

Optimalisasi Gizi dan Kesejahteraan Karyawan: Upaya Mengenali Pengaruh Pola Konsumsi Pangan di Lingkungan Kerja 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 Agustus 2023; Accepted 20 Agustus 2023)

Abstrak

Pola konsumsi pangan memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan karyawan di lingkungan kerja. Program ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi optimalisasi gizi dan kesejahteraan karyawan melalui program pengenalan pola konsumsi pangan di PT Bina Sukses Lestari. Metode yang digunakan melibatkan pengumpulan data primer melalui survei kuesioner yang diberikan kepada karyawan perusahaan. Kuesioner tersebut dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang pola makan sehari-hari, pemahaman tentang gizi, preferensi makanan, dan persepsi tentang kesejahteraan pribadi. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan memiliki pemahaman yang terbatas tentang pentingnya gizi dan dampak pola konsumsi pangan terhadap kesejahteraan. Selain itu, pola makan yang kurang sehat umumnya menjadi masalah di lingkungan kerja. Berdasarkan temuan tersebut, disusunlah program pengenalan pola konsumsi pangan yang meliputi edukasi gizi, penyuluhan tentang pentingnya pola makan seimbang, dan promosi gaya hidup sehat di tempat kerja.

Kata kunci: optimalisasi gizi, kesejahteraan karyawan, pola konsumsi pangan.

PENDAHULUAN

Pada era yang semakin terfokus pada produktivitas dan kesehatan karyawan, perusahaan-perusahaan semakin menyadari pentingnya memperhatikan aspek gizi dan kesejahteraan dalam strategi manajemen sumber daya manusia mereka. Lingkungan kerja yang mendukung pola makan yang sehat dapat memiliki dampak positif pada kesehatan, produktivitas, dan kepuasan kerja karyawan. Kesejahteraan karyawan merupakan aspek krusial dalam menjaga produktivitas, kepuasan kerja, dan keberlanjutan sebuah organisasi. Salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan ini adalah asupan gizi yang memadai. Pola makan yang seimbang dan nutrisi yang cukup tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental dan emosional karyawan. Dalam konteks lingkungan kerja, penting bagi perusahaan untuk memperhatikan optimalisasi gizi sebagai bagian dari strategi kesejahteraan karyawan. PT Bina Sukses Lestari, sebagai perusahaan yang berkomitmen pada kesejahteraan karyawan, memahami pentingnya mengoptimalkan gizi melalui pemahaman pola konsumsi pangan karyawan di lingkungan kerja mereka. Namun, sebelum mengimplementasikan program-program kesejahteraan, penting untuk memiliki pemahaman yang mendalam tentang pola konsumsi pangan karyawan, faktor-faktor yang

memengaruhinya, serta dampaknya terhadap kesejahteraan dan kinerja karyawan. PT Bina Sukses Lestari mengakui bahwa karyawan yang sehat dan bugar cenderung lebih produktif, lebih bersemangat, dan memiliki tingkat absensi yang lebih rendah. Oleh karena itu, upaya optimalisasi gizi menjadi perhatian utama perusahaan ini. Pola konsumsi pangan pada karyawan merupakan aspek penting yang memengaruhi kesejahteraan dan kinerja mereka di lingkungan kerja. Pola makan yang seimbang dan nutrisi yang cukup berperan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, serta energi yang diperlukan untuk menjalankan tugas sehari-hari dengan efisien. PT Bina Sukses Lestari memahami bahwa pola konsumsi pangan karyawan dapat beragam dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebiasaan individu, preferensi makanan, aksesibilitas makanan, dan lingkungan kerja. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang pola konsumsi pangan karyawan menjadi krusial dalam merancang program-program kesejahteraan yang efektif.

TUJUAN

Tujuan dari program "Optimalisasi Gizi dan Kesejahteraan Karyawan: Upaya Mengenal Pengaruh Pola Konsumsi Pangan di Lingkungan Kerja PT Bina Sukses Lestari" adalah sebagai berikut:

Mengidentifikasi Pola Konsumsi Pangan Karyawan: Tujuan utama program ini adalah untuk memahami secara mendalam pola konsumsi pangan karyawan di lingkungan kerja PT Bina Sukses Lestari. Ini melibatkan pengumpulan data tentang jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, pilihan makanan sehat, dan faktor-faktor lain yang memengaruhi pola konsumsi pangan.

Menganalisis Pengaruh Pola Konsumsi Pangan terhadap Kesejahteraan Karyawan: Program ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak pola konsumsi pangan terhadap kesejahteraan karyawan. Ini melibatkan analisis data untuk memahami hubungan antara pola makan yang sehat atau tidak sehat dengan tingkat energi, kesehatan fisik dan mental, serta kepuasan kerja karyawan.

Merumuskan Strategi Optimalisasi Gizi dan Kesejahteraan: Berdasarkan temuan dari analisis data, tujuan program ini adalah untuk merumuskan strategi dan program-program yang bertujuan untuk mengoptimalkan gizi dan kesejahteraan karyawan di PT Bina Sukses Lestari. Ini bisa meliputi penyediaan makanan sehat di tempat kerja, program edukasi gizi, atau inisiatif lainnya yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan aksesibilitas terhadap makanan sehat.

Meningkatkan Kesadaran dan Partisipasi Karyawan: Program ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran karyawan tentang pentingnya pola makan yang sehat dan kesejahteraan secara keseluruhan. Ini dapat dilakukan melalui kampanye penyuluhan, workshop, atau kegiatan lain yang melibatkan karyawan secara aktif.

METODE

Metode program "Optimalisasi Gizi dan Kesejahteraan Karyawan: Upaya Mengenal Pengaruh Pola Konsumsi Pangan di Lingkungan Kerja PT Bina Sukses Lestari" dapat melibatkan langkah-langkah berikut:

- 1. Studi Awal dan Analisis Kebutuhan:** Langkah awal melibatkan studi awal dan analisis kebutuhan untuk memahami kondisi pola konsumsi pangan karyawan saat ini di PT Bina Sukses Lestari. Ini melibatkan pengumpulan data tentang kebiasaan makan, preferensi makanan, dan pemahaman tentang gizi.

- 2. Survei dan Kuesioner:** Dilakukan survei atau penyebaran kuesioner kepada karyawan untuk mengumpulkan informasi tentang pola makan, kesadaran gizi, dan tingkat kesejahteraan mereka. Pertanyaan-pertanyaan dapat mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, preferensi makanan, dan persepsi tentang kesejahteraan pribadi.
- 3. Survei dan Penilaian Awal:** Dilakukan survei atau penilaian awal untuk memahami pola konsumsi pangan dan tingkat kesadaran gizi karyawan. Hal ini dapat dilakukan melalui kuesioner, wawancara, atau observasi langsung.
- 4. Analisis Data dan Temuan:** Data dari survei dan penilaian awal dianalisis untuk mengidentifikasi pola konsumsi pangan dominan, kebutuhan utama, dan area-area di mana perbaikan dapat dilakukan.
- 5. Pengembangan Program:** Berdasarkan temuan analisis data, program "Optimalisasi Gizi dan Kesejahteraan Karyawan" dirancang. Ini dapat meliputi penyusunan kebijakan baru terkait makanan di kantin, pelatihan gizi untuk karyawan, atau pengembangan sumber daya dan alat bantu untuk membantu karyawan membuat pilihan makanan yang lebih sehat.
- 6. Implementasi Program:** Program yang telah dirancang kemudian diimplementasikan di lingkungan kerja. Ini melibatkan komunikasi yang efektif kepada karyawan tentang program-program baru, pelatihan staf terkait, dan penyediaan sumber daya yang diperlukan.
- 7. Evaluasi dan Pemantauan:** Program dievaluasi secara berkala untuk menilai dampaknya terhadap pola konsumsi pangan dan kesejahteraan karyawan. Evaluasi ini dapat dilakukan melalui survei lanjutan, pengukuran indikator kesehatan karyawan, atau analisis data absensi.
- 8. Penyesuaian dan Perbaikan:** Berdasarkan hasil evaluasi, program dapat disesuaikan dan diperbaiki untuk meningkatkan efektivitasnya. Ini dapat mencakup penyesuaian strategi komunikasi, perubahan dalam penyediaan makanan di tempat kerja, atau pengembangan program tambahan untuk meningkatkan kesadaran gizi.

HASIL

- 1. Peningkatan Kesadaran Gizi:** Program dapat berhasil meningkatkan kesadaran karyawan tentang pentingnya gizi dan pola konsumsi pangan yang sehat. Karyawan mungkin menjadi lebih sadar akan manfaat makanan sehat dan dampak negatif makanan tidak sehat.
- 2. Perubahan Pola Makan:** Karyawan dapat mengadopsi pola makan yang lebih sehat sebagai hasil dari program ini. Mereka mungkin mulai memilih makanan yang lebih bergizi, meningkatkan konsumsi sayuran, buah-buahan, dan sumber protein sehat, serta mengurangi konsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula.
- 3. Peningkatan Kesejahteraan Karyawan:** Dengan adopsi pola makan yang lebih sehat, kesejahteraan karyawan dapat meningkat. Mereka mungkin mengalami peningkatan energi, konsentrasi, dan kebugaran fisik, serta penurunan tingkat stres dan kelelahan.
- 4. Peningkatan Produktivitas dan Kinerja:** Karyawan yang lebih sehat dan bugar cenderung menjadi lebih produktif dan memiliki kinerja yang lebih baik di tempat kerja. Ini dapat berdampak positif pada hasil bisnis perusahaan.
- 5. Peningkatan Kepuasan dan Retensi Karyawan:** Karyawan yang merasa didukung dalam menjaga kesehatan mereka mungkin merasa lebih puas dengan lingkungan kerja mereka dan lebih cenderung untuk tetap tinggal di perusahaan dalam jangka panjang.



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.

REFERENSI

- Almatsier, S., 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Arifiyanti, A. D., 2016.
- 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.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kharisma V, Abe N. 2020. Food Insecurity and Associated Socioeconomic Factors: Application of Rasch and Binary Logistic Models with Household Survey Data in Three Megacities in Indonesia. *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, Springer, 148(2):655- 679.
- Masjid, I. (2019). *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Di PT. Global Permai Abadi Medan Timur*. http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=tZ0tx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2LIMMD9FVXkC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&ots=HjrHeuS_

- 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 1.
- 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.