

Pertemuan XII

Dosen	: Nadiyah, S.Gz, M.Si, CSRS (7085)
Mata Kuliah	: Gizi Kerja
Prodi-Fakultas	: Kesehatan Masyarakat-FIKES
Topik	: <i>Food Solutions at Workplace & Case Studies-Canteen & Cafeteria</i>

Workplaces are important settings for health promotion and disease prevention. People need to be given the opportunity to make healthy choices in the workplace in order to reduce their exposure to risk. Further, the cost to employers of morbidity attributed to non-communicable diseases is increasing rapidly. Workplaces should make possible healthful food choices and support and encourage physical activity. (WHO, 2004).

Pada tahun 1960, rekomendasi International Labour Organization (ILO) No. 102 dianggap relevan dan berlaku dengan adanya penekanan konsep gizi kerja sebagai kesejahteraan sosial ekonomi sebagai sesuatu yang mutlak diperlukan untuk peningkatan produktivitas.

Pada tahun 1971, ILO, bersama dengan WHO dan FAO, memeriksa kembali status gizi pekerja dan mengajukan sejumlah pertanyaan. Apakah pekerja mendapatkan cukup kalori dan nutrisi? Sejauh mana nutrisi itu terkait dengan produktivitas, absensi, omset, dan kecelakaan? siapa yang bertanggung jawab atas perencanaan dan implementasi program makan? Dan bagaimana bisa program seperti itu dibiayai? Rekomendasi mereka dipublikasikan di bulan Mei 1971 dalam Laporan Konsultasi Ahli FAO / ILO / WHO tentang makanan untuk pekerja.

Berdasarkan Rekomendasi ILO tahun 1956, para penulis menegaskan kembali bahwa ruang lingkup kewajiban hukum harus mencakup semua jenis industri baik di perkotaan maupun daerah pedesaan, dan harus terkait dengan kebutuhan pekerja dan industri (FAO, 1971, hlm. 6). Rekomendasi utama dari laporan itu berbunyi: "agar pemerintah menyebarkan undang-undang dan peraturan yang mewajibkan pendirian program pemberian makan bagi pekerja dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan dan produktivitas pekerja.

Food Solutions

Undang-undang dan peraturan demikian merangsang pembentukan layanan makanan yang sesuai bagi pekerja dan disesuaikan dengan batasan ekonomi pekerja, usaha, dan industri dan negara (FAO, 1971, hlm. 11). Ada beberapa poin penting yang perlu dipertimbangkan dalam membuat program penyelenggaraan makanan bagi pekerja:

1. Biaya dan tempat

Apa yang merupakan program pemberian makan yang sukses? Pertama, pengusaha harus pertimbangkan ruang dan anggaran mereka. Kantin bisa menjadi solusi makanan yang ideal. Perusahaan memastikan bahwa pekerja memperoleh makanan sehat dengan harga yang wajar. Kantin jelas merupakan pilihan yang mahal, dan membutuhkan ruang. Terdapat biaya membangun struktur, memperoleh peralatan dan mempekerjakan staf (menyewa catering mungkin mengurangi biaya) Voucher memungkinkan majikan untuk menghindari beberapa biaya ini. Pekerja menggunakan voucher untuk memilih dari restoran lokal. Namun agar voucher bermanfaat, harus ada restoran lokal. Ini tidak bisa selalu menjadi pilihan. Kamar mess bisa lebih murah daripada voucher, meskipun ini juga membutuhkan ruang. Solusi berupa kamar mess yang disajikan makanan didalamnya dapat bekerja dengan baik untuk yang perusahaan kecil yang tidak dekat dengan restoran. Perusahaan juga dapat mempertimbangkan penawaran area dapur dengan kulkas atau kotak untuk menyimpan makanan dan cara memanaskan makanan. Ini memungkinkan pekerja untuk menghemat uang dengan membawa makanan mereka sendiri. Pekerja cukup beruntung bila disediakan program makan bersubsidi, para pekerja rata-rata menghabiskan tidak lebih dari 3,5 persen dari gaji mereka untuk makan di tempat kerja. Dalam laporan FAO 1971 yang dirujuk di atas, penulis merekomendasikan bahwa harga makanan tidak boleh melebihi 5 persen dari harga upah harian pekerja bergaji terendah (FAO, 1971, hal. 7).

2. Waktu, ketepatan waktu dan istirahat

Waktu selalu menjadi masalah yang mendesak. Banyak pekerja semakin banyak menghabiskan lebih banyak jam di tempat kerja. Jam ekstra membuat stres dan tempat sering menjadi kendala makan pagi dan malam. Lamanya kebutuhan makan saat istirahat harus dipertimbangkan secara khusus. Pengusaha harus bertanya apakah, misalnya, 30 menit cukup waktu bagi karyawan untuk berjalan ke layanan makanan, memilih makanan, membayar, mencari tempat duduk, makan, dan kembali bekerja.

Jenis pekerjaan harus dipertimbangkan juga. Pekerja yang melakukan kerja di lingkungan panas dan melelahkan membutuhkan lebih banyak waktu untuk beristirahat. Pekerja industri membutuhkan waktu ekstra untuk mengganti pakaian pelindung dan mencuci. Solusi makanan yang diusulkan harus sesuai dengan alokasi waktu.

Penggunaan voucher mungkin memerlukan lebih dari 30 menit dari waktu istirahat untuk makan, bila waktu kurang makan perusahaan akan mendapati karyawan membawa makanan kembali ke tempat kerja untuk dimakan. Kantin yang penuh sesak dapat mengakomodasi pekerja dengan lebih baik jika jam makan siang sedikit diperpanjang. Jika manajemen memegang teguh dengan jam istirahat yang pendek, maka serikat pekerja dan pekerja harus mengajukan petisi untuk solusi makanan pekerja di perusahaan setempat.

Contoh studi kasus di lokasi usaha pertanian mawar di Kenya memberikan istirahat siang dua jam karena lingkungan yang panas untuk bekerja. Pabrik lain di Kenya membangun ruang mess sehingga pekerja tidak

harus berjalan beberapa kilometer untuk mendapatkan makanan; dan pekerja menerima potongan waktu istirahat (sekarang 35 menit) sehingga mereka bisa pergi lebih awal di akhir hari.

Pekerja secara alami harus diizinkan memanfaatkan waktu yang diberikan kepada mereka untuk istirahat makan. Pekerja di rumah sakit atau mereka yang berurusan dengan publik dan operator sering tidak dapat pergi untuk istirahat sampai ada pekerja lain gantikan mereka. Istirahat mereka terkadang diperpendek atau dihilangkan sama sekali. Pekerja lain merasakan tekanan untuk bekerja melalui makan siang di meja mereka, sebagai akibat dari kekurangan pegawai, target yang sulit dicapai, upah harian, dipaksakan lembur sehingga tidak bisa berhenti untuk makan.

3. Kenyamanan dan aksesibilitas

Kantin dan ruang mess dapat memberikan tempat untuk bersantai dan menjalin ikatan, harus berada dalam jarak (berjalan kaki) yang aman dari area kerja, menyediakan makanan yang terjangkau dan terlindung dari cuaca. Contoh di di Singapura, perusahaan Glaxo Wellcome Manufacturing menciptakan kantin dengan suasana yang lebih menyenangkan dan dengan atmosfer santai serta dengan lebih banyak pilihan makanan sehat. Tanpanya, pekerja memerlukan setidaknya 20 menit perjalanan pulang pergi ke restoran yang secara signifikan akan memotong waktu istirahat 40 menit. Pertambangan Musselwhite di Kanada memiliki stasiun perlindungan khusus di bawah tanah yang menyediakan tempat yang bersih, tenang, aman dan nyaman untuk makan siang dan istirahat. Pekerja punya tempat untuk berganti pakaian dan mencuci tangan sebelum makan. Tanpanya, pekerja harus kembali ke permukaan dan melakukan perjalanan melintasi tambang ke kantin, yang akan memakan waktu.

Dua contoh ini menunjukkan bagaimana ruang makan yang dirancang dengan baik bisa membantu pekerja memaksimalkan waktu mereka untuk menikmati makanan. Terlepas dari waktu yang diberikan untuk istirahat, layanan makanan harus dapat dengan mudah diakses. Pekerja dengan cacat fisik atau gangguan lainnya tidak boleh terpaksa melakukan perjalanan jauh untuk makan. Pekerja seharusnya tidak diharapkan bepergian melintasi area lalu lintas yang sibuk. Pertimbangan khusus harus diberikan kepada pekerja shift dan pekerja malam, yang bekerja keras ketika kantin atau toko lokal tutup. Mesin penjual makanan bergizi adalah salah satu solusi di sini. Namun kerja shift dan kerja malam hari tetap dapat memiliki risiko buruk pada jantung dan kesehatan pencernaan.

Pengusaha harus mengetahui jumlah pekerja shift yang berkepanjangan, kerja malam dan gangguannya dengan bioritme alami, istirahat dan kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi dari makanan; dan mereka harus menyediakan pemeriksaan kesehatan rutin, dan menyediakan pendidikan bagi pekerja shift dan pekerja malam untuk makan makanan sehat. Pekerja di jalan, seperti supir truk, biasanya dibiarkan sendiri untuk mencari makanan. Mereka sering melakukannya dalam waktu yang sempit dan tidak baik.

Voucher makan dapat membantu memastikan pekerja memiliki dana untuk mendapatkan makanan yang layak. Voucher adalah sinyal dari pihak

manajemen bahwa makan dan istirahat yang layak adalah hal yang penting. Pendidikan kesehatan juga dapat membantu para pekerja memahami makanan mana yang harus dimakan dan yang harus dihindari.

Kesepakatan Internasional

ILO secara konsisten mengadvokasi dibuatnya standar internasional sehingga pekerja di mana pun dapat menikmati hak yang sama. Beberapa kemajuan terkait gizi pekerja sudah mulai berkembang misalnya di Austria, Kanada dan Singapura yang telah membuat program untuk membantu korporasi menyediakan makanan bergizi kepada pekerja selama jam kerja. Perusahaan-perusahaan di Negara-negara tersebut telah memahami arti penting dari melakukan perbaikan dalam pemberian makanan tenaga kerja.

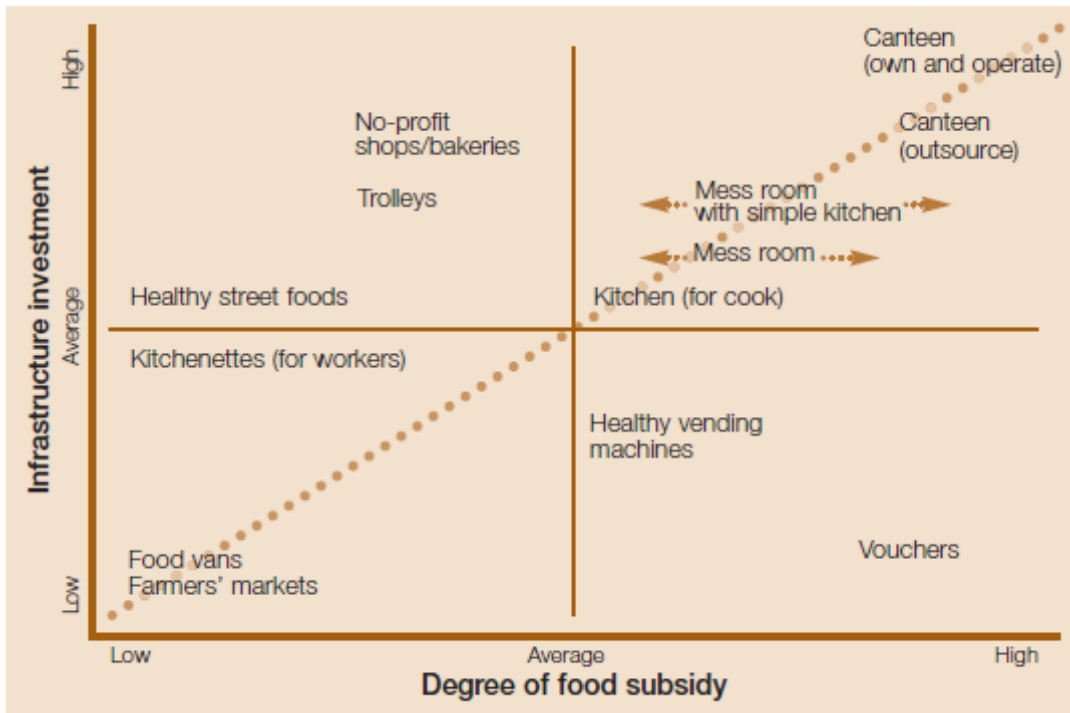
Tidak ada solusi tunggal untuk semua perusahaan, tidak ada "satu ukuran cocok untuk semua". Sebagaimana dinyatakan dalam ILO 1956 Rekomendasi No. 102, solusi bisa dalam bentuk kantin, troli, mess. Beberapa perusahaan sekarang juga menawarkan voucher makan.

Strategi Global WHO dalam hal diet, aktivitas fisik dan kesehatan, yang diterbitkan pada tahun 2004, menekankan melalui 60 kata-nya terkait gizi kerja sebagai berikut dan WHO tidak memberikan panduan lebih terkait gizi kerja:

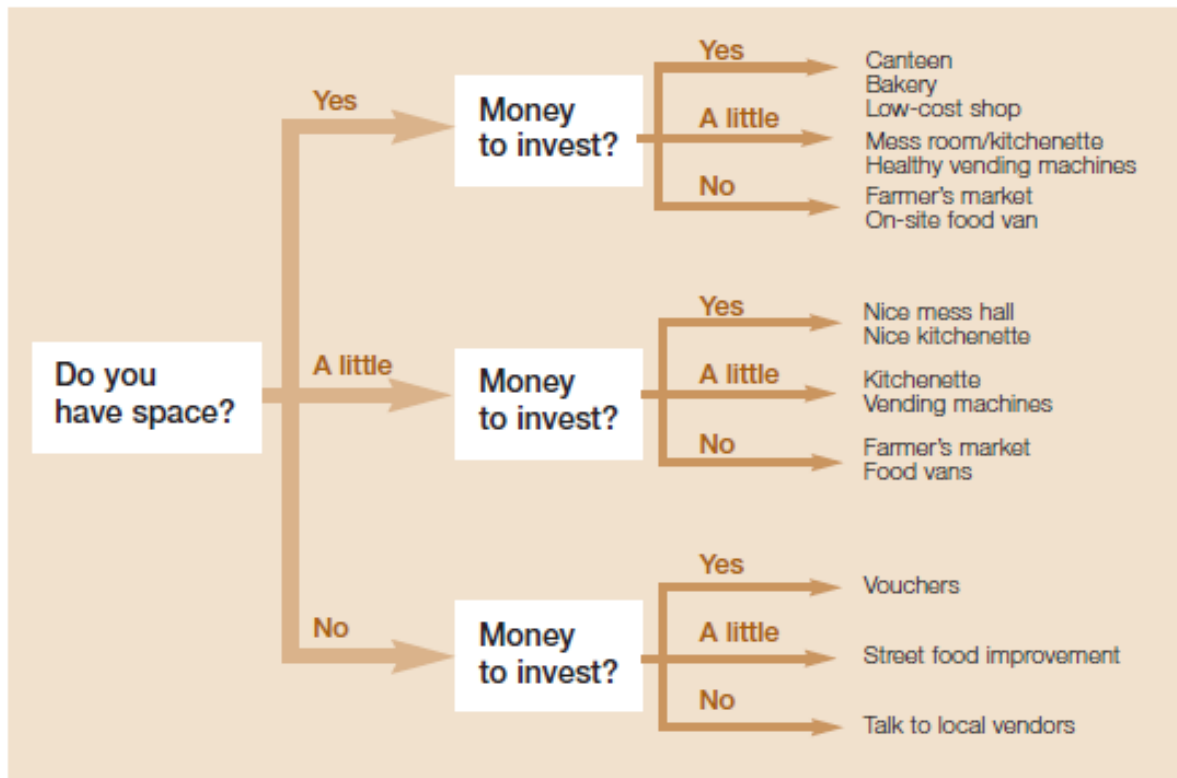
Workplaces are important settings for health promotion and disease prevention. People need to be given the opportunity to make healthy choices in the workplace in order to reduce their exposure to risk. Further, the cost to employers of morbidity attributed to non-communicable diseases is increasing rapidly. Workplaces should make possible healthful food choices and support and encourage physical activity. (WHO, 2004).

.Kantin dan voucher biasanya memberikan manfaat sosial yang lebih maju dibandingkan dengan mess. Kantin melayani perusahaan besar dengan cukup baik; dan mereka sulit dipertahankan oleh perusahaan kecil karena investasi dan biaya perawatan yang tidak sedikit. Voucher merupakan investasi yang juga memberikan solusi dengan anggaran kecil namun tetap dengan capaian pekerja yang besar. Gambar 1 dan 2 memberikan representasi grafis mengenai praktik berbagai solusi makanan di tempat kerja tergantung pada anggaran dan lokasi perusahaan.

Selanjutnya akan dibahas studi kasus bentuk-bentuk *food solution* di beberapa perusahaan dengan tujuan dapat menjadi *lesson-learnt* bagi pembaca.



Gambar 1. Kontinum *Food Solution*



Gambar 2. Keputusan *Food Solution* tergantung dana dan tempat.

Kantin

*“Laughter is brightest in the place where the food is.”
Irish proverb*

Kantin merupakan fasilitas di mana makanan segar yang baru disiapkan disajikan. Kelebihan kantin adalah cerminan dari perusahaan yang dikelola dengan baik, tempat di mana para pekerja bisa makan makanan yang layak di lingkungan yang menyenangkan bersama teman dan kolega. Kantin dapat menawarkan manfaat fisik dan psikologis, yang memungkinkan karyawan beristirahat, memilih makanan sendiri dan menghilangkan stres.

Kantin cocok untuk lokasi terpencil, seperti tambang dan pabrik, di mana tidak ada pilihan makanan lokal. Perusahaan dapat menetapkan harga dan mengontrol kualitas kesehatan dan keamanan pangan. Biaya investasi dan pemeliharaan di awal sering kali tinggi. Ruang yang cukup luas dibutuhkan. Dedikasi diperlukan.

Contoh perbaikan-perbaikan kantin yang dilakukan oleh beberapa perusahaan:

1. Perusahaan Makanan Dole (Amerika Serikat) yang telah membuat ketentuan makanan yang sehat mendapatkan subsidi paling besar.
2. San Pedro Diseños (Guatemala) mengkaji kebutuhan gizi tenaga kerjanya dan
3. merancang menu untuk mensolusikan defisiensi zat gizi mikro. Investasi lebih banyak dilakukan pada kualitas dan keamanan makanan serta subsidi; untuk dapur dan ruang makan dibuat sederhana.
4. Glaxo Wellcome Manufacturing (Singapura) merombak kantinnya sesuai permintaan pekerja. Pekerja memilih tampilan baru, menu baru dan skema harga baru dan menghasilkan kesehatan pekerja yang lebih baik.
5. Akteks Acrylic Yarn (Turki) memperbaiki dapur dan ruang makannya dengan fokus pada masalah kebersihan. Kapasitas penyimpanan yang lebih baik memungkinkan variasi makanan lebih beragam. Makanan enak, bervariasi, sehat dan gratis.
6. Tae Kwang Vina (Vietnam), di antara beberapa perbaikan kantinnya, menyediakan makan siang gratis yang seimbang untuk pekerja.
7. Voestalpine Stahl (Austria) menjalankan kantin berdasarkan inisiatif serikat pekerja yang menyerukan makanan sehat baik ditanam secara lokal atau dibeli dari vendor dengan “adil” dan menganuit nilai-nilai pro-pekerja.
8. Kanada dan Singapura memiliki inisiatif pemerintah dan serikat yang kuat untuk meningkatkan nilai gizi di tempat kerja, serta di masyarakat luas.

Silahkan lihat gambar-gambar kantin di beberapa perusahaan berikut ini:



Kantin Unilever (*Buenos Aires, Argentina*)



Ruang makan sederhana namun menyenangkan, dengan kapasitas ruang untuk 250 buruh, San Pedro Diseños, S. A (*Guatemala City, Guatemala*)



Dole Garden Court Cafe

Week of Monday April 5

*Breakfast News!!!
We are now offering
Pancakes with Wheat,
Gluten and Dairy Free
Better Tasting Fewer
Calories*

*Made to Order Sushi
at*

*Dole Garden Court Cafe
every other Thursday
Next Sushi Day 4/8/04*

*Fresh Smoothies or
Vegetable Juice
Available at
Dole Garden Court Cafe*

*From 8:00 AM-10:00 AM
Smoothies made
with your favorite fruit and
booster*

*Freshly Roasted
Herbed Rotisserie Chicken
Packed to Go*

Hours

*Monday - Friday
8:00am - 2:00pm*

Managers

Alma Medina x 6722

Chef

Emmanuel Pradat X6722

Monday

SunCreek Breakfast:	Buckwheat Waffles with Fresh Berries	\$2.75
Copper Pot:	Gazpacho Blanco	\$1.35/\$1.85
Chefs Features:	Grilled Chicken Breast with Olive pesto Crust	\$5.25
Daily Dole:	Poached Sole with Roasted Red Pepper Sauce	\$5.25/DD\$4.25
Sage Deli:	Mediterranean Pita	\$4.25
Salona Grill:	Mushroom Turkey Burger with Grilled Onions	\$4.25
Exhibition Salad:	Tropical Fruit Spinach Salad Tossed with Citrus Vinaigrette	\$4.95

Tuesday

SunCreek Breakfast:	Smoked Salmon Omelet with Chives	\$3.25
Copper Pot:	Onion Soup with "Parmesan" Croutons	\$1.35/\$1.85
Chefs Features:	Sautéed Mexican Grouper with Avocado Salsa	\$5.25
Daily Dole:	Vegetable Curry with Marinated Tofu	\$5.25/\$4.25
Sage Deli:	Waldorf Chicken Salad Sandwich	\$4.25
Salona Grill:	Santa Fe Style Chicken Breast Sandwich w/ Black Bean Salsa	\$4.25
Exhibition Salad:	Honey Glazed Chicken Over Mixed Greens with Vinaigrette	\$4.95

Wednesday

SunCreek Breakfast:	Cinnamon-Raisin French Toast	\$2.75
Copper Pot:	Cilantro Black Bean Soup	\$1.35/\$1.85
Chefs Features:	Grilled Halibut with Malon Salsa	\$5.25
Daily Dole:	Turkey Cutlet Pomodoro	\$5.25/DD\$4.25
Sage Deli:	Shrimp Focaccia Sandwich with Herbed Mayonnaise	\$4.25
Salona Grill:	Tuna melt with Organic Potato Chips	\$4.25
Exhibition Salad:	Three Grain Tito Plate	\$4.75

Thursday

SunCreek Breakfast:	Strawberry Banana Pancakes	\$2.25
Copper Pot:	Mushroom Barley Soup	\$1.35/\$1.85
Chefs Features:	Sautéed Blackened Tilapia	\$5.25
Daily Dole:	"BeeF" Lasagna with Vegetables	\$5.25/DD\$4.25
Sage Deli:	Turkey & Avocado Wrap	\$4.25
Salona Grill:	Open Face Sandwich w/ Marinated Vegetables & Couscous	\$4.25
Exhibition Salad:	Almond Turkey Salad w/ Cranberry Vinaigrette	\$4.95

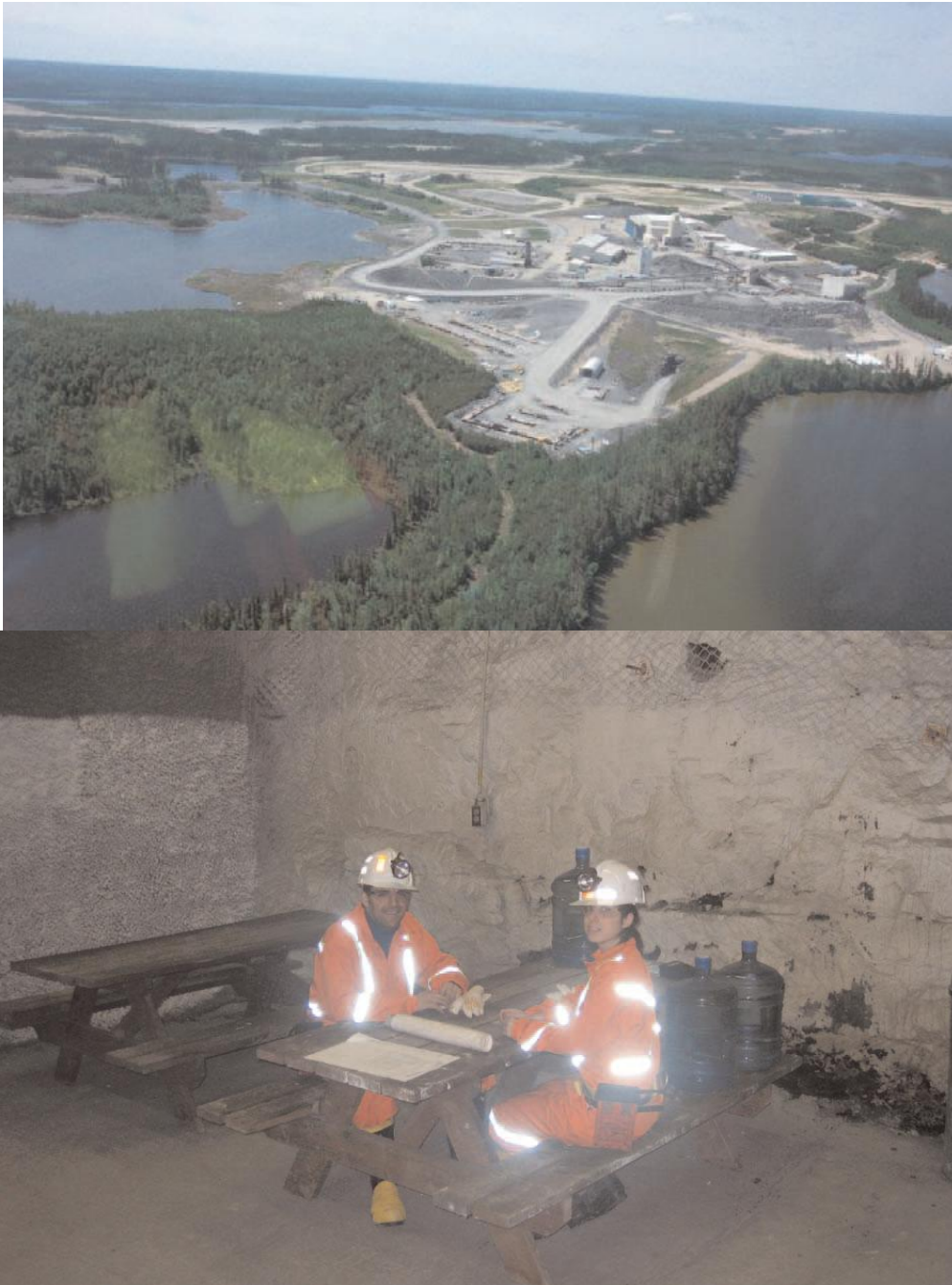
Friday

SunCreek Breakfast:	Spanish Scramble with Spicy Potatoes	\$2.50
Copper Pot:	Potato Leek Soup	\$1.35/\$1.85
Chefs Features:	Chicken Fajita with Pasilla Pepper	\$5.25
Daily Dole:	Wild Fresh Salmon with Mango Jicama Salsa	\$5.25/DD\$4.25
Sage Deli:	Chicken Caesar Wrap	\$3.95
Salona Grill:	Vegetable Burger with Tomato and Avocado	\$4.25
Exhibition Salad:	Strawberry Field with Chicken Tossed with Balsamic Vinaigrette	\$4.95

Menu mingguan di kantin Dole Food Company, Inc.(Westlake Village, California, United States). *Main course* (makanan utama) rendah lemak. Hidangan vegetarian tersedia setiap hari dan makanan sehat disubsidi



Husky Injection Molding Systems Ltd
Bolton, Ontario, Canada



Pekerja makan di stasiun perlindungan bawah tanah yang bersih dan nyaman selama jam kerja, Placer Dome, Inc., Musselwhite Mine
Northwestern Ontario, Canada



Pekerja makan malam di ruang mess atau kantin.
WMC Resources – Phosphate Hill
Queensland, Australia



Seorang prajurit bersiap untuk merebus Paket Ransum Operasional 24 jam. Paket dipecah menjadi pagi, makan siang dan malam hari dan makanan ringan serta minuman
Ministry of Defence and Armed Forces
United Kingdom



Dapur lapangan yang menawarkan variasi makanan yang lebih beragam dibandingkan saat bertugas tempur
Ministry of Defence and Armed Forces
United Kingdom