



## Korelasi Konsumsi Kopi Kekinian dengan Gejala GERD pada Generasi Z

Yuswanto Setyawan

Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra, Surabaya, Indonesia

\*Correspondence: [yuswanto\\_setyawan@yahoo.com](mailto:yuswanto_setyawan@yahoo.com)

**Abstrak.** Generasi Z menjadikan kopi kekinian sebagai gaya hidup yang lumrah tanpa memperhatikan batasan konsumsi wajar dan dampaknya pada kesehatan pencernaan terutama organ lambung. Penelitian ini bertujuan menambah literatur terkait GERD karena konsumsi kopi kekinian yang berlebih pada generasi Z seiring banyaknya brand kopi kekinian. Data diolah menggunakan SPSS dan dianalisis korelasi spearman. Pada penelitian ini memiliki total sampel 100 dengan 50 wanita dan 50 pria partisipan dari generasi Z. dengan kriteria minimal mengonsumsi kopi kekinian minimal 4x dalam seminggu Berdasarkan data didapat bahwa 65% generasi Z mengalami GERD. Partisipan pria, 25 orang (25%) mengalami GERD, sedangkan 18 orang (18%) tidak mengalami GERD. Pada partisipan wanita, 40 orang (40%) mengalami GERD dan 17 orang (17%) tidak mengalami GERD. Partisipan wanita cenderung lebih banyak mengalami gerd dibandingkan dengan partisipan pria. Pada uji korelasi Spearman menunjukkan nilai P value sebesar 0.0001, lebih kecil dari 0.05, yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin yang berbeda dan kejadian GERD. Koefisien korelasi sebesar 0,703 berada pada kategori kuat karena mendekati +1 artinya semakin sering generasi Z mengonsumsi kopi kekinian semakin meningkat pula kejadian GERD yang dialami. Sebagai saran, untuk penelitian mendatang melakukan penelitian dengan kuesioner GERD-HRQL yang bertujuan untuk menilai hasil simptomatik dan efek terapeutik dengan variable tambahan seperti tingkat stress, intensitas olahraga dan lainnya serta dan ditambahkan metode seperti wawancara agar mendapatkan informasi lebih mendalam secara personal pada masing-masing partisipan dan keterkaitannya dengan kopi kekinian dan penyakit Gastroesophageal Reflux Disease (GERD).

**Kata kunci:** GERD, Generasi Z, Kopi Kekinian

### 1. Latar Belakang

Saat ini kopi kekinian dengan berbagai merek telah menjadi status social yang melekat pada masyarakat khususnya generasi Z, Generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Wang dkk, 2022). Banyaknya coffe shop dan varian kopi kekinian yang semakin beragam membuat para generasi Z semakin mengandrungi kopi kekinian. Berdasarkan survei yang dilakukan Jakpat pada 1000 lebih orang ditemukan hasil bahwa generasi Z lebih sering mengonsumsi kopi dengan intensitas setiap hari, artinya generasi Z mengonsumsi kopi sebanyak 66% dibanding generasi milenial dan generasi X. Kopi yang paling banyak dikonsumsi generasi Z adalah kopi kekinian yang berasal dari café/ coffe shop dengan presentase sebanyak 47% (Firdaus, 2024). Akibatnya penyakit GERD mengalami peningkatan dengan prevalensi GERD naik 23% di Indonesia terutama golongan muda saat ditinjau menggunakan endoskopi (Suputra and Saputra, 2023).

Pravelensi GERD di Indonesia pada tahun 2023 terjadi paling banyak pada usia 18 tahun dengan gejala regurgitasi (Maradjabessy dkk, 2023). Temuan penelitian terdahulu oleh

Kanzulli dkk (2024) yaitu meneliti pada siswa tingkat SMA disuatu kota dengan menghubungkan antara konsumsi kopi dan gejala GERD pada penelitian tersebut meneliti baik siswa yang mengonsumsi kopi dalam intensitas sedang, tinggi bahkan tidak mengonsumsi kopi sama sekali dan dihubungkan dengan kuesioner GERD Q. Hasilnya yaitu sebanyak 68,8% atau 93 siswa mengalami GERD baik konsumsi kopi tingkat sedang maupun tinggi. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu dalam penelitian ini memiliki kriteria partisipan yaitu yang mengonsumsi kopi kekinian minimal sebanyak 4x dalam satu minggu pada generasi Z.

Penelitian ini bertujuan untuk menambah literatur terkait GERD karena konsumsi kopi kekinian yang berlebih pada generasi Z seiring banyaknya brand kopi kekinian.

## 2. Metode

### 2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini untuk mengevaluasi konsumsi kopi kekinian pada generasi Z pada intensitas dan prevalensi GERD dengan metode cross-sectional dengan desain penelitian deskriptif dengan program SPSS yang akan dicari korelasi kopi kekinian yang dikonsumsi generasi Z dan penyakit *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) yang dialami partisipan.

### 2.2 Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah generasi Z yang mengonsumsi kopi kekinian. Teknik purposive sampling adalah pengambilan sampel dengan kriteria yaitu generasi Z yang mengonsumsi kopi kekinian minimal 4x dalam 1 minggu. Kuesioner yang digunakan yaitu GERD-Q dengan total 100 partisipan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 100 sampel dengan 50 partisipan wanita dan 50 partisipan pria.

### 2.3 Analisis Data

Pada penelitian ini menggunakan data primer yaitu hasil kuesioner GERD-Q dibagikan secara online dengan melampirkan kriteria. Selanjutnya dianalisis menggunakan software SPSS untuk diketahui jumlah presentase kejadian GERD dan tidak GERD. Selanjutnya dilakukan uji statistik *Uji Chi-Square* yang berguna untuk menganalisis gejala GERD yang dialami partisipan dengan pola konsumsi kopi kekinian minimal 4x dalam satu minggu. Selanjutnya korelasi antara konsumsi kopi kekinian generasi Z dan penyakit GERD diuji korelasinya menggunakan *Spearman Correlation*.

## 3. Hasil

Kandungan kafein yang terdapat pada kopi kekinian dalam porsi 1 gelas kopi kekinian telah ditetapkan pada SNI 01-7152-2006 dengan maksimum 50mg persajian, dari 11 sampel 2 diantaranya melewati ambang batas maksimum yaitu kandungan kafein mencapai 53mg dan 61mg persajian (Lestari dkk, 2023). Dengan adanya kandungan kafein berlebih generasi Z perlu membatasi konsumsi kopi setiap harinya. Berikut adalah hasil korelasi antara kopi kekinian dan penyakit GERD atau *Gastroesophageal Reflux Disease*.

### 3.1 Karakteristik Partisipan

Analisis deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. metode analisis deskriptif berfungsi untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2022).

**Tabel 1. Deskriptif Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin dan Gejala GERD**

Kriteria	Jumlah (n)	Persentase (%)
PRIA	50	50.0
WANITA	50	50.0
Total	100	100.0
GERD	65	65.0
Tidak GERD	35	35.0
Total	100	100.0

Sumber : Diolah Peneliti

Pada table 1 partisipan dari generasi Z (tahun kelahiran 1997-2012) dikelompokkan menjadi 2 kriteria berdasarkan jenis kelamin yaitu 50 pria dan 50 wanita dengan jumlah 100 partisipan. Penentuan jumlah partisipan yang setara diharapkan dapat menghasilkan presentase penelitian yang lebih akurat. dengan jumlah 100 generasi Z keseluruhan dihasilkan bahwa 65 generasi Z mengalami GERD dan 35 generasi Z tidak mengalami gerd. Dari presentase 100% dinyatakan bahwa 65% generasi Z mengalami gejala GERD. Artinya minuman kopi kekinian yang dikonsumsi oleh generasi Z dengan kriteria partisipan minimal mengonsumsi 4 sajian disetiap minggu dapat menyebabkan gejala GERD sebanyak 65%.

### 3.2 Analisis Statistik

Uji Chi Square adalah alat statistik yang digunakan untuk menguji hubungan atau pengaruh antara dua variabel nominal. Metode ini berguna dalam mengukur kuatnya hubungan antara satu variabel dengan variabel nominal lainnya. Setelah itu diukur korelasinya menggunakan Spearman. Proses pengujian melibatkan pembuatan tabel kontingensi yang mencantumkan frekuensi pengamatan aktual dan frekuensi yang diharapkan berdasarkan asumsi tidak ada hubungan antara variabel. Kriteria pengujianya adalah terdapat terdapat hubungan yang signifikan jika Nilai Sig. Pearson Chi-Square kurang dari 0.05 (Sig. < 0.05). (Field, 2018).

**Tabel 2. Hasil Uji Chi Square Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Gerd**

Jenis Kelamin	Kejadian Gerd						P value Chi-Square
	Gerd		Tidak Gerd		Total		
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Pria	25	25	18	18	50	50	0,015 signifikan
Wanita	40	40	17	17	50	50	
Total	65	65	35	35	100	100.0	
Spearman Correlation							
P value	0,0001	Signifikan					
Koefisien korelasi	0,703	Kuat					

Berdasarkan kriteria jenis kelamin dan gejala GERD dalam sampel yang terdiri dari 100 partisipan sebagai berikut, partisipan dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan jenis kelamin, yaitu pria dan wanita, serta status kejadian GERD, yaitu Gerd dan Tidak Gerd. Dari tabel, terlihat bahwa pada partisipan pria, 25 orang (25%) mengalami GERD, sedangkan 18 orang (18%) tidak mengalami GERD. Pada partisipan wanita, 40 orang (40%) mengalami GERD dan 17 orang (17%) tidak mengalami GERD. Partisipan wanita cenderung lebih banyak mengalami gerd dibandingkan dengan partisipan pria.

Hasil uji *Chi Square* pada table 2 menunjukkan nilai P value sebesar 0.015 lebih kecil dari 0.05, yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin

yang berbeda dan kejadian GERD pada partisipan yang mengonsumsi kopi minimal 4 kali dalam seminggu. Pada uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai P value sebesar 0.0001, lebih kecil dari 0.05, yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin yang berbeda dan kejadian GERD. Koefisien korelasi sebesar 0,703 berada pada kategori kuat karena mendekati +1 artinya semakin sering generasi Z mengonsumsi kopi kekinian semakin meningkat pula kejadian GERD yang dialami.

#### 4. Pembahasan

Hasil penelitian ini partisipan generasi Z berjenis kelamin wanita lebih banyak mengalami gejala Gerd dibanding pria. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu Kanzuli dkk (2024) dimana wanita pada golongan muda lebih banyak mengalami gejala GERD karena mengonsumsi kopi. Penelitian ini sejalan dengan Nasseri-Moghaddam dkk dalam (Chang dkk, 2021) menemukan bahwa prevalensi GERD yang lebih tinggi pada peserta perempuan dibandingkan pada peserta laki-laki yang dilakukan di Iran. Kang dkk (2020) yang menyatakan bahwa hormon wanita diyakini dapat merelaksasi otot-otot yang mengendalikan sfingter esofagus bagian bawah (katup antara bagian bawah esofagus dan bagian atas lambung), sehingga asam lambung dapat mengalir kembali ke esofagus. Pravelensi GERD wanita lebih tinggi dibanding pria salah satunya dipengaruhi beberapa factor resiko.

Menurut penelitian mereka, jenis kelamin perempuan secara independen dikaitkan dengan gejala GERD, faktor risiko yang terkait wanita dengan GERD seperti BMI yang lebih tinggi dan penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid juga lebih umum pada perempuan dibanding laki-laki sehingga pravelensi GERD pada perempuan lebih tinggi (Lin dkk, 2024). Di Taiwan, wanita secara signifikan terkait dengan depresi dibandingkan dengan pria (Tseng dkk, 2023). Prevalensi depresi yang secara signifikan lebih tinggi pada wanita daripada pada pria berkontribusi pada prevalensi GERD yang lebih tinggi pada wanita. Shyam Menon dkk dalam (Helmi dkk, 2023) 15,7% pasien mengalami esofagitis refluks. Sensitivitas esofagus juga berbeda antara pria dan wanita, dan ini dapat menjelaskan perbedaan gejala dikutip dari Nguyen dkk dalam (Krigel dkk, 2021). Menurut Ford dkk dalam (Liu dkk, 2024) menyebutkan bahwa Gejala GERD seperti nyeri ulu hati, regurgitasi, bersendawa, rasa penuh lebih banyak menyerang wanita daripada pria, sementara perubahan patologis lebih sering terjadi pada pria daripada wanita. Meskipun beberapa penelitian menyebutkan bahwa wanita lebih sering mengalami gejala GERD, pria juga disarankan untuk tidak berlebihan dalam mengonsumsi kopi kekinian.

#### Hubungan Konsumsi Kopi Kekinian dan GERD

Generasi Z mengonsumsi kopi kekinian terlalu sering dapat meningkatkan gejala GERD. Pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhillon dkk (2024) yang menyatakan bahwa konsumsi kopi pada mahasiswa kedokteran di Universitas Prima Indonesia menyebabkan 12 orang menderita gerd atau sekitar 71%. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fuadillah dkk (2022) pola makan dapat mempengaruhi gejala GERD karena dengan status gizi rendah dapat memicu sekresi asam lambung. Artinya konsumsi kopi kekinian berlebihan berdampak pada status gizi rendah. Generasi Z dengan status gizi rendah artinya kualitas hidup generasi Z kurang bijak. Seperti pada penelitian terdahulu oleh Tandarto dkk (2020) dimana pada penelitian tersebut meneliti pasien dengan gejala gastrointestinal bagian atas dengan mencari hubungan antara GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) dan kualitas hidup pasien, hasilnya dinyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kualitas hidup pasien. Pada temuan praktek dari sekian banyak permasalahan pencernaan GERD menjadi yang paling sering dikeluhkan oleh generasi Z.

Salah satu penyebabnya yaitu dengan mengonsumsi kopi berlebih yang berakibat turunnya kualitas tidur (Suputra dan Saputra, 2023) sehingga semakin memperburuk gejala GERD.

Generasi Z juga perlu memperbaiki kualitas hidup seperti olahraga rutin, mengonsumsi makanan sehat, tidur cukup dan mengurangi stress dengan salah satunya tidak menunda pekerjaan atau tugas, diharapkan mengurangi makanan instan dan *ultra processed food*. Apabila generasi Z mengonsumsi kopi kekinian diatas ambang batas dapat mengalami masalah serius seperti barrett's esophagus atau kerusakan pada kerongkongan karena naiknya isi lambung ke esofagus yang dapat mengakibatkan regurgitasi asam, disfagia dan heartburn bahkan menyebabkan kanker esofagus (Young dkk, 2020) (Ajjah dkk, 2020).

## 5. Kesimpulan

Mengonsumsi kopi kekinian berpengaruh signifikan pada gejala GERD yang dialami generasi Z artinya apabila generasi Z meningkatkan konsumsi kopi kekinian maka semakin meningkat juga gejala GERD yang dialami. Upaya yang dapat generasi Z lakukan apabila tetap ingin mengonsumsi kopi kekinian yaitu membatasi konsumsi secara bertahap misalnya dimulai dengan 2 minggu sekali, 1 bulan sekali dan seterusnya. Generasi Z juga disarankan mengonsumsi kopi kekinian yang tidak banyak ada tambahan bahan-ban pengawet dengan batas aman konsumsi kafein 300 mg/hari selama 30 hari. Sebagai saran, untuk penelitian mendatang melakukan penelitian dengan kuesioner GERD-HRQL yang bertujuan untuk menilai hasil simptomatik dan efek terapeutik dengan variable tambahan seperti tingkat stress, intensitas olahraga dan lainnya serta dan ditambahkan metode seperti wawancara agar mendapatkan informasi lebih mendalam secara personal pada masing-masing partisipan dan keterkaitannya dengan kopi kekinian dan penyakit *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD).

## Daftar Pustaka

- Ajjah, B. F. F., Mamfaluti, T., & Putra, T. R. I. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd). *Journal Of Nutrition College*, 9(3), 169-179. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Chang, C. H., Chen, T. H., Chiang, L. L., Hsu, C. L., Yu, H. C., Mar, G. Y., & Ma, C. C. (2021). Associations between Lifestyle Habits, Perceived Symptoms and Gastroesophageal Reflux Disease in Patients Seeking Health Check-Ups. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3808. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Dhillon, N. A., Rusip, G., & Chiuman, L. (2024) Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Penyakit Gastroesophageal Reflux Disease Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3). [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Firdaus, A. (2024). Survei: Gen Z Cenderung Kuat Konsumsi Kopi Kekinian. *Medcom.id* diakses 17 Nov 2024 dari [[Publisher](#)]
- Fuadillah, A., Sholikhah, D., & Supriatiningrum, D. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Gastroesophageal Reflux Disease Terhadap Status Gizi Mahasiswa Tingkat Ii Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 5(1), 1-15. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Helmi, I., Sulastri, D., & Mulyana, R. (2023). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease di RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*.3. 262-268. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Kang, A., Khokale, R., Awolumate, O. J., Fayyaz, H., & Cancarevic, I. (2020). Is Estrogen a Curse or a Blessing in Disguise? Role of Estrogen in Gastroesophageal Reflux Disease. *Cureus*, 12(10), e11180. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]

- Kanzulli, M. H., Suharmanto, S., & Rudiyanto, W. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) pada Remaja. *Journal of Language and Health*, 5(3), 1073-1080. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Krigel, A., Lebowhl, B., Yadlapati, R., & Jodorkovsky, D. (2021). Association of patient gender and gastroenterologists' diagnosis and management choices in gastroesophageal reflux disease. *Diseases of the esophagus : official journal of the International Society for Diseases of the Esophagus*, 34(9), doab019. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Lestari, A., Okzelia, S. D., & Wahyuni. (2023). Analisis Kadar Kafein pada Minuman Kopi Kekinian di Bekasi Timur dengan Metode Spektrofotometri UV-Vis. *Jurnal Pharmascience*, 10(2), 209-222. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Lin, CC., Geng, JH., Wu, PY. et al. (2024). Sex difference in the associations among risk factors with gastroesophageal reflux disease in a large Taiwanese population study. *BMC Gastroenterol* 24, 165. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Liu, Y. X., Bin, C. L., Zhang, L., Yang, W. T., & An, B. P. (2024). Socioeconomic traits and the risk of Barrett's esophagus and gastroesophageal reflux disease: A Mendelian randomization study. *World journal of gastrointestinal oncology*, 16(6), 2631–2645. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Maradjabessy, N. F., Kusadhiani, I., Warella, J. (2023). Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) Berdasarkan Skor Gerd-Q Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Tahun 2023. *Pameri: Pattimura Medical Review*, 5(2), 76. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Oktaria, S. (2019). Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Teknik. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 1(2), 10–15. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Saraswati, A. P. ., Gariato, E., & Mulyarjo. (2021). Hubungan Antara Konsumsi Kopi Dengan Gejala Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) . *Comphi Journal: Community Medicine And Public Health Of Indonesia Journal*, 1(3), 177-184. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta Hal.147 [[Publisher](#)]
- Suputra, I.G.L.R.D., Saputra, I.W.E., (2023). Hubungan Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsud Sanjiwani Gianyar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran* 10, 1546–1553. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Tandarto, K., Tenggara, R., Christya, F., Steffanus, M. (2020) Correlation Between Quality Of Life And Gastroesophageal Reflux Disease Korelasi Antara Kualitas Hidup Dan Penyakit Refluks Gastroesofagus. *Maj Kedokt Bandung*, 52(2),1–6. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Tania, C., Hurdawaty, R. (2022). Perilaku Konsumsi Kopi Sebagai Budaya Masyarakat Di Kedai Kopi Starbucks Mal Artha Gading. *Jurnal Pendidikan dan Perhotelan*, 2(2). [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Tseng, H., Lee, J. I., Geng, J. H., & Chen, S. C. (2023). Sex difference in the associations among risk factors with depression in a large Taiwanese population study. *Frontiers in public health*, 11, 1070827. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Wang, V. H., Silver, D., & Pagán, J. A. (2022). Generational Differences In Beliefs About Covid-19 Vaccines. *Preventive Medicine*, 157, 107005. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]
- Young, A., Kumar, M. A., & Thota, P. N. (2020). *Gerd: A Practical Approach*. *Cleveland Clinic Journal Of Medicine*, 87(4), 223–230. [[Crossref](#)], [[Publisher](#)]