

Edukasi Kesehatan dan Keselamatan Kerja dari Aspek Gizi secara Online pada ASEAN Lecturer Community

Laras Sitoayu^{1*}, Mutiara Rulina²⁾, dan Putri Azahra Sumitra³⁾

¹Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

^{2,3}Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

*Email Korespondensi : laras@esaunggul.ac.id

Abstrak

Kegiatan edukasi secara *online* mengenai kesehatan dan keselamatan kerja dari aspek gizi pada anggota ASEAN Lecturer Community (ALC) adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya gizi sebagai salah satu aspek penting penunjang produktivitas pada pekerja yang dalam hal ini banyak diikuti oleh civitas akademi. Metode dalam penyampaian program adalah ceramah secara *online* dan metode tanya jawab. Hasil kegiatan membuktikan bahwa peserta antusias dalam mengikuti kegiatan yang diberikan dan peserta menyatakan banyak belajar hal baru terkait makanan dan minuman yang seharusnya dikonsumsi pada pekerja baik yang bekerja lembur/*shifting*/harian. Pekerja juga menyadari pentingnya kolaborasi dengan manajemen perusahaan untuk menyelenggarakan program gizi kerja. Sebagai pendidik perlu mempertahankan produktivitas yang baik agar mampu mencetak generasi muda yang unggul.

Kata Kunci: *gizi kerja, edukasi gizi, shifting nutrition*

PENDAHULUAN

Kesehatan dan keselamatan pada pekerja penting untuk diperhatikan, tidak hanya bagi manajemen perusahaan namun juga bagi pekerja itu sendiri. Motivasi utama dalam melaksanakan kesehatan dan keselamatan kerja adalah untuk mencegah kecelakaan kerja dan penyakit yang ditimbulkan oleh pekerja. Sehingga perlu melihat penyebab dan dampak yang ditimbulkannya ((ILO), 2013). Salah satu upaya kesehatan dan keselamatan kerja adalah memelihara faktor lingkungan kerja agar senantiasa dalam batas yang aman dan sehat (Suryaningtyas & Widajati, 2017).

Pekerja bukan hanya sekelompok orang yang bekerja di luar ruangan namun juga sekelompok orang yang bekerja di dalam ruangan, salah satunya pendidik atau dosen. Sering kali orang menganggap remeh kesehatan pada pekerja yang bekerja di dalam ruangan, karena memiliki risiko lebih rendah dibandingkan pekerja yang bekerja di luar ruangan namun bukan berarti tidak penting untuk diperhatikan salah satunya untuk para pendidik. Kesehatan pekerja penting untuk membangun kualitas dan produktivitas yang baik (Wening & Afiatna, 2019). Jika seorang pendidik berkualitas maka akan menghasilkan didikan yang berkualitas pula.

Kenyataannya, banyak pekerja yang memiliki produktivitas rendah akibat kelelahan kerja. Kelelahan dapat dipengaruhi oleh beban kerja, lingkungan kerja, kondisi kesehatan, umur, status gizi, pola makan, jenis kelamin dan rendahnya pengetahuan seorang pekerja yang pada akhirnya menyebabkan penurunan motivasi kerja, permormansi rendah, kualitas kerja rendah, banyak kesalahan dalam bekerja, rendahnya produktivitas kerja,

cedera, kecelakaan kerja dan stres kerja (Ardianita, 2014; Chesnal, 2014). Hal ini sangat berbahaya jika terjadi pada pendidik, pendidik sebagai pintu gerbang estafet ilmu kepada didikan menjadi tidak optimal dan dapat berdampak pada rendahnya kualitas generasi penerus bangsa.

Salah satu komunitas yang banyak memperhatikan kiprah seorang pendidik dalam hal ini adalah dosen yaitu ASEAN Lecturer Community (ALC). ALC menaungi dosen dari berbagai negara di wilayah ASEAN untuk berkolaborasi mulai dari penelitian, pengabdian masyarakat, dan juga Pendidikan. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan kepada anggota ALC, diketahui masih rendahnya pengetahuan dan informasi yang dimiliki terkait kesehatan dan keselamatan kerja dari aspek gizi. Banyak dosen yang mengabaikan pentingnya kesehatan dan keselamatan diri dari aspek gizi. Mereka banyak melewati waktu makan, salah memilih makanan saat bekerja lembur dan tidak memperhatikan status gizi.

Kekurangan zat gizi khususnya energi dan protein, pada tahap awal menimbulkan rasa lapar namun dalam jangka waktu tertentu dapat menyebabkan penurunan berat badan disertai kemampuan (produktivitas) kerja. Kekurangan yang berlanjut akan mengakibatkan keadaan gizi semakin buruk dan pada akhirnya menyebabkan gangguan kesehatan (Hardinsyah; Briawan, 1992). Gizi penting diperhatikan bagi pekerja. Penyediaan ruang makan atau kantin dan penyelenggaraan makan merupakan salah satu fasilitas kesehatan dan keselamatan kerja yang perlu diperhatikan untuk menunjang gizi para pekerja. Selain itu kesadaran untuk memperhatikan gizi oleh para pekerja menjadi bagian penting pula untuk kesehatan dan keselamatan kerja ((ILO), 2013).

Berdasarkan latar belakang tersebut, berkolaborasi dengan ALC dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada anggota ALC dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan keselamatan kerja dilihat dari aspek gizi. Diharapkan dari kegiatan ini, banyak dosen pada komunitas ALC yang lebih peduli dengan gizi untuk meningkatkan kesehatan dan keselamatan kerja.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan edukasi kesehatan dan keselamatan kerja dari aspek gizi pada komunitas ALC dilakukan dengan metode ceramah secara online, yaitu digunakan untuk memaparkan materi mengenai kesehatan dan keselamatan kerja dari aspek gizi kemudian metode tanya jawab, yaitu digunakan untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman dan atusias peserta. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah komunitas ALC dari berbagai negara di Wilayah ASEAN baik dosen, mahasiswa dan tim ALC. Kegiatan dilaksanakan pada 19 Mei 2022 dalam jaringan melalui aplikasi zoom pada pukul 13.30 WIB. Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara rutin dengan topik yang berbeda-beda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan adanya penawaran kolaborasi antara Universitas Esa Unggul dengan ASEAN Lecturer Community (ALC). Dimana kegiatan akan dilakukan secara rutin dengan topik yang berbeda setiap kali pertemuan. Topik yang disampaikan tidak selalu mengenai kesehatan, namun disesuaikan dengan sasaran dan kebutuhan. Pada kesempatan ini, tim Universitas Esa Unggul diminta untuk menyampaikan topik terkait kesehatan dan keselamatan kerja pada anggota ALC. Adapun persiapan pelaksanaan dilakukan 1 minggu sebelum kegiatan dilakukan. Berikut dokumentasi poster pelaksanaan kegiatan:



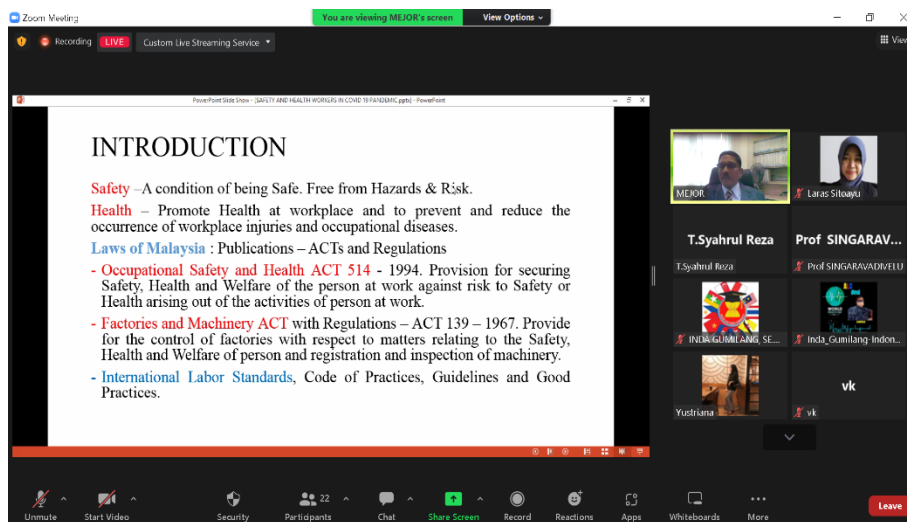
Gambar 1. Poster Pelaksanaan Kegiatan

Pada kegiatan pengabdian ini, kolaborasi yang dilakukan dengan salah satu dosen dari KLIA College Malaysia, yaitu Mr. Major Maya Marimuthu beliau memaparkan teori kesehatan dan keselamatan kerja secara umum sebagai pengantar. Kemudian kegiatan dilanjutkan fokus pada topik pengabdian yaitu membahas kesehatan dan keselamatan kerja dari aspek gizi. Adapun peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 25 orang meliputi anggota ALC dengan warga negara Indonesia, Malaysia dan India.

Peserta cukup antusias dalam mengikuti kegiatan edukasi, terutama ketika diberikan topik mengenai makanan dan minuman yang perlu diperhatikan ketika anda bekerja lembur/*shifting*/bekerja pada siang hari. Makanan yang salah bukan hanya dapat mengganggu kesehatan namun juga menimbulkan masalah pada status gizi. Status gizi yang tidak normal dapat mengakibatkan pekerja mudah merasakan kelelahan. Seorang pekerja dengan status gizi baik akan memiliki ketahanan tubuh dan kapasitas kerja yang lebih baik (Daswin, Yola Pratiwi; Rany, Novita; Desfita, 2021). Sebagian peserta beranggapan hanya sekedar rutin mengonsumsi makanan saat bekerja sudah cukup meningkatkan produktivitas kerja namun ternyata banyak hal yang diperhatikan seperti apakah boleh mengonsumsi makan yang banyak di rumah ketika seseorang harus bekerja dengan *shift* malam, apakah boleh mengonsumsi banyak kafein saat bekerja, bagaimana sebaiknya sarapan pada pekerja dan lain-lain. Peserta juga menyampaikan bahwa mereka sudah mengonsumsi makanan namun masih merasa cepat lelah, hal ini dikarenakan tidak memperhatikan status gizi.

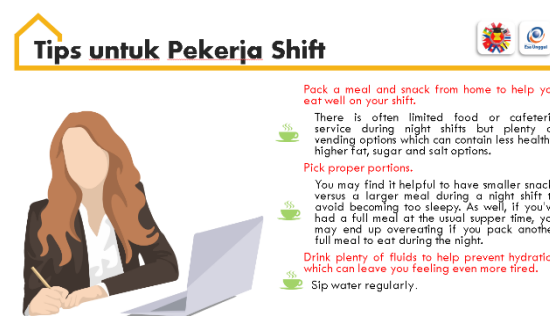
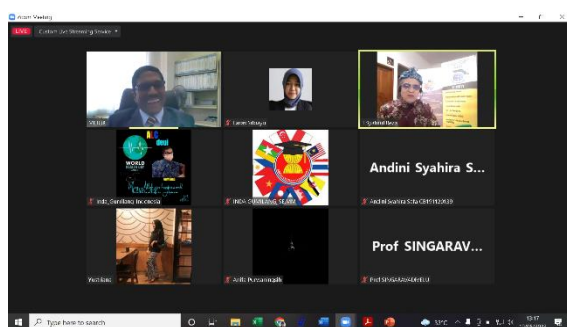
Topik yang tidak kalah menarik dan banyak mendatangkan pertanyaan dari peserta adalah mengenai keamanan pangan. Keamanan pangan termasuk makanan yang disediakan pada kantin atau di wilayah kerja harus diperhatikan. Tidak jarang pekerja banyak tergoda mengonsumsi makanan yang tidak baik bagi kesehatannya justru karena tersedia makanan yang tidak sesuai bahkan tidak aman di lingkungan kerja. Hal ini penting diketahui oleh pihak manajemen perusahaan dalam menyeleksi makanan yang layak tersedia di wilayah kerja dan juga penting untuk diketahui oleh pekerja bagaimana

memilih makanan yang baik dan tidak baik bagi produktivitas kerja dan kesehatannya. Pekerja perlu mendapatkan asupan gizi yang cukup dan sesuai dengan jenis atau beban pekerjaan yang dilakukan. Kekurangan nilai gizi pada makanan yang dikonsumsi tenaga kerja sehari-hari akan membawa akibat buruk terhadap tubuh hingga kurang motivasi dan semangat saat bekerja, bereaksi lamban dan apatis (Fitriananto, danan Surya; Widajanti, Laksmi; Aruben, Ronny; Rahfiludin, 2018).



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi Kesehatan dan Keselamatan Kerja dari Aspek Gizi

Sesi diskusi dan tanya jawab dilakukan kepada peserta yang hadir. Ada sekitar 6 pertanyaan yang diberikan oleh peserta kegiatan, antara lain mengenai fenomena banyaknya toko minuman yang mengandung kafein dan tinggi gula di wilayah perkantoran Jakarta. Alasan pekerja sering mengonsumsi minuman tersebut karena cuaca yang sangat panas sehingga beranggapan dengan mengonsumsi minuman tersebut akan meningkatkan semangat dalam bekerja. Iklim kerja menyebabkan seorang pekerja tidak nyaman, cepat Lelah, mengantuk dan meningkatkan kesalahan kerja. Iklim kerja juga menyebabkan seorang pekerja cepat merasa lelah (Suryaningtyas & Widajati, 2017). Selain itu juga ada pertanyaan mengenai tips untuk membagi waktu makan jika banyak pekerjaan hingga harus kurang tidur dan contoh program gizi kerja yang sudah ada dan diberlakukan. Dengan banyaknya pertanyaan yang diberikan oleh peserta menandakan antusias dari para peserta dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 3. Tim pengabdian dan Materi Edukasi

Dari hasil diskusi disepakati bahwa sebagai pekerja khususnya dalam hal ini pendidik harus memperhatikan gizi sebagai salah satu faktor penting dalam menunjang kesehatan dan keselamatan kerja. Peserta menjadi merasa banyak kurang memperhatikan gizi saat dan setelah bekerja seharian. Peserta juga menyadari bahwa lingkungan sekitar di wilayah tempat kerja sangat mempengaruhi apa yang dikonsumsi oleh pekerja dan pada akhirnya menjadi pola makan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa peserta antusias dalam mengikuti kegiatan yang diberikan, selain itu peserta juga menyadari masih sangat kurang memperhatikan aspek gizi sebagai salah satu unsur penting bagi pekerja. Pentingnya peran manajemen perusahaan dalam menyelenggarakan program gizi kerja juga perlu disosialisasikan, karena untuk mencapai kesehatan dan keselamatan kerja perlu ada kerja sama yang baik dan saling mendukung antara perusahaan dan pekerja itu sendiri.

Saran

Edukasi gizi sebagai dasar kesehatan dan keselamatan kerja penting diberikan pada pekerja khususnya pendidik dalam ini dosen. Kegiatan serupa, harus sering dilakukan diberbagai komunitas dan wilayah kerja agar mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran memperhatikan gizi kerja demi mencapai produktivitas yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- (ILO), I. L. O. (2013). *Kesehatan dan Keselamatan Kerja Sarana untuk Produktivitas Pedoman Pelatihan untuk Manajer dan Pekerja*. SCORE Kesinambungan Daya Saing dan Tanggung Jawab Perusahaan.
- Ardianita, F. . (2014). *Hubungan antara Faktor Personal, Pekerjaan dan Lingkungan Kerja dengan Kelelahan Kerja subyektif (Studi di Bagian Assembly GLS (General Lighting Service) PT. Philips Indonesia)*. Universitas Airlangga, Surabaya.
- Chesnal, H. (2014). *Hubungan Antara Umur, Jenis Kelamin dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di Bagian Produksi PT. Putra Karangetang Popontolen Minahasa Selatan*. Universitas Sam Ratulangi, Manado.
- Daswin, Yola Pratiwi; Rany, Novita; Desfita, S. (2021). Hubungan Status Gizi, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kelelahan Kerja pada Karyawan Instalasi Gizi Rumah Sakit Awal Bros Pekanbaru. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 1(33), 10–12.
- Fitriananto, danan Surya; Widajanti, Laksmi; Aruben, Ronny; Rahfiludin, M. Z. (2018). Gambaran Status Gizi Pekerja Bangunan Wanita di Kecamatan Tembalang Kota Smearang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 419–425.
- Hardinsyah; Briawan, D. (1992). *Gizi Terapan*. Kerjasama Depdikbud-Ditjen Dikti dengan PAU Pangan dan Gizi IPB.

- Suryaningtyas, Y., & Widajati, N. (2017). Iklim Kerja dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di Ballast Tank Bagian Reparasi Kapal PT. X Surabaya. *Jurnal Manajemen Kesehatan*, 3(1), 31-46.
- Wening, D. K., & Afiatna, P. (2019). Determinan Status Gizi pada Tenaga Kerja CV. Karoseri Laksana. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 48-52.