

**PENINGKATAN KESADARAN GIZI DAN KESEHATAN PADA KARYAWAN PT BINA LESTARI
MELALUI PROGRAM PENDIDIKAN DAN PENYULUHAN**

Zulfitrawati¹, Nurhidayah Tiasya Sanas², Irintiana Murib³

¹ITEKES Tri Tunas Nasional

**Alamat korespondensi : Email : zulfitrawati@tritunas.ac.id*

(Received 06 Juli 2021; Accepted 24 Agustus 2021)

Abstrak

Berdasarkan konsep determinan sosial kesehatan, tempat kerja merupakan salah satu tempat yang dapat mempengaruhi berbagai hasil dan risiko kesehatan, fungsi, dan kualitas hidup. Hal ini diperkuat oleh pernyataan WHO yang menggambarkan tempat kerja sebagai lingkungan prioritas yang mempengaruhi perilaku diet mengingat bahwa individu dapat menghabiskan hingga dua pertiga dari 24 jam di tempat kerja, terutama kelompok dewasa. Status gizi dan kesehatan pekerja dapat mempengaruhi produktivitas dalam bekerja dan ini menentukan kesuksesan suatu perusahaan. American College of Occupational and Environmental Medicine (ACOEM) menjelaskan bahwa tenaga kerja mendukung fondasi keuangan sistem perawatan kesehatan dan mendorong perekonomian negara. Dengan demikian, membangun strategi berbasis pencegahan untuk meningkatkan kesehatan dan produktivitas pekerja adalah investasi penting. Intervensi gizi di tempat kerja memiliki efek positif tertinggi pada perilaku kesehatan menurut The American Heart Association.

Kata Kunci: Peningkatan Kesadaran Gizi, Kesehatan Karyawan

PENDAHULUAN

PT. Bina Lingkungan Lestari adalah perusahaan yang bergerak di bidang jasa konsultasi lingkungan. Berdiri sejak tahun 2008, PT. Bina Lingkungan Lestari sangat mengutamakan kualitas mutu dalam penulisan dokumen lingkungan. PT. Bina Lingkungan Lestari sebagai perusahaan yang bergerak di bidang jasa konsultan lingkungan telah menerapkan sistem Terintegritas dan Terpercaya dengan memperhatikan kebutuhan customer dan prinsip pelestarian fungsi lingkungan hidup yang berkelanjutan dan berwawasan lingkungan.

Pemenuhan kebutuhan gizi tenaga kerja mempunyai 2 dimensi, yaitu dimensi kesehatan dan dimensi produktivitas kerja. Gizi kerja adalah pemberian gizi yang diterapkan kepada masyarakat tenaga kerja dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan, efisiensi, dan produktivitas setinggi-tingginya. Pada umumnya tenaga kerja menghabiskan waktu produktif 30%- 50% atau sekitar 8 jam setiap harinya di tempat kerja.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Gizi Kerja yaitu :

- a. Faktor Fisika adalah faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas Tenaga Kerja yang bersifat fisika, disebabkan oleh penggunaan mesin, peralatan, bahan dan kondisi lingkungan di sekitar Tempat Kerja.
- b. Faktor Kimia adalah faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas Tenaga Kerja yang bersifat kimiawi, disebabkan oleh penggunaan bahan kimia dan turunannya di Tempat Kerja yang dapat menyebabkan penyakit pada Tenaga Kerja.
- c. Faktor Biologi adalah faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas Tenaga Kerja yang bersifat biologi, disebabkan oleh makhluk hidup meliputi hewan, tumbuhan dan produknya serta mikroorganisme yang dapat menyebabkan penyakit akibat kerja.
- d. Faktor Ergonomi adalah faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas Tenaga Kerja, disebabkan oleh ketidaksesuaian antara fasilitas kerja yang meliputi cara kerja, posisi kerja, alat kerja, dan beban angkat terhadap Tenaga Kerja.
- e. Iklim Kerja adalah hasil perpaduan antara suhu, kelembaban, kecepatan gerakan udara dan panas radiasi dengan tingkat pengeluaran panas dari tubuh Tenaga Kerja sebagai akibat pekerjaannya meliputi tekanan panas dan dingin.

TUJUAN

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan melalui perbaikan status gizi mereka

METODE

Kegiatan Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

Penyusunan proposal kegiatan Pendidikan dan penyuluhan Penyusunan proposal dilakukan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. proposal ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (*time schedule*). Penyusunan materi penyuluhan tentang Peningkatan Kesadaran Gizi dan Kesehatan pada Karyawan.

2. Tahap Pelaksanaan

Peningkatan Kesadaran Gizi dan Kesehatan pada Karyawan sebagai langkah awal pencegahan kekurangan gizi pada karyawan, berupa penjadwalan sesi Pendidikan dan penyuluhan, pelibatan semua pihak yang terkait, Presentasikan Temuan permasalahan, Diskusi Terbuka, Perkenalan Solusi yang Diusulkan.

3. Tahap Evaluasi

Tahap Monitoring dan Evaluasi. Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera

diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan.

HASIL

Kegiatan Peningkatan Kesadaran Gizi dan Kesehatan pada Karyawan PT Bina Lestari Melalui Program Pendidikan dan Penyuluhan yang dibawakan oleh Dosen Program Studi Gizi Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional secara umum berjalan lancar. Pihak manajemen PT Bina Lestari membantu mempersiapkan tempat dan mengkoordinir karyawan. Tempat yang digunakan adalah ruang pertemuan PT Bina Lestari.

Tahapan dalam kegiatan kegiatan ini terdiri dari :

1. Persiapan

- Berkoordinasi dengan pihak manajemen PT Bina Lestari terkait karyawan yang akan diikutkan kegiatan Pendidikan dan penyuluhan.
- Mempersiapkan Materi yaitu gambaran umum mengenai permasalahan gizi pada karyawan serta program gizi yang dapat menunjang kecukupan asupan gizi pada karyawan .

2. Kegiatan Penyuluhan

- Kegiatan penyuluhan dibuka dengan perkenalan narasumber dan pemberian materi Pendidikan dan penyuluhan

3. Diskusi dan Pertanyaan

- Peserta penyuluhan mengajukan pertanyaan terkait materi Pendidikan dan penyuluhan yang dipaparkan dan narasumber menjawab pertanyaan dari peserta.

4. Evaluasi dan Pengulangan:

- Evaluasi: Evaluasi efektivitas sosialisasi dengan mengumpulkan umpan balik dari masyarakat. Identifikasi hal-hal yang perlu diperbaiki.
- Pengulangan Aktivitas: Lakukan pengulangan aktivitas secara rutin untuk memastikan keterbukaan anak terhadap informasi terkait program gizi bagi karyawan

KESIMPULAN

Kegiatan ini dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) untuk mencapai tujuan yang efektif.

SARAN

1. Lakukan pemantauan dan pengukuran berkala terhadap status gizi dan kesehatan karyawan.
2. Pengembangan atau modifikasi program gizi agar tetap relevan dan efektif.
3. Memberikan umpan balik kepada karyawan tentang kemajuan mereka dalam mengadopsi pola makan sehat.
4. Lanjutkan kerjasama dengan pihak terkait seperti pengelola pelabuhan, perusahaan, dan organisasi masyarakat untuk mendukung program.
5. Berikan penghargaan atau insentif kepada karyawan yang berhasil mengadopsi kebiasaan makan sehat sebagai motivasi tambahan.

REFERENSI

1. Bappenas. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional. 2019;
2. Kementerian kesehatan RI. Promosi Kesehatan. Jakarta; 2016.
3. Kementerian kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2014 Tentang Gizi Seimbang. 2014.
4. Kemenkes.RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. 2019.
5. Sel PM, Khotimah DF, Faizah UN, Sayekti T. Protein sebagai Zat Penyusun dalam Tubuh Manusia: Tinjauan Sumber Protein Menuju Sel | PISCES : Proceeding of Integrative Science Education Seminar. Annu Virtual Conf Educ Sci 2021. 2021;1:127–33.
6. Hamidah S, Sartono A, Kusuma HS. Perbedaan Pola Konsumsi Bahan Makanan Sumber Protein di Daerah Pantai, Dataran Rendah dan Dataran Tinggi. *J Gizi*. 2017;6(1):21–8.
7. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021. Vol. 2, Buana Ilmu. 2017.
8. Soekatri, Moesijanti SS. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama; 2013. 480 p
9. Serig D. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Masyarakat. *Teach Artist J*. 2011;9(3):193–8.
10. Yusuf Y. Modul Sederhana dan Ilmiah Untuk Belajar: Kimia Pangan Dan Gizi. EduCenter Indonesia. Jakarta; 2018. 1–170 p.