

[ARTIKEL REVIEW]

EFFECT OF COFFEE AND STRESS WITH THE INCIDENCE OF GASTRITIS

Berta Yolanda Selviana

Faculty of Medicine, Lampung University

Abstract

Gastritis is one of a health problem in our community. About 10% of people admitted to emergency department with physical examination findings of tenderness on epigastric area. According to WHO, the incidence of gastritis in the world, was 22% in England, 31% in China, 14,5% in Japan, 35% in Canada, and 29,5% in French. The incidence of gastritis around the world varied from 1,8 to 2,1 million of the population each year. The incidence of gastritis in Southeast Asia was estimated around 583.635 of the population each year. The percentage of the incidence of gastritis in Indonesia is approximately 40,8% of population. The incidence of gastritis in some area in Indonesia is quite high, it reach the prevalence of 274,396 cases of 238,452,952 people. Several risk factors of gastritis is the use of aspirin or NSAID, Helicobacter pylori infection, a habit of drinking alcohol, smoking, stress and drinking coffee. Stress and coffee is the extrinsic factor that can cause gastritis. Cortisol hormone production when someone is under a stressor production can cause a decrease in lymphocytes and can decrease the immune system to foreign substances that can cause gastritis. Caffeine contained in coffee can stimulate the production of stomach acid which could lead to gastritis.

Key Word :Caffeine, Coffee, Gastritis, Stress.

Abstrak

Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang ada di masyarakat. Sekitar 10% orang yang datang ke unit gawat darurat pada pemeriksaan fisik ditemukan adanya nyeri tekan di daerah epigastrium. Menurut WHO angka kejadian gastritis di dunia, diantaranya Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, dan Perancis 29,5%. Di dunia, insiden gastritis sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahun. Insiden terjadinya gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk. Beberapa faktor risiko gastritis adalah menggunakan obat aspirin atau NSAID, infeksi kuman *Helicobacter pylori*, minum minuman beralkohol, memiliki kebiasaan merokok, sering mengalami stres, kebiasaan minum kopi. Stres dan Kopi adalah faktor ekstrinsik yang dapat menyebabkan Gastritis. Produksi hormon kortisol saat stress bisa menyebabkan penurunan limfosit dan menurunkan sistem kekebalan tubuh terhadap benda asing sehingga bisa terjadinya gastritis. Kandungan Kafein pada Kopi bisa menstimulasi produksi asam lambung sehingga bisa menyebabkan terjadinya gastritis.

Kata Kunci : Gastritis, Kafein, Kopi, Stress.

...

Korespondensi : Berta Yolanda Selviana | bertays41@gmail.com

Pendahuluan

Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan pada saluran pencernaan yang paling sering terjadi. Sekitar 10% pasien yang datang ke



unit gawat darurat pada pemeriksaan fisik ditemukan adanya nyeri tekan daerah epigastrium. Hal ini mengarah padadiagnosa gastritis, dimana untuk memastikannya di butuhkan suatu pemeriksaan fisik dan penunjang lainnya seperti endoskopi.¹

Badan penelitian kesehatan Dunia WHO mengadakan tinjauan terhadap beberapa negara dan mendapatkan hasil persentase dari angka kejadian gastritis di dunia, diantaranya inggris 22%, China 31, Jepang 14,5%, Kanada 35%, dan Perancis 29,5%. Di Dunia, insiden gastritis sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahun. Insiden terjadinya gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya.¹

Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk. Gastritis adalah masalah kesehatan yang sering terjadi pada masyarakat Indonesia.¹

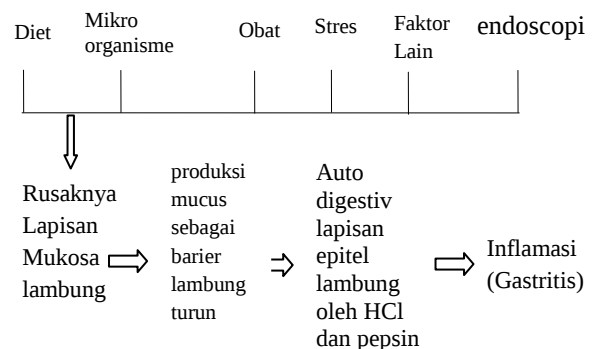
Gastritis atau “maag” atau sakit ulu hati adalah peradangan pada dinding lambung. Gastritis merupakan gangguan yang paling sering ditemui dalam praktek sehari-hari karena diagnosis penyakit ini hanya berdasarkan gejala klinis. Penyakit ini

sering dijumpai timbul secara mendadak yang biasanya ditandai dengan rasa mual atau muntah, nyeri, pendarahan, rasa lemah, nafsu makan menurun atau sakit kepala.¹

Gastritis yang terjadi di Negara maju sebagian besar dialami usia tua. Hal ini berbeda dengan negara berkembang yang banyak dialami usia muda. Kasus gastritis umumnya terjadi pada penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun, 57,8% penderita dan gastritis berusia ≥ 40 tahun, 77,8%.^{2,3}

Penyebab gastritis dibedakan atas faktor internal yaitu adanya kondisi yang memicu pengeluaran asam lambung yang berlebihan dan faktor eksternal yang menyebabkan iritasi dan infeksi.⁴

Beberapa penyebab gastritis adalah menggunakan obat aspirin atau antiradang non steroid, infeksi kuman *Helicobacter pylori*, kebiasaan minum-minuman beralkohol, memiliki kebiasaan merokok, sering mengalami stress dan kebiasaan minum kopi.⁵



Gambar 1. Skema Faktor yang bisa menyebabkan stress.

DISKUSI

Pengaruh stres terhadap gastritis

Stres adalah mekanisme pertahanan diri atau mekanisme koping terhadap masalah. Stres yang berlebihan dapat memicu lambung untuk mengeluarkan asam lambung secara berlebihan. Reaksi ini dapat mengganggu aktifitas lambung bahkan dapat memicu kebocoran lambung.^{4,5}

Stres yang berkepanjangan merupakan salah satu faktor pemicu karena mengakibatkan peningkatan produksi asam lambung. Gastritis sering dihubungkan dengan keadaan psikologis seseorang. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stress, seperti beban kerja yang berlebihan, cemas, takut atau terburu-buru. Kadar asam lambung yang meningkat akan menimbulkan ketidaknyamanan pada lambung.⁵

Tabel 1. Hubungan stress dengan kejadian gastritis pada responden berobat jalan di puskesmas Gulai Buncah kota Bukit Tinggi.

Tingkat Stres	Kejadian Gastritis		Jumlah	p
	Gastritis	Tidak gastritis		
	F	F	F	
Stress	17	7	24	0.000
Tidak stres	13	63	76	
	30	70	100	

Sumber : Gustin, 2011.³

Pada penelitian Gustin³ didapatkan hubungan yang bermakna antara stres pada responden dengan kejadian gastritis. Stres yang disebabkan oleh berbagai peristiwa kehidupan yang terjadi dalam jangka waktu tertentu menentukan tingkat stres seseorang. Stress dapat meningkatkan kadar asam lambung dan menyebabkan iritasi pada mukosa lambung.^{3,5,6}

Dalam hasil wawancaranya dapat diketahui bahwa responden yang mengalami stres lebih banyak ditemukan pada responden yang menderita gastritis. Seseorang yang menderita gastritis apabila dalam keadaan stress dapat menyebabkan kekambuhan penyakit gastritis.^{7,8}

Pengaruh kopi terhadap gastritis

Kopi adalah minuman yang terdiri dari berbagai jenis bahan dan senyawa kimia, termasuk lemak, karbohidrat, asam amino, asam nabati yang disebut dengan fenol, vitamin dan mineral. Kopi diketahui merangsang lambung untuk memproduksi asam lambung sehingga menciptakan lingkungan yang lebih asam dan dapat mengiritasi mukosa lambung.⁹

Kafein di dalam kopi dapat mempercepat proses terbentuknya asam lambung. Hal ini membuat produksi gas dalam lambung berlebih



sehingga sering mengeluhkan sensasi kembung di perut. Responden yang sering minum kopi beresiko 3,57 kali menderita gastritis dibandingkan dengan yang tidak sering minum kopi.¹⁰

Mukosa lambung berperan penting dalam melindungi lambung dari autodigesti oleh HCl dan pepsin. Bila mukosa lambung rusak, maka terjadi difusi HCl ke mukosa lambung dan HCl akan merusak mukosa. Kehadiran HCl di mukosa lambung menstimulasi perubahan pepsinogen menjadi pepsin. Pepsin merangsang pelepasan histamin dari sel mast. Histamin akan menyebabkan peningkatan permeabilitas kapiler sehingga terjadi perpindahan cairan dari intrasel ke ekstrasel dan menyebabkan edema dan kerusakan kapiler sehingga timbul perdarahan pada lambung.^{11,12}

Jika lambung sering terpapar dengan zat iritan, seperti kopi maka inflamasi akan terjadi terus-menerus. Jaringan yang meradang akan diisi oleh jaringan fibrin sehingga lapisan mukosa lambung dapat hilang dan terjadi atrofi sel mukosa lambung.^{13,14}

Tabel 2. Hubungan Konsumsi kopi dengan kejadian gastritis

Konsumsi Kopi	Kejadian Gastritis		Total	P
	Terkena Gastritis	Tidak Terkena Gastritis		
Beresiko	21	14	35	

Tidak Beresiko	14	28	42	0,035
Total	29	48	77	

Sumber :Angkow J, Robot F, Onibala F, 2014.¹³

Penelitian yang dilakukan oleh Angkow J, Robot F, Onibala F¹³ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara minum kopi dengan kejadian gastritis.^{13,14}

SIMPULAN

Stres dan kopi adalah faktor ekstrinsik yang dapat menyebabkan gastritis. Produksi hormon kortisol saat stress bisa menyebabkan penurunan limfosit dan menurunkan kekebalan tubuh terhadap benda asing sehingga menyebabkan terjadinya gastritis. Kandungan kafein pada kopi bisa menstimulasi produksi asam lambung sehingga bisa menyebabkan terjadinya gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggita N. Hubungan faktor konsumsi dan karakteristik individu dengan persepsi gangguan lambung pada mahasiswa penderita gangguan lambung di pusat kesehatan mahasiswa Universitas Indonesia tahun 2011. 2012. [Skripsi]. Jakarta. FKM Universitas Indonesia.
2. Zhaoshen L, Duowu Z, Xiuqiang M, Jie C, Xingang S, Yanfang G, et al. Epidemiology of Peptic Ulcer Disease: Endoscopic Results of the Systematic Investigation of Gastrointestinal Disease in China. 2010.



- [OnLine]. Diakses: 12 november 2014.
<http://www.nature.com/>
3. Gustin RK. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada pasien yang berobat jalan di puskesmas gulai buncah kota bukit tinggi tahun 2011. 2011. [tesis]. padang. UNAND.
 4. Fatmaningrum W, Kinasih AT., *et al*. Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dan Minum Kopi dengan Kejadian Gastritis di Dusun Turi, Desa Turirejo, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang. 2009. (artikel). Surabaya. Universitas airlangga. Diakses 15 November 2014. http://penelitian.unair.ac.id/artikel/359078ec86bb99da637632af927e4563_Unair.pdf
 5. Maulidiyah U. Hubungan Antara Stres dan Kebiasaan Makan dengan Terjadinya Kekambuhan Penyakit Gastritis. 2006. [Skripsi]. Surabaya. Universitas Airlangga.
 6. Okviani W. Pola Makan Gastritis. 2011. [Jurnal]. UPN. Jakarta. Diakses tanggal 13 november 2014
<http://www.library.uupnvj.ac.id/pdf/2s1k eperawatan/205312047/.pdf>
 7. Zilmawati R. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Tingkat IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Baiturrahmah Padang Tahun 2007. 2007. [Skripsi]. Padang: FKM Universitas Baiturrahmah.
 8. Wahyuni F. Eating punctuality, caffeine, protein intakes and stress level to incident of gastritis on the students of public health hasanuddin university. 2012. [Jurnal]. makassar. UNHAS.
 9. Rahma M, Ansar J, Rismayanti. Faktor risiko kejadian gastritis di wilayah kerja Puskesmas kampili kabupaten gowa. .2013. [jurnal]. makassar. UNHAS.
 10. Pancardo DCT, Sandoval JR, Mota MMV ., *et al* . identification of life habits factors as risk for gastritis and colitis occurrence in a mestizo population of chabeklumil, Chiapas, mexico. OJN. 2012; 2, 67-71.
 11. Mawey BK, Kaawoan A, Bidjuni H. hubungan kebiasaan makan dengan pencegahan gastritis pada siswa kelas x di sma negeri 1 likupang [Jurnal]. Manado .Universitas Sam Ratulangi. 2014.
 12. Rizkianil. Pengaruh pemberian kopi dosis bertingkat selama 30 hari terhadap gambaran histologi lambung tikus wistar. 2009. [Jurnal]. semarang. FK UNDIP.
 13. Angkow J, Robot F, Onibala F. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis di wilayah kerja puskesmas Bahu kota manado. 2014. Manado. Universitas Sam Ratulangi.
 14. Pahwa R, Kumar V, Neeta, Kohli K. Clinical manifestations, cause and management strategies of peptic ulcer disease. IJPSDR. 2010; 2(2): 99-106.

