

## Edukasi Gizi Seimbang dalam Meningkatkan Produktifitas Kerja Pada Karyawan Swasta Pertambangan

Syera Mahyuni Harahap \*<sup>1</sup>, Ayu Trisna <sup>2</sup>, Khoirunnisa Nasution <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral

\*e-mail: [syeraikhlas07@gmail.com](mailto:syeraikhlas07@gmail.com)<sup>1</sup>, [ayutrisnaaa8@gmail.com](mailto:ayutrisnaaa8@gmail.com)<sup>2</sup>, [nisa.nst88@gmail.com](mailto:nisa.nst88@gmail.com)<sup>3</sup>

Nomor Handphone : 081375524036

### Abstrak

Dalam melaksanakan tugas-tugasnya, pekerja sangat memerlukan asupan gizi yang memadai untuk meningkatkan produktivitas mereka. Pekerjaan yang melibatkan aktivitas fisik yang intens mengharuskan seseorang untuk mengonsumsi lebih banyak kalori sebagai bagian dari usaha untuk menjaga keseimbangan antara asupan nutrisi dan status gizi individu. Tujuan Kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai gizi seimbang dalam meningkatkan produktifitas kerja serta mengetahui perbedaan pengetahuan pekerja sebelum dan sesudah dilakukan edukasi sebagai upaya untuk mengurangi dan menanggulangi masalah akibat gizi tidak seimbang pada pekerja. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemberian penyuluhan atau pemberian informasi kepada Edukasi gizi seimbang dalam meningkatkan produktifitas kerja untuk mencapai kesehatan masyarakat. Kegiatan penyuluhan melalui metode ceramah dan pemberian leaflet. Peralatan yang digunakan adalah audio system, spot projector dan leaflet untuk dibagikan kepada peserta. Pengabdian masyarakat ini diadakan di PT. Mitra Sejahtera. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 15 orang. Hasil kegiatan penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan peserta tentang gizi seimbang dan peran mereka dalam mendukung kesehatan, dengan peningkatan sebesar 65%. Edukasi berupa penyuluhan gizi seimbang kepada para peserta di PT Mitra Sejahtera berjalan dengan lancar dan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun, para peserta yang hadir antusias dalam mengikuti kegiatan.

**Kata kunci:** Edukasi, Gizi Seimbang, Produktifitas

### Abstract

*In carrying out their duties, workers really need adequate nutritional intake to increase their productivity. Work that involves intense physical activity requires a person to consume more calories as part of an effort to maintain a balance between nutritional intake and individual nutritional status. The purpose of this activity is to increase workers' knowledge about balanced nutrition in increasing work productivity and to know the difference in workers' knowledge before and after education as an effort to reduce and overcome problems caused by unbalanced nutrition in workers. The method of this community service activity is in the form of providing counseling or providing information to balanced nutrition education in increasing work productivity to achieve public health. Counseling activities through lecture methods and distribution of leaflets. The equipment used is an audio system, spot projector and leaflets to be distributed to participants. This community service was held at PT. Mitra Sejahtera. Participants who participated in this community service activity consisted of 30 people. The results of the counseling activity were able to increase participants' knowledge about balanced nutrition and their role in supporting health, with an increase of 65%. Education in the form of balanced nutrition counseling to participants at PT Mitra Sejahtera went smoothly and well according to the plan that had been prepared, the participants who attended were enthusiastic in participating in the activity.*

**Keywords:** Education, Balanced Nutrition, Productivity

## 1. PENDAHULUAN

Karyawan swasta, menurut undang-undang, adalah setiap orang yang bekerja pada pemberi kerja selain negara atau badan publik, dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain. Hak dan kewajiban karyawan swasta diatur dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, serta peraturan turunannya, termasuk Undang-Undang Cipta Kerja

Dalam melaksanakan tugas-tugasnya, pekerja sangat memerlukan asupan gizi yang memadai untuk meningkatkan produktivitas mereka. Pekerjaan yang melibatkan aktivitas fisik yang intens mengharuskan seseorang untuk mengonsumsi lebih banyak kalori sebagai bagian dari usaha untuk menjaga keseimbangan antara asupan nutrisi dan status gizi individu. Pekerja yang mengalami masalah status gizi berlebih atau obesitas memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami penurunan produktivitas dalam pekerjaan mereka

Gizi kerja adalah ilmu gizi yang diterapkan pada tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka agar dapat bekerja secara optimal dan meningkatkan produktivitas kerja. Gizi kerja berkaitan dengan asupan nutrisi yang sesuai dengan jenis dan beban kerja, serta bertujuan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kinerja

Kebutuhan nutrisi setiap pekerja bervariasi karena dipengaruhi oleh faktor beban kerja yang berbeda di antara mereka (Anies, 2014) dalam jurnal (Stitaprajna & Aslam, 2020). Pekerjaan yang bersifat berat dan menuntut, tanpa didukung oleh pemenuhan kebutuhan gizi yang memadai, bisa berdampak negatif pada tubuh, seperti penurunan daya tahan tubuh, berkurangnya kemampuan fisik dan berat badan, kelambanan dalam melakukan tugas, serta menurunkan tingkat produktivitas kerja (Ratnawati, 2015) dalam jurnal (Stitaprajna & Aslam, 2020).

Kelebihan gizi, atau overnutrisi, adalah kondisi di mana seseorang mengonsumsi lebih banyak nutrisi daripada yang dibutuhkan tubuh, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Kondisi ini bukan hanya tentang berat badan berlebih atau obesitas, tetapi juga mencakup gangguan metabolisme, penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan masalah psikologis.

Obesitas mempengaruhi produktivitas kerja, biaya tidak langsung didefinisikan sebagai

kerugian akibat berkurangnya produktivitas kerja akibat ketidakmampuan bekerja jangka pendek dan jangka panjang. Khususnya, obesitas dikaitkan dengan peningkatan risiko kehilangan pekerjaan sementara seperti cuti sakit (absensi) dan berkurangnya produktivitas saat bekerja (presentasi).

Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor antara lain genetik/keturunan, pola makan, aktivitas fisik, lingkungan, stres, obat-obatan, dan hormonal (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Usia dewasa memiliki kerentanan yang sangat tinggi mengalami obesitas. Lebih dari 1,4 miliar orang dewasa memiliki masalah berat badan berlebih, dan lebih dari 500 juta orang dewasa di seluruh dunia menderita obesitas. Kondisi obesitas memiliki hubungan erat dengan penyakit tidak menular (PTM) dan menyebabkan kematian sebanyak 2,8 juta orang dewasa setiap tahunnya (WHO, 2013) pada buku (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Obesitas berkaitan dengan gangguan kardiovaskular seperti hipertensi, stroke, dan penyakit jantung koroner, serta kondisi yang berhubungan dengan resistensi insulin seperti diabetes melitus tipe 2, serta beberapa jenis kanker. Obesitas juga berhubungan dengan peningkatan peradangan dan perubahan metabolisme tubuh yang tidak normal, sehingga meningkatkan risiko resistensi insulin, diabetes melitus tipe 2, stroke, serta masalah kardiovaskular (Septiyanti & Seniwati, 2020).

Obesitas muncul ketika terdapat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang panjang, menyebabkan peningkatan akumulasi lemak. Orang-orang yang bekerja di kantor adalah bagian dari kelompok dewasa yang berisiko mengalami kurangnya aktivitas fisik karena mereka menghabiskan banyak waktu untuk bekerja di lingkungan yang cenderung kurang bergerak. Tingkat aktivitas fisik yang rendah ini dapat menjadi salah satu faktor yang berperan dalam mengganggu keseimbangan energi dan berpotensi menyebabkan masalah obesitas (Ratri et al., 2021).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 menunjukkan prevalensi obesitas pada penduduk Indonesia meningkat menjadi 23.4%. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, yang merupakan kelanjutan dari Riskesdas, juga mencatat peningkatan prevalensi obesitas ini. Obesitas didefinisikan sebagai penumpukan lemak abnormal yang dapat menimbulkan risiko

kesehatan, dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas 30.

Prevalensi obesitas pada usia produktif di Indonesia tahun 2023, berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa (usia 18 tahun ke atas) adalah 21,8% dan meningkat menjadi 28,7% pada tahun 2023. DKI Jakarta memiliki prevalensi tertinggi, mencapai 48% pada tahun 2023.

Berdasarkan penjabaran latar belakang masalah di atas maka dilaksanakanlah Kegiatan Edukasi gizi seimbang dalam meningkatkan produktifitas kerja pada Karyawan Swasta PT. Mitra Sejahtera. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai gizi seimbang dalam meningkatkan produktifitas kerja serta mengetahui perbedaan pengetahuan pekerja sebelum dan sesudah dilakukan edukasi sebagai upaya untuk mengurangi dan menanggulangi masalah akibat gizi tidak seimbang pada pekerja .

**2. METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemberian penyuluhan atau pemberian informasi kepada Edukasi gizi seimbang dalam meningkatkan produktifitas kerja untuk mencapai kesehatan masyarakat. Kegiatan penyuluhan melalui metode ceramah dan pemberian leaflet. Peralatan yang digunakan adalah audio system, spot projector dan leaflet untuk dibagikan kepada peserta. Pengabdian masyarakat ini diadakan di PT. Mitra Sejahtera. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 15 orang.

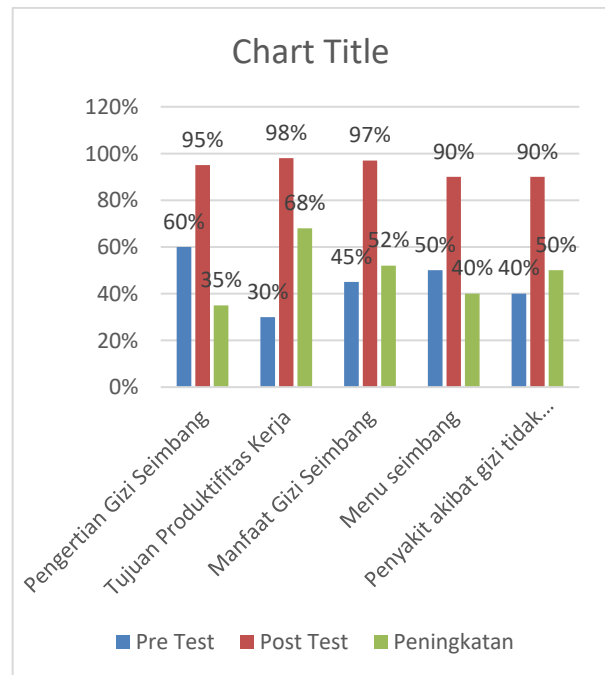
**3. HASIL**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan Sabtu tanggal 26 Februari 2025 di PT. Mitra Sejahtera dengan kegiatan penyuluhan tentang Edukasi Gizi Seimbang dalam Meningkatkan Produktifitas kerja. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Peserta kegiatan penyuluhan Kesehatan sangat antusias dengan kegiatan ini. Para peserta aktif bertanya seputar gizi seimbng dan masalah yang berhubungan dengan peningkatan produktivitas kerja.

Tabel. 1 Pengukuran Pre Test dan Post Test tentang Pengetahuan Peserta tentang Gizi Seimbang dalam Meningkatkan Produktifitas kerja pada Karyawan PT. Mitra Sejahtera

N o	Materi	Pre Test	Post Test	Peningkatan
1.	Pengertian Gizi Seimbang	60 %	95 %	35%
2.	Tujuan Produktifitas Kerja	30 %	98 %	68%
3.	Manfaat Gizi Seimbang	45 %	97 %	52%
4.	Menu seimbang	50 %	90 %	40%
5.	Penyakit akibat gizi tidak seimbang	40 %	90 %	50%

Untuk penjelasan peningkatan persentase pengetahuan peserta tentang gizi seimbang dalam Meningkatkan Produktifitas kerja pada Karyawan PT Mitra Sejahtera



**4. PEMBAHASAN**

Setelah dilakukan edukasi melalui ceramah dan diskusi kepada 15 peserta yang dilakukan melalui pre test dan post test di dapatkan hasil

## 1. Pretest

Evaluasi awal yang dilakukan kepada 15 responden untuk mengetahui tingkat pemahaman terhadap Gizi Seimbang yang diberikan dengan beberapa pertanyaan mengenai Gizi Seimbang yang terdiri dari (1) Pengertian menu seimbang, (2) tujuan produktifitas kerja, (3) Manfaat gizi seimbang, (4) menu seimbang, dan (5) penyakit akibat gizi tidak seimbang.

## 2. Post Test

Evaluasi post test dilakukan setelah kegiatan penyuluhan tentang Edukasi gizi seimbang dalam meningkatkan produktifitas kerja dilakukan. Kemudian menilai sejauh mana pemahaman peserta, apakah meningkat setelah dilakukan edukasi mengenai Gizi Seimbang. Tingkat pengetahuan masyarakat terkait pengertian gizi seimbang secara umum masih kurang. Hal ini terlihat dari hasil pretest, di mana 60% responden memberikan jawaban benar. Setelah diberikan penyuluhan tentang Gizi seimbang dalam kegiatan pengabdian masyarakat, terjadi peningkatan signifikan pada hasil post-test, dengan 95% responden menjawab benar. Evaluasi pretest dan post-test ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang gizi seimbang dalam meningkatkan produktifitas kerja yang meningkat sebesar 35%. Hasil temuan diatas menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan peserta tentang gizi seimbang dan peran mereka dalam mendukung kesehatan, dengan peningkatan sebesar 65%. Hal ini menegaskan pentingnya edukasi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta terhadap gizi seimbang dalam meningkatkan produktifitas kerja. Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Fahrezi, 2024 bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada post test 100%.

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan dan menanamkan rasa percaya diri. Hal ini tidak hanya meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang kesehatan, tetapi juga meningkatkan kemauan mereka untuk melaksanakan anjuran Kesehatan.

Hasil pengabdian kepada masyarakat tentang gizi Seimbang melalui penyampaian edukasi menggunakan presentasi PowerPoint diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman pekerja terkait topik tersebut, tetapi juga dapat memberikan motivasi bagi pekerja untuk menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian materi tentang gizi seimbang dianggap penting untuk disampaikan mengingat prevalensi penderita obesitas terus meningkat setiap tahun.

## 5. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi berupa penyuluhan gizi seimbang kepada para peserta di Padang sidempuan Selatan berjalan dengan lancar dan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun. Para peserta yang hadir antusias dalam mengikuti kegiatan. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang sebesar 35% berdasarkan hasil pre-test dan post-test pada pekerja di PT. Mitra Sejahtera, Kota Padang sidempua Selatan.

## 6. Referensi

- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Parinduri, A. I., Siregar, A. F., & Octavariny, R. (2021). Edukasi Gizi Kerja Untuk Peningkatan Produktivitas Pada Tenaga Kerja. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)*, 1(1), 213-216. Ratri, R. K., Budiman, & Hasan, A. H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Pekerja. *Prosiding Pendidikan Dokter Unisba*, 7(1), 221-237. Riskesdas. (2018). Hubungan Beban Glikemik, Aktivitas Fisik, Stres Kerja Dengan Lemak Visceral Pada Pekerja di Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi Provinsi Banten.

Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi, 1(3), 172-184. Septiyanti & Seniwati. (2020). Obesitas dan Obesitas Sentral pada Masyarakat Usia Dewasa di Daerah Perkotaan Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(3), 118-127. Setyowati, D. L., Yuniar, D., & Kartika, A. D. (2022).

Edukasi Mengenai Pedoman Gizi Seimbang Pada Ibu Bekerja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 3914-3923. Stitaprajna, A., & Aslam, M., (2020).

Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Produktivitas Kerja pada Pekerja PT. Propack Kreasi Mandiri Cikarang. *Jurnal Nutrisia*, 22(2), 86-93. Sugiarto, S., Yenni, M., & Wuni, C. (2023).

Surveilans Gizi di Tempat Kerja Sebagai Upaya Pencapaian Lingkungan Kerja yang Sehat dan Produktif. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(6), 1985-1990 *Jurnal Meternitas Kebidanan*, Vol 9, No. 1, April 2024.

Raihan Fahrezi, *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, Vol. 3 No. 1 (2024): 33-38



## 5. DOKUMENTASI

