

**MEWUJUDKAN GIZI SEIMBANG DAN KESEHATAN BAGI PEKERJA PEREMPUAN DI
INDUSTRI BISKUIT: PERAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

Zulfitrawati¹, Nurhidayah Tiasya Sanas², Dita Pulubuhu³

¹ITEKES Tri Tunas Nasional

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

(Received 06 Januari 2022; Accepted 15 Februari 2022)

Abstrak

Pekerja perempuan di industri biskuit menghadapi tantangan dalam hal kesehatan dan gizi karena tuntutan pekerjaan yang padat dan keterbatasan akses ke makanan sehat. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan pekerja perempuan melalui solusi gizi seimbang dan dukungan kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk Meningkatkan pengetahuan pekerja perempuan tentang pentingnya gizi seimbang, Memberikan akses ke makanan sehat dan bergizi di tempat kerja, Meningkatkan kesehatan pekerja perempuan melalui pemeriksaan kesehatan rutin dan layanan konseling gizi. Adapun kegiatan utama berupa Edukasi Gizi, Konsultasi Gizi, Pemeriksaan Kesehatan, dan Peningkatan Fasilitas Makan. Adapun hasil dari kegiatan ini yaitu Pekerja perempuan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang nutrisi dan gizi seimbang, Terjadi peningkatan konsumsi makanan sehat di antara pekerja perempuan, Penurunan angka absensi terkait kesehatan dan peningkatan produktivitas kerja.

Kata Kunci: gizi seimbang, pekerja industri

PENDAHULUAN

TUJUAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mewujudkan gizi seimbang dan kesehatan bagi pekerja perempuan di industri biskuit memiliki beberapa tujuan spesifik yang penting untuk mendukung kesejahteraan dan produktivitas pekerja tersebut

METODE

Mengorganisir kegiatan pengabdian masyarakat untuk mewujudkan gizi seimbang dan kesehatan bagi pekerja perempuan di industri biskuit melibatkan beberapa tahapan penting. Tahapan-tahapan ini memastikan bahwa program tersebut efektif dan dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi pesertanya. Berikut adalah langkah-langkah yang bisa diikuti:

1. Perencanaan dan Persiapan

- Identifikasi Kebutuhan: Melakukan survei atau wawancara dengan pekerja perempuan untuk mengetahui kebutuhan gizi dan kesehatan spesifik mereka.
- Pembentukan Tim: Membentuk tim yang terdiri dari ahli gizi, praktisi kesehatan, sosial, dan pendidikan untuk merancang program.
- Penggalangan Dana: Mencari sumber dana melalui kerjasama dengan NGO, pemerintah, atau sponsor swasta.

2. Pengembangan Program

- Kurikulum Edukasi Gizi dan Kesehatan: Mengembangkan materi edukatif yang sesuai dan mudah dipahami tentang gizi seimbang dan kesehatan.
- Perancangan Aktivitas: Menyusun serangkaian aktivitas seperti workshop, seminar kesehatan, dan sesi latihan fisik.
- Fasilitas Pendukung: Memastikan tersedianya fasilitas yang mendukung kegiatan, seperti ruang seminar, alat presentasi, dan dapur kecil jika perlu.

3. Pelaksanaan

- Pelatihan dan Workshop: Mengadakan sesi pelatihan dan workshop untuk pekerja tentang pentingnya gizi seimbang, cara pembuatan makanan yang sehat, dan manajemen stres.
- Demonstrasi Memasak: Mengadakan sesi memasak untuk menunjukkan cara membuat makanan sehat yang mudah dan cepat.
- Kegiatan Fisik: Menyelenggarakan kegiatan fisik reguler seperti yoga, aerobik, atau olahraga ringan lainnya.

4. Monitoring dan Evaluasi

- Feedback Peserta: Mengumpulkan umpan balik dari peserta untuk menilai efektivitas kegiatan dan materi yang disampaikan.
- Pengukuran Dampak: Menilai dampak program terhadap pengetahuan gizi, perilaku makan, dan kesehatan umum pekerja.
- Penyesuaian Program: Melakukan penyesuaian berdasarkan evaluasi untuk meningkatkan efektivitas program pada iterasi berikutnya.

5. Pelaporan dan Dokumentasi

- Laporan Kegiatan: Menyusun laporan yang mendetail tentang kegiatan yang dilaksanakan, partisipasi, dan hasil yang dicapai.

- Dokumentasi: Mengumpulkan dokumentasi visual dan tertulis dari setiap kegiatan sebagai arsip yang dapat dijadikan referensi untuk kegiatan masa depan.

6. Sustainability dan Ekspansi

- Kerjasama Berkelanjutan: Mengembangkan kerjasama dengan pihak-pihak yang terlibat untuk memastikan keberlanjutan program.
- Ekspansi Program: Berupaya mengembangkan program ke pabrik-pabrik lain atau komunitas serupa untuk memperluas manfaat yang diperoleh.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat Mewujudkan Gizi Seimbang dan Kesehatan Bagi Pekerja Perempuan di Pabrik Mujur Biskuit Makassar yang dibawakan oleh Dosen Program Studi Gizi Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional secara umum berjalan lancar. Pihak manajemen pabrik membantu mempersiapkan tempat dan mengkoordinir pekerja perempuan. Tempat yang digunakan adalah ruang pertemuan Pabrik Mujur Biskuit Makassar.

Tahapan dalam kegiatan kegiatan ini terdiri dari :

1. Persiapan

- Berkoordinasi dengan pihak Pabrik Mujur Biskuit Makassar terkait pekerja perempuan yang akan diikutkan kegiatan pemberdayaan
- Mempersiapkan Materi yaitu gambaran umum mengenai gizi seimbang bagi pekerja perempuan.

2. Kegiatan pemberdayaan

- Kegiatan pemberdayaan dibuka dengan pengenalan narasumber dan pemberian materi pemberdayaan

3. Diskusi dan Pertanyaan

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

4. Evaluasi dan Pengulangan

- Evaluasi: Evaluasi efektivitas pemberdayaan dengan mengumpulkan umpan balik dari pekerja perempuan. Identifikasi hal-hal yang perlu diperbaiki.
- Pengulangan Aktivitas: Lakukan pengulangan aktivitas secara rutin untuk memastikan keterbukaan peserta terhadap informasi terkait Mewujudkan Gizi Seimbang dan Kesehatan Bagi Pekerja Perempuan di Pabrik.

KESIMPULAN

1. Kegiatan ini berbasis pada prinsip-prinsip ilmu gizi dan kesehatan masyarakat untuk mendesain intervensi yang efektif. Melalui pemanfaatan penelitian terkini dalam nutrisi, diet, dan kesehatan perempuan, program dapat menyusun rekomendasi gizi yang sesuai dengan kebutuhan khusus pekerja perempuan di industri biskuit, seperti kebutuhan kalori yang sesuai dengan aktivitas fisik dan kebutuhan nutrisi khusus untuk perempuan.
2. Teknologi Informasi dan Komunikasi, Penggunaan aplikasi mobile atau website untuk menyediakan materi edukasi tentang gizi seimbang, resep makanan sehat, serta video pelatihan fisik yang dapat diakses oleh pekerja kapan saja dan di mana saja.
3. Penggunaan Media dan Teknologi Visual, Penggunaan alat bantu visual seperti infografis dan video animasi untuk menjelaskan konsep-konsep gizi yang kompleks dapat membantu memastikan bahwa informasi disampaikan dengan cara yang mudah dipahami oleh pekerja dengan latar belakang pendidikan yang beragam.
4. Inovasi dalam Pelatihan dan Workshop, Menggunakan teknologi augmented reality (AR) atau virtual reality (VR) untuk menyimulasikan pengalaman memasak atau memilih makanan sehat di supermarket, dapat menambah dimensi interaktif dan menyenangkan dalam sesi edukasi dan pelatihan.
5. Analitik Data untuk Evaluasi Program, Memanfaatkan tools analitik data untuk mengolah data kesehatan yang dikumpulkan dari peserta. Hal ini membantu dalam menilai efektivitas intervensi dan membuat keputusan berdasarkan bukti tentang perubahan atau penyesuaian program yang mungkin dibutuhkan.
6. Kerjasama dengan Startup atau Perusahaan Teknologi, Bekerjasama dengan startup atau perusahaan yang bergerak di bidang teknologi kesehatan dan gizi untuk mengintegrasikan solusi-solusi inovatif dalam program. Ini dapat termasuk penggunaan wearable devices untuk memonitor aktivitas fisik dan kesehatan secara real-time.

SARAN

Untuk memastikan kesuksesan dan keberlanjutan dari kegiatan pengabdian masyarakat "Mewujudkan Gizi Seimbang dan Kesehatan Bagi Pekerja Perempuan di Industri Biskuit", perlu adanya rencana tindak lanjut yang terstruktur dan efektif. Berikut ini beberapa rekomendasi untuk rencana tindak lanjut:

1. Pembuatan Proposal Kerjasama Jangka Panjang: Mengembangkan proposal kerjasama dengan manajemen pabrik biskuit yang menguraikan manfaat jangka panjang dari program untuk kesehatan pekerja dan produktivitas perusahaan.
2. Melakukan evaluasi berkala untuk mengukur efektivitas program dan mengidentifikasi area yang memerlukan peningkatan.
3. Mengembangkan kapasitas trainer lokal yang dapat melanjutkan dan mengadaptasi program edukasi gizi dan kesehatan secara mandiri.
4. Membuat forum untuk pekerja untuk berbagi pengalaman, tips, dan dukungan terkait gizi seimbang dan gaya hidup sehat.
5. Mengembangkan sistem monitoring online untuk terus mengumpulkan data mengenai kesehatan dan gizi pekerja.

REFERENSI

1. Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2011.
2. Adriani M, Wirjatmadi B. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2012.
3. Balitbang Kemenkes RI. 2010. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
4. Balitbang Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
5. Balitbang Kemenkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
6. Suhardjo. Pemberian Makanan Bayi Dan Anak. Yogyakarta: Kanisius; 2010.
7. Damayanti AE. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. Surabaya: Universitas Erlangga; 2016.
8. Aningsih F, Prasetyo Wh, Setiawati D. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Konsumsi Energi, Protein Dengan Status Gizi Siswa Smp Negeri 3 Jorong Kabupaten Tanah Laut. Jurkessia. 2013;Iv(1).
9. Depkes RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Ri; 2014.
10. Amalia SMK, Adriani M. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan StatusGizi Pada Siswa Smp Negeri 5 Banyuwangi. Amerta Nutr. 2019;212-7.
11. Rosida H, Adi AC. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat KecukupanEnergi,Karbohidrat, Protein Dan Lemak Dengan Status Gizi Pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo. Media Gizi Indonesia. 2017;12(2):116–22.
12. Ethasari Rk, Nuryanto N. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri Padangsari 02 Banyumanik. Journal Of Nutrition College. 2014;3(3):346-52.

13. Irdiana W, Susila T. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Siswi Sman 3 Surabaya. *Amerta Nutr.* 2017;1(3):227-35.
14. Rosyida Z, Andrias Dr. Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia.* 2015;10(1):1-6.
15. Amelia Ar, Syam A, St F. Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan Tahun 2013. *Universitas Hasanuddin* 2013:1-15.
16. Rokhmah F, L Lm, Nindya T. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *J Media Gizi Indonesi.* 2016;11(1):94-100.
17. Rachmayani Sa, Kuswari M, Melani V. Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri Di Smk Ciawi Bogor. *Indonesian Journal Of Human Nutrition.* 2018;5(2):125 - 30.
18. WHO-NCHS. Prevalence Of Obesity And Overweight: Meia Cent; 2018.