

**PROGRAM PEMANTAUAN KESEHATAN GIZI KARYAWAN: KOLABORASI PT BINA SUKSES
LESTARI DAN KOMUNITAS LOKAL DI KECAMATAN MANGGALA KOTA MAKASSAR**

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

¹ITEKES Tri Tunas Nasional

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

Email : nik@tritunas.ac.id

(Received 02Juli2021; Accepted 20Juli 2020)

Abstrak

Pekerja merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap produksi, disamping faktor lain yang menunjang proses produksi seperti keterampilan, waktu dan modal yang dimiliki. Sebagai tenaga kerja, pekerja memiliki hak-hak pekerja yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 13 tahun 2013 tentang Ketenagakerjaan, diantaranya adalah hak atas kesehatan pada dirinya. Tenaga kerja sebagai salah satu aset penting yang dibutuhkan perusahaan dalam menjalankan aktivitas produksinya. Kesehatan dan tenaga kerja merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, salah satunya adalah pemenuhan gizi kerja yang sesuai dengan status gizi setiap pekerja dan beban kerjanya untuk mencapai dan meningkatkan efisiensi serta produktivitas kerja. Status gizi yang dimiliki pekerja memiliki kaitan erat dengan produktivitas. Keberadaan pemantauan kesehatan gizi pada pekerja penting karena status gizi akan merepresentasikan kualitas fisik serta imunitas pekerja, sebagai komponen zat pembangun dan masukan energi ketika tubuh merasa lelah akibat bekerja, serta dapat meningkatkan motivasi atau semangat dalam bekerja yang akan menentukan produktivitas kerja. Adapun masalah gizi tenaga kerja terutama di Indonesia cukup kompleks, diantaranya pola makan yang kurang baik (seperti melewatkan sarapan), belum tersedianya ruang makan khusus bagi tenaga kerja, pemberian insentif makan dalam bentuk uang dan belum jelasnya pembagian antara waktu istirahat dengan waktu kerja. Berdasarkan penjabaran tersebut maka dapat kita ketahui pentingnya pemantauan kesehatan gizi dan tindakan yang dapat meminimalisasi kelelahan kerja sehingga dapat mencapai produktivitas yang maksimal. Pengaturan jam kerja, penyelenggaraan makan, ketersediaan air minum dan sarana olahraga dapat menjadi opsi untuk memantau status gizi pekerja dan menghindari kelelahan sebagai faktor yang berpengaruh terhadap produktivitas.

Kata kunci :pemantauan gizi, karyawan

PENDAHULUAN

Pada era industrialisasi 4.0 saat ini dengan semakin beragamnya permintaan pasar dan persaingan pasar yang semakin ketat, akan sangat diperlukan tenaga kerja yang sehat dan

produktif. Peran vital tenaga kerja dalam kedudukannya sebagai pelaku dan tujuan pembangunan harus disesuaikan dengan derajat kesehatannya, disamping keterampilan dan faktor-faktor lainnya sehingga akan menghasilkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan berdaya saing yang mempunyai produktivitas tinggi pula. Menurut Sulaeman (2014) dan Aprilyanti (2017) produktivitas adalah perbandingan antara keluaran (output) dengan masukan (input) per satuan waktu. Keluaran (output) dalam hal ini diantaranya adalah pendapatan (earnings), penjualan (sales), dan kerusakan (defects), sedangkan input atau masukan adalah berbagai faktor produksi seperti tenaga kerja, biaya produksi dan biaya peralatan. Produktivitas kerja juga merupakan standar atau ukuran yang digunakan oleh perusahaan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

TUJUAN

Pemantauan kesehatan gizi karyawan bertujuan untuk memastikan bahwa karyawan memiliki pola makan yang sehat dan seimbang, dan status gizi yang baik sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan di tempat kerja. Hal ini juga dapat membantu mencegah penyakit terkait gizi dan mengajak pekerja juka komunitas lokal untuk menjalani gaya hidup sehat.

METODE

Berikut beberapa tahapan dan metode yang digunakan dalam pemantauan kesehatan gizi karyawan.

Tahapan dalam program ini melibatkan beberapa komponen, di antaranya:

1. Survei Gizi: ini melibatkan pengumpulan data tentang pola makan, asupan nutrisi, dan gaya hidup pekerja. Survei ini dilakukan menggunakan kuesioner dan wawancara secara langsung.
2. Pengukuran Antropometri: hal ini mencakup berbagai parameter fisik seperti berat badan, tinggi badan dan lingkar pinggang. Data ini akan memberikan gambaran tentang status gizi individu.
3. Analisis data: data yang dikumpulkan dari survei gizi dan pengukuran antropometri dianalisis untuk mengidentifikasi tren dan masalah Kesehatan yang mungkin timbul di antara para pekerja.
4. Edukasi dan konseling: berdasarkan hasil analisis, program ini dapat memberikan edukasi dan konseling kepada pekerja tentang pola makan yang sehat, pentingnya aktivitas fisik dan Langkah lainnya untuk meningkatkan Kesehatan dan status gizi mereka.
5. Intervensi: jika ditemukan masalah Kesehatan atau nutrisi yang signifikan, program ini akan melakukan intervensi berupa penyuluhan, program kebugaran atau penyediaan makanan sehat di tempat kerja.

Pemantauan berkala: program ini membutuhkan pemantauan berkala untuk mengevaluasi evektivitasnya dan mengidentifikasi perubahan tren dalam status gizi dan Kesehatan pekerja.

HASIL

Kegiatan program pemantauan Kesehatan gizi karyawan PT Bina Sukses Lestari yang berkolaborasi dengan komunitas local yang berlokasi di kecamatan Manggala Kota Makassar

dan Tim Dosen Program Studi Gizi dari Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional Makassar berjalan lancar dan sesuai harapan.

Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan para pekerja dan komunitas local tentang gizi seimbang dan pentingnya pola makan yang sehat. Selain itu, pengukuran antropometri yang dilakukan menunjukkan perubahan positif dalam status gizi pada beberapa individu. Partisipasi komunitas local dalam program pemantauan Kesehatan gizi juga tinggi, menunjukkan minat yang positif untuk hidup yang lebih sehat.

KESIMPULAN

Melalui survei gizi dan pengukuran antropometri, telah berhasil diidentifikasi beberapa masalah kesehatan dan gizi yang dihadapi oleh pekerja. Hal ini termasuk masalah pola makan yang kurang sehat, kekurangan nutrisi tertentu, serta masalah obesitas atau kelebihan berat badan. Program ini juga 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

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. Adrianto, E. H., & Ningrum, D. N. A. (2010). Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja. *Jurnal KEMAS* Vol. 5, No. 2
2. Aprilyanti, S. (2017). Pengaruh Usia dan Masa Kerja Terhadap Produktivitas Kerja (Studi Kasus: PT. OASIS Water International Cabang Palembang). *Jurnal Sistem dan Manajemen Industri* 1, 68
3. Arini, S. Y., & Endang, D. (2015). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Kelelahan Kerja pada Pengumpul Tol di Perusahaan Pengembang Jalan Tol Surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, Vol. 4..
4. Commisaris, D. A., Huysmans, M. A. Mathiassem, S. E., Srinivasan, D., Koppes, L., & Hendriksen I. J. (2016). Interventions to reduce sedentary behavior and increase physical activity during productive work: A systematic review. *Scand Journal Work Environmental Health* 42 (3)

5. Diana, E., Aman. E., & Ismail. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Stasiun Pengisian Bulk Elpiji di Indramayu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.2, No.3.
6. Jensen J.D. (2011). Can worksite nutritional interventions improve productivity and firm profitability? A literature review. *Perspect Public Health* 131
7. Oakman, J., Neupane, S., Proper, K. I., Nygard, C. H. (2018). Workplace Intervention to Improve Work Ability: A Systematic Review and Meta-Analysis of Their Effectiveness. *Scand Journal Work Environmental Health* 44 (2)
8. Vereecken C, Covents M, Maes L. 2010. Comparison of a food frequency questionnaire with an online dietary assessment tool for assessing preschool children's dietary intake. *J Hum Nutr Diet* 23(5).
9. Vinod N, Swarnakanta L, Smita P, Pushpa D. 2011. Nutritional status and dietary pattern of underfive children in urban slum area. *Nat J Comm Med* 2(1).