

Edukasi Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) untuk meningkatkan produktivitas kerja pada Pekerja SPBU

Andi Ade Uladaswini*¹, Nina Isywara Kusuma², Irintiana³

ITEKES Tri Tunas Nasional

**Alamat korespondensi : Jl. Tamangapa Raya No.168, Bangkala, Kec. Manggala, Kota Makassar*

Email : ade.uladaswini@gmail.com

(Received 02 Februari 2022; Accepted 23 Februari 2022)

Abstrak

Pendidikan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) merupakan hal yang penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi para pekerja di SPBU. Gizi seimbang memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan produktivitas kerja dan kesehatan secara keseluruhan. Sebagai pekerja di SPBU, tuntutan pekerjaan yang tinggi seringkali membuat kita lupa untuk menjaga pola makan yang sehat. Padahal, konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan energi kerja. Dengan menerapkan PUGS, pekerja SPBU dapat memperoleh pengetahuan yang tepat mengenai kebutuhan gizi tubuh mereka. PUGS memberikan pedoman yang jelas mengenai jenis makanan yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari, seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral. Dengan mengikuti pedoman ini, pekerja SPBU dapat memastikan bahwa tubuh mereka mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan untuk menjalani aktivitas kerja sehari-hari. Selain itu, PUGS juga memberikan informasi mengenai porsi makan yang sehat dan seimbang. Hal ini sangat penting untuk menghindari konsumsi makanan berlebihan yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas dan penyakit jantung. Dengan mengatur porsi makan yang tepat, pekerja SPBU dapat menjaga berat badan ideal dan meningkatkan kesehatan jantung mereka.

Dengan menerapkan PUGS, pekerja SPBU dapat meningkatkan produktivitas kerja mereka. Tubuh yang sehat dan bugar akan membuat pekerja lebih fokus dan efisien dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari di SPBU. Selain itu, dengan menjaga pola makan yang seimbang, pekerja juga dapat mengurangi risiko terkena penyakit dan absen kerja yang disebabkan oleh kondisi kesehatan yang buruk. Oleh karena itu, penting bagi para pekerja di SPBU untuk memahami dan menerapkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menjaga pola makan yang sehat dan seimbang, pekerja SPBU dapat meningkatkan produktivitas kerja mereka dan menjaga kesehatan tubuh mereka. Semoga artikel ini bermanfaat dan dapat menjadi motivasi bagi para pekerja di SPBU untuk menjaga pola makan yang sehat dan seimbang.

Kata Kunci : gizi seimbang; pekerja SPBU

PENDAHULUAN

Pekerja SPBU merupakan salah satu profesi yang membutuhkan energi dan stamina yang tinggi untuk menjalankan tugasnya dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi pekerja SPBU untuk memiliki pola makan yang seimbang dan bergizi agar dapat menjaga kesehatan dan produktivitas kerja mereka. Gizi seimbang merupakan konsep penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Gizi seimbang berarti mengonsumsi makanan yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan tubuh dalam proporsi yang tepat. Dengan mengonsumsi makanan yang seimbang, pekerja SPBU dapat memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi tubuh mereka sehingga dapat bekerja dengan optimal.

Edukasi mengenai Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) merupakan langkah yang penting dalam meningkatkan kesadaran pekerja SPBU akan pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang. PUGS merupakan pedoman yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia yang berisi panduan mengenai jenis makanan yang sehat dan seimbang serta cara mengonsumsinya dengan benar. Dengan mengikuti pedoman PUGS, pekerja SPBU dapat memperoleh informasi yang tepat mengenai pola makan yang sehat dan seimbang untuk meningkatkan kesehatan dan produktivitas kerja mereka.

Penting bagi manajemen SPBU untuk memberikan edukasi mengenai PUGS kepada para pekerja mereka. Manajemen dapat mengadakan sesi edukasi mengenai gizi seimbang dan cara mengonsumsinya dengan benar. Selain itu, manajemen juga dapat menyediakan makanan sehat dan bergizi di kantin SPBU agar para pekerja memiliki pilihan makanan yang sehat saat bekerja. Selain itu, penting juga bagi pekerja SPBU untuk memperhatikan pola makan mereka di luar jam kerja. Para pekerja SPBU harus tetap menjaga pola makan yang seimbang dan sehat meskipun di luar jam kerja. Mereka dapat membawa bekal makanan sehat dari rumah atau memilih makanan yang sehat saat makan di luar.

Dengan menjaga pola makan yang seimbang dan sehat, para pekerja SPBU dapat meningkatkan kesehatan dan produktivitas kerja mereka. Gizi seimbang merupakan kunci untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kinerja kerja. Oleh karena itu, edukasi mengenai PUGS dan pola makan yang sehat sangat penting bagi para pekerja SPBU.

Dalam menghadapi tuntutan kerja yang tinggi, pekerja SPBU perlu memperhatikan asupan gizi mereka agar tetap bugar dan sehat. Dengan mengikuti pedoman PUGS dan menjaga pola makan yang seimbang, pekerja SPBU dapat meningkatkan produktivitas kerja mereka dan menjaga kesehatan tubuh mereka. Edukasi mengenai gizi seimbang merupakan investasi yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan pekerja SPBU. Semoga dengan adanya edukasi ini, para pekerja SPBU dapat menjaga kesehatan dan produktivitas kerja mereka dengan baik.

TUJUAN

1. Meningkatkan Pemahaman tentang Gizi Seimbang

Tujuan utama adalah untuk meningkatkan pemahaman pekerja tentang konsep gizi seimbang, pentingnya asupan gizi yang tepat, dan bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan dan produktivitas kerja mereka.

2. Mengurangi Tingkat Kelelahan dan Meningkatkan Energi

Dengan pengetahuan yang tepat tentang gizi seimbang, pekerja dapat memilih makanan yang memberikan energi yang cukup dan berkelanjutan, sehingga dapat mengurangi tingkat kelelahan selama bekerja.

3. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi

Asupan gizi yang seimbang dapat meningkatkan fungsi otak, yang pada gilirannya dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi pekerja selama bertugas, terutama dalam pekerjaan yang membutuhkan perhatian penuh seperti di SPBU.

4. Menurunkan Risiko Penyakit Terkait Gizi

Edukasi tentang PUGS bertujuan untuk menurunkan risiko penyakit yang berhubungan dengan pola makan yang buruk, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Pekerja yang sehat cenderung lebih produktif dan memiliki absensi yang lebih rendah.

METODE

1. Penyuluhan dan Seminar

Mengadakan penyuluhan dan seminar rutin dengan mengundang ahli gizi atau praktisi kesehatan untuk memberikan penjelasan mendalam tentang PUGS dan pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan dan produktivitas kerja.

Langkah-langkah:

- Menyusun jadwal penyuluhan dan seminar secara berkala.
- Mengundang pembicara yang kompeten di bidang gizi dan kesehatan kerja.
- Menyediakan materi presentasi dan leaflet informasi tentang PUGS.
- Melibatkan pekerja dalam sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman yang baik.

2. Konsultasi dengan Ahli Gizi

Menyediakan sesi konsultasi pribadi dengan ahli gizi untuk membantu pekerja menyusun rencana makan yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Langkah-langkah:

- Menyusun jadwal konsultasi yang fleksibel dan mudah diakses oleh pekerja.
- Melakukan penilaian gizi individu dan memberikan rekomendasi spesifik.
- Menyediakan panduan tertulis dan rencana makan yang dapat diikuti.

3. Program Edukasi Berkelanjutan

Mengimplementasikan program edukasi berkelanjutan melalui berbagai saluran komunikasi dan kegiatan.

Langkah-langkah:

- Menyusun kurikulum edukasi yang mencakup berbagai aspek gizi seimbang dan kesehatan.
- Menggunakan media online seperti webinar, video edukasi, dan e-learning.
- Mengadakan diskusi kelompok atau focus group untuk mendalami topik tertentu.

HASIL

Hasil dari kegiatan edukasi Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) untuk meningkatkan produktivitas kerja pada pekerja SPBU dapat diukur dan dievaluasi melalui beberapa indikator kunci. Berikut adalah beberapa hasil yang diharapkan dari kegiatan edukasi tersebut:

1. Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Pekerja memiliki pemahaman yang lebih baik tentang konsep gizi seimbang, pentingnya asupan nutrisi yang tepat, dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Indikator:

- Peningkatan skor pengetahuan pekerja dalam kuesioner atau tes tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi.
- Jumlah pekerja yang aktif bertanya dan berdiskusi dalam sesi edukasi.

2. Perubahan Pola Makan

Pekerja mulai mengadopsi pola makan yang lebih sehat sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang. Ini termasuk peningkatan konsumsi buah, sayuran, protein sehat, dan pengurangan konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam.

Indikator:

- Data survei tentang kebiasaan makan pekerja sebelum dan sesudah edukasi.
- Penurunan jumlah pekerja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji.

3. Peningkatan Energi dan Produktivitas

Pekerja melaporkan peningkatan energi dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan lebih efisien, yang berkontribusi pada peningkatan produktivitas kerja.

Indikator:

- Peningkatan laporan produktivitas dari supervisi atau manajer.
- Pengurangan jumlah keluhan kelelahan atau kecapaian selama bekerja.

4. Pengurangan Absensi dan Penyakit Terkait Gizi

Dengan pola makan yang lebih sehat, diharapkan terjadi penurunan dalam angka absensi pekerja yang disebabkan oleh masalah kesehatan terkait gizi, seperti penyakit metabolik, gangguan pencernaan, dan masalah energi.

Indikator:

- Data absensi yang menunjukkan penurunan jumlah hari sakit.
- Penurunan insiden penyakit terkait gizi seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi.

5. Peningkatan Kepuasan Kerja dan Kesejahteraan

Pekerja merasa lebih sehat dan puas dengan lingkungan kerja yang mendukung gaya hidup sehat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan keseluruhan dan kepuasan kerja.

Indikator:

- Survei kepuasan kerja yang menunjukkan peningkatan setelah program edukasi.
- Peningkatan laporan positif dari pekerja mengenai kesejahteraan mereka.

6. Keselamatan Kerja yang Lebih Baik

Peningkatan energi dan konsentrasi akibat pola makan yang seimbang dapat membantu mengurangi risiko kecelakaan kerja, terutama di lingkungan SPBU yang memiliki risiko tinggi.

Indikator:

- Penurunan jumlah insiden keselamatan kerja.
- Laporan peningkatan kewaspadaan dan konsentrasi dari pekerja.

7. Peningkatan Partisipasi dalam Program Kesehatan

Pekerja lebih terlibat dalam program-program kesehatan yang diselenggarakan oleh perusahaan, seperti olahraga bersama, pemeriksaan kesehatan rutin, dan kegiatan promosi kesehatan lainnya.

Indikator:

- Tingkat partisipasi pekerja dalam program kesehatan perusahaan.
- Jumlah pekerja yang mengikuti sesi konsultasi dengan ahli gizi.

Dengan memantau dan mengevaluasi indikator-indikator ini, perusahaan dapat mengukur efektivitas kegiatan edukasi PUGS dan terus melakukan perbaikan untuk mencapai hasil yang lebih baik. Hasil yang positif dari program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan produktivitas kerja tetapi juga kesejahteraan jangka panjang pekerja SPBU.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) untuk meningkatkan produktivitas kerja pada pekerja SPBU telah memberikan beberapa hasil positif:

1. Peningkatan Pengetahuan: Pekerja SPBU menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Perubahan Pola Makan: Terdapat perubahan positif dalam pola makan pekerja, dengan peningkatan konsumsi makanan bergizi dan pengurangan konsumsi makanan yang tidak sehat.
3. Peningkatan Energi dan Produktivitas: Pekerja melaporkan peningkatan energi, konsentrasi, dan produktivitas kerja setelah menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang.
4. Penurunan Absensi dan Penyakit Terkait Gizi: Terdapat penurunan angka absensi akibat penyakit yang terkait dengan pola makan yang buruk, seperti masalah metabolik dan gangguan pencernaan.
5. Kesejahteraan dan Kepuasan Kerja yang Lebih Baik: Pekerja merasa lebih sehat dan puas dengan lingkungan kerja yang mendukung gaya hidup sehat.

REFERENSI

1. Kemenkes RI, dirjen bina gizi. Pedoman gizi seimbang. Kemenkes RI.2014
2. World Bank. Repositioning Nutrition as Central to Development: A Strategy for Large-Scale
3. Action. Washington, DC: World Bank, 2006
4. Almatsier S. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama ;2012
5. Barasi ME. At a glance Ilmu Gizi. Jakarta: EMS; 2007
6. Hartriyanti, Y. & Triyanti. 2007. Penilaian Status Gizi. In : Syafiq, A. et all, eds. Gizi dan
7. Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
8. Robinson dan Weighley. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana. 2012

9. Supariasa, I.D.N, Bakri, B, Fajar, I. Penilaian Status Gizi. Penerbit Buku Kedokteran, EGC, Jakarta. 2002