

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
F. Manfaat Penelitian	5
G. Keterbaruan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Gambaran Umum Pekerja	8
1. Pelayanan Pemandu Lalu Lintas Penerbangan atau ATC	8
2. Devisi Pelayanan Lalu Lintas Udara	8
3. Tujuan dari tugas Pemandu Lalu Lintas Udara	9
B. Stres Kerja	10
1. Pengertian Stres Kerja	10
2. Penanggulangan Stres Kerja	15
3. Cara Pengukuran	16
4. Instrumen Pengukuran	17

5. Pengaruh Stres Terhadap Pemilihan Makanan	21
C. Gizi Kerja	21
D. Asupan Energi dan Zat Gizi Makro	22
1 Pengertian	22
2. Energi.....	22
3. Karbohidrat	23
4. Protein	24
5. Lemak	24
6. Fungsi Zat Gizi	25
E. Status Gizi	26
F. Penilaian Status Gizi	27
1 Penilaian Status Gizi Secara Langsung	27
2. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung	30
3. Jenis Pekerjaan	30
G. Kerangka Berpikir	31
H. Kerangka Konsep	33
I. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34
C. Populai dan Sampel	34
1 Populasi	34
2 Sampel.....	34
a. Kriteria Inklusi	34
b. Kriteria Eksklusi	35
c. Sampel Ukuran	35
D. Pengumpulan Data.....	36
1 Jenis Data	36

E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Persiapan Penelitian	37
G. Teknik Pengambilan Data	37
H. Definisi Konseptual	38
1. Status Gizi	38
2. Asupan makan	38
3. Stres kerja	38
I. Definisi Operasional	39
J. Manajemen Data	41
1. Penyuntingan (<i>Editing</i>).....	41
2. Pengkodean (<i>Coding</i>).....	41
3. Pemasukan Data (<i>Entry</i>).....	41
4. Koreksi (<i>Cleaning</i>).....	41
K. Analisis Data.....	41
1. Analisis Univariat.....	41
2. Analisis Bivariat.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	44
A. Gambaran Umum Perusahaan	44
1. Profil	44
2. Tujuan Perusahaan	44
3. Visi & Misi	44
4. Nilai	45
B. Analisis Univariat	46
1. Karakteristik Individu	46
a. Umur	46
b. Pendidikan	47
c. Jenis Kelamin	48
d. Masa Kerja	48
2. Status Gizi	49
3. Asupan Energi dan Zat Gizi Makro	49
4. Stres Kerja	50
C. Analisis Bivariat	52
1. Hubungan Stres Kerja Terhadap Asupan Energi dan Zat Gizi Makro	52

a.	Hubungan Stres Kerja Terhadap Asupan Energi	52
b.	Hubungan Stres Kerja Terhadap Asupan Protein	52
c.	Hubungan Stres Kerja Terhadap Asupan Lemak	54
d.	Hubungan Stres Kerja Terhadap Asupan KH	54
2.	Hubungan Asupan Energi & Zat Gizi Makro Terhadap Status Gizi	55
a.	Hubungan Asupan Energi Terhadap Status Gizi	55
b.	Hubungan Asupan Lemak Terhadap Status Gizi	55
c.	Hubungan Asupan Protein Terhadap Status Gizi	56
d.	Hubungan Asupan KH Terhadap Status Gizi	56
3.	Hubungan Stres Kerja Terhadap Status Gizi	57
BAB V PEMBAHASAN		58
A.	Gambaran Data Penelitian	58
B.	Gambaran Karakteristik Responden, Stres Kerja, Asupan Energi Zat Gizi Makro	58
1.	Umur	58
2.	Pendidikan	59
3.	Jenis Kelamin	61
4.	Masa Kerja	62
5.	Status Gizi	63
6.	Asupan Energi dan Zat Gizi Makro	64
7.	Stres Kerja	67
C.	Hubungan Stres Kerja Terhadap Asupan Energi dan Zat Gizi Makro	68
D.	Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Terhadap Status Gizi.....	73
E.	Hubungan Stres Kerja Terhadap Status Gizi	75
F.	Keterbatasan Penelitian	77
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		78
A.	Kesimpulan	78
B.	Saran	79
1.	Bagi Karyawan	79
2.	Bagi Perusahaan	80
3.	Bagi Peneliti Lain	80
DAFTAR PUSTAKA		81
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Pendahuluan.....	6
Tabel 2.1 Sumber Utama Stres Bagi ATC.....	14
Tabel 3.1 Definisi Operasional	39
Tabel 4.1 Distribusi Umur Responden	46
Tabel 4.2 Distribusi Kategori Umur	46
Tabel 4.3 Distribusi Pendidikan	47
Tabel 4.4 Distribusi Jenis Kelamin	48
Tabel 4.5 Distribusi Lama Kerja	48
Tabel 4.6 Distribusi Kategori Status Gizi	49
Tabel 4.7 Distribusi Asupan Energi dan Zat Gizi Makro	50
Tabel 4.8 Distribusi Stres Kerja	50
Tabel 4.9 Analisis Hubungan Stres Kerja Terhadap Asupan Energi	51
Tabel 4.10 Analisis Hubungan Stres Kerja Terhadap Asupan Protein	52
Tabel 4.11 Analisis Hubungan Stres Kerja Terhadap Asupan Lemak	54
Tabel 4.12 Analisis Hubungan Stres Kerja Terhadap Asupan KH	55
Tabel 4.13 Analisis Hubungan Asupan Energi Terhadap Status Gizi	55
Tabel 4.14 Analisis Hubungan Asupan Lemak Terhadap Status Gizi	56
Tabel 4.15 Analisis Hubungan Asupan Protein Terhadap Status Gizi	56
Tabel 4.16 Analisis Hubungan Asupan KH Terhadap Status Gizi	56
Tabel 4.17 Analisis Hubungan Stres Kerja Terhadap Status Gizi	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir..... 32
Gambar 2.2 Kerangka Konsep..... 33

DAFTAR GRAFIK

Grafik 2.1 Kejadian BOS (<i>Break Of Separation</i>)	20
Grafik 2.2 Kejadian BOC (<i>Break Down Of Coordination</i>).....	20