BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Gastritis

a. Pengertian Gastritis

Gastritis merupakan suatu kondisi inflamasi yang terjadi pada mukosa lambung yang ditetapkan berdasarkan gambaran dari histologis mukosa lambung, gastritis berhubungan dengan proses inflamasi yang terjadi di epitel pelapis lambung dan luka pada mukosa lambung. Istilah gastritis digunakan sebagai gejala klinis yang muncul di perut bagian atas atau di daerah epigastrium. Gastritis biasanya tidak menimbulkan keluhan, tetapi gejala khas gastritis adalah rasa nyeri pada perut bagian atas di sertai gejala lain seperti mual muntah, kembung, dan nafsu makan turun (Miftahussurur,2021).

Gastritis merupakan suatu keadaan dimana terjadinya peradangan atau perdarahan mukosa lambung. Gastritis terbagi atas gastritis superfistal akut maag dan gastritis superfisial kronis atau ulkus peptikumi (Rahmi,2021).

b. Klasifikasi

Jenis- jenis gastritis dapat dibedakan menjadi 2 bagian yaitu gastritis akut dan gastritis kronis :

1) Gastritis Akut

Gastritis akut yaitu suatu keadaan peradangan yang sifatnya tidak menetap akut pada mukosa superfisional biasanya disebabkan karena adanya peradangan pada neutrophil. Gastritis akut sering di akibatkan dari penggunaan obat terutama OAINS atau minuman beralkohol sehingga menyebabkan pengangkatan zat senyawa kimia dari permukaan bagian sel epitel sehingga sekresi mukus yang berfungsi sebagai pelindung mengalami penurunan menurunkan. Mengkonsumsi suatu zat obat dapat menganggu kinerja prostaglandin, Prostaglandin yaitu suatu bagian senyawa memiliki fungsi sebagai pelindung dari bagian lambung. Cara kinerjanya yaitu memberikan rangsangan dalam pembentukan mucus dan bikarbonat dan mengganggu sekresi asam lambung sehingga kerusakan mencapai erosi (Megan Griffiths, 2019).

2) Gastritis Kronis

Gastritis kronis merupakan suatu peradangan yang timbul di bagian mukosa lambung yang terjadi secara berulang dan biasanya menetap menahun. Peradangan timbul pada bagian permukaan mukosa lambung yang mengalami waktu cukup

lama hal ini disebabkan oleh luka yang terjadi di baik luka lambung yang bersifat jinak ataupun luka lambung yang sifatnya ganas, biasanya helicobacter pylori atau senyawa bakteri yang menjadi pemicu. Gastritis ini juga sering dikaitkan oleh kekuatan otot yang menyusut pada bagian mukosa lambung yang menyebabkan penurunan status HCL dan Acblorbidria serta tukak lambung (ulkus saluran cerna) (Megan Griffiths, 2019).

c. Etiologi

1) Gastritis Akut

Gastritis akut (Novitayanti, 2020) disebabkan oleh faktor internal (kondisi pemicu yang menyebabkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan) maupun faktor eksternal (menyebabkan iritasi dan infeksi).

a) Faktor dari luar : Makanan, diet yang salah, makan banyak, terlalu cepat, makanan berbumbu yang dapat merusak mukosa lambung, seperti rempahrempah, alkohol, kopi, stress, obat-obatan digitalis, iodium, kortison, analgesik,antiinflamasi, bahan alkali yang kuat (soda).

b) Faktor dari dalam : Toksin, bakteri yang beredar dalam darah misalnya morbili, difteri, variola. Infeksi pirogen langsung pada dinding lambung seperti streptococus, stapilococcus.

2) Gastritis Kronis

Gastritis kronik (Oktaviani, 2022) adalah suatu peradangan bagian permukaan mukosa lambung yang menahun, inflamasi lambung yang lama dapat disebabkan oleh ulkus benigna dan maligna dari lambung atau oleh bakteri Helicobacter pylory (H. pylory). Gastritis kronis dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

a) Tipe A (gastritis autoimun) diakibatkan dari perubahan sel pariental yang menimbulkan atrofi dan infiltrasi seluler. Anemia pernisiosa berkembangdengan proses ini dan terjadi pada fundus atau korpus dari lambung.
b) Tipe B (kadang disebut sebagai gastritis H. pylory) mempengaruhi antrum dan pilorus (ujung bawah lambung dekat duodenum). Ini dihubungkan dengan bakteri H. pylory yang menimbulkan ulkus dinding lambung.

3) Gejala Gastritis

Tanda gejala gastritis adalah sebagai berikut :

a) Gastritis Akut yaitu ketidaknyamanan, sakit kepala, malas, mual, muntah anoreksia.
b) Gastritis Kronis yaitu tipe A secara khusus asimtomatik. Tipe B pasien mengeluh anoreksia, nyeri uluh hati setelah makan, kembung, rasa asam di mulut, mual, muntah, menurut (Oktaviani, 2022).

4) Faktor Faktor Terjadinya Gastritis

Faktor-faktor terjadinya Gastritis adalah sebagai berikut (Syafi & Andriani, 2019) :

a) Kebiasaan Makan

Setiap orang harus menjaga kebiasaan makan sesuai dengan yang dianjurkan. Dimana, membiasakan makan secara teratur setiap waktunya,mengurangi mengkonsumsi jenis-jenis makanan pedas dan menghindari minuman yang bersoda. Apabila faktor kebiasaan makan telah dijaga sesuai dengan waktunya maka kejadian gastritis akan dapat terhindari sehingga kualitas kesehatan akan meningkat pula. Menurut Megawati dan Nosi (2015), kebiasaan makan terbagi dalam 3 waktu yaitu sarapan pagi, makan siang dan makan malam. Ketiga waktu makan tersebut tidak boleh diabaikan karena makanan menentukan kerja tubuh setiap hari.

b. Kebiasaan Merokok

Menurut (Rukman, 2018), dalam gaya hidup merokok ternyata secara tidak langsung dapat merangsang produksi asam lambung secara berlebihan dan penurunan daya tahan tubuh juga. Oleh karena itu, untuk menghindari kejadian gastritis dan penyakit lainnya maka konsumsi rokok juga harus diatur dan dikurangi.

c. Kebiasaan Konsumsi Alkohol

Seseorang yang mengkonsumsi alkohol sangat rentan terhadap kejadian gastritis, namun tidak semua terjadi pada setiap orang. karena konsumsi alkohol yang berlebihan akan menyebabkan gangguan pada lambung dan saluran pencernaan lainnya. Menurut (Rukman, 2018) mengkonsumsi alkohol yang berlebihan dapat menyebabkan peradangan mukosa lambung. Disamping itu, menurut (Rukman, 2018), dalam gaya hidup mengkonsumsi alkohol akan merangsang produksi asam lambung secara berlebihan dan penurunan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, untuk menghindari resiko kejadian gastritis dan terciptanya derajad kesehatan yang lebih baik maka minuman jenis alkohol harus dihindari.

d) Kebiasaan Minum Kopi

Konsumsi kopi merupakan faktor risiko yang mempengaruhi kejadian Gastritis. Hasil penelitian Suarnianti dan Lumiwu (2015) yang menemukan dan menyatakan bahwa seseorang yang mengkonsumsi kopi memiliki risiko 9,609 kali lebih besar menderita gastritis dibandingkan dengan responden yang tidak mengkonsumsi kopi. Mengkonsumsi kopi yang tidak sesuai dengan ketentuan dan terlalu berlebiahan meminum kopi maka tentunya akan berdampak negatif terhadap kesehatan tubuh. Oleh karena itu, untuk menghindari kejadian gastritis, maka masyarakat yang terbiasa mengonsumsi kopi harus lebih memperhatikan waktu minum kopi dan berusaha membatasi komposisi kopi yang dikonsumsi.

e) Stress

Menurut (Rukman, 2018), stres biasanya diawali dengan perasaan jengkeldan marah, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, sering mengalami jantung berdebardebar saat keadaan cemas, raa sakit kepala sehingga selera makan berkurang. Apabila stres dibiarkan maka tubuh akan terbiasa menyesuaikan diri dan bertahan hidup dalam tekanan. Kondisi ini menyebabkan perubahan fatologis

dalam jaringan organ tubuh manusia malalui saraf otonom. Sebagai akibatnya akan timbul penyakit adaptasi yang berupa gastritis. Oleh karena itu, penderita harus lebih rileks dan menghindari stres, karena stres dapat memproduksi asam lambung yang berlebihan.

d. Manifestasi Klinis

Tanda gejala gastritis meliputi :

Gastritis akut yaitu suatu ketidak nyamanan, misalnya seperti nyeri bagian kepala, tidak semangat dalam beraktivitas, merasa mual dan mutah serta tidak nafsu makan. Gastritis kronis: tipe A terjadi secara asimtomatik sedangkan pada tipe biasanya terjadi penurunan nafsu makan,ulu hati terasa sakit, terasa penuh pada perut, mulut terasa asam, mengalami gejala seperti mual dan mutah (Noviyanti,2020).

e. Komplikasi

Komplikasi dari gastritis meliputi :

a) Tukak Lambung

Tukak lambung atau disebut ulkus peptikum merupakan salah satu komplikasi yang disebabkan oleh gastritis,hal ini terjadi dikarenakan dibagian lambung terdapat luka semakin parah luka maka menyebar ke usus kecil apabila tidak dilakukan perawatan. Penyebab dari tukak lambung biasanya karena adanya infeksi dan penggunaan obat nyeri.

b) Anemia

Anemia pernisiosa adalah salah satu dari banyak komplikasi gastritis. Dapat di lihat dari jumlah sel darah merah berkurang karena usus yang terluka tidak dapat menyerap vitamin B12 dengan baik. Vitamin B12 adalah bahanpembangun pembentukan sel darah merah.Ketika ini terjadi, sel darah merah diproduksi secara tidak memadai. Adanya perdarahan dan kekurangan penyerapan vitamin B12 menyebabkan anemia pernisiosa.

c) Kanker Perut (Komplikasi Gastritis Atrofi)

Gastritis atrofi akut dapat menimbulkan berbagai dampak seperti kanker. Gastritis atrofi menjadi salah satu dari komplikasi gastritis yang disebabkan karena inflamasi di lapisan perut yang sudah terjadi dalam kurun waktu menahun,penyebabnya sendiri bisa disebabkan oleh infeksi bakteri, penyakit autoimun, atau anemia pernisiosa (Puji,2021).

f. Pemeriksaan Penunjang

Pemeriksaan penunjang untuk menegakkan diagnosa gastritis yaitu pemeriksaan fisik palpasi ada nyeri tekan pada epigastrium, auskultasi peningkatan bising usus, inspeksi konjungtiva tampak anemis pemeriksaan endoskopi tujuannya untuk melihat kondisi pada dinding lambung, pemeriksaan darah lengkap untuk mengetahui derajat anemia pada pasien (Ndruru, Sitorus dan

Barus, 2019). Analisis stimulasi dilakukan dengan mengukur pengeluaran asam maksimal (*maximum acid output*) setelah pemberian obat perangsang sekresi asam seperti histamin atau pentagastrin. Tes ini untuk mengetahui terjadinya aklorhidria atau tidak. Pemeriksaan feses bertujuan memeriksa keberadaan bakteri *Helicobacter Pylori* dalam feses. Hasil pemeriksaan positif dapat mengidentifikasikan terjadinya infeksi. Pemeriksaan juga dilakukan terhadap darah dalam feses yang menunjukkan adanya perdarahan dalam lambung. Rontgen saluran cerna bagian atas bertujuan untuk melihat adanya tanda-tanda gastritis atau penyakit pencernaan lain. Pasien diminta menelan cairan barium terlebih dahulu sebelum dilakukan rontgen. cairan barium akan melapis saluran cerna dan akan terlihat jelas ketika di rontgen (Oktafia, 2022).

2. Konsumsi Kopi

a. Pengertian Kopi

Kopi merupakan salah satu komoditas tanaman yang paling bernilai dalam perdagangan dunia (Adepoju, 2017). Kopi merupakan biji-bijian dari pohon jenis coffea. Kopi termasuk ke dalam *famili Rubiaceae, subfamili Ixoroideae*, dan suku *Coffeae* Pangabean dalam (Sihotang, 2019). Jika minum kopi lebih dari sekali dalam sehari, kopi merupakan minuman yang berisiko, dalam (Riskesdas, Lestari, Wirandoko, & Sanif, 2020).

b. Kandungan Kopi

Kopi terkenal akan kandungan kafeinnya yang tinggi. Satu cangkir kopi setara dengan 120-480 ml dapat mengandung kafein 75-400 mg atau lebih, bergantung pada jenis biji kopi, cara pengolahan kopi dan mempersiapkan minuman kopi dalam (Weinberg & Bonnie, Sihotang, 2019). Kafein merupakan senyawa hasil metabolisme sekunder golongan *alkaloid* dari tanaman kopi dan memiliki rasa yang pahit. Berbagai efek kesehatan dari kopi pada umunya terkait dengan aktivitas kafein didalam tubuh dalam (Muchtadi, Sihotang, 2019).

c. Dosis Minum Kopi

Bahwa 100-200 mg kafein (1-2 cangkir kopi) setiap hari adalah batas aman yang dianjurkan oleh beberapa dokter, namun jumlah tersebut berbeda setiap individu dan para ahli sepakat bahwa 600 mg kafein (4-7 cangkir kopi) atau lebih setiap harinya adalah jumlah yang terlalu banyak karena overdosis kafein berbahaya dan dapat membunuh FDA (Sihotang, 2019).

Cara baik minum kopi adalah dengan cara minum kopi yang disaring atau kopi instan serta mengkonsumsinya dalam jangka watu 4-6 jam. Rekomendasi yang aman minum kopi bagi orang sehat adalah 2 cangkir (Muchtadi,Sihotang, 2019).

d. Kandungan Kafein Dalam Kopi

Menurut Sihotang (2019) kebiasaan minum kopi pada masyarakat Indonesia sudah dilakukan secara turun temurun. Menurut masyarakat awam, kebiasaan ini dilakukan untuk menghilangkan kantuk. *Trimethy lxanthine* atau kafein, adalah senyawa stimulan yang secara alami terdapat dalam beberapa jenis makanan. Tidak jarang kafein disebut-sebut setara dengan *amfetamin, kokain*, bahkan *heroin*. Ini karena kafein dan jenis obat-obatan tersebut bekerja dengan cara yang sama, yaitu menstimulasi kerja otak. Kafein termasuk salah satu senyawa yang bekerja dengan cara menstimulasi sistem saraf pusat. Setelah dikonsumsi, kafein akan diserap dari darah ke jaringan tubuh. Konsentrasi tertinggi kafein dalam plasma adalah 15-120 menit setelah kafein dicerna oleh tubuh. Kerja kafein berhubungan dengan kerja adenosin, suatu senyawa yang berfungsi sebagai *neurotransmiter inhibitor* dan dapat berikatan dengan reseptor yang terdapat di otak. Dalam kondisi normal, adenosin membantu proses tidur dan menekan aktivitas sistem saraf. Adenosin juga dapat melebarkan pembuluh darah di otak agar otak dapat menyerap banyak oksigen ketika tidur (Sihotang, 2019).

Di tubuh kita, sistem saraf melihat kafein mirip dengan adenosin sehingga kafein kemudian akan berikatan dengan reseptor adenosin di otak. Tetapi kerja kafein bertolak belakang dengan kerja

adenosin. Kafein akan menggunakan semua reseptor adenosin yang ada di otak sehingga sel-sel tubuh kita tidak lagi dapat mendeteksi adenosin. Hasilnya, kerja sel-sel tubuh akan menjadi lebih aktif karena tidak ada adenosin yang bersifat merelaksasi. Ini membuat otak menginterpretasi terjadi bahaya pada tubuh sehingga memicu dihasilkannya adrenalin, hormon yang bekerja dalam mekanisme "*fight or flight*" Tri (Wahyuni, Sihotang, 2019).

e. Jenis jenis Kopi

1) Kopi Bubuk

Pengolahan kopi bubuk hanya ada tiga tahapan yaitu: penyangraian (roasting), penggilingan (grinding) dan pengemasan. Dimana kopi ini diolah dengan cara di tubruk penyangraian sangat menentukan warna dan cita rasa produk kopi yang akan dikonsumsi sedangkan penggilingan yaitu menghaluskan partikel kopi sehingga dihasilkan kopi coarse (bubuk kasar), medium (bubuk sedang), fine (bubuk halus), *very fine* (bubuk amat halus). Pilihan kasar halusnya bubuk kopi berkaitan dengan cara menyeduh kopi yang digemari oleh masyarakat (Wulandari, 2020).

2) Kopi Arabika

Kopi arabika ialah jenis kopi tradisional dengan cita rasa terbaik. Pada umumnya kopi ini ditanam di negara-negara dengan iklim tropis atau subtropis. Kopi ini memiliki ciri - ciri biji picak, daun hijau tua dan berombak-ombak. Abesinia, pasumah, marago dan congensis (Wulandari, 2020).

3) Kopi Robusta

Kopi Robusta adalah tanaman budidaya berbentuk pohon yang termasuk dalam famili Rubiaceae dan genus Coffea. Daunnya berbentuk bulat telur dengan ujung agak meruncing. Daun tumbuh berhadapan dengan batang, cabang, dan ranting-rantingnya. Permukaan atas daun mengkilat, tepi rata, pangkal tumpul, panjang 5-15 cm, lebar 4,0-6,5 cm, pertulangan menyirip, tangkai panjang 0,5-1,0 cm, dan berwarna hijau (Abduh, 2018).

f. Manfaat Kopi

Jadi kita semua tau bahwa minuman kopi ini tidak mengandung alkohol di dalamnya nah mungkin karena hal ini maka banyak masyarakat yang sangat menyukai kopi. Selain sebagai minuman, kopi juga dapat digunakan dalam industry makanan sebagai penambah rasa misalnya dalam industri makanan ringan dan permen. Selain itu kopi juga bermanfaat seperti :

1) Mencegah penyakit saraf. Kandungan antioksidan di dalam kopi akan mencegah kerusakan sel yang dihubungkan dengan parkinson.
2) Meningkatkan mood, mental, kewaspadaan, dan kemampuan kognitif. Manfaat terbaikdari konsumsi kopi atau kafein adalah kemampuannya meningkatkan mood, pemforma fisik dan mental
3) Kafein mengurangi derita sakit kepala. Penelitian menemukan kafein yang terdapat dalam kopi atau teh (dalam jumlah tertentu) sanggup menolong mengobati sakit kepala. Menurut Seimur Diamond, M.D, dari Chicago's Diamond Headache Clinic, penderita migrain dalam kategori ringan dapat disembuhkan dengan secangkir kopi pekat.
4) Kopi dapat meningkatkan penampilan mental dan memori karena kopi dapat merangsang banyak daerah dalam otak yang dapat mengatur tetap terjaga, rangsangan, mood dan konsentrasi. (Luis 2019).

g. Efek Positif Konsumsi Kopi Dalam Tubuh

Menurut Sihotang (2019) terdapat efek positif kafein di dalam tubuh, diantaranya adalah sebagai berikut :

1) Menurunkan berat badan

Kafein dapat membantu menurunkan berat badan atau mencegah kenaikan berat badan. Ini dikarenakan kafein bersifat dapat menekan nafsu makan dan menstimulasi terjadinya termogenesis. Termogenesis adalah suatu mekanisme tubuh yang bekerja dengan cara mengubah makanan menjadi panas dan energi. Meskipun belum dapat dibuktikan sepenuhnya terutama efek kafein terhadap penurunan berat badan secara jangka panjang, tetapi tidak sedikit produk-produk pelangsing tubuh yang menggunakan kafein sebagai salah satu komponennya.

2) Meningkatkan performa olahraga

Kafein dikenal dapat meningkatkan performa saat melakukan olahraga ketahanan atau endurance (seperti misalnya maraton). Mengonsumsi kafein yang dicampur dengan karbohidrat setelah berolahraga dapat membantu mengembalikan kadar glikogen dalam otot lebih cepat. Selain itu kafein juga dapat meredakan gejala sakit otot yang biasa muncul setelah berolahraga hingga 48%. Meskipun sudah terbukti dapat membantu meningkatkan performa saat olahraga endurance,

tetapi efek kafein untuk olahraga yang memiliki intensitas tinggi dan bersifat jangka pendek (misalnya sprint atau lari 400 meter) masih belum diketahui secara jelas manfaatnya.

3) Mencegah penurunan fungsi otak

Konsumsi kafein dihubungkan dengan menurunnya risiko terkena penyakit Alzheimer dan Parkinson. Beberapa penelitian mengaitkan adanya hubungan yang bersifat protektif antara konsumsi kafein dalam jangka panjang dengan risiko mengidap Alzheimer dan Parkinson.Penelitian lain juga mengungkapkan konsumsi kafein dapat memperlambat proses penurunan fungsi otak yang diakibatkan oleh usia lanjut.

4) Sumber antioksidan

Kopi merupakan salah satu sumber antioksidan yang baik. Bukan diminum, tetapi menghirup aromanya saja sudah cukup. Menghirup aroma kopi setara dengan antioksidan tiga buah jeruk. Karena antioksidan dapat membantu tubuh melawan penyakit.

5) Efektif menghilangkan stres

Kopi bisa membantu menghilangkan stress bahkan aroma kopi yang nikmat dapat memicu hati tenang meski hanya menghirupnya. Untuk para wanita, meminum kopi tiap hari akan meningkatkan zat serotonin yang menurunkan depresi atau stress.

h. Efek Negatif Konsumsi Kopi Dalam Tubuh

Adapun beberapa efek negatif dari kafein yang ada di dalam tubuh (Sihotang, 2019) :

1) Berbahaya bagi janin dan bayi

Penelitian menemukan konsumsi kafein lebih dari 300 mg dapat menyebabkan keguguran atau terhambatnya pertumbuhan serta gangguan jantung pada janin. Sementara konsumsi kafein selama menyusui dapat menyebabkan bayi merasa gelisah dan sulit tidur karena kafein yang dikonsumsi ibu dapat diteruskan ke bayi melalui ASI.

2) Mengurangi tingkat kesuburan wanita

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa konsumsi kafein dapat mengurangi aktivitas otot pada tuba falopi yang bertugas membawa sel telur dari ovarium ke rahim. Kafein menghambat kerja sel yang berfungsi untuk membantu kontraksi tuba falopi sehingga sel telur tidak bisa turun ke rahim dan dibuahi oleh sperma.

3) Gelisah

Salah satu efek samping kafein bagi kesehatan adalah dapat memicu kegelisahan. Tidak semua orang mengalami efek samping ini, namun sebuah penelitian di *University of Michigan* membuktikan efek sampingnya bisa menyebabkan seseorang mudah tersinggung bahkan bisa membuat tangannya gemetar.

4) Gangguan Kardiovaskuler

Jantung akan terasa berdebar-debar bila terlalu banyak minum kopi, karena dalam kadar tertentu kafein dapat mempengaruhi susunan saraf pusat di otak. Kafein juga dapat meningkatkan tekanan darah sehingga tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi dan sakit jantung. Kafein dapat menyebabkan lonjakan tekanan darah setelah dikonsumsi. Beberapa peneliti mengungkapkan bahwa kafein mungkin menghambat hormon yang membantu relaksasi dan dilatasi pembuluh darah. Kafein juga memicu tubuh mengeluarkan hormon adrenalin, yang dapat menaikkan tekanan darah. Suatu penelitian dilakukan terhadap mereka yang memiliki tekanan darah tinggi dan yang tidak. Pada penderita hipertensi, 250 mg kafein dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah yang berlangsung selama 2-3 jam. Sementara pada mereka yang tidak memiliki hipertensi, konsumsi 160 mg kafein saja sudah dapat menaikkan tekanan darah.

5) Diare

Kopi juga berperan sebagai pencahar. Jadi, mengonsumsi lebih dari dua atau tiga gelas cangkir kopi sehari akan membuat kita terserang diare, saat kita mengalami diare.

6) Sakit kepala

Beberapa jenis obat sakit kepala menggunakan campuran kafein karena dalam jumlah sedikit senyawa ini memang memiliki khasiat anti nyeri. Namun efek sebaliknya bisa muncul jika dikonsumsi terlalu banyak, misalnya minum lebih dari 2-3 cangkir kopi espresso atau 5-6 cangkir kopi biasa setiap hari.

7) Gangguan pencernaan

Perut mulas dan rasa mual sering dikeluhkan saat minum kopi terlalu banyak. Bukan karena kopinya sudah basi, tapi kafein itu sendiri memang meningkatkan produksi asam di lambung sehingga tidak dianjurkan minum kopi sebelum makan.

8) Gangguan buang air kecil

Saat sedang kedinginan di dalam ruangan ber-AC (*Air Conditioner*), menghangatkan diri dengan minum kopi bukanlah ide yang baik. Hawa dingin saja sudah menyebabkan keinginan buang air kecil lebih sering, ditambah efek samping kafein sebagai diuretik maka kemungkinan buang air kecil pun akan tambah besar.

9) Meningkatkan risiko nyeri pinggang

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, kafein sangat berkaitan erat dengan terjadinya risiko penyakit nyeri pinggang. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian yang menunjukan bahwa orang-orang yang sering mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein cenderung lebih mudah terkena penyakit nyeri pinggang.

10) Insomnia

Efek samping paling umum dari minum kopi terlalu banyak adalah tidak bisa tidur. Bagi remaja atau paruh baya, efek ini mungkin hanya akan memicu rasa lelah namun bisa berdampak serius bagi kesehatan kaum lanjut usia.

i. Dampak Konsumsi Kopi Berlebihan

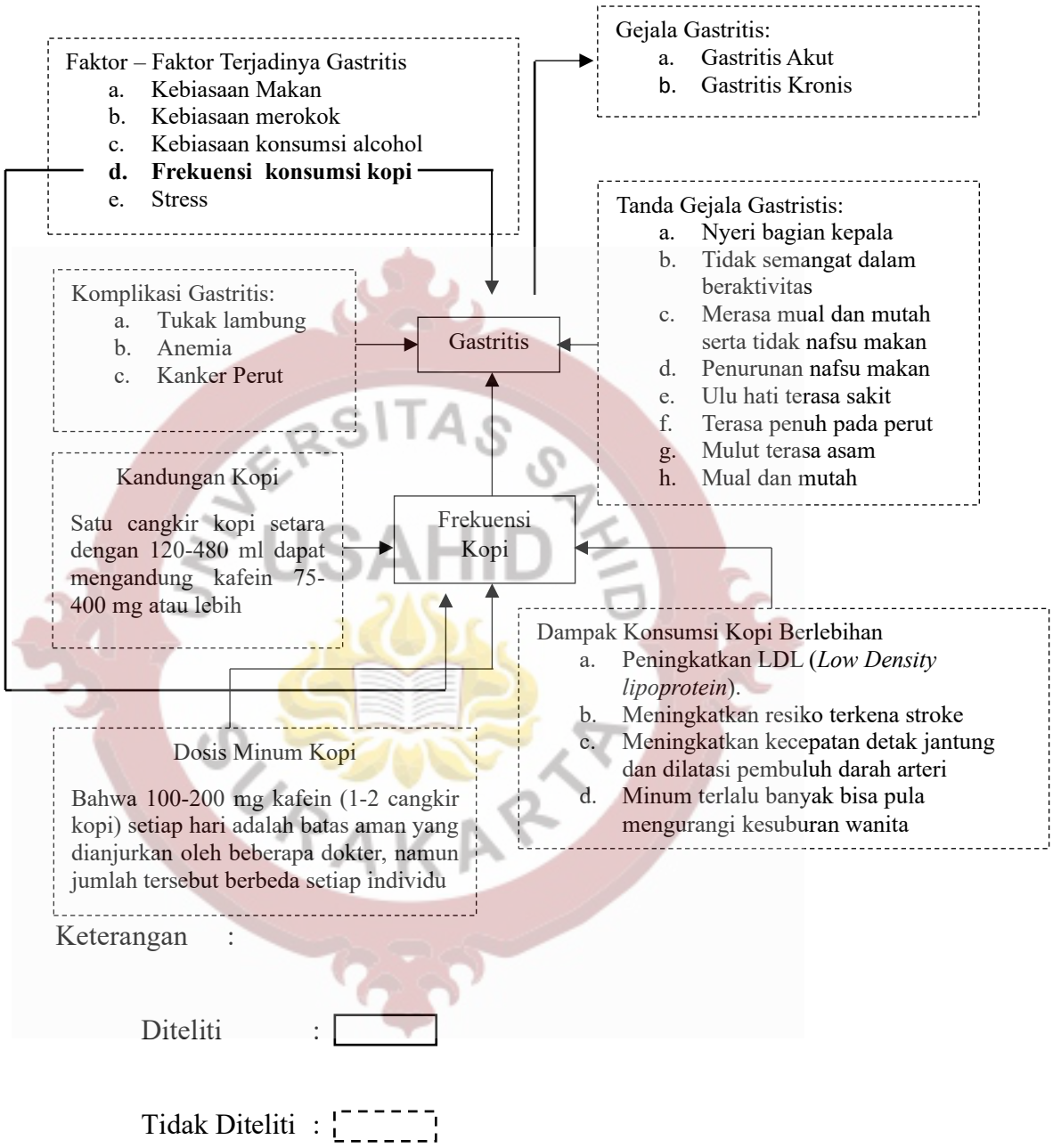
Selain mempunyai manfaat kopi juga mempunyai kerugian jika kita mengkonsumsinya secra berlebih, macam macam kerugian jika kita mengkonsumsi secara berlebih yaitu :

1) Konsumsi kopi secara berlebihan akan meningkatkan jumlah darah dan kolesterol yang buruk LDL (*Low Density lipoprotein*).
2) Minum kopi dapat meningkatkan resiko terkena stroke. Sebuah penelitian yang dimuat dalam journal of Meurology, menyimpulkan bahwa minum lebih dari 5 gelas kopi perhari akan meningkatkan resiko terjadinya kerusakan pada dinding pembuluh darah (Gunawan, 2021).

3) Kopi dapat meningkatkan kecepatan detak jantung dan dilatasi pembuluh darah arteri yang memberi pengaruh bertambah derasnya aliran darah ke ginjal (Maulina, 2020).
4) Minum kopi yang terlalu banyak bisa pula mengurangi kesuburan wanita, apalagi kalau dikombinasikan dengan alkohol. Bagi wanita usia menopause, minum kopi dalam jumlah bnyak bisa menambah resiko kekeroposan tulang (osteoporosis) (Utami & Welas, 2019).

UNIVERSITAS SAHID USAHID SURAKARTA

B. Kerangka Teori

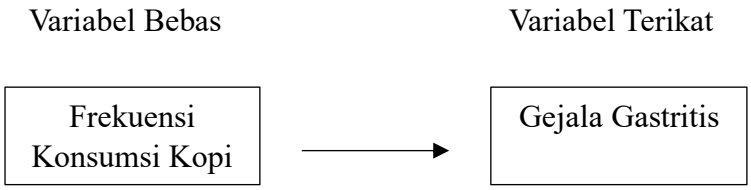


Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Novitayanti 2020, Sihotang 2019, Weinberg 2019, Utami 2019, Syafi 2019, Puji 2021

C. Kerangka Konsep

Adapun kerangka dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pernyataan peneliti (Nursalam, 2020). Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan frekuensi minum kopi dengan gejala gastritis pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta.