

Research Articles**PENGARUH POLA KONSUMSI PANGAN TERHADAP STATUS GIZI KARYAWAN PT BINA SUKSES LESTARI****Nina Isyawara Kusuma¹, Irintiana Murid²**¹Institusi Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional*E-mail : ninaisywara14@yahoo.ac.id

(Received 2 Desember 2021; Accepted 15 Desember 2021)

Abtrak

Latar Belakang: pola makan dan mikroba usus telah menjadi fokus penelitian yang signifikan dalam pemahaman tentang regulasi energi dan metabolisme tubuh manusia. Mikroba usus, dengan komunitas yang kompleks dan beragam, memainkan peran penting dalam pemecahan makanan, sintesis vitamin, serta regulasi keseimbangan energi dan metabolisme. Pola makan, di sisi lain, telah terbukti memiliki dampak yang signifikan pada komposisi dan fungsi mikroba usus. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara pola makan dan komposisi mikroba usus, serta bagaimana interaksi ini memengaruhi regulasi keseimbangan energi dan metabolisme dalam pendekatan biomolekuler. Penelitian ini bertujuan untuk menyediakan pemahaman yang lebih dalam tentang peran mikroba usus dalam merespons pola makanan dan implikasinya terhadap kesehatan metabolik

Metode: Metode penelitian adalah desain cross-sectional. Studi dilakukan untuk mengetahui pola konsumsi karyawan PT Bina Sukses Lestari. Waktu penelitian pada bulan Januari 2022. Instrumen dan alat yang digunakan adalah formulir identitas, formulir recall dan form FFQ. Timbangan digital untuk mengetahui berat badan responden dan microtoise untuk pengukuran tinggi badan responden. Kategori status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

Hasil: Hasil analisis diperoleh bahwa nilai t-hitung variabel pola makan -606 dan nilai sig pola makan adalah 0.550. Oleh karena nilai sig 0,550 lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan H₀ diterima dan H_a ditolak, yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap status gizi.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang pengaruh pola konsumsi terhadap status gizi karyawan PT Bina Sukses Lestari, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap status gizi pada karyawan PT Bina Sukses Lestari tahun 2022.

Kata Kunci: Pola konsumsi pangan, status gizi, pekerja.

Pendahuluan

Gizi kerja merupakan salah satu syarat mencapai derajat kesehatan yang optimal, khususnya bagi masyarakat pekerja. Kesehatan itu sendiri mencakup dua aspek yaitu: aspek kesejahteraan dan aspek pengembangan sumber daya manusia. Demikian pula gizi di satu pihak mempunyai aspek kesehatan dan dilain pihak mempunyai aspek mencerdaskan kehidupan bangsa serta menunjang produktivitas, oleh karena itu perbaikan dan peningkatan gizi mempunyai peran yang sangat penting dalam upaya menyehatkan, mencerdaskan serta meningkatkan produktivitas kerja. Masalah gizi yang sering ditemui pada tenaga kerja yaitu menderita penyakit infeksi dan menderita kurang gizi seperti KEP (anemia) serta terjadinya kegemukan/obesitas yang memicu penyakit *degenerative* seperti penyakit hipertensi dan DM.³

SDM merupakan salah satu komponen penting dalam mencapai tujuan pembangunan kesehatan. SDM yang berkualitas sangat dibutuhkan untuk dapat meningkatkan status kesehatan masyarakat. Terciptanya SDM yang berkualitas ditentukan oleh berbagai faktor, diantaranya adalah sektor kesehatan, pendidikan dan ekonomi.¹ Kesehatan tergantung pada tingkat konsumsi makan. Tingkat konsumsi makan ditentukan oleh kualitas serta hidangan. Susunan hidangan harus memenuhi kebutuhan tubuh. Baik dari sudut kualitas maupun kuantitasnya. Konsumsi yang kurang baik kualitasnya akan memberikan kondisi kesehatan dan gizi yang tidak seimbang sehingga akan muncul berbagai penyakit diantaranya gizi lebih (obesitas), gizi kurang, metabolik bawaan dan keracunan makanan.²

Pola konsumsi pangan juga berhubungan signifikan dengan kondisi ketahanan pangan masyarakat. Terkait dengan hal tersebut, penilaian pola konsumsi pangan merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengetahui keadaan gizi (status gizi) pada suatu masyarakat. Status gizi seseorang sangat tergantung dengan asupan zat gizi dan kebutuhan. Status gizi yang baik akan tercapai apabila pola konsumsi pangan pada dewasa tersebut baik, yaitu sesuai dengan prinsip menu seimbang, alami dan sehat.⁴ Ada hubungan antara pola konsumsi pangan dengan status gizi pada pekerja, hal tersebut karena pola konsumsi merupakan faktor yang secara langsung memengaruhi status gizi pekerja selain faktor status kesehatan. Artinya, jika pola makan seseorang itu kurang maka akan menyebabkan kebutuhan tubuh akan nutrisi tidak terpenuhi sehingga status gizi menjadi kurang.⁵

Pola makan pada pekerja/karyawan akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan untuk meningkatkan produktivitas dan kinerja pada pekerja. Pemenuhan kecukupan gizi pekerja selama bekerja merupakan salah satu bentuk penerapan syarat kesehatan dan keselamatan kerja sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat kesehatan pekerja.⁶ Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi pekerja untuk melakukan tugas mereka.⁶ Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan.²

Kebutuhan zat gizi selama bekerja meliputi karbohidrat sebesar 30 – 35% dari total Kh/hr, protein sebesar 30 – 35% dari total protein sehari dan lemak sebesar 30 – 35% dari total lemak sehari.⁷ Karbohidrat merupakan salah satu sumber energi utama. Presentasi Karbohidrat menyumbang setengah atau lebih dari total energi di dalam diet. Konsumsi makanan padat energi (tinggi lemak dan gula) dan rendah serat berhubungan dengan kadar glukosa darah. Makanan tinggi energi berhubungan dengan obesitas, resistensi insulin sehingga dapat memacu peningkatan kadar glukosa darah.⁸

PT Bina Sukses Lestari merupakan perusahaan jasa keselamatan dan kesehatan kerja (PJK3) yang memberikan standar bertaraf internasional. Sumber daya manusia yang berkualitas yaitu individu yang memiliki fisik yang tangguh, mental yang kuat, kesehatan yang prima serta cerdas. Bukti empiris menunjukkan bahwa hal ini sangat ditentukan oleh status gizi yang baik.⁹ Sedangkan untuk mendapatkan status gizi yang baik, setiap pekerja diharapkan memiliki pola konsumsi zat gizi yang seimbang.¹⁰

Metode Penelitian

Metode penelitian adalah desain *cross-sectional*. Studi dilakukan untuk mengetahui pola konsumsi karyawan PT Bina Sukses Lestari. Waktu penelitian pada bulan Januari 2022. Sampel pada penelitian ini adalah karyawan yang bekerja di PT Bina Sukses Lestari yang memenuhi syarat- syarat inklusi dapat berkomunikasi dengan baik dan berada dalam kondisi sehat. Instrumen dan alat yang digunakan adalah formulir identitas, formulir recall dan form FFQ. Timbangan digital untuk mengetahui berat badan responden

dan *microtoise* untuk pengukuran tinggi badan responden. Kategori status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

Gizi seimbang dapat ditentukan dengan menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh), gizi seimbang apabila skor berada di angka 18,5 – 25, gizi kurang dapat ditentukan dengan menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh), gizi kurang di angka 17 – 18,5 dan kurang dari 17, gizi lebih di angka 25 – 27 dan lebih dari 27 dikatakan obesitas (Depkes, 2014). Kategori Pola konsumsi diperoleh dengan menggunakan food Frequency Questionnaire (FFQ) hasilnya dikategorikan baik apabila nilai kisaran skor maksimum dikurangi interval, sampai skor maksimum (528-730). Cukup apabila nilai kisaran berada pada batas bawah kelas dikurangi interval (326-527). Kurang apabila nilai kisaran batas bawah kelas cukup dikurangi interval batas bawah kelas cukup sampai dengan nilai minimum.¹¹

Hasil

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data yang telah dilakukan kemudian disajikan sebagai berikut :

1. PolaKonsumsi

Pola makan adalah kondisi pola anak terkait frekuensi makan, jenis, waktu dan variasi jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan.	Frekuensi	(%)
Baik	28	93.3
Tidak Baik	2	6.7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 jumlah responden dalam penelitian ini yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 28 orang dengan presentase (93,9) sedangkan yang memiliki pola makan yang tidak baik sebanyak 2 orang dengan presentase (6,7).

2. Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh. Selengkapny status gizi responden dapat dilihat pada tabel 2 dibawah.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi.	Frekuensi.	(%)
Gizi Kurang.	12.	40.0
Gizi Baik.	17.	56.7
Gizi Lebih.	1	3.3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 jumlah responden dalam penelitian ini responden yang mengalami gizi kurang sebanyak 12 orang dengan presentase (40,0), responden yang mangalami gizi baik sebanyak 17 orang dengan presentase (56,7) dan responden yang mengalami gizi lebih sebanyak 1 orang dengan presentase (3,3).

3. Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa nilai t-hitung variabel pola makan -606 dan nilai sig pola makan adalah 0.550. Dengan demikian dibuat persamaan regresi linear dengan mengacu pada rumus $t = \frac{a}{\sqrt{b/n-k-1}}$. Dari hasil Uji T didapatkan nilai sig 0,550. Oleh karena nilai sig 0,550 lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan H0 diterima dan Ha ditolak, yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap status gizi.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan dari hasil Uji T didapatkan nilai sig 0,550. Oleh karena nilai sig 0,550 lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan Ho diterima dan Ha ditolak, yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap status gizi pada karyawan PT Bina Sukses Lestari. Keadaan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sholikah, 2017) yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi anak. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti tingkat kemampuan keluarga untuk menyediakan makanan masih rendah. Perlu diingat juga bahwa ada faktor eksternal yang juga mempengaruhi status gizi yaitu ekonomi keluarga, pendidikan, pekerjaan dan faktor internal yaitu kondisi fisik.¹²

Pola konsumsi merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi. Kekurangan asupan energi terjadi bila konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Tubuh akan mengalami keseimbangan energi negatif. Hal ini berdampak pada berat badan kurang dari berat badan seharusnya.¹³ Penurunan berat badan inilah yang dapat menyebabkan status gizi kurus pada pekerja. Masalah gizi tenaga kerja terutama di Indonesia cukup kompleks, diantaranya pola makan yang kurang baik (seperti melewati sarapan), pemberian insentif makan dalam bentuk uang dan belum jelasnya pembagian antara waktu istirahat dengan waktu kerja maka hal tersebut akan mempengaruhi status gizi pekerja menjadi tidak normal (gizi kurang maupun gizi lebih).¹⁴

Tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan. Baiknya pola makan keluarga dapat ditunjukkan dengan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh dalam susunan hidangan, lengkap tidaknya susunan makanan keluarga banyak bergantung pada kemampuan keluarga untuk menyusun makanan, kemampuan untuk mendapat bahan makanan, adat kebiasaan dan pengetahuan dalam menyusun makanannya.¹⁵

Status gizi pada orang dewasa dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah kebiasaannya dalam mengonsumsi makanan sehari-hari. Kebiasaan makan tidak dipengaruhi oleh zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan. Namun banyak faktor yang mempengaruhi terbentuknya kebiasaan makan, salah satunya adalah lingkungan. Orang dewasa cenderung kurang memperhatikan asupan makanan. Umumnya orang dewasa lebih suka mengonsumsi makanan gurih dan manis. Sementara makanan kaya serat seperti sayur dan buah diabaikan.¹⁶

Sesuai dengan teori dimana didalam tubuh memiliki komponen zat gizi dan harus memiliki cukup, karbohidrat merupakan sumber energi yang tersedia dalam jumlah yang cukup sebab kekurangan 15% dari kalori yang ada maka dapat menyebabkan kelaparan dan berat badan menurun, protein merupakan zat gizi dasar yang berguna dalam pembentukan proto plasma sel, protein dalam jumlah yang cukup untuk pertumbuhan, vitamin dan mineral kesemu

anya harus dalam jumlah yang cukup.¹⁷

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang pengaruh pola konsumsi terhadap status gizi karyawan PT Bina Sukses Lestari, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap status gizi pada karyawan PT Bina Sukses Lestari tahun 2022, didapatkan nilai $\text{sig} = 0.550 > 0,05$.

Referensi

1. Adi, I. (2015). Aktivitas Fisik, Status Gizi, Faktor Individu dan Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember [Universitas Jember]. In *Digital Repository Universitas Jember*.
2. Arieska, P. K., & Herdianu, N. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
5. Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. (2016). *Pedoman Pelaksanaan Program Kerja dan Anggaran*. Jakarta: Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian.
6. Budiharto. (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Buku Kedokteran EGC
7. Fauzi, C. A. (2012). Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke- 6, 10, 11, 12 Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. Vol 3 (2): 91-105.
8. Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
9. Notoatmodjo, P. D. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: AsdiMahasatya.
10. Novianti, B., Kurniawan, B., & Widjasena, B. (2017). Hubungan Antara Usia, Status Gizi, Motivasi Kerja, Dan Pengalaman Kerja Dengan Produktivitas Kerja Operator Bagian Perakitan Di PT. X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(5), 7988. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18872>
11. Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Intensitas Olahraga dengan Status Gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110–116. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
12. Rowa, S. S. (2015). Pola Makan Dan Status Gizi. *Media Gizi Pangan*, Xix.
13. Sa'adah, L., Martadani, L., & Taqiyuddin, A. (2021). Analisis Perbedaan Kinerja Karyawan pada PT Surya Indah Food Multirasa Jombang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(2), 515–522. <https://stp-mataram.ejournal.id/JIP/article/view/711/577>
14. Saraswati, A. . I. M. (2021). *Tingkat Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Tenaga Kerja (Literature Review)* [Poltekkes Denpasar]. <http://repository.poltekkesdenpasar.ac.id/7956/>
15. Wawan, A. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.
16. Wening, D. K., & Afiatna, P. (2019). Determinan Status Gizi Tenaga Kerja di CV. Karoseri Laksana. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 48–52. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i2.32706>
17. Widajati, N. (2021). *Hubungan Lama Waktu Kerja dan Beban Kerja Fisik dengan di Pekerja Sektor Informal*. Unair News. <https://news.unair.ac.id/2021/05/06/hubungan-lama-waktu-kerja-dan-beban-kerja-fisik-dengan-di-pekerja-sektor-informal/?lang=id>.