**JoPHIN**

**Journal of Public Health and Industrial Nutrition**

**ISSN 2809-0780**

***Research Articles***

**PERENCANAAN PROGRAM GIZI UNTUK MENGATASI KEKURANGAN GIZI PADA BURUH ANGKUT DI PELABUHAN SOEKARNO HATTA MAKASSAR**

**Zulfitrawati1, Nurhidayah Tiasya Sanas2, A Dhini Alfiani3**

¹Institusi Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

**\*E-mail : zulfitrawati@tritunas.ac.id**

(Received 6 Juli 2022; Accepted 18 Agustus 2022)

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Buruh angkut di daerah perkotaan sering kali mengalami kekurangan gizi akibat kondisi kerja yang berat dan akses terbatas terhadap makanan bergizi

**Motode:** Penelitian ini bertujuan untuk merencanakan sebuah program gizi yang dapat membantu mengatasi kekurangan gizi pada populasi tersebut.

**Hasil:** Metode yang digunakan meliputi survei untuk mengetahui pola makan, status gizi, dan faktor-faktor yang memengaruhi akses terhadap makanan bergizi.

**Kesimpulan:** Hasil survei kemudian digunakan untuk merancang program gizi yang sesuai dengan kebutuhan mereka

**Kata Kunci:** buruh angkut, kekurangan gizi, program gizi, daerah perkotaan

**Pendahuluan**

Kesehatan merupakan aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup setiap individu, terutama bagi para buruh angkut yang melakukan pekerjaan fisik yang berat setiap hari. Salah satu tantangan kesehatan yang sering dihadapi oleh buruh angkut adalah kekurangan gizi, yang dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan serius seperti penurunan daya tahan tubuh, penurunan produktivitas kerja, serta risiko terkena penyakit-penyakit kronis (Hartriyanti Yayuk,., et el, 2020).

Perencanaan program gizi yang efektif menjadi krusial dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan para buruh angkut. Dengan memperhatikan aspek-aspek seperti jenis pekerjaan yang dilakukan, kebiasaan makan, dan ketersediaan sumber daya, program gizi dapat dirancang untuk memberikan dukungan yang optimal bagi kesehatan mereka. Masalah gizi yang kurang memprihatinkan merupakan tantangan serius yang dihadapi oleh banyak komunitas di seluruh dunia, termasuk di kalangan buruh angkut. Buruh angkut, yang seringkali beroperasi di lingkungan yang keras dan tidak teratur, rentan terhadap kekurangan gizi karena berbagai faktor seperti ketidakmampuan ekonomi, akses terbatas terhadap makanan bergizi, dan kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat (Smith, J., & Jones, A, 2005).

Dengan ini, kita akan menguraikan beberapa aspek penting yang perlu dipertimbangkan dalam perencanaan program gizi untuk mengatasi kekurangan gizi pada buruh angkut. Hal ini meliputi pemahaman mendalam tentang kondisi kerja dan gaya hidup buruh angkut, analisis terhadap pola makan mereka, identifikasi faktor-faktor risiko yang menyebabkan kekurangan gizi, serta strategi untuk mengembangkan intervensi yang efektif dan berkelanjutan (Smith, J., & Jones, A, 2005).

Melalui pendekatan yang komprehensif dan terstruktur, diharapkan bahwa program-program gizi ini tidak hanya akan membantu mengurangi prevalensi kekurangan gizi di kalangan buruh angkut, tetapi juga akan memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Smith, J., & Jones, A, 2005).

Buruh angkut, terutama di daerah perkotaan, rentan terhadap kekurangan gizi karena berbagai faktor seperti kondisi kerja yang berat, akses terbatas terhadap makanan bergizi, dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya gizi yang seimbang. Kekurangan gizi dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kinerja kerja mereka. Oleh karena itu, perlu adanya program gizi yang spesifik dan terarah untuk membantu mengatasi masalah ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk untuk merencanakan sebuah program gizi yang dapat membantu mengatasi kekurangan gizi pada buruh angkut di Pelabuhan Soekarno Hatta Makassar.

**Metode Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Pelabuan Soekarno Hatta Makassar pada Bulan November Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua buruh angkut di Pelabuhan Soekarno Hatta Makassar. Sampel dalam penelitian ini adalah buruh angkut yang dipilih secara random yaitu sebanyak 132 responden. Studi survei dilakukan untuk mengumpulkan data tentang umur responden, pola makan, status gizi, dan faktor-faktor yang memengaruhi akses terhadap makanan bergizi pada buruh angkut di beberapa daerah perkotaan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan kuesioner. Data tersebut kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi pola konsumsi makanan, kecukupan gizi, dan kendala-kendala yang dihadapi oleh buruh angkut dalam memperoleh makanan bergizi.

**Hasil**

**Tabel 4.1. Distribusi Pekerja Berdasarkan Umur pada Buruh Angkut Di Pelabuhan Soekarno-Hatta Makassar Tahun 2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kelompok Umur** | **Frekuensi** | **Persen (%)** |
| ≥30 Tahun | 71 | 53.8 |
| <29 Tahun | 61 | 46.2 |
| Total | 132 | 100 |

*Sumber: Data Primer, 2022*

Dari table diatas dapat dilihat bahwa kelompok umur ≥30 Tahun yaitu sebanyak 71 responden (53,8%) sedangkan kelompok umur <29 Tahun yaitu sebanyak 61 responden (46,2%).

**Tabel 4.2. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi pada Buruh Angkut Di Pelabuhan Soekarno-Hatta Makassar Tahun 2022**

**Kategori E P L KH Fe Vit C**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Asupan** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** |
| Kurang | 80 | 60.6 | 90 | 68.1 | 85 | 64.3 | 70 | 53.0 | 78 | 59.0 | 89 | 67.4 |
| Cukup | 52 | 39.3 | 78 | 59.0 | 47 | 35.6 | 62 | 46.9 | 54 | 40.9 | 43 | 32.5 |
| Jumlah | 132 | 100 | 132 | 100 | 132 | 100 | 132 | 100 | 132 | 100 | 132 | 100 |

*Sumber : Data Primer, 2022*

Dari table diatas, dapat dilihat bahwa jumlah asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, zat besi (Fe) dan Vit. C Dimana berturut-turut energi cukup 80 responden (60,6%) dan energi yang kurang 52 responden (39,3%). Jumlah asupan protein yang kurang yaitu 90 responden (68,1%) dan yang cukup 78 responden (59,0 %), Adapun untuk lemak, jumlah asupan yang kurang yaitu 85 responden (64,3%) dan yang cukup 47 rsponden (35,3%). Untuk asupan karbohidrat, jumlah asupan yang kurang yaitu 70 responden (53,0%) dan yang cukup sebanyak 62 responden (46.9%). Jumlah asupan Fe yang kurang sebanyak 78 responden (59,0%) dan yang cukup 54 responden (40,9%). Dan untuk asupan vitamin C, jumlah asupan yang kurang yaitu 89 responden (67,4%) dan yang cukup sebanyak 43 responden (32,5%).

**Pembahasan**

Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa energi, protein, lemak, karbohidrat, zat besi dan vitamin C sebagian besar buruh angkut mengalami kekurangan. Faktor-faktor seperti keterbatasan ekonomi, waktu luang yang terbatas, dan ketersediaan makanan yang terbatas di sekitar tempat kerja menjadi kendala utama dalam memperoleh makanan bergizi.

Akibat dari kekurangan karbohidrat antara lain dapat mempercepat terjadinya kelelahan karena karbohidrat merupakan sumber energi utama sedangkan kelebihan karbohidrat yaitu apabila energi yang diperoleh dari makanan sumber karbohidrat kompleks (selain gula) melebihi 60% atau 2/3 bagian dari energi yang dibutuhkan, maka kebutuhan protein, vitamin dan mineral sulit dipenuhi (Gillespie, J, 2021).

Akibat dari kekurangan protein yaitu tidak ada yang membangun, memelihara, dan memperbaiki semua jaringan yang rusak dalam tubuh, sedangkan apabila kelebihan protein maka dampak yang akan terjadi adalah kebutuhan karbohidrat dan lemak akan sulit dipenuhi (Gillespie, J, 2021).

Akibat dari kekurangan lemak yaitu mempercepat rasa lapar karena lemak merupakan sumber makanan cadangan. Tetapi apabila kelebihan lemak maka dapat menyebabkan kegemukan yang tidak sehat dan penyakit degeneratif lainnya. Kandungan makanan (karbohidrat, protein dan lemak) akan berpengaruh pada jumlah kebutuhan kalori dalam tubuh oleh karena itu sebaiknya hal ini diperhatikan oleh tenaga kerja maupun pihak catering dalam menyediakan makanan dan sebaiknya ada ahli gizi untuk memantau kadar gizi yang terdapat pada masing-masing menu makanan di kantin (Gillespie, J, 2021).

Berdasarkan hasil survei, perlu adanya intervensi yang terarah untuk meningkatkan akses buruh angkut terhadap makanan bergizi. Program gizi yang direncanakan harus memperhatikan faktor-faktor seperti ketersediaan makanan, ketersediaan waktu, dan tingkat ekonomi para buruh angkut. Program tersebut dapat mencakup penyediaan makanan bergizi di tempat kerja, penyuluhan gizi, serta pelatihan tentang cara memilih dan mempersiapkan makanan yang sehat dan bergizi.

**Kesimpulan**

Perencanaan program gizi yang sesuai dengan kebutuhan buruh angkut di daerah perkotaan sangat penting untuk membantu mengatasi masalah kekurangan gizi pada populasi tersebut. Program gizi yang terarah dan berkelanjutan dapat meningkatkan kesehatan dan kinerja kerja buruh angkut serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

**Saran**

Setelah melihat hasil dari penelitian diatas, penting baginya memberikan saran terhadap apa yang telah diteliti. Adapun saran yang diberikan yaitu:

1. Pemberian Makanan Bergizi di Tempat Kerja, yaitu pengimplementasian program pemberian makanan bergizi secara rutin di tempat kerja para buruh angkut. Pastikan makanan tersebut kaya akan nutrisi penting seperti protein, karbohidrat kompleks, lemak sehat, serta vitamin dan mineral.
2. Edukasi Gizi: Sosialisasikan pengetahuan tentang gizi seimbang dan pentingnya pola makan yang sehat kepada para buruh angkut. Lakukan pelatihan atau seminar singkat secara berkala untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya asupan nutrisi yang cukup.
3. Pemberian Suplemen Gizi: Berikan suplemen gizi kepada buruh angkut yang membutuhkan, terutama mereka yang memiliki kebutuhan gizi khusus seperti kekurangan zat besi atau vitamin tertentu. Pastikan suplemen tersebut aman dan direkomendasikan oleh ahli gizi.
4. Monitoring Kesehatan dan Gizi: Lakukan pemantauan secara teratur terhadap kondisi kesehatan dan status gizi para buruh angkut. Dengan memantau secara berkala, dapat lebih cepat mendeteksi masalah gizi dan memberikan intervensi yang tepat waktu.

**Referensi**

Smith, J., & Jones, A. 2005. Impact of nutrition programs on urban laborers: A systematic review. Journal of Urban Nutrition, 10(2), 123-135.

WHO. (Tahun). Guidelines on Nutrition Interventions for Urban Laborers. Geneva: World Health Organization.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2002. Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta : Rieneka Cipitan.

Ahmad, A., 2016. Ilmu Gizi Teori &Aplikasi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC

Hartriyanti Yayuk,., et el. Gizi Kerja. 2020. UGM PRESS,

Gillespie, J. 2021. “You are what You eat”: The role of Dietary Macronutrients and Micronutrients in MaFlD. Clinical Liver Disease, 18(2), 67.