

Gambaran Status Gizi Karyawan Pada PT Bina Sukses Lestari

Nina Isywara Kusuma

Prodi S1 Gizi Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

Muliana Muliana

Prodi S1 Gizi Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

Corresponding author : ninaisywara14@yahoo.co.id

Abstract: *Introduction: Nutritional status is a balance between a worker's nutrient intake and better endurance. Nutritional status is one aspect of occupational health that has an important role in terms of work productivity. The nutritional intake of workers will be directly proportional to the nutritional status of the worker which can be translated through a normal Body Mass Index (BMI) in the range of 18.5 to 25. Work productivity is the ability of a person or group of people to produce goods or services. Increasing work productivity is required so that the employees can have more efficient, effective, and productive performance. Objective: The purpose of this study was to describe nutritional status in workers at the PT. Bina Sukses Lestari. Methods: This study uses observational (non experimental) method with semi quantitative approach. Data is obtained directly and virtually through interview methods and anthropometry measurements so that the types of data used are primary and secondary data. The instruments used are microtoise, weight scales. Result: The sample count consisted of 16 hotel employees with different positions and levels of physical activity. Based on the results of the calculation shows there are 5 people (31.25%) who have a skinny BMI and 11 people (68.75%) have a normal BMI. Conclusion: the BMI average of workers in normal status, with an average working time in 8 hours/day.*

Keywords: workers, Nutritional status, observation

Abstrak: Latar Belakang: Status gizi adalah keseimbangan antara asupan zat gizi seorang tenaga kerja dengan ketahanan tubuh yang lebih baik. Status gizi merupakan salah satu aspek kesehatan kerja yang memiliki peran penting dalam kaitan produktivitas kerja. Asupan gizi pada pekerja akan berbanding lurus dengan status gizi pekerja yang dapat digambarkan melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) normal pada rentang nilai 18,5 hingga 25. Produktivitas kerja merupakan kemampuan seseorang atau kelompok orang untuk menghasilkan barang atau jasa. Peningkatan produktivitas kerja pegawai adalah agar pegawai mampu memiliki kinerja yang lebih efisien, efektif, dan produktif. Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran status gizi pada karyawan PT. Bina Sukses Lestari. Metode: Penelitian ini menggunakan metode observasional (non eksperimental) dengan pendekatan semi kuantitatif. Data diperoleh secara langsung dan virtual melalui metode wawancara dan pengukuran antropometri sehingga jenis data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Instrumen yang digunakan adalah Microtoise, timbangan berat badan. Hasil: Jumlah sampel terdiri dari 16 pekerja dengan jabatan dan tingkat aktifitas fisik berbeda. Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan terdapat 5 orang (31,25%) yang memiliki IMT kurus dan 11 orang (68,75%) memiliki IMT normal. Kesimpulan: rerata indeks masa tubuh secara keseluruhan pada pekerja memiliki status gizi normal. Dengan rata-rata waktu kerja karyawan hotel 8 jam/hari.

Kata kunci: pekerja, status gizi, observasi

PENDAHULUAN

Pada masa industrilisasi seperti sekarang ini, pekerja dituntut agar selalu bekerja dengan produktivitas yang tinggi guna mendukung keberhasilan suatu perusahaan. Pekerja tambang adalah salah satu pekerjaan di mana orang terlibat dalam aktivitas fisik yang tinggi dan karenanya diharapkan memiliki prevalensi obesitas yang lebih sedikit.³ Namun obesitas lebih banyak dialami oleh para pekerja karena berbagai faktor seperti stres kerja, kerja shift dan jam kerja yang panjang.⁷ Salah satu faktor yang berperan penting terhadap produktivitas kerja adalah status gizi.⁵ Gizi buruk di tempat

Received: June 15, 2023; Accepted: July 1, 2023; Published: July 31, 2023

* Nina Isywara Kusuma, ninaisywara14@yahoo.co.id

kerja menyebabkan hilangnya produktivitas hingga 20 persen, baik karena masalah seperti gizi kurang yang mempengaruhi sekitar 1 miliar orang di negara berkembang, atau kelebihan berat badan yang diderita oleh jumlah orang yang sama di negara-negara maju.⁶ Sedangkan 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.¹⁰ Dengan waktu kerja sekitar 8 jam tiap harinya, pekerja memerlukan energi dari makanan yang mengandung 2/5 (40%) kalori dari total kebutuhan sehari yang diwujudkan dengan pemberian 30% makan utama dan 10% selingan.¹⁶ Pemenuhan gizi kerja yang tepat tidak hanya membawa dampak bagi kesehatan dan kesejahteraan pekerja, tetapi juga meliputi efisiensi keuangan perusahaan serta efektivitas tujuan dari pengusaha.¹⁶ Status gizi dapat digambarkan melalui indeks massa tubuh (IMT).

Tenaga kerja dengan IMT lebih atau obesitas maka lambat dalam bekerja dan kurang lincah, hal ini karena tenaga kerja yang kelebihan berat badan akan mengeluarkan tenaga yang lebih banyak untuk bergerak membawa tubuhnya sehingga aktivitas fisik menurun, sedangkan orang yang memiliki berat badan normal akan lebih lincah dan aktif dalam bekerja sehingga aktivitas fisik baik dan seseorang yang kurus dengan kekurangan berat badan tingkat berat maupun ringan, maka orang tersebut akan kurang mampu bekerja keras.¹² Berdasarkan penemuan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 kasus di Sulawesi Selatan tentang gizi yang baik adalah gizi yang seimbang, artinya asupan zat gizi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh dan di fasilitas kesehatan sebanyak 230.048 kasus.⁽¹¹⁾ Angka gizi kurang dan gizi buruk tingkat pada tahun 2014 mencapai 20.5% rendahnya Indeks Pembangunan Manusia (IPM) di Indonesia sangat dipengaruhi oleh rendahnya status gizi dan kesehatan penduduk yang ditemukan dan ditangani sebanyak 12.600 kasus (96,26%) dengan angka kesakitan sebesar 31,12 per 1.000 penduduk.¹

Perusahaan menyadari bahwa sumber daya manusia memiliki peran penting guna kemajuan perusahaan. Oleh sebab itu, selain menuntut kinerja yang maksimal dari karyawan, perusahaan atau dalam hal ini hotel juga harus memenuhi apa yang menjadi hak dan kebutuhan bagi karyawannya yaitu dengan memperhatikan tingkat kebutuhan yang beraneka ragam dalam pemenuhan kesejahteraan pegawai.¹¹ Penyelenggaraan makanan, penyediaan ruang makan dan atau kantin akan menunjang gizi untuk tenaga kerja. Makanan yang disediakan harus memenuhi kebutuhan gizi tenaga kerja dan terjamin keamanannya sehingga pekerja tidak perlu menyita waktu untuk mencari makan di luar.¹⁷ Status gizi yang dimiliki pekerja memiliki kaitan erat dengan produktivitas.¹⁴ Keberadaan gizi kerja sangat penting karena status gizi seorang pekerja akan merepresentasikan kualitas fisik serta imunitas pekerja, sebagai komponen zat pembangun dan masukan energi ketika tubuh merasa lelah akibat bekerja, dan dapat meningkatkan motivasi atau semangat dalam bekerja yang akan menentukan produktivitas kerja.

Asupan gizi pada pekerja akan berbanding lurus dengan status gizi pekerja yang dapat digambarkan melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) normal pada rentang nilai 18,5 hingga 25.²

Sehingga asupan gizi yang optimal akan menjadikan status gizi yang normal pula. Adanya status gizi yang tidak normal (gizi kurang atau gizi berlebih) dapat disebabkan berbagai faktor seperti jam makan yang kurang teratur, kebiasaan tidak sarapan dan kurangnya waktu istirahat ketika bekerja.⁴ Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Gambaran status gizi pada karyawan PT Bina Sukses lestari.

METODE

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2021

Jenis Dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional menggunakan desain penelitian observasi deskriptif dengan pendekatan semi kuantitatif. Penelitian deskriptif dilakukan dengan cara mencari informasi berkaitan dengan gejala yang ada, dijelaskan dengan jelas tujuan yang akan diraih, merencanakan bagaimana melakukan pendekatannya, dan mengumpulkan berbagai macam data sebagai bahan untuk membuat laporan.⁸ Dalam penelitian ini penulis ingin mendeskripsikan gambaran status gizi pada pekerja di PT Bina Sukses Lestari.

Prosedur Penelitian

1) Cara pengumpulan data

Sampel pada penelitian ini diambil secara acak. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan sekunder yang diperoleh melalui dua cara yaitu secara langsung dan virtual dengan metode wawancara dan pengukuran antropometri. Data tersebut meliputi data antropometri (berat badan dan tinggi badan). Instrumen atau alat yang digunakan adalah *microtoice*, timbangan berat badan.

2) Langkah penelitian

Adapun langkah yang dilakukan dalam pengambilan data yaitu mengumpulkan data dari seluruh sampel dan mengelompokkan sesuai dengan status gizi, menganalisis dan menyimpulkan hasil analisis data. Kriteria status gizi dikelompokkan menjadi status gizi kurus, normal dan gemuk. Hasil analisis data kemudian disajikan dalam bentuk persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1. Pekerja di PT Bina Sukses Lestari dengan status gizi paling banyak pada tingkat indeks masa tubuh kategori normal yaitu sebanyak 11 orang dengan persentase 68,75%. Sedangkan selebihnya untuk indeks masa tubuh pada kategori kurus yaitu 5 orang dengan presentase 31,25%, dan tidak ditemukan pekerja dengan indeks masa tubuh kategori gemuk. Rata rata indeks masa tubuh secara keseluruhan pada pekerja memiliki status gizi normal. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada 16 sampel diperoleh hasil bahwa terdapat 3 sampel yang bekerja sebagai *trainer*, pekerjaan yang mengevaluasi dan membuat program sesuai tujuan klien, dalam waktu

8 jam kerja sampel tidak membutuhkan banyak gerakan. petugas P3K sebanyak 2 orang, dan 2 orang dibagikan frontliner 1 orang *accountant*, 1 orang sebagai *room service* dan 2 orang sebagai *engineering*. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada 16 sampel, didapatkan hasil bahwa terdapat 14 sampel (87,5%) yang bekerja selama 8 jam setiap harinya, dengan jenis pekerjaan dan aktifitas fisik yang berbeda. Dan terdapat dua sampel (12,5%) yang bekerja selama 12 jam yaitu frontliner.

Tabel 1.
Gambaran Status Gizi IMT Responden

IMT	Frekuensi (orang)	%
Kurus	5	31.25
Normal	11	68.75
Gemuk	-	-
Jumlah	16	100

Tabel 2.
Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Bagian Karyawan	Frekuensi Jenis Pekerjaan	
	N	%
Trainer	8	50
P3K	2	12.5
Frontliner	2	12.5
Accountant	1	6.25
Engineering	2	12.5
Room service	1	6.25
Jumlah	16	100

Tabel 3.
Sebaran Sampel Berdasarkan Lama Waktu Kerja

Lama waktu kerja	frekuensi lama waktu kerja	
	N	%
<8 jam	0	0
8 jam	14	87.5
>8jam	2	12.5
Jumlah	16	100

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi yang kurang melambangkan kondisi tubuh yang buruk. Kondisi tubuh yang buruk tersebut dapat mempengaruhi pekerja dalam bekerja dan dapat menyebabkan kelelahan kerja.¹⁴ Keseimbangan antara asupan zat gizi pekerja diperoleh dari makanan sehari-hari hal tersebut sangat penting untuk menunjang aktivitas pekerjaan dan berpengaruh terhadap status gizi dari pekerja.¹³

Metode yang digunakan untuk mengukur status gizi pada penelitian ini yakni metode anthropometri. Indikator anthropometri yang digunakan antara lain berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dihitung dan menghasilkan angka indeks masa tubuh (IMT). Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan pembagian berat badan (dalam kilogram) terhadap kuadrat berat badan (dalam meter). Indeks Masa Tubuh (IMT) IMT yang telah didapat

kemudian diklasifikasikan menjadi tiga yaitu kurus (<18,4), normal (18,5-25,0) dan gemuk (>27). Status gizi responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 16 pekerja, responden yang memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) kurus sebanyak 5 orang (31,25%). Sedangkan responden yang memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) normal dengan frekuensi paling besar yaitu 11 orang (68,75%).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada pekerja, diketahui jenis pekerjaan sebagai *trainer* sebanyak 8 orang (50 %), petugas P3K sebanyak 2 orang (12.5%), *frontliner* sebanyak 2 orang (12.5%), *accountant* sebanyak 1 orang (6.25%), tenaga *engineering* sebanyak 2 orang (12.5%), dan *room service* sebanyak 1 orang (6.25%). Selain itu, sebagian besar karyawan memiliki jam kerja selama 8 jam perhari yaitu sebanyak 14 karyawan dengan persentase 87,5% dan 2 karyawan (12,5%) memiliki jam kerja 12 jam perhari.

Lamanya waktu seseorang bekerja akan mempengaruhi efisiensi kerjanya. Umumnya orang yang bekerja lebih dari 8 jam sehari akan lebih cepat merasa lelah, yang mempengaruhi konsentrasi kerja dan tingkat efisiensi kerjanya dibandingkan dengan orang yang mempunyai waktu kerja kurang dari 8 jam perhari. Waktu kerja menentukan efisiensi dan produktivitas seorang pekerja.⁹ Jam kerja yang berlebihan dapat meningkatkan human error atau kesalahan kerja akibat kelelahan yang meningkat dan berkurangnya waktu tidur. Waktu ekstra dalam shift akan meningkatkan tingkat kesalahan. Lima kali tambahan durasi shift per bulan akan meningkatkan kelelahan 300% dan berakibat fatal.¹⁵

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, rata rata indeks masa tubuh secara keseluruhan pada pekerja memiliki status gizi normal. Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan rata-rata pekerja memiliki jam kerja selama 8 jam perhari.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmiati A, Hartono R, Amir A, Asikin H. Hubungan Pendapatan Orangtua dan Pola Makan Serta Kejadian Penyakit Diare dengan Status Gizi. *Media Kesehat Politek Kesehatan Makassar*. 2018;12(2):52–8.
- Atiqoh, J., I. Wahyuni, & D. Lestantyo. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan Di Cv. Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro* 2(2):119-126.
- Dhumne UL, Shalvin N, Nandi S, et al. (2018). Prevalence of Obesity Among Different Category of Mine Workers in India. *Int J Recent Sci Res* 2018; 9: 27143–27146.
- Diana, E., A. Evendi, & Ismail. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Stasiun Pengisian Bulk Elpiji Di Indramayu. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2(3):84-88
- Hartoyo E, Sholihah Q, Fauzia R, et al. (2015). *Sarapan Pagi dan Produktivitas*. Malang:Universitas Brawijaya Press,

- ILO. (2005). Food at Work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases. Geneva, https://www.ilo.org/global/publications/ilo-bookstore/order_online/books/WCMS_PUBL_9221170152_EN/lang--en/index.html.
- International Institute for Population Sciences. (2005). Ministry of Health and Family Welfare, Government of India. National Family Health Survey (NFHS-3), <http://dhsprogram.com/pubs/pdf/frind3/00frontmatter00.%0A.pdf>.
- Jayusman, I., Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1):13-20. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Narpati, J. R., Ekawati and Wahyuni, I. (2019). Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat Dan Waktu Kerja Dengan Kelelahan Kerja (Studi Kasus Pada Pekerja Laundry Bagian Produksi Di Cv.X Tembalang, Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat(e-Journal)*, 7(1):337–344
- Ramadhanti AA. (2020). Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 2020; 11: 213–218.
- Sari, Kiki, Retno. (2018). Pengaruh Lingkungan, Stres Kerja, Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dan Turnover Intention Karyawan Hotel Grand Duta Syariah Di Kota Palembang. Skripsi. Palembang: UIN Raden Fatah Palembang.
- Setiyani A, Sukesi, Esyuananik. (2016) Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak PraSekolah. 1st ed. Pusdik SDM Kesehatan. Jakarta Selatan.
- Syam, F. M., Lubis, Z., & Siregar, M. A. (2013). Gambaran Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Dan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Pabrik Kelapa Sawit Bagerpang Estate PT.PP. Lonsum 2013. *Gizi, Kesehatan Reproduksi Dan Epidemiolog*, 2(5):1- 9.
- Tasmi, D., Lubis, H. Sari & Mahyuni, E. L. (2015). Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Perkebunan Nusantara I Pabrik Kelapa Sawit Pulau Tiga Tahun 2015. *Jurnal FKM USU*, 2015: 1-7.
- Tulhusnah, L. & Puryantoro, P. (2019). Pengaruh Jam Kerja dan Disiplin Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan di Kantor Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo. *Jesya (Jurnal Ekonomi &Ekonomi Syariah)*, 2(2): 299- 312. doi:10.36778/jesya.v2i2.67
- Wahyu AN, Dwiyantri E. (2014). Hubungan pemenuhan kebutuhan kalori kerja dengan produktivitas di pabrik sepatu. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health* 2014; 3: 117–127.
- Wening, Dyah Kartika, & Puji Afiatna. (2019). Determinan Status Gizi Tenaga Kerja Di CV. Karoseri Laksana.” *Sport and Nutrition Journal* 1(2):48–52.