

## Gambaran Kebutuhan Gizi Pada Karyawan Di PT. Bina Lestari

**Zulfitrawati Zulfitrawati**

Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

**Nurhidayah Tiasya Sanas**

Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

**Irintiana Murid**

Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

Corresponding author : [nurhidayahtiasyasanas@tritunas.ac.id](mailto:nurhidayahtiasyasanas@tritunas.ac.id)

**Abstract:** *A worker is someone who has a functional job and participates in the production process and produces goods or services. Workers must obtain good nutritional intake to support productivity. Employee health and productivity are important factors for the success of a company. Adequate nutritional needs play an important role in maintaining employee health and optimal performance. This research aims to present an overview of the nutritional needs of employees at PT Bina Lestari. This research is observational research. The data collected includes data on the amount of food intake by carrying out a 24-hour consumption recall. The research results concluded that the average employee's intake of macro and micro nutrients (Fe and vitamin C) was deficient. It is recommended that companies should pay more attention to employee food consumption by providing canteens so that nutritional needs can be met during work and can increase work productivity.*

**Keywords:** *Health, Employees, Nutritional Needs*

**Abstrak:** Tenaga kerja adalah seseorang yang mempunyai pekerjaan yang berfungsi dan ikut serta dalam proses produksi serta menghasilkan barang atau jasa. Tenaga kerja harus memperoleh asupan zat gizi yang baik untuk menunjang produktivitas. Kesehatan dan produktivitas karyawan merupakan faktor penting bagi kesuksesan sebuah perusahaan. Kebutuhan gizi yang mencukupi memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan dan kinerja optimal karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan gambaran kebutuhan gizi pada karyawan di PT Bina Lestari. Penelitian ini adalah penelitian observasional. Data yang dikumpulkan meliputi data jumlah asupan makanan dengan melakukan recall konsumsi 24 jam. Hasil penelitian memberikan kesimpulan bahwa asupan zat gizi makro dan mikro (Fe dan vitamin C) karyawan rata-rata kurang. disarankan sebaiknya perusahaan lebih memperhatikan konsumsi makanan karyawan dengan menyediakan kantin agar kebutuhan akan zat gizi dapat terpenuhi selama bekerja dan dapat meningkatkan produktivitas kerjanya.

**Kata Kunci:** Kesehatan, Karyawan, Kebutuhan Gizi

### PENDAHULUAN

Kesehatan karyawan merupakan aset berharga bagi perusahaan. Kondisi kesehatan yang baik dapat meningkatkan produktivitas, mengurangi absensi, dan mengurangi risiko cedera di tempat kerja. Kebutuhan gizi yang mencukupi menjadi faktor kunci dalam menjaga

---

Received April 30, 2023; Accepted Mei 30, 2023; Published Juni 30, 2023

\* Nurhidayah Tiasya Sanas, [nurhidayahtiasyasanas@tritunas.ac.id](mailto:nurhidayahtiasyasanas@tritunas.ac.id)

kesehatan karyawan. Namun, dalam konteks kegiatan kerja yang serba cepat dan tekanan pekerjaan yang tinggi, seringkali karyawan mengabaikan aspek ini. Oleh karena itu, memahami gambaran kebutuhan gizi pada karyawan menjadi penting untuk mempromosikan kesehatan dan kinerja optimal di tempat kerja (Soediotama, 2020).

Kesehatan dan kinerja optimal karyawan dalam suatu organisasi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang adekuat. Kebutuhan gizi yang tepat tidak hanya memengaruhi kesejahteraan fisik mereka tetapi juga berdampak pada produktivitas dan kehadiran di tempat kerja. Dalam lingkungan kerja yang serba cepat dan kompetitif, juga penting bagi perusahaan untuk memperhatikan aspek kesehatan dan gizi karyawan sebagai bagian integral dari strategi manajemen sumber daya manusia (National Research Council, 2002).

Seiring dengan perubahan gaya hidup dan pola makan, pemahaman terhadap kebutuhan gizi individu menjadi semakin penting. Karyawan yang menjalani jadwal kerja yang padat, terutama dalam lingkungan kantor yang cenderung duduk dalam waktu yang lama, sering kali rentan terhadap pola makan yang tidak sehat. Akibatnya, risiko terjadinya berbagai penyakit terkait gizi, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung, meningkat secara signifikan (National Research Council, 2002)

Pengetahuan tentang kebutuhan gizi karyawan juga menjadi penting bagi perusahaan untuk mengembangkan program kesehatan yang efektif dan meningkatkan kesejahteraan karyawan secara keseluruhan. Namun, studi yang secara khusus memeriksa gambaran kebutuhan gizi pada karyawan masih terbatas, terutama dalam konteks lingkungan kerja masih sedikit yang menganggap penting. Oleh karena itu, memahami gambaran kebutuhan gizi karyawan adalah langkah penting bagi perusahaan untuk mendukung kesejahteraan dan kinerja mereka. Dengan menyediakan sumber daya dan dukungan yang tepat, termasuk akses terhadap makanan sehat dan edukasi gizi, perusahaan dapat membantu karyawan dalam mencapai gaya hidup yang seimbang dan produktif (Mikkelsen, B. E., & Beck, A. M, 2018).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di PT Bina Lestari pada bulan Juni tahun 2023. Populasi penelitian adalah semua karyawan PT Bina Lestari. Sampel dalam penelitian ini adalah karyawan PT Bina yang dipilih secara random yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 23 orang.

Data yang dikumpulkan adalah data jumlah asupan makanan dengan melakukan recall 24 jam selama 3 hari berturut-turut. Asupan zat gizi diolah dengan menggunakan program

menu A. Rata-rata asupan karyawan tersebut kemudian dibandingkan dengan kebutuhan zat gizi sampel perhari.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.**  
Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Zat Gizi di PT Bina Lestari

Kategori Asupan	E		P		L		KH		Fe		Vit	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	9	39,1	21	91,3	21	91,3	8	34,8	23	100	23	100
Cukup	8	34,7	2	8,7	2	8,7	2	8,7	-	-	-	-
Lebih	6	26,0	-	-	-	-	13	56,5	-	-	-	-
Jumlah	23	100	23	100	23	100	23	100	23	100	23	100

Sumber : Data Primer

Hasil analisa zat gizi untuk asupan zat gizi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 8 sampel (34,78%) memiliki asupan energi cukup, 9 sampel (39,13%) asupan energinya kurang dan 6 (26,09%) memiliki asupan energi lebih. Tingkat asupan protein karyawan yaitu hampir seluruh karyawan asupan proteinnya kurang dan hanya 2 sampel (8,7%) yang asupan proteinnya cukup. Untuk tingkat asupan lemak menunjukkan bahwa 2 sampel (8,7%) yang asupan lemaknya cukup dan 21 sampel (91,3%) asupan lemaknya kurang. Tingkat asupan karbohidrat karyawan pada penelitian ini menunjukkan bahwa 2 sampel (8,7%) asupan karbohidratnya cukup, 8 sampel (34,8%) asupan karbohidratnya kurang dan 13 sampel (56,5%) asupan karbohidratnya lebih. Tingkat asupan Fe (zat besi) dan vitamin C pada penelitian ini menunjukkan bahwa semua asupan Fe (zat besi) sampel dan vitamin C kurang (100%).

## PEMBAHASAN

Gizi kerja adalah gizi yang diperlukan oleh tenaga kerja untuk melakukan suatu pekerjaan sesuai dengan jenis pekerjaan dan beban kerjanya. Gizi kerja sebagai salah satu aspek dari kesehatan kerja mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan disiplin dan produktivitas. Kekurangan gizi pada makanan yang dikonsumsi tenaga kerja sehari-hari akan membawa akibat buruk pada tubuh, seperti: pertahanan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan fisik kurang, berat badan menurun, badan menjadi kurus, muka pucat, kurang bersemangat, kurang motivasi, bereaksi lamban dan lain-lain. Dalam keadaan demikian sulit tercapainya efisiensi dan produktivitas kerja yang optimal (Wisnoe, 2005).

Tingkat asupan energi yang baik menunjukkan bahwa konsumsi bahan makanan sumber zat tenaga atau energi karyawan telah sesuai dengan kebutuhan harian, untuk tingkat

asupan energi yang kurang menunjukkan bahwa konsumsi sumber energi karyawan tidak mencukupi kebutuhan harian, begitu pula sebaliknya. Menurut Kartasapoetra, dkk (2005) manusia yang kurang makan akan lemah baik daya tahan tubuh, kegiatan pekerjaan-pekerjaan fisik maupun daya pemikirannya karena kurangnya zat-zat makanan yang diterima tubuh sehingga energi yang dihasilkan lebih sedikit. Setiap orang dianjurkan mengonsumsi hidangan yang mengandung cukup energi agar dapat hidup dan melaksanakan pekerjaan dengan baik. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi bahan makanan sumber karbohidrat, protein, dan lemak (Depkes RI, 1996)

Begitupun dengan protein, apabila terjadi kekurangan protein secara terus menerus menurut Kartasapoetra, dkk (2005) akan menyebabkan daya tahan tubuh menurun, rentan terhadap penyakit, daya kreativitas dan daya kerja merosot, mental lemah dan lain-lain. Lemak dalam fungsinya sebagai salah satu zat gizi penghasil energi utama sehingga apabila kekurangan asupan lemak akan mengurangi pembentukan energi (Sediaoetama, 2000).

Berdasarkan penelitian di atas dapat dilihat bahwa hampir semua karyawan Konsumsi protein dan lemaknya kurang. Hal ini diketahui dari hasil recall konsumsi 24 jam. Menurut Kartasapoetra, dkk (2005) jenis dan jumlah makanan yang dimakan oleh seseorang, yang menjadi sumber masukan zat gizi bagi tubuh, ditentukan oleh berbagai faktor baik faktor sosial, budaya, kebiasaan dan kesukaan, pengetahuan dan tingkat pendidikan maupun faktor ekonomi. Dalam hal ini peneliti tidak melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi asupan zat gizi pada sample.

Menurut Sediaoetama (2000) jika asupan karbohidrat kurang dan lebih dari kebutuhan dapat mengakibatkan penyakit-penyakit karena ketidak seimbangan antara konsumsi dan kebutuhan energi diantaranya protein energi malnutrition (PEM) atau penyakit kurang kalori dan protein (KKP) jika kekurangan, dan penyakit kegemukan atau obesitas dan penyakit degeneratif jika mengalami kelebihan asupan karbohidrat.

Tingginya persentase asupan Fe (zat besi) dan vitamin C yang kurang disebabkan karena kurangnya mengonsumsi makanan yang mengandung Fe (zat besi) dan vitamin C. hal ini diketahui dari hasil recall konsumsi 24 jam. Menurut Herlina (2008) penyebab utama kekurangan zat besi adalah dari makanan, bertambahnya cairan tubuh karena cepatnya pertumbuhan dan kehilangan darah. Pola makan yang beragam, pangan hewani yang cukup (daging dan ikan) ditambah dengan sumber-sumber vitamin C untuk meningkatkan absorpsi zat besi akan menambah ketersediaan zat besi dalam makanan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa rendahnya asupan zat besi pada sample dalam penelitian ini merupakan akibat dari rendahnya

asupan sumber zat besi, hal ini terlihat dari rendahnya asupan protein, sebagaimana diketahui bahwa terdapat hubungan langsung antara sumber zat besi dan sumber protein.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari 23 sampel, jumlah sampel yang asupan energinya cukup yaitu sebanyak 8 sampel (34,78%)
2. Dari 23 sampel, jumlah sampel yang asupan proteinnya cukup yaitu 2 sampel (8,7%)
3. Dari 23 sampel, jumlah sampel yang asupan lemaknya cukup yaitu 2 sampel (8,7%)
4. Dari 23 sampel, jumlah sampel yang asupan karbohidratnya cukup yaitu 2 sampel (8,7%)
5. Asupan Fe dan Vitami C semua sampel kurang (100%).

## **SARAN**

Sebaiknya pihak perusahaan menyediakan kantin bagi karyawan agar kebutuhan zat gizi karyawan dapat terpenuhi baik dari segi kualitas dan kuantitasnya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja yang optimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Depkes RI. 1996. 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang. Jakarta; Direktorat Jenderal Binkesmas. Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Institute of Medicine. (2006). Nutrition standards for foods in schools: leading the way toward healthier youth. National Academies Press.
- Kartasapoetra. G, dkk. 2005. Ilmu GIZI Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja. Jakarta; Penerbit Rineka Cipta.
- Mikkelsen, B. E., & Beck, A. M. (2018). Kesehatan karyawan dan produktivitas: Implikasi untuk manajemen. *Frontiers in Nutrition*, 5, 105.
- National Research Council. (2002). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients). National Academies Press.
- Sediaoetama, AD. 2000. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi. Jakarta; Dian Rakyat.
- Supriasa, dkk. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta; Penerbit Buku Kedokteran.
- U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture. (2015). 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition.
- World Health Organization. (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation.