



ANALISIS RISIKO GANGGUAN LAMBUNG PADA POLA MAKAN PEDAS DAN CARA PENANGANANNYA PADA GENERASI Z DI SATU WARALABA MIE PEDAS DI KOTA BEKASI

Aluwi Nirwana Sani^{1#}, Nunung Nurhayati², Lia Warti³, Icha Saeful Rahma⁴, Rotua Suryani Simamora⁵, Feri Setiadi⁶

^{1,2,3,4,6} Program Studi Sarjana Farmasi STIKes Medistra Indonesia, Bekasi, Indonesia

⁵ Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners STIKes Medistra Indonesia, Bekasi, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received: July 18 th 2025 Revised: July 20 th 2025 Accepted: July 30 th 2025	<p>Makanan pedas kini menjadi favorit banyak anak muda, khususnya Generasi Z. Selain rasanya yang menggugah selera, makanan pedas sering dijadikan konten media sosial dalam bentuk tantangan. Kebiasaan ini dapat meningkatkan risiko gangguan lambung jika tidak disertai pengetahuan dan penanganan yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola konsumsi makanan pedas, tingkat pengetahuan, dan tindakan penanganan terhadap kejadian gangguan lambung pada Generasi Z di sebuah waralaba mie pedas di Kota Bekasi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 100 responden. Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,610 (kategori kuat) dan R Square sebesar 0,372 (kategori moderat). Uji chi-square menunjukkan p-value untuk pola makan $0,000 < 0,05$, pengetahuan $0,001 < 0,05$, dan penanganan $0,000 < 0,05$, yang berarti seluruh variabel berpengaruh signifikan terhadap gangguan lambung. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pola makan pedas, pengetahuan, dan penanganan berpengaruh signifikan terhadap gangguan lambung pada Generasi Z.</p>
KEYWORD	<p><i>Spicy food has now become a favorite among many young people, especially Generation Z. In addition to its tantalizing taste, spicy food is often featured in social media content in the form of challenges. This habit can increase the risk of gastric disorders if not accompanied by proper knowledge and management. This study aims to determine the influence of spicy food consumption patterns, knowledge levels, and handling practices on the incidence of gastric disorders among Generation Z at a spicy noodle franchise in Bekasi City. The method used was quantitative correlational with a cross-sectional approach, involving 100 respondents. The results of the multiple linear regression test showed a correlation coefficient (R) of 0.610 (strong category) and an R Square of 0.372 (moderate category). The chi-square test showed a p-value for eating patterns of $0.000 < 0.05$, knowledge of $0.001 < 0.05$, and management of $0.000 < 0.05$, indicating that all variables had a significant effect on gastric disorders. Based on the results of the study, it can be concluded that spicy eating patterns, knowledge, and handling practices significantly influence gastric disorders among Generation Z.</i></p>
<i>green tea leaf, black pepper, phytochemical screening, secondary metabolites</i>	
CORRESPONDING AUTHOR	
Nama: Aluwi Nirwana Sani Address: Bekasi E-mail: nirwanasani@gmail.com	
DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v4i3.222	
© 2025 Aluwi Nirwana Sani dkk.	

A. PENDAHULUAN

Generasi Z adalah individu yang lahir pada rentang waktu antara tahun 1997 hingga 2012, yang saat ini berada pada kisaran usia 12 hingga 27 tahun, mencakup kelompok remaja akhir hingga dewasa awal. WHO mengklasifikasikan remaja dalam rentang usia 10–19 tahun, sedangkan dewasa muda dimulai sejak usia 20 tahun ke atas. Generasi ini merupakan kelompok yang cukup berpengaruh terhadap tren sosial, termasuk dalam hal preferensi kuliner (Nizar et al., 2023).

Makanan pedas kini jadi favorit banyak anak muda khususnya Generasi Z. Selain rasanya yang menggugah selera makanan pedas sering kali jadi bahan unggahan di media sosial terutama dalam bentuk tantangan.

Semakin tinggi tingkat kepedasan makanan yang dikonsumsi, semakin menarik dan dianggap sebagai bentuk keberanian di mata audiens media sosial. Akibatnya, banyak dari mereka yang mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan tanpa mempertimbangkan risiko kesehatan, seperti meningkatnya produksi asam lambung dan iritasi pada mukosa lambung (Ajjah et al., 2020).

Jika pola konsumsi seperti ini terus berlanjut tanpa pengendalian dan pengetahuan yang memadai, risiko gangguan lambung seperti gastritis, dispepsia, atau GERD akan meningkat. Beberapa faktor pemicu gangguan lambung di antaranya adalah konsumsi makanan pedas, makanan dengan bumbu menyengat, makanan asam, serta

penggunaan obat pereda nyeri secara tidak bijak. Sayangnya, kesadaran masyarakat, khususnya kalangan muda, terhadap pentingnya komposisi gizi dan dampak jangka panjang pola makan yang tidak seimbang masih tergolong rendah (Citra, 2020). Makanan mie pedas dengan berbagai level kepedasan dipilih sebagai fokus studi karena tingkat popularitasnya yang tinggi di kalangan Generasi Z.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan pedas, tingkat pengetahuan, dan penanganan terhadap kejadian gangguan lambung pada Generasi Z.

Penelitian dilaksanakan di satu waralaba mie pedas di Cut Mutia Kota Bekasi pada Februari 2025. 100 responden dari perhitungan slovin dengan total populasi ± 4.400 , diambil dengan teknik random sampling. Inklusi: konsumen usia 12–27 tahun dan bersedia menjadi responden.

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup, terdiri dari tiga bagian: pola makan, tingkat pengetahuan, dan penanganan gangguan lambung, yang telah diuji validitas ($r > 0,3$) dan reliabilitas (Cronbach's Alpha $> 0,7$). Data dianalisis menggunakan SPSS versi 29 dengan uji chi-square untuk melihat hubungan antar variabel.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik responden, 67% rentang usia responden 18-27 tahun, 68% jenis kelamin perempuan dan 69% mahasiswa.

48% responden masuk kategori pola makan tidak baik dan 71% responden masuk kategori baik untuk pengetahuan makanan pedas. 52% kategori baik dalam segi penanganan gangguan lambung.

Tabel 1. Pengaruh antara Pola Makan Makanan Pedas terhadap Gangguan Lambung Pada Gen Z

Pola Makan	Kategori	Gangguan Lambung			p-Value
		Sering	Kadang - Kadang	Tidak Pernah	
	Tidak Baik	34 (82,9%)	12 (22,6%)	2 (33,3%)	0,000
	Cukup Baik	6 (14,6%)	38 (71,7%)	3 (50%)	
	Baik	1 (2,4%)	3 (5,7%)	1 (16,7%)	
	Total	41 (100%)	53 (100%)	6 (100%)	

Tabel 1 menunjukkan responden dengan pola makan tidak baik mengalami gangguan lambung sering (82,9%). Hasil uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, sehingga terdapat pengaruh signifikan antara pola makan pedas dan kejadian gangguan lambung pada Gen Z.

Tabel 2. Pengaruh antara Tingkat Pengetahuan mengenai Makanan Pedas terhadap Gangguan Lambung pada Gen Z

Pengetahuan	Kategori	Gangguan Lambung			p-Value
		Sering	Kadang - Kadang	Tidak Pernah	
	Tidak	16 (39%)	3 (5,7%)	0 (0%)	0,001
	Baik	3 (7,3%)	7 (13,2%)	0 (0%)	
	Cukup	22 (53,7%)	43 (81,1%)	6 (100%)	
	Baik	41 (100%)	53 (100%)	6 (100%)	

Tabel 2 menunjukkan responden dengan pengetahuan baik hanya mengalami gangguan lambung kadang-kadang (81,1%), sementara mereka yang berpengetahuan rendah lebih sering mengalami gangguan lambung. Nilai $p = 0,001$ menegaskan adanya pengaruh signifikan antara tingkat pengetahuan dan frekuensi gangguan lambung.

Namun demikian, meskipun banyak responden memiliki pengetahuan tinggi, beberapa di antaranya tetap mengalami gangguan lambung. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sudah mengetahui dampak negatif konsumsi

makanan pedas, sebagian tetap mengonsumsinya karena faktor lain seperti kebiasaan, gaya hidup, atau tekanan sosial (misalnya tantangan viral di media sosial).

Tabel 3. Pengaruh antara Penanganan Gangguan Lambung terhadap kejadian gangguan lambung.

Kategori	Gangguan Lambung			P-Value
	Sering	Kadang - Kadang	Tidak Pernah	
Tidak Baik	1 (2,4%)	14 (26,4%)	0 (0%)	0,000
Cukup Baik	9 (22%)	20 (37,7%)	4 (66,7%)	
Baik	31 (75,6%)	19 (35,8%)	2 (33,3%)	
Total	41 (100%)	53 (100%)	6 (100%)	

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan penanganan yang dikategorikan baik tetap melaporkan frekuensi gangguan lambung yang tinggi (75,6%). Hal ini mungkin terlihat kontradiktif, namun dapat dijelaskan bahwa individu yang mengalami gangguan lambung secara berulang cenderung akan lebih sadar dan aktif dalam menerapkan penanganan yang tepat. Dengan kata lain, semakin sering mengalami gangguan, semakin tinggi pula upaya responden dalam mengelola kondisinya melalui penanganan yang sesuai.

Selain itu, penanganan yang baik tidak serta-merta menghilangkan gangguan lambung secara langsung. Efektivitas penanganan juga bergantung pada faktor-faktor lain seperti keteraturan pola makan, jenis makanan yang dikonsumsi, tingkat stres, dan kebiasaan hidup lainnya. Bahkan dengan pengetahuan dan penanganan yang tinggi, jika konsumsi makanan pedas tetap berlangsung secara intens dan tidak diimbangi pola hidup sehat, gejala gangguan lambung tetap mungkin muncul.

Hasil uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara cara penanganan dan kejadian gangguan lambung. Ini menunjukkan bahwa meskipun belum mampu menghilangkan seluruh gejala, metode penanganan yang tepat tetap berkontribusi dalam mengelola dan mengurangi intensitas gangguan lambung yang dialami.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Berganda antara Pola Makan, Pengetahuan, dan Penanganan terhadap Gangguan Lambung pada Gen Z

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.610 ^a	.372	.352	.477

a. Predictors: (Constant), Penanganan Lambung, Pengetahuan, Pola Makan

Pada Tabel 4 hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,610, yang termasuk dalam kategori kuat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara pola konsumsi makanan pedas, tingkat pengetahuan dan cara penanganannya terhadap kejadian gangguan lambung. Nilai R square 0,372 menunjukkan bahwa ketiga variabel bebas tersebut secara bersamaan menjelaskan 37,2% variasi dari kejadian gangguan lambung pada responden. Semakin bagus pola makan, pengetahuan dan penanganan tepat, maka resiko gangguan lambung akan rendah.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pola makan pedas, pengetahuan, dan penanganan berpengaruh signifikan terhadap gangguan lambung pada Generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajjah, B.F.F., Mamfaluti, T. and Putra, T.R.I., 2020. Hubungan pola makan dengan terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). *Journal of Nutrition College*, 9(3), pp.169–179. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.27465>
- Citra, R., Sartika, T. Al-Ma'arif Baturaja, A.K., 2020. Gambaran tingkat pengetahuan tentang jenis makanan pada penderita gastritis di Puskesmas. *Lentera Perawat*, 1(2), pp.61–66.
- Firanda, C., Rahma, J.A., Sinulingga, A.B., Ginting, R.E., Manurung, R.A., Simatupang, B.J. and Rahmadsyah, A., 2024. Analisis pengaruh pelayanan dan kualitas makanan terhadap tingkat minat pelanggan Mie Gacoan di Medan. *JlIC: Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 1(8), pp.3260–3268.
- Nizar, R., Siswati, L. and A, H.U., 2023. Persepsi Generasi Z terhadap makanan khas dari sagu di Provinsi Riau. *JAS (Jurnal Agrosains)*, 7(1), pp.18–31. <https://doi.org/10.36355/jas.v7i1.1007>
- Santika, N.Y., Desnita, R. and Akib Yuswar, M., 2019. Evaluasi penggunaan obat tukak peptik pada pasien tukak peptik di instalasi rawat inap RSUD Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Pontianak. *Majalah Farmaseutik*, 15(1), pp.1