

Inisiatif Pemantauan Status Gizi dan Kesehatan di Tempat Kerja: Upaya Bersama PT Bina Sukses Lestari dan Masyarakat di Desa Tanah Keke Kab. Takalar

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 2021; Accepted 20 Februari 2021)

Abstrak

Dalam kondisi perkembangan pembangunan kearah industrialisasi dan persaingan pasar yang semakin ketat, sangat diperlukan tenaga kerja yang sehat dan produktif. Searah dengan hal tersebut, kebijakan pembangunan dibidang kesehatan ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan yang optimal bagi seluruh masyarakat, termasuk masyarakat tenaga kerja. Tenaga kerja memiliki peranan dan kedudukan yang sangat penting sebagai pelaku dan tujuan pembangunan karena dituntut adanya sumber daya manusia yang berkualitas dan mempunyai produktivitas yang tinggi. Pencapaian kesehatan di tempat kerja sangat dipengaruhi dengan bagaimana pelaksanaan pemantauan status gizi tenaga kerja.

Inisiatif pemantauan status gizi dan kesehatan di tempat kerja yang dilakukan oleh tim dosen gizi dari Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional bersama PT Bina Sukses Lestari dan masyarakat di desa Tanah Kesek Kab Takalar bertujuan untuk mengetahui status gizi pada pekerja dan masyarakat dalam rangka meningkatkan produktivitas dan sebagai upaya edukasi tentang pentingnya gizi seimbang, pola makan sehat, manfaat aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Program inisiatif pemantauan status gizi dan kesehatan akan disampaikan melalui seminar/penyuluhan dan mengumpulkan data tentang pola makan, asupan nutrisi, dan kebiasaan hidup sehat. Survei ini nantinya diharapkan dapat membantu dalam memantau dan mengidentifikasi masalah kesehatan dan gizi yang mungkin timbul di antara karyawan dan masyarakat.

Kata kunci : inisiatif Pemantauan Status Gizi, Pekerja, Masyarakat.

PENDAHULUAN

Perkembangan perusahaan di Indonesia semakin banyak dan pesat seiring berjalannya waktu. Semua perusahaan menuntut untuk mendapatkan hasil yang terbaik pada masing-masing bidangnya agar dapat membantu merubah pertumbuhan ekonomi di Indonesia. Pertumbuhan ekonomi pada masing-masing perusahaan salah satunya meuntut untuk memiliki sumberdaya tenaga kerja yang sehat, produktif dan berkualitas. Karyawan merupakan salah satu modal sumber daya yang sangat penting keberadaannya karena merupakan aset utama yang berfungsi sebagai penggerak perusahaan. Oleh karena itu, pada setiap perusahaan penting untuk mereka mengutamakan kesehatan para tenaga kerjanya agar memiliki produktivitas kerja yang tetap terjaga.

Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 2003 menyebutkan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Pada bahasan ini, kesehatan mencakup empat aspek yaitu fisik (badan), mental (jiwa), sosial dan ekonomi. Kesehatan fisik antara lain dipengaruhi oleh higienitas, medis, diet (pola makan) dan olahraga. Kesehatan mental mencakup tiga komponen yaitu pikiran, emosional, dan spiritual. Kesehatan sosial terwujud apabila seseorang mampu berhubungan dengan orang lain secara baik. Kesehatan ekonomi terlihat dari produktifitas seseorang dalam arti mempunyai kegiatan yang menghasilkan sesuatu. Pencapaian kesehatan di tempat kerja sangat dipengaruhi dengan bagaimana pelaksanaan pemenuhan gizi tenaga kerja. Apakah sesuai atau belum sesuai. Setiap pekerja memerlukan zat gizi sesuai dengan jenis pekerjaan yang mereka lakukan. Pekerjaan dengan jenis pekerjaan berat perlu mengkonsumsi kalori yang lebih banyak di bandingkan dengan pekerjaan sedang dan pekerjaan ringan, hal ini pada dasarnya untuk mencapai keseimbangan antara asupan gizi dengan beban kerja. Pemenuhan gizi yang tidak sesuai dengan beban kerja dapat menyebabkan penurunan produktifitas dan kapasitas kerja.

Faktor yang dapat memengaruhi produktivitas kerja salah satunya adalah status gizi. Menurut Supriasa (2001), penting bagi mereka yang sudah dewasa untuk memiliki status gizi yang baik. Jika seseorang memiliki status gizi lebih atau kurang, maka dapat menimbulkan risiko berbagai macam penyakit. Dalam penelitian lain dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja, artinya pekerja yang berstatus gizi tidak normal memiliki risiko lebih besar mengalami penurunan produktivitas kerja dibanding pekerja yang berstatus gizi normal.

Melakukan pemantauan status gizi pada pekerja, seperti menganalisis kebiasaan diet, mengukur komposisi tubuh, atau menilai asupan nutrisi, merupakan bagian penting dari manajemen gizi kerja. Penilaian ini membantu menyesuaikan intervensi nutrisi dengan kebutuhan spesifik yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi tentang asupan nutrisi, pola diet, dan dampak nutrisi terhadap kesehatan. Penilaian nutrisi memainkan peran penting dalam mengidentifikasi kekurangan nutrisi, membuat rekomendasi diet, dan mengembangkan rencana nutrisi yang dipersonalisasi.

TUJUAN

Dalam konteks ini, proyek pengabdian masyarakat yang kami lakukan bertujuan melakukan pemantauan status gizi secara berkala untuk menilai perubahan atau tren dalam status gizi individu dari waktu ke waktu. Ini membantu dalam mendeteksi perubahan yang mungkin memerlukan intervensi lebih lanjut, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan di tempat kerja. Hal ini juga dapat membantu mencegah penyakit terkait gizi dan mengajak pekerja juga masyarakat untuk menjalani gaya hidup sehat.

METODE

Pemantauan status gizi melibatkan pengukuran dan evaluasi berbagai faktor yang memengaruhi keseimbangan nutrisi individu. Berikut adalah langkah-langkah dalam melakukan pemantauan status gizi:

Melakukan pengukuran parameter antropometri seperti berat badan, tinggi badan, lingkaran pinggang, dan lingkaran lengan atas. Pengukuran ini memberikan gambaran tentang status gizi individu, termasuk kelebihan berat badan atau obesitas, kurang gizi, atau risiko penyakit terkait gizi.

Menganalisis pola makan individu dengan menggunakan metode seperti jurnal makanan atau kuesioner asupan makanan. Hal ini membantu dalam menilai apakah individu mendapatkan nutrisi yang cukup dari makanan yang dikonsumsi.

Menggunakan alat bantu seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), Indeks Massa Tubuh Ideal (IMTI), atau Skala Pencegahan Malnutrisi (SPM) untuk mengevaluasi status gizi individu berdasarkan data antropometri.

Melakukan pemantauan status gizi secara berkala untuk menilai perubahan atau tren dalam status gizi individu dari waktu ke waktu. Ini membantu dalam mendeteksi perubahan yang mungkin memerlukan intervensi lebih lanjut.

Memberikan edukasi dan konseling kepada individu tentang pentingnya pola makan sehat, kebutuhan nutrisi, dan langkah-langkah untuk meningkatkan atau mempertahankan status gizi yang optimal.

HASIL

Kegiatan inisiatif program pemantauan status gizi dan kesehatan karyawan PT Bina Sukses Lestari dan masyarakat di Desa Tanah Keke Kab. Takalar dan Tim Dosen Program Studi Gizi dari Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional Makassar berjalan lancar dan sesuai harapan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Berikut hasil yang diperoleh:

1. Jumlah individu yang mengalami masalah gizi seperti kekurangan gizi, kelebihan gizi, atau gizi buruk di antara karyawan dan masyarakat yang diamati dapat diidentifikasi.
2. Penentuan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap masalah gizi, seperti pola makan yang tidak seimbang, akses terhadap makanan bergizi, kondisi lingkungan, atau tingkat pendapatan
3. Menentukan jenis intervensi yang diperlukan untuk meningkatkan status gizi, seperti program pendidikan gizi, distribusi makanan bergizi, atau penyuluhan mengenai praktik makan sehat.
4. Memantau perubahan dalam status gizi dari waktu ke waktu untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang dilakukan dan mengidentifikasi tren jangka panjang dalam kesehatan gizi.
5. Menghubungkan status gizi dengan kesehatan masyarakat secara keseluruhan, seperti tingkat penyakit terkait gizi, kinerja sekolah atau pekerjaan, dan produktivitas ekonomi.

Pemantauan status gizi karyawan dan masyarakat merupakan langkah penting dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan populasi. Dengan pemahaman yang baik tentang status gizi, dapat dirancang intervensi yang sesuai dan efektif untuk meningkatkan kondisi gizi dan kesehatan secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Program ini berhasil meningkatkan kesadaran para pekerja akan pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang, hasilnya terjadi perubahan positif dalam pola makan dan gaya hidup di antara sebagian besar peserta program.

Intervensi yang dilakukan sebagai bagian dari program, seperti penyuluhan gizi, program kebugaran, dan layanan konseling, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan para pekerja.

Meskipun program ini memberikan manfaat yang signifikan, masih ada tantangan yang perlu diatasi, seperti perubahan perilaku yang berkelanjutan dan keberlanjutan program. Namun, terdapat pula peluang untuk pengembangan lebih lanjut, termasuk integrasi teknologi untuk pemantauan kesehatan secara real-time dan pengembangan program yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan masing-masing industri pengembangan program yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan masing-masing industry

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

- AKG. 2019. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
- Almigo, N. 2004. Hubungan antara kepuasan kerja dengan produktivitas kerja karyawan. *Jurnal Psyche*. 1(1):50-60.
- Aziiza F. 2008. Analisis aktivitas fisik, konsumsi pangan dan status gizi dengan produktivitas kerja pekerja wanita di industri konveksi [skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Budiono, A.M. 2003. Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja: Hygiene Perusahaan, Ergonomi, Kesehatan Kerja, dan Keselamatan Kerja. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Candrawati S. 2011. Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) dan lingkaran pinggang mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 6(2):112-18.
- Cascio, W. F. 1998. *Applied Psychology In Human Resource Management (Fifth Edition)*. USA: Prentice Hall International Inc.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 2011. *Healthy Weight – It's not a diet, It's a Lifestyle*. District of Columbia.
- Dewi, M.M. 2013. Hubungan Antara Asupan Makan, Status Gizi, dan Kelelahan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja pada Pekerja Pabrik PT. Tigaraksa Satria Tbk. Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Ery M, Permatasari P, Mutia S. 2020. Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di PT Gatra Tahun 2019. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 19(1):51- 55. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.1.50-56>
- [FAO] Food and Agriculture Organization/ [WHO] World Health Organization/ [UNU] United Nations University. 2001. *Human Energy Requirements*. Rome: FAO/ WHO/UNU.

Kemenkes RI. (2017). Penilaian Status Gizi. 99–117.

Kemenkes RI. (2018). Survey Konsumsi Makanan

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.

Supriasa, I. D. (2012). Penilaian Status Gizi. Jakarta.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan.