

Universitas
Esa Unggul Smart, Creative and Entrepreneurial




**KONSEP DASAR GIZI KERJA
& IDENTIFIKASI MASALAH, HUBUNGANNYA
DENGAN PRODUKTIVITAS
PERTEMUAN 2
NADIYAH, S.Gz., M.Si
LARAS SITOAYU, S.Gz., MKM**

www.esaunggul.ac.id

Esa Unggul Smart, Creative and Entrepreneurial

KONSEP DASAR



Banyak faktor yang menentukan dalam meningkatkan produktivitas kerja **salah satu diantaranya adalah gizi kerja**

Usaha untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas tenaga kerja **harus sejalan pula dengan usaha mengatasi masalah gizi tenaga kerja**

Perlu upaya **perbaiki gizi dan kesehatan tenaga kerja** utk meningkatkan produktivitas kerja

Esa Unggul Smart, Creative and Entrepreneurial

LANDASAN HUKUM GIZI KERJA

UU no 12 th 1948 tentang kondisi fisik tenaga kerja, **setelah bekerja terus-menerus selama 4 jam harus diberikan istirahat.**

Keputusan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi no 068/Men/1989 tentang ijin penyimpangan waktu kerja, bahwa perusahaan yang memperkerjakan tenaga kerja **sembilan jam per hari wajib menyediakan makan dan minum 1400 kalori**

Esa Unggul Smart, Creative and Entrepreneurial

DEFINISI GIZI KERJA


Zat-zat **gizi** yang diperlukan oleh tenaga kerja untuk memenuhi **kebutuhan sesuai dengan jenis dan beban pekerjaan**, dengan tujuan meningkatkan produktivitas kerja

Gizi baik meningkatkan kapasitas kerja & ketahanan fisik pekerja sehingga produktivitas meningkat

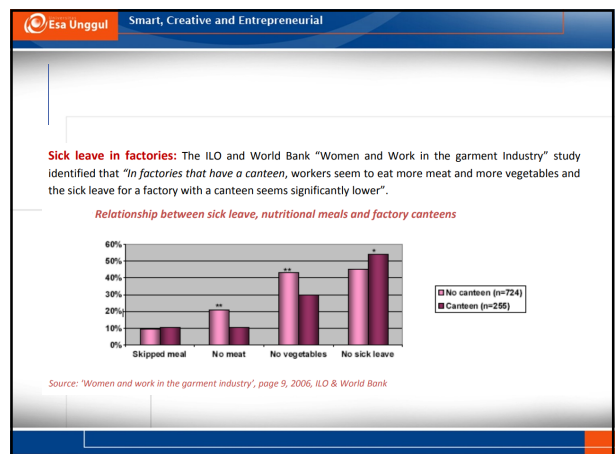
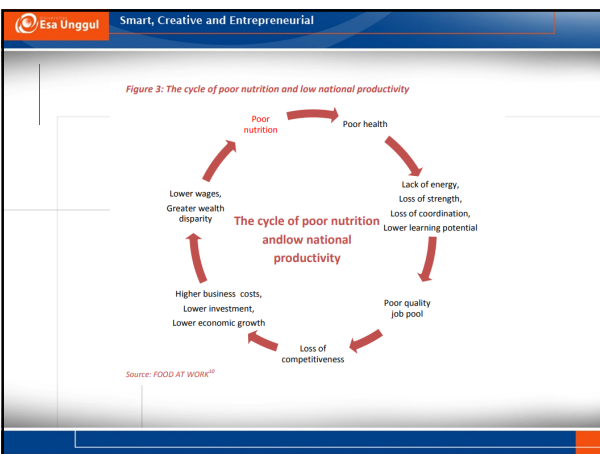
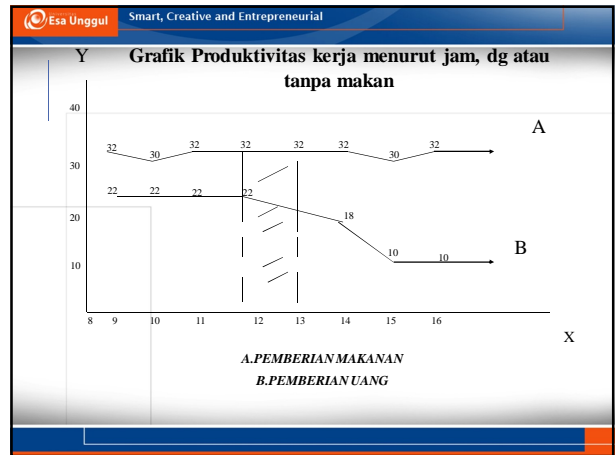


Esa Unggul Smart, Creative and Entrepreneurial

MENGENAPA GIZI KERJA PENTING ?



1. Kualitas fisik manusia
→ Rata – rata bekerja adalah 8-10 jam/hari atau 40 jam/mgg, setelah 3-4jam bekerja, daya kerja menurun sehingga perlu makanan tambahan
2. Pentingnya sarapan pagi bagi pekerja → Konsentrasi, status gizi, dll
3. Akibat kerja tubuh menjadi lelah sehingga perlu istirahat dan masukan energi → mengganggu kesehatan dan produktivitas kerja





Smart, Creative and Entrepreneurial

Reasons for Sick Leave in 2006

Workers mentioned	Managers Identified the following	
Reason for taking sick leave	Workers reasons for taking sick leave	Most time lost for sick leave per worker:
1. Fever	1. Typhoid	1. Typhoid
2. Feeling faint/dizzy/unconscious	2. Diarrhoea	2. Traffic accidents
3. Diarrhoea	3. Feeling faint/dizzy/unconscious	3. Fevers
4. Respiratory / urinary / reproductive	4. Fever	4. Diarrhoea

Source: "Women and work in the garment industry", page 8, 2006, ILO & the World Bank


- Smart, Creative and Entrepreneurial
- ## FAKTOR YG MEMPENGARUHI PRESTASI KERJA
1. Keterampilan
 2. Keserasian (dgn lingk, teman kerja, jenis pekerjaan, alat yg digunakan utk bekerja)
 3. **Gizi baik**
 4. Jenis kelamin
 5. Ukuran tubuh
 6. Usia
 7. Beban kerja
 8. Lingkungan kerja
- 
- 

Smart, Creative and Entrepreneurial

AKIBAT KURANG GIZI PADA PEKERJA


Kesehatan pekerja menurun
 Mudah terserang penyakit
 Kurang motivasi/bersemangat
 Reaksi lamban/apatis
 Prestasi menurun & produktivitas kerja berkurang

→ **peranan gizi untuk fisik, mental dan intelektual**



Smart, Creative and Entrepreneurial


MAKANAN TENAGA KERJA



Mengandung semua zat-zat gizi dengan jumlah sesuai kebutuhan, memperhatikan kualitas, kuantitas makanan dan pola makan tenaga kerja

Esa Unggul Smart, Creative and Entrepreneurial

MASALAH DALAM PENERAPAN GIZI KERJA



Kebijakan manajemen
 Pengetahuan pengelola makan di perusahaan ttg gizi kerja dan higiene sanitasi makanan
 Partisipasi tenaga kerja dan pengawasan

Esa Unggul Smart, Creative and Entrepreneurial

SOME PROBLEMS RELATED TO WORKERS' NUTRITION IN WORKPLACE


Canteens, if they exist, routinely offer an unhealthy and unvaried selection.
 Vending machines are regularly stocked with unhealthy snacks.
 Local restaurants can be expensive or in short supply.
 Street foods can be bacteria laden.

Workers sometimes have no time to eat, no place to eat or no money to purchase food.
 Some workers are unable to consume enough calories to perform the strenuous work expected of them.
 Agricultural and construction workers often eat in dangerous and insanitary conditions.
 Migrant workers, far from home, often find themselves with no access to local markets and no means to store or cook food.
 Night shiftworkers find they have few meal options after hours.

Esa Unggul Smart, Creative and Entrepreneurial

KLASIFIKASI TENAGA KERJA BERDASARKAN JENIS KEGIATAN

- Ringan**
 - penggunaan energi 3 - 5 kal/menit
 - melakukan pekerjaan sambil duduk
- Sedang**
 - penggunaan energi 5 - 7 kal/menit
 - pekerjaan rutin sambil berdiri dan kadang" berjalan
- Berat**
 - penggunaan energi > 7 kal/menit
 - pekerjaan rutin mengangkat dan membawa beban (25 kg)



Esa Unggul Smart, Creative and Entrepreneurial

HAL PENTING YANG BERHUBUNGAN DGN GIZI KERJA

1. Pemberian kesempatan utk makan pada saat istirahat
2. Makan pagi berpengaruh penting dalam meningkatkan produktivitas
3. Jika kecukupan gizi terpenuhi, maka tidak perlu lagi tambahan frekuensi makan di pekerjaan kecuali saat istirahat
4. Adanya ruang makan & kantin, sehingga pekerja dapat makan sesuai prinsip peningkatan gizi untuk kesehatan & produktivitas kerja




GIZI KERJA DI PERUSAHAAN DPT DITINGKATKAN DENGAN :

1. Pendidikan gizi
2. Pengadaan uang makan dan kantin
3. Penilaian dan perbaikan status gizi serta pemberian paket preparat gizi bagi pekerja atau keluarga yaitu pemberian kapsul Vit A dosis tinggi, pemberian tablet Fe, pemberian obat cacing



*TERIMA KASIHSEMOGA
BERMANFAAT
ADA PERTANYAAN?????*

