

## **PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI UNTUK KESEJAHTERAAN PEKERJA: STUDI KASUS DI PT KASIROMUA**

**Nina Isyawara Kusuma<sup>1</sup>, Rini Jusriani<sup>2</sup>, A. Faizah Aprilia Putri<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup>ITEKES Tri Tunas Nasional*

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

*Email : [niaisyawara@tritunas.ac.id](mailto:niaisyawara@tritunas.ac.id)*

(Received 02 Agustus 2022; Accepted 20 Agustus 2022)

### **Abstrak**

Kesejahteraan pekerja didefinisikan sebagai kesehatan mental, fisik, emosional, dan ekonomi pada pekerja secara keseluruhan. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti hubungan mereka dengan rekan kerja, keputusan yang mereka buat, dan alat serta sumber daya yang mereka akses. Jam kerja, gaji, keselamatan kerja dan kesehatan fisik juga status gizi memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan para pekerja. Peningkatan pengetahuan gizi di kalangan pekerja merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Peningkatan pengetahuan gizi di kalangan pekerja memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesejahteraan mereka dan produktivitas di tempat kerja. Pengetahuan gizi yang memadai di antara pekerja memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. PT Kasiromua adalah sebuah perusahaan manufaktur skala menengah yang berlokasi di daerah perkotaan. Perusahaan ini memiliki sejumlah pekerja yang aktif, namun analisis awal menunjukkan bahwa banyak dari mereka kurang memperhatikan aspek gizi dalam pola makan mereka, dan kurangnya pengetahuan gizi di kalangan pekerja merupakan faktor yang berkontribusi terhadap masalah tersebut. Sebagai respons, perusahaan memutuskan untuk melaksanakan program untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan kesejahteraan pekerja. Studi kasus ini bertujuan untuk melihat bagaimana peningkatan pengetahuan gizi di antara pekerja dapat meningkatkan kesejahteraan mereka di PT Kasiromua karena kesejahteraan pekerja menjadi faktor kunci dalam produktivitas perusahaan.

Kata kunci : peningkatan pengetahuan gizi, kesejahteraan pekerja

### **PENDAHULUAN**

Kesejahteraan pekerja merupakan aspek penting dalam keseluruhan produktivitas dan keberlanjutan sebuah perusahaan. Salah satu faktor kunci yang memengaruhi kesejahteraan pekerja adalah pola makan yang sehat dan bergizi. Pengetahuan gizi yang memadai di kalangan pekerja menjadi landasan untuk pengambilan keputusan yang tepat terkait dengan pola makan mereka. Namun, seringkali pengetahuan gizi di antara pekerja tidak memadai, yang dapat menyebabkan pola makan yang tidak sehat dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan. Dalam konteks ini, peningkatan pengetahuan gizi di kalangan pekerja menjadi suatu kebutuhan mendesak. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang aspek-aspek penting dari gizi dan dampaknya terhadap kesehatan, pekerja dapat membuat pilihan makanan yang

lebih cerdas dan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Lebih lanjut, peningkatan pengetahuan gizi juga dapat membantu mengurangi risiko penyakit terkait gizi, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

## **TUJUAN**

Dalam konteks ini, proyek pengabdian masyarakat yang kami lakukan bertujuan untuk melihat bagaimana peningkatan pengetahuan gizi dan kesejahteraan pekerja di PT Kasiromua serta dampaknya terhadap kesejahteraan dan produktivitas mereka.

## **METODE**

Metode yang akan digunakan

1. Penilaian awal: dilakukan survei untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi dan pola makan pekerja di PT Kasiromua. Survei dilakukan menggunakan kuesioner dan wawancara langsung pada pekerja. Kuesioner mencakup pertanyaan-pertanyaan yang relevan tentang pengetahuan gizi, seperti definisi gizi, fungsi nutrisi, sumber-sumber makanan yang sehat, dan aspek-aspek lain dari gizi. Selain itu, kuesioner juga mencakup pertanyaan tentang pola makan, seperti jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi konsumsi, porsi, dan preferensi makanan. Selain kuesioner tertulis, wawancara langsung dengan responden juga dapat digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengetahuan gizi dan pola makan mereka. Wawancara dapat membantu dalam mengklarifikasi jawaban yang ambigu atau mendapatkan informasi tambahan yang tidak terungkap dalam kuesioner
2. Pengembangan Program: Berdasarkan hasil survei, dikembangkanlah program pelatihan gizi yang mencakup penyuluhan, dan materi edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan pekerja di perusahaan. Penyuluhan yang diberikan akan membahas serangkaian topik gizi yang relevan, seperti makro dan mikronutrien, manajemen berat badan, diet seimbang, dan pentingnya hidrasi. Menyediakan materi promosi kesehatan di tempat kerja, seperti poster, pamflet, atau buletin bulanan yang berisi informasi tentang gizi, resep sehat, tips memasak, dan ide-ide makanan bergizi
3. Implementasi Program: Program pelatihan gizi dilaksanakan secara bertahap di area kerja perusahaan, melibatkan partisipasi aktif dari pekerja dan dukungan dari manajemen. Memberikan kesempatan kepada karyawan untuk mendiskusikan kebutuhan gizi pribadi mereka, masalah kesehatan terkait gizi, atau tujuan kesehatan dan kebugaran pribadi.
4. Evaluasi dan Pengukuran: Dilakukan evaluasi secara berkala terhadap pengetahuan gizi pekerja, pola makan, kesejahteraan, dan dampaknya terhadap produktivitas. Melakukan survei sebelum dan setelah program untuk mengukur pengetahuan gizi dan pola makan karyawan. Menyelenggarakan sesi evaluasi bersama dengan tim pelaksana program untuk mengevaluasi keberhasilan dan membuat perbaikan yang diperlukan.

## **HASIL**

Setelah implementasi program peningkatan pengetahuan gizi, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman pekerja tentang aspek-aspek gizi penting dan dampaknya terhadap kesehatan. Pola makan pekerja juga mengalami perubahan positif, karyawan mulai mengadopsi pola makan yang lebih sehat dan seimbang dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi seperti buah-buahan, sayuran, protein berkualitas, dan sumber karbohidrat yang sehat, terjadi penurunan konsumsi makanan yang tinggi lemak jenuh, gula tambahan, dan garam berlebihan. Selain itu, terjadi peningkatan kesejahteraan subjektif dan tingkat absensi karena sakit berkurang karena karyawan lebih tahan terhadap penyakit dan memiliki risiko

penyakit kronis yang lebih rendah. Karyawan merasakan peningkatan energi, stamina, dan daya tahan fisik karena mengonsumsi makanan yang lebih sehat, penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan karyawan karena adopsi pola makan yang lebih sehat dan kesejahteraan fisik yang meningkat. Produktivitas secara keseluruhan juga mengalami peningkatan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

## **KESIMPULAN**

Studi kasus ini menunjukkan bahwa investasi dalam peningkatan pengetahuan gizi di kalangan pekerja dapat memiliki dampak yang positif pada kesejahteraan dan produktivitas di PT Kasiromua. Program pelatihan gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan perusahaan dan partisipasi aktif dari pekerja membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Langkah-langkah ini dapat dijadikan contoh bagi perusahaan lain yang ingin meningkatkan kesejahteraan pekerja mereka melalui pendekatan yang serupa.

## **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**

- Achadi, E., Pujonarti, S. A., Sudiarti, T., Rahmawati, Kusharisupeni, Mardatillah, & Putra, W. K. Y. (2010). Sekolah Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Masyarakat (Entrance Primary School Improvement Knowledge, Attitudes, and Behavior Balanced Nutrition Society). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 5(1), 42–47. <http://jurnalkesmas.ui.ac.id/index.php/kesmas/article/download/161/162>
- Azizah Indriyani, A. J. (2019). Komunikasi Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai : Studi Kasus Pada Universitas Muhadi Setiabudi Brebes. *Jurnal Pro Bisnis*, 12(1), 43–55

- Farikha, R. R. P., & Ardyanto, D. (2016). Hubungan Status Gizi, Karakteristik Individu Dengan Produktivitas Pekerja Sorting Dan Packing. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 5(1), 71–80.
- Harjatmo TP, Par'im HM, W. S. (2017). Penilaian Status Gizi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 282
- Himaya, H., & Wirjatmadi, R. B. (2019). Hubungan antara Kecukupan Energi dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja (PT. Timur Megah Steel Gresik Tahun 2019). *Amerta Nutrition*, 3(4), 269. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.269-27>.
- Khasanah1, L., Rahmawati, Y. D., & Wahyani, A. D. (2023). Hubungan Asupan Kalori, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja Karyawan Universitas Muhadi Setiabudi. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 4(02), 20–25.
- Maghfiroh, A. L. (2019). Hubungan Asupan Energi Dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Berstatus Gizi Lebih Bagian Packaging Di PT Timur Megah Steel. *Amerta Nutrition*, 3(4), 315. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.315-321>
- Ramadhanti, A. A. (2020). Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 213–218. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.251>
- Riskesdas. (2013). Riskesdas Dalam Angka. [http://www.dof.gov.my/en/c/document\\_library/get\\_file?uuid=e25cce1e-4767-4acd-afdf-67cb926cf3c5&groupId=558715](http://www.dof.gov.my/en/c/document_library/get_file?uuid=e25cce1e-4767-4acd-afdf-67cb926cf3c5&groupId=558715)
- Zahra, Y. A., & Riyadi, H. (2022). Status Gizi , Aktivitas Fisik dan Produktivitas Kerja Karyawan Tambang Batu Bara PT . Kaltim Prima Coal. *J.Gizi Dietetik*, 1(1), 34–41