

**PENYULUHAN GIZI DAN PROGRAM KESEHATAN BAGI KARYAWAN MINI MARKET :  
PENDEKATAN KOMUNITAS**

**Nurhidayah Tiasya Sanas<sup>1</sup>, Zulfitriwati<sup>2</sup>, A Dhini Alfiani<sup>3</sup>**

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

*\*Alamat korespondensi : Email : nts@tritunas.ac.id*

(Received 02 Desember 2021; Accepted 20 Desember 2021)

**Abstrak**

Kesehatan karyawan merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai kinerja perusahaan yang optimal. Mini market sebagai salah satu jenis usaha retail yang berkembang pesat memiliki banyak karyawan yang bekerja dalam waktu lama dan dengan jam kerja yang tidak menentu. Hal ini dapat berakibat pada pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik, sehingga meningkatkan risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan gizi dan program kesehatan bagi karyawan mini market dengan pendekatan komunitas. Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabmas ini adalah penyuluhan gizi dan program kesehatan dengan pendekatan komunitas. Hasil dari kegiatan Pengabmas ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan kesadaran karyawan mini market tentang pentingnya gizi seimbang dan pola hidup sehat. Kegiatan Pengabmas ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dan program kesehatan dengan pendekatan komunitas merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran karyawan mini market tentang pentingnya gizi seimbang dan pola hidup sehat

Kata kunci : Penyuluhan gizi, program gizi, perilaku karyawan

**PENDAHULUAN**

Industri retail, termasuk mini market, merupakan salah satu sektor yang memiliki kontribusi besar terhadap perekonomian Indonesia. Karyawan mini market merupakan elemen penting dalam kelancaran operasional perusahaan. Namun, jam kerja yang panjang, pola makan yang tidak teratur, dan minimnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kesehatan karyawan mini market.

Gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat dapat berakibat pada berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Menurut data Riset Kesehatan Nasional (RISKESNAS) 2018, prevalensi obesitas pada orang dewasa di Indonesia mencapai 30,9%, diabetes 2,0%, hipertensi 30,3%, dan penyakit jantung iskemik 1,0%.

Kondisi ini tentu saja mengkhawatirkan, mengingat karyawan mini market merupakan kelompok usia produktif yang memiliki peran penting dalam perekonomian. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesehatan karyawan mini market, salah satunya melalui penyuluhan gizi dan program kesehatan.

Pendekatan komunitas dalam penyuluhan gizi dan program kesehatan memiliki beberapa keunggulan, yaitu:

- Meningkatkan partisipasi dan rasa kepemilikan masyarakat dalam program. Hal ini dapat dicapai dengan melibatkan karyawan mini market dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program. Memperkuat jejaring sosial dan dukungan antar anggota komunitas. Karyawan mini market dapat saling berbagi informasi, pengalaman, dan motivasi dalam menerapkan pola hidup sehat. Meningkatkan keberlanjutan program dalam jangka panjang. Dengan adanya rasa kepemilikan dan dukungan dari komunitas, program ini diharapkan dapat terus berjalan meskipun pendanaan dari luar sudah berhenti.

## **TUJUAN**

Penyuluhan gizi dan program kesehatan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan gizi dan program kesehatan bagi karyawan mini market dengan pendekatan komunitas.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode promotif berupa penyuluhan dengan cara mengedukasi karyawan mini market mengenai gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Gedung serba guna al mubarakah pada tanggal 29 Agustus 2021. Peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 50 Karyawan.

Intervensi yang dilakukan adalah penyuluhan gizi dan program kesehatan. Penyuluhan gizi membahas tentang gizi seimbang, pola makan sehat, dan penyakit kronis terkait pola makan. Program kesehatan meliputi pemeriksaan kesehatan berkala, senam aerobik, dan edukasi tentang gaya hidup sehat.

Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner, observasi, dan wawancara. Data dianalisis dengan menggunakan uji t-paired untuk membandingkan pengetahuan dan perilaku gizi karyawan sebelum dan sesudah intervensi.

## **HASIL**

Penyuluhan gizi dan program kesehatan yang dilakukan di Gedung serba guna al mubarakah yang dibawakan oleh Dosen Program Gizi Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional secara umum berjalan lancar. Peserta adalah karyawan mini market di Kota Makassar yang di kumpulkan di satu aula.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan perilaku gizi karyawan mini market setelah mengikuti penyuluhan gizi dan program kesehatan dengan pendekatan komunitas ( $p < 0,05$ ).

Peningkatan pengetahuan gizi ini terlihat dari skor kuesioner yang lebih tinggi setelah intervensi. Perilaku gizi karyawan juga menunjukkan perubahan positif, seperti peningkatan konsumsi buah dan sayur, penurunan konsumsi makanan olahan, dan peningkatan aktivitas fisik.

## **KESIMPULAN**

Pendekatan komunitas dalam penyuluhan gizi dan program kesehatan bagi karyawan terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi karyawan mini market

## **SARAN**

Pengabdian ini perlu dilanjutkan dengan studi jangka panjang untuk mengetahui efektivitas intervensi dalam jangka panjang. Perlu juga dilakukan penelitian di mini market lain dengan karakteristik yang berbeda.

## **REFERENSI**

- Ariati, N, N. (2013). Gizi Dan Produktifitas Kerja. *Jurnal Skala Husada*, 10(2), 214-218. Aziiza, F. (2008). Analisis Aktivitas Fisik, Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Pekerja Wanita Di Industri Konveksi. Institut Pertanian Bogor.
- Brady, M. K., & Cronin, J. J. (2001). Some New Thoughts on Conceptualizing Perceived Service Quality: A Hierarchical Approach. *Journal of Marketing*, 65(3), 34-49.
- Olusegun., A. J., Oluwasayo, A. J., & O. Olawoyin. (2014). An Overview Of The Effects Of Job Stress On Employees Performances In Nigeria Tertiary Hospitals. *Journal For Economic Theory And Practice And Social Issues* 62.
- Syam, F. (2013). Gambaran Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Dan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Pabrik Kelapa Sawit Bagerpang Estate PT.PP.LONSUM 2013. UNIVERSITAS SUMATERA UTARA.
- Utami, S. (2013). Status Gizi, Kebugaran Jasmani Dan Produktifitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita. *J. Kesehat. MASY.* 8, 113-120 (2013).