

PENGARUH POLA MAKAN DAN GAYA HIDUP TERHADAP GANGGUAN SISTEM PENCERNAAN

Rosyidah Hafidz, Stefani Kayla Putri Kinanti, Sifa Lintang Aditia, Shelly Nur Devani, Sintia Novita Settyaningsih, Renita Noviana Dewi, Liss Dyah Dewi Arini

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa

Email: hafidzrosyidah@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan sistem pencernaan banyak ditemukan di seluruh dunia, salah satunya Indonesia. Di Indonesia sendiri penyakit akibat gangguan sistem pencernaan sangat sering terjadi, kejadian itu sendiri tak lepas dari pengaruh pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memaparkan gambaran bagi masyarakat luas terkait pengaruh pola makan tidak teratur dan gaya hidup tidak sehat terhadap Kesehatan sistem pencernaan. Penelitian ini disusun menggunakan metode tinjauan literatur (*literatur review*), metode ini menganalisis, mensintesis, dan mengkaji berbagai informasi yang relevan dari literatur yang berkaitan dengan topik. Hasil studi penelitian ini menunjukkan gangguan sistem pencernaan dipengaruhi oleh pola makan dan gaya hidup. Pola makan yang tidak teratur, berlebihan, atau mengandung makanan pedas, asam, dan tinggi lemak serta gaya hidup tidak sehat seperti merokok, konsumsi alkohol dan stress dapat memicu terjadinya gangguan sistem pencernaan. Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan. Diharapkan setelah membaca artikel ini, masyarakat dapat lebih berhati-hati dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dan menerapkan gaya hidup sehat karena sudah mengetahui efek buruk bagi kesehatan.

Kata Kunci: Pola makan, Kesehatan, Gaya hidup, Gangguan pencernaan.

ABSTRACT

Digestive system disorders are commonly found throughout the world, including Indonesia. In Indonesia itself, diseases caused by digestive system disorders are very common, and these occurrences are closely related to unhealthy eating patterns and lifestyles. The purpose of this study is to provide the general public with an overview of the effects of irregular eating patterns and unhealthy lifestyles on digestive system health. This study was conducted using a literature review method, which analyzes, synthesizes, and examines various relevant information from literature related to the topic. The results of this study show that digestive system disorders are influenced by diet and lifestyle. Irregular eating patterns, overeating, or consuming spicy, acidic, and high-fat foods, as well as unhealthy lifestyles such as smoking, alcohol consumption, and stress can trigger digestive system disorders. The benefit of this study is to increase public awareness of the importance of health. It is hoped that after reading this

Received: Oktober 2025

Reviewed: Oktober 2025

Published: Oktober 2025

Plagirism Checker No 702

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

article, the public will be more careful in choosing the food they consume and adopt a healthy lifestyle because they are aware of the adverse effects on health.

Keywords: Diet, Health, Lifestyle, Digestive disorders

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang termasuk ke dalam negara dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia. Seperti halnya negara lain, Indonesia tak lepas dari gangguan saluran sistem pencernaan yang tinggi. Kesehatan sistem pencernaan merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh manusia. Gangguan pada sistem pencernaan menjadi masalah kesehatan yang cukup sering dijumpai di masyarakat. Penyakit pada sistem pencernaan merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang tentunya akan mempengaruhi keseimbangan fisiologi tubuh, karena gangguan pada sistem pencernaan dapat mempengaruhi berbagai aspek kesehatan, mulai dari energi, metabolisme, hingga sistem kekebalan tubuh. Pada kehidupan saat ini, masalah sistem pencernaan semakin sering dijumpai.

Dapat diakui bahwa kesehatan masyarakat memiliki peran penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia. Umumnya orang-orang yang lebih sehat dapat hidup lebih produktif dan dapat bekerja dengan lebih baik. Begitupun sebaliknya, orang yang memiliki gangguan terhadap kesehatannya cenderung tidak produktif dan kualitas kerjanya kurang baik. Gangguan sistem pencernaan biasanya ditandai dengan ditandai dengan gejala seperti nyeri ulu hati, kembung, mual, muntah, sembelit, maupun diare.

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesehatan sistem pencernaan adalah pola makan dan gaya hidup. Pola makan yang tidak sehat dapat mempengaruhi kesehatan sistem pencernaan, seperti makan yang tidak teratur, jumlah porsi makanan, frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi. Selain itu, pola makan tidak teratur, seperti sering melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, rendah serat, dan minim asupan air putih, juga dapat memicu gangguan sistem pencernaan.

Gaya hidup juga berperan penting dalam menentukan kondisi sistem pencernaan seseorang. Perubahan gaya hidup modern yang cenderung serba cepat membuat banyak individu mengabaikan pentingnya kebiasaan makan sehat. Gaya hidup juga mencakup beberapa aspek seperti pola tidur, tingkat stres, serta kebiasaan sehari-hari. Tingkat stres yang tinggi juga diketahui berhubungan dengan gangguan seperti iritasi usus besar. Selain itu, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan kurang waktu istirahat dapat memperburuk fungsi pencernaan. Perubahan gaya hidup modern yang serba cepat ini juga turut memberikan dampak besar terhadap pola makan dan kesehatan pencernaan masyarakat. Banyak individu yang memilih makanan instan atau cepat saji karena alasan praktis, tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Pola kerja yang padat serta kebiasaan begadang juga berkontribusi terhadap meningkatnya kasus gangguan pencernaan.

Dengan demikian diharapkan bagi setiap individu untuk memahami seberapa besar pengaruh hubungan antara pola makan, gaya hidup, dan kesehatan sistem pencernaan. Pemahaman yang baik akan membantu individu untuk memperbaiki kebiasaan hidup sehari-hari agar lebih sehat dan seimbang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur (*literatur review*). Metode ini menganalisis, mensintesis, dan mengkaji berbagai informasi yang relevan dari literatur dengan rentan waktu 5 tahun terakhir yang berkaitan dengan topik, menggunakan kata kunci "keperawatan", "pencernaan", "pola makan", "gaya hidup" dan "gangguan pencernaan". Hasil literatur yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi kesamaan, perbedaan dan implikasi. Dari pemilihan artikel tahap berikutnya diperoleh (jumlah) artikel, kemudian artikel yang terpilih dibaca dan dilakukan screening (pemilihan data) sehingga diperoleh sebanyak (jumlah) artikel yang sesuai dengan topik penelitian. Sehingga kemudian hasil analisis data dari beberapa artikel yang didapat ditulis dengan metode deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis literatur disajikan dalam bentuk tabel untuk mempermudah pembahasan dan perbandingan antar peneliti. Berikut merupakan rangkuman dari literatur yang telah diantaranya:

No .	Penulis & tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Utama
1	Madani et al. (2025)	Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Gastritis pada Remaja	Deskriptif korelasional dengan jenis pendekatan <i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, stres dengan gastritis (gangguan sistem pencernaan).
2	Kumalasari et al. (2023)	Pengaruh Pola Makan yang Tidak Teratur terhadap Kesehatan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Rombel 2B Program Studi Kesehatan Masyarakat	Analisis deskriptif	Pengaruh pola makan seperti sering mengonsumsi mie instan, <i>junk food</i> , dan makan tidak teratur dapat mempengaruhi kesehatan.
3	Lingga & Elon (2025)	Analisis Pola Makan Tidak Teratur Sebagai Faktor Risiko Gerd Pada Mahasiswa Universitas Advent Indonesia	Desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan analitik dan <i>cross-sectional</i>	Pola makan bukan utama penyebab GERD, tetapi ada faktor lain seperti stres dan gaya hidup.

4	Hidayat et al. (2023)	Kajian Literatur: Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Dispepsia pada remaja	Studi literatur	Adanya hubungan antara kebiasaan makan yang buruk dengan dispepsia.
5	Arini et al. (2025)	Kajian Literatur Gangguan Pencernaan Umum	Studi literatur	Gangguan pencernaan disebabkan oleh infeksi dan gaya hidup tidak sehat, serta dapat dicegah dengan PHBS dan pola hidup sehat.
6	Purbaningsih (2020)	Analisis Faktor Gaya Hidup yang Berhubungan dengan Risiko Kejadian Gastritis Berulang	Deskriptif analitik dengan menggunakan <i>studi cross sectional</i>	Gastritis berulang dipengaruhi oleh pola makan, stres, merokok, konsumsi alkohol, dan penggunaan OAINS.
7	Pellondou et al. (2025)	Analisis Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian penyakit Dispepsia di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Oebobo Kota Kupang 2023	Observasional analitik dengan menggunakan desain <i>Case Control</i>	Penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Oebobo menunjukkan bahwa pola makan, konsumsi alkohol, dan tingkat stres berhubungan signifikan dengan kejadian dispepsia.
8	Natari et al. (2025)	Pengaruh Gaya Hidup dengan Penyakit Gastritis pada Mahasiswa farmasi Tingkat Akhir di Kampus X Kota Jambi Tahun 2025	Kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i>	Gaya hidup tidak sehat seperti sering makan makanan olahan, tidur tidak teratur, dan stres tinggi meningkatkan risiko gastritis, sedangkan makanan alami tidak berpengaruh signifikan.
9	Sugmayanti et al. (2025)	Hubungan Gaya Hidup dan Tingkat Stres dengan Tingkat Keparahan Dispepsia Di Rumah Sakit Umum Daerah Tora Belo Kabupaten Sigi	Penelitian Kuantitatif dengan desain analitik menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara gaya hidup dan stres dengan kejadian dispepsia di RSUD Tora Belo Sigi.

10	Wijaya et al. (2020)	Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Syndrom Dispepsia di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar	Survey analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Ada hubungan antara alkohol, makanan pedas. Dan keteraturan makan dengan dispepsia, namun tidak dengan rokok.
----	----------------------	---	--	---

Tabel 1. Studi literatur mengenai pengaruh gaya hidup dan pola makan terhadap gangguan sistem pencernaan

Gangguan sistem pencernaan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya pola makan dan gaya hidup. Pola makan dan gaya hidup sehat merupakan suatu perilaku yang harus dipertahankan oleh setiap individu.

Pola makan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan dan fungsi sistem pencernaan. Sistem pencernaan bertugas mengelola nutrisi dan merupakan sumber utama energi dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh, setiap jenis, jumlah, dan cara konsumsi makanan akan menentukan bagaimana organ pencernaan bekerja.

Kebiasaan makan yang tidak teratur seperti sering melewatkan sarapan, makan yang larut malam atau jadwal makan yang tidak efektif juga berpotensi meningkatkan risiko GERD (Lingga & Elon, 2025). Meskipun beberapa analisis menyatakan tidak adanya hubungan yang signifikan antara makan yang tidak teratur dengan kasus terjadinya GERD, tetapi pola makan yang tidak teratur tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya GERD. Selain itu, kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas, asam, tinggi lemak adalah faktor penyebab terjadinya gangguan sistem pencernaan. Pola makan yang tidak sehat ini juga dapat menyebabkan lambung kosong untuk waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan gejala gastritis, khususnya pada remaja (Madani et al., 2025). Menurut pedoman umum dari dunia medis waktu ideal pengosongan lambung adalah sekitar 3-4 jam.

Pola makan yang berlebihan juga menjadi penyebab terjadinya gangguan pada sistem pencernaan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Ketika seseorang mengkonsumsi makanan terlalu banyak sistem pencernaan dipaksa bekerja lebih keras, sehingga menimbulkan berbagai masalah. Selain itu, kebiasaan makan terburu-buru dapat menyebabkan produksi asam lambung dalam tubuh menjadi lebih banyak (Hidayat et al., 2023).

Selain pola makan, gaya hidup juga merupakan faktor penyebab terjadinya gangguan pada sistem pencernaan. Gaya hidup yang dapat menyebabkan gangguan sistem pencernaan diantaranya adalah konsumsi minuman beralkohol, stres, merokok.

Menurut penelitian Purbaningsih (2020), rokok sangat berpengaruh terhadap saluran pencernaan. Rokok dapat melemahkan katup esofagus dan pilorus, meningkatkan refluks, mengubah kondisi alami dalam lambung, serta mempercepat pengosongan cairan lambung. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa banyak kasus gastritis berulang yang disebabkan oleh rokok.

Rokok yang mengandung nikotin juga menyebabkan seseorang mengalami dispepsia. Ada beberapa orang yang mengalami hal tersebut, tetapi juga ada beberapa perokok yang tidak mengalami dispepsia. Faktor genetik dan perilaku merokok sedang juga dapat menjadi acuan seseorang tidak mengalami dispepsia. Beberapa individu memiliki genetik yang membuat

mereka lebih tahan atau kebal terhadap kerusakan saluran pencernaan yang disebabkan oleh rokok, karena mereka memiliki lapisan pelindung saluran cerna yang lebih baik untuk menangani iritasi oleh asap rokok (Mulungan et al., 2025).

Tingkat stres dan meminum minuman beralkohol juga berpengaruh terhadap kesehatan pencernaan. Stres adalah kondisi seseorang yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Orang yang sedang stres sering kali mengalami gangguan sistem pencernaan karena stres dapat menyebabkan produksi asam lambung meningkat serta meningkatkan motilitas saluran cerna. Hal ini karena sistem saraf ataupun otot yang ada di lambung juga terhubung dengan otak. Oleh karena itu, jika seseorang sedang stres gangguan pencernaan akan muncul (Musdalifa et al., 2021).

Gangguan sistem pencernaan juga dipengaruhi oleh minuman beralkohol. Mengonsumsi minuman beralkohol dapat meningkatkan produksi asam lambung, sehingga terjadinya iritasi pada mukosa lambung. Kerusakan jaringan lambung disebabkan oleh kerusakan pada mukosa lambung karena terjadinya difusi balik *Hydrochloric Acid* (HCL) (Nebraska et al., 2024).

KESIMPULAN

Gangguan sistem pencernaan dipengaruhi oleh pola makan dan gaya hidup. Pola makan yang tidak teratur, berlebihan, atau mengandung makanan pedas, asam, dan tinggi lemak dapat memicu GERD dan gastritis. Sementara itu, gaya hidup tidak sehat seperti merokok, konsumsi alkohol, dan stres juga memperburuk fungsi pencernaan karena meningkatkan produksi asam lambung dan mengiritasi saluran cerna. Oleh karena itu, menjaga pola makan teratur dan gaya hidup sehat penting untuk mencegah gangguan sistem pencernaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, L. D. D., Retnaningsih, E., Cahyaningrum, E., Ananta, F. R., Setyaningsih, L., & Chotimah, L. (2025). Kajian Literatur Gangguan Pencernaan Umum. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(3). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Hidayat, R., Susanto, A., & Lestari, A. (2023). *Kajian Literatur: Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Dispepsia pada Remaja*. 7(4), 626-637.
- Kumalasari, K., Putri, T. R., Fatmasari, G., Aliffa, E. junia, Kholizah, A., & Kurniawati, D. O. (2023). Pengaruh Pola Makan yang Tidak Teratur terhadap Kesehatan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Rombel 2B. *Jurnal Analis*, 2(1), 62-72. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Lingga, D. E. S., & Elon, Y. (2025). ANALISIS POLA MAKAN TIDAK TERATUR SEBAGAI FAKTOR RESIKO GERD PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1624-1635.
- Madani, R., Hamidah, E., Lutiya, L., & Hadiyanto, H. (2025). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Gastritis pada Remaja. *Malahayati Nursing Journal*, 7(8), 3210-3224. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i8.19057>

- Mulungan, I. S., Siauta, V. A., & Patade, A. E. D. (2025). Hubungan Perilaku Merokok dan Pola Makan dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Pasien di Ruang Rawat Inap RSUD Anutapura Palu. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 6856-6861.
- Musdalifa, Darwis, & Fajriansi, A. (2021). Pengaruh Tingkat Stres dan Pola Makan Terhadap Penderita Gangguan Sistem Pencernaan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), 345-350.
- Natari, R. B., Hadriyati, A., & Putri, F. H. (2025). Pengaruh Gaya Hidup Dengan Penyakit Gastritis Pada Mahasiswa Farmasi Tingkat Akhir di Kampus X Kota Jambi Tahun 2025. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 22175-22184.
- Nebraska, M. G., Wulan, J. anggraeni, Jausal, A. N., & Rudiyanto, waluyo. (2024). Kerusakan Lambung Akibat Konsumsi Alkohol: Dampak dan Penanganannya. *Jurnal Medula*, 14(3), 482-486.
- Pellondou, D. G. S. P., Tira, D. S., Riwu, Y. R., & Hinga, I. A. , T. (2025). Analisis Hubungan Gaya Hidup terhadap Kejadian Penyakit Dispepsia di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Oebobo Kota Kupang 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(1), 178-189. <https://doi.org/10.37012/jik.v17i1.2577>
- Purbaningsih, E. S. (2020). Analisis Faktor Gaya Hidup yang Berhubungan dengan Resiko Kejadian Gastritis Berulang. *Jurnal Syntax Idea*, 2(5), 50-59.
- Sugmayanti, Tebisi, J. M., & Masikki, M. F. D. Dg. (2025). Hubungan Gaya Hidup dan Tingkat Stres dengan Tingkat Keparahan Dispepsia di Rumah Sakit Umum Daerah ToraBelo Kabupaten Sigi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 10.
- Wijaya, I., N, N. H., & Sari, H. (2020). Hubungan Pola Hidup dan Gaya Makan Terhadap Kejadian Syndrom Dispepsia di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 3(1), 58-68. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>