

## Asupan Gizi Penerbang Tujuan Domestik Pada Sebuah Maskapai Di Indonesia (Kajian Asupan Preflight Dan Inflight)

Griselda Puspitasari Sumenang Lawo, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920531321&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Masalah asupan gizi merupakan salah satu masalah kesehatan pada penerbang di Indonesia. Asupan gizi yang tidak seimbang dapat mengakibatkan berat badan yang meningkat dan dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan yang ujungnya akan dapat menyebabkan penurunan kemampuan penerbang. Kelebihan berat badan mempunyai risiko penyakit kardiovaskular, sindroma metabolik dan penyakit degeneratif lainnya, serta dapat mempengaruhi kapasitas penerbang dalam menjalankan tugas terbangnya. Pada penelitian ini dikaji mengenai jumlah asupan nutrisi para penerbang sebelum dan selama melakukan tanggungjawabnya mengendalikan pesawat terbang. Penelitian ini dilakukan secara deskriptif dengan desain potong lintang. Sembilan puluh enam orang penerbang yang memenuhi kriteria inklusi telah diwawancara serta diminta mencatat jenis dan jumlah makanan yang dikonsurnsinya dalam 3 jam sebelum dan selama dalam penerbangan. Analisa asupan nutrisi dilakukan oleh tenaga ahli gizi untuk menghitung jumlah asupan kalori, karbohidrat, protein dan lemak. Nilai median asupan kalori pra penerbangan 394,6 Kal (90,5 sampai 1378), selama penerbangan nilai median asupan kalori 357,7 Kal (25,8 sampai 1946,0). Asupan nutrisi penerbang sebelum melakukan penerbangan dan selama penerbangan masih dalam batas kecukupan gizi bila dibandingkan dengan kebutuhan untuk sekali asupan. Uji kemaknaan statistik menghasilkan nilai  $p > 0,05$  untuk semua faktor penentu terhadap tingkat asupan kalori sebelum dan selama penerbangan. Tidak ditemukan adanya perbedaan tingkat asupan gizi pra dan intra penerbangan menu rut faktor usia, tingkat pendidikan, status gizi, adanya risiko penyakit, dan kegiatan olahraga. Diketahui bahwa sering kali para penerbang tidak mengkonsumsi menu makanan yang disediakan oleh pihak perusahaan airline caterer. Hal ini menunjukkan bahwa jenis menu inflight yang ada saat ini belum dapat diterima secara baik oleh para penerbang.

.....Nutrient intake is one of the issues for pilots' health problem in Indonesia. Unbalanced nutritional intake may result in increased body weight. This will lead to health problems and decrease their capabilities as aviators. Overweight will increase the risk of cardiovascular disease, metabolic syndrome and other degenerative diseases, furthermore it could affect the pilot's capacity in performing their duties. This research aims to study the preflight and inflight nutritional intake. This research is a descriptive study using cross-sectional design. Ninety six pilots were interviewed and asked to record types and amount of consumed food 3 hours before and during flight. Nutritional analysis was performed by nutritionist to calculate calorie, carbohydrate, protein, and fat. Median of preflight calorie intake was 394.6 Cal (90.5 to 1,278), while inflight calorie intake was 357.7 cal (25.8 to 1,946). The result shows that preflight intake and inflight intake of these pilots are still within the nutritional adequacy limit, compared to the one time need's intake. Statistical analysis show  $p > 0.05$  for relationship of all factors to preflight and inflight calorie intake. There were no differences in levels of preflight and inflight nutrient intake when categorized by age, education level, nutritional status, potential risk of diseases, and sport activities. It is known that often the pilots do not consume the food provided by the Airline's caterer. It means that the current available inflight

menu is not yet well received by aviators.