



**MODUL PROMOSI K3
(KMK364)**

Universitas
Esa Unggul

**MODUL SESI 10
Intervensi Program 2**

**DISUSUN OLEH
PUTRI HANDAYANI, SKM, M.KKK**

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2019**

PENGANTAR

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menguraikan contoh program promosi kesehatan berupa program kebugaran di tempat kerja.

B. Uraian dan Contoh

Definisi

- GIZI KERJA: nutrisi atau zat gizi yang dibutuhkan oleh tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan jenis pekerjaan dan beban kerja.
- TUJUAN ;
 - Memelihara & menjaga Kesehatan (Pemeliharaan tubuh, Memperbaiki kerusakan sel dan jaringan, Pertumbuhan tubuh)
 - Produktivitas kerja

Menilai Kecukupan Gizi

- Informasi mengenai kebiasaan makan
- Pemeriksaan fisik untuk menilai komposisi (jumlah lemak dan otot) dan fungsi dari tubuh
- Pemeriksaan laboratorium lainnya untuk mengukur kandungan zat gizi dalam darah dan jaringan.

Kebutuhan Gizi Kerja Dipengaruhi

- Ukuran tubuh (BB & TB) kebutuhan dasar 📍 Usia
 - Jenis Kelamin
 - Kegiatan sehari-hari (banyaknya dan lamanya otot bekerja)
 - Kondisi tubuh tertentu (hamil, menyusui, sembuh sakit, sakit kronis dll)
- Lingkungan Kerja

Gizi Seimbang

- Keluaran kal/hari = rata2 30 kal/kgBB
- Orang dgn BB 60 kg untuk gizi seimbang dibutuhkan 1800 kal/hari.
- Orang kurus memerlukan masukan kalori lebih banyak dp keluarannya
- Orang gemuk memerlukan pengurangan masukan makanan dan disertai pengeluaran kalori dgn OR yang berintensitas, berdurasi dan berfrekuensi yang cukup

Kecukupan Gizi

- Gizi Seimbang: jumlah masukan kalori perhari = jumlah keluaran energi perhari sehingga BB tetap.
- Gizi tepat: memperhitungkan jenis dan proporsi bahan makanan untuk menjaga komposisi tubuh serta kebutuhan fisik dan mental

Berat Badan Idaman

Klinis praktis menghitung jumlah kalori & status gizi

Rumus Broca

$$\text{BBI} = (\text{TB}-100)-10\%$$

Wanita <150 cm & Pria <160 cm tdk dikurangi 10%

BB kurang ; <90% BBI

BB normal ; 90-110%BBI

BB lebih ; 110-120% BBI

Gemuk ; >120% BBI

Gizi Tepat

- Gizi Makro; untuk kegiatan pemeliharaan dan pertumbuhan, meliputi
 - * KH (nasi, roti, kentang, jagung, ubi dll)
 - * Lemak (keju, mentega, kuning telur, minyak jagung, lemak hewan, dll)
 - * Protein (ikan, daging, susu, tempe dll)

* Mineral makro (Na, Cl, Ca, 800 - 1200 mg/hr, K, P, Mg)

* Air 1 ml/kal atau 30 ml/kg BB

- KH, Lemak, Protein dapat ditukar untuk memenuhi kebutuhan kalori

11.9 Zat Gizi Esensial

Zat gizi yang tidak dapat dibuat oleh tubuh, dan harus dikonsumsi dalam makanan.

- Asam amino (9 dari 20 asam amino dalam protein adalah zat gizi esensial)
- Asam lemak tertentu (asam linoleat, asam linolenat, asam arakidonat, asam eikosapentanoat, asam dokosaheksanoat)
- Mineral dan vitamin (besi, seng, mangan, molibdenum, tembaga, selenium, yodida dan fluorida)

Energi dari Makanan (Satuan kkal)

1. Karbohidrat = 60-70% total energi sehari
2. Protein = 10-15% total energi sehari
3. Lemak = 20-25% total energi sehari
4. Vit & Mineral (Vit B1, A, Fe, as Folat □ kerja otot □ prod kerja)
5. Air

Gizi Mikro dibutuhkan dalam jumlah kecil untuk memperlancar metabolisme dan pembentukan enzim, meliputi;

1. Vit larut dlm air; B komplek, C 60 mg/hr
2. Vit larut dlm lemak; ADE (8-10 mg/kg/hr) K, Beta karoten
3. Trace mineral Fe (10-15 mg/hr), I, Fl, Zn (12-14 mg/hr), Se, Cr, Mn, Cu
4. Lain2, serat

Ruang Lingkup Gizi Kerja

✦ Masalah Gizi Kerja

* Pekerja staff

- Over Nutrisi

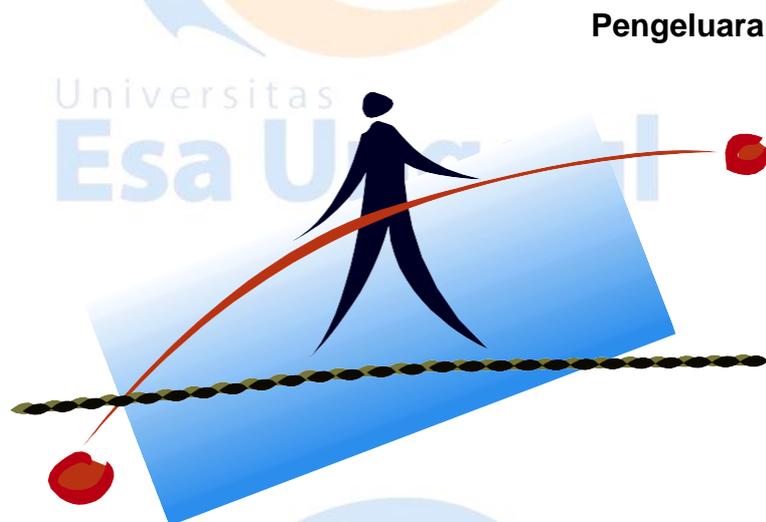
<http://esaunggul.ac.id>

- Penyakit Degeneratif

* Pekerja Lapangan

- Kurang Gizi
- Penyakit Infeksi

PENYEBAB OVER NUTRISI

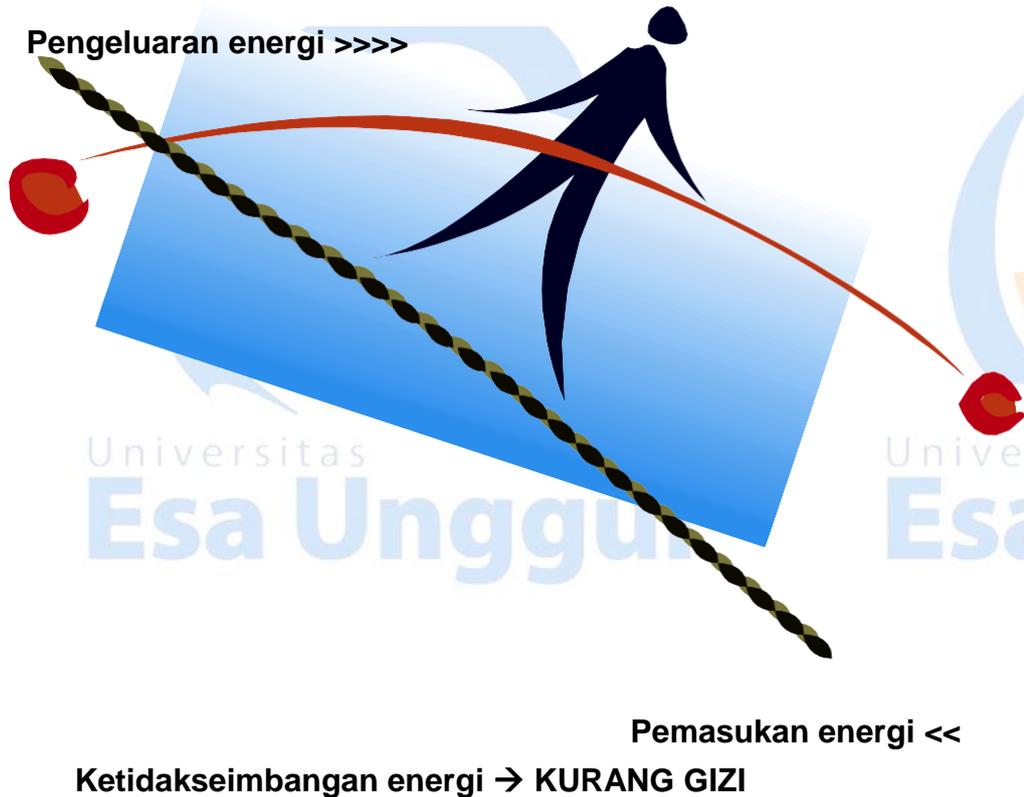


Pemasukan energi >>>>

Ketidakseimbangan energi → OBESITAS

Gambar 1 Penyebab Over Nutrisi

PENYEBAB KURANG GIZI



Gambar 2 Penyebab Kurang Gizi

Kecukupan Gizi Kerja Status Gizi Kurang atau Lebih

1. Tidak bekerja dengan maksimal
2. Pertahanan tubuh terhadap penyakit –
3. Kemampuan fisik –
4. Berat Badan + / -
5. Reaksi lamban, apatis
6. Tidak teliti
7. Efisiensi dan Produktifitas buruk

Masalah Gizi Kerja

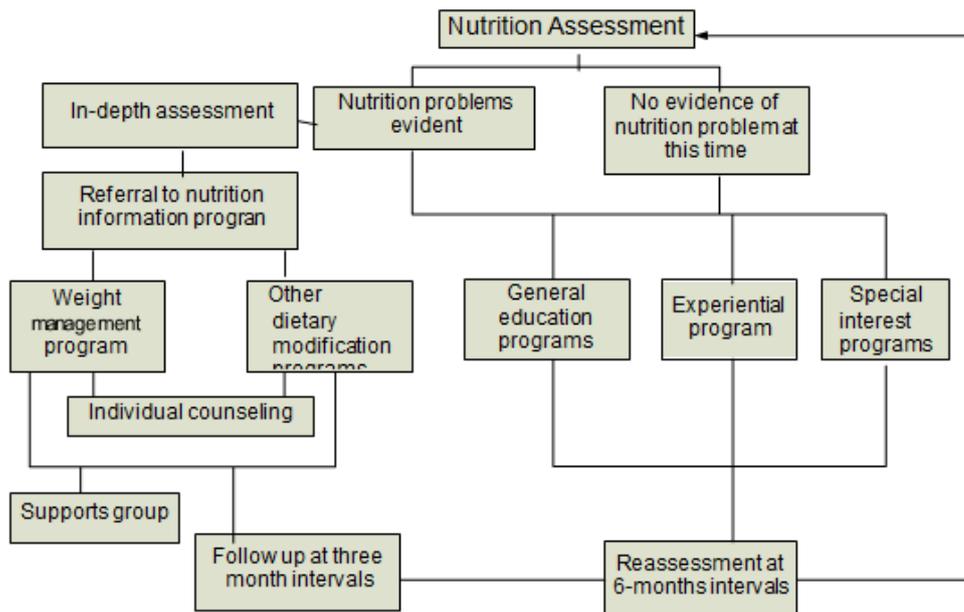
- Kebiasaan sarapan → rendah
- Perhatian pengusaha thd makanan yang diberikan → Kurang
- Pengetahuan tentang makanan yang dikonsumsi → Kurang

<http://esaunggul.ac.id>

- Perusahaan hanya memberikan uang makan tanpa disertai penyuluhan ttg gizi kerja
- Makanan apa yang harus diberikan, Kapan, Bagaimana, Berapa yang harus diberikan?

General Nutrition Guidance

1. Keseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi utk menjaga berat badan
2. Hindari konsumsi lemak berlebihan, lemak jenuh dan kolesterol
3. Tingkatkan konsumsi karbohidrat dan makanan berserat dengan
4. pembatasan konsumsi gula
5. Batasi konsumsi garam
6. Batasi konsumsi alcohol
7. Variasi makanan



Gambar 3 Penilaian Status Gizi

Program Gizi Kerja

- Nutrition Awareness Programs
- Behavior Change Programs
- Weight Control Programs
- Healthy Foods Programs

Nutrition Awareness Program

- Meningkatkan pengetahuan & apresiasi
- Materi dan model pendidikan
- Cara penyampaian; visual, auditory, kinesthetic (moving or doing)
- Mengenalkan isu2 kesehatan dan GIZI
 - * Hubungan pola makan dengan kesehatan
 - * Pola makan dalam upaya menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, hipertensi, DM, Kanker dan gangguan pencernaan.
 - * Hubungan diet, exercise, penurunan BB dengan komposisi tubuh.
 - * DII
- Self-Help Educational Materials; pesan atau informasi gizi di tempat kerja
- Group Presentations; mengajar, films, presentasi, seminar, lokakarya dll
- Experiential Opportunities; pengalaman, stimulasi, motivasi, upaya menyenangkan dalam belajar

Behavior Change Programs

- Mencegah atau mengobati masalah kesehatan yang berhubungan dengan gizi
- Faktor risiko; tekanan darah tinggi, obesitas, kadar lemak darah tinggi, gangguan toleransi glukosa dipengaruhi oleh kurang olah raga, stress, merokok, umur, dan jenis kelamin.
- Diet Modification
- Juga OR, Stress & Stop Smoking

1. Buku Referensi

- a. O'Donnell, Michael. (1994). Health Promotion In The Workplace. 2nd Edition. Canada : Delmar Publishers Ins.
- b. Chenoweth DH. (2002). Evaluating Worksite Health Promotion. USA : Human Kinetics.
- c. Kurniawidjaja LM. (2012). Promosi Kesehatan di Tempat Kerja. Jakarta: Depkes RI
- d. Kurniawidjaja LM, Martomulyono S, Modjo R. (2010). Aku Bisa Hidup Lebih Sehat. Jakarta: UI PRESS