

SURVEILANS GIZI DI TEMPAT KERJA SEBAGAI UPAYA PENCAPAIAN LINGKUNGAN KERJA YANG SEHAT DAN PRODUKTIF

Sugiarto, Melda Yenni, Cici Wuni

Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi
mas_sugik32@yahoo.com

Abstract

Nutrition is one of the factors that affect work productivity. If workers have excessive nutrition, they will be at risk for complaints such as low back pain, fatigue, hypertension and diabetes mellitus. Therefore, a company must meet the nutritional needs of workers. This service aims to conduct nutritional surveillance on workers so that it can be used as policy-making material for companies in fulfilling nutrition for workers. The methods used in carrying out the service are body mass index measurement, blood pressure measurement and counseling on nutrition for workers. The number of participants was 22 workers in the office section of PT Sungai Bahar Pasifik Utama. The results of the service showed that workers who had a body mass index in the obesity category were 9.1% and overweight were 40.9%. The average blood pressure of workers is 132.2 mmHg. After counseling to workers, it is known that workers' knowledge has increased where the average score before counseling was 12.53, increasing to 14.26 after being given counseling on nutrition. It is expected for the company to put up posters about nutrition in the workplace so that workers can read the posters and carry out routine checks related to the health of workers and the most important thing is to provide nutritious food.

Keywords: nutrition surveillance, workplace.

Abstrak

Gizi merupakan salah satu factor yang mempengaruhi produktivitas kerja. Jika pekerja memiliki gizi yang berlebih maka akan berisiko untuk mengalami keluhan seperti low back pain, kelelahan kerja, hipertensi dan diabetes mellitus. Maka dari itu sebuah perusahaan harus memenuhi kebutuhan gizi pekerja. Pengabdian ini bertujuan untuk melakukan surveilans gizi pada pekerja sehingga dapat dijadikan bahan pembuatan kebijakan bagi perusahaan dalam pemenuhan gizi bagi pekerja. Metode yang dilakukan dalam melaksanakan pengabdian adalah pengukuran indeks massa tubuh, pengukuran tekanan darah dan konseling tentang gizi pada pekerja. Jumlah peserta sebanyak 22 orang pekerja bagian kantor PT. Sungai Bahar Pasifik Utama. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pekerja yang memiliki indeks massa tubuh kategori obesitas sebesar 9,1% dan berat badan berlebih sebesar 40,9%. Rata-rata tekanan darah pekerja adalah 132,2 mmHg. Setelah dilakukan konseling kepada pekerja diketahui bahwa pengetahuan pekerja mengalami peningkatan dimana rata-rata skor sebelum diberikan konseling sebanyak 12,53 meningkat menjadi 14,26 setelah diberikan konseling tentang gizi. Diharapkan kepada perusahaan untuk memasang poster tentang gizi di tempat kerja sehingga pekerja dapat membaca poster tersebut dan melakukan pengecekan rutin terkait kesehatan pekerja dan yang paling utama adalah menyediakan makanan yang bergizi.

Kata kunci: surveilans gizi, tempat kerja.

PENDAHULUAN

Gizi kerja adalah gizi yang diterapkan pada karyawan untuk memenuhi kebutuhannya sesuai dengan

jenis dan tempat kerja dengan tujuan dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas yang setinggi-tingginya. Gizi kerja berarti nutrisi yang

diperlukan oleh para pekerja untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan kebutuhan sesuai dengan jenis pekerjaan. Nutrisi adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang berupa karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air (Suma'mur, 2009).

Bagi tenaga kerja, gizi merupakan salah satu syarat utama menentukan produktivitas kerja. Pekerja yang memiliki produktivitas kerja baik maka akan memberikan dampak positif bagi perusahaan dan pekerja itu sendiri. Bagi perusahaan dapat menghasilkan produksi yang sesuai dengan target yang telah ditetapkan sedangkan bagi dapat menghindari terjadinya kecelakaan kerja (Suma'mur, 2014).

Menurut Budiono (2003), seseorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik (Budiono, 2003). Seseorang yang kurus dengan kekurangan berat badan tingkat berat maupun ringan, yaitu IMT < 17,0 dan IMT 17,0-18,4 maka orang tersebut akan kurang mampu bekerja keras, sedangkan orang yang gemuk atau kelebihan berat badan, yaitu IMT 25,1-27,0 dan IMT > 27,0 maka orang tersebut kurang gesit dan lamban dalam bekerja. Sedangkan orang yang mempunyai berat badan normal dengan IMT 18,5-25,0 akan lebih lincah dalam bekerja (Arisman, 2012).

Penyelenggaraan gizi kerja di perusahaan dapat dilaksanakan oleh perusahaan sendiri, pengusaha boga atau kafetaria yang diorganisasi oleh perusahaan. Namun menyelenggarakan gizi kerja yang baik bukan sekedar memenuhi kewajiban memberikan makanan dengan standar tertentu kepada tenaga kerja. Tidak kurang penting adalah fungsi pengawasan, agar pelaksanaannya sesuai harapan (Anies, 2014). Secara garis besar kebutuhan gizi untuk pekerja sama dengan kebutuhan

setiap orang seharusnya, tetapi di rinci dengan perbedaan pada kebutuhan jenis aktivitasnya dan lama kegiatan tersebut dilakukan. Apabila aktivitas seseorang normal seperti pegawai bagian administrasi perkantoran atau bekerja ringan sampai sedang dapat dirata-rata sesuai anjuran kecukupan gizi rata-rata (Subur, 2005).

PT. Sungai Bahar Pasifik Utama merupakan salah satu perusahaan yang bergerak dibidang minyak kelapa sawit. Perusahaan ini memiliki 2 lokasi kerja yaitu di bagian produksi dan bagian kantor. Bagian produksi memiliki aktivitas fisik yang baik sehingga memiliki IMT normal, namun dibagian kantor pekerja banyak melakukan aktivitas kerja duduk sehingga aktivitas fisiknya kurang. Hal tersebut menyebabkan IMT yang dimiliki oleh pekerja menjadi tidak normal. Pekerja dibagian kantor saat makan siang memesan makanan di warung yang ada di depan kantor, gosend makanan siap saji. Warung yang ada di depan kantor menjual makanan seperti nasi rames, gado-gado, lontong, kopi, mie rebus, mie goreng dan jajanan. Pada pagi hari pekerja memesan makanan dari warung yang ada di depan kantor (mie rebus, gorengan, lontong, gado-gado dan nasi rames), sedangkan pada siang hari kebanyakan pekerja memesan makanan siap saji, sehingga memungkinkan kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi makan akan mempengaruhi produktivitas kerja.

Surveilans gizi di tempat kerja merupakan salah satu upaya penting dalam mencapai lingkungan kerja yang sehat. Dengan melakukan surveilans gizi, kita dapat memantau dan mengidentifikasi kebutuhan gizi para pekerja, serta mengatasi masalah gizi yang mungkin timbul di lingkungan kerja. Melalui surveilans ini, dapat dilakukan pengukuran status gizi

individu, analisis pola makan, dan evaluasi terhadap program-program gizi yang ada di tempat kerja. Dengan mengetahui kondisi gizi para pekerja, kita dapat merancang program-program intervensi yang tepat, seperti penyuluhan gizi, konseling, atau penyesuaian menu makanan di kantin atau kafeteria tempat kerja. Dalam jangka panjang, hal ini dapat membantu mencegah terjadinya masalah kesehatan yang berkaitan dengan gizi buruk, seperti kekurangan nutrisi, obesitas, atau penyakit kronis.

Dengan demikian, pengabdian masyarakat dalam melakukan surveilans gizi di tempat kerja menjadi sangat relevan dan penting dalam mewujudkan lingkungan kerja yang sehat. Melalui upaya ini, diharapkan tercipta kesadaran dan perubahan perilaku gizi yang positif di kalangan pekerja, serta peningkatan kualitas hidup dan produktivitas kerja yang berkelanjutan.

METODE

Metode pengabdian yang digunakan penulis adalah surveilans gizi di tempat kerja dan konseling tentang gizi. Data asesment gizi yang bisa digunakan untuk kepentingan surveilans di tempat kerja dengan antropometri. Tahap pertama dari surveilans ialah mengumpulkan data yaitu: 1) Menentukan jumlah pekerja yang akan dilakukan pengukuran; 2) Jumlah pekerja yang diukur tinggi badan dan berat badan sebanyak 22 orang pekerja bagian kantor di PT Sungai Bahar Pasifik Utama; 3) Melaksanakan pengukuran tinggi badan dan berat badan pekerja; 4) Melaksanakan pengukuran tekanan darah; 5) Pengkategorian IMT; 6) Melakukan konseling kepada pekerja tentang gizi kerja.

Penulis menggunakan kuesioner tentang pengetahuan gizi untuk

mendapatkan data pengetahuan pekerja. Kuesioner tersebut terdiri dari 15 pertanyaan, jika pekerja menjawab benar maka diberi skor 1 dan jika pekerja menjawab salah maka diberi skor 0. Kuesioner diberikan kepada responden sebelum diberikan konseling dan setelah diberikan konseling. Skor tertinggi untuk kuesioner adalah 15 dan skor terendah adalah 0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Surveilans gizi memungkinkan identifikasi dini masalah gizi pada pekerja. Dengan memantau status gizi mereka, dapat diidentifikasi kekurangan nutrisi atau masalah gizi lainnya. Tindakan yang tepat seperti pemberian suplemen atau modifikasi diet dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan terkait gizi, seperti kekurangan zat gizi, obesitas, atau penyakit kronis. Gizi yang baik sangat berpengaruh terhadap tingkat energi, konsentrasi, dan daya tahan fisik pekerja. Dengan memastikan kecukupan nutrisi yang tepat, pekerja cenderung memiliki energi yang lebih tinggi, konsentrasi yang lebih baik, dan resistensi terhadap penyakit yang lebih baik. Hal ini berdampak positif pada peningkatan produktivitas kerja, kualitas pekerjaan yang dihasilkan, dan pengurangan absensi akibat sakit.

Setelah melakukan surveilans gizi ditempat kerja dan konseling tentang gizi kepada pekerja diperoleh hasil bahwa dari 22 pekerja yang dilakukan pengukuran IMT diketahui bahwa 50,0% pekerja memiliki IMT normal, 40,9% pekerja memiliki IMT kategori berlebih dan 9,1% pekerja memiliki IMT kategori obesitas. Sedangkan pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pekerja adalah 132,2 mmHg. Pekerja yang memiliki IMT kategori berat berlebih dan obesitas

berisiko untuk mengalami *low back pain*. Hal tersebut dikarenakan pekerja bekerja dengan cara duduk dan tidak melihat ergonomi dari kursi yang didudukinya sehingga lama kelamaan akan mengalami *low back pain*. Sedangkan rata-rata tekanan darah pekerja adalah 132,2 mmHg termasuk kategori prehipertensi maka dari itu jika dibiarkan terus menerus akan berisiko untuk mengalami hipertensi. Berat badan berlebih dan obesitas terjadi karena pola makan yang kurang baik. Jika pekerja mengkonsumsi makanan yang mengandung gula tinggi, makanan siap saji dan gorengan akan menyebabkan berat badan menjadi naik. Pekerja yang memiliki berat badan berlebih akan mudah lelah sehingga mempengaruhi produktivitas kerjanya. Perusahaan harus melakukan pengecekan kesehatan secara rutin sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit akibat kerja sehingga produktivitas kerja tetap baik. Perusahaan harus memberikan edukasi tentang gizi kepada pekerja sehingga pekerja memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi dan mampu mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil surveilans gizi ini dapat dijadikan perusahaan sebagai data awal terkait dengan kesehatan pekerja sehingga perusahaan dapat membuat perencanaan untuk menjaga kesehatan pekerjanya.

Setelah dilakukan surveilans gizi pada pekerja, penulis melakukan konseling kepada pekerja tentang gizi. Konseling dilakukan dengan memberikan informasi tentang gizi kepada pekerja dan dilakukan secara *face to face*. Setelah penyampaian informasi tentang gizi, penulis menanyakan kepada pekerja apakah ada pertanyaan tentang gizi dari pekerja, jika pekerja bertanya terkait masalah gizi, maka penulis langsung menjawab

dan memberikan arahan. Hasil konseling menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan pekerja tentang gizi sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 8,75 dan meningkat menjadi 10,26 setelah diberikan konseling. Hal tersebut menunjukkan bahwa konseling dapat meningkatkan pengetahuan pekerja tentang gizi. Sesuai dengan pendapat (Notoatmodjo, 2010) menyatakan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang adalah dengan memberikan edukasi, salah satu metode edukasi adalah konseling. Menurut (Wawan & Dewi, 2011) juga menyatakan hal yang sama bahwa pemberian informasi kepada seseorang akan meningkatkan pengetahuan orang tersebut.

Pegabdian yang dilakukan oleh (Sugiarto, Berliana, Yenni, & Wuni, 2019) menunjukkan bahwa dengan pemberian informasi tentang cuci tangan pakai sabun kepada siswa dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang cuci tangan pakai sabun. (Azani, Sugiarto, & Hamdani, 2021) menunjukkan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan pekerja tentang alat pelindung diri. Menurut (Doloksaribu & Simatupang, 2019) juga menyatakan bahwa pengetahuan wanita pranikah meningkat setelah diberikan konseling tentang gizi prakonsepsi. (Dinihari, Fithah, & A'ini, 2019) menyatakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan kader setelah diberikan konseling. Menurut (Rahayu, K, & Lusiana, 2018) menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi meningkat setelah diberikan konseling gizi. (Azzahra & Muniroh, 2015) menyatakan bahwa pengetahuan ibu tentang pemberian MP-ASI meningkat setelah diberikan konseling. (Gifari, Nuzrina, & Ronitawati, 2019) menyatakan bahwa pengetahuan

mahasiswa tentang gizi meningkat setelah diberikan edukasi.

SIMPULAN

Konseling tentang gizi pada pekerja dapat meningkatkan pengetahuan pekerja tentang gizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi sesuai kebutuhan

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi yang telah memberikan dana untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. (2014). *Kedokteran Okupasi_Berbagai Penyakit Akibat Kerja Dan Upaya Penanggulangan Dari aspek Kedokteran*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Arisman. (2012). *Buku Ajar Ilmu Gizi Keracunan Makanan*. Jakarta: EGC.
- Azani, A., Sugiarto, & Hamdani. (2021). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tindakan Pekerja Pemanen Kelapa Sawit Terkait Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD). *MITRA RAFLESSIA: Journal of Health Science*, 13(1), 1–7.
- Azzahra, M. F., & Muniroh, L. (2015). Pengaruh Konseling Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pemberian MP-ASI. *Media Gizi Indonesia*, 10(1).
- Budiono. (2003). *Bunga Rampai Hiperkes dan Kesehatan Kerja*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Dinihari, Y., Fithah, Z., & A'ini, S. (2019). Pemberdayaan Kader Posyandu Melalui Penerapan Metode Konseling Gizi dan Komunikasi Efektif pada Kader Posyandu di Kelurahan Pademangan Barat Jakarta Utara. *Jurnal ADIMAS*.
- Doloksaribu, L. G., & Simatupang, A. M. (2019). Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah di Kecamatan Batang Kuis. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(1).
- Gifari, N., Nuzrina, R., & Ronitawati, P. (2019). *Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Pada Remaja*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahayu, H., K, I., & Lusiana, D. (2018). Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan dan Pola Asuh Ibu Balita Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Tenggara. *Faletehan Health Journal*, 5(1).
- Subur, A. (2005). *Gizi dan Produktivitas Pekerja dalam Warta Kesehatan Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiarto, Berliana, N., Yenni, M., & Wuni, C. (2019). Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang Cuci Tangan yang Baik dan Benar di SDN 37/I Kecamatan Bajubang. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 1(2), 59–64.
- Suma'mur, P. K. (2009). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Suma'mur, P. K. (2014). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2011). *Teori*

*dan Pengukuran Pengetahuan ,
Sikap dan Perilaku Manusia.
Cetakan ke-2. Yogyakarta: Nuha
Medika.*