

## HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN POLA KONSUMSI PANGAN DENGAN STATUS GIZI PADA PEKERJA (STUDI DI PABRIK TAHU SUMBER MAKMUR BANJARBARU)

Aulia Rostia Rini<sup>1</sup>, Ermina Syainah<sup>2</sup>, Rusmini Yanti<sup>3</sup>, Nurhamidi<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

<sup>3</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

<sup>4</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

\*Korespondensi: [ermina.saner@gmail.com](mailto:ermina.saner@gmail.com)

Diterima: 15 Mei 2023

Disetujui: 05 Juni 2023

Dipublikasikan: 06 Juni 2023

**ABSTRAK.** Riskesdas 2018 di Kalimantan Selatan menunjukkan prevalensi status gizi kategori kurus 10,72%, kategori normal 56,34%, kategori berat badan lebih 13,42%, dan kategori obesitas 18,63%. Sedangkan di Banjarbaru menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurus pada golongan usia 19-65 tahun sebesar 13,40%, kategori normal sebesar 59,57%, gizi lebih sebesar 13,95%, dan prevalensi obesitas sebesar 20,04%. Gizi kurang, lebih, dan obesitas di Banjarbaru berada di atas prevalensi provinsi. Hal ini menunjukkan status gizi pada dewasa usia 19-65 tahun masih menjadi salah satu masalah di Banjarbaru. Permasalahan gizi pada pekerja di Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru adalah gizi kurang yaitu sebesar 86,7%. Tujuan mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola konsumsi pangan dengan status gizi pada pekerja Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru. Metode observasional analitik dengan rancangan *Cross Sectional*. Sampel berjumlah 15 orang diambil dengan cara sampling jenuh. Data penelitian diambil menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman  $\alpha=0,05$ . Hasil menunjukkan tingkat pengetahuan gizi kurang (93,3%) dengan signifikan (p value) 0,012, aktivitas fisik tinggi (93,3%) dengan signifikan (p value) 0,711, pola konsumsi pangan kurang (93,3%) dengan signifikan (p value) 0,012, dan lebih banyak pekerja yang memiliki status gizi kurus (86,7%). Simpulan ditemukan hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi, tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi, dan terdapat hubungan bermakna antara pola konsumsi pangan dengan status gizi.

**Kata kunci:** Pekerja, Tingkat Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi Pangan, Status Gizi

**ABSTRACT.** Riskesdas 2018 in South Kalimantan showed the prevalence of nutritional status in the underweight category was 10.72%, the normal category was 56.34%, the overweight category was 13.42%, and the obesity category was 18.63%. Meanwhile, in Banjarbaru, the prevalence of underweight nutrition in the 19-65 year age group was 13.40%, the normal category was 59.57%, overweight was 13.95%, and the prevalence of obesity was 20.04%. Undernutrition, overnutrition, and obesity in Banjarbaru are above the provincial prevalence. This shows that the nutritional status of adults aged 19-65 years is still a problem in Banjarbaru. The nutritional problem for workers at the Sumber Makmur Tofu Factory Banjarbaru is malnutrition, which is 86.7%. Objective To determine the relationship between the level of nutritional knowledge, physical activity, and food consumption patterns with the nutritional status of the workers of the Sumber Makmur Tofu Factory Banjarbaru. Method Analytical observation with *Cross Sectional* design. A sample of 15 people was taken by means of saturated sampling. The research data was taken using a questionnaire. Data analysis used Spearman Rank correlation test  $=0.05$ . Results Shows the level of knowledge of malnutrition (93.3%) with a significant (p value) 0.012, high physical activity (93.3%) with a significant (p value) 0.711, a pattern of poor food consumption (93.3%) with a significant (p value) 0.012, and more workers have underweight nutritional status (86.7%). Conclusion There was a significant relationship between the level of nutritional knowledge and nutritional status, there was no relationship between physical activity and nutritional status, and there was a significant relationship between food consumption patterns and nutritional status.

**Keywords:** Connection, Family Income, Parenting Pattern, History of Infectious Diseases, Status Basic Immunization, Wasting

## PENDAHULUAN

Status gizi adalah status kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient, sebagai akibat konsumsi makanan. Status gizi dibedakan antara status gizi, kurus, normal, gemuk. Status gizi tenaga kerja dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti usia, jenis kelamin, pengetahuan, lingkungan kerja, intensitas kerja, aktivitas fisik, pola konsumsi sehari-hari makan, penyakit hingga status kesehatan. Penilaian status gizi dibagi menjadi 2 yaitu status gizi secara langsung dan penilaian secara tidak langsung (Wawan, 2010).

Riskesdas 2018 di Kalimantan Selatan menunjukkan prevalensi status gizi kategori kurus sebanyak 10,72%, kategori normal sebanyak 56,34%, kategori berat badan lebih sebanyak 13,42%, dan kategori obesitas sebanyak 18,63%. Sedangkan di Banjarbaru, Kalimantan Selatan menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurus pada golongan usia 19-65 tahun sebesar 13,40%, kategori normal sebanyak 59,57%, gizi lebih sebesar 13,95%, dan prevalensi obesitas sebesar 20,04 %. Untuk gizi kurang, lebih, dan obesitas di Banjarbaru berada di atas prevalensi provinsi. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi pada dewasa usia 19-65 tahun masih menjadi salah satu masalah gizi di Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Permasalahan gizi pada tenaga kerja di Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru adalah gizi kurang yaitu sebesar 86,7% (Adi, 2015).

Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan pekerja tentang gizi adalah pemahaman tentang ilmu gizi, zat gizi serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan pekerja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan pekerja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. Pergizi Pangan Indonesia tahun 2018 mengemukakan baik masyarakat mampu maupun tidak mampu di Indonesia memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang masih kurang. Sehingga pemenuhan zat gizi seimbang tak tercapai, masyarakat yang mampu juga bisa

mengalami kekurangan ataupun kelebihan gizi (Florence, 2017).

Aktivitas fisik berhubungan dengan kelebihan berat badan maupun kekurangan berat badan pada pekerja. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terlalu berat baik dalam kegiatan sehari-hari maupun pekerjaan berhubungan dengan peningkatan prevalensi berat badan kurang maupun lebih. Aktivitas fisik di Indonesia menurut Riskesdas 2018 masih sangat kurang yaitu <50 % (33,5 %). Riskesdas 2018 di kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada penduduk Umur 19-65 tahun sebesar 33,44 %, dimana untuk aktivitas fisik kurang di bawah prevalensi provinsi (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI, 2018). Pada pekerja pabrik, tingkat aktivitas fisik para pekerja yang ada termasuk dalam kategori berat, hal tersebut terjadi karena adanya jam kerja yang panjang dan mewajibkan setiap pekerjanya untuk disiplin terhadap waktu. Dikaji mendalam, jika hal tersebut terjadi karena adanya peraturan kerja yang telah ditetapkan dari pabrik (Anggraeny et al., 2018)

Pola konsumsi pangan juga berhubungan signifikan dengan kondisi ketahanan pangan masyarakat. Terkait dengan hal tersebut, penilaian pola konsumsi pangan merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengetahui keadaan gizi (status gizi) pada suatu masyarakat. Status gizi seseorang sangat tergantung dengan asupan zat gizi dan kebutuhan. Status gizi yang baik akan tercapai apabila pola konsumsi pangan pada dewasa tersebut baik, yaitu sesuai dengan prinsip menu seimbang, alami dan sehat. Ada hubungan antara pola konsumsi pangan dengan status gizi pada pekerja, hal tersebut karena pola konsumsi merupakan faktor yang secara langsung memengaruhi status gizi pekerja selain faktor status kesehatan. Artinya, jika pola makan seseorang itu kurang maka akan menyebabkan kebutuhan tubuh akan nutrisi tidak terpenuhi sehingga status gizi menjadi kurang (Ahmad, 2019).

Data dari buku statistik Kota Banjarbaru tahun 2018 tercatat 517 dari 1.437 industri yang berkembang di Kota Banjarbaru adalah industri

olahan makanan, minuman dan tembakau. Industri ini merupakan industri yang paling banyak di Kota Banjarbaru. Industri olahan makanan di Kota Banjarbaru banyak tersebar disetiap daerahnya seperti industri makanan yang memproduksi tahu, tempe dan olahan kacang kedelai lainnya. Pabrik Tahu Sumber Makmur merupakan salah satu pabrik tahu yang ada di Banjarbaru, pabrik tahu ini memiliki jam operasional kerja dari jam 6 pagi hingga 4 sore, dengan total produksi harian sebanyak 750 kilogram dalam 15 karung kacang kedelai setiap harinya. Dan memiliki jumlah pegawai sebanyak 15 orang (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI, 2018).

Studi pendahuluan dilakukan pada 7 orang pekerja pabrik tahu yang dilakukan pada bulan Agustus 2021 di pabrik tahu Sumber Makmur. Didapatkan data bahwa pekerja pabrik tahu Sumber Makmur memiliki status gizi yang beragam baik gizi kurang maupun gizi lebih. Di pabrik tahu Sumber Makmur didapatkan data status gizi normal sebanyak 29 %, status gizi kurang sebanyak 71 %. Pada pabrik tahu Sumber Makmur diketahui pula bahwa pendidikan para pekerja tingkat SMA sebanyak 29 %, tingkat SMP sebanyak 57 %, dan tingkat SD sebanyak 14 %. Rendahnya tingkat pendidikan inilah yang berpengaruh terhadap pengetahuan para pekerja. Aktivitas fisik sedang sebanyak 43 % dan 57 % dikategorikan berat. Dan sebanyak 60% pekerja memiliki pola konsumsi yang tidak seimbang. Melalui wawancara yang dilakukan secara langsung terhadap responden dapat diketahui bahwa sebagian besar pekerja memiliki pola konsumsi kurang seimbang, hal ini terjadi karena zat gizi yang dikonsumsi pekerja kurang dari asupan rata-rata harian. Pekerja juga memiliki jam istirahat yang singkat, singkatnya waktu untuk beristirahat juga menjadi faktor tidak tercukupinya zat gizi karena para pekerja tidak lagi memperhatikan kuantitas dan kualitas makanan maupun minuman yang dikonsumsi, seperti jarang mengonsumsi sayur dan buah serta lebih banyak mengonsumsi makanan yang kurang serat dan tinggi kalori (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI, 2017).

## METODE

## Jenis dan desain penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain *cross sectional study* yaitu mempelajari korelasi antara paparan/faktor risiko (independen) dengan akibat/efek (dependen), dengan pengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu (*point time approach*).

## Populasi dan sampel

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah seluruh pekerja di Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru yang berjumlah sebanyak 15 responden diambil dengan teknik sampling jenuh yaitu pengambilan sampel teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan menjadi sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasinya relatif kecil, kurang dari 30 orang. Sampel jenuh disebut juga dengan istilah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

## Teknik pengambilan data

Pengambilan data primer yaitu dengan wawancara menggunakan kuesioner. Sedangkan, data sekunder berasal dari data yang diperoleh berdasarkan hasil wawancara langsung dengan pemilik pabrik.

## Analisis

Analisis univariat untuk mengetahui distribusi masing-masing variabel dan disajikan dalam bentuk narasi dan tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat menggunakan uji statistis *spearman correlation* dengan taraf signifikansi sebesar 95% ( $\alpha=0,05$ ).

## HASIL

### Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan distribusi karakteristik responden yang meliputi umur pekerja, jenis kelamin pekerja, tingkat Pendidikan pekerja dan masa bekerja (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Umur Pekerja:</i>		
19-29	3	20
30-49	6	40
50-64	6	40
Total	15	100

<b>Jenis Kelamin Pekerja:</b>		
Laki-Laki	14	93,3
Perempuan	1	6,7
Total	15	100
<b>Tingkat Pendidikan Pekerja:</b>		
SD	6	40
SMP	6	40
SMA	3	20
Total	15	100
<b>Masa Kerja Pekerja:</b>		
1-5 tahun	6	40
6-10 tahun	4	26,7
11-15 tahun	3	20
16-20 tahun	2	13,3
Total	15	100

Sumber: Data Primer, 2022

### Analisis Univariat

Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan gizi pekerja melalui analisis univariat. Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar pekerja memiliki tingkat pengetahuan gizi dengan kategori kurang yaitu sebesar 93,3% (Tabel 2).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Gizi

Tingkat Pengetahuan Gizi	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	1	6,7
Kurang	14	93,3
Total	15	100

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi aktivitas fisik pada pekerja melalui analisis univariat. Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar pekerja memiliki aktivitas fisik dengan kualifikasi tinggi yaitu sebesar 93,3% (Tabel 3).

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Gizi

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	14	93,3
Sedang	1	6,7
Total	15	100

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi pola konsumsi pangan pekerja melalui analisis univariat. Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar pekerja memiliki pola konsumsi yang kurang yaitu sebesar 93,3% (Tabel 4).

Tabel 4. Pola Konsumsi Pangan

Pola Konsumsi Pangan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	1	6,7
Kurang	14	93,3
Total	15	100

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi status gizi pekerja melalui analisis univariat. Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar pekerja memiliki status gizi kurang yaitu sebesar 86,7% (Tabel 5).

Tabel 5. Pola Konsumsi Pangan

Status Gizi	Frekuensi	Presentase (%)
Gemuk	1	6,7
Normal	1	6,7
Kurus	13	86,7
Total	15	100

Sumber: Data Primer, 2022

### Analisis Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 92,2% pekerja dengan tingkat pengetahuan gizi kurang memiliki status gizi kurang. Berdasarkan analisis bivariat, ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada pekerja, diperoleh nilai probabilitas yaitu ( $p$ ) = 0,012. Nilai  $p = 0,012$  menunjukkan bahwa  $p < \alpha$  (0,05) maka didapatkan keputusan  $H_0$  ditolak yang menunjukkan ada hubungan (Tabel 6).

Tabel 6. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Pekerja

Tingkat Pengetahuan Gizi	Status Gizi						Total	
	Gemuk		Normal		Kurus		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	0	0	1	10	0	0	1	10
Kurang	1	7,1	0	0	1	92,	1	0
				0	3	2	4	10
Total	1	7,1	1	10	1	92,	1	10
				0	3	2	5	0

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 85,7% pekerja dengan aktivitas fisik tinggi memiliki status gizi kurang. Berdasarkan analisis bivariat, tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada pekerja, diperoleh nilai

probabilitas yaitu ( $p$ ) = 0,771. Nilai  $p$  = 0,711 menunjukkan bahwa  $p > \alpha$  (0,05) maka didapatkan keputusan  $H_0$  ditolak yang menunjukkan tidak ada hubungan (Tabel 7).

Tabel 7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pekerja

Aktivitas Fisik	Status Gizi						Total	
	Gemuk		Normal		Kurus		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	1	7,1	1	7,1	12	85,7	14	100
Sedang	0	0	0	0	1	100	1	100
Total	1	7,1	1	7,1	13	92,2	15	100

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 92,2% pekerja dengan tingkat pengetahuan gizi kurang memiliki status gizi kurus. Berdasarkan analisis bivariat, ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada pekerja, diperoleh nilai probabilitas yaitu ( $p$ ) = 0,012. Nilai  $p$  = 0,012 menunjukkan bahwa  $p < \alpha$  (0,05) maka didapatkan keputusan  $H_0$  ditolak yang menunjukkan ada hubungan (Tabel 8).

Tabel 8. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Pekerja

Pola Konsumsi Pangan	Status Gizi						Total	
	Gemuk		Normal		Kurus		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Baik	0	0	1	100	0	0	1	100
Kurang	1	7,1	0	0	13	92,2	14	100
Total	1	7,1	1	100	13	92,2	15	100

Sumber: Data Primer, 2022

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

#### Umur Pekerja

Berdasarkan hasil penelitian, usia pekerja paling banyak tergolong produktif, karena para pekerja berusia antara 19-64 tahun (100%). Dimana pada usia ini seseorang mencapai tingkat produktivitas. Seseorang yang berusia 20 tahun keatas berada pada puncak kekuatan secara fisik dan seseorang yang berada pada usia 50-60 tahun mulai mengalami penurunan fisik seperti massa otot yang mulai berkurang. Mayoritas pekerja berusia produktif sehingga dapat aktif dalam bekerja. Salah satu faktor yang mempunyai pengaruh terhadap pekerjaan karyawan adalah faktor usia. Usia yang masih dalam masa produktif

biasanya mempunyai tingkat produktivitas lebih tinggi dibandingkan dengan tenaga kerja yang sudah berusia tua sehingga fisik yang dimiliki menjadi lemah dan terbatas (Novianti et al., 2017).

### Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, pekerja berjenis kelamin laki-laki sebanyak 93,3%. Pada laki-laki biasanya membutuhkan lebih banyak asupan zat gizi seperti energi dan protein dari pada perempuan. Jenis kelamin merupakan faktor internal seseorang yang berpengaruh terhadap komposisi tubuh dan distribusi lemak didalam tubuh antara laki-laki dan perempuan berbeda. Pada perempuan lebih banyak menyimpan lemak sedangkan pada laki-laki lebih banyak massa otot dan tulang. Seseorang berjenis kelamin laki-laki mempunyai peluang lebih besar mengalami gizi. Sehingga pada penelitian ini didapatkan dominan keadaan status kurang pada pekerja laki-laki. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa sebagian besar pekerja yaitu laki-laki 93,3% (Widajati, 2021).

### Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pendidikan pekerja SD dan SMP sebanyak 80%. Hal ini disebabkan oleh para pekerja lebih mementingkan pekerjaan dibandingkan pendidikan. Penyebab rendahnya tingkat pendidikan seseorang ini dikarenakan banyak faktor diantaranya yaitu rendahnya tingkat kesadaran akan pentingnya pendidikan dan memilih untuk bekerja saja. Kurangnya biaya dan biaya sekolah yang mahal sedangkan kebutuhan masih kurang, serta kurangnya pemerataan kesempatan pendidikan (Febrianto & Rismayanthi, 2014).

### Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan, masa kerja para pekerja berjangka antara 1-5 tahun sebanyak 40%. Masa kerja juga merupakan faktor yang berkaitan dengan lamanya seseorang bekerja di suatu tempat. Rata-rata masa kerja para buruh pabrik berjangka antara 1-5 tahun. Dari hasil wawancara yang dilakukan didapatkan bahwa responden yang memiliki masa kerja yang lama dikarenakan oleh lingkungan kerja yang nyaman sehingga para pekerja merasa betah untuk bekerja, kemudian dipengaruhi juga oleh



rendahnya tingkat pendidikan yang membuat para pekerja kesulitan mencari pekerjaan (Hamdani, 2019).

### **Analisis Univariat**

#### **Tingkat Pengetahuan Gizi**

Berdasarkan hasil penelitian, responden memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 93,3%. Dari jawaban beberapa pekerja di Pabrik Tahu Sumber Makkur Banjarbaru dapat ditarik kesimpulan bahwa lebih banyak pekerja yang memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang hal ini dikarenakan rendahnya tingkat pendidikan yang dimiliki oleh para pekerja. Dari pengisian kuesioner juga diketahui bahwa sebagian besar pekerja salah dalam menjawab pertanyaan mengenai pengertian dari gizi yaitu 80%, ilmu gizi yaitu 86%, jumlah zat gizi yang diperlukan tubuh yaitu 80%, fungsi dari makanan yaitu 86%, anjuran konsumsi buah dan sayur dalam satu hari yaitu 73%, apa saja makanan sehat yaitu 86% dan yang termasuk zat gizi yang diperlukan oleh tubuh yaitu 93%.

Tingkat pendidikan yang dimiliki oleh para pekerja rata-rata rendah. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Sementara itu, dalam penelitian ini tingkat pendidikan yang kurang akan menghambat sikap pekerja dalam mencari dan memahami informasi atau respon pekerja terhadap informasi yang didapatnya sehingga hal ini bisa menjadi faktor pekerja sulit memahami dan sulit menerima informasi tentang pentingnya pengetahuan terkait gizi (Wening & Afiatna, 2019).

#### **Aktivitas Fisik**

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 93,3%. Dari hasil wawancara diketahui bahwa para pekerja banyak melakukan aktivitas dengan kategori tinggi terlihat dari sebagian besar dari pekerja yang diteliti melakukan aktivitas pekerjaan dengan intensitas yang lama. Aktivitas fisik yang tinggi ini juga bisa disebabkan karena para pekerja memiliki jam kerja melebihi jam kerja normal. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap lama waktu bekerja dapat diketahui bahwa mayoritas pekerja lebih sering bekerja lebih

dari > 8 jam perhari. Pada pukul 12.00-13.00 merupakan jam istirahat bagi para pekerja yang secara rutin dilakukan setiap harinya.

Hari kerja dimulai dari hari senin sampai dengan sabtu yang berarti pekerjaan memiliki 6 hari kerja dalam seminggu dimana para pekerja bekerja dari jam 6 pagi hingga jam 4 sore. Pada penelitian yang telah dilakukan didapatkan data sebagian besar pekerja bekerja dengan jangka waktu lebih dari 8 jam sehari. Hampir semua dilakukan selama setiap harinya dengan intensitas jam kerja yang lama, sehingga perhitungan kuisisioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) responden paling banyak masuk kategori tinggi, dikatakan tinggi karena total aktivitas fisik >3000 MET (Prayitno et al., 2019).

#### **Pola Konsumsi Pangan**

Berdasarkan hasil penelitian, responden memiliki pola konsumsi pangan kurang yaitu sebesar 93,3%). Banyaknya pekerja yang memiliki pola makan kurang disebabkan oleh makanan yang mereka konsumsi selama satu hari lalu dibandingkan dengan mean skor menunjukkan hasil < 4,78. Sedangkan sisanya memiliki pola makan yang baik karena skor menunjukkan hasil  $\geq$  4,78. Pola konsumsi pekerja yang kurang ini kemungkinan disebabkan oleh faktor ketersediaan pangan keluarga dimana pekerja hanya bergantung pada makanan yang tersedia di rumah. Selain itu, tidak bervariasinya makanan yang dikonsumsi oleh para pekerja ditempat kerja. Para pekerja diberikan konsumsi oleh pemilik pabrik berupa sarapan pagi dan makan siang, dimana makanan yang diberikan kurang memenuhi pedoman gizi seimbang. Menu makanan yang diberikan kepada para pekerja biasanya hanyalah berupa sumber karbohidrat berupa nasi dan sumber nabati dan hewani berupa ikan dan tahu, para juga pekerja kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur serta kurangnya porsi makanan yang dikonsumsi juga dapat mempengaruhi total dari skor pola makan yang juga akan dapat mempengaruhi jumlah asupan makan yang masuk ke dalam tubuh (Hasibuan, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara jarang para pekerja mengonsumsi sayur dapat disebabkan oleh sebagian pekerja yang beranggapan sayur bukan kebutuhan makanan yang wajib dipenuhi

dan kurang menyukai rasa dari sayur. Selain itu, faktor ketersediaan sayur dan buah di rumah yang kurang juga dapat menjadi alasan kurangnya konsumsi pekerja terhadap sayur dan buah. Hal ini dapat terlihat dari rata-rata frekuensi konsumsi sayur dan buah pada pekerja di Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru (Fricella, 2021).

### **Pola Konsumsi Pangan**

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki status gizi kurus yaitu sebesar 86,7%. Hal ini dibuktikan dari hasil pengukuran status gizi yang dinyatakan dengan IMT/U yang disesuaikan dengan umur dan jenis kelamin didapatkan sebesar 86,7% pekerja yang berstatus gizi kurus berjenis kelamin laki-laki 80% dan perempuan 6,7%. Laki-laki dan perempuan memiliki kebutuhan gizi yang berbeda, laki-laki cenderung memiliki asupan makan yang lebih banyak karena tingginya aktivitas fisik yang dilakukan oleh laki-laki. Namun dalam hasil penelitian ini diketahui bahwa para pekerja yang memiliki status gizi kurus memiliki pola makan yang kurang 93,3%.

Pola konsumsi merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi. Kekurangan asupan energi terjadi bila konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Tubuh akan mengalami keseimbangan energi negatif. Hal ini berdampak pada berat badan kurang dari berat badan seharusnya. Penurunan berat badan inilah yang dapat menyebabkan status gizi kurus pada pekerja. Masalah gizi tenaga kerja terutama di Indonesia cukup kompleks, diantaranya pola makan yang kurang baik (seperti melewatkan sarapan), pemberian insentif makan dalam bentuk uang dan belum jelasnya pembagian antara waktu istirahat dengan waktu kerja maka hal tersebut akan mempengaruhi status gizi pekerja menjadi tidak normal (gizi kurang maupun gizi lebih) (Saraswati, 2021).

Status gizi pada orang dewasa dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah kebiasaannya dalam mengonsumsi makanan sehari-hari. Kebiasaan makan tidak dipengaruhi oleh zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan. Namun banyak faktor yang mempengaruhi terbentuknya kebiasaan makan, salah satunya adalah lingkungan. Orang dewasa

cenderung kurang memperhatikan asupan makanan. Umumnya orang dewasa lebih suka mengonsumsi makanan gurih dan manis. Sementara makanan kaya serat seperti sayur dan buah diabaikan (Arieska & Herdianu, 2020).

### **Analisis Bivariat**

#### **Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi**

Hasil penelitian ini menyatakan ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pekerja di Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru. Hasil tersebut menunjukkan bahwa jika semakin kurang tingkat pengetahuan gizi maka semakin tinggi resiko pekerja mengalami permasalahan gizi. Tingkat pengetahuan responden cenderung sesuai dengan status gizi yang dimiliki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para pekerja yang memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang maka akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi yang kurang.

Hal ini didapatkan dari perhitungan skor kuesioner tingkat pengetahuan gizi dimana sebagian besar pekerja memperoleh skor < 56% yang termasuk kedalam kategori kurang. Pengetahuan gizi akan berpengaruh pada asupan makanan terlebih dahulu, kemudian dari asupan makanan ini baru berpengaruh pada status gizi. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian dimana pekerja yang memiliki pengetahuan kurang juga memiliki pola makan yang kurang (100%). Hasil ini sesuai dengan penelitian Roring dkk (2020) yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi (Roring et al., 2020).

#### **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi**

Hasil penelitian ini menyatakan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pekerja di Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru. Hal ini dapat terjadi karena aktivitas fisik merupakan salah satu faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi pekerja. Status gizi pekerja juga dipengaruhi oleh banyak faktor lain diantaranya asupan zat gizi dan tingkat pengetahuan. Hal ini juga dapat disebabkan oleh aktivitas fisik pekerja cenderung sama yaitu semua pekerja yang diteliti memiliki aktivitas tinggi baik yang memiliki permasalahan gizi maupun tidak.

Aktivitas fisik yang relatif tinggi ini disebabkan oleh jam kerja yang melebihi batas normal yang telah ditetapkan oleh Peraturan Pemerintah No. 35/2021. Dimana intensitas kerja yang lama dengan pengeluaran energi yang banyak karena para pekerja juga melakukan aktivitas (mengangkat beban berat, memindahkan beban berat). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmed (2016) yang tidak menemukan hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi, tingkat aktivitas fisik yang cenderung tinggi menyebabkan pengaruhnya tidak nampak secara jelas. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Shafitra dkk (2017) pada pekerja dimana hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi (Sa'adah et al., 2021).

### **Hubungan Pola Konsumsi Pangan dengan Status Gizi**

Hasil penelitian ini menyatakan ada hubungan antara pola konsumsi pangan dengan status gizi pekerja di Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru. Asupan makan responden cenderung sesuai dengan status gizi yang dimiliki. Adanya hubungan asupan makan dengan status gizi berkaitan dengan dominan terjadinya kesesuaian antara asupan makan dengan status gizi, hal tersebut bisa terjadi karena asupan yang masuk kedalam tubuh melalui makanan sesuai dengan yang diperlukan tubuh. Ditemukan sebagian pekerja yang memiliki pola konsumsi kurang dan memiliki status gizi kurus 92,9% (Lestari, 2020).

Pola konsumsi yang kurang ini erat kaitan dengan pekerja yang memiliki status gizi yang tidak normal. Hal ini dapat disebabkan bahwa semakin kurang pola konsumsi makanan pekerja maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus. Dan ditemukan pula pekerja yang memiliki pola makan kurang namun memiliki status gizi gemuk 7,1%. Hal dapat disebabkan oleh pembatasan makan karena sedang menjalankan diet untuk menurunkan berat badan dengan mengurangi porsi asupan makan sehingga asupan makannya tergolong kurang. Atau dapat pula disebabkan oleh frekuensi konsumsi makanan yang kurang namun dalam porsi yang besar sehingga dapat menyebabkan status gizi yang berlebih. Pola makan dapat dinilai secara langsung dari kualitas

dan kuantitas hidangan. Jika susunan hidangan tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, baik kuantitas maupun kualitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan yang tidak baik dan akan mempengaruhi status gizi (Mardiana, 2019). Hasil penelitian serupa dengan penelitian Wulandari dkk (2019) yang menunjukkan adanya hubungan yang searah antara pola konsumsi dengan status gizi. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang menyatakan adanya hubungan antara asupan zat gizi dengan status gizi (Roring et al., 2020).

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru bahwa karakteristik responden berdasarkan umur pekerja paling banyak adalah 30-49 dan 50-64 tahun yaitu 80%. jenis kelamin pekerja paling banyak adalah laki-laki yaitu 93,3%, tingkat pendidikan paling banyak pada pendidikan dasar (SD, SMP/Sederajat) yaitu 80%, dan masa kerja paling banyak responden adalah berjangka antara 1-5 tahun yaitu 40%. Lalu tingkat pengetahuan gizi pekerja paling banyak adalah kategori kurang yaitu 93,3%, aktivitas fisik pekerja paling banyak adalah kategori kurang yaitu 93,3%, pola konsumsi pangan pekerja paling banyak adalah kategori kurang yaitu 93,3%, dan status gizi pekerja paling banyak adalah kategori kurus yaitu 86,7%. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pekerja, tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada pekerja dan terdapat hubungan antara pola konsumsi pangan dengan status gizi pada pekerja di Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru.

Perlu memberikan perhatian khusus kepada para pekerja yang bertujuan untuk meningkatkan status gizinya dengan cara lebih memperhatikan pola makan sehari-hari dengan mencari sumber informasi pengetahuan gizi, dan beraktivitas fisik sesuai anjuran serta melakukan pengurangan jam kerja sesuai dengan anjuran yang telah ditetapkan. Dan bagi pihak pabrik diharapkan ikut berperan serta dalam perbaikan gizi bagi pekerja dengan memberikan menu seimbang yang



lebih bervariasi sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ir.Hj. Ermina Syainah, MP dan Ibu Rusmini Yanti, SKM., serta Bapak Nurhamidi, SKM, M.Kes atas bimbingan, masukan, koreksi serta saran dalam penyusunan penelitian dan seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan informasi selama penelitian.

### REFERENSI

- Adi, I. (2015). Aktivitas Fisik, Status Gizi, Faktor Individu dan Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember [Universitas Jember]. In *Digital Repository Universitas Jember*. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/72800>
- Ahmad, F. (2019). Hubungan Status Pekerjaan dengan Aktivitas Fisik pada Keluarga Binaan di Desa Pangkalan RT 09/03 Kecamatan Teluk Naga dan Desa Kemuning RT 11/03 Kecamatan Kresek, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. *Majalah Kesehatan Pharmamedika*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.33476/mkp.v11i1.859>
- Anggraeny, O., Ridhanti, D., & Nugroho, F. A. (2018). Tidak Ada Korelasi Antara Asupan Karbohidrat Sederhana, Lemak Jenuh, dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Dengan Kegemukan dan Obesitas. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.30867/action.v3i1.89>
- Arieska, P. K., & Herdianu, N. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Febrianto, I. D., & Rismayanthi, C. (2014). Hubungan Tingkat Penghasilan, Tingkat Pendidikan dan Tingkat Pengetahuan Orang Tua tentang Makanan Bergizi dengan Status Gizi. *Medikora*, XIII(1). <https://www.neliti.com/id/publications/156218/hubungan-tingkat-penghasilan-tingkat-pendidikandan-tingkat-pengetahuan-orangtua>
- Florence, A. G. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung [Universitas Pasundan]. In *Institutional Repositories & Scientific Journals*. <http://repository.unpas.ac.id/29841/1/Skripsi-Hubungan-Pengetahuan-Gizi-dan-Pola-Konsumsi-terhadap-Status-Gizi-pada-Mahasiswa-TPB-di-Sekolah-Bisnis-dan-Manajemen-Institut-Teknologi-Bandung.pdf>
- Fricella, A. (2021). *Hubungan Tingkat Asupan Energi, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan* [Universitas Sumatera Utara]. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/30899>
- Hamdani, D. (2019). *Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sltip Negeri 2 Wungu Madiun* [STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun]. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/643/1/1.pdf>
- Hasibuan, F. R. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi pada Pedagang di Pasar Raya Mmtc Medan [Universitas Sumatera Utara]. In *Repositori Institusi Universitas Sumatera Utara*. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/31844>
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTs Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Mardiana, S. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan tentang Status Gizi dengan Angka Kejadian Stunting di Desa Secangkang Kabupaten Langkat [Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara]. In *Jurnal Ilmiah Maksitek* (Vol. 3, Issue 2). <http://www.tjybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>
- Novianti, B., Kurniawan, B., & Widjasena, B. (2017). Hubungan Antara Usia, Status Gizi, Motivasi Kerja, Dan Pengalaman Kerja

- Dengan Produktivitas Kerja Operator Bagian Perakitan Di PT. X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(5), 79–88. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18872>
- Prayitno, F. F., Angraini, D. I., Himayani, R., & Graharti, R. (2019). Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Ibu Hamil pada Keluarga dengan Pendapatan Rendah di Kota Bandar Lampung. *Medula*, 8(2), 225–229.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Intensitas Olahraga dengan Status Gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110–116. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Sa'adah, L., Martadani, L., & Taqiyuddin, A. (2021). Analisis Perbedaan Kinerja Karyawan pada PT Surya Indah Food Multirasa Jombang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(2), 515–522. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/711/577>
- Saraswati, A. . I. M. (2021). *Tingkat Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Tenaga Kerja (Literature Review)* [Poltekkes Denpasar]. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7956/>
- Wawan, A. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.
- Wening, D. K., & Afiatna, P. (2019). Determinan Status Gizi Tenaga Kerja di CV. Karoseri Laksana. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 48–52. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i2.32706>
- Widajati, N. (2021). *Hubungan Lama Waktu Kerja dan Beban Kerja Fisik dengan di Pekerja Sektor Informal*. Unair News. <https://news.unair.ac.id/2021/05/06/hubungan-lama-waktu-kerja-dan-beban-kerja-fisik-dengan-di-pekerja-sektor-informal/?lang=id>