

Pertemuan II

Dosen	: Nadiyah, S.Gz, M.Si, CSRS
Topik	: Masalah Gizi Kerja dan Hubungan Gizi dengan Produktivitas
Hari, Tanggal	: Selasa, 12 Maret 2019
Program Studi	: Kesehatan Masyarakat
Fakultas	: Ilmu-ilmu Kesehatan UEU

Berdasarkan data terkini dari Badan Pusat Statistik 2018, kondisi ketenagakerjaan di Indonesia sebagai berikut:

1. Jumlah angkatan kerja pada Februari 2018 sebanyak 133,94 juta orang, naik 2,39 juta orang dibanding Februari 2017. Komponen pembentuk angkatan kerja adalah penduduk yang bekerja dan pengangguran, yang berusia di atas 15 tahun.
2. Sejalan dengan naiknya jumlah angkatan kerja, Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) juga meningkat. TPAK pada Februari 2018 tercatat sebesar 69,20 persen, meningkat 0,18 persen poin dibanding setahun yang lalu.
3. Berdasarkan jenis kelamin, terdapat perbedaan TPAK antara laki-laki dan perempuan. Pada Februari 2018, TPAK laki-laki sebesar 83,01 persen sedangkan TPAK perempuan hanya sebesar 55,44 persen. Namun demikian, dibandingkan dengan kondisi setahun yang lalu, TPAK perempuan meningkat sebesar 0,40 persen poin sedangkan TPAK laki-laki menurun 0,04 persen poin.

Data ini menunjukkan kepada kita semakin pentingnya memperhatikan kondisi gizi tenaga kerja, karena jumlahnya yang semakin meningkat. Dan semakin penting lagi memperhatikan kondisi gizi perempuan Indonesia karena tingkat partisipasi angkatan kerja perempuan yang signifikan meningkat dibandingkan dengan tingkat partisipasi angkatan kerja laki-laki yang menurun dibandingkan dengan tahun lalu. Perempuan wanita usia subur mengalami masa menstruasi, kehamilan dan menyusui yang kondisinya berisiko mengalami masalah-masalah gizi kurang dan berpotensi menurunkan produktivitas mereka dalam bekerja. Namun bila kita melihat kondisi status gizi orang dewasa Indonesia berdasarkan Global Nutrition Report 2018, Masalah overweight, obesitas, diabetes mellitus lebih tinggi terjadi pada perempuan di Indonesia dibandingkan dengan populasi laki-laki sejak tahun 1999 hingga tahun 2015 (Gambar 1). Kegemukan yang terjadi pada pekerja berisiko dua kali lipat untuk kehilangan pekerjaan dibandingkan dengan pekerja yang tidak mengalami kegemukan.

Saat ini terjadi masalah gizi ganda, dimana saat masalah gizi kurang belum terselesaikan terjadi peningkatan masalah gizi lebih. Sebagian populasi mengalami kesulitan akses makanan sehingga mengalami gizi kurang dan sebagian populasi memiliki akses yang sangat mudah dengan makanan namun dengan makanan yang bersifat tinggi kalori, berlemak, manis dan asin. Kedua-duanya, baik gizi kurang ataupun gizi lebih berisiko menderita penyakit menular dan tidak menular dan mengakibatkan produktivitas menurun.

Data yang cukup lengkap dari Survey Kesehatan dan Gizi Nasional Amerika Serikat (NHANES) tahun 1999-2000 dapat menunjukkan kepada kita bagaimana masalah gizi mempengaruhi produktivitas kerja secara makro. Ketika lebih dari 30 persen penduduk tergolong obesitas, total biaya yang berkaitan dengan obesitas berjumlah hingga US \$ 99,2 miliar. Biaya medis yang tercatat sekitar US \$ 51,6 miliar dan kehilangan produktivitas sekitar US \$ 3,9 miliar, ini tercermin dalam hilangnya 39,2 juta hari kerja, 239 juta pembatasan aktivitas hari dan 62,6 juta kunjungan dokter. Obesitas dalam survey ini meliputi dengan penyakit penyertanya seperti diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, penyakit kandung empedu, beberapa kanker dan osteoarthritis.

Begitu juga dengan masalah kekurangan zat besi, masalah gizi yang paling umum terjadi khususnya di Indonesia. Dalam **Global Nutrition Report 2018**, Indonesia dianggap memiliki masalah anemia. Ambang batas negara disebut memiliki masalah anemia adalah wanita usia subur yang mengalami anemia $\geq 20\%$. Gambar 1 menunjukkan masalah-masalah gizi yang terjadi pada orang dewasa Indonesia berdasarkan Global Nutrition Report 2018.

Kekurangan zat besi mengurangi kemampuan dalam bekerja dan menjadi hambatan serius bagi pembangunan ekonomi. Gejala umum pada orang dewasa diantaranya adalah kelesuan, rendahnya imunitas, rendahnya daya tahan dan penurunan produktivitas kerja. Pria dan wanita yang mengalami anemia mengalami penurunan kapasitas dan kinerja pekerjaan fisik sebanyak 30 persen. Untuk anak-anak, Kekurangan zat besi dapat menyebabkan ketidakmampuan belajar, pertumbuhan terhambat dan kematian sehingga dapat menghambat upaya pembangunan ekonomi pada generasi mendatang.

Strategi intervensi untuk menurunkan masalah anemia adalah dengan pendekatan berbasis makanan dan suplementasi yang ditargetkan sehingga hemat biaya. Rasio antara manfaat terhadap biaya yang tertinggi adalah berasal dari intervensi berupa program fortifikasi.

Berikut hasil-hasil penelitian dari International Labour Organization (ILO) yang menyatakan kaitan antara gizi dengan produktivitas:

1. Asupan yang cukup dapat meningkatkan tingkat produktivitas nasional sebesar 20 persen. Penelitian dari ILO menemukan bahwa peningkatan 1 persen kkal menghasilkan peningkatan produktivitas tenaga kerja sebesar 2,27 persen.
2. Status gizi yang baik dapat meningkatkan tingkat produktivitas nasional hingga 20 persen



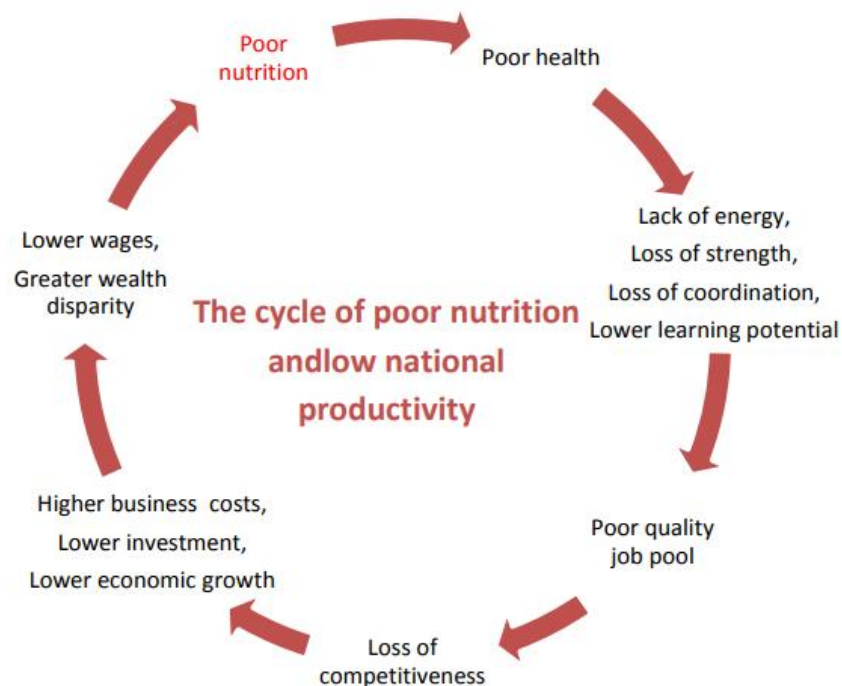
Gambar 1. Masalah-masalah Gizi pada Orang Dewasa di Indonesia

3. Peningkatan 1 persen kilokalori (kcal) menghasilkan peningkatan 2,27 persen secara umum produktivitas tenaga kerja.
4. Meningkatkan rata-rata asupan energi harian menjadi 2.770 kkal per orang per hari dapat meningkatkan rata-rata tingkat pertumbuhan PDB hampir 1 persen setiap tahun.
5. Sebanyak 30 persen penurunan kapasitas dan kinerja pekerjaan fisik terjadi pada pria dan wanita yang kekurangan zat besi.
6. Defisiensi mikronutrien mengakibatkan kerugian 2–3 persen PDB di negara-negara berpenghasilan rendah
7. Kekurangan zat besi menyebabkan hilangnya produktivitas setara dengan nilai US\$ 5 miliar
8. Hipoglikemia, atau kadar glukosa darah rendah, yang bisa terjadi ketika seseorang melewati makan, dapat mempersingkat rentang perhatian dan memperlambat kecepatan manusia memproses informasi

9. Obesitas merupakan meningkatkan 2-7 persen total biaya kesehatan di negara-negara industri
10. Pekerja yang obesitas dua kali lebih berisiko kehilangan pekerjaan.

Berikut adalah siklus bagaimana gizi kurang mempengaruhi produktivitas sebuah negara (Gambar 2), pada konsepnya adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kesehatan menurun, konsumsi makanan berkurang sehingga keadaan gizi tenaga kerja menurun.
2. Keadaan gizi kerja yang menurun tersebut mengakibatkan daya kerja fisik terbatas, kesehatan jasmani menurun.
3. Kemampuan kerja yang terbatas, keadan jasmani yang buruk mengakibatkan daya kerja menurun dan jam kerja berkurang.
4. Daya produksi jasmani menurun mengakibatkan pendapatan individu menurun dan prestasi kerja menurun

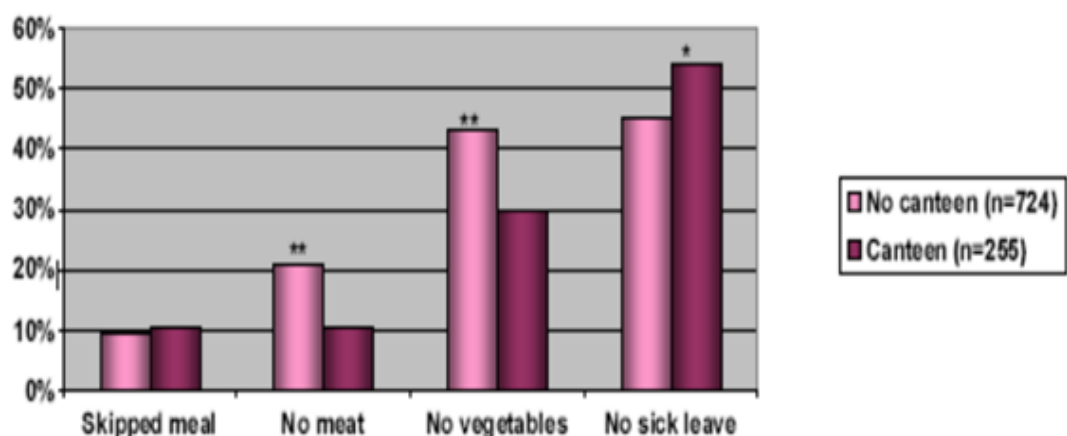


Gambar 2. Siklus Gizi Kurang dan Rendahnya Produktivitas Negara

Berdasarkan hasil observasi ILO, umumnya masalah-masalah gizi atau pola makan tenaga kerja di lingkungan kerja sebagai berikut:

1. Kantin, bila ada di lingkungan kerja, biasanya mereka hanya menyediakan makanan-makanan yang tidak bervariasi dan tidak sehat
2. Vending machine secara rutin diisi dengan stock makanan selingan yang tidak sehat
3. Restoran lokal yang ada mahal
4. Makanan yang dijual di jalanan sekitar lingkungan kerja terkontaminasi oleh bakteri
5. Karyawan terkadang tidak memiliki waktu yang cukup untuk makan dan tidak memiliki tempat yang layak untuk makan bahkan tidak memiliki uang untuk membeli makanan
6. Terkadang pekerja tidak mengonsumsi kalori yang cukup untuk menyelesaikan jenis pekerjaannya yang tergolong berat.
7. Pekerja pertanian dan konstruksi seringkali makan di tempat yang berbahaya dan tidak bersih
8. Pekerja migran yang jauh dari rumah seringkali tidak memiliki akses ke pasar tradisional.
9. Pekerja shift malam seringkali tidak memiliki pilihan menu yang sehat.

Berikut adalah salah satu contoh penelitian/survey oleh ILO dan Bank Dunia tahun 2006 terkait pola makan dan cuti sakit pekerja ketika ada atau tidak ada kantin di lingkungan kerja. Saat ada kantin persentase karyawan yang konsumsi daging lebih tinggi dibandingkan dengan persentase di lingkungan kerja yang tidak memiliki kantin. Persentase karyawan yang mengonsumsi sayuran lebih tinggi pada lingkungan kerja yang dilengkapi dengan kantin dibandingkan dengan lingkungan kerja yang tidak memiliki kantin. Persentase cuti sakit lebih tinggi pada lingkungan kerja yang tidak memiliki kantin dibandingkan dengan cuti sakit yang ada di lingkungan kerja yang disediakan kantin.



Gambar 3. Perbandingan Pola Makan dan Cuti Sakit antara Lingkungan Kerja dengan Kantin dan Tanpa Kantin

Workers mentioned	Managers Identified the following	
Reason for taking sick leave	Workers reasons for taking sick leave	Most time lost for sick leave per worker:
1. Fever	1. Typhoid	1. Typhoid
2. Feeling faint/dizzy/unconscious	2. Diarrhoea	2. Traffic accidents
3. Diarrhoea	3. Feeling faint/dizzy/unconscious	3. Fevers
4. Respiratory / urinary / reproductive	4. Fever	4. Diarrhoea