

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Karyawan Kantor

Vio Nita¹, Dinda Aqhila Putri²

^{1, 2} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

Email : vyoo7392@respati.ac.id

Abstrak : Latar Belakang : Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Kurangnya pengetahuan gizi akan menimbulkan banyak dampak, salah satunya adalah menyebabkan pola makan yang salah. Pola makan juga dapat mempengaruhi keadaan status gizi. Kondisi status gizi yang tidak kondusif terhadap kesehatan dapat menurunkan produktivitas tenaga kerja pada karyawan. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi pada Karyawan Kantor Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Samarinda. Metode Penelitian : Jenis penelitian ini kuantitatif menggunakan rancangan penelitian cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Kantor Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Samarinda pada bulan September 2022. Sampel penelitian ini adalah karyawan dengan jumlah 30 responden menggunakan metode *Total Sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner, timbangan berat badan *digital* dan *microtoice*. Analisis penelitian ini meliputi analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan *fishers exact test*. Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan (1) pengetahuan gizi dengan status gizi yaitu dengan hasil $p=0,142$ ($p>0,05$) (2) pola makan dengan status gizi yaitu dengan hasil $p=0,712$ ($p>0,05$). Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi. Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi; Pola Makan; Karyawan Kantor; Status Gizi

Abstract : Background: Knowledge of nutrition plays an important role in determining the degree of public health. Lack of nutritional knowledge will cause many impacts, one of which is causing the wrong diet. Diet can also affect the state of nutritional status. Conditions of nutritional status that are not conducive to health can reduce labor productivity in employees.

Objective: This study aims to determine the relationship between knowledge of nutrition and eating patterns with nutritional status of employees of the Office of Communication and Information Technology Samarinda City. Research Methods: This type of research is quantitative using a cross sectional research design. This research was conducted at the Office of Communication and Information Technology of Samarinda City in September 2022. The sample of this study was employees with a total of 30 respondents using the *Total Sampling*. Weight scales *digital* and *microtoice*. The analysis of this study includes univariate analysis and bivariate analysis using *Fisher's exact test*. Results: The results of this study showed (1) knowledge of nutrition with nutritional status with the results $p = 0.142$ ($p > 0.05$) (2) eating pattern with nutritional status with the result $p = 0.712$ ($p > 0.05$). There is no significant relationship between knowledge of nutrition and diet with nutritional status. Conclusion : There is no relationship between nutritional knowledge and diet with nutritional status.

Keywords: Nutrition Knowledge; Dietary habit; Office Employees; Nutritional status

PENDAHULUAN

Pada setiap individu pekerja sering mengalami masalah kesehatan yang disebabkan asupan zat gizi yang dikonsumsi kurang dari yang dianjurkan berkaitan dengan kerja yang berat, pekerjaan yang berat dengan tidak seimbangnya asupan zat gizi dapat menyebabkan seseorang tidak dapat memenuhi tugasnya seperti biasa. Gizi kerja merupakan upaya promotif, syarat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan dan produktivitas kerja. Penerapan gizi kerja di perusahaan menjadi keharusan investasi yang rasional bagi perbaikan kualitas tenaga kerja.

Kondisi gizi yang tidak kondusif terhadap kesehatan dan produktivitas tenaga kerja adalah kombinasi dari kekurangan atau tidak memadainya protein dan kalori. Rendahnya konsumsi protein dan kalori dalam makanan sehari-hari menjadi sebab rendahnya produktivitas dan buruknya keadaan kesehatan serta menjadi penyebab timbulnya penyakit.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wilda, Arintonang dan Lubis (2017), pada tenaga kerja pabrik PT. Socfindo Sungai Liput Aceh Tamiang menyatakan bahwa dari 26 orang yang memiliki status gizi normal sebanyak 17 orang (65,4%) produktif, dari 10 orang yang memiliki status gizi kurus 100% produktif, dan dari 4 orang yang memiliki status gizi lebih hanya 2 orang (50%) produktif.

Di Indonesia permasalahan status gizi kurang yang belum terselesaikan, ditambah dengan terjadinya pertumbuhan populasi yang tinggi, dapat berdampak terhadap tingkat pengetahuan atau pun gaya hidup yang dapat menimbulkan pola masalah gizi. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Lestari P.,2020). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018) yang menunjukkan bahwa sebanyak 95,5% penduduk Indonesia berumur ≥ 5 tahun, kurang mengonsumsi serat dalam bentuk sayuran dan buah. Sebanyak 45% penduduk masih banyak mengonsumsi makanan berlemak 1-6 kali seminggu. Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat memengaruhi terjadinya gizi lebih. Dalam pemilihan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi oleh usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya dan sosial ekonomi (Almatsier, 2009).

Karyawan pada Kantor Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Samarinda di bidang Sarana Komunikasi dan Diseminasi Informasi memiliki beban kerja atau kegiatan yang sangat padat, sehingga mengharuskan para karyawan memiliki jam ekstra di luar jam kerja. Karena dengan adanya kegiatan yang padat sehingga akan mempengaruhi pola makan para karyawan tidak teratur seperti tidak sarapan, jumlah yang dikonsumsi tidak sesuai dengan gizi seimbang atau isi piringku yang seharusnya menurut gizi seimbang pola makan yang baik yaitu 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan, sehingga akan berpengaruh terhadap kesehatan dan status gizi karyawan.

Dari hasil studi pendahuluan pada yang dilakukan peneliti menggunakan metode *online* dengan menyebarkan *link* kuesioner *google form* via *Whatsapp* kepada 6 responden yaitu karyawan Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Samarinda. Pada hasil studi

pendahuluan, peneliti melakukan perhitungan antropometri dan hasilnya menunjukkan bahwa 50% (3 orang) berstatus gizi normal, 33,3% (2 orang) berstatus gizi lebih dan 16,7% (1 orang) berstatus gizi kurang. Dari hasil kuesioner tentang pengetahuan gizi pada karyawan didapatkan hasil yaitu 83% (5 orang) kategori kurang dan 17% (1 orang) kategori baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif bersifat *observational* dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Samarinda. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengetahuan gizi, pola makan dan status gizi karyawan. Populasi pada penelitian ini adalah karyawan Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Samarinda pada bidang Sarana Komunikasi dan Diseminasi Informasi sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. pengumpulan data akan dilakukan menggunakan teknik observasi dengan menggunakan kuesioner. Data yang akan diambil meliputi identitas, data pengetahuan gizi, data pola makan serta data status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden			
Keterangan	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki - laki	22	73,3
	Perempuan	8	26,7
Usia	25 - 35	3	10,0
	36 - 45	15	50,0
	> 46	12	40,0
Total		30	100

Tabel 1 menunjukkan karakteristik menurut jenis kelamin responden mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu 22 orang (73,3%) dan yang berjenis kelamin perempuan yaitu 8 orang (26,7%). Sedangkan, berdasarkan usia responden paling banyak berusia 36 – 45 tahun yaitu 15 orang (50%).

2. Pengetahuan Gizi

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	n	%
Baik	14	46,7
Kurang	16	53,3
Total	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi responden paling banyak berkategori kurang sebanyak 16 orang (53,3 %), dan kategori baik berjumlah 14 orang (46,7%).

3. Pola Makan

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	n	%
Baik	18	60,0
Kurang	12	40,0
Total	30	100

Tabel 3 dapat dilihat bahwa distribusi berdasarkan pola makan yaitu kategori baik berjumlah 18 orang (60%) sedangkan kategori kurang berjumlah 12 orang (40%).

4. Status Gizi Responden

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Normal	11	36,7
Tidak Normal	19	63,3
Total	30	100

Tabel 4 dapat dilihat bahwa distribusi status gizi tidak normal memiliki jumlah paling banyak yaitu 19 orang (63,3%), berkategori normal sebanyak 11 orang (36,7%).

5. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan Gizi	Status Gizi						<i>P</i>
	Normal		Tidak Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	3	21,4	11	78,6	14	100	0,355
Kurang	8	50,0	8	50,0	16	100	
Total	11	36,7	19	63,3	30	100	

Berdasarkan table 4.5 di atas, menjelaskan bahwa dari 30 sampel mempunyai pengetahuan gizi yang baik sebanyak 14 orang (46,7%) dengan terdiri dari responden yang berstatus gizi normal sebanyak 3 orang (21,4%), status gizi tidak normal sebanyak 11 orang

(78,6%). Sedangkan responden yang mempunyai pengetahuan gizi yang kurang sebanyak 16 orang (53,3%), dengan terdiri dari responden yang berstatus gizi normal sebanyak 8 orang (50%) dan status gizi tidak normal 8 orang (50%).

Hasil ini diperkuat dengan uji statistic yaitu *Fisher's Exact* diperoleh $p > 0,05$ yaitu sebesar 0,142 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada Karyawan Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Samarinda.

6. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Tabel 4 Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Pola Makan	Status Gizi						<i>P</i>
	Normal		Tidak Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	6	33,3	12	66,7	18	100	0,712
Kurang	5	41,7	7	58,3	12	100	
Total	11	36,7	19	63,3	30	100	

Tabel 6 di atas, menjelaskan bahwa dari 30 sampel mempunyai pola makan yang baik sebanyak 18 orang (60%) yang terdiri dari responden berstatus gizi normal sebanyak 11 orang (36,7%), dan berstatus gizi tidak normal sebanyak 19 orang (63,3%). Sedangkan, responden yang mempunyai pola makan yang kurang sebanyak 12 orang (40%) yang terdiri dari responden berstatus gizi normal sebanyak 11 orang (36,7%) dan yang berstatus gizi tidak normal sebanyak 19 orang (63,3%).

Hasil ini diperkuat dengan uji statistic yaitu *Fisher's Exact Test* diperoleh $p > 0,05$ yaitu sebesar 0,712 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada Karyawan Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Samarinda.

7. Pembahasan

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden merupakan identitas responden yang menjadi sampel pada penelitian ini. Sampel pada penelitian ini yaitu karyawan Kantor Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Samarinda yang berjumlah 30 orang pada Bidang Sarana Komunikasi dan Diseminasi Informasi. Dari 30 karyawan terdapat 22 orang berjenis kelamin laki-laki dan 8 orang berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata usia

karyawan yaitu 36 – 45 tahun. Karyawan setiap harinya mendapatkan tugas untuk meliput berita, mengedit video, mempublikasi berita yang telah diliput.

b. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan suatu pemahaman seseorang meliputi tentang semua jenis, sumber, sifat dan fungsi zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi mulai dari pemilihan makanan sehat hingga cara pengolahan makanan dengan baik serta hubungan gizi dengan kesehatan yang optimal. Beberapa indikator pengukur pengetahuan gizi seseorang mencakup macam-macam zat gizi, fungsi zat gizi, sumber zat gizi, manfaat zat gizi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang ada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. (Mayang F., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 30 orang responden yaitu pengetahuan gizi yang berkategori baik sebanyak 14 orang (46,7%), dan yang kurang sebanyak 16 orang (53,3%).

Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan gizi karyawan Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Samarinda paling tinggi pada kategori kurang. Hal ini disebabkan karena perhatian karyawan dalam memahami tentang gizi tidak terlalu tinggi. Selain itu, materi mengenai pengetahuan gizi bukan hal yang mudah untuk dipahami, Karena banyak terdapat berbagai istilah asing. Selain itu tingkat perhatian dalam memahami tentang gizi juga mempengaruhi kemampuan karyawan dalam pengetahuan gizi tersebut. Rata-rata responden salah menjawab pernyataan pada nomor 7 karena sepengetahuan responden kentang adalah termasuk dalam golongan sayuran.

c. Pola Makan

Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Sehingga dapat diartikan pola makan adalah pengaturan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi serta frekuensi mengonsumsi sehat.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 30 orang responden yang memiliki pola makan berkategori baik sebanyak 18 orang (60%) dan kurang sebanyak 12 orang (40%). Hal ini dikarenakan bahwa responden yang memiliki pola makan yang baik telah mengonsumsi jenis, jumlah, dan frekuensi yang sesuai pedoman gizi seimbang, rata-rata responden mengonsumsi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah. Sebaliknya, pada responden yang memiliki pola makan yang kurang dilihat dari hasil wawancara FFQ terdapat responden yang belum beragam dalam mengonsumsi bahan makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

d. Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 30 orang responden yang memiliki status gizi berkategori normal sebanyak 11 orang (36,7%) dan yang tidak normal sebanyak 19 orang (63,3%). Status gizi ditentukan oleh perhitungan IMT dan dibagi menjadi 2 kategori yaitu status gizi normal dan tidak normal (status gizi tidak normal

meliputi gizi kurang $<18,5$ dan gizi lebih $>25,0$). Bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik dengan jumlah, jenis dan frekuensi yang sesuai.

e. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Dari hasil penelitian menggunakan uji *Fisher's Exact*, hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi menunjukkan hasil dari p -value pada analisis tersebut adalah $p = 0,142$ yang dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi $p > 0,05$. Hal ini mempunyai makna semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi tidak mempunyai arti dalam menunjukan semakin baik pula status gizi karyawan Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Samarinda. Karyawan yang mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang baik belum tentu menerapkan pola konsumsi sehat, beragam, bergizi sehingga status gizinya dapat menjadi tidak baik. Sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Annisa Wulandari, dkk (2019) juga memperoleh bahwa pengetahuan gizi tidak mempunyai hubungan dengan status gizi (nilai p -value = 0,319). Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Sumartini (2019) juga memperoleh pengetahuan gizi tidak mempunyai hubungan dengan status gizi yang dinyatakan dengan (nilai p -value=0,94). Walaupun teori yang dinyatakan oleh Supriasa (2016) menjelaskan bahwa status gizi merupakan ekspresi sebuah keadaan keseimbangan dari bentuk tertentu dan perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk tertentu. Sedangkan pengetahuan gizi menurut Emilia (2008) yaitu kemampuan dari seseorang untuk dapat mengingat kembali isi kandungan gizi yang berasal dari makanan dan kegunaan dari zat gizi itu sendiri dalam tubuh (Liana et al., 2018).

f. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Dari hasil penelitian menggunakan uji *Fisher's Exact*, hubungan pola makan dengan status gizi menunjukkan hasil dari p -value pada analisis tersebut adalah $p = 0,712$ yang dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada karyawan Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Samarinda dengan nilai $p > 0,05$. Penelitian ini sejalan dengan Pujiati, dkk (2015) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi dengan hasil p – value = 0,331.

Sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Retno Dewi, dkk (2017) tentang Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta.

Pola makan pada dasarnya merupakan variabel yang secara langsung berhubungan dengan status gizi. Pola makan diketahui dengan banyak cara antara lain dengan menilai frekuensi penggunaan bahan makanan dan asupan gizi. Frekuensi penggunaan bahan makanan untuk dikonsumsi setiap hari sedangkan asupan gizi adalah akibat langsung dari sebuah aktivitas memilih makanan untuk dikonsumsi.

Meskipun demikian status gizi tidak secara tunggal dipengaruhi oleh pola makan, karena status gizi bersifat multifaktor. Hal ini setidaknya ditemukan dalam penelitian ini dimana pola makan tidak menunjukkan hubungan nyata dengan status gizi dewasa.

KESIMPULAN

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada karyawan Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Samarinda dengan hasil $p = 0,142$ ($p > 0,05$).
2. Tidak terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan status gizi pada karyawan Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Samarinda dengan hasil $p = 0,712$ ($p > 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Z. (2015). Perbedaan Aktifitas Fisik Intensitas Berat, Asupan Zat Gizi Makro, Persentase Lemak Tubuh dan Lingkar Perut antara Pekerja Bagian Produksi dan Administrasi PT. Pupuk Kujang Cikampek. *Journal of Nutrition College Vol 4 Nomor 2*.
- Handyani, S. (2012). Gambaran Pola Makan Suku Melayu dan Suku Jawa di Desa Selemak Kecamatan Hamparan Perak.
- Hani Adibah, Rita Patriasih, Ai Nurhayati. (2020). Pengetahuan Gizi Tenaga Kerja Obesitas di Puskesmas Labuhan Ratu Lampung. *Jurnal Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner. Vol. 9, No. 2*, 28.
- Hanur, B, S., Umam, M, K., Zuhriyah, N., & Lisyafa'atun. (2019). Memantik Perkembangan Fisik Motorik Usia Dini melalui Pemberian Gizi Seimbang dalam
- Ningsih, Cahya dan Rifatul Masrikhiyah. (2021). Hubungan Pendapatan, Tingkat Pendidikan dan Tingkat Kecukupan Energi terhadap Status Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK) 3 (01)* , 32-36.
- Notoatmodjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineck Cipta.
- Retno Dewi, dkk. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan SUrakarta.
- Riset Kesehatan dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI tahun 2018.
- Sudikno, R. d. (2007). *Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap orang dewasa di Kota Depok*. Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi dan Makanan, Depkes RI.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyoningsih. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suma'mur. (2009). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Supariasa. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Sutajaya, I. M. (2017). *Ergonomi. Jurusan Pendidikan Biologi*. Singaraja: Undiksha.

- Verawati, L. (2016). Hubungan Tingkat Kelelahan Subjektif dengan Produktivitas pada Tenaga Kerja Bagian Pengemasan di CV. Sumber Barokah. *The Indonesian of Occupational Safety and Health*, 51-60.
- Wahyuni, D., & Indriyani, I. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja bagian Produksi di PT. Antam Tbk. UBPP Logam Mulia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11 (1), 73-79.
- Wardhani MW. (2008). Hubungan Gizi Kerja dengan Produktivitas Tenaga Kerja Wanita
- Wilda GS, Aritonang EY, Lubis Z. (2017). Gambaran Status Gizi dan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja Pabrik PT. Socfindo Sungai Liput Aceh Tamiang.
- Willy. (2011). *Pola Asuh Makan*. Jakarta: EGC.
- Zuhdy, N. (2015). Hubungan Pola Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Pelajar Putri SMA Kelas 1 Denpasar Utara.