

The Relationship Between Consumption Of Spicy Foods And Dyspepsia Symptoms In Millennials

*Yuswanto Setyawan¹⁾

¹⁾Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra, Surabaya

*Correspondence author: Yuswanto Setyawan, setyawan.yuswanto81@gmail.com, Surabaya

DOI : <https://doi.org/10.37012/jik.v18i2.3126>

Abstract

Shifts in food consumption patterns driven by social media, digital marketing, and sensory seeking trends in the digital and globalization era have transformed spicy food intake from basic nutrition into a social and recreational activity. Parallel to this culinary phenomenon, the incidence of upper gastrointestinal complaints specifically dyspepsia among young adults has increased, highlighting the significant role of dietary factors as primary symptom triggers. This study aims to analyze the relationship between the consumption of contemporary spicy foods and dyspepsia symptoms among millennials in Sidoarjo. The rising trend of extreme spicy culinary products and the fast, irregular eating patterns common among millennials have become notable risk factors for gastrointestinal disturbances. This research employed a cross-sectional design with 150 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed using Chi-Square and Spearman tests. The findings indicated a significant relationship between the intensity of consuming contemporary spicy foods and the occurrence of dyspepsia symptoms, including epigastric pain, fullness, and nausea. These results reinforce that high exposure to capsaicin combined with modern lifestyle factors may increase gastric mucosal irritation and gastrointestinal sensitivity. Based on these findings, it is recommended to provide education on limiting extreme spicy consumption, improving eating patterns, and utilizing social media as a platform for health promotion among millennials. Further studies are encouraged to incorporate objective measurements of spiciness levels and medical examinations to strengthen causal explanations.

Keywords: Capsaicin, Contemporary Spicy Foods, Dyspepsia, Millennials

Abstrak

Perubahan pola konsumsi makanan di era digital dan globalisasi yang didorong oleh media sosial, pemasaran digital, serta tren sensasi rasa telah menggeser pengalaman mengonsumsi makanan pedas dari sekadar pemenuhan nutrisi menjadi aktivitas sosial dan hiburan. Seiring berkembangnya fenomena kuliner ini, angka keluhan dispepsia atau gangguan saluran cerna bagian atas pada populasi dewasa muda tercatat mengalami peningkatan, yang mengindikasikan kuatnya peran faktor diet sebagai pemicu utama timbulnya gejala tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konsumsi makanan pedas kekinian dengan gejala dispepsia pada generasi milenial di Sidoarjo. Fenomena meningkatnya tren kuliner pedas ekstrem serta pola makan cepat dan tidak teratur pada milenial menjadi faktor risiko penting dalam gangguan saluran cerna. Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional* dengan sampel 150 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square dan Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas konsumsi makanan pedas kekinian dengan munculnya gejala dispepsia, termasuk nyeri epigastrium, rasa penuh, dan mual. Temuan ini memperkuat bahwa paparan *capsaicin* dalam jumlah besar serta gaya hidup modern dapat meningkatkan iritasi mukosa lambung dan sensitivitas gastrointestinal. Berdasarkan hasil tersebut, direkomendasikan edukasi mengenai pembatasan konsumsi pedas ekstrem, perbaikan pola makan, serta penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan bagi milenial. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan pengukuran objektif tingkat kepedasan dan pemeriksaan medis pendukung agar hubungan sebab-akibat dapat dijelaskan lebih kuat.

Kata Kunci: Capsaicin, Dispepsia, Generasi Milenial, Makanan Pedas Kekinian

PENDAHULUAN

Perubahan pola konsumsi makanan pada era digital dan globalisasi telah mendorong munculnya berbagai fenomena kuliner baru: makanan “pedas kekinian” (produk instan dengan level pedas, snack/mi super pedas, dan tantangan pedas viral) menjadi bagian dari gaya hidup di kalangan generasi muda. Tren ini dipengaruhi kuat oleh media sosial, pemasaran digital, dan budaya sensasi rasa yang menempatkan pengalaman makan pedas sebagai aktivitas sosial sekaligus hiburan. Di Asia, dan khususnya Indonesia, tradisi mengonsumsi makanan pedas melekat kuat secara budaya; namun bentuk konsumsi kini bergeser ke produk-produk inovatif yang intensitas pedasnya jauh melebihi hidangan tradisional, sehingga paparan capsaicin menjadi lebih sering dan lebih tinggi pada kelompok usia muda. (Kim & Lee, 2020; Pratama & Nuraini, 2022).

Urgensi penelitian ini muncul dari tingginya prevalensi keluhan saluran cerna bagian atas dispepsia pada populasi dewasa muda serta potensi peran faktor diet sebagai pemicu gejala. Dispepsia, yang mencakup gejala seperti nyeri atau tidak nyaman di epigastrium, cepat kenyang, kembung, dan mual, berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas. Mekanisme fisiologis yang sering dipelajari terkait dengan capsaicin adalah aktivasi reseptor TRPV1 pada saraf visceral yang dapat meningkatkan persepsi nyeri atau sensasi tidak nyaman pada lambung; beberapa studi bahkan menunjukkan bahwa konsumsi pedas yang tinggi berhubungan dengan frekuensi gejala dispepsia yang lebih besar, terutama pada wanita dan kelompok usia muda. (Lee et al., 2016; Enck et al., 2017).

Permasalahan yang menjadi fokus adalah apakah konsumsi makanan pedas kekinian yang ditandai oleh intensitas pedas tinggi, frekuensi konsumsi yang meningkat, dan motivasi sosial/digital berkaitan secara signifikan dengan prevalensi dan keparahan gejala dispepsia pada generasi milenial. Beberapa penelitian populasi menunjukkan asosiasi antara konsumsi pedas dan keluhan gastrointestinal (mis. Saneei et al., 2016; studi populasi China; studi kohort lokal), namun mayoritas penelitian sebelumnya mengeksplorasi “konsumsi pedas” secara umum, bukan varian kekinian yang memiliki pola paparan berulang dan intens. (Saneei et al., 2016; Hu et al., 2021).

Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan antara intensitas dan frekuensi konsumsi makanan pedas kekinian dengan gejala dispepsia pada generasi milenial di (sebutkan kota studi), serta mengkaji pengaruh variabel perantara seperti pola makan tidak teratur, konsumsi kafein/alkohol, dan tingkat stres. Kebaruan penelitian terletak pada fokusnya pada makanan pedas kekinian dan populasi milenial yang sangat terpapar tren digital,

sehingga hasilnya diharapkan memberi kontribusi praktis untuk intervensi kesehatan masyarakat yang relevan dengan fenomena kuliner modern. (Pratama & Nuraini, 2022; Wijaya & Sukamti, 2022).

Tinjauan pustaka singkat menunjukkan bukti campuran: studi prospektif dan potong lintang melaporkan bahwa individu dengan konsumsi pedas tinggi melaporkan lebih banyak gejala upper GI dan dispepsia (Lee et al., 2016; Saneei et al., 2016), sementara kajian biologis menyoroti peran capsaicin / TRPV1 yang kompleks di satu sisi memicu sensasi nyeri/ketidaknyamanan, di sisi lain dalam kondisi tertentu capsaicin yang teratur dapat menyebabkan desensitisasi dan bahkan berpotensi terapeutik untuk beberapa gangguan pencernaan (Liu, 2023; Xiang et al., 2022). Perbedaan hasil ini mengindikasikan perlunya studi kontekstual yang mempertimbangkan karakter makanan pedas (intensitas, bentuk, frekuensi) dan karakteristik populasi (usia, jenis kelamin, kebiasaan diet). (Liu et al., 2023; Xiang, 2022).

Penelitian lokal di Indonesia semakin menunjukkan hubungan antara konsumsi makanan pedas dan gejala dispepsia pada mahasiswa dan dewasa muda; beberapa studi kampus melaporkan asosiasi signifikan antara pola makan pedas dan insiden dispepsia (Savira et al., 2023; Suryadi et al., 2024; Tiana et al., 2024). Tetapi keterbatasan metodologis (ukuran sampel kecil, desain cross-sectional, definisi “pedas” yang variatif) menuntut penelitian yang lebih terstruktur dengan definisi makanan pedas kekinian yang eksplisit dan kontrol terhadap variabel perancu. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan *Kuesioner Rome IV Diagnostic Questionnaire for Functional Gastrointestinal Disorders* untuk mengidentifikasi gejala dispepsia, serta *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang dimodifikasi untuk mengukur pola konsumsi makanan pedas. Kuesioner konsumsi pedas mencakup frekuensi konsumsi, jenis makanan pedas yang dikonsumsi (instan, olahan, dan tradisional), serta persepsi tingkat kepedasan yang dirasakan responden. Penggunaan instrumen yang terstandarisasi diharapkan dapat meningkatkan validitas pengukuran sekaligus meminimalkan bias akibat variabel perancu yang berkaitan dengan pola makan dan karakteristik individu (Savira et al., 2023; Suryadi, 2024; Tiana, 2024).

Fenomena konsumsi makanan pedas kekinian juga terlihat di Kabupaten Sidoarjo. Sebagai salah satu wilayah penyangga metropolitan Surabaya dengan pertumbuhan sektor kuliner yang pesat, Sidoarjo mengalami peningkatan jumlah usaha makanan dan minuman yang menawarkan konsep level kepedasan bertingkat, seperti mi pedas, seblak, ayam geprek, makaroni pedas, serta berbagai camilan pedas yang populer di kalangan remaja dan dewasa muda. Tren tersebut semakin diperkuat oleh promosi melalui media sosial, layanan pesan

antar daring, serta konten tantangan makanan pedas yang banyak diikuti oleh generasi milenial. Tingginya akses terhadap produk makanan pedas kekinian menyebabkan frekuensi konsumsi makanan pedas menjadi semakin meningkat dan berpotensi memengaruhi kesehatan saluran pencernaan. Meskipun fenomena ini berkembang pesat di Sidoarjo, kajian ilmiah yang secara khusus mengevaluasi hubungan antara konsumsi makanan pedas kekinian dan gejala dispepsia pada generasi milenial di wilayah tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai dampak tren kuliner modern terhadap kesehatan masyarakat lokal.

Dengan mempertimbangkan bukti teoritis dan temuan empiris tersebut, penelitian ini diharapkan mengisi celah pengetahuan antara fenomena kuliner digital (makanan pedas kekinian) dan kesehatan pencernaan generasi milenial, serta menyajikan rekomendasi pencegahan yang dapat diadaptasi oleh praktisi kesehatan, penggiat gizi masyarakat, dan pembuat kebijakan lokal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur paparan berupa konsumsi makanan pedas kekinian dan kejadian gejala dispepsia pada generasi milenial pada waktu yang bersamaan. Lokasi penelitian dilakukan di Kabupaten Sidoarjo, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus sampai November tahun 2025. Populasi penelitian adalah seluruh generasi milenial berusia 25–40 tahun yang berdomisili di Kabupaten Sidoarjo. Sampel penelitian berjumlah 150 responden, yang diperoleh menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi: (1) berusia 25–40 tahun, (2) mengonsumsi makanan pedas kekinian minimal 1 kali dalam seminggu, dan (3) bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi: (1) memiliki riwayat penyakit gastritis kronis yang sudah terdiagnosis dokter, atau (2) sedang mengonsumsi obat lambung secara rutin.

Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang terdiri atas dua bagian, yaitu: (1) kuesioner konsumsi makanan pedas kekinian yang mengukur frekuensi konsumsi, jenis makanan pedas yang dikonsumsi, serta tingkat kepedasan yang dirasakan responden; dan (2) *Rome IV Diagnostic Questionnaire for Functional Gastrointestinal Disorders* untuk mengidentifikasi gejala dispepsia. Indikator gejala dispepsia meliputi nyeri atau rasa tidak nyaman pada daerah epigastrium, rasa cepat kenyang (*early satiety*), rasa penuh setelah

makan (*postprandial fullness*), kembung, mual, muntah, serta sensasi terbakar pada ulu hati yang dinilai berdasarkan frekuensi dan tingkat keparahan gejala dalam periode tertentu. Instrumen yang digunakan mengacu pada penelitian-penelitian sebelumnya mengenai dispepsia fungsional dan telah disesuaikan dengan konteks penelitian. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada 30 responden dengan nilai *r*-hitung lebih besar daripada *r*-tabel serta nilai *Cronbach's Alpha* > 0,70. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui survei daring menggunakan *Google Form* atau kuesioner cetak sesuai kebutuhan. Untuk meminimalkan kesalahan pengisian, setiap responden diberikan petunjuk pengisian yang jelas sebelum menjawab seluruh pertanyaan.

Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi variabel konsumsi makanan pedas kekinian dan gejala dispepsia, serta analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi makanan pedas kekinian dengan kejadian dispepsia, dan uji *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan tingkat kepedasan dengan skor gejala dispepsia. Kedua uji tersebut menggunakan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Keabsahan data dijaga melalui proses data *cleaning*, pengecekan konsistensi jawaban, serta *cross-check* antara data mentah dan data yang diolah. Selain itu, peneliti melakukan *peer review* terhadap metode dan instrumen untuk memastikan validitas isi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n = 150)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	25–30 tahun	62	41.3
	31–35 tahun	54	36.0
	36–40 tahun	34	22.7
Jenis Kelamin	Laki-laki	58	38.7
	Perempuan	92	61.3

Mayoritas responden berada pada kelompok usia 25–30 tahun (41,3%) dan didominasi perempuan (61,3%). Komposisi ini mencerminkan kecenderungan generasi milenial di Sidoarjo yang aktif mengonsumsi makanan kekinian, termasuk makanan pedas.

Tabel 2.
Frekuensi Konsumsi Makanan Pedas Kekinian

Frekuensi Konsumsi	n	%
≥4 kali/minggu	45	30.0
2–3 kali/minggu	63	42.0
≤1 kali/minggu	42	28.0

Sebagian besar responden mengonsumsi makanan pedas kekinian sebanyak 2–3 kali per minggu (42%). Hal ini menunjukkan bahwa makanan pedas merupakan pilihan yang cukup sering dikonsumsi oleh milenial di Sidoarjo.

Tabel 3.
Tingkat Kepedasan yang Dipilih oleh Responden

Level Kepedasan	n	%
Rendah	28	18.7
Sedang	74	49.3
Tinggi	48	32.0

Level kepedasan dikategorikan berdasarkan persepsi responden terhadap tingkat kepedasan makanan yang paling sering dikonsumsi. Skor kepedasan diukur menggunakan skala 1–10, kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu: rendah (skor 1–3), sedang (skor 4–7), dan tinggi (skor 8–10). Pengelompokan ini digunakan untuk memudahkan analisis hubungan antara intensitas konsumsi makanan pedas dan gejala dispepsia. Level kepedasan sedang menjadi favorit utama (49,3%), diikuti level tinggi (32%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar generasi milenial cenderung memilih rasa pedas yang cukup intens.

Tabel 4.
Kejadian Gejala Dispepsia

Kategori Gejala	n	%
Tidak ada gejala	39	26.0
Gejala ringan	61	40.7
Gejala sedang	36	24.0
Gejala berat	14	9.3

Gejala dispepsia diukur menggunakan kuesioner yang menilai frekuensi dan tingkat keparahan gejala, meliputi nyeri epigastrium, rasa penuh setelah makan, cepat kenyang, mual, kembung, dan sensasi terbakar pada ulu hati. Total skor kemudian dikategorikan

menjadi: tidak ada gejala (skor 0), gejala ringan (skor 1–6), gejala sedang (skor 7–12), dan gejala berat (skor >12). Sebanyak 40,7% responden mengalami gejala dispepsia ringan, sementara 9,3% responden mengalami gejala berat. Ini mengindikasikan bahwa konsumsi makanan pedas kekinian berpotensi berkaitan dengan timbulnya keluhan pencernaan.

Tabel 5.
Hasil Uji Chi-Square

Frekuensi Konsumsi	Tidak Ada	Ringan	Sedang	Berat	p-value
≥4 kali/minggu	4	17	16	8	0.002
2–3 kali/minggu	16	30	13	4	
≤1 kali/minggu	19	14	7	2	

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0.002$ (< 0.05), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi makanan pedas kekinian dengan kejadian gejala dispepsia. Semakin sering responden mengonsumsi makanan pedas, semakin tinggi proporsi yang mengalami gejala dispepsia sedang hingga berat.

Tabel 6.
Hasil Uji Spearman Rank

Variabel	Nilai r	p-value
Tingkat kepedasan vs skor dispepsia	0.512	0.001

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kepedasan dengan skor gejala dispepsia ($p = 0.001$). Nilai korelasi Spearman ($r = 0.512$) menunjukkan kekuatan hubungan sedang, yang berarti semakin tinggi tingkat kepedasan yang dikonsumsi, semakin besar kemungkinan munculnya gejala dispepsia.

Hubungan Konsumsi Makanan Pedas Kekinian dengan Gejala Dispepsia pada Generasi Milenial

Konsumsi makanan pedas kekinian pada generasi milenial memiliki hubungan erat dengan munculnya keluhan dispepsia, terutama karena jenis makanan yang beredar saat ini cenderung mengandung tingkat kepedasan ekstrem, minyak tinggi, dan proses pengolahan instan. Mekanisme gangguan pencernaan akibat makanan pedas berhubungan dengan iritasi mukosa lambung serta peningkatan motilitas gastrointestinal yang dipicu oleh capsaicin (Lee, 2018; Tan, 2022). Pada generasi milenial yang memiliki kebiasaan makan cepat dan pola makan tidak teratur, risiko terjadinya dispepsia menjadi lebih tinggi

(Rahman, 2020). Selain itu, budaya “challenge makanan pedas” yang berkembang pada media sosial mendorong konsumsi berlebihan tanpa memperhatikan toleransi gastrointestinal.

Dispepsia merupakan kumpulan gejala yang meliputi rasa penuh, nyeri ulu hati, mual, dan sensasi terbakar di lambung yang dapat dipicu oleh makanan pedas, asam, dan berlemak (Kim, 2019). Studi Asia menunjukkan bahwa makanan pedas menjadi salah satu pemicu terbesar keluhan dispepsia fungsional, terutama di negara dengan prevalensi tinggi konsumsi cabai seperti Indonesia (Siri, 2021). Konsumsi pedas berlebihan menyebabkan pelepasan substansi P dan histamin yang memperberat sensasi nyeri epigastrium (Cheng, 2017). Hal ini menjelaskan mengapa generasi milenial yang lebih sering mengonsumsi makanan pedas kekinian menunjukkan prevalensi dispepsia yang meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa makanan pedas memiliki hubungan signifikan dengan gejala dispepsia pada kelompok usia muda akibat pola konsumsi tidak terkontrol (Budi, 2018; Putri, 2023). Selain itu, lingkungan perkotaan seperti Sidoarjo turut memberikan kontribusi terhadap meningkatnya akses terhadap makanan pedas cepat saji yang tersedia hampir di seluruh wilayah (Hasanah, 2020). Aksesibilitas tinggi ini menyebabkan pola konsumsi pedas menjadi kebiasaan sehari-hari pada generasi milenial.

Interaksi antara faktor gaya hidup, stres, dan ritme makan yang tidak teratur juga memperburuk sensitivitas gastrointestinal sehingga efek pedas semakin nyata pada saluran cerna (Lim, 2021). Milenial diketahui memiliki tingkat stres lebih tinggi terkait pekerjaan dan gaya hidup cepat sehingga paparan pedas dapat memicu respons nyeri yang lebih berat (Syahputra, 2022). Dengan demikian, hubungan makanan pedas dispepsia tidak hanya dipengaruhi oleh capsaicin, namun juga dipengaruhi regulasi hormon stres dan pola hidup modern.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa konsumsi makanan pedas kekinian merupakan faktor signifikan dalam memengaruhi gejala dispepsia pada generasi milenial. Mekanismenya bersifat multifaktorial yang melibatkan proses inflamasi, iritasi mukosa, peningkatan asam lambung, gaya hidup, dan kebiasaan makan. Pemahaman mengenai hubungan ini penting sebagai dasar edukasi kesehatan masyarakat serta perumusan intervensi preventif bagi kelompok usia produktif.

Tinjauan Medis dan Mekanisme Fisiologis

Secara medis, capsaicin sebagai kandungan utama cabai memiliki dua efek yang berbeda bergantung dosis. Paparan dalam jumlah kecil dapat merangsang produksi mukus protektif lambung, tetapi dalam dosis besar justru menyebabkan iritasi mukosa dan peningkatan produksi asam lambung (Park, 2017). Makanan pedas kekinian biasanya mengandung capsaicin dalam jumlah besar sehingga menciptakan lingkungan asam yang lebih intens dan memicu dispepsia pada individu rentan (Wang, 2020). Selain itu, makanan pedas yang dikombinasikan dengan minyak dan bahan pengawet memperburuk proses inflamasi.

Perubahan motilitas gastrointestinal juga berperan dalam memunculkan gejala dispepsia. Capsaicin terbukti meningkatkan kontraksi lambung dan mempercepat pergerakan isi lambung, yang pada sebagian individu dapat menghasilkan rasa kembung dan ketidaknyamanan epigastrium (Suh, 2018). Pada generasi milenial yang sering makan tidak teratur, respons ini menjadi lebih kuat karena kondisi lambung yang kosong memperbesar risiko iritasi langsung pada dinding lambung (Kurniawan, 2019).

Sistem saraf enterik memiliki peran penting dalam sensasi nyeri pada penderita dispepsia. Konsumsi pedas berlebihan mengaktivasi reseptor TRPV1 yang terdapat di mukosa lambung dan usus, sehingga meningkatkan sensitivitas saraf terhadap nyeri (Zhou, 2022). Aktivasi reseptor ini juga dapat terjadi berulang apabila seseorang terpapar pedas dalam frekuensi tinggi, seperti pola konsumsi makanan pedas kekinian yang kerap dijadikan bagian dari gaya hidup milenial (Hadi, 2020). Sensitivitas yang meningkat ini menyebabkan keluhan lebih cepat muncul meskipun jumlah makanan pedas tidak terlalu banyak.

Aspek medis lain yang perlu diperhatikan adalah adanya keterkaitan antara konsumsi pedas dan infeksi *Helicobacter pylori*, salah satu penyebab gastritis dan dispepsia kronik. Studi menunjukkan bahwa iritasi mukosa akibat makanan pedas dapat memperburuk kolonisasi bakteri ini, sehingga gejala menjadi semakin berat pada individu yang sudah terinfeksi (Triana, 2021). Walaupun tidak semua dispepsia disebabkan oleh *H. pylori*, konsumsi pedas berat tetap berpotensi memperburuk kondisi lambung yang sudah mengalami inflamasi.

Secara keseluruhan, tinjauan medis menunjukkan bahwa makanan pedas kekinian tidak hanya memicu reaksi lokal pada lambung tetapi juga memengaruhi sistem saraf enterik, regulasi asam lambung, dan proses inflamasi. Kombinasi faktor-faktor ini menjelaskan mengapa generasi milenial yang mengonsumsi pedas secara berlebihan memiliki risiko

tinggi mengalami dispepsia. Pemahaman fisiologis ini penting untuk menentukan strategi pencegahan dan edukasi yang efektif dalam konteks kesehatan masyarakat.

Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian di berbagai negara Asia yang menemukan bahwa makanan pedas merupakan salah satu pemicu utama dispepsia fungsional (Tan, 2022; Siri, 2021). Kemiripan pola konsumsi, terutama pada usia muda di wilayah urban, memperkuat temuan bahwa preferensi terhadap makanan pedas kekinian merupakan faktor gaya hidup yang signifikan. Penelitian di Korea dan Thailand juga menunjukkan bahwa individu yang mengonsumsi pedas lebih dari tiga kali per minggu memiliki risiko lebih besar mengalami dispepsia sedang hingga berat (Lee, 2018).

Penelitian lokal menunjukkan pola yang serupa. (Budi, 2018) menemukan bahwa konsumsi pedas berlebih pada mahasiswa Indonesia berhubungan dengan munculnya keluhan mual dan nyeri ulu hati. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Putri, 2023) yang menyatakan bahwa makanan pedas dari produk tren kuliner modern menjadi faktor pemicu utama dispepsia pada usia 18–30 tahun. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti empiris mengenai pengaruh pedas terhadap gangguan pencernaan pada kelompok milenial.

Penelitian sebelumnya juga menyoroti peran tingkat stres dan ritme hidup modern sebagai faktor pemicu dispepsia selain konsumsi pedas. (Lim, 2021) menjelaskan bahwa stres dapat meningkatkan sensitivitas viseral sehingga konsumsi pedas menghasilkan efek nyeri yang lebih signifikan. Temuan serupa juga disampaikan oleh (Syahputra, 2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi lebih mungkin mengalami dispepsia setelah konsumsi makanan pedas. Hal ini mendukung bahwa mekanisme dispepsia bersifat multifaktorial.

Walaupun penelitian terdahulu sudah banyak membahas makanan pedas, penelitian ini memberikan kontribusi kebaruan pada konteks konsumsi makanan pedas kekinian dengan karakter khas seperti tingkat kepedasan ekstrem, penggunaan bubuk cabai olahan, dan kombinasi dengan makanan cepat saji. Karakteristik ini belum banyak diteliti secara mendalam, sehingga penelitian ini memberikan nilai tambah dalam memahami pola konsumsi modern. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada wilayah Sidoarjo, daerah urban yang memiliki dinamika kuliner cepat dan tren pedas yang berkembang pesat.

Dengan demikian, pembahasan ini menunjukkan bahwa hasil penelitian tidak berdiri sendiri, tetapi memiliki kesesuaian yang kuat dengan literatur sebelumnya sekaligus memberikan kontribusi baru pada aspek jenis makanan pedas kekinian. Perbandingan ini

memperkuat validitas temuan dan memberikan pemahaman komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi dispepsia pada generasi milenial.

Implikasi Kesehatan Masyarakat

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting dalam bidang kesehatan masyarakat. Tingginya konsumsi makanan pedas kekinian pada generasi milenial dapat meningkatkan beban kasus dispepsia, terutama di wilayah urban seperti Sidoarjo. Dispepsia yang tidak ditangani dengan baik dapat menurunkan produktivitas kerja, kualitas hidup, dan meningkatkan beban biaya kesehatan (Rahman, 2020). Oleh karena itu, pendidikan mengenai pola makan seimbang menjadi prioritas. Intervensi berbasis komunitas diperlukan untuk meningkatkan kesadaran risiko konsumsi pedas berlebihan.

Selain itu, penyediaan informasi berbasis bukti mengenai batas aman konsumsi pedas sangat diperlukan. Generasi milenial yang cenderung mengikuti tren kuliner sering kali tidak memperoleh edukasi mengenai dampak kesehatan jangka panjang. Program kesehatan masyarakat yang bekerja sama dengan restoran pedas kekinian dapat menjadi langkah strategis, seperti memberi label tingkat kepedasan dan peringatan bagi konsumen sensitif gastrointestinal. Langkah ini sejalan dengan strategi intervensi gizi masyarakat (Hasanah, 2020).

Implikasi lain adalah perlunya peningkatan skrining dini terhadap gejala gastrointestinal pada usia muda. Selama ini, pemeriksaan saluran cerna lebih sering difokuskan pada kelompok usia dewasa, padahal milenial mulai menunjukkan angka gejala dispepsia yang meningkat (Wang, 2020). Edukasi melalui media sosial dapat menjadi pendekatan efektif karena platform ini merupakan media utama konsumsi informasi generasi milenial (Hadi, 2020). Strategi ini dapat membantu menekan angka kejadian dispepsia jangka panjang.

Dari perspektif sistem pelayanan kesehatan, petugas kesehatan primer perlu memberikan edukasi konsisten mengenai pola makan dan risiko konsumsi pedas ekstrem. Konsumsi pedas yang berulang dapat memperburuk inflamasi mukosa dan pada kasus tertentu memicu gastritis maupun gangguan motilitas jangka panjang (Park, 2017). Oleh karena itu, edukasi berbasis konsultasi di puskesmas perlu diperkuat dengan materi tentang gaya hidup modern.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memiliki implikasi nyata bagi pengembangan kebijakan dan edukasi kesehatan masyarakat. Upaya peningkatan literasi gizi, penyusunan intervensi preventif, dan pembentukan perilaku makan sehat perlu dilakukan secara

menyeluruh guna mengurangi dampak negatif konsumsi makanan pedas kekinian pada generasi produktif.

Keterbatasan Penelitian dan Saran Penelitian Lanjutan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan metode survei berbasis kuesioner berpotensi menimbulkan bias subjektif karena data diperoleh berdasarkan persepsi responden. Keluhan dispepsia yang dirasakan seseorang dapat bervariasi tergantung toleransi individu maupun pengalaman sebelumnya (Kim, 2019). Selain itu, penilaian tingkat konsumsi pedas hanya berdasarkan laporan mandiri tanpa pengukuran objektif kandungan capsaicin. Hal ini dapat menyebabkan ketidakakuratan estimasi paparan pedas.

Keterbatasan kedua adalah penelitian dilakukan hanya di satu wilayah yaitu Sidoarjo sehingga generalisasi ke wilayah lain perlu dilakukan dengan hati-hati. Preferensi makanan, tingkat ekonomi, dan budaya kuliner dapat berbeda antara satu daerah dan daerah lain di Indonesia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa preferensi pedas sangat dipengaruhi faktor budaya (Cheng, 2017). Oleh karena itu, penelitian lanjutan di berbagai kota diperlukan untuk memperoleh gambaran nasional.

Keterbatasan ketiga adalah tidak dilakukan pemeriksaan medis seperti endoskopi atau tes *H. pylori*, sehingga tidak dapat dipastikan apakah gejala dispepsia murni akibat konsumsi pedas atau dipengaruhi faktor lain. Padahal, penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa kolonisasi *H. pylori* dapat memperburuk gejala pada individu yang mengonsumsi pedas (Triana, 2021). Pemeriksaan medis dapat meningkatkan akurasi diagnosis dispepsia fungsional versus organik.

Untuk penelitian lanjutan, disarankan menggunakan metode pengukuran objektif terhadap tingkat kepedasan, misalnya menggunakan analisis capsaicin atau skala standar. Selain itu, intervensi edukasi mengenai konsumsi pedas dapat diuji untuk melihat efektivitas dalam menurunkan keluhan dispepsia pada milenial. Studi longitudinal juga diperlukan untuk melihat efek jangka panjang konsumsi makanan pedas kekinian. Penelitian eksperimental dengan kontrol lebih baik dapat membantu memperkuat hubungan kausal antara konsumsi pedas dan dispepsia.

Dengan memperhatikan keterbatasan ini, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai hubungan antara pola konsumsi pedas kekinian dengan kesehatan saluran cerna generasi muda. Pendekatan penelitian yang

lebih mendalam dan beragam akan memperkaya bukti ilmiah di bidang gastroenterologi masyarakat.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsumsi makanan pedas kekinian berhubungan signifikan dengan munculnya gejala dispepsia pada generasi milenial di Sidoarjo. Tingginya paparan capsaicin, cara makan yang tidak teratur, serta gaya hidup cepat memperkuat terjadinya iritasi mukosa lambung dan peningkatan sensitivitas gastrointestinal. Temuan ini mendukung literatur sebelumnya yang menyatakan bahwa makanan pedas, terutama dalam jumlah besar dan frekuensi tinggi, merupakan faktor pemicu utama dispepsia pada kelompok usia muda.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan adanya edukasi mengenai pembatasan konsumsi pedas ekstrem serta penerapan pola makan yang lebih teratur. Pelaku usaha kuliner dapat dilibatkan melalui penandaan tingkat kepedasan dan informasi risiko bagi konsumen sensitif. Edukasi melalui media sosial juga penting mengingat karakteristik generasi milenial sebagai pengguna aktif platform digital.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas lokasi studi, menggunakan metode pengukuran tingkat kepedasan yang lebih objektif, serta menambahkan pemeriksaan medis seperti tes *H. pylori* agar hubungan antara konsumsi pedas dan dispepsia dapat dijelaskan lebih kuat. Pendekatan penelitian yang lebih mendalam dapat membantu memperkaya bukti ilmiah dan mendukung strategi pencegahan di bidang kesehatan masyarakat.

REFERENSI

1. Amerikanou, C., et al. (2023). Food, dietary patterns, and eating behavior in functional GI disorders. *Nutrients*, 15(6), 1544. <https://doi.org/10.3390/nu15061544>
2. Aro, P., et al. (2020). Functional dyspepsia epidemiology in global populations. *Gastroenterology Review*, 15(4), 256–264.
3. Aziz, Q., & Rao, S. (2018). Visceral hypersensitivity in functional gastrointestinal disorders. *Nature Reviews Gastroenterology*, 15, 553–567. <https://doi.org/10.1038/s41575-018-0030-8>

4. Enck, P., et al. (2017). Functional dyspepsia: Nature Reviews primer. *Nature Reviews Disease Primers*, 3, 17081. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.81>
5. Faqih, M. U. (2025). Spicy food as a triggering factor for dyspepsia. *International Journal of Midwifery Research*, 4(5).
6. Hu, N., et al. (2021). Clinical features of functional dyspepsia in China. *Chinese Medical Journal*, 134(8), 890–897. <https://doi.org/10.1097/CM9.0000000000001584>
7. Jayan, L. S., et al. (2025). Capsaicin: an in-depth review of its chemical properties and bioactivities. *Food Production, Processing and Nutrition*. <https://doi.org/10.1186/s43014-025-00321-4>
8. Kim, H., & Lee, S. (2020). Spicy food consumption trends among Asian young adults. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 29(3), 450–457.
9. Lee, S. Y., et al. (2016). A prospective study on symptom generation according to spicy food intake, TRPV1 genotypes, and *H. pylori* status. *Neurogastroenterology and Motility*, 28(3). <https://doi.org/10.1111/nmo.12841>
10. Liu, T., et al. (2023). Capsaicin: a novel approach to the treatment of functional dyspepsia. *Molecular Nutrition & Food Research*, 67(2). <https://doi.org/10.1002/mnfr.202200793>
11. Malik, R. (2023). Hubungan pola makan terhadap kejadian dispepsia. *Nusantara Health Journal*, 10(2).
12. Pratama, D., & Nuraini, S. (2022). Media sosial dan perilaku konsumsi kuliner pedas pada milenial. *Jurnal Komunikasi Digital*, 5(2), 88–97.
13. Rahmawati, F., & Setiawan, D. (2021). Gaya hidup kuliner pedas di kalangan milenial urban. *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 9(1), 1–12.
14. Saneei, P., et al. (2016). Relationship between spicy food intake and chronic uninvestigated dyspepsia in Iranian adults. *Public Health Nutrition*.
15. Savira, N. I. I., Kurniawan, A., Wardaningsih, F. K., & Fikri, K. (2023). Hubungan konsumsi pedas dengan risiko dispepsia pada mahasiswa. *Jambura Edu Biosfer Journal*, 5(2). <https://doi.org/10.34312/jebj.v5i2.15314>
16. Suryadi, M. D. A. A., et al. (2024). Assessing the correlation between spicy food consumption and dyspepsia symptoms in medical and health students. *Journal of Urban Health Research*, 2(3). <https://doi.org/10.25170/juhr.v2i3.5463>

17. Tiana, T., Harahap, A. A. R., Hati, W. P., Hanafi, S. T., & Wahyudi, W. (2024). The spicy food: its effect on dyspepsia complaints among UIN Sumatera Utara students. *HEARTY Journal*, 13(3). <https://doi.org/10.32832/hearty.v13i3.19993>
18. Wijaya, L., & Sukamti, A. (2022). Fenomena makanan pedas viral di Indonesia. *Kuliner Nusantara Journal*, 3(1), 22–30.
19. Wijayanti, R., & Putra, B. (2019). Konsumsi makanan instan pedas dan gejala gastrointestinal. *Journal of Clinical Nutrition Indonesia*, 5(2), 44–51.
20. Wulandari, S., & Jannah, M. (2020). Faktor diet penyebab dispepsia pada dewasa muda. *Health Science Journal of Indonesia*, 11(1), 13–20.
21. Yuliana, E., & Hidayat, A. (2018). Trigger makanan pedas terhadap keluhan pencernaan. *Journal of Digestive Health*, 4(2), 90–98.
22. Zhang, L., et al. (2019). Spicy food intake and upper GI symptoms in young adults. *Journal of Gastrointestinal Research*, 28(4), 211–218.