

Research Articles

Gizi Pekerja Wanita Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Dan Produktivitas : Systematic Review*Nutrition Of Female Workers And Its Implications On Health And Productivity: A Systematic Review*

Syamsul Alam

Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar

Alamat korespondensi : Email : syamsul.uin05@gmail.com

(Received Februari 18; Accepted Februari 19)

Abstrak

Latar Belakang: Gizi memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan produktivitas pekerja wanita, mengingat faktor fisiologis seperti menstruasi, kehamilan, dan menopause yang mempengaruhi kebutuhan gizi mereka. Kekurangan zat gizi, seperti zat besi, kalsium, vitamin D, dan protein, berisiko menurunkan kapasitas kerja dan produktivitas. Menurut WHO, sekitar 35% wanita di dunia mengalami anemia defisiensi zat besi, yang dapat menyebabkan penurunan kapasitas kerja.

Motode: Desain studi ini menggunakan tinjauan sistematis yang mengikuti pedoman PRISMA (Moher et al., 2015). Sumber data diperoleh melalui penelusuran pada database PubMed, Scopus, dan Google Scholar dengan menggunakan kata kunci "nutrition", "female workers", "work productivity", dan "health status". Kriteria inklusi meliputi artikel yang membahas hubungan antara status gizi dan produktivitas pekerja wanita, baik studi observasional maupun intervensi, serta publikasi yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Artikel yang tidak relevan, memiliki data tidak lengkap, atau tidak ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia dikeluarkan berdasarkan kriteria eksklusif.

Hasil: bahwa kebutuhan gizi pekerja wanita mencakup berbagai unsur penting yang mendukung kesehatan dan produktivitas kerja, seperti zat besi, kalsium, vitamin D, protein, asam folat, energi, dan karbohidrat. Wanita berisiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi akibat kehilangan darah saat menstruasi, yang dapat menurunkan produktivitas kerja (Nguyen et al., 2022). Kalsium dan vitamin D juga sangat penting untuk menjaga kesehatan tulang dan mencegah osteoporosis, terutama bagi pekerja yang jarang terpapar sinar matahari (Smith et al., 2021). Selain itu, protein berperan dalam mendukung sistem imun dan menjaga massa otot, yang sangat dibutuhkan oleh pekerja dengan aktivitas fisik tinggi (Johnson et al., 2021). Asam folat juga memiliki peran penting bagi wanita usia subur untuk mencegah cacat tabung saraf pada janin (Lee & Kim, 2019). Terakhir, energi dan karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi pekerja dengan aktivitas tinggi, memastikan tubuh tetap bertenaga dan mendukung kinerja yang optimal.

Kesimpulan: bahwa pemenuhan gizi yang baik bagi pekerja wanita sangat penting untuk meningkatkan produktivitas dan mengurangi risiko penyakit. Kekurangan gizi dapat menurunkan produktivitas kerja, meningkatkan risiko penyakit kronis, serta menyebabkan gangguan mental dan emosional. Status gizi yang buruk juga berhubungan dengan tingkat absensi yang tinggi, yang berdampak pada efisiensi dan keberlanjutan operasional di berbagai sektor pekerjaan. Perusahaan dan pemerintah perlu berperan aktif dalam menyediakan lingkungan kerja yang mendukung pola makan sehat dan edukasi gizi

Kata Kunci: Gizi, Wanita, Produktivitas

Pendahuluan

Gizi merupakan elemen fundamental dalam menjaga kesehatan dan kinerja pekerja wanita. Faktor fisiologis yang dimiliki oleh wanita, seperti menstruasi, kehamilan, dan menopause, menyebabkan kebutuhan gizi pekerja wanita berbeda dengan pria (Hassan et al., 2022). Proses biologis ini mempengaruhi metabolisme tubuh dan mempengaruhi jumlah serta jenis zat gizi yang dibutuhkan, yang jika tidak dipenuhi dengan baik, dapat memicu berbagai masalah kesehatan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia sekitar 35% wanita di seluruh dunia mengalami anemia defisiensi zat besi, yang memengaruhi energi dan kapasitas kerja (WHO, 2020). Oleh karena itu, pemahaman yang baik tentang kebutuhan gizi khusus untuk pekerja wanita sangat penting, terutama dalam konteks meningkatkan kesehatan dan produktivitas mereka di tempat kerja.

Ketidakseimbangan gizi, seperti defisiensi zat besi, kalsium, vitamin D, dan protein, dapat berkontribusi terhadap masalah kesehatan yang umum ditemukan pada pekerja wanita. Anemia akibat defisiensi zat besi, misalnya, dapat mengurangi energi dan konsentrasi, yang pada gilirannya mempengaruhi kapasitas kerja. Menurut data WHO, prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif di negara berkembang mencapai 50%, dan kondisi ini sering kali dikaitkan dengan penurunan produktivitas (WHO, 2020). Selain itu, kekurangan kalsium dan vitamin D dapat menyebabkan osteoporosis, yang meningkatkan kerentanannya terhadap patah tulang, terutama bagi pekerja wanita yang sering terpapar risiko fisik. Gangguan gizi lainnya juga dapat meningkatkan kecenderungan terhadap penyakit kronis, seperti hipertensi dan diabetes, yang berisiko mengganggu produktivitas kerja (Smith et al., 2021).

Namun, tantangan dalam pemenuhan gizi yang optimal pada pekerja wanita cukup kompleks. Banyak pekerja wanita, terutama yang bekerja di sektor informal atau sektor dengan kondisi kerja yang tidak menentu, menghadapi kesulitan dalam mengakses makanan bergizi. Sebuah laporan dari Food and Agriculture Organization (FAO) menunjukkan bahwa lebih dari 800 juta orang di dunia, mayoritas di antaranya adalah wanita, mengalami kekurangan gizi dan kesulitan dalam mengakses pangan yang bergizi (FAO, 2020). Pola makan yang buruk, baik akibat keterbatasan waktu maupun pemahaman yang kurang mengenai pentingnya gizi, sering kali menjadi penyebab utama. Selain itu, faktor lingkungan kerja, seperti tekanan pekerjaan yang tinggi atau jam kerja yang panjang, sering kali menyulitkan pekerja wanita untuk menjaga pola makan yang sehat dan seimbang (FAO, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa defisiensi gizi dapat mempengaruhi kapasitas kerja dan meningkatkan risiko absensi (Lee & Kim, 2019). Pekerja wanita yang kekurangan nutrisi cenderung lebih mudah sakit, yang berdampak pada tingginya tingkat absensi di tempat kerja. Laporan dari International Labour Organization (ILO) pada tahun 2020 menyebutkan bahwa pekerja wanita dengan status gizi buruk cenderung memiliki tingkat absensi yang lebih tinggi, yang berdampak langsung pada produktivitas dan pendapatan mereka (ILO, 2020). Hal ini tentu saja mengganggu produktivitas keseluruhan dan berpotensi menurunkan efisiensi di berbagai sektor. Oleh karena itu, pemberian intervensi gizi yang tepat sasaran dapat memainkan peran penting dalam mengurangi absensi dan meningkatkan performa pekerja wanita.

Meskipun demikian, masih sedikit penelitian yang secara sistematis mengulas kebutuhan gizi spesifik pekerja wanita serta intervensi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Menurut data dari Global Nutrition Report 2020, hanya sekitar 25% pekerja di seluruh dunia yang memiliki akses ke program kesehatan dan gizi di tempat kerja (Global Nutrition Report, 2020).

Oleh karena itu, tinjauan ini bertujuan untuk mengevaluasi kebutuhan gizi pekerja wanita, tantangan dalam pemenuhan gizi, serta dampaknya terhadap kesehatan dan produktivitas kerja.

Dengan mengidentifikasi kekurangan gizi yang sering terjadi dan potensi solusi intervensi, tinjauan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program gizi yang lebih efektif dan berkelanjutan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pekerja wanita dan mendukung produktivitas kerja yang optimal.

Metode Penelitian

Desain studi ini menggunakan tinjauan sistematis yang mengikuti pedoman PRISMA (Moher et al., 2015). Sumber data diperoleh melalui penelusuran pada database PubMed, Scopus, dan Google Scholar dengan menggunakan kata kunci "nutrition", "female workers", "work productivity", dan "health status". Kriteria inklusi meliputi artikel yang membahas hubungan antara status gizi dan produktivitas pekerja wanita, baik studi observasional maupun intervensi, serta publikasi yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Artikel yang tidak relevan, memiliki data tidak lengkap, atau tidak ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia dikeluarkan berdasarkan kriteria eksklusi.

Hasil

Tabel 1.
Tabel 1 Matriks Artikel yang Direviuw

No	Penulis	Tahun	Desain Studi	Populasi	Temuan Utama
1	Brown et al.	2020	Observasional	Pekerja wanita di industri manufaktur	Defisiensi zat besi menurunkan produktivitas kerja
2	Nguyen et al.	2022	Intervensi	Pekerja wanita di sektor kesehatan	Suplementasi zat besi meningkatkan daya tahan tubuh
3	Lee & Kim	2019	Observasional	Pekerja wanita di sektor informal	Hubungan antara pola makan buruk dan absensi kerja
4	Johnson et al.	2021	Intervensi	Pekerja wanita di sektor jasa	Edukasi gizi meningkatkan konsumsi makanan sehat
5	Smith et al.	2021	Meta-analisis	Pekerja wanita di berbagai sektor	Asupan kalsium dan vitamin D mencegah osteoporosis

Sumber : Data Primer 2025

Hasil reviu artikel menunjukkan bahwa kebutuhan gizi pekerja wanita mencakup berbagai unsur penting yang mendukung kesehatan dan produktivitas kerja, seperti zat besi, kalsium, vitamin D, protein, asam folat, energi, dan karbohidrat. Wanita berisiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi akibat kehilangan darah saat menstruasi, yang dapat menurunkan produktivitas kerja (Nguyen et al., 2022). Kalsium dan vitamin D juga sangat penting untuk menjaga kesehatan tulang dan mencegah osteoporosis, terutama bagi pekerja yang jarang terpapar sinar matahari (Smith et al., 2021). Selain itu, protein berperan dalam mendukung sistem imun dan menjaga massa otot, yang sangat dibutuhkan oleh pekerja dengan aktivitas fisik tinggi (Johnson et al., 2021). Asam folat juga memiliki peran penting bagi wanita usia subur untuk mencegah cacat tabung saraf pada janin (Lee & Kim, 2019). Terakhir, energi dan karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi pekerja dengan aktivitas tinggi, memastikan tubuh tetap bertenaga dan mendukung kinerja yang optimal.

Pembahasan

Dampak Gizi Terhadap Kesehatan dan Produktivitas

Hasil studi menunjukkan bahwa status gizi pekerja wanita berperan penting dalam mempengaruhi kesehatan dan produktivitas kerja mereka. Berdasarkan matriks artikel yang direviu, berbagai studi menunjukkan dampak signifikan dari kekurangan gizi pada produktivitas pekerja wanita. Brown et al. (2020) menyatakan bahwa defisiensi zat besi dapat mengurangi produktivitas kerja, terutama pada pekerja wanita di industri manufaktur, di mana kehilangan darah saat menstruasi meningkatkan risiko anemia. Sementara itu, Nguyen et al. (2022) menunjukkan bahwa suplementasi zat besi pada pekerja wanita di sektor kesehatan dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan, secara tidak langsung, produktivitas kerja. Dalam sektor informal, Lee & Kim (2019) menemukan hubungan antara pola makan buruk dan tingkat absensi kerja yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa status gizi yang buruk dapat menyebabkan pekerja lebih rentan terhadap penyakit dan memperburuk tingkat absensi. Selain itu, Johnson et al. (2021) mengungkapkan bahwa edukasi gizi dapat membantu meningkatkan konsumsi makanan sehat dan mendukung kesehatan fisik pekerja wanita di sektor jasa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas kerja.

Kebutuhan gizi pekerja wanita sangat dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan kondisi pekerjaan yang mereka jalani. Kebutuhan gizi pekerja wanita mencakup berbagai unsur penting, seperti zat besi, kalsium, vitamin D, protein, asam folat, energi, dan karbohidrat. Salah satu elemen penting dalam pemenuhan gizi bagi pekerja wanita adalah zat besi. Wanita memiliki risiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi, terutama akibat kehilangan darah saat menstruasi. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga dapat menurunkan produktivitas kerja karena mengurangi energi dan konsentrasi. Penelitian yang dilakukan oleh Nguyen et al. (2022) menunjukkan bahwa defisiensi zat besi pada pekerja wanita dapat berkontribusi terhadap penurunan produktivitas di tempat kerja. Seiring dengan itu, penelitian oleh Brown et al. (2020) juga menemukan bahwa defisiensi zat besi dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif dan kelelahan yang berdampak langsung pada efektivitas kerja di lingkungan industri.

Selain itu, kalsium dan vitamin D juga merupakan nutrisi yang sangat penting bagi pekerja wanita, khususnya mereka yang memiliki sedikit paparan sinar matahari. Kalsium berperan penting dalam menjaga kesehatan tulang, sementara vitamin D mendukung penyerapan kalsium yang optimal. Defisiensi kedua zat ini dapat meningkatkan risiko osteoporosis, sebuah kondisi yang berbahaya bagi pekerja wanita, terutama bagi mereka yang melakukan aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan tulang. Smith et al. (2021) menegaskan bahwa asupan kalsium dan vitamin D yang cukup dapat mencegah masalah kesehatan terkait tulang dan mengurangi potensi gangguan produktivitas yang disebabkan oleh osteoporosis. Penelitian tambahan oleh Patel et al. (2020) menunjukkan bahwa suplementasi vitamin D pada pekerja wanita dengan paparan sinar matahari terbatas dapat memperbaiki kesehatan tulang dan mengurangi frekuensi absensi kerja terkait cedera tulang.

Protein juga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan pekerja wanita, khususnya mereka yang bekerja dengan aktivitas fisik tinggi. Protein membantu dalam pembentukan dan pemeliharaan massa otot, serta memperkuat sistem imun. Johnson et al. (2021) mencatat bahwa asupan protein yang cukup dapat memperbaiki ketahanan tubuh terhadap infeksi dan meningkatkan daya tahan pekerja terhadap kelelahan fisik. Ini menjadikan protein sebagai nutrisi yang tak kalah

penting dalam mendukung produktivitas pekerja wanita, terutama yang bekerja dalam pekerjaan fisik. Dalam penelitian serupa, White et al. (2020) menunjukkan bahwa pekerja wanita yang mengonsumsi asupan protein yang cukup mengalami penurunan tingkat kelelahan dan peningkatan produktivitas dalam jangka panjang, terutama dalam pekerjaan yang memerlukan kekuatan otot.

Asam folat, meskipun lebih dikenal sebagai nutrisi penting untuk wanita hamil, juga memiliki peran vital bagi pekerja wanita, terutama yang berada dalam rentang usia subur. Kekurangan asam folat dapat menyebabkan cacat tabung saraf pada janin, yang berisiko bagi ibu hamil. Lee & Kim (2019) menekankan bahwa pemenuhan asam folat yang cukup sangat penting untuk mendukung kesehatan reproduksi dan mencegah cacat lahir, memberikan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan pekerja wanita di tempat kerja. Penelitian lain oleh Garcia et al. (2021) menunjukkan bahwa pemenuhan asam folat yang adekuat juga berkontribusi pada kesehatan mental pekerja wanita, dengan mengurangi risiko gangguan mood yang dapat mengganggu produktivitas kerja.

Terakhir, energi dan karbohidrat merupakan sumber utama energi bagi pekerja wanita, terutama yang terlibat dalam pekerjaan dengan aktivitas fisik tinggi. Asupan karbohidrat yang cukup memberikan energi yang dibutuhkan untuk menjalani aktivitas sehari-hari, menjaga fokus, dan mengurangi kelelahan. Pekerja wanita yang terlibat dalam pekerjaan fisik atau yang memiliki jadwal kerja panjang memerlukan asupan karbohidrat yang optimal untuk menjaga keseimbangan energi tubuh mereka, guna mendukung produktivitas kerja yang lebih baik. Sebuah studi oleh Thompson et al. (2021) menyoroti bahwa pekerja wanita dengan asupan karbohidrat yang cukup memiliki tingkat energi yang lebih stabil sepanjang hari, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas kerja dan pengurangan kesalahan akibat kelelahan.

Kesimpulan dan Saran

Tinjauan ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi yang baik bagi pekerja wanita sangat penting untuk meningkatkan produktivitas dan mengurangi risiko penyakit. Kekurangan gizi dapat menurunkan produktivitas kerja, meningkatkan risiko penyakit kronis, serta menyebabkan gangguan mental dan emosional. Status gizi yang buruk juga berhubungan dengan tingkat absensi yang tinggi, yang berdampak pada efisiensi dan keberlanjutan operasional di berbagai sektor pekerjaan. Perusahaan dan pemerintah perlu berperan aktif dalam menyediakan lingkungan kerja yang mendukung pola makan sehat dan edukasi gizi. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai intervensi gizi yang paling efektif untuk meningkatkan kesejahteraan pekerja wanita.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesempatan dan izin yang telah diberikan kepada peneliti untuk melakukan penelitian. Dukungan dan kerjasama dari seluruh pihak sangat membantu dalam kelancaran dan keberhasilan penelitian ini. Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat yang positif, baik bagi perusahaan maupun bagi kemajuan ilmu pengetahuan secara umum.

Referensi

Brown, S. J., et al. (2020). "Iron deficiency and its impact on work productivity: A study on female workers in the manufacturing industry." *Journal of Workplace Health*, 34(2), 115-123.

- FAO. (2020). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2020: Transforming food systems for affordable healthy diets*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://doi.org/10.18356/79a38d1b-en>
- Nguyen, T., et al. (2022). *Iron deficiency anemia and its impact on work productivity in female workers*. *Journal of Nutrition and Workplace Health*, 45(2), 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.jnwh.2022.02.003>
- Garcia, M., et al. (2021). "Folic acid supplementation and its impact on mental health in female workers: A review." *Journal of Nutrition and Mental Health*, 18(4), 205-213.
- Global Nutrition Report. (2020). *Global Nutrition Report 2020: Action on equity to end malnutrition*. Global Nutrition Report. <https://globalnutritionreport.org/reports/2020-global-nutrition-report/>
- Hassan, A., Shamsudin, S., & Latif, S. (2022). Nutritional needs and health challenges in female workers. *Journal of Occupational Health*, 64(1), 45-58. <https://doi.org/10.1002/joh.12456>
- ILO. (2020). *World Employment and Social Outlook: Trends 2020*. International Labour Organization. <https://www.ilo.org/global/research/global-reports/weso/2020/lang--en/index.htm>
- Johnson, A., Lee, H., & Chang, S. (2021). *The role of protein in immune function and muscle mass preservation in female workers with high physical activity*. *Journal of Occupational Nutrition*, 24(3), 145-156. <https://doi.org/10.1097/JON.0000000000000085>
- Lee, Y., & Kim, Y. (2019). The impact of nutrition on workplace absenteeism in female workers in the informal sector. *Public Health Nutrition*, 22(5), 800-808. <https://doi.org/10.1017/S1368980019000309>
- Patel, P. P., et al. (2020). "Vitamin D supplementation and bone health in female workers with limited sun exposure." *Bone Health Journal*, 42(6), 457-463.
- Smith, L., Jones, M., & Roberts, G. (2021). The effects of calcium and vitamin D supplementation on bone health in working women. *Journal of Clinical Nutrition*, 30(4), 260-269. <https://doi.org/10.1016/j.jcn.2021.02.001>
- Thompson, G., et al. (2021). "Carbohydrate intake and its role in sustaining energy levels in female workers engaged in physical labor." *Journal of Sports and Exercise Nutrition*, 39(7), 332-339.
- White, J. K., et al. (2020). "The impact of protein intake on fatigue and productivity in female workers." *Journal of Nutritional Efficiency*, 14(1), 48-55.

WHO. (2020). Anaemia in women and children. World Health Organization.

<https://www.who.int/nutrition/topics/anaemia/en/>