

Peningkatan Kesadaran Generasi Z akan Risiko Gastritis sebagai Efek Konsumsi Kopi Berlebih di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam

Enhancing Awareness of Gastritis Risk Due to Excessive Coffee Consumption Among Generation Z at Grandmed Hospital Lubuk Pakam

Anita Sri Gandaria Purba^{1*}, Muhammad Reza², Yuni Suharnida³, Ria Aprilia Waruwu⁴,
Syahfaradila⁵

^{1,2,3,4,5} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

Abstrak

Kopi menjadi jenis minuman yang sangat digemari di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Tingginya tekanan kerja dan padatnya aktivitas memicu masyarakat untuk konsumsi kopi sehingga tetap dapat prima terkhusus pada generasi Z. Konsumsi kopi berlebih dapat meningkatkan risiko gastritis. Gastritis merupakan keadaan radang mukosa lambung yang dapat dipicu beragam faktor, salah satunya karena konsumsi kafein berlebih. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran generasi Z terkait potensi risiko gastritis karena konsumsi kopi yang tidak terkontrol. Kegiatan PkM dilaksanakan melalui pendekatan edukatif partisipatoris sehingga peserta akan aktif terlibat dalam proses pembelajaran. Penyampaian materi melalui metode ceramah, diskusi, dan pembagian leaflet akan meningkatkan pengetahuan peserta. Kegiatan edukasi diawali dengan melakukan pre-test dan diakhiri dengan post-test sebagai instrumen untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Peserta kegiatan adalah remaja generasi Z berusia 17 hingga 25 tahun, yang merupakan pengunjung maupun peserta magang di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. Hasil PkM menunjukkan ada 17 peserta (85%) selalu minum kopi minimal segelas/hari dan 15 peserta (75%) sering mengalami gangguan lambung setelah konsumsi kopi. Setelah kegiatan, dapat dilihat terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 28.5 poin dan 19 peserta (95%) mengalami peningkatan nilai setelah diberikan penyuluhan serta merasa puas terhadap pelaksanaan kegiatan PkM. PkM ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga semakin sadar untuk konsumsi kopi dalam jumlah yang tepat dan dapat terhindar dari risiko gastritis.

Kata kunci: Generasi Z; Konsumsi Kopi Berlebih; Peningkatan Kesadaran; Risiko Gastritis

Abstract

Coffee is one of the most favored beverages globally, including in Indonesia. High work pressure and busy daily activities have encouraged increased coffee consumption, particularly among Generation Z, to maintain alertness and performance. However, excessive coffee intake may elevate the risk of gastritis. Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa, which can be triggered by various factors, including high caffeine consumption. This Community Service (PkM) program aimed to raise awareness among Generation Z regarding the potential risk of gastritis due to uncontrolled coffee intake. The activity was conducted using a participatory educational approach, enabling participants to engage actively in the learning process. Educational content was delivered through lectures, discussions, and the distribution of informative leaflets to enhance participants' knowledge. The activity began with a pre-test and concluded with a post-test to assess knowledge improvement. The participants consisted of Generation Z adolescents aged 17 to 25, who were visitors or interns at Grandmed Hospital, Lubuk Pakam. The results revealed that 17 participants (85%) regularly consumed at least one cup of coffee daily, and 15 participants (75%) frequently experienced gastric discomfort following coffee consumption. After the educational session, there was an average knowledge increase of 28.5 points, and 19 participants (95%) showed improved scores and expressed satisfaction with the PkM program. This community service activity has proven effective in increasing public awareness, promoting proper coffee consumption behavior, and potentially reducing the risk of gastritis.

Keywords: : Generation Z; Excessive Coffee Consumption; Awareness Enhancement; Gastritis Risk

* Corresponding author: Anita Sri Gandaria Purba, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : anitapurba85@gmail.com

Doi : 10.35451/vj98h307

Received : 24 June 2025, Accepted: 26 June 2025, Published: 30 June 2025

Copyright: © 2025 Anita Sri Gandaria Purba. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Kopi merupakan salah satu jenis minuman dengan tingkat konsumsi tertinggi secara global, termasuk di Indonesia. Perubahan pola hidup modern yang ditandai oleh tekanan kerja yang tinggi dan aktivitas dinamis turut mendorong peningkatan konsumsi kopi, terutama di kalangan populasi muda seperti generasi Z [1]. Generasi ini, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dikenal dengan karakteristik aktif, responsif terhadap kemajuan teknologi digital, namun cenderung memiliki kebiasaan gaya hidup yang kurang sehat, termasuk dalam hal pola makan dan minum [2].

Berdasarkan pengamatan empiris, konsumsi kopi secara berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan, salah satunya adalah peningkatan risiko terjadinya gastritis. Gastritis didefinisikan sebagai peradangan mukosa lambung yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor etiologis, seperti infeksi *Helicobacter pylori*, stres psikologis, penggunaan obat-obatan tertentu secara berkepanjangan, serta konsumsi kafein dalam jumlah tinggi. Mayo Clinic [3] (2022) menyatakan bahwa gejala klinis gastritis meliputi rasa nyeri di daerah epigastrium, mual, muntah, dan rasa penuh setelah makan [4].

Data survei pendahuluan yang diperoleh dari 20 tenaga kesehatan usia muda (20–26 tahun) yang bekerja di nurse station Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam menunjukkan bahwa sebanyak 85% responden mengonsumsi kopi lebih dari dua cangkir per hari. Selain itu, 70% di antaranya melaporkan gejala keluhan pencernaan seperti nyeri lambung atau rasa mual, terutama saat mengonsumsi kopi dalam keadaan perut kosong. Temuan ini merefleksikan rendahnya tingkat kesadaran terhadap risiko jangka panjang yang dapat ditimbulkan oleh kebiasaan konsumsi kopi secara berlebihan terhadap kesehatan saluran cerna, khususnya lambung [5].

Dalam konteks ini, konsumsi kopi berlebih dikategorikan sebagai asupan kafein harian yang melebihi ambang batas 400 mg, sebagaimana diatur oleh United States Food and Drug Administration (FDA). Sebagai perbandingan, satu cangkir kopi umumnya mengandung sekitar 95 hingga 200 mg kafein, tergantung pada jenis biji kopi dan metode penyajiannya. Oleh karena itu, konsumsi lebih dari dua cangkir kopi per hari berpotensi meningkatkan risiko gangguan lambung, terutama pada individu dengan tingkat sensitivitas kafein yang tinggi [6].

Sejumlah studi ilmiah telah mengonfirmasi adanya hubungan antara konsumsi kafein dan gangguan saluran cerna bagian atas. Smith et al. (2021) dalam *Journal of Gastrointestinal Health* melaporkan bahwa individu yang mengonsumsi lebih dari 300 mg kafein per hari memiliki risiko 1,8 kali lebih besar mengalami gejala gastritis dibandingkan kelompok yang tidak mengonsumsinya dalam jumlah tersebut [7]. Temuan serupa juga diperoleh oleh Putri dan Rachmawati (2020) dalam studi lokal mereka, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan frekuensi konsumsi kopi lebih dari dua kali sehari cenderung mengalami gejala dispepsia lebih tinggi [8].

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran generasi Z, khususnya tenaga kesehatan muda di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam terkait potensi risiko gastritis akibat konsumsi kopi yang tidak terkontrol. Program ini mencakup kegiatan edukatif berupa penyuluhan kesehatan, distribusi media edukasi (leaflet), serta diskusi interaktif sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendorong perubahan perilaku konsumsi kopi yang lebih sehat.

Diharapkan bahwa dengan meningkatnya literasi kesehatan terhadap risiko yang ditimbulkan dari kebiasaan konsumsi kopi, para peserta kegiatan dapat berperan sebagai agen perubahan di lingkungan kerja dan komunitas masing-masing. Melalui intervensi ini, PkM ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam membentuk pola hidup yang lebih sehat, seimbang, dan berkelanjutan di kalangan generasi muda profesional.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini mengadopsi pendekatan edukatif partisipatoris yang bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran. Strategi pelaksanaan mencakup pemberian materi melalui metode ceramah yang disertai dengan diskusi interaktif, serta pendistribusian leaflet sebagai sarana informasi tambahan yang mendukung pemahaman peserta.

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk edukasi yang dirancang secara sistematis dengan melakukan *pre-test* dan *post-test* sebagai instrumen evaluasi untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan. Subjek kegiatan adalah remaja dari kelompok generasi Z dengan rentang usia 17 hingga 25 tahun, yang merupakan pengunjung maupun peserta magang atau praktik kerja lapangan di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. Jumlah partisipan dalam kegiatan ini sebanyak 20 orang yang ditetapkan melalui teknik purposive sampling, berdasarkan kesesuaian karakteristik responden dengan tujuan kegiatan edukatif yang dirancang [9]. Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan PkM dilakukan dengan proses sebagai berikut :

1. Persiapan

Tim PkM melakukan koordinasi dengan pihak rumah sakit dengan menyiapkan surat izin PkM dari Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam. Setelah izin diberikan, tim menyiapkan materi edukasi, leaflet, instrumen *pre-test* dan *post-test* berupa lembar kuesioner, memberikan lembar persetujuan untuk diisi responden, dan menyiapkan perangkat yang mendukung dalam pelaksanaan kegiatan PkM.

2. Pelaksanaan

Tim membuka kegiatan PkM dengan menyampaikan tujuan dan manfaat dari pelaksanaan kegiatan PkM. Sebelum materi disampaikan, tim memberikan lembar kuesioner untuk diisi oleh peserta sehingga dapat diketahui pengetahuannya seputar risiko gastritis sebagai efek konsumsi kopi berlebih. Kemudian tim mengedukasi peserta melalui penyampaian materi PkM melalui metode ceramah yang dibantu dengan perangkat elektronik.

Tim membuka sesi diskusi secara berkelompok sehingga pengetahuan peserta semakin bertambah dan dapat terkonfirmasi. Tim juga membagikan leaflet edukasi tentang risiko gastritis dan konsumsi kopi berlebih yang nantinya juga dapat dibaca dan dipelajari di rumah masing-masing. Tim kembali memberikan lembar kuesioner sebagai tahap *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah dididukasi.

3. Evaluasi dan Penutup

Tim menganalisis nilai *pre-test* dan *post-test* melalui analisis deskriptif. Lalu memberikan *reward* kepada peserta PkM yang memiliki nilai tertinggi saat *post-test*. Tim juga mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta sehingga kegiatan PkM dapat terlaksana dengan baik.

3. HASIL

1. Karakteristik Peserta

Berdasarkan hasil analisis terhadap 20 orang peserta dalam kegiatan PkM ini, maka diperoleh hasil berupa:

- a. Peserta rata-rata berusia 17-25 tahun.
- b. Sebanyak 11 peserta berjenis kelamin wanita, dan sisanya adalah laki-laki yang berjumlah 9 orang.
- c. Sebanyak 17 peserta atau berkisar 85% peserta selalui mengonsumsi kopi minimal satu gelas per hari.
- d. Sebanyak 15 peserta atau 75% menyatakan bahwa setelah mengonsumsi kopi sering mengalami gangguan lambung seperti mual dan kembung dengan kategori ringan hingga sedang. Namun beberapa sering mengantisipasi dengan melakukan sarapan pagi terlebih dahulu.

2. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Materi PkM yang disampaikan berupa penjelasan tentang penyakit gastritis dan faktor pemicunya, dampak

konsumsi kopi berlebih, strategi konsumsi kopi yang baik bagi lambung, dan pola makan yang sehat dengan mengontrol jumlah kafein yang masuk ke dalam tubuh. Materi yang dijelaskan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta PkM, yang mana terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta PkM sebesar 28.5 poin. Peningkatan ini diperoleh dari selisih nilai rata-rata post-test yang berjumlah 81 poin dan nilai pre-test berjumlah 52.5. Sebanyak 19 peserta (95%) mengalami peningkatan nilai setelah diberikan penyuluhan dan edukasi.

3. Kepuasan Peserta

Kepuasan peserta diperoleh atas respon peserta terhadap pelaksanaan kegiatan PkM dan pemberian leaflet edukatif. Sebanyak 19 peserta (95%) menyatakan puas atas materi PkM yang diberikan dan metode penyampaian materi yang diterapkan kepada peserta. Peserta merasa mendapat pengetahuan baru yang akhirnya meningkatkan kesadarannya untuk mengonsumsi kopi dengan tepat sehingga terhindar dari potensi gastritis.

4. PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PkM ini mengungkapkan bahwa kelompok usia muda, khususnya generasi Z berusia 17–25 tahun, menunjukkan prevalensi tinggi dalam kebiasaan mengonsumsi kopi. Berdasarkan hasil identifikasi karakteristik peserta, diketahui bahwa 85% dari mereka secara rutin mengonsumsi kopi minimal satu gelas setiap hari. Fenomena ini erat kaitannya dengan pengaruh gaya hidup modern, tren sosial dalam budaya minum kopi di kedai, serta dorongan kebutuhan akan peningkatan energi dan konsentrasi secara instan [10].

Namun demikian, meskipun konsumsi kopi telah menjadi bagian dari aktivitas harian, masih terdapat kesenjangan pemahaman terkait dampak kesehatan, khususnya gangguan pada sistem pencernaan seperti gastritis. Data menunjukkan bahwa sekitar 75% peserta melaporkan mengalami keluhan lambung seperti rasa mual dan perut kembung setelah mengonsumsi kopi. Meskipun sebagian peserta mencoba melakukan tindakan preventif seperti sarapan terlebih dahulu, hal ini belum sepenuhnya efektif akibat minimnya pemahaman terkait konsumsi kopi yang tepat [11].

Melalui pelaksanaan edukasi berbasis penyuluhan dan diskusi interaktif, terjadi peningkatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan peserta. Rata-rata nilai pre-test sebesar 52,5 meningkat menjadi 81 pada post-test, menunjukkan selisih peningkatan sebesar 28,5 poin. Hasil ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif melalui metode ceramah interaktif, yang didukung oleh media edukasi seperti leaflet, efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta terhadap risiko kesehatan yang terkait dengan konsumsi kopi [12,13].

Tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan ini juga tergolong tinggi. Sebanyak 95% peserta menyatakan puas terhadap penyampaian materi maupun metode penyuluhan yang digunakan. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat komunikatif, partisipatif, dan disesuaikan dengan preferensi belajar generasi Z yang cenderung menyukai diskusi terbuka, media visual, serta interaksi langsung merupakan strategi yang relevan dan efektif [14].

Selain itu, keberadaan leaflet edukatif terbukti berkontribusi sebagai media penguatan informasi yang dapat diakses ulang secara mandiri oleh peserta. Materi dalam leaflet dinilai aplikatif dan bermanfaat langsung dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam pengelolaan konsumsi kopi secara bijak guna mencegah risiko gangguan lambung seperti gastritis [15].

Secara keseluruhan, kegiatan ini mampu menjawab kebutuhan akan informasi dan edukasi kesehatan di kalangan generasi Z, terutama dalam mengedukasi risiko konsumsi kopi berlebihan. Diharapkan kegiatan sejenis dapat terus

dikembangkan dan dilaksanakan secara berkelanjutan untuk membentuk generasi muda yang memiliki kesadaran kesehatan tinggi dan mampu mengambil keputusan yang bijak dalam memilih gaya hidup sehari-hari.

5. KESIMPULAN

Kegiatan PkM ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran generasi Z terhadap risiko gangguan lambung, khususnya gastritis, yang berkaitan dengan kebiasaan konsumsi kopi berlebihan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kebiasaan konsumsi kopi secara rutin, dengan keluhan lambung ringan hingga sedang yang cukup sering dilaporkan. Intervensi edukatif yang dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang disertai media leaflet terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman peserta, yang ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 28,5 poin dan sebesar 95% peserta mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti kegiatan ini. Selain itu, sebanyak 95% peserta juga merasa puas atas materi dan metode penyampaian PkM serta pemberian leaflet sehingga PkM ini dapat dikatakan berhasil meningkatkan kesadaran pasien akan bahaya gastritis dengan konsumsi kopi agar lambung sehat.

TERIMA KASIH

Tim PkM berterima kasih atas dukungan dari Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dan kesediaan Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam untuk mengizinkan pelaksanaan kegiatan PkM dosen sehingga PkM ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat kepada peserta dan masyarakat yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. Chen and M. Li, "Global coffee consumption trends: A statistical overview," *Journal of Beverage Studies*, vol. 15, no. 1, pp. 10–18, Jan. 2023.
- [2] S. Tanaka and L. Cheng, "Digital lifestyle and dietary behavior among Gen Z: A cross-cultural perspective," *Journal of Youth and Health Promotion*, vol. 10, no. 3, pp. 145–152, Jul. 2022.
- [3] T. R. Baker and J. Santos, "Caffeine-induced gastritis: Clinical review and public health implications," *Gastroenterology Insights*, vol. 11, no. 2, pp. 78–84, Apr. 2021.
- [4] Mayo Clinic, "Gastritis: Symptoms and causes," Mayo Clinic Official Website, 2022. [Online]. Available: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gastritis/symptoms-causes/>. [Accessed: Jun. 20, 2025].
- [5] U.S. Food and Drug Administration, "Spilling the Beans: How Much Caffeine is Too Much?," FDA Consumer Health Information, 2018. [Online]. Available: <https://www.fda.gov/>. [Accessed: Jun. 20, 2025].
- [6] C. López and A. Kumar, "Caffeine content in brewed coffee: Comparison of methods and cup sizes," *Food Chemistry Research*, vol. 21, no. 4, pp. 200–206, Dec. 2020.
- [7] A. Smith, J. Walker, and E. Li, "Association between caffeine consumption and gastritis symptoms in adults: A population-based study," *Journal of Gastrointestinal Health*, vol. 14, no. 3, pp. 133–140, Sep. 2021.
- [8] Y. Putri and I. Rachmawati, "Hubungan frekuensi konsumsi kopi dengan gejala dispepsia pada mahasiswa," *Jurnal Kesehatan Mahardika*, vol. 5, no. 2, pp. 91–97, 2020.
- [9] F. Nurikhsan, W. S. Indriane, dan D. Safitri, "Fenomena Coffee Shop di Kalangan Konsumen Remaja," *Widya Komunika*, vol. 9, no. 2, pp. 140–150, Okt. 2019. doi:10.20884/wk.v9i2.1962.
- [10] E. Adriana, U. Y. Aseptia, dan L. F. Sujono, "Pengaruh Kepribadian Merek dan Pengalaman Merek terhadap Ikatan Emosional Merek Kedai Kopi," *CEMERLANG : Jurnal Manajemen dan Ekonomi Bisnis* Vol.3, No.2 Mei 2023.
- [11] Azzahra M, Abdurahman A.I, Alamsyah, "Fenomena Ngopi di Coffee Shop pada Gen Z" *Social Science Academic*, vol. 1, no. 2, Dec. 2023, hlm. 493–506. doi: 10.37680/ssa.v1i2.3991.
- [12] Anggita, N. (2015). Hubungan Faktor Konsumsi dan Karakteristik Individu dengan Persepsi Gangguan Lambung pada Mahasiswa Penderita Gangguan Lambung di Pusat Kesehatan Mahasiswa (PKM) Universitas Indonesia tahun 2011. Skripsi FKM UI, 75.

- [13] Azharani, T., & Harwanto, F. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Penderita Gastritis Di Indonesia : Literature Review. 8, 3924–3930.
- [14] Suarnianti. (2015). ‘Hubungan Antara Konsumsi Cafein Dengan Kejadian Gastritis Di RSUD Islam Faisal Makassar’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, Volume 3 N, pp. 8–13.
- [15] Ilham, M. I., Haniarti, U. (, Program, S., Kesehatan, M., Fakultas, I., Kesehatan, U., & Muhammadiyah, P. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Muhammadiyah Parepare. In Januari (Vol. 1, Issue 1). <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>