

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI KERJA PADA PEKERJA  
PABRIK SEPATU X DI KOTA MOJOKERTO SEBAGAI UPAYA  
PENINGKATAN PRODUKTIVITAS KERJA**

**Asih Media Yuniarti<sup>1</sup>, Elyana Mafticha<sup>2</sup>, Mukhammad Himawan Saputra<sup>3</sup>,  
Dwi Helynarti Syurandhari<sup>4</sup>, Arief Fardiansyah<sup>5</sup>, Agustin Dwi Syalfina<sup>6</sup>**  
<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit

**E – Mail:** [elyanama@gmail.com](mailto:elyanama@gmail.com)

**ABSTRAK**

Indonesia dan dunia saat ini sedang mengalami Pandemi Covid-19. Sektor industri dan ketenagakerjaan adalah salah satu yang terdampak. Industri harus tetap jalan terus, dimana salah satu kuncinya adalah pada produktivitas tenaga kerja. Sebagian besar waktu pemenuhan kebutuhan nutrisi pekerja berada dalam periode seorang tenaga kerja sedang dalam jam kerja. Tubuh para pekerja memerlukan gizi yang cukup untuk menuntaskan beban kerjanya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan produktivitas kerja para pekerja pabrik sepatu X di kota Mojokerto melalui Pendidikan kesehatan tentang pemenuhan gizi bagi pekerja. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa pemberian informasi melalui penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman tentang konsep pemenuhan kebutuhan gizi bagi pekerja. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan produktivitas kerja melalui pemberian informasi dengan harapan dapat digunakan oleh pekerja dalam tata cara pemenuhan kebutuhan gizinya. Pekerja sebagai sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menyimak dengan baik informasi yang disampaikan. Para pekerja juga aktif dalam melakukan komunikasi dua arah baik dalam bertanya maupun menyampaikan pengalaman ataupun permasalahan pemenuhan gizi. Pemenuhan kebutuhan gizi pekerja memerlukan persiapan, pengolahan dan pengemasan yang tepat. Pada tahap persiapan, diperlukan bahan makanan bervariasi dan dalam kondisi baik atau segar. Persiapan dilakukan sehari atau beberapa waktu sebelum memasak bahan makanan dengan melakukan preparasi dan penyimpanan yang baik sehingga mampu dilakukan efisiensi waktu memasak. Pengolahan bahan makanan dilakukan dengan higienis dengan bumbu yang bervariasi sehingga mengatasi menu yang monoton. Masakan jadi dapat dikemas dengan baik pada wadah yang aman untuk dibawa pekerja sebagai bekal pemenuhan nutrisi saat berada di perusahaan.

**Kata Kunci:** gizi, kerja, pekerja, produktivitas

**ABSTRACT**

*Indonesia and the world are currently in Covid-19 Pandemic. The industrial and employment sectors are among those affected. The industry must continue and growth, where one of the keys is in labor productivity. Most of the time of meeting the nutrition needs is in working time. The workers bodies need sufficient nutrition to complete their workload. This community service aims to*

*increase the work productivity of a shoe factory's workers in Mojokerto through health education on fulfilling workers nutrition. This community service implementation is providing information through counseling to increase understanding of workers nutritional needs. This is an effort to increase work productivity through providing information in the hope that it can be used by workers in procedures for meeting their nutritional needs. Workers listen the information well. They also active in conducting two-way communication in asking and conveying experiences or problems in fulfilling nutrition. Workers nutritional needs fulfillment requires proper preparation, processing and packaging. At the preparatory stage, it's required that foodstuffs are varied and in good condition or fresh. Preparation is carried out a day or some time before cooking food ingredients by doing good preparation and storage so that it can be done efficiently in cooking time. The foodstuffs processing is carried out hygienically with varied seasonings so as to overcome the monotonous menu. The finished dishes can be packaged properly in a container that is safe for workers to carry as a provision for fulfilling nutrients while in the company.*

**Keyword:** *nutrition, work, worker, productivity*

## **1. PENDAHULUAN**

Indonesia dan Dunia saat ini sedang mengalami Pandemi Covid-19. Kebijakan-kebijakan telah diambil oleh Pemerintah Indonesia untuk menangani situasi pandemi ini. Protokol Kesehatan harus dilaksanakan oleh seluruh masyarakat dan di dalam pelayanan kesehatan dengan prinsip pencegahan penyakit infeksi. Namun bukan hanya di sektor kesehatan saja yang terdampak oleh pandemi ini. Sektor industri dan ketenagakerjaan adalah salah satu yang terdampak. Industri harus tetap jalan terus, dimana salah satu kuncinya adalah pada produktivitas tenaga kerja.

Produktivitas merupakan suatu perbandingan antara input dan output terkait kemampuan seseorang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dalam rentang waktu yang ditentukan. Peningkatan produktivitas kerja yang baik bukan bermakna bahwa pekerja bekerja lebih lama atau lebih keras. Namun lebih pada dilaksanakannya manajemen yang lebih baik. Produktivitas pekerja dapat pula dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, beban kerja dan lingkungan. Tubuh para pekerja memerlukan gizi yang cukup untuk menuntaskan beban kerjanya. Gizi dari makanan yang dibutuhkan untuk dikonsumsi pekerja akan meningkat sejalan dengan beban kerja seorang pekerja.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produktivitas para pekerja adalah Gizi Kerja. Gizi kerja merupakan zat yang terkandung dalam suatu makanan yang berasal dari bahan makanan yang dibutuhkan oleh pekerja untuk memenuhi kebutuhannya sesuai dengan lingkungan kerja dan jenis pekerjaannya. Kecukupan gizi dengan nilai kalori yang sesuai dapat mendukung pekerja mampu berenergi untuk cukup menyelesaikan pekerjaannya.

Pengolahan makan pekerja dilakukan dengan perencanaan hingga penyajian yang memenuhi kebutuhan kecukupan kalori dan gizi pekerja. Sebagian besar waktu pemenuhan kebutuhan pekerja adalah dalam periode seorang tenaga kerja sedang dalam jam kerja. Pekerja di Indonesia rata-rata bekerja selama 40 jam per minggu atau 8-10 jam per hari. Angkatan kerja di Indonesia saat ini 57,3% dari seluruh jumlah penduduk Indonesia, dengan 98% nya masih melakukan pekerjaan tambahan, dan 80,8% pekerja masih berpendidikan tingkat dasar.

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada Pekerja salah satu pabrik sepatu di kota Mojokerto ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan Pendidikan Kesehatan tentang gizi kerja sebagai suatu upaya untuk meningkatkan produktivitas kerja.



**Gambar 1. Ruang Pendidikan kesehatan dan sebagian pekerja peserta Pendidikan kesehatan**

## 2. METODE

### a. Tujuan dan Persiapan

Pendidikan kesehatan tentang pemenuhan gizi kerja ini bertujuan sebagai salah satu upaya meningkatkan produktivitas para pekerja. Hal ini dilakukan dengan harapan dapat digunakan oleh pekerja dalam tata cara pemenuhan kebutuhan gizinya. Melalui pemberian pendidikan kesehatan ini akan memberikan informasi-informasi tentang pemenuhan kecukupan gizi dan nutrisi yang diperlukan oleh pekerja sehubungan dengan besar energi yang dikeluarkan sebagai pekerja, sehingga kesehatan para pekerja dalam hal kecukupan gizi lebih terjaga yang pada akhirnya dengan kondisi kesehatan yang baik, produktivitas kerja tetap terjaga. Peralatan yang digunakan antara lain laptop, LCD dan pengeras suara sebagai media menyampaikan informasi kesehatan.

**b. Tahap pelaksanaan**

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah berupa pemberian informasi melalui penyuluhan untuk pemahaman tentang konsep pemenuhan kebutuhan gizi bagi pekerja. Mekanisme pelaksanaan pendidikan masyarakat melalui ceramah yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Ceramah dengan pemberian KIE tentang gizi pekerja dan yang berhubungan konsep gizi secara umum, konsep gizi pekerja, kebutuhan gizi pekerja, dan tata cara pemenuhan gizi bagi tenaga kerja Tahap diskusi dan tanya jawab dilakukan setelah pemberian informasi berupa ceramah. Setelah diskusi dan tanya jawab, dilanjutkan pemberian reward sederhana bagi pekerja yang aktif dalam kegiatan, berupa tanya jawab dan kemampuan pemahaman materi.

**c. Evaluasi**

## 1) Struktur

Ruangan dan tata letak tempat duduk disiapkan dengan prinsip menjaga jarak antar peserta atau pekerja yang hadir. Alat dan bahan yang telah disiapkan untuk pelaksanaan pendidikan kesehatan telah digunakan sebagaimana mestinya dan berfungsi dengan baik. Kegiatan disampaikan dengan komunikasi dua arah, dan para pekerja mampu memahami informasi-informasi kesehatan yang disampaikan.

## 2) Proses

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada rentang waktu pukul 08.30 s/d 11.00 sesuai dengan alokasi waktu yang disepakati bersama dengan pihak manajemen perusahaan. Acara diawali dengan perkenalan, dilanjutkan dengan penyampaian materi, tanya jawab, pengambilan kesimpulan dan pemberian hadiah kepada para pekerja yang berhasil menjawab pertanyaan sekaligus sebagai pengukuran ketercapaian pemahaman pekerja atas informasi kesehatan yang telah disampaikan.

**3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan pemaparan materi meliputi konsep gizi, gizi pekerja, kebutuhan dan cara pemenuhan kebutuhan gizi pekerja. Tanya jawab dengan pekerja peserta Pendidikan kesehatan dengan beberapa topik pertanyaan, antara lain tentang cara mempersiapkan makanan, cara menghindari kebosanan suatu menu, hingga kekhawatiran tentang konsumsi mie instan.

Mempersiapkan makanan yang memenuhi standar dengan waktu yang cukup sehubungan dengan waktu masuk kerja/perusahaan yang cukup pagi diperlukan. Keterampilan memasak dan menyiapkan makanan sangat penting untuk kesejahteraan pemenuhan kebutuhan nutrisi (Jennifer Utter, 2018). Pagi hari adalah waktu yang sibuk untuk mempersiapkan banyak hal atas aktivitas

yang perlu dilakukan dalam satu hari. Pekerja dapat mempersiapkan bahan makanan atau *food preparation*. Makanan akan memiliki kualitas yang lebih baik dengan sistem penyimpanan yang baik. Hal tersebut juga dapat mengurangi pemborosan biaya oleh karena terhindarinya kerusakan bahan makanan (Asminar Mokodongan, 2021). Persiapan bahan makanan ini dapat dilakukan beberapa hari sebelumnya dengan proses penyimpanan yang baik dengan pemanfaatan lemari es, guna lebih menyingkat waktu proses memasak di pagi hari.

Metode yang tepat diperlukan untuk pekerja wanita menyiapkan makanan bergizi untuk dirinya dan keluarganya. Orang tua terutama ibu yang seorang pekerja wanita memiliki peran ganda dan konflik. Tuntutan pekerjaan yang banyak menyita waktu akan dihadapkan pada tuntutan pemenuhan kebutuhan pengasuhan anak. Pola asuh pemenuhan kebutuhan makanan keluarga tetap menjadi tuntutan diantara waktunya di tempat kerja (Yuliana, 2016). Pekerja Wanita sehubungan dengan waktu sibuk di pagi hari juga memiliki kewajiban menyiapkan menu untuk anak dan keluarga. Tanggung jawab pemenuhan nutrisi keluarga terutama anak sebagai generasi penerus adalah tanggung jawab kedua orang tua. Namun secara tradisi dan masyarakat umum, yang memasak dan menyiapkan makanan adalah wanita atau ibu atau istri. Keterlibatan dalam memasak telah dikaitkan dengan pola makan yang lebih sehat dan perilaku makan di antara orang dewasa dan remaja. Selain itu, keterlibatan dalam persiapan makan selama transisi remaja ke dewasa muda telah dikaitkan dengan indikator nutrisi yang lebih baik di kemudian hari (Jennifer Utter, 2018). Diperlukan informasi yang cukup tentang *food preparation* yang dapat membantu mempersingkat waktu proses memasak. Teknologi informasi saat ini yang cukup mudah untuk diakses, sangat membantu para Wanita pekerja dalam mencari resep ataupun menu dengan pengolahan singkat dan bahan yang mudah diperoleh serta terjangkau.



Penyediaan makanan dibuat dengan menu yang bervariasi. Variasi makanan dapat dilakukan dengan memvariasikan bahan ataupun pengolahannya. satu jenis bahan makanan dapat diolah dengan berbagai bentuk yang berbeda. Pemenuhan nutrisi tubuh harus bervariasi yang memenuhi unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat suatu hubungan yang signifikan

bahwa keterampilan orang tua dalam memasak akan menurunkan konsumsi makanan instan pada anak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan memasak orang tua akan melindungi anaka mereka dari makanan instan dan sekaligus menunjukkan perlunya mengevaluasi kembali bahwa memasak diperlukan untuk mempromosikan pola makan sehat (Carla Adriano Martins, 2020). Mie instan tidak bisa memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang. Sebagian besar kandungan mie instan adalah makro nutrient karbohidrat. Perlu pemenuhan nutrisi yang lebih baik daripada makanan instan.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pekerja di salah pabrik sepatu di Mojokerto melalui pemberian informasi kesehatan tentang pemenuhan kecukupan gizi pekerja mampu dipahami dengan baik. Terlihat keantusiasan pekerja dalam menyimak, bertanya hingga menjawab pertanyaan pertanyaan diakhir sesi. Pemahaman pekerja tentang kebutuhan gizi pekerja ini diharapkan berdampak pada perilaku pemenuhan kebutuhan nutrisi sesuai kebutuhan gizi pekerja, sehingga produktivitasnya meningkat.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Asminar Mokodongan, P. A. K. I. P., 2021. Sistem Penyimpanan Bahan Makanan Untuk Menjaga Kualitas Bahan Makanan di Kitchen TC Damhil UNG. *Ideas*, Volume 7, pp. 151-162.
- Carla Adriano Martins, P. P. M. M. L. d. C. L. R. B. L. C. A. M., 2020. Parents' Cooking Skills Confidence Reduce Children's Consumption of Ultra-processed Foods. *Appetite*, 144(1).
- Gugus Wijonarko, H. A. A. W. W. R., 2020. Perancangan Program Pelatihan Karyawan Dalam Rangka Mendukung Produktivitas Karyawan Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Eksekutif*, Volume 17.
- Jennifer Utter, N. L. M. N. L. M. W. D. M.-S., 2018. Self-Preceived Cookong Skills in Emerging Adulthood Predict Better Dietary Behaviors and Intake 10 Years Later: A Longitudinal Study. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(5), pp. 494-500.
- Kementerian Kesehatan RI, 2020. *Petunjuk Teknis Pelayanan Puskesmas pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Moch Halim Sukur, B. K. H. R. F. N., 2020. Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan. *Journal Inicio Legis*, Volume 1.
- Nasution, S. A., 2018. Hubungan Status Gizi dan Motivasi Kerja Terhadap Produktivitas Kerja pada Pekerja Pabrik Tahu di Kecamatan Rantau

- Rasau Kabupaten Tanjung Jabung Timur Tahun 2016. *Scienta Journal*, Volume 7, pp. 182-188.
- Pritasari, Damayanti, D. & Lestari, N. T., 2017. *Gizi Daur kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Stitaprajna, A. & Aslam, M., 2020. Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Produktivitas Kerja pad Pekerja PT. Propack Kreasi Mandiri Cikarang. *Jurnal Nutrisia*, Volume 22, pp. 86-93.
- Yayuk Hartriyanti, P. S. T. S. I. A. S. M. W., 2020. *Gizi Kerja*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Yuliana, S. S. M. R., 2016. *Hubungan Pola Asuh Makan oleh Ibu Pekerja dengan Status Gizi Anak Usia Toddler di Kelurahan Dadi Mulya Samarinda Ulu Tahun 2016*, s.l.: Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.