



# OPTIMALISASI KESEHATAN PEKERJA MELALUI PENILAIAN STATUS GIZI DAN ASUPAN MAKAN DI PUTRA JAYA KONVEKSI KUDUS

Arini Noor Khasanah<sup>\*</sup>, Atika Rahma, Rizki Widyan Aisha

Program Studi Gizi, Universitas Muhammadiyah Kudus, Kudus, Indonesia.

\*Corresponding authir: [arinikhasan@gmail.com](mailto:arinikhasan@gmail.com)

**Revisi** 18 Juni 2026

**Diterima** 30 Juni 2026

**Publish** 01 Juli 2026

**Kata kunci:** asupan makan, gizi pekerja, kecukupan makanan, skrining gizi, status gizi

Kesehatan pekerja merupakan faktor penting yang memengaruhi produktivitas kerja, dengan salah satu determinan utama yaitu status gizi dan pola konsumsi makan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk melakukan skrining status gizi, mengevaluasi kecukupan asupan makan, serta mengidentifikasi karakteristik pekerja di Putra Jaya Konveksi Kudus. Metode yang digunakan adalah desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* pada 26 pekerja melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri dan *food recall* 2x24 jam, kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil menunjukkan mayoritas pekerja memiliki status gizi normal (57,7%), namun terdapat 34,6% dengan status gizi lebih dan obesitas serta 7,7% gizi kurang. Kecukupan energi didominasi kategori lebih (46,1%), sedangkan protein sebagian besar dalam kategori defisit (84,6%) dan lemak berlebih (92,3%), sementara karbohidrat mayoritas cukup (61,6%). Hasil ini menunjukkan adanya beban gizi ganda serta ketidakseimbangan kualitas konsumsi pangan pada pekerja. Kesimpulannya, meskipun status gizi sebagian besar pekerja normal, kualitas asupan makan masih belum optimal sehingga diperlukan intervensi edukasi gizi berkelanjutan untuk meningkatkan konsumsi protein dan membatasi asupan lemak guna mendukung kesehatan dan produktivitas kerja.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by author (s)

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan pekerja merupakan salah satu indikator penting yang berpengaruh terhadap produktivitas dan keberlangsungan suatu industri. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 60% populasi pekerja dewasa mengalami masalah kesehatan yang berkaitan dengan pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, serta ketidakseimbangan asupan gizi yang berdampak pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular (WHO, 2024b). Kondisi kesehatan pekerja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Kondisi kesehatan pekerja yang baik dapat memiliki kapasitas fisik, daya tahan tubuh, konsentrasi serta ketelitian yang lebih optimal dalam menyelesaikan pekerjaannya. Sebaliknya, kondisi kesehatan yang kurang baik dapat menurunkan kemampuan kerja sehingga berdampak pada menurunnya produktivitas perusahaan (Grimani et al., 2019; Sasraningrat, 2025). Salah satu faktor dalam menjaga kesehatan pekerja, di mana asupan makanan yang cukup dan seimbang diperlukan untuk menunjang aktivitas kerja adalah status gizi yang normal. Ketidakseimbangan gizi, baik kurang maupun berlebih, dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, menurunnya ketelitian, perlambatan kerja, hingga meningkatnya risiko kecelakaan kerja. Dampak tersebut pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas individu maupun perusahaan (Meilinda et al., 2024).

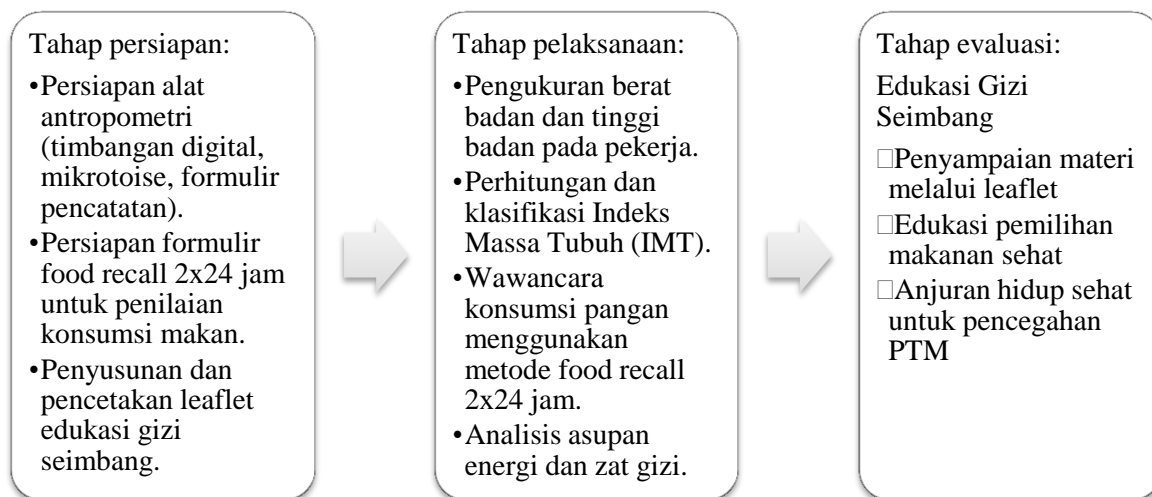
Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa ada hubungan antara status gizi dan produktivitas kerja. Hubungan antara Kecukupan Energi dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Himaya dan Wirjatmadi (2019) menyebutkan bahwa kecukupan energi dan status gizi berhubungan signifikan dengan produktivitas kerja pada pekerja industri. Kemampuan tubuh dan ketahanan fisik pekerja dengan status gizi normal lebih baik dibandingkan dengan pekerja status gizi tidak normal (Himaya & Wirjatmadi, 2019). Penelitian pada pekerja pabrik tekstil juga menunjukkan bahwa sebanyak 38% dari 185 pekerja memiliki produktivitas kerja yang rendah. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah pola makan yang kurang baik (Meilinda et al., 2024). Selain pola makan dan status gizi, kebiasaan merokok juga merupakan faktor yang dapat memengaruhi kesehatan pekerja. Kebiasaan merokok diketahui meningkatkan risiko gangguan sistem pernapasan, penyakit kardiovaskular, serta berbagai penyakit tidak menular lainnya. Paparan zat berbahaya dalam asap rokok dapat menurunkan fungsi paru dan kapasitas fisik sehingga berdampak pada penurunan kemampuan kerja dan produktivitas tenaga kerja (Amalia, 2018; Rini et al., 2023).

Tempat kerja merupakan lingkungan yang strategis untuk pelaksanaan upaya promotif dan preventif, hal tersebut dikarenakan pekerja menghabiskan sebagian besar waktu produktifnya di lingkungan kerja (Alamsyah & Amelia, 2024). Kegiatan skrining status gizi dan evaluasi kecukupan makan dapat digunakan sebagai upaya deteksi dini masalah gizi sekaligus menjadi dasar dalam penyusunan program kesehatan pekerja yang berkelanjutan (Asrha & Zamli, 2025). Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak manajemen Putra Jaya Konveksi Kudus disebutkan bahwa Putra Jaya Konveksi Kudus merupakan salah satu industri konveksi yang aktivitas kerjanya membutuhkan ketelitian, konsentrasi, dan stamina yang baik. Namun, hingga saat ini belum pernah dilakukan skrining status gizi maupun evaluasi kecukupan makan pada pekerjaannya sehingga belum tersedia gambaran kondisi gizi dan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesehatan pekerja. Berdasarkan uraian tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk melakukan skrining status gizi, mengevaluasi kecukupan makan, serta mengidentifikasi karakteristik pekerja yang meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan kebiasaan merokok sebagai upaya optimalisasi kesehatan pekerja di Putra Jaya Konveksi Kudus.

---

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menggambarkan status gizi dan tingkat kecukupan makan pekerja pada satu waktu pengamatan. Lokasi kegiatan berada di Putra Jaya Konveksi Kudus dan dilaksanakan pada tahun 2026. Sampel ditentukan menggunakan teknik *total sampling* berjumlah 26 responden, yaitu seluruh pekerja yang memenuhi kriteria dan bersedia menjadi peserta kegiatan. Tahapan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1 yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi.



**Gambar 1.** Tahapan program pengabdian masyarakat

Data hasil pemeriksaan kesehatan dianalisis secara deskriptif menggunakan perangkat lunak SPSS. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi ( $n$ ) dan persentase (%) untuk menggambarkan karakteristik responden, status gizi, serta tingkat kecukupan energi dan zat gizi. Karakteristik responden yang dianalisis meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan kebiasaan merokok. Status gizi responden ditentukan berdasarkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan yang digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus berat badan ( $\text{kg}$ ) dibagi kuadrat tinggi badan ( $\text{m}^2$ ). Kategori status gizi mengacu pada klasifikasi IMT untuk populasi dewasa, yaitu gizi kurang ( $<18,5 \text{ kg/m}^2$ ), normal ( $18,5\text{--}22,9 \text{ kg/m}^2$ ), gizi lebih ( $23,0\text{--}27,4 \text{ kg/m}^2$ ), dan obesitas ( $\geq 27,5 \text{ kg/m}^2$ ).

Data konsumsi pangan diperoleh melalui metode *food recall* 2x24 jam dan dianalisis untuk menghitung tingkat kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Persentase kecukupan dihitung dengan membandingkan asupan zat gizi individu terhadap kebutuhan gizi yang dianjurkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Tingkat kecukupan energi dan zat gizi dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu defisit (kurang) apabila tingkat kecukupan  $<90\%$ , cukup (normal) apabila tingkat kecukupan  $90\text{--}119\%$ , dan lebih apabila tingkat kecukupan  $\geq 120\%$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian diuraikan dalam tabel 1 dan gambar 1. Tabel 1 menyajikan karakteristik responden yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat di Putra Jaya Konveksi Kudus. Karakteristik yang diamati meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan

---

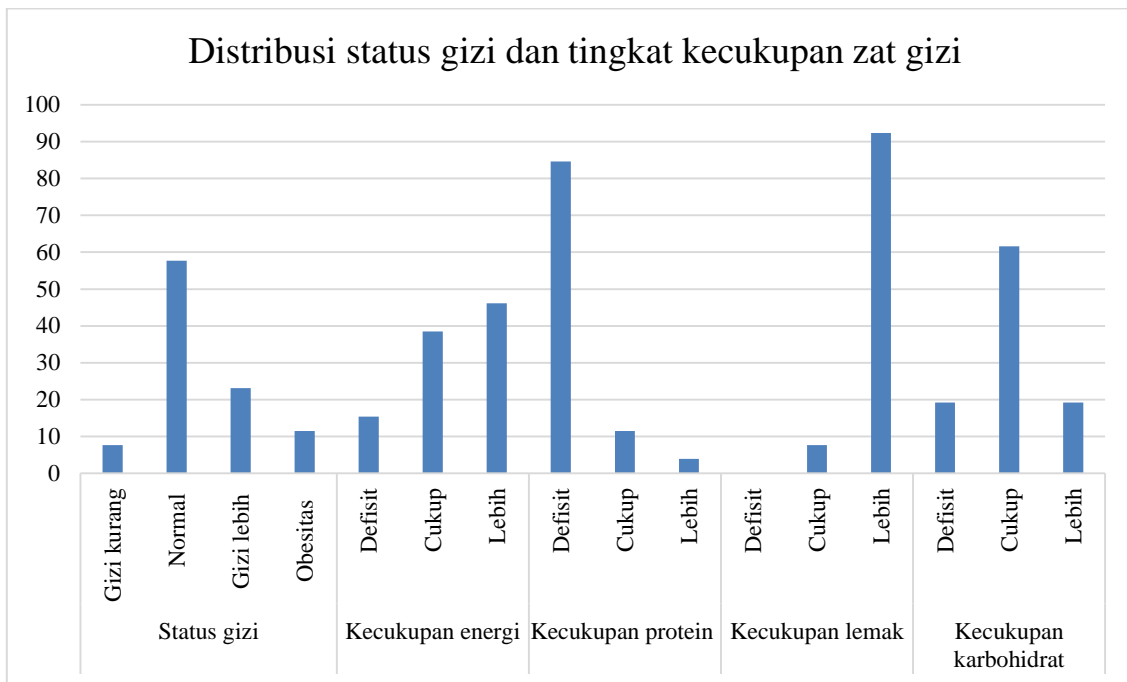
riwayat merokok. Analisis karakteristik responden penting dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai profil peserta yang menjadi sasaran kegiatan skrining status gizi dan evaluasi kecukupan makan.

**Tabel 1.** Karakteristik responden

	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Perempuan	19	73
	Laki-laki	7	27
	Total	26	100
Usia	Remaja akhir	5	19
	Dewasa	17	65
	Lanjut usia	4	16
	Total	26	100
Riwayat Pendidikan	SD	7	27
	SMP	7	27
	SMA	11	42
	S1	1	4
	Total	26	100
Riwayat Merokok	Merokok	3	12
	Tidak merokok	23	88
	Total	26	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (73%), sedangkan laki-laki berjumlah 7 orang (27%). Kondisi ini sejalan dengan karakteristik industri konveksi yang umumnya didominasi oleh tenaga kerja perempuan karena pekerjaan menjahit, penyortiran, dan penyelesaian produk membutuhkan ketelitian, kesabaran, serta keterampilan manual yang tinggi. Berdasarkan kelompok usia, responden didominasi oleh kelompok dewasa yaitu 17 orang (65%). Dominasi kelompok usia produktif ini menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja masih berada pada rentang usia yang memiliki kapasitas kerja optimal. Namun demikian, peningkatan usia perlu mendapat perhatian karena bertambahnya usia dapat memengaruhi metabolisme tubuh, komposisi tubuh, dan risiko terjadinya penyakit tidak menular yang berkaitan dengan status gizi (Kemenkes, 2024).

Tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah SMA sebanyak 11 orang (42%), diikuti SD dan SMP yang masing-masing sebanyak 7 orang (27%), serta S1 sebanyak 1 orang (4%). Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan dan perilaku kesehatan seseorang, termasuk dalam memilih makanan dan menerapkan pola makan sehat. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses informasi kesehatan yang lebih baik sehingga lebih mudah memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang (Contento IR, 2016). Selain itu, berdasarkan temuan yang didapat sebagian besar responden (23 orang) tidak memiliki kebiasaan merokok riwayat merokok (88%). Rendahnya proporsi perokok pada kegiatan ini kemungkinan berkaitan dengan dominasi responden perempuan, mengingat prevalensi merokok pada perempuan di Indonesia relatif lebih rendah dibandingkan laki-laki. Meskipun demikian, kebiasaan merokok tetap perlu diperhatikan karena dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan dan menurunkan kapasitas kerja pekerja (World Health Organization, 2024).



**Gambar 1.** Distribusi Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Pekerja Putra Jaya Konveksi Kudus Tahun 2026

Berdasarkan Gambar 1, hasil skrining menunjukkan sebagian besar pekerja memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 15 orang (57,7%), hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas memiliki keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan asupan gizi pekerja. Namun, terdapat pekerja yang memiliki status gizi lebih sebanyak 6 orang (23,1%) dan obesitas sebanyak 3 orang (11,5%), sehingga secara keseluruhan sebanyak 34,6% pekerja mengalami kelebihan berat badan. Selain itu, terdapat pula pekerja yang memiliki status gizi kurang sebanyak 2 orang (7,7%). Kondisi ini menunjukkan adanya fenomena beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*), yaitu keberadaan masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi dalam kelompok yang sama. Fenomena tersebut saat ini banyak ditemukan pada kelompok usia produktif di negara berkembang, termasuk Indonesia, sebagai akibat perubahan pola konsumsi dan gaya hidup masyarakat (Popkin et al., 2020).

Tingkat kecukupan energi didominasi kategori lebih sebanyak 12 orang (46,1%), sedangkan kategori cukup dan defisit masing-masing sebanyak 10 orang (38,5%) dan 4 orang (15,4%). Tingginya proporsi kecukupan energi berlebih mengindikasikan bahwa sebagian pekerja mengonsumsi energi melebihi kebutuhan hariannya. Asupan energi yang berlebih dalam jangka panjang dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan meningkatkan risiko terjadinya overweight maupun obesitas. Sebaliknya, asupan energi yang kurang dapat menyebabkan penurunan stamina, mudah lelah, dan berkurangnya produktivitas kerja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecukupan energi memiliki hubungan yang signifikan dengan produktivitas kerja pada pekerja industri (Himaya & Wirjatmadi, 2019).

Sebagian besar pekerja memiliki kecukupan protein kategori defisit, yaitu 22 orang (84,6%), sementara kategori cukup dan lebih masing-masing sebanyak 3 orang (11,5%) dan 1 orang (3,9%). Hal ini menjadi temuan yang menarik dikarenakan sebagian besar pekerja memiliki tingkat kecukupan protein kategori defisit walaupun energi yang diasup sudah sesuai dengan kecukupan bahkan melebihi kebutuhan energi. Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa kualitas konsumsi pangan masih belum optimal. Protein merupakan zat gizi yang berperan penting dalam pembentukan dan

perbaiki jaringan tubuh, mempertahankan massa otot, mendukung sistem imun, serta menunjang kapasitas kerja. Rendahnya konsumsi protein diduga berkaitan dengan terbatasnya konsumsi sumber protein hewani maupun nabati dalam menu harian pekerja. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena asupan protein yang tidak mencukupi dalam jangka panjang dapat memengaruhi status kesehatan dan kebugaran pekerja (Gibson, 2005).

Selain itu, hampir seluruh pekerja yaitu 24 orang (92,3%) memiliki tingkat kecukupan lemak berlebih dan hanya 2 orang (7,7%) yang memiliki kecukupan lemak cukup. Tingginya konsumsi lemak kemungkinan berkaitan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan yang digoreng, santan, makanan siap saji, maupun camilan tinggi lemak yang mudah diperoleh dan relatif terjangkau. Asupan lemak yang berlebihan dapat meningkatkan risiko penumpukan jaringan lemak tubuh, dislipidemia, penyakit kardiovaskular, dan obesitas. Temuan ini sejalan dengan hasil skrining status gizi yang menunjukkan masih adanya pekerja dengan status gizi lebih dan obesitas. Menurut World Health Organization (2023), konsumsi lemak jenuh dan lemak trans yang berlebihan merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular pada usia dewasa (WHO, 2018).

Berbeda dengan tingkat kecukupan asupan protein dan lemak, tingkat kecukupan asupan karbohidrat didominasi kategori cukup sebanyak 16 orang (61,6%), sedangkan kategori defisit dan lebih masing-masing sebanyak 5 orang (19,2%). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sumber karbohidrat sebagai sumber energi utama relatif telah sesuai dengan kebutuhan pekerja. Karbohidrat memiliki peran penting dalam menyediakan energi untuk aktivitas fisik maupun aktivitas kerja sehari-hari. Namun demikian, keseimbangan antara asupan karbohidrat, protein, dan lemak tetap perlu diperhatikan untuk mencapai pola makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Gibson, 2005).

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerja memiliki status gizi normal, namun kualitas konsumsi pangan masih perlu diperbaiki. Tingginya konsumsi lemak dan rendahnya konsumsi protein menunjukkan bahwa status gizi normal tidak selalu mencerminkan kualitas pola makan yang baik. Oleh karena itu, kegiatan edukasi gizi perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai pemilihan makanan yang lebih seimbang, khususnya dengan meningkatkan konsumsi sumber protein berkualitas dan membatasi konsumsi makanan tinggi lemak. Upaya tersebut diharapkan dapat mendukung kesehatan pekerja, mencegah terjadinya masalah gizi, serta meningkatkan produktivitas kerja di lingkungan Putra Jaya Konveksi Kudus.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan skrining status gizi dan evaluasi kecukupan makan pada pekerja Putra Jaya Konveksi Kudus menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (57,7%). Namun demikian, masih ditemukan masalah gizi ganda, yaitu adanya pekerja dengan status gizi lebih dan obesitas (34,6%) serta status gizi kurang (7,7%). Hasil analisis kecukupan zat gizi menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja mengalami kecukupan energi berlebih (46,1%), defisit protein (84,6%), serta kecukupan lemak yang tinggi (92,3%), sedangkan kecukupan karbohidrat sebagian besar berada pada kategori cukup (61,6%). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun status gizi mayoritas pekerja tergolong normal, kualitas pola makan masih belum optimal, terutama ditandai dengan rendahnya konsumsi protein dan tingginya asupan lemak. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi gizi berupa edukasi gizi berkelanjutan dan perbaikan pola konsumsi pangan pekerja, khususnya dalam meningkatkan konsumsi sumber protein dan membatasi makanan tinggi lemak,

---

guna mendukung peningkatan derajat kesehatan dan produktivitas kerja di lingkungan industri konveksi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, T., & Amelia, R. (2024). Pencegahan Masalah Kesehatan Dengan Pendekatan Promotive dan Preventive. *Jurnal Kolaborasi Akademika*, 1–9. <https://doi.org/10.26811/3zwc8880>
- Amalia, M. N. (2018). Analisis Pengaruh Konsumsi Rokok Terhadap Produktivitas Tenaga Kerja di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Ekonomi*, 7(2), 162–174.
- Asrha, M., & Zamli, Z. (2025). *IRA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ( IRAJPKM ) Edukasi dan Skrining Pemeriksaan Kolesterol , Asam Urat dan Glukosa Darah Sebagai Upaya Preventif Penyakit Tidak Menular Education and Screening for Cholesterol , Uric acid and Blood Glucose as Preventiv*. 3(2), 47–53.
- Gibson RS. (2005). *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford University Press.
- Grimani, A., Aboagye, E., & Kwak, L. (2019). The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity , work performance and workability: a systematic review. *BMC Journal*, 1–12.
- Himaya, & Wirjatmadi, R. B. (2019). Hubungan antara Kecukupan Energi dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja ( PT . Timur Megah Steel Gresik ). *Amerta Journal*, 269–275. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019>.
- Isobel R, C. (2016). *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. Jones & Bartlett.
- Kemendes. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2024*. [https://drive.google.com/file/d/1-INRA3k9o9jM5vGacbnKY4OZorUQ-\\_Sc/view](https://drive.google.com/file/d/1-INRA3k9o9jM5vGacbnKY4OZorUQ-_Sc/view)
- Meilinda, N., Anantanyu, S., & Andayani, T. R. (2024). The role of nutritional status in mediating the relationship between dietary patterns and work productivity in workers at factory X. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 12(1), 31–39.
- Popkin, B. M., Corvalan, C., & M, L. (2020). Dynamics of the Double Burden of Malnutrition and the Changing Nutrition Reality. *Lancet Journal*, 395(10217), 65–74. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32497-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32497-3).Dynamics
- Rini, A. S., Clarisa, E. F., & Anjening, D. M. (2023). Pengaruh Konsumsi Rokok Terhadap Produktivitas Tenaga Kerja. *Prosiding HERO*, 1–7.
- Sasraningrat, R. (2025). Analisis Hasil Skrining Kesehatan Penyakit Tidak Menular (PTM) terhadap Status Kebugaran Karyawan di Puskesmas Penjarangan. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5, 86–91. <https://doi.org/10.69503/medika.v5i2.1008>
- WHO. (2018). *Healthy Diet Fact Sheet*. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/healthy-diet/healthy-diet-fact-sheet-394.pdf>
- WHO. (2024a). *Tobacco Fact Sheet*. <https://www.who.int/docs/default-source/campaigns-and-initiatives/world-no-tobacco-day-2020/wntd-tobacco-fact-sheet.pdf>
- WHO. (2024b). *Mental Health at Work*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
-