



## Hubungan Pengetahuan Asupan Asupan Karbohidrat Dan Protein Pada Gizi Pekerja PT Kasiromua

**Nina Isywara Kusuma**

Prodi S1 Gizi Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

E-mail : [ninaisywara14@yahoo.co.id](mailto:ninaisywara14@yahoo.co.id)

**Nur Elisa**

Prodi S1 Gizi Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

E-mail : [nurelisa@gmail.com](mailto:nurelisa@gmail.com)

**Abstract:** Background: Nutrition knowledge is knowledge about the selection of ingredients good food and daily consumption. Nutritional status is an expression of person's nutrition in the form of certain variables, namely poor nutritional status, malnutrition, overnutrition, and obesity. Lack of knowledge about contributions nutrition from various types of food will cause health and productivity problems in workers it is known that knowledge of nutrition provides provision for workers on how to choose healthy foods and understand that food is closely related to nutrition and health also with their productivity The quality of human resources is a major factor necessary for the successful implementation of national development. Empirical evidence indicates quality of human resources determined from good nutritional status, and this is determined by nutritional knowledge, the amount of food intake consumed and the physical activity of a person. Objective: The aim of this study was to analyze the relationship between nutritional knowledge, with nutritional status of workers at PT Kasiromua. Methods: The research design used was cross sectional with total of 35 subjects. Data is obtained directly and virtually through interview methods and anthropometry measurements so that the types of data used are primary and secondary data. The instruments used are microtoise, weight scales Result: Most subjects had adequate knowledge of carbohydrate and protein intake (74.3%). More than half of the subjects (57.1%) had normal nutritional status, namely 20 subjects. Conclusion: The distribution of the relationship between knowledge of carbohydrate and protein intake shows that there is a significant relationship between workers' knowledge of nutrient intake and nutritional status.

**Keywords:** knowledge of nutritional intake, nutritional status, workers.

**Abstrak:** Latar Belakang: Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik. Status gizi merupakan perwujudan dari nutrisi seseorang dalam bentuk variabel tertentu yaitu status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Kurangnya pengetahuan tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kesehatan dan produktivitas pada pekerja. Diketahui bahwa pengetahuan gizi memberi bekal kepada para pekerja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan juga produktivitas kerja. Kualitas sumber daya manusia merupakan faktor utama yang diperlukan untuk keberhasilan pelaksanaan pembangunan nasional. Bukti empiris menunjukkan bahwa kualitas sumber daya manusia dapat ditentukan oleh status gizi yang baik, dan status gizi yang baik ditentukan oleh pengetahuan mengenai zat gizi yang dikonsumsi. Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang asupan karbohidrat dan protein terhadap status gizi pada pekerja PT Kasiromua. Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional dengan jumlah subjek 35 orang. Data diperoleh secara langsung dan virtual melalui metode wawancara dan pengukuran antropometri sehingga jenis data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Instrumen yang digunakan adalah Microtoise, timbangan berat badan. Hasil: Sebagian besar subjek memiliki pengetahuan asupan karbohidrat dan protein kategori cukup (74,3%). Lebih dari separuh subjek (57.1%) memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 20 subjek. Kesimpulan: Distribusi hubungan antara pengetahuan asupan karbohidrat dan protein menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan pekerja mengenai asupan zat gizi dan status gizi.

**Kata kunci:** pengetahuan asupan gizi, status gizi, pekerja.

## PENDAHULUAN

Gizi merupakan faktor penting untuk menciptakan sumber daya manusia yang memiliki masa depan yang berkualitas.<sup>1</sup> Tujuan utama pembangunan nasional adalah peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang dilakukan secara berkelanjutan. Kualitas sumber daya manusia merupakan faktor utama yang diperlukan untuk keberhasilan pelaksanaan pembangunan nasional.<sup>2</sup> Pembangunan ketenagakerjaan di Indonesia membutuhkan tenaga profesional yang mandiri, beretos kerja tinggi dan produktif. Pembangunan ketenagakerjaan merupakan upaya menyeluruh yang ditujukan untuk meningkatkan dan mengembangkan tenaga kerja. PT Kasiromua merupakan perusahaan jasa keselamatan dan kesehatan kerja (PJK3) yang memberikan standar bertaraf internasional. Sumber daya manusia yang berkualitas yaitu individu yang memiliki fisik yang tangguh, mental yang kuat, kesehatan yang prima serta cerdas. Bukti empiris menunjukkan bahwa hal ini sangat ditentukan oleh status gizi yang baik. Sedangkan untuk mendapatkan status gizi yang baik, setiap pekerja diharapkan memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai asupan zat gizi terutama asupan karbohidrat dan protein.<sup>3</sup>

Produktivitas kerja yang baik berdampak positif terhadap hasil kerja. Produktivitas kerja dipengaruhi oleh faktor gizi.<sup>4</sup> Gizi yang baik akan berdampak pada performa pekerja sehingga berdampak positif pada produktivitas kerjanya. Di beberapa negara berpenduduk padat dengan tingkat hidup yang relatif rendah, tersedianya tenaga kerja dalam jumlah berlebihan, tidak diikuti dengan kesejahteraan dan kebutuhan gizi yang baik, hal ini terutama pada tenaga kerja dari kelas bawah atau pekerja kasar.<sup>5</sup> Masalah gizi pada pekerja contohnya adalah tingkat defisiensi gizi terutama energi dan defisiensi zat gizi mikro seperti vitamin.<sup>6</sup> Keadaan tertentu yang dapat mendorong terjadinya gizi kurang pada tenaga kerja di Indonesia diantaranya adalah jam kerja yang panjang. Jam kerja yang dapat menyerap seluruh cadangan energi dalam tubuh. Lokasi pabrik yang jauh juga mengharuskan pekerja yang seringkali melewatkan makan pagi. Adanya pengawasan kerja yang sangat ketat, tidak memungkinkan bagi pekerja untuk berhenti sejenak untuk sarapan, sementara saat di perusahaan waktu istirahat yang disediakan sangat terbatas.<sup>7</sup>

Status gizi adalah keadaan kesehatan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat gizi lainnya yang diperoleh dari makanan yang dampak fisiknya diukur secara antropometri.<sup>8</sup> Status gizi juga dapat dikatakan sebagai keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh untuk keperluan proses biologi. Keseimbangan zat gizi tersebut salah satunya dapat mempengaruhi aktivitas.<sup>9</sup> Status gizi menjadi salah satu hal yang menentukan kualitas aktivitas bekerja atau

produktivitas kerja seorang pekerja. Telah banyak dilakukan penelitian terkait hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja.<sup>10</sup> Penelitian Andianto (2010) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan produktivitas kerja tenaga kerja di CV. Faisal Putra. Penelitian lainnya, yang dilakukan oleh Kusuma (2011), juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja.<sup>11</sup>

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi zat gizi. Suharno (1990) mengatakan perbaikan konsumsi zat gizi dapat memperbaiki status gizi.<sup>12</sup> Zat gizi yang cukup penting untuk mendukung aktivitas, khususnya dalam melakukan pekerjaan adalah zat gizi penghasil energi yaitu karbohidrat, lemak, dan protein. Energi dalam jumlah besar dibutuhkan untuk kerja otot skelet yang melakukan kerja luar.<sup>13</sup> Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa terdapat hubungan antara karbohidrat, lemak, dan protein dengan status gizi, contohnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Gumala (2011) yang menunjukkan hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat) dengan status gizi pasien di BPK RS Jiwa Provinsi Bali. Penelitian yang dilakukan oleh Rokhmah, et al (2016), juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan protein, lemak, dan karbohidrat dengan status gizi siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi pangan dan aktivitas fisik dari seseorang.<sup>14</sup> Konsumsi pangan merupakan faktor utama dalam memenuhi kebutuhan zat gizi di dalam tubuh. Zat gizi berfungsi sebagai sumber tenaga bagi tubuh, mengatur proses metabolisme dalam tubuh, memperbaiki jaringan tubuh serta pertumbuhan.<sup>15</sup> Pemilihan bahan pangan dan penentuan jumlah makanan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh pengetahuan mengenai zat gizi.<sup>16</sup> Pengetahuan zat gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan tentang zat gizi merupakan salah satu hal yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung dan merupakan landasan dalam menentukan konsumsi makanan.<sup>17</sup>

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah cross sectional study yang dilakukan pada bulan September 2022 PT Kasiromua, dengan total subjek penelitian sebanyak 35 orang pekerja. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini terdiri dari pengetahuan asupan karbohidrat dan protein. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah status gizi pekerja. Data status Gizi diperoleh dengan menghitung nilai IMT yang didapat dengan mengukur berat badan dan tinggi badan subjek secara langsung. Data pengetahuan gizi diperoleh

melalui kuesioner pengetahuan asupan zat gizi. Analisis data yang digunakan adalah *chi square* (uji hubungan).

## HASIL

### Pengetahuan Gizi

Perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama. Oleh sebab itu penting bagi subjek yang memiliki peran ganda sebagai tenaga pendidik di sekolah dan orang tua di rumah untuk memiliki pengetahuan gizi yang baik agar dapat memberikan contoh yang baik dalam kehidupan sehari-hari.<sup>18</sup>

Pengetahuan gizi dikategorikan menjadi kurang, sedang dan baik berdasarkan total jawaban benar yang dijawab oleh subjek. Sebaran subjek berdasarkan pengetahuan gizi disajikan dalam Tabel 1.

**Tabel 1.**  
Karakteristik Subjek Berdasarkan Pengetahuan Asupan Karbohidrat dan Protein

Pengetahuan	N	%
Kurang	6	17.1
Cukup	26	74.3
Baik	3	8.6
Total	35	100

Tabel 1 menjelaskan mengenai sebaran subjek berdasarkan kategori pengetahuan asupan karbohidrat dan protein. Sebagian besar subjek memiliki pengetahuan asupan karbohidrat dan protein kategori cukup (74,3%). Dari 20 pertanyaan mengenai pengetahuan gizi yang diajukan kepada subjek, persentase subjek sudah cukup banyak yang menjawab dengan cukup benar. Terdapat satu pertanyaan yang dijawab dengan benar oleh semua subjek (100%) yaitu pertanyaan mengenai fungsi dari zat gizi karbohidrat. Pertanyaan yang paling banyak dijawab secara benar oleh subjek adalah pertanyaan mengenai contoh makanan sumber karbohidrat (88,6%), akibat dari mengonsumsi makanan sumber karbohidrat yang melebihi kebutuhan secara terus menerus (88,6%), contoh makanan sumber protein (91,4%), akibat dari konsumsi lemak dan minyak secara berlebih (94,3%), tanda terjadinya obesitas sentral (85,7%), dan bahaya dari kegemukan (86%).

Pertanyaan yang belum bisa dijawab dengan benar oleh sebagian besar subjek dengan persentase di bawah 60% yaitu pertanyaan mengenai jumlah pilar yang terdapat dalam pedoman gizi seimbang (22,9%), isi pesan dasar yang terdapat dalam pedoman gizi seimbang (34,3%), akibat kelebihan asupan protein pada saat dewasa (37,1%), sumber

makanan karbohidrat kompleks (31,4%), jumlah porsi makanan pokok (karbohidrat) yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam sehari (14,3%), dan makanan sumber karbohidrat kompleks (31,4%).

### Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi.<sup>19</sup> Apabila zat gizi dikonsumsi dalam jumlah yang cukup maka kesehatan dapat terjaga, mampu melakukan aktivitas fisik dengan optimal, dan membantu mencegah terjadinya penyakit. Sebaliknya bila zat gizi dikonsumsi dalam jumlah terlalu banyak atau sedikit, maka tubuh akan beradaptasi untuk mencapai keadaan homeostatik sehingga fungsi fisiologis dapat terganggu.<sup>20</sup>

Sebaran subjek berdasarkan status gizi dapat dilihat pada Tabel 2. Lebih dari separuh subjek (57.1%) memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 20 subjek. Sebanyak 7 subjek memiliki status gizi overweight (20%). Dan sisanya sebanyak 8 subjek (22.9%) memiliki status gizi underweight.

**Tabel 2.**  
Karakteristik subjek berdasarkan status gizi

Status Gizi	N	%
Underweight	8	22.9
Normal	20	57.1
Overweight	7	20
Total	35	100

### KESIMPULAN

Hubungan antara pengetahuan asupan karbohidrat dengan status gizi pada pekerja di PT Kasiromua dapat ditinjau berdasarkan tabulasi silang. Tabulasi silang merupakan analisis data statistik yang bersifat deskriptif dan berbentuk tabel frekuensi untuk dua variabel. Distribusi hubungan antara pengetahuan asupan karbohidrat dan protein menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan pekerja mengenai asupan zat gizi dan status gizi mereka karena tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi.

### DAFTAR PUSTAKA

Adisapoetra I. Masalah dan Strategi Aktivitas Fisik Masyarakat. Jakarta: Seminar Pra Widyakarya Pangan dan Gizi; 2008.

Adriani, M., and Wirjatmadi, B., 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Prenamedia Group.

- Almatsier, S., 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Andianto, B., 2010. Faktor yang Berhubungan dengan Produktivitas Kerja Tenaga Kerja di Bagian Pencetakan Kerupuk CV. Faisal Putra. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013
- Bakara FS. Pengetahuan Gizi Seimbang, Perilaku Makan dan Status Gizi Guru SMA Negeri 8 Medan Pandau Hulu II Kecamatan Medan Area 2008. [Skripsi]. Medan:Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara; 2009.
- Demerath, E., W., Sun, S., S., Rogers, N., Lee, M., Reed, D., Choh, A., C., Couch W., Czerwinski, S., A., Chumlea, C., Siervogel, R., M., Towne, B., 2007. Anatomical Patterning of Visceral Adipose Tissue: Race, Sex, and Age Variation. *Obesity*, Vol. 15, No. 12.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2007. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Doucet, E., and Tremblay, A., 1997. Food Intake, Energy Balance and Body Weight Control. *European Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 51.
- Elnovriza, D., Bachtiar, H., and Yenrina, 2009-2010. Hubungan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa di Asrama Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Online)*, Vol. 4, No. 1.
- Gumala, N. M. Y., 2011. Tingkat Konsumsi Zat Gizi dan Status Gizi Berdasarkan Karakteristik Pasien di BPK RS Jiwa Provinsi Bali. *Jurnal Ilmu Gizi (Online)*, Vol. 2, No 1,
- Harpaz, E., Tamir, S., Weinstein, A., and Weinstein, Y., 2016. The Effect of Caffeine on Energy Balance. *De Gruyter*, Vol. 28, No. 1.
- Kowtaluk, H., 2001. *Discovering Food and Nutrition*. USA: Mc Graw Hill. Kusuma, G., D., 2011. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Produktivitas Kerja pada Pelinting Rokok di Perusahaan Rokok Cemara Mas. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Rinanti, O., S., 2014. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa- Siswi di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rokhmah, F., Muniroh, L., and Nindya, T. S., 2016. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia (Online)*, Vol. 11, No. 1,
- Santosa, G., 2004. *Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Prestasi Pustaka
- Setty Prabha, Padmanabha BV, Dodda mani BR. Correlation between Obesity and Cardio Respiratory Fitness. *International Journal of Medical Science and Public Health* 2013; 2 (2):300-304
- Suhardjo, 2005. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suhardjo, and Kusharto, C. M., 1992. *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suharno, D., 1990. *Gizi Kerja pada Masyarakat Kerja Sektor Informal*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.