

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN STRES TERHADAP KEJADIAN
GASTRITIS PADA KARYAWAN PT PLN NUSANTARA POWER UP KENDARI**

Rinda Andari^{1*}, Sartiah Yusran², Fithria³
Universitas Halu Oleo^{1,2,3}

*Email Korespondensi: rindaandari154@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Pembangunan kesehatan Indonesia saat ini tidak hanya dihadapkan pada penyakit menular, tetapi juga penyakit tidak menular (PTM) salah satunya adalah gangguan pada saluran pencernaan seperti gastritis. Data dari PT PLN Nusantara Power UP Kendari didapatkan riwayat kesehatan para karyawannya menunjukkan penyakit lambung menempati urutan ketiga tertinggi dengan penderita sebanyak 30 orang atau sebanyak 25%. **Tujuan** : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dan stres terhadap kejadian gastritis pada karyawan PT PLN Nusantara Power UP Kendari. **Desain** : Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif menggunakan pendekatan *cross sectional study* dengan teknik *probability sampling*. jumlah sampel yaitu sebanyak 81 responden dari 101 populasi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square*. **Hasil penelitian** : menunjukkan 49 responden dengan kebiasaan makan baik, 32 responden memiliki kebiasaan makan kurang baik, 34 responden dengan tingkat stres tinggi dan 47 responden dengan tingkat stres rendah. **Kesimpulan** : Berdasarkan hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan makan (*p value*: 0.021) dan stres (*p value*: 0.006) terhadap kejadian gastritis pada karyawan PT PLN Nusantara Power UP Kendari. Hasil ini menunjukkan karyawan sebaiknya dapat menjaga kebiasaan makan yang sehat dan dapat mengelola stres misalnya dengan melakukan kegiatan relaksasi, perusahaan juga dapat melakukan pengawasan kesehatan karyawan secara teratur dan mengembangkan lingkungan kerja yang sehat dan nyaman bagi karyawan.

Kata Kunci: Gastritis, Kebiasaan Makan, Stres, Karyawan

ABSTRACT

Background : Indonesia's current health development is not only faced with infectious diseases, but also non-communicable diseases (NCDs), one of which is disorders of the digestive tract such as gastritis. Data from PT PLN Nusantara Power UP Kendari showed that the health history of its employees showed that gastric disease was in the third highest position with 30 sufferers or 25%. **Purpose** : The aim of this research is to determine the relationship between eating habits and stress on the incidence of gastritis in employees of PT PLN Nusantara Power UP Kendari. **Design** : The type of research used is quantitative using a cross sectional study approach with probability sampling techniques. The number of samples was 81 respondents from 101 populations. Data analysis used univariate and bivariate analysis using the chi square test. **Result** : the results : showed that 49 respondents had good eating habits, 32 respondents had poor eating habits, 34 respondents had high stress levels and 47 respondents had low stress levels. **Conclusion** : Based on the results of the chi square test, it shows that there is a relationship between eating habits (p value: 0.021) and stress (p value: 0.006) on the incidence of gastritis in employees of PT PLN Nusantara Power UP Kendari. These results show that someone should be able to maintain healthy eating habits and be able to manage stress, for example by carrying out relaxation activities, companies can also monitor employee health regularly and develop a healthy and comfortable work environment for employees.

Keywords: Gastritis, Eating Habits, Stress, Employees

PENDAHULUAN

Menurut Sekeon dkk (2025) era globalisasi sangat berpengaruh terhadap perubahan gaya hidup dan pola konsumsi terutama masyarakat perkotaan, kesehatan menjadi aset paling penting bagi setiap individu, karena seseorang dipandang memiliki kualitas hidup yang baik apabila kesehatannya baik (Safarina dkk., 2024). Namun, dengan semakin berkembangnya teknologi dan industri memberikan pengaruh negatif dengan berkembangnya berbagai produk makanan yang sebagian besar tidak sehat (Sekeon dkk., 2025).

Pembangunan kesehatan di Indonesia saat ini tidak hanya dihadapkan pada penyakit menular, tetapi juga penyakit tidak menular (PTM) yang telah mengalami peningkatan. Salah satu masalah kesehatan yang signifikan adalah gangguan pada saluran pencernaan seperti gastritis (Sariwaty dkk., 2023). Gastritis terjadi karena inflamasi pada lapisan lambung, penyakit ini merupakan salah satu penyakit yang timbul akibat gaya hidup dan penularan bakteri. Kejadian gastritis terus meningkat sejak 5 – 6 tahun ini (Tambunan & Hutapea, 2024). Sebagai masalah kesehatan pada saluran pencernaan gastritis dapat menyerang seluruh kalangan usia baik dari kalangan remaja sampai tua (Sylvia & Suwahyu, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO), insiden gastritis di dunia meningkat sekitar 1.8-2.1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya, di Inggris (22%), China (31%), Jepang (14,5%), Kanada (35%) dan Prancis (29,5%) (Muris dkk., 2024). Data untuk Indonesia menurut WHO pada tahun 2021 angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 dari 238.452.952 jiwa atau sebesar 40,8% (Sariwaty dkk., 2023).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan bahwa penderita gastritis pada tahun 2020 sebanyak 37,147 kasus (22,8%), tahun 2021 sebanyak 41,250 kasus (25,5%) (Profil Kesehatan Sultra, 2020). Dan pada tahun 2022 penderita gastritis mengalami peningkatan yaitu sebanyak 63,140 kasus (Profil Kesehatan Sultra 2023).

Data Dinas Kesehatan Kota Kendari menunjukkan bahwa kejadian gastritis masih menjadi masalah penyakit terbesar, dimana penyakit ini masih masuk dalam 10 besar masalah kesehatan yang ada di Kota Kendari. Pada tahun 2020 sebanyak 5.542 kasus dari 345.107 jiwa penduduk, tahun 2021 mencapai 6.612 kasus dari 350.267 jiwa penduduk (Dinkes Kota Kendari, 2022). Dan pada tahun 2023 kejadian gastritis masih terus meningkat yaitu sebanyak 6.919 kasus dari 351.085 jiwa penduduk (Dinkes Kota Kendari, 2023).

Berdasarkan data karyawan PT PLN Nusantara Power Unit Pembangkitan (UP) Kendari bahwa riwayat kesehatan mereka menunjukkan penyakit lambung dengan penderita terbanyak yaitu 30 orang atau sebanyak 25% dari total 101 karyawan, dimana penyakit ini menempati urutan ketiga setelah penyakit pinggang dan sakit kepala. Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dan stress terhadap kejadian gastritis pada karyawan PT PLN Nusantara Power UP Kendari.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional*, yang berlangsung dari bulan April hingga Mei 2025. Populasi penelitian adalah seluruh karyawan PT PLN Nusantara Power UP Kendari yang berjumlah 101 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *cluster* random sampling yang berjumlah 81 orang. Variabel yang diteliti meliputi kebiasaan makan, stres, dan kejadian gastritis.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan teknik pengumpulan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari informasi terkait. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Data yang telah diolah dan dianalisis, disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi disertai dengan penjelasan secara tekstual berdasarkan variabel yang diteliti.

HASIL PENELITIAN

Peneliti membuat dan melakukan edaran surat izin penelitian kepada beberapa instansi terkait seperti kepala kesatuan bangsa dan politik kota kendari Sulawesi Tenggara, Fakultas kesehatan masyarakat Universitas Halu Oleo, PT. PLN Nusantara Power UP Kendari khususnya sebagai lokasi penelitian guna kelancaran penelitian yang dilakukan.

Tabel 1. Karakteristik Responden di PT PLN Nusantara Power UP Kendari

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
20-30 tahun	28	34,6
31-40 tahun	42	51,9
41-50 tahun	6	7,4
51-60 tahun	5	6,2
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	63	77,8
Perempuan	18	22,2
Pendidikan		
SMA/SMK	51	83,6
D1/D2/D3	3	4,9
S1	7	11,5
Kebiasaan Makan		
Baik	49	60,5
Kurang	32	39,5
Stres		
Tinggi	34	42,0
Rendah	47	58,0
Kejadian Gastritis		
Tinggi	39	48,1
Rendah	42	51,9

Berdasarkan Tabel 1. Menunjukkan tingkat umur tertinggi terdapat pada kelompok umur 31-40 tahun yaitu sebanyak 42 responden (51,9%) dan yang paling rendah pada kelompok umur 51-60 tahun yaitu sebanyak 5 responden (6,2%). Untuk jenis kelamin mayoritas responden adalah laki-laki, sebanyak 63 responden (77,8%) sedangkan untuk Perempuan yaitu sebanyak 18 responden (22,2%). Dan pada tingkat Pendidikan mayoritas responden memiliki tingkat Pendidikan Sarjana/S1 yaitu 38 responden (46,9%) dan terendah adalah D3 yaitu sebanyak 14 responden (17,3%). Tabel diatas juga menunjukkan sebanyak 49 responden (60,5%) memiliki kebiasaan makan baik sedangkan sebanyak 32 responden (39,5%) memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Terdapat 34 responden (42,0%) yang menunjukkan tingkat stres tinggi dan sebanyak 47 responden (58,0%) menunjukkan tingkat stres rendah. Dan terdapat 39 responden (48,1%) yang menderita gastritis dan sebanyak 42 responden (51,9%) yang tidak menderita gastritis.

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gastritis pada Karyawan PT PLN Nusantara Power UP Kendari

Kebiasaan Makan	Kejadian Gastritis				Total	p-value	
	Tinggi		Rendah				
	n	%	n	%			N
Baik	18	36,7	31	63,3	49	100	0,021
Kurang	21	65,6	11	34,4	32	100	
Total	39	48,1	42	51,9	81	100	

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 2. Menunjukkan 18 orang (36,7%) mengalami gastritis dan 31 orang (63,3%) tidak mengalami gastritis dari 49 orang responden yang memiliki kebiasaan makan baik, serta didapatkan 21 orang (65,6%) yang mengalami gastritis dan 11 orang (34,4%) tidak mengalami gastritis dari 32 orang responden dengan kebiasaan makan yang kurang baik. Berdasarkan uji *Chi square* dengan signifikansi $\alpha=0,05$ didapatkan hasil nilai $p=0,021$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan responden dengan kejadian gastritis pada karyawan PT PLN Nusantara Power UP Kendari.

Tabel 3. Hubungan Stres dengan Kejadian Gastritis pada Karyawan PT PLN Nusantara Power UP Kendari

Stres	Kejadian Gastritis				Total	p-value	
	Tinggi		Rendah				
	n	%	n	%			N
Tinggi	23	67,6	11	32,4	34	100	0,006
Rendah	16	34,0	31	66,0	47	100	
Total	39	48,1	42	51,9	81	100	

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 3. Menunjukkan 23 orang (67,6%) mengalami gastritis dan 11 orang (32,4%) tidak mengalami gastritis dari 34 orang responden yang memiliki tingkat stres tinggi, serta didapatkan 16 orang (34,0%) yang mengalami gastritis dan 31 orang (66,0%) tidak mengalami gastritis dari 47 orang responden dengan Tingkat stres rendah. Berdasarkan uji *Chi square* dengan signifikansi $\alpha=0,05$ didapatkan hasil nilai $p=0,006$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan kejadian gastritis pada responden yang mengalami stres tinggi dan stres rendah, ini menunjukkan bahwa ada hubungan stres responden dengan kejadian gastritis pada karyawan PT PLN Nusantara Power UP Kendari.

PEMBAHASAN

Kebiasaan makan dalam penelitian ini merupakan perilaku dari responden dalam mengonsumsi makanan setiap harinya dengan parameter berdasarkan tiga komponen kebiasaan makan yaitu frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada karyawan PT PLN Nusantara Power UP Kendari, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan makan yang baik yaitu sebanyak 49 orang 60,5%. Namun, masih terdapat responden yang memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sebanyak 32 orang 39,5% dari hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden menderita gastritis yaitu sebanyak 39 orang 48,1%, hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan dapat mempengaruhi kejadian gastritis.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi square* dengan signifikansi $\alpha=0,05$ didapatkan hasil nilai $p=0,021$ hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang kurang baik dapat meningkatkan resiko kejadian gastritis pada karyawan. Penelitian ini sejalan dengan teori suratum (2010) dalam (Sariwaty dkk., 2023) bahwa salah satu penyebab gastritis adalah kebiasaan makan yang salah dengan membiarkan lambung kosong terlalu lama maka akan menyebabkan kerusakan pada mukosa gaster dan dapat menimbulkan edema serta perdarahan pada lambung.

Hasil yang didapatkan mengenai frekuensi makan dalam penelitian ini yaitu responden sering makan kurang dari 3 kali sehari, makan tidak tepat waktu atau tidak teratur dan kadang-kadang terlambat makan. Sejalan dengan pendapat Sariwaty (2023) bahwa makan 3 kali sehari adalah frekuensi makan yang dianjurkan, frekuensi makan yang kurang dari 3x dapat menyebabkan peningkatan resiko gastritis. Kebiasaan makan yang teratur sangat penting bagi sekresi lambung, karena lambung dapat mengenali waktu makan sehingga produksi lambung terkontrol. Jadwal makan yang tidak teratur seperti jarang sarapan, terlambat atau menunda waktu makan bahkan tidak makan sehingga perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama akan menyerang lambung dan beresiko mengalami gastritis (Suwindri dkk., 2021). Pada penelitian ini didapatkan bahwa responden sering kali tidak dapat mengontrol pola makannya dikarenakan kesibukannya dalam bekerja.

Jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden dapat beresiko tinggi memicu terjadinya gastritis, dimana dalam penelitian ini mereka lebih sering mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat mengiritasi lambung seperti makanan pedas, asam, minuman berkafein dan makanan instan. Sesuai dengan Suwindri dkk (2021) bahwa jenis makanan yang beresiko memicu gastritis adalah makanan yang dapat membuat produksi asam lambung meningkat, seperti makanan yang tinggi akan lemak jenuh, pedas, asam, makanan olahan atau instan, serta minuman bersoda dan berkafein. Makanan dan minuman tersebut dapat memicu terjadinya gastritis dikarenakan dapat menghasilkan hormon yang kemudian merangsang produksi asam dilambung. Jadi, normal tidaknya lambung bekerja tergantung pada jenis makanan yang dikonsumsi.

Hasil yang didapatkan dalam hal porsi makan pada penelitian ini responden seringkali justru makan dalam jumlah yang banyak dan sering menambah porsi makannya. Sejalan dengan Sariwaty dkk (2023) makan dalam porsi besar/banyak dapat mengakibatkan isi lambung mengalami refluks sehingga membuat kekuatan dinding lambung melemah. Hal ini dapat

mempengaruhi terjadinya gastritis karena porsi makan dalam jumlah banyak dapat mempengaruhi kinerja saluran pencernaan.

Stres dalam penelitian ini adalah keadaan/kondisi psikis seseorang yang tertekan akibat tidak mampu memenuhi tekanan dari luar maupun dari dalam diri seseorang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada karyawan PT PLN Nusantara Power UP Kendari, menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan kejadian gastritis pada karyawan. Hasil uji *Chi square* dengan signifikansi $\alpha=0,05$ didapatkan nilai $p=0,006$. Berdasarkan hasil penelitian juga dapat dilihat dari total 81 responden yang diteliti, responden dengan tingkat stres tinggi yaitu sebanyak 34 orang diantaranya 23 orang (67,6%) yang mengalami gastritis dan 11 orang (32,4%) tidak mengalami gastritis, sedangkan pada responden dengan tingkat stres rendah yaitu sebanyak 47 orang diantaranya 16 orang (34,0%) yang mengalami gastritis dan 31 orang (66,0%) tidak mengalami gastritis.

Menurut Sari (2008) dalam Sariwaty dkk (2023) mengatakan bahwa sistem persyarafan diotak berhubungan dengan lambung sehingga jika seseorang mengalami stres dapat menyebabkan kelainan pada lambung, dan dapat menjadi penyebab kejadian gastritis. Stres dapat menjadi penyebab perubahan hormonal didalam tubuh, perubahan ini dapat merangsang sel-sel dalam lambung yang kemudian memproduksi asam secara berlebihan. Dimana asam yang berlebihan ini akan membuat lambung terasa perih dan kembung, lama kelamaan hal ini dapat menimbulkan luka pada dinding lambung.

Responden dalam penelitian ini yang terdiagnosis gastritis mengalami stres, stres ini lebih banyak diakibatkan oleh ketidakmampuan responden dalam menghadapi tekanan yang dialami seperti banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Sejalan dengan Sariwaty (2023) tuntutan rutinitas pekerjaan mereka menyebabkan perubahan hormonal didalam tubuh yang kemudian merangsang sel-sel pada lambung memproduksi asam dalam jumlah berlebihan, sistem dalam tubuh melakukan respon melalui sistem syaraf otonom yang akan mempengaruhi fungsi organ tubuh seperti organ pencernaan. Hal ini yang kemudian lama kelamaan dapat menyebabkan terjadinya gastritis.

Berdasarkan penelitian juga didapatkan bahwa banyak responden yang ketika memiliki tuntutan pekerjaan yang besar mereka justru cenderung kurang selektif dalam memilih jenis makanan yang mereka konsumsi sehingga hal tersebut secara tidak langsung dapat menyebabkan terjadinya kekambuhan gastritis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai kondisi kebiasaan makan dan stres yang mempengaruhi kejadian gastritis pada karyawan PT PLN Nusantara Power UP Kendari. Mayoritas responden memiliki kebiasaan makan yang baik yaitu sebanyak 49 orang 60,5%. Namun, masih terdapat responden yang memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sebanyak 32 orang 39,5% dari hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden menderita gastritis yaitu sebanyak 39 orang 48,1%, Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi square* dengan signifikansi $\alpha=0,05$ didapatkan hasil nilai $p=0,021$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan responden dengan kejadian gastritis pada karyawan PT PLN Nusantara Power UP Kendari. Berdasarkan uji *Chi square* dengan signifikansi $\alpha=0,05$

didapatkan pula hasil nilai $p=0,006$ nilai tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan kejadian gastritis pada responden yang mengalami stres tinggi dan stres rendah, ini menunjukkan bahwa ada hubungan stres responden dengan kejadian gastritis pada karyawan PT PLN Nusantara Power UP Kendari.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penting bagi seluruh pihak di PT PLN Nusantara Power UP Kendari untuk meningkatkan perhatian terhadap risiko gangguan pencernaan seperti gastritis. karyawan sebaiknya dapat menjaga kebiasaan makan yang sehat dan dapat mengelola stres misalnya dengan melakukan kegiatan relaksasi, perusahaan juga dapat melakukan pengawasan kesehatan karyawan secara teratur dan mengembangkan lingkungan kerja yang sehat dan nyaman bagi karyawan. Penelitian ini memiliki banyak kelemahan dikarenakan adanya keterbatasan pada penulis, untuk itu penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan eksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian gastritis pada pekerja, dan dapat mengembangkan model intervensi yang efektif serta menggunakan metode yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara (2023). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara 2022.
- Dinas Kesehatan Kota Kendari. Profil Kesehatan Kota Kendari 2023.
- Dinas Kesehatan Kota Kendari. (2022). Profil Kesehatan Kota Kendari 2021.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara 2020.
- Muris, D. I., Herman, H., & Hasrawati, A. (2024). Profil Peresepan Penggunaan Obat Gastritis pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Batara Guru Belopa Periode Januari-Maret 2023. *Makassar Pharmaceutical Science Journal*, 2(2), 251–264.
- Safarina, N. A., Amelia, I., Zahra, R., Mutia, F., Astria, R., Humayrah, I., Suzanna, E., & Musni, R. (2024). Psikoedukasi Meninjau Pengaruh Stres Terhadap Kesehatan Lambung pada Remaja Paloh Igeuh Dewantara. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 70–74.
- Sariwaty, W. O. S., Tosepu, R., & Lestari, H. (2023). Analisis Faktor Risiko Kejadian Gastritis pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari Tahun 2022. *Endemis Journal*, 4(2), 33–43.
- Sekeon, R. A., Tarigan, S., & Madude, M. A. (2025). Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Tentang Gastritis di Puskesmas Dolo Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 3(06), 812–820.
- Suwindri, S., Tiranda, Y., & Cahya Ningrum, W. A. (2021). Faktor Penyebab Kejadian Gastritis di Indonesia: Literature Review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 209–223. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1004>
- Sylvia, E., & Suwahyu, R. (2024). Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Kejadian Gastritis di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(1), 44–50. <https://doi.org/10.22437/jini.v5i1.31917>
- Tambunan, J. J., & Hutapea, L. (2024). Hubungan Antara Pola Makan yang Benar dengan Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Satu di Universitas Advent Indonesia Bandung. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 5(2), 959–966.