

Hubungan stres dengan pola makan pekerja kantor di Jakarta

Adeline Cornelia Phelps¹, Dorna Yanti Lola Silaban^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: dorna@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Respons tubuh individu terhadap apa pun yang membutuhkan perhatian atau tindakan merupakan definisi dari stres. Stres banyak dialami oleh orang dewasa, salah satunya adalah pekerja. Stres juga menyebabkan seseorang dapat makan lebih banyak atau berlebih. Studi ini melihat apakah terhadap hubungan antara Tingkat stress dengan pola makan pada pekerja kantor OCBC NISP di Jakarta. Metode yang digunakan adalah analitik observasional dengan desain *cross-sectional*. Data variable responden diperoleh melalui kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)* dan kuesioner *Food Record (3x24jam)* pada 171 orang pekerja kantor. Analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Responden studi mayoritas memiliki pola makan seimbang (126 responden; 73,7%) dan tingkat stres sedang (123 responden; 71,9%). Hasil studi menunjukkan tidak ada hubungan antara stress (*p-value* = 0,680) terhadap pola makan pada pekerja kantor OCBC NISP di Jakarta.

Kata kunci: stres; pola makan; pekerja kantor

ABSTRACT

*Response of individual to anything that requires attention or an action is called as stress. Stress is commonly experienced by adults, including workers. Stress can also lead a person to eat more or less. This study aimed to determine the relationship between stress and eating patterns among OCBC NISP office workers in Jakarta. This research method was observational analytics with a cross-sectional design. Respondent data were obtained through a questionnaire containing identity data, the Perceived Stress Scale (PSS), and a 3x24-hour Food Record questionnaire from 171 office workers. Data analysis was performed using the SPSS application. The majority of this study respondents had a balanced diet (126 respondents; 73.7%) and moderate stress levels (123 respondents; 71.9%). The Chi-square test also indicated no relationship between stress (*p-value* = 0.680) and eating patterns. In conclusion, this research demonstrated that there was no relationship between stress and eating patterns among OCBC NISP office workers in Jakarta.*

Keywords: stress; eating behaviour; office worker

PENDAHULUAN

Stres merupakan hal yang dapat terjadi pada setiap individu dan setiap golongan usia mulai dari bayi, anak-anak, dewasa, hingga lansia.^{1,2} *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan stres sebagai segala jenis perubahan fisik, emosional atau psikologis. Stres juga merupakan respons tubuh manusia terhadap segala sesuatu yang membutuhkan perhatian atau tindakan.³ Setiap manusia merespons stres dengan berbagai cara yang berbeda. Kebanyakan individu yang mengalami stres merupakan orang dewasa, salah satunya adalah pekerja kantor.^{4,5}

Berdasarkan Undang Undang no. 13 tahun 2003, pekerja/buruh ialah orang yang bekerja dengan menerima gaji atau dalam bentuk lain.⁶ Pekerja kantor dapat mengalami stres saat bekerja.⁷ Faktor stres pada pekerja kantor dibagi menjadi dua factor, yaitu faktor intrinsik (pendidikan, pengalaman, motivasi, kesehatan, usia, keterampilan, emosi dan spiritual) dan ekstrinsik (lingkungan fisik dan non fisik, kepemimpinan, komunikasi dalam lingkungan, kompensasi, kekuasaan, pelatihan, beban kerja, prosedur kerja, sistem hukuman dan sebagainya).⁸ Semua kondisi tersebut dapat memengaruhi suasana hati, rasa kesejahteraan, dan perilaku. Nafsu makan pekerja kantor juga

ikut terdampak sehingga dapat mengubah atau mengganggu pola makan.^{9,10}

Pola makan merupakan susunan makanan yang terdiri atas jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi individu setiap harinya. Pola makan dapat memengaruhi keadaan status gizi setiap individu. Makanan yang dikonsumsi individu dapat dinilai melalui kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi.¹¹ Waktu makan yang pendek menyebabkan pekerja kantor akan mencari makanan yang dapat ditemukan secepatnya, seperti makanan instan atau cepat saji, *junk food*, dan lain-lain.^{12,13} Tubuh memerlukan makanan yang mengandung makronutrien dan mikronutrien. Konsumsi makanan yang tidak baik dapat menyebabkan terjadinya kelebihan maupun kekurangan gizi. Salah satu makanan yang dapat mengganggu kesehatan individu adalah makanan berjenis *junk food*. Kandungan gizi pada *junk food* dapat dikategorikan tidak seimbang.^{14,15} Selain itu, jam makan yang tidak teratur dapat mengganggu pola makan sehingga beresiko menyebabkan perubahan berat badan.¹⁶

Stres membuat pola makan yang berbeda di setiap individu. Individu yang mengalami stress dapat makan lebih banyak, namun juga ada yang makan lebih sedikit. Gemesi, dkk. pada tahun 2021, mayoritas orang

dewasa yang mengalami stress (68,9%) akan makan lebih banyak daripada orang yang tidak mengalami stres.¹⁷ Sapawi, dkk. juga menunjukkan bahwa individu yang stres akan mengalami peningkatan konsumsi makanan yang instan atau makanan yang mudah ditemukan.¹³ Stres yang memengaruhi kebiasaan makan dapat terkait dengan gangguan pada sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Aktivasi aksis HPA menghasilkan neuropeptida Y dan Agouti Peptida yang mampu merangsang selera makan. Selain itu, hipotalamus juga mengandung hormon *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) dan *alpha melanocyte stimulating hormone* (α -MSH). Hormon ACTH bersama α -MSH bekerja sama untuk mengurangi nafsu makan, sehingga individu yang mengalami stres juga bisa mengalami penurunan berat badan.¹⁸

Kedua studi tersebut bertentangan dengan studi yang dilakukan oleh Hasmawati, dkk. pada tahun 2021 bahwa individu yang mengalami stres tidak menunjukkan adanya peningkatan konsumsi makanan.¹⁹ Beberapa hasil studi sebelumnya yang masih pro dan kontra di atas membuat penulis ingin melakukan studi untuk mengetahui hubungan stres terhadap pola makan pekerja kantor OCBC NISP di Jakarta.

METODE PENELITIAN

Desain studi ini ialah analitik observasional potong-lintang dan pengambilan sampel dilakukan di Cabang Kantor OCBC NISP di Jakarta. Metode pengambilan sampel pada studi ini menggunakan teknik *purposive non-random sampling* pada karyawan OCBC NISP di Jakarta. Kriteria inklusi pada studi ini meliputi individu laki - laki dan perempuan yang berusia di atas 20 tahun, bekerja di kantor OCBC NISP, mengisi kuesioner dengan lengkap, dan bersedia memberikan informasi pribadi. Kriteria eksklusi pada studi ini ialah individu yang tidak mengisi data kuesioner dengan lengkap, serta menggunakan obat diet atau obat lainnya yang memengaruhi pola makan. Pengumpulan data pada studi ini dilakukan pada bulan Januari hingga Juni 2023. Responden mengisi lembar kuisisioner yang berisi data identitas, pertanyaan tentang *perceived stress scale* (PSS) dan *food record* 3x24 jam serta menandatangani lembar *informed consent*. Variabel-variabel yang diteliti kemudian dianalisis univariat dan bivariat dengan menggunakan aplikasi SPSS. Studi ini telah mendapatkan izin pelaksanaan dari kantor Bank OCBC NISP Jakarta (No.001/ON/REG1/I/2023) pada tanggal 31 Januari 2023 dan komite etik penelitian Universitas Tarumanagara (Nomor 123/KEPK/FKUNTAR/I/2023) pada tanggal 18 Januari 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada studi ini berjumlah 171 orang. Responden dengan jenis kelamin paling banyak pada studi ini ialah perempuan (98; 57,3%). Sebagian besar responden pada studi ini memiliki pola makan seimbang, yaitu sebanyak 126 (73,7%) orang dan tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 123 (71,9%) orang. (Tabel 1)

Tabel 1. Karakteristik responden (N=171)

Variabel	Jumlah (%)
Usia	
Dewasa awal (20-35 tahun)	131 (76,6)
Dewasa akhir (>35 tahun)	40 (23,4)
Jenis kelamin	
Laki-laki	73 (42,7)
Perempuan	98 (57,3)
Pola makan	
Seimbang	126 (73,3)
Tidak seimbang	45 (26,7)
Tingkat stress	
Stres ringan (total skor 1-14)	14 (8,2)
Stres sedang (total skor 15-26)	123 (71,9)
Stres berat (total skor >26)	34 (19,9)

Hasil studi ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerja kantor memiliki pola makan seimbang. Hasil ini sejalan dengan studi oleh Choi, dkk yang menemukan 69,4% responden tercatat memiliki pola makan seimbang. Selain itu, 55,0% responden menunjukkan minat untuk menjaga pola makan seimbang.²⁰ Temuan ini berbeda dengan hasil studi Cahyani, dkk yang mencatat bahwa pekerja kantor cenderung memiliki pola makan buruk karena lebih sering mengonsumsi makanan

instan dan cepat saji, yang sebagian besar tidak sehat.²¹

Studi ini mencatat bahwa pekerja kantor, yakni sebanyak 123 (71,9%) orang mengalami tingkat stres sedang. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Sapawi dan Ming, di mana pekerja kantor cenderung lebih sering mengalami stres sedang (58,75%).¹³ Hasil studi ini juga sejalan dengan temuan Massie, dkk yang menyebutkan bahwa pekerja kantor umumnya mengalami stres ringan. Salah satu faktor yang dapat memperingan stres pada pekerja kantor adalah tugas kerja atau tekanan yang ringan dari atasan.²² Studi Bayu, dkk mendapatkan hasil yang berbeda, di mana pekerja kantor memiliki tingkat stres sangat tinggi. Sulitnya berkomunikasi dengan atasan dan kurangnya interaksi antar sesama pekerja kantor menjadi alasan tingginya tingkat stres di kalangan pekerja kantor, yang pada akhirnya memicu stres.²³

Responden dengan usia dewasa awal dan perempuan merupakan responden yang paling banyak memiliki pola makan seimbang, yakni 94 (71,8%) responden dan 80 (81,6%) responden (Tabel 2). Temuan ini sejalan dengan studi Barebring, dkk, bahwa pekerja kantor perempuan cenderung memiliki pola makan yang baik dan lebih memperhatikan nilai-nilai makanan yang dikonsumsi. Fenomena ini terkait dengan tren terkini yang mengedepankan konsumsi

makanan sehat, sehingga perempuan memiliki kecenderungan untuk memiliki pola makan yang lebih seimbang dibandingkan dengan laki-laki.²⁴ Namun, Alkazemi dalam studinya menunjukkan bahwa jenis kelamin dan pola makan tidak memiliki hubungan.²⁵ Choi, dkk. menemukan hasil berbeda bahwa pekerja kantor dalam kelompok usia dewasa tua (35 tahun – 49 tahun) lebih menunjukkan minat untuk menjaga pola makan seimbang, yakni

sebanyak 214 (55,0%) orang.²⁰ Menurut Agedew, dkk responden dalam kelompok usia remaja akhir - dewasa muda memiliki pola makan yang suboptimal karena adanya keterbatasan dalam mengonsumsi buah, sayur dan makanan sumber hewani, serta kebiasaan melewatkan sarapan atau lebih sering mengonsumsi makanan siap saji di pagi hari, sehingga meningkatkan resiko kekurangan mikronutrien.²⁶

Tabel 2. Gambaran usia dan jenis kelamin responden terhadap pola makan (N=171)

Karakteristik Responden	Pola Makan		Total
	Seimbang	Tidak Seimbang	
Usia			
• Dewasa awal	94 (71,8%)	37 (28,2%)	131 (100%)
• Dewasa akhir	32 (80%)	8 (20%)	40 (100%)
Jenis kelamin			
• Laki-laki	46 (63%)	27 (37%)	73 (100%)
• Perempuan	80 (81,6%)	18 (18,4%)	98 (100%)

Responden dengan usia dewasa awal dan perempuan merupakan responden yang paling banyak memiliki tingkat stress ringan – sedang (Tabel 3). Hasil ini sesuai dengan temuan yang diungkapkan oleh Sapawi dan Ming. Perempuan cenderung mengalami stress sedang (37,39%) karena harus mengatasi tuntutan pekerjaan di tempat kerja dan tanggung jawab di rumah. Pekerja perempuan mungkin kurang mendapatkan dukungan untuk mengelola stress dari lingkungan kerjanya. Perempuan juga harus membagi waktu dan perhatian mereka antara keluarga dan pekerjaan.¹³

Beberapa studi juga menyatakan bahwa usia tidak berhubungan dengan tingkat stress. Stress yang dialami oleh pekerja kantor umumnya bersifat ringan dan dapat memotivasi mereka untuk bekerja secara optimal (*eustress*). Beberapa orang dewasa mungkin memiliki pemahaman diri yang baik dan tahu bagaimana mengelola stress, sehingga mereka dapat merenung tentang diri mereka sendiri dan menjalani kehidupan yang lebih baik.^{27,28}

Sebanyak 100 responden (73%) dari 137 responden dengan stress ringan-sedang memiliki pola makan seimbang, sedangkan

hanya 8 responden (23,5%) responden, dari 34 responden dengan stres berat, memiliki pola makan tidak seimbang. Berdasarkan uji analitik didapatkan hasil tidak bermakna anantara tingkat stres dan pola makan (nilai p 0,680). Uji epidemiologis didapatkan nilai PR (*prevalence ratio*) sebesar 0,955. Hasil ini sejalan dengan studi Chrysele yang menyatakan bahwa tidak ada korelasi antara tingkat stres dan pola makan (p= 0,011; r= - 0,190).²⁹ Namun, Sapawi dan Ming

menemukan adanya korelasi antara stres dan pola makan pada pekerja kantor di Malaysia (p=0,00). Responden pada studi tersebut cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan sebagai bentuk penghargaan atas kerja keras mereka di tempat kerja. Pola makan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktivitas, lingkungan makanan di tempat kerja, dan aspek sosial dari tempat kerja (kantor).¹³

Tabel 3. Gambaran usia dan jenis kelamin responden terhadap tingkat stres (N=171)

Karakteristik Responden	Stres		Total
	Stres ringan – sedang	Stres berat	
Usia			
• Dewasa awal	101 (77,1%)	30 (22,9%)	131 (100,0%)
• Dewasa akhir	36 (90,0%)	4 (10,0%)	40 (100,0%)
Jenis kelamin			
• Laki-laki	58 (79,5%)	15 (20,5%)	73 (100,0%)
• Perempuan	79 (80,6%)	19 (19,4%)	98 (100,0%)

Tabel 4. Hubungan stres terhadap pola makan responden (N=171)

Stres	Pola Makan		p – value
	Seimbang	Tidak Seimbang	
Stres ringan - sedang	100 (73,0%)	37 (27,0%)	0,680*
Stres berat	26 (76,5%)	8 (23,5%)	

**Chi-Square*

KESIMPULAN

Pada studi ini tidak didapatkan hubungan antara tingkat stres dengan pola makan responden (nilai p 0,680).

DAFTAR PUSTAKA

1. *National Institute of Mental Health* (NIMH). NIH Publication No. 20-MH-8125. I’m so stressed out! Fact sheet Part 6631, 2020.
2. Rahman S. Faktor-faktor yang mendasari stres pada lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. 2016;16(1).

3. World Health Organization. Stress [Internet]. WHO; 2023. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
4. Aryani F. Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling. Makassar: Edukasi Mitra Grafika 2016.
5. Bolliger L, Lukan J, Colman E, Boersma L, Luštrek M, De Bacquer D, et al. Sources of occupational stress among office workers—A focus group study. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(3):1075.
6. Kementerian Perindustrian. Undang-Undang Republik Indonesia nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan [Internet]. 2003. Available from: https://kemenperin.go.id/kompetensi/UU_13_2003.pdf
7. World Health Organization. Occupational health: Stress at the workplace [Internet]. WHO; 2020. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/occupational-health-stress-at-the-workplace>
8. Paat FA, Adolfini, Saerang RT. Analisis pengalaman kerja dan stres kerja serta pengaruhnya terhadap kinerja karyawan PT. Air Manado. *Jurnal EMBA*. 2019;7(1):241-50.
9. Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu Rev Clin Psychol*. 2005;1(1):607-28.
10. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI J*. 2017;16:1057-72.
11. Fauziyyah AN, Mustakim M, Sofiany IR. Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2021 Nov 28;2(2):115-22.
12. Landais LL, Jelsma JGM, Dotinga IR, Timmermans DRM, Verhagen EALM, Damman OC. Office workers' perspectives on physical activity and sedentary behaviour: a qualitative study. *BMC Public Health*. 2022;22(1):621.
13. Sapawi DKA, Ming NH. The influence of office employees' eating behaviour due to stress: The case of Universiti Malaysia Sabah office employees. *Bulletin of Culinary Art and Hospitality*. 2021;1(1):33-41.
14. Admin SMP. Komposisi Zat dalam Pola Makan Bergizi dan Seimbang. [Internet]. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Kemendikbudristek. 2021. Available from: <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/komposisi-zat-dalam-pola-makanan-bergizi-dan-seimbang/>
15. Wicaksono ONRP. Pola Konsumsi Junk Food pada Remaja di Kota Bekasi. [Skripsi]. Bogor: Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi Institut Peryanian Bogor. 2021.
16. Yamamoto R, Tomi R, Shinzawa M, Yoshimura R, Ozaki S, Nakanishi K, et al. Associations of skipping breakfast, lunch, and dinner with weight gain and overweight/obesity in university students: A retrospective cohort study. *Nutrients*. 2021;13(1):271.
17. Gemesi K, Holzmann SL, Kaiser B, Wintergerst M, Lurz M, Groh G, et al. Stress eating: an online survey of eating behaviours, comfort foods, and healthy food substitutes in German adults. *BMC Public Health*. 2022;22(1):391.
18. Ans AH, Anjum I, Satija V, Inayat A, Asghar Z, Akram I, et al. Neurohormonal regulation of appetite and its relationship with stress: A mini literature review. *Cureus*. 2018;10(7):e3032.
19. Hasmawati, Usman, Umar F. Hubungan stres dengan pola konsumsi pada mahasiswa Tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*. 2021;4(1):122-34
20. Choi MK, Kim JG, Kim JM. A study on the dietary habit and health of office workers in Seoul. *Journal of the Korean Society of Food Culture*. 2003;18(1):45-55.

21. Cahyani AD, Ispurwanto W, Rumeser JAA, Setyorini A. Eating habit among workers in Jakarta. Prosiding International Conference on Health and Well Being (ICHWB). 2016. Available from: <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/7361/4%20-%20Anggita%20Dian%20Cahyani.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
22. Massie RN, Areros WA, Rumawas W. Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan pada kantor pengelola It Center Manado. *Jurnal Administrasi Bisnis*. 2018;6(2):41-9.
23. Putra INBC, Sihombing IHH, Darmaputra PGE. The effect of work stress on front office employees performance: A case study at Inaya Putri Bali Hotel. *Advances in Economics, Business and Management Research*. 2020;160:284-9.
24. Bärebring L, Palmqvist M, Winkvist A, Augustin H. Gender differences in perceived food healthiness and food avoidance in a Swedish population-based survey: a cross sectional study. *Nutr J*. 2020;19(1):140.
25. Alkazemi D. Gender differences in weight status, dietary habits, and health attitudes among college students in Kuwait: A cross-sectional study. *Nutr Health*. 2019;25(2):75–84.
26. Agedew E, Abebe Z, Ayelign A. Exploring barriers to diversified dietary feeding habits among adolescents in the agrarian community, North West Ethiopia. *Front Nutr*. 2022;9:955391.
27. Sari DW, Fajar NA, Sitorus RJ. Perbedaan Tingkat Stres Kerja Pada Pekerja Area Pengelolaan Limbah (WTC) dan Perkantoran Departemen SHE PT Medco E & P Indonesia Rimau Asset. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2013;4(2):115-24.
28. Hay EL, Diehl M. Reactivity to daily stressors in adulthood: The importance of stressor type in characterizing risk factors. *Psychol Aging*. 2010;25(1):118–31.
29. Chrysela CH. Hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa. [Skripsi]. Jakarta: FK Universitas Trisakti. 2019.