

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

**Zulfitrawati<sup>1</sup>, Nurhidayah Tiasya Sanas<sup>2</sup>, Dita Pulubuhu<sup>3</sup>**

*<sup>1</sup>ITEKES Tri Tunas Nasional*

*\*Alamat korespondensi : Email : [zulfitrawati@tritunas.ac.id](mailto:zulfitrawati@tritunas.ac.id)*

*(Received 06 Juli 2023; Accepted 15 Agustus 2023)*

### **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**

Kesehatan dan produktivitas pekerja, terutama dalam konteks industri, merupakan faktor yang krusial dalam menjaga kelangsungan dan kemajuan perusahaan. Kesejahteraan pekerja, terutama dalam hal gizi dan kesehatan, telah menjadi perhatian yang semakin mendalam dalam upaya meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup mereka. Di tengah tantangan global seperti peningkatan stres kerja, pola makan tidak sehat, dan kurangnya pengetahuan tentang gizi yang baik, pendekatan yang holistik dalam memperbaiki kondisi ini sangat diperlukan.

Pendidikan gizi adalah salah satu instrumen yang efektif dalam mencapai tujuan ini. Namun, sering kali, pemahaman tentang gizi yang baik terbatas pada masyarakat umum, sementara pekerja, terutama perempuan di industri tertentu seperti industri biskuit, sering kali luput dari perhatian. Industri biskuit, dengan kebutuhan produksi yang intensif dan

seringkali beban kerja yang tinggi, menempatkan pekerja perempuan dalam risiko kesehatan yang lebih tinggi jika aspek gizi tidak diperhatikan secara serius.

Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran pengabdian masyarakat dalam pendidikan gizi bagi pekerja perempuan di industri biskuit. Dengan mempertimbangkan tantangan kesehatan yang dihadapi oleh pekerja perempuan dalam industri ini, penelitian ini bertujuan untuk menyusun strategi pendidikan gizi yang tepat guna untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya keseimbangan gizi dalam mendukung kesehatan dan produktivitas.

Melalui pendekatan kolaboratif antara peneliti, industri, dan komunitas, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga dalam merancang program pendidikan gizi yang relevan dan efektif bagi pekerja perempuan di industri biskuit. Dengan demikian, upaya ini diharapkan mampu membawa dampak positif tidak hanya bagi kesehatan dan kesejahteraan individu, tetapi juga bagi produktivitas dan keberlanjutan industri secara keseluruhan.

## **TUJUAN**

meningkatkan keseimbangan gizi dan produktivitas melalui pendidikan gizi bagi pekerja perempuan di industri biskuit dapat menghadapi berbagai permasalahan.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat menuju keseimbangan gizi dan produktivitas melalui pendidikan gizi bagi pekerja perempuan di industri biskuit dapat dilaksanakan melalui tahapan-tahapan berikut:

### 1. Identifikasi Kebutuhan dan Kondisi Awal:

- Melakukan survei untuk memahami kebutuhan gizi dan kondisi kesehatan pekerja perempuan di industri biskuit.
- Mengidentifikasi kebiasaan makan dan tantangan yang dihadapi pekerja terkait gizi seimbang.

### 2. Perencanaan Program:

- Menyusun rencana program yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi yang telah diidentifikasi.
- Memilih topik edukasi yang relevan, seperti menu sehat, porsi yang tepat, dan cara memasak cepat dan sehat.
- Menentukan metode penyampaian edukasi, seperti seminar, workshop, atau kegiatan praktis.

3. Persiapan Materi dan Sumber Daya:

- Menyiapkan materi edukasi, seperti presentasi, brosur, dan bahan praktik.
- Melibatkan ahli gizi atau profesional kesehatan untuk memberikan edukasi yang kredibel.
- Mempersiapkan fasilitas dan sumber daya yang diperlukan, seperti ruang seminar atau bahan masak.

4. Pelaksanaan Edukasi:

- Mengadakan sesi edukasi di tempat kerja, seperti seminar atau workshop, sesuai dengan rencana.
- Memberikan materi edukasi yang menarik dan interaktif untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan pekerja.
- Mengadakan sesi tanya jawab untuk menjawab pertanyaan pekerja dan memberikan saran yang lebih spesifik.

5. Penerapan Praktis:

- Mengadakan kegiatan praktik, seperti memasak menu sehat atau mendemonstrasikan persiapan makanan cepat.
- Mendorong pekerja untuk menerapkan pengetahuan yang telah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari.

6. Monitoring dan Evaluasi:

- Memantau perubahan perilaku dan kebiasaan makan pekerja setelah program edukasi.
- Melakukan evaluasi dengan survei atau wawancara untuk mengukur efektivitas program.
- Mendapatkan umpan balik dari pekerja untuk memperbaiki program di masa mendatang.

7. Dukungan Lanjutan:

- Memberikan informasi dan panduan berkelanjutan tentang gizi seimbang kepada pekerja.
- Menyediakan akses ke sumber daya gizi, seperti daftar ahli gizi atau pusat informasi kesehatan.

8. Pelaporan dan Tindak Lanjut:

- Menyusun laporan tentang hasil program, termasuk perubahan yang terlihat pada kebiasaan makan dan kesehatan pekerja.
- Berdiskusi dengan manajemen perusahaan untuk mempertimbangkan perluasan atau kelanjutan program.

## HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat Menuju Keseimbangan Gizi dan Produktivitas: Pengabdian Masyarakat dalam Pendidikan Gizi bagi Pekerja Perempuan di Industri Biskuit 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 ini terdiri dari :

1. Persiapan

- Berkoordinasi dengan pihak Pabrik Mujur Biskuit Makassar terkait pekerja perempuan yang akan diikuti kegiatan penyuluhan
- Mempersiapkan Materi yaitu gambaran umum mengenai gizi seimbang, produktivitas, dan Pendidikan gizi bagi pekerja perempuan.

2. Kegiatan penyuluhan

- Kegiatan penyuluhan dibuka dengan perkenalan 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 penyuluhan 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 Keseimbangan Gizi dan Produktivitas: Pengabdian Masyarakat dalam Pendidikan Gizi bagi Pekerja Perempuan di Industri Biskuit.

## **KESIMPULAN**

Dari kegiatan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Meningkatkan pemahaman pekerja perempuan mengenai pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan dan produktivitas.
2. Mengubah kebiasaan makan pekerja perempuan menuju pola makan yang lebih sehat dan seimbang
3. Meningkatkan kesehatan umum pekerja perempuan, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan produktivitas kerja.

4. Mengurangi risiko penyakit yang terkait dengan pola makan tidak sehat, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular.
5. Meningkatkan kesadaran pekerja tentang pentingnya gaya hidup sehat secara menyeluruh, termasuk olahraga dan manajemen stres.

## **SARAN**

Setelah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat menuju keseimbangan gizi dan produktivitas melalui pendidikan gizi bagi pekerja perempuan di industri biskuit, rencana tindak lanjut yang baik diperlukan untuk memastikan dampak program berkelanjutan dan terus memberikan manfaat bagi pekerja perempuan. Berikut adalah rekomendasi rencana tindak lanjut yang dapat diterapkan:

1. Lakukan pemantauan berkala terhadap kebiasaan makan dan kesehatan pekerja perempuan untuk mengidentifikasi perubahan dan memastikan implementasi gizi seimbang.
2. Sediakan sesi konsultasi gizi individual atau kelompok bagi pekerja yang ingin mendiskusikan kebutuhan gizi mereka secara pribadi.
3. Kembangkan program lanjutan berdasarkan umpan balik dari pekerja dan hasil pemantauan.
4. Sediakan sumber daya gizi yang dapat diakses oleh pekerja, seperti buku resep sehat, panduan gizi, atau informasi online.
5. Selenggarakan pelatihan keterampilan praktis seperti teknik memasak sehat, perencanaan menu, atau belanja cerdas.
6. Selenggarakan program pemberdayaan pekerja perempuan untuk menjadi duta gizi di tempat kerja, yang dapat membantu menyebarkan pengetahuan dan praktik gizi seimbang.
7. Lakukan evaluasi berkala terhadap program untuk menilai efektivitas dan dampaknya

## **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 Status Gizi Pada Siswa Smp Negeri 5 Banyuwangi. Amerta Nutr. 2019:212-7.
11. Rosida H, Adi AC. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi, 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.