



Di waktu ada warta beredar yang menginformasikan seorang pilot mengalami sakit di saat terbang atau incapacitation (istilah populer bagi pilot yang sakit mendadak saat bertugas dan tidak dapat melanjutkan tugasnya) dan kemudian meninggal, maka aspek kesehatan awak pesawat langsung menjadi viral di media sosial. Pada dasarnya aturan kesehatan yang diberlakukan terhadap awak pesawat terutama pilot, sudah sangat ketat diberlakukan sejak lama, baik oleh operatornya atau maskapai itu, maupun otoritas (DGCA) yang berpedoman kepada ICAO bahkan WHO, 2 badan dunia di bawah UN. Rasanya sudah tidak ada celah untuk mengabaikannya apalagi melanggarnya, namun hal tersebut masih juga bisa terjadi. Terkait dengan kejadian itu, berikut ini dimuat salah satu tulisan tentang penyumbang terwujudnya kesehatan bagi awak pesawat penerbangan sipil (airline pilot), selain olah raga dan hidup sehat.

Dikutip dari dokumen bagi awak pesawat sebuah maskapai nasional terbaik di negeri ini, marilah kita ikuti selintas bagaimana mewujudkan kesehatan pilot. Dokumen pedoman tersebut berisi berbagai informasi ketentuan bagi setiap awak pesawat yang seyogyanya dipatuhi.

Untuk itu prasarana pendukungnya yaitu makanan dan minuman juga diatur secara jelas. Apa saja yang disarankan dimakan atau diminum, agar menjadi sehat?. Artikel ini akan mengulasnya secara terbatas hanya kepada sebagian isi dokumen tersebut, yaitu yang terkait dengan makanan dan minuman sehat. Kesehatan bagi awak pesawat merupakan hal yang sangat penting bagi terwujudnya penerbangan yang selamat.

Sekurang-kurangnya ada 4 tindakan yang sangat dilarang untuk dilakukan oleh awak pesawat di saat bertugas dan atau beberapa jam sebelum bertugas, yaitu, perjudian, penggunaan narkoba, merokok dan minum minuman beralkohol. Sanksi terhadap pelanggaran dikenakan berdasarkan tingkat yang berjenjang (I, II dan III), yang ditetapkan secara khusus. Selain itu aturan bentuk makanan dan minuman pun disarankan dalam aturan internal, Pedoman Awak Pesawat (PAP). Tentunya, bentuk aturan internal semacam ini dalam proses pelaksanaannya, terlebih dahulu harus mendapatkan semacam approval manajemen dari otoritas.

Semua ketentuan tersebut diharapkan akan menjadi rujukan terbentuknya hidup sehat bagi para awak pesawat di maskapai itu. Sesuai ketentuan kesehatan penerbangan sipil, jenis makanan yang disarankan untuk dikonsumsi oleh awak pesawat adalah jenis makanan sehat. ICAO mengatur ketentuan ini secara universal untuk menjadi pedoman bagi 193 negara anggotanya. Pedoman ini diatur antara lain dalam Dokumen 8984 [Manual of Civil Aviation Medicine](#). Dokumen ini pun mengatur makanan sehat bagi penumpang.

Makanan sehat dan seimbang adalah yang mengandung kalori dan zat-zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan optimal seseorang. Zat bergizi terdiri dari, karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Persyaratan makanan awak pesawat disesuaikan dengan kegiatannya yaitu makanan sebelum terbang, saat terbang dan setelah terbang. Kegiatan fisik dan mental pada saat terbang merupakan yang paling berat dibanding ketika di darat. Pada saat dituntut koordinasi yang baik antara fisik dan mental, bila timbul ketidakseimbangan dapat berakibat buruk bagi kesehatan.

Awak pesawat sangat dianjurkan untuk membatasi kenyang yang berlebihan, karena akan mengganggu konsentrasi dan kewaspadaan, namun disarankan jangan sampai lapar. Lapar akan menyebabkan turunnya kadar gula darah (hipoglikemia) secara tiba-tiba dan akan mempermudah terjadinya hypoxia (suatu kondisi di mana jaringan tubuh Anda memiliki kadar oksigen di bawah normal).

Sedangkan makanan di fase post flight (post flight feeding) diutamakan berbentuk makanan untuk membantu mengembalikan keadaan fisiologis yang menurun akibat melaksanakan tugas terbang dan mencegah kelelahan kronis. Untuk mengatasinya, pemberian makanan berjenis berikut ini jangan ditunda. Jenis makanan itu disarankan yang bersifat lunak, mudah dicerna dan cukup serat (cellulose). Tidak mengandung atau menimbulkan gas,

tinggi karbohidrat, rendah protein, kadar lemak sedang, mengandung kalori, vitamin dan mineral yang cukup serta volume porsi sedang kira-kira 1/3 dari kebutuhan zat gizi per hari.



Berikut ini dikutip pengakuan seorang pilot dari maskapai terbaik di Turki, Turkish Airlines, Hakkı Burçin Tekes, Istanbul-based yang menyatakan: *“Makanan khas sebagai pilot yang harus hidup sehat, saya selalu menjaga diri dan memiliki pola makan yang cukup dan seimbang. Saya biasanya memakan telur dadar untuk sarapan, dan pilihan ringan untuk makan siang, seperti salad atau alternatif makanan rendah karbohidrat. Untuk makan malam, saya suka makan makanan ringan seperti sup, daging, atau ikan”*.

Kesehatan bagi awak pesawat khususnya pilot sangat penting di sepanjang penerbangan. Keselamatan pesawat sangat tergantung dari kesehatan pilot yang mengawakinya. Walaupun sudah demikian ketatnya aturan itu diberlakukan, namun semuanya kembali kepada pilot itu sendiri sebagai manusia biasa yang tidak luput dari pengabaian dan pelanggaran, khususnya saat memilih makanan dan minuman kesukaannya sehari-hari. Untuk mengatasinya, akhirnya pihak pengawas otoritas lah yang akan melakukan inspeksi secara langsung di lapangan terkait dengan fit atau tidaknya awak pesawat dalam menjalankan tugas terbangnya. Medex (medical examination) berkala yang dilakukan oleh otoritas atau maskapai itu sendiri berdasarkan otorisasi. Bila ditemukan adanya unsur terganggunya kesehatan yang serius dari pilot tersebut, maka akan dikenakan sanksi. Medex dilakukan 2x setahun atau 1x setahun tergantung umur pilot untuk 1st Class Pilot, 12 bulan untuk 2nd Class Pilot dan 2-5 tahun untuk 3rd Class Pilot. Pilot Airlines masuk kelas 1st Class Pilot. Hal ini menimbulkan joke di kalangan pilot yang menyatakan bahwa umur pensiun pilot ditentukan sebatas oleh hasil Medex.

Semoga tulisan singkat tentang makan dan minum yang sesuai definisi sehat bagi awak pesawat ini akan menjadikan kepatuhan bagi awak pesawat sehat dalam bertugas sesuai dengan aturan terbang yang berlaku, demi mewujudkan keselamatan yang seutuhnya. Hidup sehat berasal dari makanan sehat. Selamat terbang dengan selamat, bangsaku. (AM).

Sumber: Pedoman Awak Pesawat maskapai nasional dan What Pilots Eat When They Fly