

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pekerjaan merupakan salah satu bagian penting bagi kehidupan manusia yang bertujuan untuk mencapai suatu kehidupan yang layak. Di Indonesia jumlah tenaga kerja pada tahun 2013 mencapai 110 juta jiwa dengan berbagai jenis pekerjaan (BPS, 2013). Pekerjaan yang paling banyak digeluti oleh masyarakat Indonesia adalah pertanian, peternakan, guru, dokter dan TNI, namun terdapat pula pekerjaan yang jarang dijumpai di masyarakat salah satunya adalah pemandu lalu lintas udara (ATC) (BPS, 2013).

ATC (*Air Traffic Control*) merupakan pengatur lalu lintas udara sejak pesawat akan mengudara hingga mendarat kembali. Petugas ATC memiliki peran penting dalam mencegah terjadinya tabrakan antar pesawat, mengatur arus lintas udara yang aman, cepat dan teratur, hal ini tercantum dalam Annex 2 (Motto, 2009). Menurut BPS (2015) jumlah pesawat udara yang mendarat di dalam negeri sepanjang tahun 2014 mencapai 154.868 pendaratan, dan jumlah pesawat udara yang diberangkatkan adalah 151.360 penerbangan. Tingginya mobilitas pesawat membuat pekerja ATC dapat dikatakan memiliki tekanan atau tuntutan kerja yang tinggi karena bertanggung jawab memandu dan mengawasi ribuan pesawat yang berisi jutaan penumpang (Widodo *et al.*, 2015).

Pekerjaan petugas ATC membutuhkan konsentrasi yang tinggi dan rentan mengalami stres. Menurut Widodo *et al.*, (2015) tingkat stres kerja petugas ATC termasuk ke dalam kategori tinggi dengan 75% mengalami stres berat. Di dalam Dokumen 9426 *Air Traffic Planning Manual*, dikatakan bahwa pemimpin petugas lalu lintas udara perlu selalu waspada terhadap tanda-tanda stres pada anggota dan harus sigap untuk membantu meringankan stres yang dialami anggotanya, dikarenakan pencegah stres dapat meningkatkan keselamatan operasi unit.

Stres kerja merupakan suatu kondisi ketegangan yang dapat memengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang (Towner, 2002). Kondisi tersebut dapat dipicu oleh beban kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan, buruknya lingkungan sosial, dan konflik yang terjadi di dalam lingkungan pekerjaan. Adanya stres kerja secara langsung dapat menyebabkan gangguan kesehatan dan memengaruhi keselamatan pekerja, selain itu stres kerja juga dapat berdampak terhadap kinerja pegawai (Karima, 2014).

Asupan zat gizi dan status gizi pada pekerja mempunyai peranan penting bagi kesejahteraan maupun dalam rangka peningkatan disiplin dan produktifitas. Kekurangan konsumsi zat gizi bagi seseorang dari standar minimum umumnya akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan aktifitas dan produktifitas (Iswari, 2014). Menurut Mikolajczyk *et al.*, (2009) pada saat stres 40% orang mengurangi asupan makanan 40% orang meningkatkan asupan makannya dan hanya 20% yang mengkonsumsi asupan makan seperti biasa atau normal.

Menurut penelitian yang dilakukan Sonata *et al.*, (2016) tentang kualitas hidup dan status gizi pekerja ATC di Brazil didapatkan bahwa pekerja ATC yang memiliki berat badan lebih sebanyak 76% dari 30 peserta, kelebihan lemak dalam tubuh sebanyak 47% dan tingkat aktivitas fisik dengan tidak aktif sebanyak 43.3%. Secara fisik ini menunjukkan peningkatan risiko penyakit tidak menular. Selain itu pada penelitian ini didapatkan bahwa pekerja ATC rata-rata memiliki waktu tidur yang kurang, hal ini disebabkan oleh adanya *shift* malam dan *shift* pagi, dan pekerja juga tidak memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan dan kualitas hidup.

Ketika pekerja mengalami gangguan kesehatan banyak faktor yang dapat terjadi salah satunya adalah stres kerja yang disebabkan karena beban kerja yang berat dan tanggung jawab yang tinggi. Stres pada pekerja akan menyebabkan terjadinya penurunan nafsu makan yang akan menyebabkan asupan makannya menurun dan akan memengaruhi status gizi pekerja (Clark *et al.*, 2011).

Asupan makan merupakan faktor yang berpengaruh langsung secara linier dalam menentukan status gizi seseorang (Saniawan, 2009). Pada keadaan stres,

seseorang cenderung lupa akan pemenuhan kebutuhan dasar, seperti kebutuhan akan makanan, kebersihan dan istirahat. Apabila asupan makanan rendah dan berlangsung dalam jangka waktu relatif panjang, seseorang akan mengalami defisiensi zat gizi yang berakibat pada penurunan status gizi (Bonnie *et al.*, 2000).

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan stres kerja terhadap asupan energi dan zat gizi makro dan hubungan asupan energi zat gizi makro terhadap status gizi pada karyawan *Air Traffic Control* (ATC) di unit *Area Control Centre* (ACC) Bandara *Internasional* Soekarno-Hatta. Pemilihan tempat didasari oleh tingginya mobilitas pesawat udara di Bandara Soekarno-Hatta yang merupakan salah satu bandara internasional Indonesia dan sebagai pintu masuk utama penerbangan dari seluruh maskapai lokal hingga mancanegara.

B. Identifikasi Masalah

Adanya masalah gizi pada pekerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Keadaan ini mungkin ada kaitannya dengan pemenuhan dan pengaturan makan karyawan. Pekerja sebagai ATC membutuhkan konsentrasi tinggi dan karyawan akan mudah terserang stres kerja saat bekerja. Stres kerja ini akan berdampak dengan peningkatan atau penurunan asupan makan. Asupan makan karyawan akan memengaruhi status gizi karyawan tersebut. Peningkatan asupan makan terutama asupan energi dan lemak saat stres akan mudahnya terkena penyakit tidak menular atau terjadinya sindrom metabolik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah diatas, maka terlihat jelas bahwa sebenarnya permasalahan tentang stres kerja karyawan sangat banyak faktornya. Atas pertimbangan kemampuan peneliti dan waktu penelitian, maka penulis membatasi masalah yang akan di teliti dalam penelitian ini terletak pada faktor stres kerja, asupan energi dan zat gizi makro terhadap status gizi karyawan *Air*

Traffic Control (ATC) di unit *Area Control Centre* (ACC) Bandara Soekarno-Hatta.

D. Perumusan Masalah

Maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara stres kerja, asupan energi dan zat gizi makro terhadap status gizi karyawan *Air Traffic Control* di unit *Area Control Centre* di Bandara Soekarno-Hatta.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum : Mengetahui hubungan stres kerja, asupan energi dan zat gizi makro karyawan terhadap status gizi karyawan *Air Traffic Control* di unit *Area Control Centre* di Bandara Soekarno-Hatta.
2. Tujuan Khusus:
 - a. Mengidentifikasi karakteristik responden (umur, pendidikan, jenis kelamin, dan masa kerja).
 - b. Mengidentifikasi stres pekerja ATC (*Air Traffic Control*).
 - c. Mengidentifikasi status gizi pekerja ATC (*Air Traffic Control*).
 - d. Mengidentifikasi asupan energi pekerja ATC (*Air Traffic Control*).
 - e. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro pekerja ATC (*Air Traffic Control*).
 - f. Menganalisis hubungan stres kerja terhadap asupan energi dan zat gizi makro pekerja ATC (*Air Traffic Control*).
 - g. Menganalisis hubungan asupan energi dan zat gizi makro terhadap status gizi pekerja ATC (*Air Traffic Control*).
 - h. Menganalisis hubungan stres kerja terhadap status gizi pekerja ATC (*Air Traffic Control*).

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Penulis

- a. Peneliti dapat menambah wawasan dan membuktikan hipotesis peneliti melalui penelitian yang dilakukan.
 - b. Peneliti dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama perkuliahan program Studi Ilmu Gizi.
2. Bagi perusahaan
 - a. Membantu mengidentifikasi masalah stres kerja terhadap status gizi, asupan energi dan asupan zat gizi makro karyawan ATC (*Air Traffic Control*).
 - b. Memberikan informasi bahwa stres kerja terhadap status gizi, asupan energi dan asupan zat gizi makro karyawan ATC perlu di perhatikan.
 3. Bagi karyawan ATC
 - a. Pekerja dapat mengetahui status gizi diri masing-masing.
 - b. Pekerja dapat mengetahui jumlah rata-rata asupan energi dalam satu hari.
 - c. Pekerja dapat mengetahui jumlah rata-rata asupan zat gizi makro dalam satu hari.
 - d. Pekerja dapat mengetahui stres kerja.
 4. Bagi Masyarakat
 - a. Mendapatkan informasi tentang hubungan stres kerja terhadap status gizi, asupan energi dan asupan zat gizi makro karyawan ATC.

G. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul penelitian	Rancangan penelitian	Hasil
1.	Irlan Awal Sabrini	2016	Hubungan Antara Stres Kerja Terhadap Asupan Makan pada Tenaga Kerja di PT X	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan stres kerja terhadap asupan energi $p=0.009$, lemak $p=0.039$, protein $p=0.014$, karbohidrat $p=0.026$

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul penelitian	Rancangan penelitian	Hasil
2.	Widodo S, Fahmi R & Pantaryanto N	2015	Tingkat Stres Petugas Pemandu Lalu Lintas Penerbangan	<i>Cross sectional</i>	Menunjukkan nilai <i>p-value</i> sebesar 0.017 yang berarti terdapat hubungan tingkat stres kerja dan kinerja petugas pemandu lalu lintas penerbangan.
3	Rina Kusriyana, Helmyati S, & Budining Sari R D	2010	Asupan Gizi, Status Gizi dan Motivasi Serta Hubungannya dengan Produktifitas Pekerja Perempuan Pada Bagian Pencetakan di Pabrik Bakpia Pathuk 25 Yogyakarta	<i>Cross sectional</i>	Tidak ada hubungan antara asupan gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat dan zat besi) dengan produktivitas kerja. Tidak ada hubungan antara status gizi dan produktivitas kerja. Ada hubungan antara motivasi dan produktivitas kerja.
4	Nurhayati W	2010	Analisis Pemenuhan Kebutuhan Gizi Karyawan Bagian Admin di Betara Gas Plant-Petrochina Internasional Jabung.LTD	<i>Cross sectional</i>	Hasil dari perhitungan penilaian kandungan makanan yang dikonsumsi tenaga kerja meliputi karbohidrat, protein dan lemak hanya terdapat 1 orang responden yang

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul penelitian	Rancangan penelitian	Hasil
					mengalami kelebihan
5	Nugroho	2007	Hubungan Antara Status Gizi dengan Produktifitas Tenaga Kerja Wanita di PT.Jaa Tbacco Geembongan Kartasura	<i>Cross sectional</i>	Secara statistik adanya hubungan antara status gizi dan produktifitas kerja dibuktikan dari uji <i>chi-square</i>

Perbedaan terletak pada variabel yang diteliti, tempat penelitian, sasaran penelitian dan metode yang dilakukan dengan uraian berikut:

1. Pada review hasil beberapa penelitian terdahulu biasanya penelitian dilakukan di industri produksi jarang yang melakukan penelitian di bagian bidang industri jasa.
2. Dari penelitian sebelumnya jarang yang meneliti hubungan stres terhadap asupan dan tidak ada yang meneliti hubungan asupan energi dan asupan zat gizi makro terhadap status gizi pekerja.