

PROGRAM PENDIDIKAN GIZI BAGI PEKERJA PT KASIROMUA: OPTIMALISASI ASUPAN KARBOHIDRAT DAN PROTEIN

Nina Isyawara Kusuma¹, Rini Jusriani², A. Faizah Aprilia Putri³

^{1,2,3}ITEKES Tri Tunas Nasional

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

Email : niaisyawara@tritunas.ac.id

(Received 02 Januari 2022; Accepted 20 Februari 2022)

Abstrak

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik. Status gizi merupakan perwujudan dari nutrisi seseorang dalam bentuk variabel tertentu yaitu status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Kurangnya pengetahuan tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kesehatan dan produktivitas pada pekerja. Diketahui bahwa pengetahuan gizi memberi bekal kepada para pekerja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan juga produktivitas kerja. Kualitas sumber daya manusia merupakan faktor utama yang diperlukan untuk keberhasilan pelaksanaan pembangunan nasional. Bukti empiris menunjukkan bahwa kualitas sumber daya manusia dapat ditentukan oleh status gizi yang baik, dan status gizi yang baik ditentukan oleh pengetahuan mengenai zat gizi yang dikonsumsi.

Program Pendidikan gizi dalam rangka optimalisasi asupan karbohidrat dan protein pada karyawan di PT Kasiromua bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para pekerja tentang pentingnya nutrisi yang seimbang dan dampaknya terhadap kinerja kerja dan kesehatan jangka Panjang. Selanjutnya akan dilakukan pemantauan dan evaluasi secara teratur untuk melihat efektivitas program, dan selanjutnya melibatkan ahli gizi dalam merancang dan melaksanakan program nutrisi sehingga dapat memberikan manfaat tambahan dalam memberikan saran yang didasarkan pada pengetahuan dalam bidang nutrisi.

Kata kunci : Optimalisasi asupan karbohidrat dan protein, pekerja.

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu aspek kesehatan kerja yang memiliki peran penting dalam peningkatan produktivitas kerja. Hal ini perlu menjadi perhatian semua pihak, terutama pengelola tempat kerja mengingat para pekerja umumnya menghabiskan waktu sekitar 8 jam setiap harinya di tempat kerja. Rendahnya produktivitas kerja dianggap akibat kurangnya motivasi kerja, tanpa menyadari faktor lainnya seperti gizi pekerja. Perbaikan dan peningkatan gizi mempunyai makna yang sangat penting dalam upaya mencegah morbiditas, menurunkan angka absensi serta meningkatkan produktivitas kerja.

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi zat gizi. Suharno (1990) mengatakan perbaikankonsumsi zat gizi dapat memperbaiki status gizi. Zat gizi yang cukup penting untuk mendukung aktivitas, khususnya dalam melakukan pekerjaan adalah zat gizi penghasil energi yaitu karbohidrat, lemak, dan protein. Energi dalam jumlah besar dibutuhkan untuk kerja otot skelet yang melakukan kerja luar. Penilaian status gizi pekerja perlu dilakukan, karena dengan mengetahui status gizi pekerja dapat ditentukan kebutuhan gizi yang sesuai serta pemberian intervensi gizi bila diperlukan. Penilaian status gizi dilakukan melalui beberapa cara antara lain pemeriksaan biokimia, pemeriksaan klinis, pemeriksaan biofisik dan antropometri. Kebutuhan gizi terutama energi dipengaruhi oleh : Usia, Ukuran tubuh, dan Jenis kelamin. Faktor lain penentu kebutuhan gizi yaitu: Jenis pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan sehari-hari, Keadaan fisiologis, Keadaan khusus; seperti pada pemulihan kesehatan dan anemia, Keadaan lingkungan kerja.

TUJUAN

Dalam konteks ini, proyek pengabdian masyarakat yang kami lakukan bertujuan untuk menghadirkan inovasi produk sehat dalam bisnis makanan sebagai solusi untuk memberikan edukasi kepada para pekerja tentang pentingnya nutrisi yang seimbang dan dampaknya terhadap kinerja kerja dan kesehatan jangka Panjang.

METODE

Metode yang akan digunakan dalam program Pendidikan gizi sebagai usaha optimalisasi asupan karbohidrat dan protein pada pekerja sebagai berikut:

1. Analisis Kebutuhan Individu: Setiap individu memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda berdasarkan faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Analisis ini dilakukan untuk menentukan kebutuhan spesifik para pekerja.
2. Penyediaan Pilihan Makanan Seimbang: memastikan bahwa tempat kerja menyediakan pilihan makanan yang seimbang, kaya akan karbohidrat kompleks (seperti gandum utuh, nasi merah, kentang, dll.) dan sumber protein berkualitas (seperti daging tanpa lemak, ikan, kacang-kacangan, tahu, tempe, dll).
3. Frekuensi Makan: mengedukasi pekerja untuk makan secara teratur, idealnya setiap 3-4 jam, untuk menjaga kadar energi dan konsentrasi mereka tetap stabil sepanjang hari.
4. Perhatikan Keseimbangan Glikemik: Hindari makanan dengan indeks glikemik tinggi yang dapat menyebabkan lonjakan gula darah yang cepat diikuti oleh penurunan, yang dapat mengakibatkan penurunan energi dan konsentrasi. Pilih makanan dengan indeks glikemik rendah atau sedang.
5. Asupan Cairan yang Cukup: Pastikan pekerja minum cukup air untuk menjaga hidrasi mereka. Dehidrasi dapat mempengaruhi kinerja dan konsentrasi.
6. Edukasi dan Pelatihan: Berikan edukasi kepada para pekerja tentang pentingnya nutrisi yang seimbang dan dampaknya terhadap kinerja kerja dan kesehatan jangka panjang. Dukung ini dengan pelatihan praktis tentang cara membuat pilihan makanan yang sehat.
7. Pemantauan dan Evaluasi: Lakukan pemantauan dan evaluasi secara teratur untuk melihat efektivitas program. Dengan memantau respons dan kinerja pekerja, Anda dapat menyesuaikan program sesuai kebutuhan.

HASIL

Program Pendidikan Gizi bagi Pekerja PT Kasiromua sebagai upaya Optimalisasi Asupan Karbohidrat dan Protein berjalan sesuai harapan. Melalui edukasi dan pelatihan tentang pentingnya nutrisi yang seimbang, pekerja menjadi lebih sadar akan kebiasaan makan mereka dan membuat pilihan makanan yang lebih sehat tidak hanya di tempat kerja tetapi juga di rumah. Dengan asupan karbohidrat dan protein yang tepat, pekerja merasakan peningkatan energi yang stabil dan konsentrasi yang lebih baik selama jam kerja. Karyawan yang merasa lebih bugar dan fokus cenderung lebih produktif dalam pekerjaan mereka. Dengan demikian, program ini dapat menyebabkan peningkatan produktivitas keseluruhan di tempat kerja. Dengan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pekerja, program ini dapat membantu mengurangi tingkat absensi dan penurunan produktivitas yang disebabkan oleh penyakit atau kelelahan.

KESIMPULAN

Penting untuk memahami bahwa setiap individu memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda berdasarkan faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Oleh karena itu, pendekatan yang disesuaikan secara individual sangatlah penting dalam merancang program ini, memberikan edukasi dan pelatihan kepada pekerja tentang pentingnya nutrisi yang seimbang dan bagaimana membuat pilihan makanan yang sehat adalah langkah penting dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang nutrisi, terus memantau dan mengevaluasi efektivitas program ini untuk memastikan bahwa tujuan-tujuan yang ditetapkan tercapai. Hal ini dapat melibatkan survei, wawancara, atau pemantauan langsung terhadap pola makan pekerja. Dengan implementasi yang tepat dan dukungan yang berkelanjutan, program optimalisasi asupan karbohidrat dan protein pada pekerja memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, dan kinerja keseluruhan di tempat kerja.

SARAN

1. Perlu dilakukan penguatan pendidikan dan pelatihan tentang gizi dan kesehatan di tempat kerja, baik bagi para pekerja maupun manajemen perusahaan
2. Diperlukan pengembangan kebijakan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan pekerja, termasuk fasilitas dan insentif bagi gaya hidup sehat
3. Program pemantauan kesehatan gizi pada pekerja harus dipertahankan secara berkelanjutan dengan pemantauan dan evaluasi yang terus-menerus untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitasnya

REFERENSI

1. Andianto, B., 2010. Faktor yang Berhubungan dengan Produktivitas Kerja Tenaga Kerja di Bagian Pencetakan Kerupuk CV. Faisal Putra. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
2. Almatsier, S., 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Arifiyanti, A. D., 2016.
3. Hubungan Asupan Energi dan Lemak dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Demerath, E., W., Sun, S., S., Rogers, N., Lee, M., Reed, D., Choh, A., C., Couch W., Czerwinski, S., A., Chumlea, C., Siervogel, R., M., Towne, B., 2007. Anatomical Patterning of Visceral Adipose Tissue: Race, Sex, and Age Variation. *Obesity*, Vol. 15, No. 12.
5. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2007. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
6. Doucet, E., and Tremblay, A., 1997. Food Intake, Energy Balance and Body Weight Control. *European Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 51.
7. Gumala, N. M.Y., 2011. Tingkat Konsumsi Zat Gizi dan Status Gizi Berdasarkan Karakteristik Pasien di BPK RS Jiwa Provinsi Bali. *Jurnal Ilmu Gizi(Online)*, Vol. 2, No 1
8. Kusuma, G., D., 2011. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Produktivitas Kerja pada Pelinting Rokok di Perusahaan Rokok Cemara Mas. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
9. Rinanti, O., S., 2014. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa-Siswi di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
10. Suhardjo, 2005. Perencanaan Pangan dan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara.
11. Suhardjo, and Kusharto, C. M., 1992. Prinsip-prinsip Ilmu Gizi. Yogyakarta: Kanisius.
12. Suharno, D., 1990. Gizi Kerja pada Masyarakat Kerja Sektor Informal. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.