



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig3506>

Hubungan Stress Kerja dan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Pegawai di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar

Ni Putu Ary Parmini^{1,K}, Ida Ayu Eka Padmiari¹, Badrut Tamam¹

¹Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

email Penulis Korespondensi (^K): tuari1972@gmail.com

ABSTRACT

Based on Riskesdas Bali based on occupational groups, data from Riskesdas in 2018, people in the employee profession experienced an increase in nutritional problems compared to 2013. The number of overweight people increased from 13.7% (2013) to 20.0% (2018), as well as with obesity increasing from 17.1% (2013) to 33.7% (2018). The World Health Organization (WHO) predicts that work stress will become a major threat to human health by 2020. The aim of this research is to determine the relationship between work stress and food consumption and the nutritional status of employees at Bhayangkara Hospital, Denpasar. The type of research used was Descriptive Analytical with a Cross Sectional survey method, with a sample size of 61 people, using the Chi-Square test. A total of 31 samples (50.8%) had normal nutritional status, with light work stress levels in 59 samples (96.7%). Most of the samples had energy consumption in the deficit category, 48 samples (78.7%), protein consumption in the adequate category, 26 samples (42.6%), fat consumption in the adequate category, 25 samples (41.0%) and carbohydrate consumption in the adequate category. deficit 57 samples (93.5%). There is no significant relationship between energy, protein, fat and carbohydrate consumption and work stress, shown by $p > 0.05$. There was no significant relationship between energy, protein, fat and carbohydrate consumption and nutritional status, as shown by $p > 0.05$.

Keywords: Work stress, Food Consumption, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Stres kerja adalah fenomena yang sering ditemui di lingkungan kerja saat ini dan bisa memberikan dampak yang besar terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Beban kerja yang berat, batas waktu yang mendesak, tuntutan pekerjaan yang tinggi, serta konflik dengan rekan kerja adalah beberapa faktor yang dapat memicu stres kerja. Menurut WHO, stres akibat pekerjaan diproyeksikan menjadi ancaman kesehatan utama pada tahun 2020⁽¹⁾. Kementerian Kesehatan RI melaporkan bahwa 60,6% pekerja menderita depresi, yang terkait dengan gangguan mental emosional dan tekanan dalam pengembangan karir⁽²⁾. *The American Institute of Stress* mengidentifikasi bahwa stres di tempat kerja disebabkan oleh 46% beban kerja, 28% masalah hubungan antar karyawan, 20% masalah kehidupan pribadi dan 6% kekhawatiran jaminan kerja⁽³⁾.

Penelitian mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara stres dan perubahan asupan makanan pada orang dewasa maupun anak-anak. Sekitar 35–40% individu cenderung meningkatkan konsumsi makanan ketika menghadapi stres, sedangkan sisanya mungkin mengurangi atau tidak mengubah asupan

makanannya sebagai respons terhadap stres⁽⁴⁾. Selama periode stres, hipotalamus melepaskan hormon CRH, kortisol, dan glukokortikoid yang dapat memengaruhi perasaan lapar serta kenyang⁽⁵⁾.

Stres kerja sering kali berdampak negatif pada kebiasaan makan seseorang, sering kali menyebabkan mereka mengabaikan pola makan yang teratur, baik dengan melewatkan waktu makan atau memilih porsi yang tidak seimbang. Beberapa orang cenderung merespons stres dengan mengonsumsi makanan yang kurang sehat, seperti makanan cepat saji atau yang mengandung tinggi gula dan lemak⁽⁶⁾. Stres juga dapat mempengaruhi tekanan darah, mengubah nafsu makan, dan menurunkan konsentrasi⁽⁷⁾. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memperhatikan keberagaman makanan yang mereka konsumsi, karena hal ini dapat memengaruhi kondisi kesehatan tubuh mereka. Status gizi merupakan indikator kunci dalam evaluasi tingkat kesehatan masyarakat. Saat ini, Indonesia masih menghadapi tantangan dalam bidang gizi. Kekurangan gizi dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi, sementara kelebihan gizi dan obesitas berpotensi menyebabkan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes⁽⁸⁾.

Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi di Indonesia untuk individu yang berusia di atas 18 tahun menunjukkan bahwa 9,3% mengalami gizi kurang, 55,3% memiliki gizi normal, 13,6% mengalami gizi lebih, dan 21,8% mengalami obesitas. Sementara itu, analisis Riskesdas Bali mengungkapkan bahwa berdasarkan jenis pekerjaan, terdapat peningkatan masalah gizi pada masyarakat dengan profesi pegawai dari tahun 2013 ke 2018. Proporsi individu yang mengalami overweight meningkat dari 13,7% pada 2013 menjadi 20,0% pada 2018, sedangkan prevalensi obesitas meningkat dari 17,1% pada 2013 menjadi 33,7% pada 2018⁽⁹⁾.

Sektor yang menunjukkan pertumbuhan pesat dan memiliki risiko signifikan terkait stres kerja adalah rumah sakit, yang merupakan lembaga yang berfokus pada pelayanan kesehatan dan berinteraksi dengan pasien setiap harinya. Sebagai komponen integral dari sistem pelayanan kesehatan, rumah sakit menyelenggarakan berbagai jenis layanan, termasuk layanan medik, rehabilitasi medik, dan perawatan. Stres kerja sering dialami oleh individu yang bekerja di sektor pelayanan. Contoh profesi tersebut meliputi perawat, pekerja sosial, dan dokter⁽¹⁰⁾. Penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Mata Cicendo Bandung mengungkapkan bahwa stress kerja dikalangan perawat tinggi (54,0%) karena beban kerja⁽¹¹⁾.

Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar sebagai bagian dari institusi Polri bertugas menyelenggarakan kegiatan Kedokteran Kepolisian guna mendukung tugas operasional Polri dan pelayanan kesehatan bagi Pegawai Negeri pada Polri dan keluarganya serta masyarakat umum secara prima dan paripurna. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar pada tanggal 2 November 2023 didapatkan jumlah pegawai yaitu 304 orang, yang terdiri dari pegawai yang berstatus Polri 33 orang, Aparatur Sipil Negara (ASN) 73 orang dan Tenaga Kerja Kontrak (TKK) 198 orang. Dari Instalasi Rekam Medis RS Bhayangkara Denpasar diperoleh data tahun 2022 jumlah kunjungan pasien rawat jalan 306 orang kunjungan perhari atau 9.185 setiap bulan, 110.225 kunjungan setahun. Sedangkan jumlah pasien rawat inap tahun 2022 adalah 4.000 orang dengan rata-rata per bulan 333. Data tahun 2023, dari bulan Januari sampai bulan Oktober kunjungan pasien rawat jalan 359 orang kunjungan perhari atau 10.778 kunjungan perbulan. Sedangkan jumlah pasien rawat inap 4528 orang atau perbulan rata-rata 453 orang. Dari data tersebut dapat diketahui terjadi peningkatan jumlah kunjungan pasien rawat jalan 17,34% dari tahun 2022 sampai bulan Oktober 2023 sedangkan peningkatan pasien rawat inap 36,04%.

Hasil pengukuran antropometri yang dilakukan pada 59 pegawai di unit pelayanan pasien menunjukkan bahwa 24 pegawai (40,68%) memiliki status gizi lebih, 3 pegawai (5%) mengalami status gizi kurang, dan 32 pegawai (54,23%) berada dalam kategori gizi normal. Beberapa pegawai dengan status gizi lebih juga mengalami hipertensi. Selain itu, wawancara dengan pegawai mengungkapkan bahwa peningkatan jumlah kunjungan pasien mengakibatkan waktu tunggu yang lebih lama untuk pengambilan obat, antrian yang padat di poliklinik rawat jalan, dan perawat yang harus menangani lebih dari satu poliklinik. Kontribusi faktor-faktor tersebut mengakibatkan waktu istirahat pegawai menjadi sangat

terbatas, ketidaksesuaian antara jumlah pegawai dan kapasitas ruang pelayanan, serta adanya tekanan untuk memberikan perawatan yang berkualitas dalam waktu yang singkat. Hal ini mengakibatkan pegawai mengalami stres, kelelahan fisik, dan masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh beban kerja yang tinggi.

Tujuan

Tujuan penelitian ini yaitu mengukur stres kerja pegawai, menentukan tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat, menentukan status gizi pegawai, serta menganalisa hubungan stress kerja dan konsumsi energi, protein, lemak, karbohidrat dengan status gizi pegawai di bagian pelayanan Rumah Sakit Bhayangkara.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar pada Mei-Juni 2024. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan metode survei secara *cross sectional*. Populasi penelitian ini yaitu seluruh pegawai yang bertugas di pelayanan pasien dengan jumlah 155 orang. Jumlah sampel yang ditetapkan yakni sebanyak 61 orang yang diperoleh dengan teknik *proportional random sampling*. Data status gizi diperoleh dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, kemudian dilanjutkan dengan perhitungan indeks massa tubuh (IMT). Data konsumsi makanan diperoleh dengan form recall 2x24 jam dan data stress kerja diperoleh dengan kuisioner baku alat ukur stress kerja yang berisi 35 pernyataan. Kuisioner dibagikan dalam bentuk *google form*. Analisis korelasi antar variabel dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL

Karakteristik Sampel

Tabel 1
Karakteristik Sampel

Karakteristik	n	%
Umur		
20 – 30 Tahun	31	50,8
31 – 40 Tahun	21	34,4
> 41 Tahun	9	14,8
Total	61	100,0
Jenis Kelamin		
Laki – laki	21	34,4
Perempuan	40	65,6
Total	61	100,0
Lama Bekerja		
< 5 Tahun	31	50,8
5 – 10 Tahun	13	21,3
> 10 Tahun	17	27,9
Total	61	100,0
Pendidikan		
SMA	4	6,6
Perguruan Tinggi	57	93,4
Total	61	100,0
Status Kepegawaian		

ASN	10	16,4
TKK	46	75,4
POLRI	5	8,2
Total		100,0

Berdasarkan data pada tabel 1 diperoleh sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 40 sampel (65,6%) dengan rentang umur sampel terbanyak berumur 20 – 30 tahun sebanyak 31 sampel (50,8%), dengan pendidikan sampel terbanyak yaitu pendidikan tinggi 57 sampel (93,4%) dan terbanyak dengan status kepegawaian sampel TKK 46 sampel (75,4%) dengan lama bekerja <5 tahun sebanyak 31 sampel (50,8%).

Status Gizi

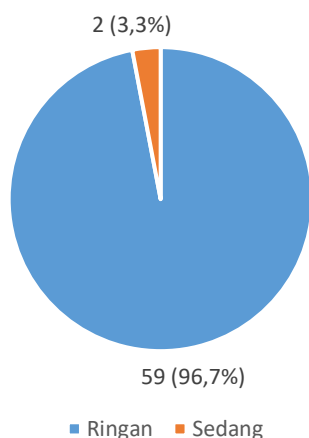
Tabel 2
Sebaran Sampel menurut Status Gizi (IMT)

Status Gizi	n	%
Sangat Kurus	1	1,6
Kurus	1	1,6
Normal	31	50,8
Gemuk	9	14,8
Obesitas	19	31,1
Total	61	100,0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan sampel dengan status gizi (IMT) sangat kurus sebesar 1 sampel (1,6%), kurus sebesar 1 sampel (1,6%), sampel dengan status gizi normal sejumlah 31 sampel (50,8%), gemuk sebesar 9 sampel (14,8%) dan sisanya sebesar 19 sampel (31,1%) mengalami obesitas.

Stress Kerja

Berdasarkan hasil dari kuesioner stress kerja dari 61 sampel, diperoleh bahwa skor kuesioner terendah sebesar 35, dan skor tertinggi sebesar 70, dimana rata-rata skor sebesar 48,9 dengan standar deviasi 9,3. Sebaran sampel berdasarkan stress kerja dijabarkan sebagai berikut

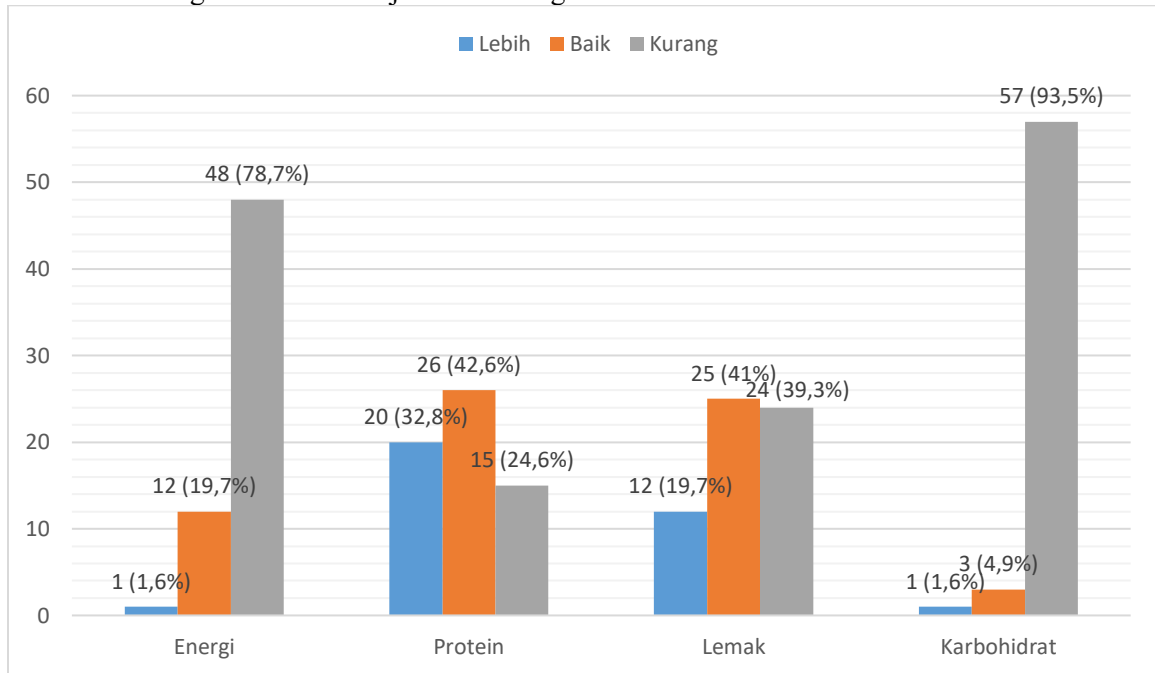


Gambar 1. Sebaran Sampel menurut Tingkat Stress Kerja

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 59 sampel (96,7%) mengalami stress ringan dan sisanya sebanyak 2 sampel (3,3%) mengalami stress sedang.

Konsumsi Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat

Dari 61 sampel diperoleh hasil recall konsumsi energi terendah sebesar 819 kkal, dan hasil recall konsumsi energi tertinggi sebesar 2763 kkal. Sedangkan untuk rata-rata konsumsi energi yang didapat sebesar 1558,06 kkal. Hasil recall konsumsi protein terendah sebesar 21 gram, dan hasil recall konsumsi protein tertinggi sebesar 101 gram. Sedangkan untuk rata-rata konsumsi protein yang didapat sebesar 60,5 gram. Hasil recall konsumsi lemak terendah sebesar 26 gram, dan hasil recall konsumsi lemak tertinggi sebesar 96 gram. Sedangkan untuk rata-rata konsumsi lemak yang didapat sebesar 57,69 gram. Hasil recall konsumsi karbohidrat terendah sebesar 93 gram, dan hasil recall konsumsi karbohidrat tertinggi sebesar 383 gram. Sedangkan untuk rata-rata konsumsi karbohidrat yang didapat sebesar 196,84 gram. Sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi dijabarkan sebagai berikut.



Gambar 2. Sebaran Sampel menurut Konsumsi Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat

Berdasarkan penjabaran gambar diatas, diketahui bahwa sebagian besar konsumsi energi sampel berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 48 sampel (78,7%), 12 sampel (19,7%) memiliki tingkat konsumsi energi dengan kategori baik dan terdapat 1 sampel (1,6%) memiliki tingkat konsumsi energi dengan kategori lebih. Sebagian besar konsumsi protein sampel berada pada kategori baik yaitu sebanyak 26 sampel (42,6%), 12 sampel (32,8%) memiliki tingkat konsumsi protein lebih dan terdapat 15 sampel (24,6%) memiliki tingkat konsumsi protein kurang. Sebagian besar konsumsi lemak sampel berada pada kategori baik yaitu sebanyak 25 sampel (41,0%), 24 sampel (39,3%) memiliki tingkat konsumsi lemak kurang dan terdapat 12 sampel (19,7%) memiliki tingkat konsumsi lemak lebih. Sebagian besar konsumsi karbohidrat sampel berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 57 sampel (93,5%), 3 sampel (4,9%) memiliki tingkat konsumsi karbohidrat baik dan terdapat 1 sampel (1,6%) memiliki tingkat konsumsi karbohidrat lebih.

Hubungan Stress Kerja dengan Konsumsi Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 59 sampel yang mengalami stress kerja ringan, terdapat 47 sampel (77,0%) yang memiliki tingkat konsumsi energi kurang, 11 sampel (18,0) memiliki kategori baik dan 1 sampel (1,6%) yang memiliki tingkat konsumsi energi lebih. Sedangkan dari 2 sampel yang mengalami stress kerja sedang, terdapat 1 sampel (1,6) yang memiliki tingkat konsumsi energi kurang, 1 sampel (1,6%) yang memiliki tingkat konsumsi energi baik dan tidak terdapat sampel yang memiliki tingkat

konsumsi energi lebih. Dari 59 sampel yang mengalami stress kerja ringan, terdapat 25 sampel (41,0%) yang memiliki tingkat konsumsi protein baik, 19 sampel (31,1%) dengan kategori lebih dan 15 sampel (24,6%) yang memiliki tingkat konsumsi protein kurang. Sedangkan dari 2 sampel yang mengalami stress kerja sedang, tidak terdapat sampel yang memiliki tingkat konsumsi protein kurang, namun terdapat 1 sampel (1,6%) yang memiliki tingkat konsumsi protein baik dan 1 sampel tingkat konsumsi protein lebih (1,6%).

Dari 59 sampel yang mengalami stress kerja ringan, terdapat 25 sampel (41,0%) yang memiliki tingkat konsumsi lemak baik, 22 sampel (36,1%) dengan tingkat konsumsi kurang dan 12 sampel (19,7%) yang memiliki tingkat konsumsi lemak lebih. Sedangkan dari 2 sampel yang mengalami stress kerja sedang, terdapat 2 sampel (3,3%) yang memiliki tingkat konsumsi lemak kurang dan tidak terdapat sampel yang memiliki tingkat konsumsi lemak baik dan lebih. Dari 59 sampel yang mengalami stress kerja ringan, terdapat 56 sampel (91,8%) yang memiliki tingkat konsumsi karbohidrat kurang, 2 sampel (3,3%) dengan tingkat konsumsi baik dan 1 sampel (1,6%) yang memiliki tingkat konsumsi karbohidrat lebih. Sedangkan dari 2 sampel yang mengalami stress kerja sedang, tidak terdapat sampel yang memiliki tingkat konsumsi karbohidrat lebih, namun terdapat 1 sampel (1,6%) yang memiliki tingkat konsumsi karbohidrat baik dan 1 sampel tingkat konsumsi karbohidrat kurang (1,6%). Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3

Sebaran Sampel menurut Stress Kerja dengan Konsumsi Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat

Stress Kerja	Konsumsi Energi						<i>p-value</i>
	Kurang		Baik		Lebih		
	n	%	n	%	n	%	
Stress Ringan	47	77,0	11	18,0	1	1,6	0,544
Stress Sedang	1	1,6	1	1,6	0	0,0	
Stress Kerja	Konsumsi Protein						<i>p-value</i>
	Kurang		Baik		Lebih		
	n	%	n	%	n	%	
Stress Ringan	15	24,6	25	41,0	19	31,1	0,697
Stress Sedang	0	0,0	1	1,6	1	1,6	
Stress Kerja	Konsumsi Lemak						<i>p-value</i>
	Kurang		Baik		Lebih		
	n	%	n	%	n	%	
Stress Ringan	22	36,1	25	41,0	12	19,7	0,203
Stress Sedang	2	3,3	0	0,0	0	0,0	
Stress Kerja	Konsumsi Karbohidrat						<i>p-value</i>
	Kurang		Baik		Lebih		
	n	%	n	%	n	%	
Stress Ringan	56	91,8	2	3,3	1	1,6	0,111
Stress Sedang	1	1,6	1	1,6	0	0,0	

Hubungan Konsumsi Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tingkat konsumsi energi dengan kategori konsumsi defisit terdapat 1 sampel (1,6%) yang memiliki status gizi sangat kurus, 1 sampel (1,6%) dengan status gizi kurus, 24 sampel (39,3%) dengan status gizi normal, 8 sampel (13,1%) dengan status gizi gemuk dan 14 sampel (23,0%) mengalami obesitas. Pada tingkat konsumsi energi dengan kategori baik terdapat 6 sampel (9,8%) yang memiliki status gizi normal, 1 sampel (1,6%) dengan status gizi gemuk dan 5 sampel (8,2%)

mengalami obesitas. Dan pada tingkat konsumsi energi dengan kategori lebih hanya terdapat 1 sampel (1,6%) yang memiliki status gizi normal. Pada tingkat konsumsi protein dengan kategori kurang terdapat 6 sampel (9,8%) yang memiliki status gizi normal, 4 sampel (6,6%) dengan status gizi gemuk, dan 5 sampel (8,2%) mengalami obesitas. Pada tingkat konsumsi protein dengan kategori baik terdapat 17 sampel (27,9%) yang memiliki status gizi normal, 3 sampel (4,9%) dengan status gizi gemuk dan 6 sampel (9,8%) mengalami obesitas. Pada tingkat konsumsi protein dengan kategori lebih terdapat 1 sampel (1,6%) yang memiliki status gizi sangat kurus, 1 sampel (1,6%) memiliki status gizi kurus, 8 sampel (13,1%) memiliki status gizi normal, 2 sampel (3,3%) memiliki status gizi gemuk dan 8 sampel (13,1%) mengalami obesitas. Pada tingkat konsumsi lemak dengan kategori kurang terdapat 12 sampel (19,7%) yang memiliki status gizi normal, 6 sampel (9,8%) dengan status gizi gemuk, dan 6 sampel (9,8%) mengalami obesitas. Pada tingkat konsumsi lemak dengan kategori baik terdapat 1 sampel (1,6%) yang memiliki status gizi sangat kurus, 1 sampel (1,6%) dengan status gizi kurus, 10 sampel (16,4%) dengan status gizi normal, 3 sampel (4,9%) dengan status gizi gemuk dan 10 sampel (16,4%) mengalami obesitas. Dan pada tingkat konsumsi dengan kategori lemak lebih terdapat 9 sampel (14,8%) yang memiliki status gizi normal, dan 3 sampel (4,9%) mengalami obesitas. Pada tingkat konsumsi karbohidrat dengan kategori kurang terdapat 1 sampel (1,6%) yang memiliki status gizi sangat kurus, 1 sampel (1,6%) dengan status gizi kurus, 28 sampel (45,9%) dengan status gizi normal, 9 sampel (14,8%) dengan status gizi gemuk dan 18 sampel (29,5%) mengalami obesitas. Pada tingkat konsumsi karbohidrat dengan kategori baik terdapat 2 sampel (3,3%) yang memiliki status gizi normal, dan 1 sampel (1,6%) mengalami obesitas. Dan pada tingkat konsumsi karbohidrat dengan kategori lebih hanya terdapat 1 sampel (1,6%) yang memiliki status gizi normal.

Tabel 4
Sebaran Sampel menurut Konsumsi Energi, Protein,
Lemak dan Karbohidrat dengan Status Gizi

Konsumsi	Status Gizi										<i>p-value</i>
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obese		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Energi											
Kurang	1	1,6	1	1,6	24	39,3	8	13,1	14	23,0	0,965
Baik	0	0,0	0	0,0	6	9,8	1	1,6	5	8,2	
Lebih	0	0,0	0	0,0	1	1,6	0	0,0	0	0,0	
Protein											
Kurang	0	0,0	0	0,0	6	9,8	4	6,6	5	8,2	0,343
Baik	0	0,0	0	0,0	17	27,9	3	4,9	6	9,8	
Lebih	1	1,6	1	1,6	8	13,1	2	3,3	8	13,1	
Lemak											
Kurang	0	0,0	0	0,0	12	19,7	6	9,8	6	9,8	0,301
Baik	1	1,6	1	1,6	10	16,4	3	4,9	10	16,4	
Lebih	0	0,0	0	0,0	9	14,8	0	0,0	3	4,9	
Karbohidrat											
Kurang	1	1,6	1	1,6	28	45,9	9	14,8	18	29,5	0,988
Baik	0	0,0	0	0,0	2	3,3	0	0,0	1	1,6	
Lebih	0	0,0	0	0,0	1	1,6	0	0,0	0	0,0	

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis menggunakan Uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\ 0,965 > \alpha\ (0,05)$ yang menandakan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi energi dengan status gizi. Hasil analisis protein dengan status gizi diperoleh nilai $p\ 0,343 > \alpha\ (0,05)$ yang menandakan tidak terdapat

hubungan signifikan antara konsumsi protein dengan status gizi. Hasil analisis antara konsumsi lemak dengan status gizi diperoleh nilai $p = 0,301 > \alpha (0,05)$ yang menandakan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi lemak dengan status gizi. Hasil analisis antara konsumsi karbohidrat dengan status gizi diperoleh nilai $p = 0,988 > \alpha (0,05)$ yang menandakan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi karbohidrat dengan status gizi pada pegawai di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar.

PEMBAHASAN

Status gizi

Status gizi seseorang tergantung dari asupan zat gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik ⁽¹²⁾. Hasil penelitian menunjukkan, masing-masing sebanyak 1 sampel (1,6%) memiliki status gizi kekurangan berat badan tingkat ringan dan berat, sebanyak 9 sampel (14,8%) memiliki kelebihan berat badan tingkat ringan dan sebesar 19 sampel (31,1%) memiliki kelebihan berat badan tingkat berat. Berdasarkan uji *chi-square* hubungan konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan status gizi ditunjukkan hasil $p > 0,05$ dengan nilai $p = 0,965$ pada variabel konsumsi energi dan status gizi, $p = 0,343$ pada variabel konsumsi protein

dan status gizi, $p = 0,301$ pada variabel konsumsi lemak dan status gizi, $p = 0,988$ pada variabel konsumsi karbohidrat dengan status gizi, yang menandakan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan status gizi pada pegawai di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bin Syeh Abubakar (2021), bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi, asupan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi ($p = > 0,05$) ⁽¹³⁾. Menurut Nirwana Lazuardi Sary, Siti Rahmawati, Yusni, Husnah (2021) tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan dengan status gizi pegawai sekretariat daerah Kabupaten Aceh Barat dengan $p\text{-value} = 0,116$ ($p > 0,05$) ⁽⁸⁾. Namun pada jurnal (Dewi & Istianah, 2018) dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein ($p: 0,042$), asupan lemak ($p: 0,000$), asupan karbohidrat ($p: 0,000$) dengan status gizi ⁽¹⁴⁾.

Selain konsumsi makanan status gizi juga dipengaruhi berbagai faktor lainnya. Salah satunya adanya tingkat aktivitas fisik yang cukup, sehingga dapat menyeimbangkan antara asupan gizi dengan kalori yang digunakan. Penelitian Sukianto et al., (2020), menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ⁽¹⁵⁾. Penelitian lain yang dilakukan sebelumnya menyebutkan bahwa seseorang yang aktif dalam melakukan aktivitas fisik maka akan banyak mengeluarkan energi yang termasuk sebagai energi yang jumlahnya berlebih dalam tubuh ⁽¹⁶⁾.

Stress kerja

Stres kerja adalah keadaan emosional yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara beban kerja dan kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan yang dihadapinya ⁽¹⁷⁾. Perilaku konsumsi makanan tinggi lemak dan padat energi dalam kondisi stres berimplikasi terhadap risiko penyakit fisik ⁽⁴⁾. Berdasarkan uji *chi-square* hubungan stress kerja dengan konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat ditunjukkan hasil $p > 0,05$ dengan nilai $p = 0,544$ pada variabel stress kerja dan konsumsi energi, $p = 0,697$ pada variabel stress kerja dan konsumsi protein, $p = 0,203$ pada variabel stress kerja dan konsumsi lemak, $p = 0,111$ pada variabel stress kerja dan konsumsi karbohidrat, yang menandakan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan stress kerja pada pegawai di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar. Hal ini didukung oleh penelitian (Sukianto et al., 2020) bahwa responden yang tidak stres cenderung memiliki status gizi tidak berlebih dan responden yang stres cenderung memiliki status gizi berlebih. Hal ini terkait dengan perubahan yang terjadi pada saat seseorang stres, salah satunya yaitu perubahan perilaku ⁽¹⁵⁾. Coping stres pada setiap individu berbeda-beda, dipengaruhi oleh jenis kelamin, kecerdasan, umur, kepribadian, hingga faktor genetik ⁽¹⁸⁾.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana, Dardjito, & Putri (2022) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan asupan karbohidrat, protein dan lemak pada mahasiswa tingkat akhir Fikes Unsoed⁽⁵⁾. Menurut Hasmawati dan Husman (2021), tidak ada hubungan antara asupan energi ($p = 0,693$) asupan lemak ($p = 1,000$) dan asupan karbohidrat ($p = 0,592$) dengan tingkat stress mahasiswa akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare⁽¹⁹⁾.

Tingkat konsumsi makanan (energi, protein, lemak, karbohidrat)

Energi bagi tubuh merupakan sebagai sumber tenaga untuk segala aktivitas. Kebutuhan energi seseorang adalah konsumsi energi dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang. Protein diperlukan untuk memperbaiki jaringan, sebagai pertumbuhan dan membentuk bermacam persenyawaan biologis aktif tertentu serta juga berfungsi sebagai sumber energi bila diperlukan⁽²⁰⁾. Lemak merupakan zat gizi yang terdiri dari unsur-unsur karbon, hidrogen, dan oksigen, serta larut dalam pelarut non polar seperti benzene, kloroform, dan etanol, tetapi tidak larut dalam air. Dalam satu gram lemak mengandung 9 kalori dan merupakan sumber energi paling besar. Karbohidrat merupakan sumber tenaga, cadangan energi, dan bahan dasar pembentukan lemak serta protein. Karbohidrat dalam tubuh manusia menghasilkan tenaga yakni satu gram karbohidrat sama dengan empat kalori. Metode *food recall* mempunyai kelemahan karena hanya mengandalkan ingatan responden, akibatnya dapat terjadi lupa, responden cenderung tidak melaporkan dengan benar makanan yang dimakan sehingga sering terjadi pengurangan informasi yang menyebabkan estimasi asupan energi menjadi lebih rendah dari yang seharusnya⁽²¹⁾.

SIMPULAN DAN SARAN

Pegawai di unit pelayanan Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar 96,7% mengalami stress kerja ringan dan sisanya 3,3% mengalami stress kerja sedang. Sebagian besar konsumsi energi pegawai unit pelayanan Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar berada pada kategori kurang yaitu 78,7%. Sebagian besar konsumsi protein berada pada kategori baik yaitu 42,6%. Sebagian besar konsumsi lemak berada pada kategori baik 41,0% dan sebagian besar konsumsi karbohidrat berada pada kategori kurang yaitu 93,4%. Pegawai di unit pelayanan 14,8% memiliki status gizi gemuk, 32,8% mengalami obesitas dan terdapat masing-masing 1,6% yang memiliki status gizi kurus dan sangat kurus dan sisanya 50,8% memiliki status gizi normal. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan stress kerja ditunjukkan hasil $p > 0,05$. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan status gizi ditunjukkan hasil $p > 0,05$. Untuk menjaga kesehatan, pola makan, dan mencegah stres kerja pada pegawai rumah sakit diharapkan untuk selalu memfasilitasi kenyamanan kerja pegawai di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar. Memberikan sosialisasi atau pengetahuan kepada tenaga kerja tentang dampak yang akan terjadi akibat stres kerja dan cara mencegahnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Ida Ayu Eka Padmiari, S.KM., M.Kes selaku pembimbing utama, Bapak Dr. Badrut Tamam, STP. M. Biotech selaku pembimbing pendamping, Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetik, dosen serta tenaga kependidikan Poltekkes Kemenkes Denpasar, serta seluruh pihak yang selalu memberikan motivasi, dorongan, dan dukungan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Samri, P., Hardi, I., & Haeruddin. (2023). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pekerja Bagian Produksi Di Pt. Industri Kapal Indonesia Makassar*. 4(3).
2. Kumayas, M., Tualeka, A. R., & Karujan, E. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Perawat Igd Lantai I Rsup Prof. Dr. Kandou Manado. *Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(2), 393–395.
3. Wardhana, A. (2021). *Perilaku Organisasi*, Bandung: Cv. Media Sains Indonesia
4. Hill, Deborah, Mark Conner, Faye Clancy, Rachael Moss, Sarah Wilding, Matt Bristow & Daryl B. O’connor 2021. “Stress And Eating Behaviours In Healthy Adults: A Systematic Review And Meta-Analysis”. *Health Psychology Reviewealth Psychology Review*, 16:2, 280-304,
5. Fitriana, V. D., Dardjito, E., & Putri, W. A. K. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pola Konsumsi Makanan Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Journal Of Nutrition College*, 11(3), 204–210. <https://doi.org/10.14710/Jnc.V11i3.32235>
7. Ayuningtyas, C. E., Rahmadewi, Y. M., Umaniyah, I., & Yulianti, E. D. (2021). “Analisis Faktor Pemilihan Makanan Pada Dosen Dan Karyawan Universitas Ahmad Dahlan Pada Era Adaptasi Baru”. *Jurnal Dunia Gizi*, 4(2), 68–75.
8. Sumarna, U., Sumarni, N., & Rosidin, U. (2018). *Bahaya Kerja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*.
9. Nirwana Lazuardi Sary, Siti Rahmawati, Yusni, Husnah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Pegawai Sekretariat Daerah Kabupaten Aceh Barat Nirwana Lazuardi Sary, Siti Rahmawati, Yusni, Husnah, Saminan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(1), 21–28. <https://doi.org/10.24815/Jks.V21i1.19436>
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Balitbang, Kemenkes Ri.
11. Aprilianti, L., Negoro, D. A., Meria, L., & Sofyan, J. F. (2023). Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Mediasi Variabel Kepuasan Kerja. *Jurnal Bisnis Dan Manajemen*, 3(4), 762-770.
12. Tedi, N., Arifin, S., & Gustini, F. (2021). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di Instalasi Rawat Inap PMN RS Mata Cicendo. *Jurnal Health Sains*, 2(10), 1336-1344.
13. Sari, R. P., & Agustin, K. (2023). “Analisis Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Penyakit Infeksi Pada Anak Balita Di Posyandu Wilayah Puskesmas Colomadu I”. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 171–178.
14. Bin Syeh Abubakar, M. (2021). *Hubungan Pola Konsumsi, Asupan Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Pegawai Dinas Perkim Pada Saat Pandemi Covid 19*.
15. Dewi, N., & Istianah, I. (2018). The Relationship Between Macro Nutrition And Physical Activities With Nutrition Status In Employee Offices Of The Directorate Poltekkes Kemenkes Jakarta Ii. *Sanitas : Jurnal Teknologi Dan Seni Kesehatan*, 9(2), 143–151. <https://doi.org/10.36525/Sanitas.2018.16>
16. Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., Fauziyah, A., Studi, P., Gizi, I., & Kesehatan, F. I. (2020). “Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Aktivitas Fisik, Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Status Gizi Pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta”. *Ilmu Gizi Indonesia*, 03(02), 113–122
17. Madaliana, N. A., Rahfiludin, M. Z., & Aruben, R. (2018). Hubungan Asupan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (Imt/U) Pada Anak Jalanan (Studi Kasus Rumah Pintar Bang Jo Pkbi Jawa Tengah Di Kawasan Pasar Johar Kota Semarang Tahun 2018). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Ejournal)*, 6(2), 49–57
18. Vanchapo, A. R. (2020). *Beban Kerja Dan Stres Kerja* (Antonius Rino Vanchapo(ed.)). Penerbit Qiara Media.

19. Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa Fai Umsu.*
20. Hasmawati, Husman, F.U. (2021) 'Hubungan Stres Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Parepare', *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*
21. Suprayitno, E. & Titik Dwi Sulistiyati. 2017. *Metabolisme Protein*. Malang: Ub Pres
22. Widiyanti, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas fisik, stres, dan obesitas pada pegawai negeri sipil. *Kesmas*, 8(7), 330-336.