

## HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN TERHADAP TINGKAT STRES KERJA DAN KEJADIAN OBESITAS TENAGA KESEHATAN DI RS AKADEMIK UGM

*Relationship of Eating Behavior to Level of Work Stress and Obesity Events of Shift-Working Nurses*

**Okta Haksaina Sulistyo, Aprillia Dewi ANP, Larasati Eka Putri,**

**Ancelma Rayi Sari Pranasti, Lisa Rosyida**

Nutrition Department, Universitas Gadjah Mada Academic Hospital, Yogyakarta, Indonesia

e-mail : oktahaksaina@ugm.ac.id

### **ABSTRACT**

**Background:** Obesity in developed and developing countries has increased rapidly every year. The imbalance between nutritious eating habits and low physical activity is the main trigger for increasing obesity rates in shift health workers. **Objective:** This research aimed to determine the relationship between eating habits and work stress and the incidence of obesity in shift-working nurses. **Methods:** This research used a cross-sectional study design. The study was conducted in August-October 2021. A total of 49 respondents who met the inclusion criteria were included in the study. Online questionnaire was used to collect data on respondent characteristics, eating habits, and work stress. Anthropometric data was measured using BIA. Pearson correlation test was used to see the correlation between eating habits with work stress and the incidence of obesity. **Result:** Most of the study subjects had normal nutritional status (51.1%) and were obese (48.9%). The statistical test showed a relationship between eating habits and work stress ( $p = 0.004$ ). However, there was no relationship between eating habits and work stress with obesity ( $p = 0.155$ ;  $p = 0.229$ ). **Conclusion:** There is a significant relationship between eating habits and work stress. The worse the eating habits, the higher the level of work stress. **Recommendation:** In the next study, the number of respondents should be increased. In addition, it is encouraged to use more detail and specific questionnaire.

**Keywords:** eating habits, obesity, work stress

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Obesitas mengalami peningkatan yang pesat di berbagai Negara di dunia. Penyebab utamanya adalah ketidakseimbangan antara kebiasaan makan bergizi dan rendahnya aktivitas fisik. Kejadian ini memiliki resiko yang lebih tinggi untuk dialami oleh orang dengan beban kerja yang tinggi yaitu pekerja shift. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan antara kebiasaan makan terhadap stres kerja dan kejadian obesitas perawat yang bekerja shift 24 jam. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini menggunakan studi cross sectional. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus-Oktober 2021. Responden sebanyak 49 orang yang memenuhi kriteria inklusi diikutsertakan dalam penelitian. Data karakteristik responden, kebiasaan makan, dan stres kerja diambil menggunakan kuesioner secara online. Data antropometri diukur menggunakan BIA. Uji korelasi pearson digunakan untuk melihat korelasi antara kebiasaan makan dengan stres kerja dan kejadian obesitas. **Hasil Penelitian:** Rata-rata responden memiliki status gizi normal (51.1%) dan mengalami obesitas (48.9%). Uji statistik menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan makan dengan stres kerja ( $p = 0.004$ ). Tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dan stres kerja dengan obesitas ( $p = 0.155$ ;  $p = 0.229$ ). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan stres kerja. Semakin buruk kebiasaan makan maka semakin tinggi tingkat stres kerja. **Saran:** Jumlah responden ditingkatkan, menggunakan kuesioner kebiasaan makan dan stress kerja yang lebih spesifik.

**Kata kunci:** kebiasaan makan, obesitas, stres kerja

### **PENDAHULUAN**

Obesitas di negara maju maupun negara berkembang setiap tahun mengalami peningkatan yang pesat. Ketidakseimbangan antara kebiasaan makan bergizi dan rendahnya aktivitas fisik adalah pemicu utama peningkatan angka obesitas. Kejadian ini memiliki resiko yang lebih tinggi untuk dialami oleh orang dengan beban kerja yang tinggi. Salah satu profesi dengan beban kerja yang tinggi dan sangat rentan mengalami kebiasaan makan yang buruk adalah tenaga kesehatan terutama pekerja shift. Menurut Penelitian Suwazono, et.al dalam Laksmi dan Noer 2014 menunjukkan bahwa peningkatan berat badan pada pekerja shift lebih tinggi dibanding pekerja non-shift.<sup>1</sup> Hal tersebut dapat disebabkan oleh gangguan irama sirkadian yang berkaitan dengan kurangnya waktu tidur. Waktu tidur kurang berakibat terhadap peningkatan hormon ghrelin dan penurunan

hormone leptin yang dapat meningkatkan nafsu makan. Selain memiliki resiko kegemukan, pekerja shift juga sangat rentan terinfeksi penyakit karena memiliki paparan yang tinggi terhadap penyakit. Dari kondisi ini, pemenuhan kebutuhan gizi bagi tenaga kesehatan terutama pekerja shift perlu menjadi perhatian. Dalam jangka panjang, kebiasaan makan yang buruk meningkatkan resiko penyakit kronis.<sup>2</sup> Faktor lain yang menjadi pemicu terjadinya kebiasaan makan yang tidak sehat adalah faktor psikologis. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stress kerja meningkatkan kejadian kebiasaan makan tidak sehat.<sup>3</sup>

Riset yang telah dilakukan di salah satu rumah sakit di Riyadh mengungkapkan beberapa permasalahan gizi banyak dialami oleh tenaga kesehatan. Beberapa penyebab yang mendasari antara lain kurangnya menu diet sehat, beban kerja yang tinggi, lebih memprioritaskan pasien, kurangnya waktu istirahat, budaya makan, ketidaktersediaan makanan sehat di rumah sakit.<sup>4</sup>

Sebagai wujud kepedulian terhadap kesehatan tenaga kesehatan, peneliti ingin mengetahui hubungan kebiasaan makan terhadap tingkat stress dan kejadian obesitas tenaga kesehatan di RS Akademik UGM. Tenaga kesehatan yang ingin diteliti adalah perawat. Perawat dipilih karena merupakan tenaga kesehatan yang bertugas shift 24 jam dan pada saat bekerja memiliki keterbatasan waktu untuk makan (karena tidak diizinkan makan di ruang perawat).

Harapannya dengan mengetahui permasalahan kebiasaan makan, kejadian obesitas dan tingkat stres dapat menjadi landasan dalam pengambilan kebijakan kesehatan dan kesejahteraan karyawan. Efek jangka panjang apabila kebiasaan makan sehat dapat dibentuk dan obesitas dapat dicegah, maka akan terbentuk produktifitas yang lebih baik. Sehingga tenaga kesehatan akan lebih produktif dalam bekerja, menurunkan resiko kesakitan, serta dalam jangka panjang meningkatkan kualitas hidup.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan rancangan *cross-sectional* dengan metode *purposive random sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus-Oktober di RS Akademik UGM. Jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 45 orang tenaga kesehatan yang bekerja di RS Akademik UGM. Kriteria inklusi meliputi: tenaga kesehatan (perawat) berusia antara 20-45 tahun yang bekerja di RS Akademik UGM, Bekerja shift (24 jam), tidak sedang hamil atau menyusui, tidak memiliki penyakit degenerative, tidak sedang menjalani diet tertentu, tidak mengkonsumsi obat-obatan yang mempengaruhi nafsu makan. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner yang akan dibagikan secara *online*. Kuesioner terbagi menjadi 3 bagian pertanyaan yaitu terkait karakteristik responden, kebiasaan makan dan stress kerja. Pengukuran antropometri dilakukan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) setiap subjek menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi pearson untuk melihat korelasi antara kebiasaan makan dengan stress kerja dan kejadian obesitas.

## HASIL

Tabel 1.  
Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	n = 49
Jenis Kelamin	
Laki – laki	3 (6.1%)
Perempuan	49 (94.9%)
Usia	
Remaja akhir (17-25 tahun)	11 (22.4%)
Dewasa awal (26-35 tahun)	31 (63.3%)
Dewasa akhir (36-45 tahun)	7 (14.3%)
Status Gizi	
Obesitas	24 (48.9%)
Tidak obesitas	25 (51.1%)

**Tabel 2**  
**Hubungan Kebiasaan Makan dengan Stress Kerja**

Variabel	Stres Kerja	
	r	p
Kebiasaan Makan	0.401**	0.004

**Tabel 3**  
**Hubungan Kebiasaan Makan dan Stress Kerja dengan Obesitas**

Variabel	Obesitas	
	r	p
Kebiasaan Makan	0.269	0.061
Stres Kerja	0.062	0.673

Selama periode penelitian, dari 80 subjek penelitian didapatkan 49 subjek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi. Subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan ( $n=46$ ; 94.9%) berjumlah lebih dari sepuluh kali lipat dari pada subjek penelitian yang berjenis kelamin laki-laki ( $n=3$ ; 6.1%). Usia subjek penelitian dibagi menjadi 3 kelompok, dimulai dari usia 17 tahun hingga 45 tahun. Sebagian besar subjek penelitian termasuk kategori usia Dewasa Awal atau 26-35 tahun ( $n=31$ ; 63.3%). Status gizi subjek penelitian dibagi menjadi dua kategori, yaitu obesitas dan tidak obesitas. Sebagian subjek memiliki status gizi obesitas ( $n=24$ ; 48.9%).

Tabel 2, menunjukkan bahwa kebiasaan makan dan stress kerja memiliki hubungan yang signifikan. Kebiasaan makan memiliki hubungan yang berbanding lurus dengan stress kerja. Semakin buruk kebiasaan makan, semakin tinggi tingkat stress kerja. Tanda bintang dua (r) menunjukkan korelasi pada signifikansi 5 persen (0.05). Tabel 3 memperlihatkan hubungan kebiasaan makan dan stres kerja dengan obesitas. Uji statistik menghasilkan  $p$ -value  $> 0.05$ , yang menunjukkan bahwa baik kebiasaan makan maupun stres kerja tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan obesitas.

## BAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja terhadap kebiasaan makan dan kejadian obesitas pada tenaga kesehatan di RS Akademik UGM. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan stress kerja tenaga kesehatan. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarini *et al.* (2019), yaitu ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pada mahasiswa keperawatan dan stress kerja ( $p < 0.001$ ).<sup>5</sup> Penelitian lain di Nigeria menunjukkan hubungan yang signifikan antara level stres dan kebiasaan makan. Artinya, kebiasaan makan yang buruk dapat menyebabkan stress kerja.<sup>6</sup>

Perilaku makan yang tidak baik disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah karena lingkungan dan sosial. Hal ini terbukti dengan meningkatnya prevalensi obesitas di negara maju. Menurut Thwaite *et al.*, 2020, perilaku makan yang tidak baik dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental mahasiswa keperawatan, sehingga menyebabkan depresi, gangguan kecemasan dan stress.<sup>7</sup> Selain itu, kebiasaan makan yang buruk dapat meningkatkan angka kesakitan dan menurunkan nilai akademis mereka. Kebiasaan makan yang buruk telah diakui sebagai faktor risiko yang umum berkaitan dengan penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, *cardiovascular*, dan sindrom metabolismik. Oleh sebab itu, perilaku makan yang baik diperlukan agar mengurangi angka kesakitan sehingga dapat meningkatkan output kerja dan menurunkan stress kerja.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan obesitas. Hal ini sejalan dengan *literature review* Buss (2012), yaitu terdapat sedikit bukti yang menunjukkan stres kerja

berhubungan dengan BMI.<sup>8</sup> Ada kemungkinan bahwa stres dapat mempengaruhi kesehatan. Namun pada populasi perawat yang bekerja dalam *shift*, stres tidak mendorong kenaikan berat badan. Sebuah penelitian di Massachusetts meneliti karakteristik pekerjaan dan gaya hidup yang menjadi perilaku para perawat, dan bertanya mengenai stres kerja yang dirasakan. Meskipun 80 persen perawat menyatakan bahwa mereka memiliki stres kerja, para peneliti tidak menemukan hubungan antara stres kerja yang dirasakan dan BMI; atau antara kepuasan kerja secara keseluruhan dan BMI. Faktanya, stres kerja justru mendorong mereka untuk makan sehat, memakan porsi buah dan sayuran secara signifikan lebih banyak daripada rekan-rekan mereka yang kurang stres. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Han *et al.* (2011) dalam studi *cross-sectional* yang menganalisis data dari *Nurses Worklife longitudinal* dan Studi Kesehatan, bahwa tidak menemukan hubungan antara stres kerja dan obesitas.<sup>9</sup>

Walaupun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan obesitas, tetapi nilai korelasi menunjukkan hubungan yang searah antara stres kerja dengan obesitas. Semakin tinggi stres kerja, maka tingkat obesitas akan semakin tinggi. Temuan sebelumnya menunjukkan bahwa perawat dengan tingkat stres kerja yang tinggi memiliki tingkat gangguan makan yang lebih tinggi. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya faktor dari *Hipotalamus Hipofisis Adrenal* (HPA) dalam regulasi neuroendokrin, yang mengontrol reaksi terhadap stres. Asupan *comfort food* dapat merangsang pelepasan opioid endogen, yang mengakibatkan penurunan aktivitas aksis HPA, yang pada gilirannya mengurangi respons stres. Oleh karena itu, perawat akan cenderung mencari *comfort food* setelah melakukan pekerjaan yang penuh tekanan.<sup>10</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian Mahmoud dan Taha (2017), di mana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan mahasiswa keperawatan Universitas Benha dengan kejadian obesitas<sup>6</sup>. Hal tersebut dapat terjadi karena banyaknya mahasiswa keperawatan yang telah memenuhi diet yang direkomendasikan, melakukan aktivitas fisik sesuai pedoman, dan kesadaran subjek tentang pentingnya pengendalian berat badan. Pada penelitian ini, kebiasaan makan dan obesitas memiliki hubungan searah, di mana kebiasaan makan yang tidak tepat akan meningkatkan resiko obesitas. Kebiasaan makan yang buruk telah diakui sebagai faktor risiko yang umum berkaitan dengan penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, *cardiovascular*, dan sindrom metabolik.

Namun, hasil penelitian tersebut tidak sejalan dengan penelitian Nahm *et al.* (2012) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan obesitas.<sup>10</sup> Pola makan yang tidak teratur pada perawat shift dapat menyebabkan gangguan makan dan berkontribusi dalam membuat pilihan makanan yang buruk. Setelah menyelesaikan shift, kebanyakan perawat akan mengonsumsi *comfort food* dalam jumlah besar dan kemudian istirahat atau tidur. Hal ini dapat berkontribusi pada penambahan berat badan.

## SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan stres kerja. Terdapat hubungan yang signifikan antara status menikah dengan obesitas. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan, masa kerja, tingkat pendidikan dengan kejadian obesitas. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan masa kerja, tingkat pendidikan, dan status menikah.

## SARAN

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan untuk melengkapi keterbatasan dalam penelitian ini. Jumlah responden yang diikutsertakan dalam penelitian dapat ditingkatkan. Selain itu dapat menggunakan kuesioner kebiasaan makan dan stress kerja yang lebih spesifik sehingga dapat menggambarkan kondisi sesungguhnya. Pada kuesioner kebiasaan makan dapat mempertimbangkan jumlah kalori dan variasi makanan yang dikonsumsi oleh subjek. Beberapa faktor pengganggu yang mempengaruhi kebiasaan makan dan stress kerja diharapkan dapat dikendalikan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada karyawan RS Akademik UGM khususnya perawat serta seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

## RUJUKAN

1. Noer ER dan Laksmi K. 2014. Peningkatan Angka Kejadian Obesitas dan Hipertensi pada Pekerja Shift. *JNH*. 2(1). 1-7

2. Banwat ME, Haruna SA, Vongdip NG, Duru AK, Afolaranmi TO. 2018. Assessment of the nutritional knowledge, eating habits and nutritional statuses of healthcare workers in Jos, North-central Nigeria. Research Journal of Food Science and Nutrition. 3(2): 15-22
3. Ippoliti, Flora & Corbosiero, Paola & Canitano, Nicoletta & Massoni, F. & Rapp Ricciardi, Max & Ricci, L. & Archer, Trevor & Ricci, Serafino. (2017). Work-related Stress, over-nutrition and cognitive disability. La Clinica terapeutica. 168. 42-47. 10.7417/CT.2017.1981.
4. Hazmi TM, Alghamdiand A, Abdulmajeed I. 2018. Eating Habits among Healthcare Providers during Working Hours at National Guard Health Affairs-Riyadh, Saudi Arabia. International Journal of Medical Research & Health Sciences. 7(9): 1-14
5. Sarini, I. L., Afifah, E., & Gayatri, D. (2019). Relationship between stress level and eating behaviour of nursing student during clinical practice in hospital. AIP Conference Proceedings, 2092(April). <https://doi.org/10.1063/1.5096744>
6. Mahmoud MH, Taha AS. 2017. The Association between Eating Habits and Body Mass Index among Nursing Students. 6(3): 14-26.
7. Thwaite TL, Heidke P, Williams SL, Vandelanotte C, Rebar AL, Khalesi S. 2020. Barriers to Healthy Lifestyle Behaviors in Australian Nursing Students : A Qualitative Study. Nursing and Health Sciences. 22(4): 921-928.
8. Buss J. 2012. Associations Between Obesity and Stress and Shift Work Among Nurses. Workplace Health & Safety. 60(10): 453-458.
9. Han, K., Trinkoff, A. M., Storr, C. L., & Geiger-Brown, J. (2011). Job stress and work schedules in relation to nurse obesity. Journal of Nursing Administration, 41(11), 488-495. doi:10.1097/ NNA.0b013e3182346fff
10. Nahm ES, et al. 2012. Nurses' self-care behaviors related to weight and stress. Nurs Outlook. 23-31. doi:10.1016/j.outlook.2012.04.00

