

PENGEMBANGAN RENCANA GIZI KERJA UNTUK KARYAWAN MINI MARKET

Nurhidayah Tiasya Sanas¹, Zulfitriwati², Jeni Dianati³

¹ITEKES Tri Tunas Nasional

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

(Received 02 Desember 2021; Accepted 20 Desember 2021)

Abstrak

Karyawan minimarket memiliki jam kerja yang panjang dan tidak menentu, serta berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan akibat pola makan yang tidak seimbang.

Pengembangan rencana gizi kerja yang tepat dapat membantu karyawan minimarket dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kinerja mereka.

Jurnal ini mengulas pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pengembangan rencana gizi kerja untuk karyawan minimarket.

Kegiatan ini dilakukan di sebuah minimarket di Makassar, Sulawesi Selatan, dengan melibatkan 20 karyawan sebagai peserta.

Kata kunci : Gizi kerja, Karyawan , Program gizi

PENDAHULUAN

Minimarket merupakan salah satu jenis usaha retail yang berkembang pesat di Indonesia.

Karyawan minimarket memiliki tanggung jawab yang besar dalam melayani pelanggan dan menjaga kelancaran operasional toko.

Namun, jam kerja minimarket yang panjang dan tidak menentu, serta tuntutan pekerjaan yang tinggi, dapat berakibat pada pola makan yang tidak seimbang dan berisiko tinggi terhadap gangguan kesehatan.

Kurangnya asupan gizi yang seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kelelahan, anemia, obesitas, dan penyakit kronis lainnya.

Kondisi ini dapat berakibat pada penurunan produktivitas dan kinerja karyawan, serta meningkatkan biaya kesehatan perusahaan.

Tujuan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Mengembangkan rencana gizi kerja yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi kerja karyawan minimarket.
2. Meningkatkan pengetahuan karyawan minimarket tentang pentingnya pola makan seimbang dan gizi kerja.
3. Memberikan edukasi dan pelatihan kepada karyawan minimarket tentang cara memilih dan mengolah makanan yang sehat dan bergizi.
4. Meningkatkan kesadaran karyawan minimarket akan pentingnya menjaga kesehatan dengan menerapkan pola makan seimbang dan gaya hidup sehat.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah:

- Analisis kebutuhan gizi: dilakukan dengan mengumpulkan data tentang profil kesehatan, pola makan, dan aktivitas fisik karyawan minimarket.
- Pengembangan rencana gizi kerja: dilakukan berdasarkan hasil analisis kebutuhan gizi, dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan karyawan.
- Edukasi dan pelatihan: dilakukan dengan memberikan materi tentang pentingnya pola makan seimbang dan gizi kerja, cara memilih dan mengolah makanan yang sehat dan bergizi, serta tips praktis untuk menerapkan pola makan sehat dalam kesibukan kerja.

Kegiatan ini dilaksanakan di ruang pertemuan minimarket dengan melibatkan 20 karyawan yang terdiri dari kasir, pramuniaga, dan staf lainnya.

Sebelum memulai edukasi, dilakukan tes pengetahuan awal untuk mengukur tingkat pemahaman peserta tentang pola makan seimbang dan gizi kerja.

HASIL

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan karyawan minimarket tentang pentingnya pola makan seimbang dan gizi kerja.

Hal ini dibuktikan dengan hasil tes pengetahuan akhir yang menunjukkan peningkatan skor yang signifikan dibandingkan dengan tes awal.

Pada sesi edukasi dan pelatihan, para peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti materi dan bertanya tentang berbagai hal terkait pola makan sehat dan gizi kerja.

Para peserta juga antusias dalam mencoba tips-tips praktis yang diberikan untuk menerapkan pola makan sehat dalam kesibukan kerja.

Antusiasme dan partisipasi aktif dari para peserta menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini telah mencapai tujuannya dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan karyawan minimarket tentang pentingnya menjaga pola makan seimbang dan gizi kerja.

Diharapkan dengan menerapkan rencana gizi kerja yang telah dikembangkan, karyawan minimarket dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan kinerja mereka.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pengembangan rencana gizi kerja untuk karyawan minimarket menunjukkan hasil yang positif dan bermanfaat.

Kegiatan ini dapat membantu karyawan minimarket dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kinerja mereka.

Diperlukan komitmen dan upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat di kalangan karyawan minimarket.

SARAN

Beberapa saran untuk meningkatkan efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat di masa depan:

- Melakukan kegiatan edukasi dan pelatihan secara berkala dan berkelanjutan untuk memperkuat pengetahuan dan pemahaman karyawan minimarket tentang pola makan seimbang dan gizi kerja.
- Mengembangkan program konseling gizi yang lebih terstruktur dan personal untuk membantu karyawan minimarket dalam menerapkan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan individu.
- Bekerja sama dengan pihak manajemen minimarket untuk menyediakan pilihan makanan yang lebih sehat dan bergizi di kantin minimarket.
- Mendorong program edukasi kesehatan tentang pola makan sehat kepada masyarakat luas untuk menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi gaya hidup sehat.

Dengan upaya bersama dari berbagai pihak, diharapkan kesehatan dan kinerja karyawan minimarket dapat terjaga dengan baik.

REFERENSI

Agustina, R., & Handayani, F. R. (2018). Pengembangan program intervensi gizi untuk meningkatkan status gizi dan performa kerja karyawan minimarket. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 13(2), 189-196.

Anggita, D. P., & Setyowati, A. I. (2019). Efektivitas edukasi gizi tentang pola makan sehat dan konsumsi air putih terhadap status gizi dan performa kerja karyawan minimarket. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 321-328.

- Darmawan, D., & Sari, R. I. (2020). Pengembangan modul edukasi gizi seimbang dan pola makan sehat untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan karyawan minimarket. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(1), 45-52.
- Harsono, T. S., & Budiono, A. (2017). The effect of nutrition education on knowledge, attitude, and dietary habits of fast food workers in Yogyakarta, Indonesia. *International Journal of Nutrition and Food Sciences*, 6(1), 22-27.
- Kaur, S., & Kaur, J. (2018). Impact of a nutrition intervention program on the dietary habits and nutritional status of fast food workers in Punjab, India. *Indian Journal of Public Health*, 62(3), 127-132.