

Peningkatan Kesehatan Karyawan Melalui Pengelolaan Pola Konsumsi Pangan di PT Bina Sukses Lestari

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 2023; Accepted 20 Februari 2023)

Abstrak

Badan Pusat Statistik 2018 menyatakan, jumlah penduduk bekerja pada triwulan I/2018 sebanyak 127,07. Rata-rata, mereka menghabiskan waktu sekitar +8 jam per hari di tempat kerja untuk karyawan dengan 5 hari kerja per minggu. Di beberapa instansi, jam kerja, waktu istirahat maupun jam lembur dicantumkan dalam sebuah perjanjian kerja bersama.

PT Bina Sukses Lestari menyadari pentingnya kesehatan karyawan dalam mencapai produktivitas dan kinerja optimal di tempat kerja. Salah satu faktor kunci dalam mencapai kesehatan yang optimal adalah pola konsumsi pangan yang sehat dan seimbang. Oleh karena itu, perusahaan bekerjasama dengan tim dosen gizi Institut Teknologi Kesehatan Tri Tunas Nasional merancang program untuk meningkatkan kesehatan karyawan melalui pengelolaan pola konsumsi pangan. Pengelolaan pola konsumsi pangan pada pekerja merupakan langkah penting untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka di tempat kerja. Pola makan yang sehat, yang mencakup konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi, dapat meningkatkan kesehatan fisik karyawan. Makanan yang tepat memberikan nutrisi yang diperlukan untuk menjaga fungsi tubuh yang optimal, mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, obesitas, dan penyakit jantung, serta meningkatkan daya tahan terhadap penyakit. Makanan yang sehat dapat memainkan peran dalam mengelola tingkat stres. Beberapa makanan memiliki sifat yang dapat menenangkan sistem saraf dan membantu dalam mengurangi gejala stres. Dengan demikian, karyawan yang mengatur pola makan mereka dengan baik mungkin memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan dapat menghadapi tantangan di tempat kerja dengan lebih baik. Pola makan yang sehat juga dapat memainkan peran dalam kesejahteraan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa makanan tertentu dapat memengaruhi kesehatan mental secara positif, dan dengan demikian, pengaturan pola konsumsi pangan dapat membantu karyawan untuk merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupan mereka secara keseluruhan.

Kata kunci: kesehatan karyawan, pola konsumsi pangan.

PENDAHULUAN

Produktivitas memang menjadi indikator penting kinerja karyawan. Karyawan sehat, dengan tingkat kehadiran yang baik, bersemangat, berkinerja unggul, menunjukkan produktivitas kerja yang baik. Tentu, produktivitas yang baik perlu ditopang dengan berbagai komponen kesehatan dan keselamatan kerja, salah satunya dengan memperhatikan asupan

gizi, perbaikan dan peningkatan gizi yang cukup dan berimbang. dr. Agus Surono juga mengungkapkan bahwa gizi buruk pada pekerja akan mengakibatkan daya tahan tubuh menurun, mudah sakit yang mengakibatkan daya kerja fisik juga turun. “Dampaknya, prestasi kerja menurun, tingkat absensi meningkat sehingga seringkali dinilai bahwa karyawan tersebut mengalami penurunan produktivitas”, ungkapnya. Untuk memenuhi gizi tenaga kerja, maka asupan makanan harus mengandung semua zat gizi dengan jumlah sesuai kebutuhan, kualitas dan kuantitas makanan serta pola makan. Perbaikan dan peningkatan asupan gizi mempunyai makna penting sebagai upaya mencegah morbiditas, meningkatkan produktivitas kerja dan berperan dalam mengurangi permasalahan kesehatan termasuk akibat perubahan gaya hidup ataupun pola konsumsi pangan karyawan.

Pemenuhan kecukupan gizi pekerja selama bekerja merupakan salah satu bentuk penerapan syarat keselamatan, dan kesehatan kerja sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat kesehatan pekerja. Gizi merupakan salah satu aspek kesehatan kerja yang memiliki peran penting dalam peningkatan produktivitas kerja.

Pengelolaan pola konsumsi pangan yang tepat dapat meningkatkan kesehatan fisik karyawan secara keseluruhan. Dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, karyawan memiliki peluang yang lebih besar untuk menjaga berat badan yang sehat, mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung, serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Karyawan yang memiliki kesehatan yang lebih baik cenderung memiliki tingkat absensi yang lebih rendah. Dengan demikian, pengelolaan pola konsumsi pangan yang baik dapat membantu mengurangi jumlah hari sakit yang hilang dan meningkatkan ketersediaan karyawan di tempat kerja. Karyawan yang menjaga pola konsumsi pangan yang sehat memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami masalah kesehatan yang memerlukan perawatan medis intensif. Dengan demikian, perusahaan dapat mengurangi biaya perawatan kesehatan yang terkait dengan karyawan mereka, menghasilkan penghematan yang signifikan dalam jangka panjang. Pola makan yang sehat dapat meningkatkan kinerja karyawan secara langsung. Karyawan yang mendapatkan asupan nutrisi yang memadai cenderung memiliki tingkat energi yang lebih tinggi, konsentrasi yang lebih baik, dan kemampuan kognitif yang lebih baik, yang semuanya dapat berkontribusi pada produktivitas yang lebih tinggi di tempat kerja. Pola makan yang sehat dapat meningkatkan kinerja karyawan secara langsung. Karyawan yang mendapatkan asupan nutrisi yang memadai cenderung memiliki tingkat energi yang lebih tinggi, konsentrasi yang lebih baik, dan kemampuan kognitif yang lebih baik, yang semuanya dapat berkontribusi pada produktivitas yang lebih tinggi di tempat kerja. Dengan memperhatikan kesehatan karyawan melalui pengelolaan pola konsumsi pangan, perusahaan dapat menciptakan budaya organisasi yang berfokus pada kesejahteraan dan kesehatan. Ini dapat memperkuat loyalitas karyawan, meningkatkan kepuasan kerja, dan menghasilkan hubungan yang lebih baik antara karyawan dan manajemen. Dengan memahami dan menerapkan hubungan antara peningkatan kesehatan karyawan dan pengelolaan pola konsumsi pangan, perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, bahagia, dan produktif bagi seluruh tim.

TUJUAN

Program Peningkatan Kesehatan Karyawan Melalui Pengelolaan Pola Konsumsi Pangan di PT Bina Sukses Lestari memiliki beberapa tujuan utama:

1. Meningkatkan produktivitas: Karyawan yang makanannya sehat cenderung memiliki energi yang lebih tinggi dan dapat bekerja dengan lebih efisien. Pola makan yang baik dapat membantu menjaga konsentrasi dan fokus selama jam kerja.
2. Menurunkan risiko penyakit: Pola makan yang sehat dapat membantu menurunkan risiko terkena berbagai penyakit kronis, seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Dengan demikian, perusahaan dapat mengurangi jumlah absensi dan biaya asuransi kesehatan.
3. Meningkatkan kesejahteraan karyawan: Karyawan yang merasa sehat cenderung lebih bahagia dan puas dengan pekerjaan mereka. Pengelolaan pola konsumsi pangan yang baik dapat menjadi bagian dari upaya perusahaan untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan secara keseluruhan.
4. Mengurangi biaya perawatan kesehatan: Karyawan yang memiliki pola makan yang sehat cenderung membutuhkan perawatan medis yang lebih sedikit dalam jangka panjang. Ini dapat mengurangi biaya perusahaan terkait dengan perawatan kesehatan dan klaim asuransi.

METODE

Untuk meningkatkan kesehatan karyawan melalui pengelolaan pola konsumsi pangan di PT Bina Sukses Lestari, berikut adalah beberapa metode yang dilakukan:

1. Edukasi tentang gizi seimbang: program edukasi pada karyawan mengenai pentingnya gizi seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan.
2. Penyuluhan dan konseling individu: Menyediakan layanan penyuluhan dan konseling individu kepada karyawan yang ingin mengubah pola makan mereka. Ini dapat membantu karyawan untuk mengidentifikasi kebiasaan makan yang kurang sehat dan merencanakan perubahan menuju pola makan yang lebih baik.
3. Monitoring dan evaluasi: melakukan monitoring secara rutin terhadap kebiasaan makan karyawan dan mengevaluasi efektivitas program yang telah diimplementasikan.

HASIL

Setelah menerapkan metode edukasi tentang gizi seimbang dan penyuluhan dan konseling individu untuk meningkatkan kesehatan karyawan melalui program pengelolaan pola konsumsi pangan, diperoleh hasil positif, antara lain karyawan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan mereka, karyawan menjadi lebih mampu membuat pilihan makanan yang lebih sehat.

Melalui edukasi yang diberikan, karyawan dapat mengubah kebiasaan makan mereka menuju pola konsumsi pangan yang lebih sehat. Mereka mungkin akan lebih memperhatikan komposisi makanan yang mereka konsumsi, memilih makanan dengan lebih bijak dan mengurangi konsumsi makanan yang tinggi lemak jenuh, gula dan garam. Sehingga dengan meningkatnya kesadaran dan perubahan kebiasaan makan, karyawan memiliki potensi untuk mengurangi risiko terkena penyakit terkait gangguan gizi seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung dan hipertensi. Produktivitas dan kehadiran karyawan juga mengalami peningkatan, karyawan merasa lebih sehat dan bugar.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

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.

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/kemas/article/download/161/162>
- Almatsier, S., 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Arifiyanti, A. D., 2016
- Al-Oboudi, L. M. (2010). Impact of breakfast eating pattern on nutritional status, glucose level, iron status in blood and test grades among upper primary school girls in Riyadh City, Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Nutrition*, 9(2), 106–111.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2007. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- 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.
- Masjid, I. (2019). *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Di PT. Global Permai Abadi Medan Timur*.
- Riskesdas. (2013). *Riskesdas Dalam Angka*. http://www.dof.gov.my/en/c/document_library/get_file?uuid=e25cce1e-4767-4acd-afdf-67cb926cf3c5&groupId=558715 1.
- Shafitra, M., Permatasari, P., Agustina, A., & Ery, M. (2020). Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di PT Gatra Tahun 2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 50–56. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.1.50-56>
- Siregar, E. (2019). The Influence of LifeStyle on Employee Nutritional Status of Health Polytechnic Directorate Health Ministry Medan. *Journal of Pharmaceutical and Sciences (JPS)*, 2(2), 29–35.