



Edukasi tentang Gizi Seimbang Kepada Karyawan PT. Mandiri Utama Finance

Education about Balanced Nutrition for Employees PT. Mandiri Utama Finance

Raihan Fahrezi^{1*}, Mukhlidah Hanun Siregar¹, Nurmalia Adriyati²

¹ Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia

² UPTD Puskesmas Serang Kota, Kota Serang, Indonesia

*Email Korespondensi: 8882200035@untirta.ac.id

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dewasa pekerja mengenai gizi seimbang serta mengetahui perbedaan pengetahuan dewasa pekerja sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan menggunakan media seperti presentasi PowerPoint. Teknik pengolahan data menggunakan Microsoft Excel dan software SPSS 26. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang obesitas dan gizi seimbang pada dewasa pekerja sebesar 35% berdasarkan hasil pre-test dan post-test di PT. Mandiri Utama Finance yang berada di wilayah kerja Puskesmas Serang Kota. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan motivasi bagi dewasa pekerja untuk menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian materi tentang obesitas dan gizi seimbang dianggap penting untuk disampaikan mengingat prevalensi penderita obesitas terus meningkat setiap tahun.

Kata kunci: Edukasi, Obesitas, Pengetahuan, Gizi Seimbang, Dewasa Pekerja

Abstract

This activity aims to increase the knowledge of working adults regarding balanced nutrition and determine the differences in knowledge of working adults before and after the education. Activities are carried out using the counseling method using media such as PowerPoint presentations. The data processing technique uses Microsoft Excel and SPSS 26 software. The results of the data analysis show that there is an increase in knowledge about obesity and balanced nutrition among working adults by 35% based on the results of the pre-test and post-test at PT. Mandiri Utama Finance which is in the working area of the Serang City Health Center. It is hoped that this activity can motivate for working adults to apply the information obtained in their daily lives. Providing material about obesity and balanced nutrition is considered important to convey considering that the prevalence of obesity sufferers continues to increase every year.

Keywords: Education, Obesity, Knowledge, Balanced Nutrition, Working Adults

Pesan Utama:

- Kegiatan edukasi gizi seimbang untuk dewasa pekerja di PT. Mandiri Utama Finance berhasil meningkatkan pengetahuan mereka tentang obesitas dan gizi seimbang sebesar 35%.
- Edukasi tentang obesitas dan gizi seimbang penting bagi dewasa pekerja untuk mencegah obesitas dan menerapkan pola hidup sehat

<p>Access this article online</p>  <p>Quick Response Code</p>	<p>Copyright (c) 2024 Authors.</p> <p>Received: 16 January 2024 Accepted: 17 February 2024</p> <p>DOI: https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i1.236</p>	 <p>This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License</p>
--	--	--

1. Pendahuluan

Menurut Pasal 1 Angka 4 dari Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, pekerja atau buruh didefinisikan sebagai individu yang bekerja dan menerima upah atau imbalan dalam bentuk apa pun. 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 (Rizkiah *et al.*, 2023).

Gizi kerja merupakan asupan nutrisi yang diberikan kepada karyawan guna memenuhi kebutuhan mereka sesuai dengan jenis dan lingkungan kerja, dengan tujuan untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas seoptimal mungkin. Istilah gizi kerja mencakup nutrisi yang diperlukan oleh para pekerja untuk memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan tipe pekerjaan mereka, melibatkan zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (Suma'mur, 2009) dalam jurnal (Sugiarto *et al.*, 2023). 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).

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).

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).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan di Indonesia prevalensi obesitas mencapai 21,8% pada dewasa usia > 18 tahun. Prevalensi tersebut jika dibandingkan dengan tahun 2007 hingga 2013 selalu

mengalami peningkatan yaitu 10,8% pada tahun 2007 dan 14,8% pada tahun 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi obesitas pada dewasa > 18 tahun di Provinsi Banten berdasarkan data Riskesdas Banten tahun 2018 yaitu 22,1%. Sedangkan pada kelompok usia dewasa 20-45 tahun, kasus obesitas tertinggi pada usia 40-44 tahun yaitu 30,5%. Prevalensi obesitas di Kota Serang masih tergolong tinggi masuk dalam empat daerah dengan kasus obesitas tertinggi di Banten yaitu 21,3% (Riskesdas, 2018).

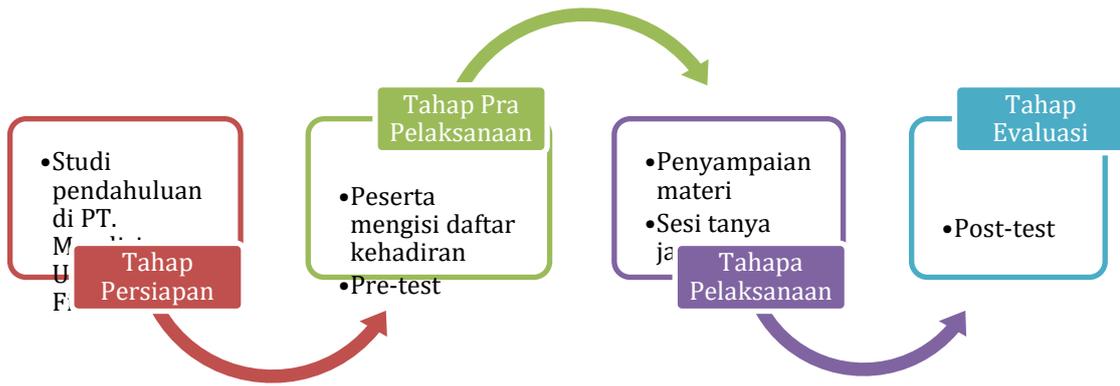
Prevalensi obesitas sentral usia ≥ 15 tahun di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yaitu 31%. Sedangkan, prevalensi obesitas sentral usia ≥ 15 tahun di Provinsi Banten mencapai 30,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi obesitas sentral di Kota Serang masih tergolong tinggi masuk dalam empat daerah dengan kasus obesitas sentral tertinggi di Banten yaitu 31,3%. Pada kelompok usia 45-54 tahun prevalensi obesitas sentral tertinggi yaitu 41% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data laporan bulanan penyakit tidak menular (PTM) di Puskesmas Serang Kota diperoleh tiga prioritas masalah gizi pada usia 25-54 tahun yaitu hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas. Sebanyak 39 orang usia dewasa menderita obesitas. Sedangkan berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 20 responden dewasa pekerja di lingkungan kerja Puskesmas Serang Kota diperoleh persentase obesitas pada dewasa pekerja sebesar 50%.

Berdasarkan penjabaran latar belakang masalah di atas maka dilaksanakanlah Kegiatan Praktik Kerja Bidang Gizi Masyarakat oleh mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa di wilayah Kerja Puskesmas Serang Kota. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dewasa pekerja mengenai gizi seimbang serta mengetahui perbedaan pengetahuan dewasa pekerja sebelum dan sesudah dilakukan edukasi sebagai upaya untuk mengurangi dan menanggulangi masalah obesitas pada dewasa pekerja di wilayah kerja Puskesmas Serang Kota.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu edukasi berupa penyuluhan gizi seimbang pada dewasa pekerja di wilayah kerja Puskesmas Serang Kota. Kegiatan ini dilakukan pada Selasa, 26 September 2023, bertempat di PT. Mandiri Utama *Finance*, Kota Serang, Provinsi Banten yang merupakan lingkup wilayah kerja Puskesmas Serang Kota. Selain itu khalayak sasaran pada kegiatan ini memiliki 2 kriteria inklusi yaitu masyarakat pada usia 25 – 45 tahun dan bekerja. Data dari hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian diolah menggunakan *Microsoft Excel* dan *software SPSS 26*. Berikut adalah bagan alur dari setiap rangkaian kegiatan (gambar 1):

1. Tahap Persiapan: Pelaksanaan kegiatan diawali dengan studi pendahuluan berupa analisis situasi dan identifikasi masalah kesehatan pada dewasa pekerja di PT. Mandiri Utama *Finance*.
2. Tahap Pra Pelaksanaan: Sebelum ceramah, peserta diharuskan mengisi daftar kehadiran dan soal *pre-test* yang berjumlah 15 soal.
3. Tahap Pelaksanaan: Metode yang digunakan dalam penyuluhan yaitu ceramah dan diskusi interaktif dengan alat bantu atau media berupa *PowerPoint* yang berisi informasi. Ceramah yang diberikan kepada sasaran yaitu berupa materi tentang obesitas dan gizi seimbang pada dewasa pekerja. Secara lebih rinci materi ceramah yang diberikan yaitu berupa penjelasan tentang gizi seimbang, penyebab obesitas, pengaruh obesitas, tips menurunkan berat badan obesitas, dan strategi perencanaan diet pada obesitas. Setelah pemaparan materi, kegiatan berlanjut dengan sesi diskusi interaktif atau tanya jawab.
4. Tahap Evaluasi: Setelah sesi tanya jawab, peserta diminta untuk mengisi *post-test* yang terdiri dari 15 pertanyaan, bertujuan untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan dalam penyampaian informasi.



Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Kegiatan penyuluhan obesitas dan gizi seimbang pada pekerja telah dilaksanakan PT. Mandiri Utama Finance yang berada di wilayah kerja Puskesmas Serang Kota. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 orang dewasa pekerja. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat atau edukasi yang dilaksanakan adalah berupa pemahaman peserta edukasi tentang obesitas dan gizi seimbang pada dewasa pekerja yang menjadi topik kegiatan. Berdasarkan hasil *pre-test* (Tabel 1) didapatkan bahwa skor rata-rata pengetahuan dewasa pekerja terkait obesitas dan gizi seimbang pada sebelum edukasi yaitu 60, angka tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan dewasa pekerja masih kurang (< 70). Pengetahuan yang kurang dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko berbagai penyakit salah satunya adalah obesitas pada dewasa pekerja. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan individu adalah dengan melakukan edukasi atau penyuluhan guna menyampaikan informasi dengan menggunakan berbagai macam media, baik media cetak maupun elektronik. Salah satu media yang dapat digunakan yaitu *PowerPoint*.

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Dewasa Pekerja tentang Obesitas dan Gizi Seimbang pada Dewasa Pekerja Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan	Umur		Jenis Kelamin		Rata-rata	Min	Max	Peningkatan (%)
	20-35 tahun	36-45 tahun	P	L				
Sebelum	18	2	8	12	60	40	80	35%
Sesudah					95	80	100	

Menurut data dalam tabel tersebut, mayoritas peserta kegiatan berada dalam rentang usia 20-35 tahun, mencapai 18 orang atau sekitar 90%. Selain itu, peserta kegiatan ini didominasi oleh laki-laki, dengan jumlah sekitar 12 orang atau sekitar 60%. Setelah dilakukan edukasi, terdapat peningkatan pengetahuan responden sebesar 35%. Hal tersebut dapat dilihat dari meningkatnya skor rata-rata pengetahuan yang semula 60 pada *pre-test* menjadi 95 pada *post-test*. Berdasarkan hasil evaluasi (Tabel 1), skor pengetahuan maksimal pada *post-test* yaitu sebesar 100 dari 15 soal dan skor minimal sebesar 80 dari 15 soal. Setiap variabel pertanyaan mengalami peningkatan frekuensi jawaban benar. Jawaban benar yang paling banyak mengalami peningkatan yaitu pada soal nomor 1 mengenai pentingnya tumpeng gizi seimbang pada pekerja dengan jumlah responden yang menjawab benar sebanyak 20 responden (100%). Hal ini didukung dengan penelitian (Parinduri *et al.*, 2021), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan para tenaga pekerja sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Namun, pada penelitian (Setyowati *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi. Meskipun demikian, edukasi terbukti meningkatkan pengetahuan peserta pengabdian ini.

Adanya perbedaan pengetahuan tersebut dapat dikarenakan penyajian materi tentang obesitas dan gizi seimbang pada dewasa pekerja sudah cukup jelas. Selain itu, penggunaan metode penyuluhan seperti ceramah dan diskusi interaktif juga berperan dalam meningkatkan pemahaman dewasa pekerja mengenai obesitas dan gizi seimbang. Hal ini membuat dewasa pekerja yang sebelumnya belum pernah menerima penyuluhan terkait obesitas dan gizi seimbang dapat memahaminya dengan baik.

Edukasi mengenai obesitas dan gizi seimbang, yang menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif, berjalan lancar. Kesuksesan ini dapat dilihat dari tingkat serius, perhatian, dan antusiasme yang tinggi dari sebagian besar peserta selama pelaksanaan kegiatan, yang menghasilkan pemahaman yang baik terhadap materi obesitas dan gizi seimbang oleh peserta. Peserta dengan penuh perhatian mengikuti pemaparan materi selama 30 menit. Pada tahap diskusi interaktif dan sesi tanya jawab, muncul beberapa pertanyaan dari peserta yang berhubungan dengan obesitas dan gizi seimbang, dan ada juga peserta yang berbagi pengalaman mereka sebagai penderita obesitas.

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



Gambar 2. Penjelasan Materi Edukasi

4. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan edukasi berupa penyuluhan obesitas dan gizi seimbang kepada para dewasa pekerja di wilayah kerja Puskesmas Serang Kota berjalan dengan lancar dan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun. Para peserta yang hadir antusias dalam mengikuti kegiatan. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang obesitas dan gizi seimbang sebesar 35% berdasarkan hasil pre-test dan post-test pada dewasa pekerja di salah satu wilayah kerja Puskesmas Serang Kota, tepatnya di PT. Mandiri Utama Finance, Kota Serang, Provinsi Banten. Selanjutnya edukasi dapat terus dilanjutkan dengan berbagai metode dan media yang bervariasi.

Pendanaan: Pengabdian kepada masyarakat ini tidak menerima pendanaan eksternal.

Ucapan Terima Kasih: Terima kasih penulis sampaikan kepada pihak Puskesmas Serang Kota dan PT. Mandiri Utama Finance yang telah bersedia untuk mendukung kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hingga selesai.

Konflik kepentingan: Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Daftar Pustaka

- 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). *Laporan Provinsi Banten Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rizkiah, E. C., et al. (2023). 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