



INTISARI

Hubungan antara Stres Kerja terhadap Asupan Makan pada Tenaga Kerja di PT X Irlan Awalia Sabrini¹, Lientje Setyawati K. Maurits², Perdana Samekto T.S.³

Latar Belakang Penelitian: Stres kerja merupakan perasaan tertekan yang dialami tenaga kerja dalam menghadapi pekerjaan, yang disebabkan oleh *stressor* yang datang dari lingkungan kerja seperti faktor lingkungan, organisasi, dan individu. Disebutkan bahwa stres kerja dapat berpengaruh terhadap asupan makan secara dua arah, yaitu dapat meningkatkan maupun menurunkan asupan makan. Sebagian besar masalah gizi pada tenaga kerja sebagai akibat langsung dari asupan makanan yang tidak sesuai dengan beban kerja atau jenis pekerjaan.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja terhadap asupan makan pada tenaga kerja.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan jenis rancangan *cross sectional* pada tenaga kerja di PT X. Subjek adalah tenaga kerja pada *shift* siang (14.00-22.00 WIB) dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Subjek berjumlah 111 orang dengan metode *purposive sampling*. Data penelitian diperoleh menggunakan kuesioner stres kerja dan *recall 1x24 jam*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Mann-Whitney* dan uji *Pearson Correlation*.

Hasil Penelitian: Ada perbedaan rerata yang bermakna antara stres kerja dengan asupan energi ($p=0,009$) dan karbohidrat ($0,037$) sehari. Ada perbedaan rerata yang bermakna antara stres kerja dengan asupan energi ($p=0,029$) dan karbohidrat ($0,010$) di tempat kerja. Terdapat hubungan antara stres kerja dengan asupan makan sehari meliputi energi ($r=-0,248$; $p=0,009$), protein ($r=-0,220$; $p=0,020$), karbohidrat ($r=-0,211$; $p=0,026$) dan asupan di tempat kerja meliputi protein ($r=-0,233$; $p=0,014$), karbohidrat ($r=-0,219$; $p=0,021$). Nilai korelasi kedua variabel rendah dan bersifat negatif. Terdapat hubungan antara stres kerja dengan pemenuhan asupan makan sehari meliputi energi ($r=-0,277$; $p=0,003$) protein ($r=-0,234$; $p=0,014$), lemak ($r=-0,196$; $p=0,039$) dan karbohidrat ($r=-0,235$; $p=0,013$). Terdapat hubungan antara stres kerja dengan pemenuhan asupan protein ($r=-0,244$; $p=0,010$) dan karbohidrat ($r=-0,257$; $p=0,006$) di tempat kerja. Tidak terdapat hubungan antara stres kerja dengan persen pemenuhan makan di tempat kerja dibandingkan asupan makan sehari ($p>0,05$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara stres kerja dengan asupan energi, protein dan karbohidrat sehari. Terdapat hubungan antara stres kerja dengan pemenuhan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat sehari. Terdapat hubungan antara stres kerja dengan asupan dan pemenuhan di tempat kerja baik asupan protein dan karbohidrat. Tidak terdapat hubungan antara stres kerja dengan persen pemenuhan makan di tempat kerja dibandingkan asupan makan sehari.

Kata Kunci: Stres kerja, asupan makan, tenaga kerja

¹ Mahasiswa Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada

² Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah mada

³ Prodi Gizi Kesehatan Kedokteran Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

The Relationship Between Work Stress with Food Intake in Labour

Irlan Awalia Sabrini¹, Lientje Setyawati K. Maurits², Perdana Samekto T.S.³

Background: Work stress is a condition which occurs in situation of pressure, caused by stressors that come from the workplace such as environmental factors, organizations, and individuals. It is known that work stress affect the food intake in both directions, either increase or decrease food intake. Most of the nutrition problems on labour as a direct effect of the food intake which disproportionate with the workload or the type of work.

Objective: This research aims to study the relationship between work stress with food intake in labour.

Method: This study is an observational study with cross sectional design on labour in PT X. The research subjects are labour on the day shift (14:00 to 22:00 GMT) who qualified on the inclusion and exclusion criteria. Research subject is recruited by purposive sampling method and enlisted 111 subjects. Data is obtained using a questionnaire of work stress and recall 1x24 hours. Hypothesis were tested using the Mann-Whitney and Pearson's correlation test.

Results: There is significant difference between work stress on daily food intake energy ($p=0,009$) and carbohydrate ($0,037$). There is significant difference between work stress and food intake at workplace consists energy ($p=0,029$) and carbohydrate ($0,010$). There is relationship between work stress on daily food intake consists energy ($r=-0,248$; $p=0,009$), protein ($r=-0,220$; $p=0,020$), carbohydrate ($r=-0,211$; $p=0,026$) and food intake at workplace consists protein($r=-0,233$; $p=0,014$), carbohydrate ($r=-0,219$; $p=0,021$). The correlation value is low and negative. There is relationship between work stress with the fulfillment of daily intake consists energy ($r=-0,277$; $p=0,003$) protein ($r=-0,234$; $p=0,014$), fat ($r=-0,196$; $p=0,039$) and carbohydrate ($r=-0,235$; $p=0,013$). There is relationship between work stress with the fulfillment of protein ($r=-0,244$; $p=0,010$) and carbohydrate ($r=-0,257$; $p=0,006$) at the workplace. Furthermore, there is no relationship between work stress with percentage of food intake at workplace compared by daily food intake ($p>0.05$).

Conclusion: There is relationship between work stress with daily food intake consists energy, protein, and carbohydrate. There is relationship between work stress with daily intake fulfillment consists energy, protein, fat, and carbohydrate. There is relationship between work stress with food intake and its fulfillment at workplace that consists protein and carbohydrates intake. There is no relationship between work stress with percentage of food intake at workplace compared by daily food intake.

Keywords: Work stress, food intake, labour

¹ Undergraduate student at School of Health and Nutrition Faculty of Medicine Gadjah Mada University

² Public Health Faculty of Medicine Gadjah Mada University

³ School of Health and Nutrition Faculty of Medicine Gadjah Mada University