

Yayuk Hartriyanti | Perdana Samekto Tyasnugroho Suyoto | Irlan Awalina Sabrini | Maria Wigati

# GIZI KERJA



GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS

# Kata Pengantar

Gizi di tempat kerja merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan dan produktivitas pekerja. Pemenuhan gizi di tempat kerja tidak hanya terkait dengan penyediaan makanan. Hal itu juga terkait dengan upah, kesejahteraan, kesehatan, dan kepercayaan.

Saat ini belum banyak literatur yang membahas gizi di tempat kerja di Indonesia. Buku ini merupakan respons atas kurangnya perhatian terhadap hal tersebut. Buku ini menyajikan beberapa alasan mengapa permasalahan gizi di tempat kerja sangat penting dan bagaimana para pekerja, perusahaan, dan pemerintah dapat memperbaiki hal ini. Kami menyajikan beberapa contoh praktis mengenai solusi pemenuhan makan di tempat kerja sehingga yang tertulis dalam buku ini tidak hanya berupa teori, tetapi dapat dipraktikkan secara nyata sesuai kondisi perusahaan di Indonesia.

Besar harapan kami buku ini dapat menjadi pelopor pengembangan pemenuhan gizi di tempat kerja. Buku ini dapat digunakan oleh mahasiswa dan praktisi gizi dan kesehatan, khususnya pemerhati di bidang gizi di tempat kerja. Selain itu, para pemegang kebijakan di perusahaan juga dapat menggunakan buku ini sebagai pedoman bagaimana menyusun sistem pemenuhan gizi di tempat kerja sesuai sumber daya yang dimiliki perusahaan.

Yogyakarta, September 2019

Tim Penulis



# Daftar Isi

KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Sejarah Gizi Kerja di Dunia .....	3
C. Sejarah Gizi Kerja di Indonesia.....	5
Referensi .....	7
Bacaan Rujukan.....	7
2 PERUNDANG-UNDANGAN TERKAIT GIZI DAN KESEHATAN KERJA.....	9
Referensi .....	13
Bacaan Rujukan.....	13
3 PRINSIP DASAR ILMU GIZI.....	15
A. Energi .....	15
B. Protein .....	17
C. Lemak.....	19
D. Karbohidrat.....	21
1. Karbohidrat Sederhana.....	21
2. Karbohidrat Kompleks .....	22
E. Asesmen Gizi .....	23
1. Antropometri .....	24
2. Biokimia.....	25

3.	Fisik Klinis.....	26
4.	Riwayat Makan .....	27
	Referensi .....	29
	Bacaan Rujukan.....	30
4	TEMPAT KERJA SEBAGAI SASARAN INTERVENSI GIZI.....	31
A.	Pengaruh terhadap Produktivitas, Penyakit Akibat Kerja, dan Penyakit Kerja .....	31
B.	Pengaturan Gizi yang Baik di Tempat Kerja .....	34
C.	Hal yang Harus Dipertimbangkan dalam Penyelenggaraan Makanan Sehat Bagi Pekerja .....	37
1.	Tersedia Tempat yang Memadai dan Uang untuk Diinvestasikan: Kantin .....	37
2.	Tersedia Tempat yang Memadai dan Uang dalam Jumlah Terbatas: Katering .....	40
3.	Tersedia Tempat yang Memadai, namun Tidak Tersedia Anggaran: <i>On Site Food Van (Van Makanan)</i> .....	42
4.	Tempat Terbatas, Tetapi Tersedia Uang untuk Diinvestasikan: <i>Mess Room/Kitchenette</i> .....	43
5.	Tempat dan Uang Terbatas: <i>Vending Machine</i> .....	44
6.	Tempat Terbatas dan Tidak Tersedia Anggaran Khusus: Pasar Petani.....	45
7.	Tidak Ada Tempat, tetapi Terdapat Uang untuk Diinvestasikan: <i>Voucher</i> .....	47
8.	Tidak Ada Tempat dan Anggaran Terbatas: <i>Street Food</i> .....	49
9.	Tidak Ada Tempat dan Tidak Tersedia Anggaran: Vendor Lokal.....	53
	Referensi .....	56
	Bacaan Rujukan.....	56
5	MANAJEMEN GIZI DI TEMPAT KERJA.....	59
A.	Elemen Penting Lingkungan Kerja yang Sesuai dengan Prinsip Gizi dan Kesehatan .....	59
1.	Komitmen Organisasi terhadap Budaya Makan Sehat .....	61
2.	Lingkungan Makan Sosial yang Mendukung.....	66
3.	Mendukung Lingkungan Makan Fisik .....	70
4.	Akses terhadap Makanan Sehat, Terjangkau yang Sesuai dengan Budaya .....	71
5.	Pendidikan Gizi dan Dukungan Sosial bagi Pekerja dan Keluarga yang Kredibel .....	74

6.	Pendidikan Gizi bagi Para Pengambil Keputusan yang Disediakan oleh <i>Registered Dietitian</i> (RD) atau Ahli Gizi....	75
7.	Akses ke Layanan dari <i>Registered Dietitian</i> .....	76
8.	Keamanan Pangan dan Akomodasi Kebutuhan Makanan Khusus.....	77
9.	Kebijakan Gizi yang Mendorong Makan Sehat.....	78
B.	<i>Monitoring</i> dan Evaluasi Program Gizi.....	80
1.	Sistem Surveilans Gizi.....	80
2.	Surveilans Gizi di Tempat Kerja.....	89
3.	Studi Kasus Surveilans di Tempat Kerja.....	93
	Referensi.....	107
	Bacaan Rujukan.....	107
6	KEBUTUHAN MAKANAN KELOMPOK KHUSUS .....	113
A.	Agama dan Kepercayaan.....	113
1.	Islam .....	114
2.	Kristen.....	118
3.	Hindu.....	119
4.	Buddha .....	121
5.	Konghucu .....	123
6.	Yahudi .....	124
7.	Vegetarian.....	125
B.	Fisiologis .....	126
1.	Anemia pada Wanita Usia Subur (WUS) .....	127
2.	Ibu Hamil dan Menyusui .....	128
3.	Kelompok Difabel .....	137
C.	Patologis .....	140
1.	Obesitas .....	140
2.	Diabetes Melitus.....	142
3.	Hipertensi.....	146
4.	Dislipidemia .....	149
5.	Penyakit Jantung.....	151
	Referensi.....	154
	Bacaan Rujukan.....	155
7	PENERAPAN PERENCANAAN GIZI DI TEMPAT KERJA .....	159
	Referensi .....	162
	Bacaan Rujukan.....	163
	GLOSARIUM.....	165
	BIOGRAFI PENULIS .....	169

# Daftar Tabel

Tabel 1	Nilai protein bahan makanan (gram).....	18
Tabel 2	Nilai lemak berbagai bahan makanan (gram).....	21
Tabel 3	Nilai karbohidrat berbagai bahan makanan (gram).....	23
Tabel 4	Klasifikasi indeks massa tubuh (IMT) .....	24
Tabel 5	Nilai beberapa pemeriksaan biokimia .....	25
Tabel 6	Tanda/gejala fisik yang berhubungan dengan malnutrisi .....	26
Tabel 7	Klasifikasi tekanan darah.....	27
Tabel 8	Pengumpulan data terkait gizi di tempat kerja .....	92
Tabel 9	Data asesmen gizi untuk surveilans di tempat kerja .....	93
Tabel 10	Karakteristik dasar responden .....	102
Tabel 11	Rerata pemenuhan gizi di tempat kerja responden .....	104
Tabel 12	Rerata pemenuhan gizi sehari responden .....	104
Tabel 13	Perbandingan lemak dan protein dari beberapa binatang ternak.....	115
Tabel 14	Contoh penerapan menu bagi pekerja beragama Islam .....	116
Tabel 15	Contoh penerapan menu bagi pekerja beragama kristiani.....	119
Tabel 16	Contoh penerapan menu bagi pekerja beragama Hindu .....	121
Tabel 17	Contoh penerapan menu bagi pekerja beragama Buddha.....	123
Tabel 18	Contoh penerapan menu bagi pekerja beragama Konghucu..	123
Tabel 19	Contoh penerapan menu bagi pekerja beragama Yahudi.....	125
Tabel 20	Contoh penerapan menu bagi pekerja vegetarian .....	126
Tabel 21	Pertambahan berat badan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) sebelum hamil.....	129
Tabel 22	Contoh penerapan menu bagi pekerja ibu hamil dan menyusui .....	136
Tabel 23	Contoh penerapan menu bagi pekerja dengan obesitas.....	142

Tabel 24	Daftar bahan makanan yang dianjurkan bagi penyandang diabetes.....	144
Tabel 25	Contoh penerapan menu bagi pekerja dengan diabetes .....	145
Tabel 26	Klasifikasi tekanan darah.....	146
Tabel 27	Daftar bahan makanan yang dianjurkan bagi penyandang hipertensi.....	147
Tabel 28	Contoh penerapan menu bagi pekerja dengan hipertensi .....	148
Tabel 29	Daftar bahan makanan yang dianjurkan bagi penyandang dislipidemia.....	150
Tabel 30	Contoh penerapan menu bagi pekerja dengan hipertensi .....	151
Tabel 31	Daftar bahan makanan yang dianjurkan bagi pekerja dengan penyakit jantung.....	153
Tabel 32	Contoh penerapan menu bagi pekerja dengan penyakit jantung.....	154



## Daftar Gambar

Gambar 1.	Pemeriksaan fisik .....	27
Gambar 2.	Siklus gizi buruk dan produktivitas nasional yang rendah Sumber: Wanjek, 2005.....	36
Gambar 3.	Tampilan kantin sebuah perusahaan garmen di Indonesia Sumber: dokumentasi pribadi .....	40
Gambar 4.	Salah satu <i>van</i> makanan di Indonesia.....	43
Gambar 5	(a), (b). Skema solusi makan di tempat kerja .....	54
Gambar 6.	Model kesehatan kerja komprehensif .....	62
Gambar 7.	Tahapan pelaksanaan surveilans gizi .....	81
Gambar 8.	Alur kerja surveilans di tempat kerja .....	90
Gambar 9.	Distribusi responden berdasarkan skor stres kerja .....	103
Gambar 10.	Perbandingan kecukupan gizi pekerja berdasarkan rekomendasi 800–1.100 kkal .....	103
Gambar 11.	Sendok dan garpu bagi penyandang disabilitas.....	139
Gambar 12.	Rancangan <i>layout</i> ruang kuliner PT X.....	160