

## Pertemuan IX

Dosen	: Nadiyah, S.Gz, M.Si, CSRS
Mata Kuliah	: Gizi Kerja
Kode	: KMK 475
Fakultas	: Ilmu-ilmu Kesehatan
Prodi	: Kesehatan Masyarakat
Topik	: Perencanaan dan Implementasi Pelayanan Gizi Kerja

Memasuki era globalisasi yang ditandai dengan persaingan dalam berbagai aspek, diperlukan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas tinggi agar mampu bersaing dengan negara lain. Kesehatan dan gizi merupakan faktor penting karena secara langsung berpengaruh terhadap kualitas SDM di suatu negara, yang digambarkan melalui pertumbuhan ekonomi, usia harapan hidup, dan tingkat pendidikan. Tenaga SDM yang berkualitas tinggi hanya dapat dicapai oleh tingkat kesehatan dan status gizi yang baik. Untuk itu diperlukan upaya perbaikan gizi yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi pekerja melalui upaya perbaikan dan pemeliharaan status gizi baik di dalam di tempat kerja

Tugas pokok dan fungsi Kementerian Kesehatan terutama menyusun standar kebijakan dan standar program sedangkan tugas pokok dan fungsi *corporate* atau korporasi adalah sebagai pelaksana operasional program sesuai dengan kebutuhan. Kementerian Kesehatan berperan sebagai pengawas, Pembina dan regulator upaya perbaikan dan pelayanan gizi, baik yang dilakukan oleh instansi pemerintah maupun swasta.

Risiko kurang gizi dapat timbul pada pekerja karena berbagai faktor lingkungan kerja, terutama pada pekerja dengan anoreksia, penyakit saluran cerna disertai mual, muntah, dan diare, infeksi berat, atau memasuki kategori usia lansia muda dengan penurunan metabolisme tubuh. Asupan zat gizi makro dan mikro yang tidak adekuat dan faktor-faktor lingkungan kerja mempengaruhi terjadinya malnutrisi di tempat kerja.

Pelaksanaan pelayanan gizi di tempat kerja sebenarnya memerlukan sebuah pedoman sebagai acuan untuk pelayanan bermutu yang pada akhirnya dapat meningkatkan produktivitas tenaga kerja. Pedoman pelayanan gizi yang ada, lengkap dan telah dirancang oleh kementerian kesehatan hanya Pedoman pelayanan gizi rumah sakit .

Sebelumnya akan lebih baik bila kita mempelajari terlebih dahulu pengertian-pengertian dari istilah berikut terkait gizi kerja:

- 1. Pelayanan Gizi** merupakan suatu upaya memperbaiki, meningkatkan gizi, makanan tenaga kerja baik kelompok, individu atau klien yang merupakan suatu rangkaian kegiatan yang meliputi pengumpulan, pengolahan, analisis, simpulan, anjuran, implementasi dan evaluasi gizi, makanan dalam rangka mencapai status kesehatan optimal dan peningkatan produktivitas.

2. **Terapi Gizi** adalah pelayanan gizi yang diberikan kepada klien berdasarkan pengkajian gizi, yang meliputi terapi diet, konseling gizi dan atau pemberian makanan khusus dalam rangka memperbaiki status gizi tenaga kerja.
3. **Asuhan Gizi** adalah serangkaian kegiatan yang terorganisir/terstruktur yang memungkinkan untuk identifikasi kebutuhan gizi dan penyediaan asuhan untuk memenuhi kebutuhan tersebut.
4. **Konseling Gizi** adalah serangkaian kegiatan sebagai proses komunikasi dua arah yang dilaksanakan oleh Ahli Gizi/Dietisien untuk menanamkan dan meningkatkan pengertian, sikap, dan perilaku tenaga kerja dalam mengenali dan mengatasi masalah gizi sehingga tenaga kerja dapat memutuskan apa yang akan dilakukannya.
5. **Penyuluhan gizi** adalah serangkaian kegiatan penyampaian pesan-pesan gizi dan kesehatan yang direncanakan dan dilaksanakan untuk menanamkan dan meningkatkan pengertian, sikap serta perilaku positif klien/tenaga kerja dan lingkungannya terhadap upaya peningkatan status gizi dan kesehatan. Penyuluhan gizi ditujukan untuk kelompok dan target yang diharapkan adalah pemahaman perilaku aspek kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.
6. **Tenaga Gizi** adalah setiap orang yang telah lulus pendidikan di bidang gizi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.
7. **Nutrisionis** : adalah seseorang yang diberi tugas, tanggung jawab dan wewenang secara penuh oleh pejabat berwenang untuk melakukan kegiatan teknis fungsional di bidang pelayanan gizi, makanan dan dietetik, baik di masyarakat maupun rumah sakit dan unit pelaksana kesehatan lain.
8. **Mutu pangan** adalah nilai yang ditentukan atas dasar kriteria kewanamanan pangan, kandungan gizi dan standar terhadap bahan makanan dan minuman.
9. **Sanitasi pangan** adalah upaya pencegahan terhadap kemungkinan tumbuh dan berkembangnya jasad renik pembusuk dan patogen dalam makanan, minuman, peralatan dan bangunan yang dapat merusak pangan dan membahayakan manusia.

## KONSEP PELAYANAN GIZI KERJA

Pelayanan gizi kerja adalah pelayanan yang diberikan dan disesuaikan dengan keadaan tenaga kerja berdasarkan keadaan dan status gizi, serta status metabolisme tubuh. Keadaan gizi pekerja sangat berpengaruh pada produktivitasnya, sebaliknya produktivitas dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraannya sehingga dapat berpengaruh terhadap keadaan gizi pekerja.

Sering terjadi kondisi tenaga kerja yang semakin buruk karena tidak tercukupinya kebutuhan zat gizi untuk bekerja. Fungsi organ yang terganggu akan lebih memburuk dengan adanya penyakit dan kekurangan gizi. Selain itu masalah gizi lebih dan obesitas erat hubungannya dengan penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus, penyakit jantung koroner, hipertensi, dan penyakit kanker, memerlukan terapi gizi untuk membantu penyembuhannya. Terapi gizi atau terapi diet adalah bagian dari perawatan penyakit atau kondisi klinis yang harus diperhatikan agar pemberiannya tidak melebihi kemampuan organ tubuh untuk melaksanakan fungsi metabolisme. Terapi gizi harus selalu disesuaikan dengan perubahan fungsi organ. Pemberian diet pekerja harus dievaluasi dan diperbaiki

sesuai dengan perubahan keadaan klinis dan hasil pemeriksaan laboratorium.. Upaya peningkatan status gizi dan kesehatan pekerja merupakan tugas dan tanggung jawab tenaga kesehatan, terutama tenaga gizi.

Misi dalam memberikan Pelayanan gizi kerja yang bermutu dan paripurna adalah:

1. Menyelenggarakan pelayanan gizi kerja yang berorientasi pada kebutuhan dan kepuasan pekerja dalam aspek promotif, preventif, kuratif, rehabilitative untuk meningkatkan produktivitas kerja,
2. Meningkatkan profesionalisme sumber daya kesehatan.
3. Mengembangkan penelitian sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Secara umum, tujuan pelayanan gizi kerja adalah terciptanya sistem pelayanan gizi yang bermutu dan paripurna sebagai bagian dari pelayanan kesehatan di tempat kerja. Secara khusus, tujuan pelayanan gizi kerja adalah:

1. Menyelenggarakan Makanan sesuai standar kebutuhan gizi dan aman dikonsumsi,
2. Menyelenggarakan penyuluhan dan konseling gizi pada pekerja.
3. Menyelenggarakan penelitian aplikasi di bidang gizi kerja sesuai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Tujuan tersebut dapat dicapai bila tersedia tenaga pelayanan gizi yang mempunyai kompetensi dan kemampuan sebagai berikut :

1. Melakukan pengkajian gizi, faktor yang berpengaruh terhadap gangguan gizi dan status gizi.
2. Menentukan tujuan dan merencanakan pelayanan gizi dengan menghitung kebutuhan zat gizi, bentuk makanan, jumlah serta pemberian makanan yang sesuai dengan keadaan pekerja
3. Merancang dan mengubah preskripsi diet, dan menerapkannya mulai dari perencanaan menu sampai menyajikan makanan.
4. Memberikan penyuluhan gizi dan konseling gizi pada pekerja
5. Mengelola sumberdaya dalam pelayanan penyelenggaraan makanan bagi pekerja
6. Melakukan penelitian dan pengembangan gizi sesuai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
7. Menyelenggarakan administrasi pelayanan gizi.

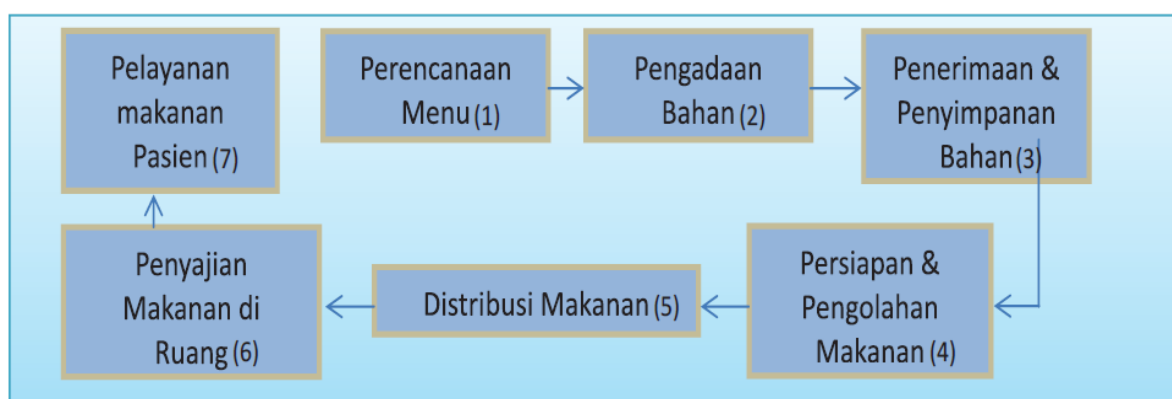
### **Assesmen/Pengkajian Gizi**

Pelayanan gizi kerja diawali dengan assesmen/pengkajian gizi dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu 1) Anamnesis riwayat gizi; 2) Data Biokimia, tes medis dan prosedur (termasuk data laboratorium); 3) Pengukuran antropometri; 4) Pemeriksaan fisik klinis; 5) Riwayat personal.

Setelah pengkajian gizi dilakukan dengan mempertimbangkan pula faktor-faktor lingkungan gizi kerja yang mempengaruhi kondisi gizi pekerja, pelayanan gizi kerja dilanjutkan dengan Penyelenggaraan Makanan. Penyelenggaraan Makanan adalah rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, perencanaan anggaran belanja, pengadaan bahan makanan,

penerimaan dan penyimpanan, pemasakan bahan makanan, distribusi dan pencatatan, pelaporan dan evaluasi. Tujuan dari Penyelenggaraan Makanan adalah menyediakan makanan yang berkualitas sesuai kebutuhan gizi pekerja, biaya, aman dan dapat diterima oleh pekerja guna mencapai status gizi yang optimal dalam meningkatkan produktivitas.

Alur Penyelenggaraan Makanan dimulai dari perencanaan menu, lalu pengadaan bahan, penerimaan dan penyimpanan bahan, dilanjutkan dengan persiapan dan pengolahan makanan, lalu distribusi makanan hingga penyajian makanan di kantin dan pelayanan makanan untuk pekerja, sebagaimana dalam Gambar 1. Alur Penyelenggaraan Makanan.



Gambar 1. Alur Penyelenggaraan Makanan

## Bentuk Penyelenggaraan Makanan

Bentuk penyelenggaraan Makanan di tempat kerja meliputi:

### 1. Sistem Swakelola

Dalam sistem ini, seluruh sumber daya yang diperlukan (tenaga, dana, metode, sarana dan prasarana) disediakan oleh pihak perusahaan. Pada pelaksanaannya, tenaga gizi mengelola kegiatan gizi sesuai fungsi manajemen yang dianut dan mengacu pada pedoman yang berlaku dan menerapkan standar yang prosedural yang ditetapkan.

### 2. Sistem *out-sourcing*

Sistem ini memanfaatkan perusahaan jasa boga atau catering untuk penyediaan makanan di tempat kerja. Sistem ini terbagi menjadi dua. Ada yang secara parsial (*semi out-sourcing*), ada yang secara penuh (*full out-sourcing*).

Pada sistem *semi out-sourcing*, pengusaha jasad boga selaku penyelenggara makanan menggunakan sarana dan prasarana atau tenaga milik korporasi. Pada sistem *full out-sourcing*, makanan disediakan oleh pengusaha jasa boga yang ditunjuk tanpa menggunakan sarana dan prasarana atau tenaga dari perusahaan. Dalam penyelenggaraan makanan dengan kedua sistem di atas, fungsi tenaga gizi adalah sebagai perencana menu, penentu standar porsi, pemesanan makanan, penilai kualitas dan kuantitas makanan yang diterima sesuai dengan spesifikasi hidangan yang ditetapkan dalam kontrak.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 715/Menkes/SK/V/2003 tentang Prasyarat Kesehatan Jasa Boga disebutkan bahwa

prasyarat yang dimiliki jasa boga untuk golongan B termasuk Perusahaan, Pengeboran Lepas Pantai, dan Asrama yaitu :

1. Telah terdaftar pada Dinas Kesehatan Propinsi setempat
  2. Telah mendapat ijin Penyehatan Makanan Golongan B dan
  3. Memiliki tenaga Ahli Gizi/Dietisien
  4. Pengusaha telah memiliki sertifikat kursus Penyehatan Makanan
  5. Semua karyawan memiliki sertifikat kursus Penyehatan Makanan
  6. Semua karyawan bebas penyakit menular dan bersih
3. Sistem Kombinasi  
Merupakan bentuk sistem penyelenggaraan makanan kombinasi dari sistem swakelola dan *out-sourcing* untuk memaksimalkan sumber daya yang ada.

### **KEGIATAN PENYELENGGARAAN MAKANAN**

Kegiatan penyelenggaraan makanan untuk tempat kerja, meliputi:

#### 1. Penetapan Peraturan Pemberian Makanan

##### a. Pengertian:

Peraturan Pemberian Makanan adalah suatu pedoman yang ditetapkan pimpinan perusahaan sebagai acuan dalam memberikan pelayanan makanan pada tenaga kerja/karyawan yang sekurang-kurangnya mencakup 1) ketentuan macam konsumen yang dilayani, 2) kandungan gizi 3) pola menu dan frekuensi makan sehari, 4) jenis menu.

##### b. Tujuan:

Tersedianya ketentuan tentang macam konsumen, standar pemberian makanan, macam dan jumlah makanan konsumen sebagai acuan yang berlaku dalam penyelenggaraan makanan. Penyusunan penentuan pemberian makanan ini berdasarkan:

- 1) Kebijakan Perusahaan setempat
- 2) Macam konsumen yang dilayani
- 3) Angka Kecukupan Gizi yang mutakhir (AKG 2014) dan kebutuhan gizi untuk diet khusus
- 4) Standar makanan sehari untuk makanan biasa dan diet khusus
- 5) Penentuan menu dan pola makan

#### 2. Penyusunan Standar Bahan Makanan

##### a. Pengertian:

Standar bahan makanan sehari adalah acuan/patokan macam dan jumlah bahan makanan (berat kotor) seorang sehari, disusun berdasarkan kecukupan gizi dan disesuaikan dengan kebijakan perusahaan.

##### b. Tujuan :

Tersedianya acuan macam dan jumlah bahan makanan seorang sehari sebagai alat untuk merancang kebutuhan macam dan jumlah bahan makanan dalam penyelenggaraan makanan.

##### c. Langkah Penyusunan Standar Bahan Makanan Seorang Sehari

- 1) Menetapkan kecukupan gizi atau standar gizi tenaga kerja dengan memperhitungkan ketersediaan dana.
- 2) Terjemahkan standar gizi (1) menjadi item bahan makanan dalam berat kotor.

### 3. Perencanaan Menu

Langkah-langkah Perencanaan Menu:

#### 1. Bentuk tim kerja

Tim kerja untuk menyusun menu yang terdiri dari tenaga gizi, kepala masak (*chef cook*), pengawas makanan.

#### 2. Menetapkan macam menu

Mengacu pada tujuan pelayanan makanan tempat kerja, maka perlu ditetapkan macam menu, yaitu menu standar, menu pilihan dan menu kombinasi keduanya.

#### 3. Menetapkan lama siklus menu dan kurun waktu penggunaan menu.

Perlu ditetapkan macam menu yang cocok dengan sistem penyelenggaraan makanan yang sedang berjalan. Siklus dapat dibuat untuk menu 5 hari, 7 hari, 10 hari atau 15 hari. Kurun waktu penggunaan menu dapat diputar selama 6 bulan - 1 tahun.

#### 4. Menetapkan Pola Menu

Pola menu yang dimaksud adalah menetapkan pola dan frekuensi macam hidangan yang direncanakan untuk setiap waktu makan selama 1 putaran menu. Dengan penetapan pola menu dapat dikendalikan penggunaan bahan makanan sumber zat gizi dengan mengacu gizi seimbang dan mempertimbangkan kebutuhan zat gizi tertentu karena faktor lingkungan kerja.

#### 5. Menetapkan besar porsi

Besar porsi adalah banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku.

#### 6. Mengumpulkan macam hidangan saat bekerja yaitu minimal makan siang dan satu kali makanan selingan dalam satu putaran menu

#### 7. Merancang Format Menu

Format menu adalah susunan hidangan sesuai dengan pola menu yang telah ditetapkan. Setiap hidangan yang terpilih dimasukkan dalam format menu sesuai dengan golongan bahan makanan.

#### 8. Melakukan Penilaian Menu dan Merevisi Menu

Untuk melakukan penilaian menu diperlukan instrument penilaian yang selanjutnya instrument tersebut disebarkan kepada setiap manajer. Bila ada ketidaksetujuan oleh salah satu pihak, maka perlu diperbaiki kembali sehingga menu dapat disetujui.

#### 9. Melakukan Test Awal Menu

Bila menu telah disepakati, maka perlu dilakukan uji coba menu. Hasil uji coba, langsung diterapkan untuk perbaikan menu.

### 4. Perencanaan Kebutuhan Bahan Makanan

#### a. Pengertian

Serangkaian kegiatan menetapkan macam, jumlah dan mutu bahan makanan yang diperlukan dalam kurun waktu tertentu, dalam rangka mempersiapkan penyelenggaraan makanan.

- b. Tujuan :  
Tersedianya taksiran macam dan jumlah bahan makanan dengan spesifikasi yang ditetapkan, dalam kurun waktu yang ditetapkan.
- c. Langkah-langkah perhitungan kebutuhan bahan makanan :
- 1) Susun macam bahan makanan yang diperlukan, lalu golongan bahan makanan apakah termasuk dalam:
    - a) Bahan makanan segar
    - b) Bahan makanan kering
  - 2) Hitung kebutuhan semua bahan makanan satu persatu dengan cara:
    - a. Tetapkan jumlah konsumen rata-rata yang dilayani
    - b. Hitung macam dan kebutuhan bahan makanan dalam 1 siklus menu (misalnya : 5, 7 atau 10 hari).
    - c. Tetapkan kurun waktu kebutuhan bahan makanan (1 bulan, 3 bulan, 6 bulan atau 1 tahun)
    - d. Hitung berapa siklus dalam 1 periode yang telah ditetapkan dengan menggunakan kalender. Contoh : Bila menu yang digunakan adalah 10 hari, maka dalam 1 bulan (30 hari) berlaku 3 kali siklus. Bila 1 bulan adalah 31 hari, maka berlaku 3 kali siklus ditambah 1 menu untuk tanggal 31.
    - e. Hitung kebutuhan macam dan jumlah bahan makanan untuk kurun waktu yang ditetapkan (1 bulan, 3 bulan, 6 bulan atau 1 tahun)
    - f. Masukkan dalam formulir kebutuhan bahan makanan yang telah dilengkapi dengan spesifikasinya.

Secara umum dapat pula dihitung secara sederhana dengan rumus sebagai berikut (contoh menu 10 hari):

Rumus Kebutuhan Bahan Makanan untuk 1 tahun:

$$(365 \text{ hari}/10) \times \sum \text{konsumen rata-rata} \times \text{total macam dan } \sum \text{makanan 10 hari.}$$

## 5. Perencanaan Anggaran Bahan Makanan

### a. Pengertian

Perencanaan Anggaran Belanja Makanan adalah suatu kegiatan penyusunan biaya yang diperlukan untuk pengadaan bahan makanan bagi pekerja yang dilayani.

### b. Tujuan

Tersedianya rancangan anggaran belanja makanan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan macam dan jumlah makanan bagi karyawan yang dilayani sesuai standar yang ditetapkan.

## 6. Pengadaan Bahan Makanan

Kegiatan Pengadaan Bahan Makanan meliputi penetapan spesifikasi bahan makanan, perhitungan harga makanan, pemesanan, dan pembelian bahan makanan dan melakukan survey pasar.

a. Spesifikasi bahan makanan adalah standar bahan makanan yang ditetapkan sesuai dengan ukuran, bentuk dan penampilan serta kualitas bahan makanan.

b. Survey pasar

Untuk memperoleh perkiraan harga bahan makanan yang meliputi harga terendah, harga tertinggi, harga tertimbang dan harga perkiraan maksimal untuk spesifikasi yang dibutuhkan sebagai dasar perencanaan anggaran bahan makanan.

#### 7. Pemesanan Bahan Makanan

Pemesanan Bahan Makanan adalah penyusunan permintaan/*order* bahan makanan berdasarkan pedoman menu dan rata-rata jumlah karyawan yang dilayani sesuai periode pemesanan yang ditetapkan.

#### 8. Penerimaan Bahan Makanan

Pengertian:

Suatu kegiatan yang meliputi pemeriksaan, meneliti, mencatat, memutuskan dan melaporkan tentang macam dan jumlah bahan makanan sesuai dengan pesanan dan spesifikasi yang telah ditetapkan serta waktu penerimaannya.

#### 9. Penyimpanan dan Penyaluran Bahan Makanan

Pengertian

Penyimpanan bahan makanan adalah tata cara menata, menyimpan, memelihara jumlah, kualitas dan keamanan bahan makanan kering dan segar di gudang bahan makanan kering dan dingin/beku.

Penyaluran bahan makanan adalah tata cara mendistribusikan bahan makanan berdasarkan permintaan dari unit pengolahan makanan.

#### 10. Persiapan Bahan Makanan

Pengertian

Serangkaian kegiatan dalam mempersiapkan bahan makanan yang siap diolah (mencuci, memotong, menyangi, meracik, dan sebagainya) sesuai dengan menu, standar resep, standar porsi, standar bumbu dan jumlah karyawan yang dilayani.

#### 11. Pemasakan Bahan Makanan

Merupakan suatu kegiatan mengubah (memasak) bahan makanan mentah menjadi makanan yang siap dimakan, berkualitas dan aman untuk dikonsumsi.

Tujuan

- 1) Mengurangi risiko kehilangan zat-zat gizi bahan makanan
- 2) Meningkatkan nilai cerna
- 3) Meningkatkan dan mempertahankan warna, rasa, keempukan dan penampilan makanan
- 4) Bebas dari organisme dan zat yang berbahaya untuk tubuh

#### 12. Distribusi Makanan



Serangkaian kegiatan penyampaian makanan sesuai dengan jenis dan jumlah porsi karyawan yang dilayani. Tujuannya agar karyawan mendapat makanan sesuai diet dan ketentuan yang berlaku.