

## HUBUNGAN KONSUMSI JAJANAN PEDAS DENGAN GANGGUAN SISTEM PENCERNAAN PADA ANAK

### *The Correlation Spicy Snack Consumption And Digestive System Disorders In Children*

Ruliati<sup>1)</sup>, Siti Shofiyah<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Sarjana Administrasi Rumah Sakit ITS Kes Insan Cendekia Medika

<sup>2)</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan ITS Kes Insan Cendekia Medika

<sup>1)</sup>e-mail: [nengruliati@gmail.com](mailto:nengruliati@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan** : Jenis makanan yang rasanya pedas dapat menjadi pemicu utama terjadinya gangguan sistem pencernaan pada usia anak-anak sampai remaja gangguan sistem pencernaan dengan gejala nyeri dapat mengakibatkan permasalahan gizi pada anak serta remaja seperti anemia. Adanya kasus gangguan sistem pencernaan pada anak dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. **Tujuan** untuk mengetahui konsumsi jajanan pedas dengan gangguan sistem pencernaan pada anak di Desa Ngumpul, Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. **Metode** Jenis penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2025-Januari 2026. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 60 anak dengan pengambilan sampel secara purposive sampling. Analisa data menggunakan uji chi-square ( $p$  value  $<0,05$ ). **Hasil** penelitian menunjukkan dari 60 responden terdapat 11 (18%) responden setiap hari mengkonsumsi jajanan pedas, dari 11 responden tersebut 9 (15%) mengalami gangguan sistem pencernaan. Responden sebanyak 37 (62%) mengkonsumsi jajanan pedas lebih dari 3 kali dalam seminggu, dari 37 responden tersebut terdapat 11 (18%) responden yang mengalami gangguan sistem pencernaan. sebanyak 26 (44%) responden tidak mengalami gangguan sistem pencernaan.. Hasil uji chi-Square diperoleh  $p$  value sebesar 0,013 sehingga lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05). **Kesimpulan** penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi jajanan pedas dengan gangguan sistem pencernaan pada anak di Desa Ngumpul, Jogoroto Jombang. Diharapkan orang tua lebih selektif dalam memberikan jajanan pada anaknya serta tenaga kesehatan memberikan penyuluhan pada orang tua dan anak untuk mengurangi jajanan pedas.

**Kata Kunci:** Gangguan Sistem Pencernaan, Konsumsi jajanan pedas, Anak.

### ABSTRACT

**Introduction:** Spicy foods can be the main trigger for digestive system disorders in children and adolescents. Digestive system disorders with pain symptoms can cause nutritional problems in children and adolescents such as anemia. **Objective:** The objective presence of cases of digestive system disorders in children can affect their quality of life. The aim is to determine the consumption of spicy snacks with digestive system disorders in children in Ngumpul Village, Jogoroto District, Jombang Regency.. **Method:** This study used an analytic survey with a cross-sectional approach.

Corresponding author.

[nengruliati@gmail.com](mailto:nengruliati@gmail.com)

Accepted: 15 Februari 2026

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

The research was conducted from March 2025 to January 2026. The sample size for this study was 60 individuals, selected using purposive sampling. Data analysis was performed using the chi-square test ( $p$ -value $<0.05$ ). **Result:** The study showed that out of 60 respondents, 11 (18%) respondents consumed spicy snacks every day, of the 11 respondents, 9 (15%) experienced digestive system disorders. 37 respondents (62%) consumed spicy snacks more than 3 times a week, of the 37 respondents, 11 (18%) respondents experienced digestive system disorders. 26 (44%) respondents did not experience digestive system disorders. The results of the chi-square test obtained a  $p$  value of 0.013 so it is smaller than  $\alpha$  (0.05). **Conclusion:** The research findings indicate a relationship between spicy eating consumptions and an digestive system disorders in children in Ngumpul Village, Jogoroto. It is expected that parents will be more selective in providing snacks to their children, and health workers will provide education to Parents and children should reduce eating spicy snacks.

**Keywords:** Digestive system disorders, Spicy snacks, Consumption, Child.

## PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, tren konsumsi jajanan pedas di kalangan masyarakat, khususnya remaja dan dewasa muda, semakin meningkat. Jajanan seperti seblak, keripik pedas, mie pedas level tinggi, dan aneka makanan ringan berbumbu cabai telah menjadi bagian dari gaya hidup dan bahkan dijadikan konten dalam media sosial. Sensasi pedas dianggap sebagai tantangan atau hiburan tersendiri bagi konsumen. Namun, di balik popularitasnya, konsumsi jajanan pedas secara berlebihan menyimpan risiko kesehatan, terutama bagi saluran pencernaan. Kandungan capsaicin dalam cabai dapat memicu iritasi pada lambung, mempercepat gerakan usus, serta memperparah kondisi penderita gangguan pencernaan seperti gastritis (maag), refluks asam lambung (GERD), dan diare. (Wardhani, S.2021)..

Kebiasaan makan yang tidak teratur dapat memicu timbulnya berbagai penyakit salah satunya adalah gastritis (Barkah & Agustiyani, 2021). Hal tersebut dikarenakan terjadi ketidakseimbangan di dalam tubuh. Kebiasaan pola makan seperti ini berhubungan dengan waktu makan. Oleh karena itu, saluran pencernaannya dapat terganggu. Asam lambung dapat diproduksi berlebihan akibat konsumsi makanan dan minuman yang bersifat asam, makanan pedas, makanan dengan bumbu menyengat, asam cuka, obat penahan nyeri, ataupun zat kimia lainnya (Catarina ,2020). Namun, tidak sedikit orang yang mengabaikan komposisi kandungan gizi dalam makanannya sehingga menjadi tidak seimbang. Salah satu pola makan yang tidak seimbang adalah konsumsi makanan pedas yang terlalu berlebihan. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan gangguan sistem pencernaan, yaitu kondisi medis dengan gejala nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian atas atau ulu hati (Rumaolat & Cahyawati,2021). Kondisi gangguan sistem pencernaan ditandai dengan gejala kronis gastrointestinal bagian atas termasuk nyeri epigastrium,

Corresponding author.

[nengruliati@gmail.com](mailto:nengruliati@gmail.com)

Accepted: 15 Februari 2026

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

rasa terbakar di epigastrium, rasa cepat kenyang, rasa penuh setelah makan, kembung dan mual (Pryor *et al.*,2020). Namun, sebanyak 80% orang yang mengalami gangguan sistem pencernaan tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami gangguan sistem pencernaan sebab gejalanya hampir sama dengan penyakit maag (Ford *et al.*,2020).

Prevalensi gangguan sistem pencernaan di negara-negara barat berkisar antara 7-41%, namun hanya sekitar 10- 20% yang mencari bantuan medis. Angka insiden gangguan sistem pencernaan diperkirakan antara 1-8% dengan jumlah sebanyak 15–30% orang dewasa pernah mengalami gangguan sistem pencernaan (Suzanni, 2020). Selain itu, sebuah studi longitudinal menyebutkan bahwa sebanyak 5-10% remaja mengalami gangguan sistem pencernaan dan anak-anak usia 8-16 tahun rentan mengalami resiko gejala gangguan sistem pencernaan kronis, kecemasan, serta kualitas hidup pada masa remaja dan dewasa muda (Mullin *et al.*,2020). Gejala gangguan sistem pencernaan dapat semakin parah jika tidak memperhatikan pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Jenis makanan yang mengandung kafein dan makanan pedas dapat menjadi pemicu utama terjadinya gangguan sistem pencernaan pada usia anak-anak hingga remaja (Rutter, 2013).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2020) memaparkan angka kejadian gastritis yaitu sebesar 78,8%. Menurut data yang diperoleh, 274.396 jiwa di Indonesia mengalami gastritis. Prevalensi masalah gastritis di daerah Indonesia yaitu Surabaya menunjukkan data yang cukup tinggi yaitu 31,2%, Denpasar 46%, Jawa Barat 61,6% (Hadinata, 2020). Gangguan pencernaan bisa diakibatkan oleh kebiasaan makan yang tidak sehat, serta menyantap olahan dengan rasa pedas maupun asam (Halim, D. W. 2020)

Masalah gangguan sistem pencernaan yang terjadi pada remaja memiliki potensi untuk memengaruhi kualitas hidup mereka (*National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease*, 2016). Hal tersebut dikarenakan gangguan sistem pencernaan dapat menyebabkan penurunan produktivitas sehari-hari, contohnya seperti tidak masuk sekolah akibat gejala gangguan sistem pencernaan yang membuat rasa tidak nyaman saat beraktivitas. Jika kondisi tersebut terus menerus terjadi maka dapat menurunkan kualitas belajar pada remaja. Selain itu, gangguan sistem pencernaan dengan gejala nyeri dapat mengakibatkan permasalahan gizi pada remaja seperti anemia. Hal tersebut karena perilaku tidak menghabiskan makanan karena nyeri yang diderita pasien (Putri & Widyatuti, 2019).

Oleh karena itu, penting untuk dilakukan edukasi dan peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pola konsumsi jajanan pedas yang bijak serta dampaknya terhadap kesehatan saluran pencernaan, sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan masyarakat. Dari permasalahan dan data di atas peneliti tertarik mengambil penelitian Apakah ada

Corresponding author.

[nengruliati@gmail.com](mailto:nengruliati@gmail.com)

Accepted: 15 Februari 2026

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

hubungan Hubungan Konsumsi Jajanan Pedas Dengan Gangguan Sistem Pencernaan pada Anak Di Desa Ngumpul Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan survey analitik menggunakan pendekatan *cross sectional* untuk menilai hubungan variabel independen dengan variabel dependen (Wijaya *et al.*, 2020). Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu: gangguan sistem pencernaan Variabel independen yaitu Konsumsi Jajanan Pedas Waktu penelitian dilakukan selama 12 Bulan yaitu dimulai dari Pebruari 2025 – Januari 2026. Lokasi penelitian di Desa Ngumpul Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia sekolah 6 sampai 12 tahun. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 60 orang. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan daftar pertanyaan yang disusun secara tertulis untuk mengumpulkan data penelitian (Fithriyana, 2018). Analisa data menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%. Analisa statistik data dilakukan dengan bantuan *software* SPSS.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden di Desa Ngumpul Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang tahun 2025.

Karakteristik	Jumlah	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	33	55
Laki - Laki	27	45
Usia (Tahun)		
6	6	10
7	8	13
8	12	20
9	10	17
10	11	18
11	9	15
12	4	7
Konsumsi Jajanan Pedas		
Setiap hari	11	18
> 3 kali seminggu	37	62
<.3 kali seminggu	12	20
Total	60	100

Sumber: Data asli yang diolah

Tabel 2 Distribusi Gangguan Sistem Pencernaan Pada Responden di Desa Ngumpul Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang tahun 2025

Gangguan Sistem Pencernaan	Jumlah	Prosentase (%)
Pusing	20	33
Tidak pusing	40	67
Nyeri ulu hati	33	55
Tidak nyeri ulu hati	27	45
Mual	24	40
Tidak mual	36	60
Begah	38	63
Tidak begah	22	37
Jumlah	60	100

Tabel 3 Tabulasi silang Konsumsi Jajanan Pedas dengan Gangguan Sistem Pencernaan pada Responden di Desa Ngumpul Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang tahun 2025

Konsumsi Jajanan Pedas	Gangguan sistem pencernaan		Total	p
	ya	Tidak		
Setiap hari	9	2	11	0,013
> 3x seminggu	11	26	37	
< 3x seminggu	5	7	12	

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Tabel 3. menunjukkan 25 dari 60 responden mengalami gangguan sistem pencernaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa anak yang pada umumnya memiliki rentang usia 6-12 tahun memiliki resiko lebih tinggi terkena gangguan sistem pencernaan dibandingkan dengan usia yang lebih tua (Hulukati & Djibran,2018). Penyebabnya adalah tingginya aktivitas yang dilakukan sehingga sering kali kurang memperhatikan kondisi kesehatan tubuh. Selain itu, berdasarkan penelitian Sumarni dan Andriai (2019) menyatakan bahwa Kenaikan usia seseorang sering kali terkait dengan berkurangnya kegiatan olahraga yang teratur dan penurunan aktivitas hormon fisiologis seseorang, yang dapat meningkatkan risiko gangguan sistem pencernaan. Oleh karena itu, agar dapat mencegah terjadinya gangguan sistem pencernaan pada usia muda, langkah yang perlu diambil adalah menjaga gaya hidup yang lebih sehat.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden adalah perempuan dengan jumlah 33 orang dari 60 responden. Sebanyak 33 responden perempuan masuk kategori berisiko mengalami gangguan sistem pencernaan. Tingkat kemunculan gangguan sistem pencernaan lebih umum pada kaum perempuan yang disebabkan oleh pola makan yang tidak tepat. Octaviana, et al. (2021) menyatakan bahwa perubahan gaya hidup yang drastis pada seseorang, terutama dalam hal diet, bisa sangat berbahaya dan tidak disarankan karena berpotensi meningkatkan resiko mengalami gangguan usus yang berhubungan dengan penyakit.

Corresponding author.

[nengruliati@gmail.com](mailto:nengruliati@gmail.com)

Accepted: 15 Februari 2026

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

Hasil analisis menggunakan uji chi-square mendapatkan hasil 0,013. Angka tersebut  $<0.05$  sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan pedas dengan peningkatan resiko gangguan sistem pencernaan. Anak-anak cenderung lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji dan kurang memilih makanan yang kaya serat. Hal ini diperparah dengan kecenderungan anak untuk memilih makanan yang tinggi tepung, lemak, garam, dan gula. Anak-anak juga sering kali mengonsumsi makanan pedas. Hal tersebut dibuktikan dengan sebanyak 60 responden menyukai makanan pedas. Menurut Wibawani et al. (2020) makanan yang memiliki tingkat kepedasan tinggi dapat merangsang peningkatan produksi gastrin yang memicu produksi asam lambung. Kadar asam lambung yang tinggi dapat memicu terjadinya peradangan dan kerusakan lapisan mukosa lambung dan mengakibatkan timbulnya gangguan sistem pencernaan. Komponen aktif dalam makanan pedas, seperti cabai, yang dikenal sebagai capsaicin, memiliki efek ganda. Pertama, capsaicin mengaktifkan serat C aferen, yang meningkatkan gejala, kemudian diikuti oleh desensitisasi yang mengurangi gejala tersebut. Namun, jika konsumsi makanan pedas yang terlalu berlebihan maka dapat menimbulkan efek negatif pada kondisi saluran pencernaan. Jika sebelumnya telah memiliki gangguan pada sistem pencernaan maka akan semakin parah jika terlalu banyak mengonsumsi makanan pedas (Ulfa et al.,2021) .

Capsaicin bisa memengaruhi pengosongan lambung dengan mengubah sekresi hormon gastrointestinal. Reseptor capsaicin yang dikenal sebagai TRPV1 banyak terdapat dalam lambung, terutama saat ada gangguan pada lambung. Pemberian capsaicin secara akut melalui infus meningkatkan sensitivitas terhadap gerakan peristaltik sekunder yang dipicu oleh distensi, serta memfasilitasi kontraksi peristaltik sekunder tersebut. Serat aferen sensitif yang merespons capsaicin juga terlibat dalam mengatur peristaltik sekunder yang dipicu oleh distensi esofagus pada manusia (Lieberman, et,al 2013).. Mengonsumsi capsaicin dalam dosis tinggi dapat mengurangi respon fisiologis normal terhadap refluks asam yang tiba-tiba dengan menghambat peristaltik sekunder, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kerusakan pada lapisan mukosa lambung. Dikarenakan capsaicin bertindak sebagai agonis TRPV1, dapat memicu respons yang cepat dan memperburuk rasa sakit, yang bukan disebabkan oleh peningkatan regulasi TRPV1, melainkan dengan meningkatkan sensitivitas visceral. Individu dengan gangguan sistem pencernaan yang mengonsumsi capsaicin dapat menyebabkan peningkatan nyeri perut dan sensasi terbakar, serta memperkuat reaksi kecemasan. Selain itu, cabai rawit juga dapat mempengaruhi perkembangan nyeri perut dan memicu gejala lainnya pada individu yang menderita gangguan sistem pencernaan (Xiang et al.,2021)

Seseorang yang mengalami gangguan sistem pencernaan akan mengalami gejala seperti rasa nyeri, ketidaknyamanan di bagian atas saluran pencernaan. Gejala tersebut kemudian

Corresponding author.

[nengruliati@gmail.com](mailto:nengruliati@gmail.com)

Accepted: 15 Februari 2026

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

ditandai dengan adanya keluhan seperti perasaan kenyang saat makan, rasa cepat kenyang, perut kembung, hilangnya nafsu makan, sensasi mual, dan muntah. Ada berbagai mekanisme yang mungkin menjadi penyebabnya, termasuk gangguan pergerakan usus, tingkat sensitivitas yang tinggi, infeksi, atau faktor-faktor psikososial. Selain itu, adanya gangguan sistem pencernaan juga dapat menyebabkan pusing, sebab seseorang yang mengalami gangguan sistem pencernaan akan kurang sumber nutrisinya jika selalu mengalami mual dan muntah (Muflih & Najamuddin, 2020). Oleh karena itu, sebelum kondisi gangguan sistem pencernaan semakin bertambah parah dan dapat mengganggu aktivitas maka perlu dideteksi secara dini dengan melihat tanda-tanda pada gejala umum gangguan sistem pencernaan. Selain itu, menjaga pola makan yang teratur dan jenis makanan dengan gizi seimbang dapat menurunkan resiko seseorang mengalami gangguan sistem pencernaan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menemukan sebanyak 37 anak (62%) mengkonsumsi jajanan pedas lebih dari 3 kali seminggu, 25 (42%) responden mengalami gangguan sistem pencernaan dan sebanyak 35 responden (58%) tidak mengalami gangguan sistem pencernaan. Hasil analisis uji chi square memperoleh nilai sebesar 0,013 ( $\alpha < 0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa konsumsi jajanan pedas berpengaruh signifikan terhadap gangguan sistem pencernaan pada anak usia 6-12 tahun di Desa Ngumpul, Jogoroto, Jombang.

## SARAN

Orang tua dapat memberikan pengetahuan kepada anaknya mengenai cara pemilihan jajanan yang baik dan bahaya mengkonsumsi jajanan pedas. Anak dapat mengurangi kebiasaan konsumsi jajan yang pedas dan meningkatkan kebiasaan mengkonsumsi jajanan yang sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barkah, A., & Agustiyani, I. 2021. Pengaruh Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I. *Jurnal Antara Keperawatan*, 4(1), 52-58.
- Catarina, M. A., & Dewi, D. S. (2020). Kapsaisin dan Pengaruhnya terhadap Aspek Kesehatan dan Psikologis Konsumen. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 10(2), 115-125.
- Fariska, A. (2019). Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Makanan Pedas dengan Kejadian Gangguan sistem pencernaan pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 30-36.
- Ford, A. C., Mahadeva, S., Carbone, M. F., Lacy, B. E., & Talley, N. J. 2020. Functional dyspepsia. *The Lancet*: 1(6): 1-14.
- Halim, D. W. (2020). Disregulasi Sumbu Otak-Usus sebagai Dasar Patofisiologi Irritable Bowel Syndrome: Tinjauan Literatur Terbaru. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 7(1), 1-10.

Corresponding author.

[nengruliati@gmail.com](mailto:nengruliati@gmail.com)

Accepted: 15 Februari 2026

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

- Hadinata, D. (2020). Hubungan faktor risiko dengan kejadian gastritis pada pasien berobat jalan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rajagaluh Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kampus STIKes YPIB Majalengka*, 8(1), 91
- Lieberman, M., & Marks, A. (2013). *Marks' Basic Medical Biochemistry: A Clinical Approach* (4th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Muflih, M., & Najamuddin, N. 2020. Hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gangguan sistem pencernaan di rumah sakit umum sundari medan tahun 2019. *Indonesian Trust Health Journal*. 3(2):326-336.
- Mullin, E. G., Singh M., Parian A., & Clarke J. 2020. *Integrative Gastroenterology : Second Edition*. New York: Oxford University Press.
- Octaviana, E. S. L., Noorhidayah, N., & Rachman, A. 2021. Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gangguan sistem pencernaan pada Siswa di SMP Negeri 2 Karang Intan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. 11(2):76-81.
- Pryor, J., Burns, G. L., Duncanson, K., Horvat, J.C., Walker, M. M., Talley, N. J., & Keely, S. 2020. Functional dyspepsia and food: immune overlap with food sensitivity disorders. *Current gastroenterology reports*. 22(10):1-10.
- Putri, I. S., & Widyatuti, W. 2019. Stres dan gejala gangguan sistem pencernaan fungsional pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. 7(2):203-214.
- Rumaolat, W., & Cahyawati, S. 2021. Faktor Risiko Kejadian Gangguan sistem pencernaan di Wilayah Kerja Puskesmas Amahai. *Jurnal Penelitian Kesehatan SUARA FORIKES (Journal of Health Research Forikes Voice)*. 12(2):176-179.
- Rutter, P. 2013. *Community Pharmacy : Symptoms, Diagnosis, and Treatment*. Third Edition. Amsterdams:Elsevier Ltd.
- Sumarni, S., & Andriani, D. 2019. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gangguan sistem pencernaan. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*. 2(1): 61-66.
- Suzanni, S. 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dyspepsia pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2019. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*. 3(1):105-111.
- Ulfa, N., Nurlinawati, N., & Yuliana, Y. 2021. Hubungan Jenis dan Frekuensi Makan dengan Suspect Gangguan sistem pencernaan Mahasiswa S1 Keperawatan UNJA. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*. 2(1):41-52.
- Wardhani, S. (2021). Tren Sensation Seeking dan Konsumsi Jajanan Pedas Ekstrem di Era Digital. *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 5(1), 10-25.
- Wibawani, E. A., Faturahman, Y., & Purwanto, A. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gangguan sistem pencernaan Pada Pasien Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam Di Rsud Koja (Studi Pada Pasien Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam Di RSUD Koja Tahun 2020). *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*.17(1):257-266.
- Wijaya, I., Nur, N. H., & Sari, H. 2020. Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Syndrom Gangguan sistem pencernaan Di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*. 3(1): 58-68.
- Xiang, Q., Guo, W., Tang, X., Cui, S., Zhang, F., Liu, X., & Chen, W. 2021. Capsaicin—the spicy ingredient of chili peppers: A review of the gastrointestinal effects and mechanisms. *Trends in Food Science & Technology*. 116:755-765.

Corresponding author.

[nengruliati@gmail.com](mailto:nengruliati@gmail.com)

Accepted: 15 Februari 2026

Publish by ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

Yunianto, A. E., Lusiana S. A., Suryana N. T. T., Utami N., Yunieswati W., Fajar W. I., Fitriani N. R. J., Argaheni N. B., Febry F., Puspa A. R., Atmaka D. R., & Lubis A. 2021. *Ilmu Gizi Dasar*. Medan : Yayasan Kita Menulis.

Corresponding author.

[nengruliati@gmail.com](mailto:nengruliati@gmail.com)

Accepted: 15 Februari 2026

Publish by ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia