sebagian orang, secangkir kopi menjadi waktu untuk merenung, berinovasi, atau sekadar berkumpul dengan orang lain. Kopi seolah menjadi teman setia dalam berbagai aktivitas, mulai dari bekerja hingga bersantai. Melalui kopi, individu tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga kebutuhan psikologis akan interaksi sosial dan kenyamanan. Saat ini, kopi menjadi komoditas yang paling banyak diperdagangkan kedua setelah minyak bumi. Berdasarkan data terkini, kopi terus menjadi salah satu barang utama dalam perdagangan global, dengan harga kopi pada bulan Agustus 2024 tercatat sekitar USD 227,47 per pon. Di Indonesia, kopi juga merupakan komoditas ekspor terbesar setelah kelapa sawit dan kelapa, menggambarkan pentingnya peranan kopi dalam perekonomian negara.

Pengembangan sektor kopi di Indonesia menjadi prioritas dalam pembangunan pertanian, seiring dengan meningkatnya permintaan global dan potensi pasar yang luas. Meskipun demikian, produksi kopi nasional mengalami peningkatan signifikan, meski tantangan seperti perubahan iklim tetap menjadi kendala yang harus dihadapi untuk menjaga produktivitas dan kualitas. Dengan demikian, kopi tidak hanya berkontribusi pada pendapatan ekspor tetapi juga pada ketahanan pangan dan kesejahteraan petani di Indonesia. Indonesia merupakan salah satu penghasil kopi terbesar di dunia, namun memiliki nilai konsumsi kopi per kapita yang masih relatif rendah, yaitu sekitar 70.000 ton/tahun atau 1 kg/orang/tahun, jika dibandingkan dengan negara-negara lain seperti Finlandia yang memiliki konsumsi kopi per kapita sebesar 12 kg per tahun, dan Amerika Serikat yang memiliki konsumsi sekitar 5 kg per tahun.

Analisis perbandingan terhadap konsumsi kopi di Indonesia dan Jepang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Meskipun Indonesia adalah salah satu negara penghasil kopi terbesar, konsumsi domestiknya masih lebih rendah dibandingkan Jepang yang dikenal sebagai negara pengimpor kopi. Pertumbuhan minat masyarakat Indonesia terhadap kopi juga sangat pesat, dengan angka pertumbuhan lebih dari 8% setiap tahunnya, melebihi rata-rata pertumbuhan konsumsi kopi global yang hanya 6%. Fenomena ini telah memicu maraknya kedai kopi di berbagai sudut kota, baik di kawasan perkantoran, kampus, dan pemukiman penduduk, menunjukkan adanya pergeseran tren gaya hidup masyarakat Indonesia yang semakin menyukai kopi.

Meskipun kopi menjadi minuman favorit banyak orang, hubungannya dengan kesehatan jantung, terutama penyakit jantung koroner, masih menjadi perdebatan. Di satu sisi, kopi sering dikaitkan dengan sejumlah faktor risiko yang dapat memicu penyakit jantung, seperti peningkatan tekanan darah dan kadar kolesterol dalam darah. Kenaikan tekanan darah akibat konsumsi kopi ini diduga sebagai salah satu penyebab utama terjadi hipertensi. Namun, temuan riset mengenai pengaruh kopi terhadap tekanan darah justru menunjukkan hasil yang beragam dan tidak konsisten. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara konsumsi kopi dan kenaikan tekanan darah, sementara penelitian lain tidak menemukan hubungan yang signifikan, bahkan ada yang menunjukkan hubungan sebaliknya. Ketidakkonsisten hasil-hasil penelitian ini kemungkinan besar dipicu oleh kandungan polifenol, terutama asam klorogenik (CGA), yang terkandung dalam kopi. Polifenol ini memiliki sifat antioksidan yang sangat kuat, sehingga dapat membantu menetralkan radikal bebas yang berbahaya bagi tubuh dan mengurangi risiko berbagai penyakit, termasuk penyakit jantung.

Kandungan kafein dalam kopi, yang telah lama diakui sebagai stimulasi, ternyata juga menyimpan efek samping yang signifikan pada sistem pencernaan, terutama lambung. Kafein bekerja dengan cara mempercepat produksi asam lambung secara berlebihan, sehingga memicu serangkaian reaksi kimia yang tidak hanya meningkatkan keasaman lambung, tetapi juga memicu pembentukan gas dalam jumlah yang lebih melimpah. Akibatnya, penderita seringkali merasakan sensasi tidak nyaman berupa perut kembung dan begah. Penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi kopi yang tinggi secara signifikan berkorelasi

dengan peningkatan risiko terkena gastritis, sebuah kondisi peradangan pada lapisan lambung. Individu yang sering mengonsumsi kopi memiliki risiko 3,57 kali lebih besar untuk mengalami gastritis dibandingkan dengan mereka yang jarang atau bahkan tidak mengonsumsi kopi.

Setiap tahun, kejadian gastritis di seluruh dunia diprediksi berkisar antara 1,8 hingga 2,1 juta kasus dari jumlah populasi. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa angka kejadian ini mencerminkan frekuensi yang relevan di berbagai negara, dengan persentase yang berbeda-beda: Inggris (22%), Tiongkok (31%), Jepang (14,5%), Kanada (35%), dan Prancis (29,5%). Di kawasan Asia Tenggara, insiden gastritis tercatat sekitar 583.635 kasus setiap tahunnya. Sementara itu, di Indonesia, prevalensi gastritis terbilang tinggi, yaitu mencapai 40,8% dengan total sekitar 274.396 kasus dari populasi yang lebih besar. Walaupun ada penurunan dalam angka kejadian secara global selama beberapa dekade terakhir, tantangan masih ada, terutama di daerah dengan Indeks Sosiodemografis, di mana insiden gastritis menunjukkan peningkatan. Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan lambung dan pola makan sehat sangat penting untuk mencegah penyakit ini.

Angka kejadian gastritis di Indonesia tergolong tinggi, dengan prevalensi hingga 40,8% menurut data WHO. Ini menunjukkan terdapat kurang lebih 274.396 kasus gastritis di total populasi Indonesia yang melebihi 238 juta jiwa. Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2020, gastritis menduduki peringkat keenam dalam daftar penyakit yang paling banyak ditemukan di rumah sakit, dengan total 33.580 pasien dirawat inap. Berdasarkan hal ini, penelitian mengenai hubungan pola konsumsi kopi terhadap kejadian gastritis pada pasien di Rumah Sakit Datu Beru sangat relevan.

Gastritis yang terjadi di negara berkembang lebih banyak dialami oleh orang dewasa, berbeda dengan di negara maju yang lebih umum terjadi pada usia tua. Penyebab gastritis dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu faktor internal yang menciptakan kondisi untuk pengeluaran asam lambung berlebih dan faktor eksternal yang memicu iritasi serta infeksi. Beberapa penyebab gastritis termasuk penggunaan obat seperti aspirin atau obat antiinflamasi non-steroid, infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, kebiasaan mengonsumsi alkohol, kebiasaan merokok, sering mengalami stres, dan kebiasaan minum kopi. Jika gastritis ini dibiarkan tanpa pengobatan yang tepat, kondisi ini bisa memburuk hingga asam lambung dapat menyebabkan luka (ulkus) yang dikenal sebagai tukak lambung. Bahkan, keadaan ini bisa disertai dengan muntah darah. Gastritis yang tidak ditangani dengan baik dapat berujung pada komplikasi serius, seperti kanker lambung.

Fenomena meningkatnya minat terhadap kopi juga berdampak di seluruh wilayah Indonesia, baik di tingkat Kabupaten maupun Kota, termasuk Kota Takengon yang terkenal dengan Kopi Gayo, di mana hampir di setiap sudut terdapat usaha yang menyajikan berbagai macam minuman berbasis kopi, mulai dari warung kopi hingga kafe dan restoran yang semuanya menawarkan minuman kopi. Khususnya, masyarakat Takengon menunjukkan minat yang cukup tinggi terhadap konsumsi kopi. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti merasa tertarik untuk menyelidiki “Hubungan pola konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada pasien di Rumah Sakit Datu Beru”.

## **METODE**

Studi ini menerapkan metode analisis deskriptif dengan pendekatan Cross Sectional, di mana data terkait variable independent dan variable dependen di kumpulkan secara bersama, desain cross sectional dipilih berdasarkan tujuan riset, yaitu untuk mengeksplorasi hubungan antara pola konsumsi kopi dan insiden gastritis pada pasien di Rumah Sakit Datu Beru tahun 2024.

Lokasi penelitian ini berlangsung di Rumah Sakit Datu Beru Takengon pada bulan Oktober hingga Desember 2024, alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuensioner, kuensioner ini terdiri dari 15 pertanyaan mengenai pola konsumsi kopi yang jelas berhubungan dengan kejadian gastritis, yang menggunakan skala Guttman dengan jawaban "Ya" atau "Tidak", untuk jawaban "Ya" diberi nilai 1, dan jawaban "Tidak" diberi nilai 0, kemudian di jumlahkan untuk menunjukkan seberapa besar Tingkat keparahan penyakit gastritis ini bagi pasien di Rumah Sakit Datu Beru, Penjumlahan Akhir di kategorikan menjadi "Ringan, Sedang dan Berat", dengan nilai "Ringan yaitu 1", "nilai Sedang 2", dan nilai "Berat 3". Dan penilaian akhir dari hasil jumlah data di kategorikan "Ringan(15-30)", Sedang (31-45)", dan Berat (46-60)", Dengan Populasi dalam penelitian ini adalah pasien di Rumah Sakit Datu Beru yang terdiagnosa penyakit gastritis, dan menggunakan sampel penelitian ini berjumlah 54 pasien.

## **HASIL**

Dari hasil pengolahan data Responden dan dari Hasil Penelitian pada pasien di rumah sakit Datu Beru, yaitu menggunakan teknis pengolahan data Kuesioner, Dari 54 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, ditemukan bahwa prevalensi gastritis tingkat ringan lebih tinggi dibandingkan dengan gastritis tingkat sedang. Sebanyak 96% (52 orang) responden terdiagnosis mengalami gastritis tingkat ringan, sedangkan 4% (2 orang) lainnya mengalami gastritis tingkat sedang.

## **PEMBAHASAN**

Kopi telah menjadi minuman yang sangat di gemari dan menyatu dalam rutinitas dari masyarakat, baik dikawasan urban maupun sehari-hari. Minuman ini memiliki ciri khas yang membedakannya dari minuman lain, yakni kemampuannya menciptakan ketenangan dan meningkatkan konsentrasi tanpa efek samping merugikan seperti pada minuman beralkohol. Tingkat popularitas konsumsi kopi di kota takengon sungguh tinggi, di mana masyarakat telah menjadikan kopi sebagai minuman yang tren, bahkan kopi telah menjadi daya tarik tersendiri pada saat santai, menonton pertandingan sepak bola, menyelesaikan tugas atau pekerjaan, serta berdiskusi santai bersama teman. Dalam era revolusi industri 4.0, kopi telah menjadikan minuman pilihan yang di nikmati oleh berbagai kalangan. Namun, penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan menarik dalam cara pria dan wanita menikmati kopi. Meskipun jumlah pria lebih banyak, studi menunjukkan bahwa wanita lebih mahir dalam membedakan dan menilai nuansa rasa pada kopi. Hal ini mungkin berkaitan dengan frekuensi konsumsi kopi yang lebih rendah pada wanita, yang membuat mereka lebih sensitif terhadap setiap tegukan kopi.

Permintaan kopi global mengalami lonjakan signifikan, dengan rata-rata konsumsi mencapai 1,7 kg per orang pertahun. Begitu pula dengan konsumsi kopi di indonesia, yang meningkat rata-rata lebih dari 7 persen setiap tahunnya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa minum kopi telah menjadi gaya hidup atau tren saat ini. Terdapat berbagai jenis kopi yang tersedia di pasaran, tetapi yang paling dominan adalah varietas Arabika dan Robusta. Kopi arabica dan robusta memiliki perbedaan dalam aspek fisik, kesesuaian agroekologi (iklim dan altitud), karakteristik kimia, dan cara penyajiannya yang dapat mempengaruhi cita rasanya. Paparan cahaya berpengaruh terhadap rasa dan kadar kafein kopi robusta. paparan cahaya yang moderat akan menghasilkan rasa yang optimal, sedangkan semakin tinggi intensitas cahaya, kadar kafein akan meningkat. Ketinggian juga berperan dalam mengoptimalkan proses proses fermentasi yang pada gilirannya mempengaruhi cita rasa. Semakin tinggi lokasi penanaman, semakin unggul pula cita rasa kopi yang dihasilkan.

Kopi arabika memiliki citarasa yang khas, namun bodynya tidak sebaik robusta dan target puseranya pun khusus, sementara kopi memiliki pasar yang lebih strategis karena bisa ditanam

di ketinggian rendah, toleran terhadap hama dan penyakit, serta mengandung antioksidan dan kafein tinggi. Kopi instan yang ada di pasaran Indonesia adalah jenis robusta, memiliki rendemen hasil ekstrak si yang tinggi, sementara kopi arabica biasanya digunakan untuk meningkatkan cita rasa dan aroma. Gastritis merupakan salah satu gangguan kesehatan yang ada di masyarakat, khususnya disekitar Kota Takengon, pada tahun 2024, gastritis termasuk dalam sepuluh penyakit terbanyak di Kota Takengon.

Menurut pendapat Wira dan Broto (2008), efek dari kafein bisa merangsang sekresi asam lambung, konsumsi kafein yang berlebihan dapat meningkatkan produksi asam lambung dan menyebabkan masalah gastrointestinal akibat konsumsi kafein yang berlebihan, termasuk siklus lambung dan kerongkongan, hal ini meningkatkan risiko seorang terkena penyakit lambung, tukak lambung dan tukak usus halus, kafein dapat mengakibatkan lambung memproduksi asam tambahan yang dapat menimbulkan masalah dalam saluran pencernaan. Berdasarkan analisis di atas, dinyatakan bahwa konsumsi kopi yang berlebihan tidak terlalu berpengaruh terhadap kejadian gastritis karena penyakit gastritis ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti pola makan, kebiasaan merokok, dan stres.

Pola makan seperti jenis makanan dan jumlah makanan yang di konsumsi termasuk juga dengan sering mengonsumsi makanan beresiko gastritis, terutama apabila lambung di biarkan kosong selama 3 -4 jam, dapat memicu berbagai penyakit dan beresiko mengalami gastritis, orang dengan pola makan tidak teratur rentan terhadap penyakit ini, saat perut butuh di isi tetapi di biarkan kosong dan pengisian ditunda, asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, Ketika kondisi lambung kosong, pergerakan peristaltic lambung meningkat intensitasnya yang merangsang produksi asam lambung, sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri di ulu hati.

Gaya hidup yang buruk, seperti kebiasaan merokok, juga cukup berpengaruh terhadap gastritis ini, karena rokok adalah silinder kertas yang berisi daun tembakau cincang. Dalam setiap batang rokok terdapat berbagai zat kimia berbahaya yang berfungsi seperti racun. Dalam asap rokok yang dibakar, terdapat banyak zat kimia berbahaya seperti gas karbon monoksida, nitrogen oksida, amonia, benzena, metanol, perylen, hidrogen sianida, akrolein, asetilen, benzaldehilda, arsen, benzopyrene, urethane, coumarine, ortocresol, nitrosamin, nikotin, tar, dan lainnya. Efek rokok pada saluran gastrointestinal antara lain melemahkan katup esofagus dan pilorus, meningkatkan refluks, mengubah kondisi alami dalam lambung, menghambat sekresi bikarbonat pankreas, mempercepat pengosongan cairan lambung, dan menurunkan pH duodenum. Sekresi asam lambung meningkat sebagai respons terhadap sekresi gastrin atau asetilkolin. Selain itu, rokok juga memengaruhi kemampuan cimetidine (obat penghambat asam lambung) dan obat-obatan lainnya dalam menurunkan asam lambung di malam hari, di mana hal ini berperan penting dalam proses timbulnya peradangan pada mukosa lambung. Rokok dapat mengganggu faktor defensif lambung (menurunkan sekresi bikarbonat dan aliran darah di mukosa), memperburuk peradangan, dan berkaitan erat dengan komplikasi tambahan akibat infeksi H. Pylori. Merokok juga dapat menghambat penyembuhan spontan dan meningkatkan risiko kekambuhan tukak peptik. Dampak negatif dari penggunaan rokok sebenarnya sudah mulai dirasakan saat seseorang pertama kali menghisapnya. Dalam asap rokok yang membara akibat isapan, terkandung sekitar 3.000 jenis zat kimia antara acrolein, tar, nikotin, asap rokok, dan gas CO. Nikotin adalah zat yang menghambat timbulnya rasa lapar. Inilah sebabnya seseorang bisa kehilangan selera makan saat merokok, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produksi asam lambung dan menyebabkan gastritis.

Kondisi stres juga merupakan salah satu penyebab munculnya gastritis. Stres merupakan respon tubuh yang non-spesifik terhadap berbagai kebutuhan dan rangsangan, lebih berfokus pada aspek biologis akibat perubahan suhu dan tekanan. Stres menjadi respons tubuh yang umum terhadap gangguan kebutuhan. Ini adalah fenomena yang dihadapi setiap individu

dalam kehidupan sehari-hari yang tidak bisa dielakkan. Stres memberikan efek menyeluruh pada individu termasuk efek fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual. Oleh karena itu, stres mampu mempengaruhi perkembangan penyakit gastritis.

Dari hasil pengolahan data Responden pada pasien di rumah sakit Datu Beru yaitu menggunakan teknis pengolahan data Kuesioner, Dari 54 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, ditemukan bahwa prevalensi gastritis tingkat ringan lebih tinggi dibandingkan dengan gastritis tingkat sedang. Sebanyak 96% (52 orang) responden terdiagnosis mengalami gastritis tingkat ringan, sedangkan 4% (2 orang) lainnya mengalami gastritis tingkat sedang.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan dari Hubungan pola konsumsi kopi dengan kejadian Gastritis pada pasien di Rumah Sakit Datu Beru tahun 2024 adalah, telah tercatat 54 orang pasien yang mengalami penyakit Gastritis, yang dihitung dari umur 19 tahun hingga umur tertua 82 tahun, Pasien di rumah sakit Datu Beru ini di ketahui sering mengonsumsi kopi pada saat waktu waktu tertentu, seperti berkumpul dengan teman, keluarga, dan istirahat pekerjaan, dan di ketahui juga pasien tersebut mengalami hubungan dengan kopi seperti, sakit kepala jika tidak mengonsumsi kopi minimal 2 kali dalam sehari, dan inilah yang di simpulkan bahwa telah tercatat 54 pasien di rumah sakit Datu Beru mengalami penyakit Gastritis yang di akibatkan oleh pola konsumsi kopi, dan tercatat dari hasil pengolahan data kuesioner, pasien termuda adalah seorang perempuan berumur 19 tahun dengan diagnosa penyakit Gastritis tingkat Ringan, sedangkan pasien tertua adalah laki laki berumur 82 tahun, dengan diagnosa penyakit Gastritis tingkat sedang,

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penyakit Gastritis tidak hanya menyerang kaum lansia tetapi juga dapat menyerang atau di alami oleh remaja dan orang dewasa dari berbagai kalangan dan pekerjaan. Oleh karna itu pentingnya kesadaran diri untuk mengontrol kebiasaan mengonsumsi kopi apabila telah terdiagnosa memiliki riwayat penyakit Gastritis baik tingkat Ringan, Sedang maupun Berat. Dari hasil pengolahan data Responden pada pasien di rumah sakit Datu Beru yaitu menggunakan teknis pengolahan data Kuesioner, Dengan hasil Sebanyak 96% (52 orang) responden terdiagnosis mengalami gastritis tingkat Ringan, sedangkan 4% (2 orang) lainnya mengalami gastritis tingkat rendah, meskipun

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Muhammad Ishak Ilham, Haniarti. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Muhammadiyah Parepare. Prepotif : Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan, 8(3), 434 – 436. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i3.189>.
- Azharani, T., & Harwanto, F. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Penderita Gastritis Di Indonesia: Literature Review. Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 3924–3930. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i2.32479>.
- Riski Maulidya, Ida Suryawati, & Marlina. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Gastritis Pada Penderita Gastritis . Jurnal Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan Lhokseumawe, 8(1), 74–81. <https://doi.org/10.54460/jifa.v8i1.64>.
- JF Suratinoyo, T Taharuddin. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Kopi Dengan Kekambuhan Gastritis. Borneo Studies and Research, 3(3), 2748 - 2756. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/2871/1360>.
- Hubungan Pola Makan Dan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di MAN 1 Tangerang. (2023). Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES), 2(1), 10-14. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v2i1.117>.

- Bela, N. K. S., Widajati, E., & Adelina, 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. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/Nutriture/article/view/3510>.
- Febriana, D., Gloria Purba, C. V., Priwahyuni, Y., Susanti, N., & Rasyid, Z. (2022). Faktor Risiko Kejadian Gastritis Pada Pasien Di Upt Puskesmas Sungai Salak Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 2(1), 255–270. <https://doi.org/10.25311/kesmas.vol2.iss1.540>.
- Hubungan Pola Makan Dan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di MAN 1 Tangerang. (2023). *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 2(1), 10-14. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v2i1.117>.
- Afifah Azmi, & Rony Darmawansyah Alnur. (2024). Hubungan Pola Makan, Pola Konsumsi Kopi dan Status Merokok dengan Gejala Gastritis pada Remaja di Kecamatan Bekasi Utara tahun 2024 . *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 747–756. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i4.4118>.
- Tumbelaka, O. C., Kalesaran, A. F., & Kandou, G. D. (2024). Faktor Risiko Gastritis Di Puskesmas Tombatu Kabupaten Minahasa Tenggara: Studi Kasus Kontrol. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 7944-7954.
- Zahra, H., Haridas, R. B., Gholam, G. M., & Setiawan, A. G. (2022). Aktivitas Antiulseratif Berbagai Tanaman Herbal dan Prospek Masa Depan Sebagai Tanaman Budidaya: Anti-ulceritis Activity of Various Herbal Plants and Future Prospects as Cultivated Plants. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 4(3), 343-353.
- Suwarni, S. (2023). *Helicobacter pylori: Manifestasi Ekstragastrik pada Dysmenorrhea Primer. Uwais inspirasi indonesia*.
- ANGELICA, P. (2024). *Analisis Pengalaman Dan Persepsi Masyarakat Tentang Gastritis Di Puskesmas Tanjung Priok (Doctoral Dissertation, Universitas Nasional)*.
- Jausal, A. N., Wulan, A. J., & Rudiyanto, W. (2024). Kerusakan, alkohol, kesehatan Kerusakan Lambung Akibat Konsumsi Alkohol: Dampak dan Penanganannya. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(3), 482-487.
- Olivia, F. (2014). *Khasiat Bombastis Kopi. Elex Media Komputindo*.
- Ilham, M. I. (2019). Hubungan pola konsumsi kopi terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa muhammadiyah parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 433-446.
- Triharyanto, B. (2020). *Cara Sehat Minum Kopi. Kreatifa Prima*.
- Bahar, B. (2018). *Kefir minuman susu fermentasi. Gramedia Pustaka Utama*.
- Manik, A. N. K. (2024). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Terhadap Siswa Mas Al-Ishlah Al-Aziziyah Lueng Bata Kota Banda Aceh Sebagai Referensi Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh)*.
- Anggraeni, N. E. P. (2019). *Pengaruh Tingkat Pengetahuan Terhadap Perilaku Swamedikasi Gastritis Pada Masyarakat Rw 01 Desa Karangpandan, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang (Doctoral dissertation, Akademi Farmasi Putra Indonesia Malang)*.

- Barkah, A., & Agustiyani, I. (2021). Pengaruh pola makan dengan kejadian gastritis di puskesmas setu i. *Jurnal Antara Keperawatan*, 2(2), 253-257.
- Arianto, R., & Aminah, S. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja SMK Kelas XI dan XII di FAHD Islamic School. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 480-493.
- Aisha, W. (2018). Karya Tulis Ilmiah Persepsi Keluarga Tentang Penyakit Gastritis Di Dusun Krajan Desa Simo Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Purbaningsih, E. S. (2020). Analisis faktor gaya hidup yang berhubungan dengan resiko kejadian gastritis berulang. *Syntax Idea*, 2(5), 50-60.
- Martogi, E. E. (2021). Hubungan Tekanan Darah Dan Tingkat Stress Pada Dewasa Muda. *Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1581-1589.