

## Stress Kerja Karyawan FB

Oleh : Dr. dr. Lientje Setyawati K. Maurits, MS. SpOk \*)

**P**ERJALANAN usaha suatu operation hotel, banyak dipengaruhi oleh kegiatan di Food and Beverage (FB) department hotel bersangkutan / restoran. Di akhir tahun diharapkan operation hotel akan meningkat kegiatannya akibat banyaknya tamu inside hotel atau outside hotel yang memerlukan peningkatan pelayanan / penjualan di akhir tahun. Di akhir tahun banyak pelanggan atau orang luar yang mencari hiburan di akhir tahun baik dari sisi stay di hotel atau makan malam / dinner saja di hotel.

Salah satu yang diunggulkan pada masyarakat, adalah pelayanan makanan di penghujung tahun. Di sisi lain patut disimak adanya foodborne diseases (penyakit yang ditularkan melalui pencemaran makanan) yang mudah dijumpai bila hotel penuh. Banyak faktor lain yang menyebabkan peningkatan foodborne diseases.

Salah satu pelayanan makanan yang menonjol, kendalanya adalah adanya keracunan dan infeksi pada penjamah makanan. Keracunan makanan dan infeksi pada penjamah makanan di suatu hotel dapat disebabkan oleh adanya keracunan bahan kimia atau intoksikasi. Intoksikasi mudah terjadi pada pelayanan makanan.

### Bisa Keracunan

Banyak faktor khususnya pada pelayanan makanan yang dapat berasal dari : 1).Keracunan oleh tumbuh-tumbuhan. 2).Keracunan oleh bahan yang berasal dari hewan dalam makanan. 3).Intoksikasi karena microbia.

Bila kita berbicara tentang keracunan makanan sudah pasti akan dapat menimbulkan keributan dari lingkup yang terkecil sampai yang terbesar.



Yang terkecil misalnya, intoksikasi atau adanya keracunan oleh bahan kimia dari makanan yang disantap seseorang. Klasifikasi penyakit yang berasal dari foodborne dari makanan / minuman contohnya adalah yang berupa kurangnya sanitasi hygiene pegawai di perusahaan maupun pegawai sebagai pekerja yang sakit. Peristiwa keracunan makanan menimbulkan suatu kondisi tersendiri di akhir tahun ini karena para pekerja harus melayani.

Timbulnya penyakit pada saluran pencernaan karena adanya gangguan pada sebagian petugas yang melayani makanan, dapat meningkatkan rasa tidak aman bagi pekerja maupun tamu. Salah satu unsur penting dalam pelayanan makanan tergantung juga dari makanan segar ataupun makanan tidak segar yang diolah dan menjadi bahan makanan yang siap disantap oleh tamu.

Bila kita perhatikan, lazimnya para petugas hotel sebelum menjalankan tugasnya senantiasa diingatkan dimana tiap ganti shift, diawali oleh adanya peringatan untuk mencegah pencemaran makanan. Karena kondisi semacam itu dan melihat keluhan bertahun-tahun di dalam pelayanan di Food and Beverage, banyak tamu yang mengeluh bahkan pekerja menderita stress, karena pekerjaan yang dialami dimana tamu menuntut stabilitas keamanan makanan baik dikala tamu di hotel dengan okupansi tinggi termasuk yang dihadapi tamu pada periode tinggal beberapa hari dalam hitungan mendekati tahun baru.

Stress yang dialami pekerja dapat terjadi, karena adanya high occupancy yang diharapkan ada di akhir pelayanan makanan pada akhir tahun, yang umumnya sangat meningkat secara drastis. Mengingat hal diatas adanya

kepentingan dalam pelayanan makanan yang sehat akan status kesehatan dan hygiene, kesehatan yang baik dan personal cleanliness, sangat penting untuk dilaksanakan oleh staff member pada food service business, sehingga dapat menurunkan faktor stress yang telah dialami oleh para petugas pelayanan makanan dalam hari-hari pelayanan di perusahaan di akhir tahun.

Sesudah kita bicarakan masalah keracunan, ada baiknya dibicarakan petugas yang melayani tentang apakah yang harus dilakukan dalam rangka mengendalikan foodborne diseases diantara para penjamah makanan khususnya perhatian khusus / cuci tangan pada periode tertentu seperti : 1).Sesudah menyentuh anggota tubuhnya selama atau dalam periode bekerja. 2).Sesudah keluar dari toilet. 3).Sesudah pegawai menyelenggarakan pekerjaan. 4).Sesudah bekerja. 5).Sesudah menggunakan peralatan yang kotor dalam bekerja. 6).Di dalam preparation makanan harus selalu memperhatikan pencegahan kontaminasi karena bakteri atau virus. 7).Selama penyiapan makanan penjamah makanan harus selalu mengupayakan bekerja dengan bersih dan tidak ada kontaminasi selama bekerja maupun sesudah bekerja. 8).Dalam mempergunakan makanan mentah dicuci bersih, selalu diperhatikan sanitasi higienenya. 9).Selalu memperhatikan kebersihan tangan termasuk mempergunakan hand sanitizer atau bahan kimia agar tangan selalu bersih.

### Rendah Pemesanan

Tahapan-tahapan diatas pada beberapa orang, menimbulkan masalah tersendiri termasuk pada pelaksanaan promosi kesehatan yang berlangsung terus-menerus, baik waktu pekerja menyiapkan pelayanan makanan dan menghendaki rendahnya kemungkinan foodborne diseases. Keadaan stress pada pekerja di FB, dapat dialami oleh petugas karena di masa okupansi rendah sudah ada dan memungkinkan timbulnya foodborne diseases, pada pekerja dan stress pada pekerja karena rendahnya tamu untuk pemesanan.

Demikianlah masukan yang diperlukan, bila para pegawai senantiasa memperhatikan sanitasi hygiene bagi pencegahan penyakit melalui makanan / pencegahan foodborne diseases.

"Salam K3"

\*)Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 RSA UGM - Januari 2023



RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JIHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

\*Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id\*

## Konsumsi Antioksidan untuk Kesehatan

Oleh : Apt. Liputri Sartika Ningrum, S.Farm

**A**NTIOKSIDAN merupakan senyawa yang dapat mencegah atau menunda beberapa jenis kerusakan sel akibat proses oksidasi dengan cara menetralkan radikal bebas, menghambat oksidasi dan membuat molekul menjadi stabil sehingga kerusakan organ bisa di cegah dan tubuh terlindungi dari berbagai macam penyakit degeneratif dan kanker. Antioksidan bisa didapatkan dari produk dalam tubuh itu sendiri (antioksidan endogen) serta didapatkan dari luar tubuh (antioksidan eksogen). Contoh antioksidan endogen adalah enzim yang tersusun dari protein dan berbagai mineral, kualitas enzim yang diperoleh tubuh juga sangat tergantung dari kualitas makanan sumber protein yang kita konsumsi. Jenis antioksidan yang didapat dari luar (antioksidan eksogen) seperti vitamin dan fitokemikal yang dapat diperoleh dari konsumsi makanan mengandung antioksidan tinggi atau suplemen antioksidan.

Jenis antioksidan fitokemikal antara lain :

### a. Flavonoid

Flavonoid merupakan zat kimiawi yang banyak ditemukan pada buah, sayur, serta akar tumbuhan. Flavonoid dapat mencegah penyakit jantung, kanker, stroke, dan diabetes serta mengurangi peradangan. Makanan yang banyak mengandung zat tersebut adalah teh, kacang kedelai, bayam, brokoli, apel, jeruk, mangga, jambu dan sirsak.

### b. Antosianin

Antosianin merupakan zat yang dapat memberikan warna pada tumbuhan. Antosianin dapat mencegah penyumbatan pembuluh darah, penyakit jantung, diabetes, gangguan metabolisme, memelihara kesehatan saraf otak dan mata serta membantu melawan infeksi. Makanan yang mengandung antosianin adalah tomat, anggur, delima, buah beri dan paprika.

### c. Beta-karoten

Antioksidan ini dapat memelihara

kesehatan mata, kulit, organ reproduksi dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi yang menyerang. Di dalam tubuh, beta-karoten akan diolah menjadi vitamin A. Antioksidan ini dapat ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran yang berwarna merah, jingga, atau kuning, seperti wortel, ubi, labu, tomat, buah bit, semangka, paprika, dan cabai.

### d. Polifenol

Antioksidan ini memiliki banyak manfaat, seperti menurunkan kadar gula darah, mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, stroke, kanker, menjaga kesehatan sistem pencernaan, serta memelihara fungsi otak. Antioksidan tersebut bisa didapatkan dari konsumsi makanan tinggi polifenol seperti teh, kopi, anggur, buah beri, brokoli, wortel, bayam, kacang kedelai, kacang almond, dan jinten.

Kekurangan antioksidan salah satunya dapat menyebabkan penuaan dini, badan mudah merasa lelah, serta dapat memunculkan risiko penyakit berbahaya seperti kanker dan serangan jantung. Agar kita dapat memenuhi kebutuhan antioksidan tubuh kita, selain dari pangan nabati yang mengandung antioksidan tinggi, kita juga bisa mendapatkannya dari antioksidan fitokemikal yang banyak dijadikan dalam bentuk suplemen kesehatan yang dapat kita temukan di apotek atau toko kesehatan lainnya. Konsumsi suplemen kesehatan yang mengandung antioksidan tinggi untuk memelihara kesehatan tubuh dapat dianjurkan satu kali sehari setelah makan atau tergantung kebutuhan. Kelebihan antioksidan didalam tubuh juga dapat mengakibatkan keracunan, stress oksidatif yang dapat merusak sel tubuh, sehingga kita harus bijak dan tepat dalam mengkonsumsi suplemen antioksidan untuk memelihara kesehatan tubuh kita.

Jangan lupa, Tanya Obat, Tanya Apoteker !!



ILUSTRASI JOS

# KELUARGA

BELAJAR DARI FAJAR SADBOY

## Kendalikan Emosi Negatif Jangan Berlebihan

*Dia yang telah menikmati  
Saya yang dia sakiti  
Akhir cerita dia ke pelaminan  
Saya yang jadi tamu undangan*

**ITULAH** sebagian quotes quotes cinta dari Fajar Sadboy, remaja pria berusia belasan tahun yang banyak menghiasi media sosial.

Fenomena Fajar yang menjadi lelaki dengan kesedihan karena ditinggal pacar, membuatnya viral sehingga banyak diundang ke berbagai stasiun televisi.

Memang menghibur, namun perilakunya mengundang kontroversi. Sebagian masyarakat prihatin, karena bisa mempengaruhi mental remaja yang seharusnya masih fokus pada pendidikan. Dikhawatirkan bisa memunculkan *sadboy* atau *sadgirl* lainnya.

Disinilah pentingnya peran orangtua untuk membimbing anak, masih banyak tayangan lain yang lebih menginspirasi dan memotivasi. Media yang masif bisa memprovokasi pikiran, apalagi remaja yang masih mencari jati diri.

### Terlalu Dramatis

Kesedihan itu adalah bagian dari emosi. Demikian Anisia Kumala, Dosen Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof DR HAMKA (Uhamka) Jakarta, Tanggapi Kasus Fajar Sadboy, kemarin di Jakarta.

Kasus seorang remaja usia 15 tahun bernama Fajar Labatjo yang memiliki kisah pilu karena pesannya tak kunjung dibalas oleh sang kekasih. Kini Fajar dijuluki oleh netizen

dengan sebutan Fajar sad-boy. Sadboy sendiri memiliki arti remaja lelaki yang sedih.

Menilik dari video yang diunggah oleh akun Youtube SerbaSerbi TV, Fajar mengaku bahwa chat yang ia kirimkan kepada sang kekasihnya tidak kunjung dibalas sejak bulan Oktober. Ia juga mengaku, melihat kekasihnya berkencan dengan pria lain di pasar malam.

Dalam menganggapi kasus Fajar Sadboy ini, Anisia Kumala menyampaikan,

kesedihan Fajar terlalu dramatis. Sebelumnya ia menjelaskan bahwa manusia memiliki berbagai emosi positif, misalnya bahagia dan cinta. Sedangkan emosi negatif misalnya marah dan sedih.

"Pada dasarnya, manusia diberikan anugerah oleh Tuhan untuk merasakan emosi yang positif dan negatif. Dan manusia yang sedang patah hati seperti Fajar ini memang wajar bersepedih dan marah. Namun jika emosi tersebut itu berlebihan dan menyulitkan, maka harus meminta pertolongan orang lain misalnya keluarga, sahabat maupun orang yang ahli seperti psikolog," tambah Anisia.

(Ati)-d

Anisia menekankan melalui kasus ini bahwasanya dapat mengambil pembelajaran untuk masyarakat bahwa sedih atau marah merupakan fitrah yang manusia miliki. Dan sebagai manusia yang memiliki akal dan pikiran, harus belajar untuk mengontrol emosi atau perasaan apapun serta bisa meregulasi diri agar tidak berlebihan.

"Intinya, manusia yang sehat itu adalah yang bisa meregulasi diri atau emosinya. Jika tidak bisa meregulasi dirinya sendiri, maka harus meminta pertolongan orang lain misalnya keluarga, sahabat maupun orang yang ahli seperti psikolog," tambah Anisia.



KR-Franz Boedi Soekamanto

Berhati-hatilah di media sosial karena bisa memprovokasi pikiran seseorang.



## Penyebab Nyeri Menstruasi

### Tanya:

*Saya memiliki adik yang selalu mengeluh sakit kalau menstruasi, usianya 25 tahun. Biasanya minum obat bebas dan jamu kunir asem. Ada yg bilang nanti kalau sudah menikah punya anak, kalau menstruasi tidak sakit lagi. Apakah benar?*

Dina, Gunungkidul.

### Jawab:

Sebenarnya, nyeri menstruasi adalah hal yang normal. Meski begitu, nyeri menstruasi yang terlalu parah, tidak bisa diabaikan karena bisa menjadi pertanda kondisi lain

Gejala psikologis sering muncul pada saat saat sedang menstruasi, seperti perubahan suasana hati, depresi, mudah tersinggung dan umumnya merasa tidak enak badan. Gejala-gejala yang menyertai nyeri menstruasi inilah yang membuat sangat tidak nyaman. Selain itu nyeri menstruasi juga bisa menjadi pertanda kondisi tertentu, seperti endometriosis, fibroid, dan penyakit radang panggul.

Sejauh ini sebenarnya belum ada bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa, menikah dapat mengurangi nyeri menstruasi. Beberapa orang mungkin berpikir, aktif secara seksual dapat mengurangi nyeri men-

struasi. Beberapa orang menyakini bahwa kontraksi rahim saat orgasme, dinilai mampu meluruhkan lapisan darah lebih cepat dari biasanya. Ada pula yang mengakui, tidak merasakan nyeri menstruasi sama sekali setelah kehamilan dan persalinan.

Salah satu teori mengatakan bahwa, persalinan mampu menghilangkan beberapa situs reseptor prostaglandin di dalam rahim. Prostaglandin, hormon yang mengatur rahim berkontraksi selama persalinan, ternyata juga berperan dalam nyeri menstruasi bulanan. Itu alasannya beberapa perempuan yang sudah menikah dan hamil, mengalami pengurangan nyeri menstruasi atau bahkan sudah tidak mengalami nyeri sama sekali.

Saat ini secara umum, nyeri menstruasi dapat diatasi dengan obat pereda nyeri dan antiradang. Selain itu, menggunakan botol yang diisi air hangat atau mandi air hangat juga bisa meringankan gejalanya.

Namun apabila mengalami nyeri menstruasi hebat, sebaiknya jangan disepelekan karena bisa jadi itu tanda kondisi-kondisi tersebut. Segera hubungi dokter/ke layanan Kesehatan. Demikian penjelasan kami, semoga bermanfaat. □-d



## Sidang Gugatan Tiba-tiba

### Tanya :

*Saya menikah dengan suami 12 tahun silam di KUA., kemudian ikut suami kerja di Kalimantan. 7 bulan lalu suami mengajak pulang ke Kulonprogo. Saya ditinggal suami ke Kalimantan katanya ada urusan penting. Namun tiba tiba ada surat panggilan gugatan cerai di Kalimantan, saya bingung tak bisa hadir. Apa yang harus saya lakukan?*

Ning, Kulonprogo

### Jawab :

Untuk menghadapi gugatan cerai suami di Pengadilan agama Kalimantan, bisa mengajukan Keberatan ( eksepsi ) agar gugatan suami tidak proses di Kalimantan, karena posisi keberadaan ibu di Kulonprogo, tentunya dengan menunjukkan Surat keterangan Domisili di Kulonprogo.

LB Apik Yogyakarta , Jl Kenanga 5, Perumnas Condong, Depok Sleman.