

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan, tenaga kerja mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat. Pekerja atau buruh adalah setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) membagi penduduk Indonesia menjadi tiga kelompok yaitu penduduk muda (<15 tahun), penduduk usia produktif (15-64 tahun), dan penduduk non produktif (>65 tahun). Jumlah Angkatan Kerja berdasarkan Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) pada agustus 2023 sebanyak 147,71 juta orang, naik 3,99 juta orang dibandingkan Agustus 2022. Tingkat Partisipasi Angkatan kerja (TPAK) naik sebesar 0,85% poin dibandingkan Agustus 2022. Tingginya jumlah tenaga produktif ini belum diimbangi dengan perhatian pada status kesehatan dan status gizi pekerja yang memadai yang dapat menurunkan produktivitas tenaga kerja (Anonim,2005).

Tenaga kerja yang produktif, sehat dan berkualitas, sangat dibutuhkan perusahaan dalam menghadapi persaingan pasar yang semakin ketat. Pencapaian kesehatan di lingkungan kerja sudah menjadi suatu kebutuhan tingkat kesehatan dan produktivitas tenaga kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu salah satunya adalah status gizi (Supriasa & Hardiansyah,2016). Status gizi pada pekerja mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan disiplin dan produktivitas. Oleh karena itu pekerja perlu mendapatkan asupan gizi yang cukup dan sesuai dengan jenis atau beban pekerjaan yang dilakukannya. Kekurangan gizi pada makanan yang dikonsumsi

Kekurangan gizi pada makanan yang dikonsumsi tenaga kerja sehari – hari akan membawa akibat buruk terhadap tubuh, seperti : pertahanan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan fisik kurang, berat badan menurun, badan menjadi kurus, muka pucat kurang bersemangat, kurang motivasi, bereaksi lambat dan apatis dan lain sebagainya. Dalam keadaan yang demikian itu tidak bisa diharapkan tercapainya efisiensi dan produktivitas kerja yang optimal (Aisyah,2010).

Berdasarkan data ADA (*The American Dietetic Assosiation*), asupan gizi pada orang dewasa meningkat dikarenakan faktor gaya hidup. Faktor gaya hidup ini dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang termasuk perilakunya. Faktor-faktor yang mempengaruhi asupan makan seseorang adalah usia, jenis kelamin, status kesehatan, pengetahuan, pendapatan, agama dan budaya (Anjani & Kartini, 2013). Asupan zat gizi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan atau yang sering disebut dengan status gizi. Apabila konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (Qurahman, 2010). Makanan dikatakan bergizi jika mengandung zat makanan yang cukup dalam jumlah dan kualitasnya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Makanan yang kita konsumsi setiap hari dapat dibagi dalam beberapa golongan, yaitu protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, air dan oksigen dan makanan berserat. Sumber energi dalam bahan makanan dapat diperoleh dari zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein (Irianto, 2010).

Asupan gizi tenaga kerja yang baik dan sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan, akan menghasilkan daya tahan dan kesehatan serta status gizi pekerja yang baik. Kelebihan energi diakibatkan rendahnya aktivitas fisik akan mempengaruhi resiko terjadinya kegemukan atau obesitas, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu angka kebutuhan energi individu disesuaikan oleh tingkat aktivitas fisik individu tersebut (FAO/WHO/UNU,2001). Peningkatan kesehatan dan gizi kerja di suatu institusi dilakukan dengan menyelenggarakan makanan untuk tenaga kerja. Penyelenggaraan gizi kerja dalam bentuk makanan di tempat kerja perlu mendapat perhatian yang serius. hal ini perlu menjadi perhatian semua pihak, terutama suatu institusi karena mengingat tenaga kerja

lebih banyak menghabiskan waktunya di tempat kerja yaitu sekitar 8 jam setiap harinya.

Asupan makanan atau nutrisi yang baik yaitu pemberian makanan yang sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang. Asupan makanan merupakan salah satu faktor utama yang berperan dalam menentukan status gizi individu (Syafiq,dkk.,2013). Makanan adalah salah satu kebutuhan yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah tertentu sebagai sumber energi setiap hari (departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2014). Asupan makanan merupakan informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi seseorang dalam waktu tertentu (Anjani & Kartini, 2013).

Pemenuhan kecukupan gizi pekerja selama bekerja merupakan salah satu bentuk penerapan syarat kesehatan dan keselamatan kerja sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat kesehatan pekerja. Gizi kerja merupakan salah satu syarat mencapai derajat kesehatan yang optimal, khususnya bagi masyarakat pekerja. Kesehatan itu sendiri mencakup dua aspek yaitu: aspek kesejahteraan dan aspek pengembangan sumber daya manusia. Demikian pula gizi di satu pihak mempunyai aspek kesehatan dan dilain pihak mempunyai aspek mencerdaskan kehidupan bangsa serta menunjang produktivitas, oleh karena itu perbaikan dan peningkatan gizi mempunyai peran yang sangat penting dalam upaya menyetatkan, mencerdaskan serta meningkatkan produktivitas kerja. Masalah gizi yang sering ditemui pada tenaga kerja yaitu menderita penyakit infeksi dan menderita kurang gizi seperti KEP (anemia) serta terjadinya kegemukan/obesitas yang memicu penyakit degenerative seperti penyakit hipertensi dan DM.

Kebutuhan zat gizi selama bekerja meliputi karbohidrat sebesar 30-35% dari total karbohidrat sehari, protein sebesar 30-35% dari total protein sehari dan lemak sebesar 30-35% dari total lemak sehari. Karbohidrat merupakan salah satu sumber energi utama. Presentasi karbohidrat menyumbang setengah atau lebih dari total energi di dalam diit. Konsumsi makanan padat energi (tinggi lemak dan gula) dan rendah serat berhubungan dengan kadar glukosa darah. Makanan tinggi energi berhubungan dengan obesitas, resistensi insulin sehingga dapat memacu peningkatan kadar glukosa darah (Isganaitis E, Lusting R.H.2005 dalam Fitri

2014). Pola konsumsi makanan pekerja pabrik lebih dari 80% didominasi dengan makanan pokok dan lauk pauk, hanya 15% pekerja pabrik yang rajin mengkonsumsi buah dan sayur (Ningrum, 2016). Selain itu, pekerja pabrik rata-rata hanya mengkonsumsi makanan selingan untuk menggantikan makanan utama disaat banyak pekerjaan (Christina, 2011). Dari beberapa penelitian menunjukkan rata – rata pekerja pabrik memiliki kebiasaan makan yang dapat meningkatkan asupan energi total yaitu pola makan yang tidak teratur serta asupan makanan sembarangan dalam porsi besar. Hal ini apabila berlangsung secara terus menerus akan menyebabkan obesitas pada pekerja (Firman, 2015).

Permasalahan gizi sekarang sudah masuk dalam permasalahan gizi ganda, yang artinya bahwa masalah gizi buruk belumlah teratasi namun sudah muncul masalah lagi yaitu kelebihan gizi. Obesitas merupakan suatu kondisi ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan akibat jumlah jaringan lemak tubuh yang berlebihan, umunya ditimbun dalam jaringan subkutan, sekitar organ tubuh dan kadang terjadi infiltrasi ke dalam organ tubuh. Obesitas terdiri dari 2 macam yaitu obesitas umum dan obesitas sentral / abdominal. Obesitas sentral merupakan salah satu jenis obesitas yang menggambarkan distribusi lemak didaerah abdomen yang dinilai dari ukuran lingkar pinggang (*Waist Circumference*) yaitu > 90 cm untuk laki-laki dan >80 cm untuk Wanita (Ramachandran 2010 dalam Wiardani dan Kusumajaya 2018).

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran, akan tetapi 23% orang dewasa di seluruh dunia (berusia 18 tahun ke atas) (pria 20%, wanita 27%) dan 81% remaja (usia 11-17) masih kurang melakukan aktivitas fisik seperti seharusnya, partisipasi mereka dalam aktivitas fisik masih termasuk kedalam kategori kurang aktif. Selain asupan zat gizi, tingkat aktivitas fisik juga mempengaruhi produktivitas kerja. Aktivitas fisik mampu menentukan kondisi kesehatan tubuh secara keseluruhan. Kondisi tubuh yang baik dapat meningkatkan produktivitas kerja (Standish, D.M, 2016). Aktivitas fisik yang rendah berakibat pada keluaran energi yang rendah, sehingga meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Obesitas berakibat pada kerugian ekonomi yang dihasilkan dari menurunnya produktivitas kerja akibat sakit dan kematian dini. (Wulansari, A. Martianto, 2016).

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), penyakit infeksi atau penyakit menular adalah penyakit yang disebabkan oleh mikroorganisme patogen, seperti virus, bakteri, jamur, atau parasit. Penyakit ini bisa menyebar secara langsung maupun tidak langsung dari satu orang ke orang lainnya. Gejala yang disebabkan oleh masing-masing penyakit infeksi dan langkah pengobatannya pun berbeda-beda tergantung mikroorganisme apa yang menjadi pemicunya. Beberapa contoh penyakit infeksi menular selain TBC dan Hepatitis, yaitu campak, cacar air, chikungunya, meningitis, malaria, HIV/AIDS, pneumonia, rabies, ebola, demam, kuning, influenza, rabies, flu burung, dan lain-lain. Penyakit pernafasan adalah sekelompok penyakit yang kompleks dan heterogen yang disebabkan oleh berbagai penyebab dan dapat menyerang bagian manapun di sepanjang saluran pernafasan. Infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) adalah infeksi parah pada sinus, tenggorokan, saluran pernafasan atau paru-paru. Infeksi yang terjadi lebih sering disebabkan oleh virus meskipun bakteri juga dapat menyebabkan terganggunya fungsi pernafasan. Jika tidak segera diobati, ISPA dapat menyebar ke seluruh sistem pernapasan (Wiweka, Eriz P,2013).

Dari uraian judul diatas bahwa alasan saya tertarik untuk mengambil judul ini, karena ingin mengetahui zat-zat gizi yang diperlukan oleh tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan dan meningkatkan produktivitas kerja. Fungsi zat gizi sebagai sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Aktivitas fisik karyawan laki-laki kesehariannya memiliki aktivitas untuk membuat tahu, dan mencetak tahu sedangkan untuk karyawan perempuan memiliki aktivitas fisik yaitu membungkus tahu yang sudah dibuat oleh karyawan laki-laki. Penyakit infeksi untuk melihat apakah ada resiko kontaminasi silang dari pekerja terhadap produk makanan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini ialah bagaimana gambaran asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan penyakit infeksi pada karyawan pabrik tahu Asep Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1) Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk diketahui gambaran asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan penyakit infeksi pada karyawan pabrik tahu Asep Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung.

### 2) Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran asupan zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, besi, zink, kalsium dan natrium) pada karyawan pabrik tahu Asep Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung.
- b. Diketahui gambaran aktivitas fisik pada karyawan pabrik tahu Asep Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung
- c. Diketahui penyakit infeksi pada karyawan pabrik tahu Asep Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan ilmu kesehatan dibidang gizi terutama dalam konsumsi zat gizi, aktivitas fisik, dan penyakit infeksi pada karyawan pabrik.

### 2. Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi, masukan dan motivasi bagi karyawan untuk meningkatkan zat gizi, aktivitas fisik, dan penyakit infeksi.

### **E. Ruang Lingkup**

Rancangan penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan penyakit infeksi pada karyawan pabrik tahu Asep Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung. Analisis yang digunakan meliputi analisis deskriptif dan variabel yang digunakan adalah asupan zat gizi, aktivitas fisik serta penyakit infeksi. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024 di Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung.