



PANGAN, GIZI, DAN  
PRODUKTIVITAS KERJA

# PANGAN

---

Keragaman pangan dipengaruhi oleh dua faktor :



1.

## **Faktor Internal**

- a.pendapatan
- b.pengetahuan gizi
- c.budaya dan religi
- d.preferensi

2.

## **Faktor Eksternal**

- a.produksi
- b.Ketersediaan
- c.distribusi bahan makanan.



# GIZI

---



Gizi mengacu pada makanan yang dibutuhkan untuk menjaga suatu organisme tumbuh, sehat dan layak. Pentingnya gizi yang dibutuhkan untuk fungsi optimal dan kesehatan tubuh tidak bisa terlalu ditekankan. Dengan mengambil makanan yang cukup dan sehat, seseorang dapat mencegah berbagai masalah kesehatan.

Pemeriksaan status gizi masyarakat, pada prinsipnya merupakan upaya untuk mencari kasus dalam masyarakat, terutama mereka yang terbilang golongan rentan seperti balita (Devi, 2010).

---



Gizi yang dikonsumsi akan mempengaruhi tubuh manusia. Menurut Rismayanthi (2015) energi yang akan digunakan untuk kinerja dihasilkan dari proses metabolisme bahan makanan sehari-hari.

Pangan seimbang yang sebaiknya dikonsumsi harus mengandung :

- Karbohidrat (50-65% dari total energi),
- Protein (10-20% dari total energi),
- Lemak (20-30% dari total energi),
- Vitamin,
- Mineral,
- Air, dan
- Serat makanan.



# PRODUKTIVITAS KERJA

---

Produktivitas merupakan kualitas, keadaan, atau fakta yang mampu menghasilkan, membuat, meningkatkan, atau mendatangkan barang dan jasa. Dalam konteks ini, mengacu pada rasio hasil atau keluaran dengan potensi individu.

Produktivitas adalah konsep yang terkait dengan lingkungan dan kondisi kerja, serta kemampuan individu untuk mengatur, mengelola, dan menerjemahkan waktu kerja menjadi produk atau layanan (Udonwa dan Iyam, 2015).



# Gizi Kerja

Merupakan gizi yang diperlukan oleh tenaga kerja untuk melakukan suatu pekerjaan sesuai dengan jenis pekerjaan dan beban kerjanya.

TUJUAN

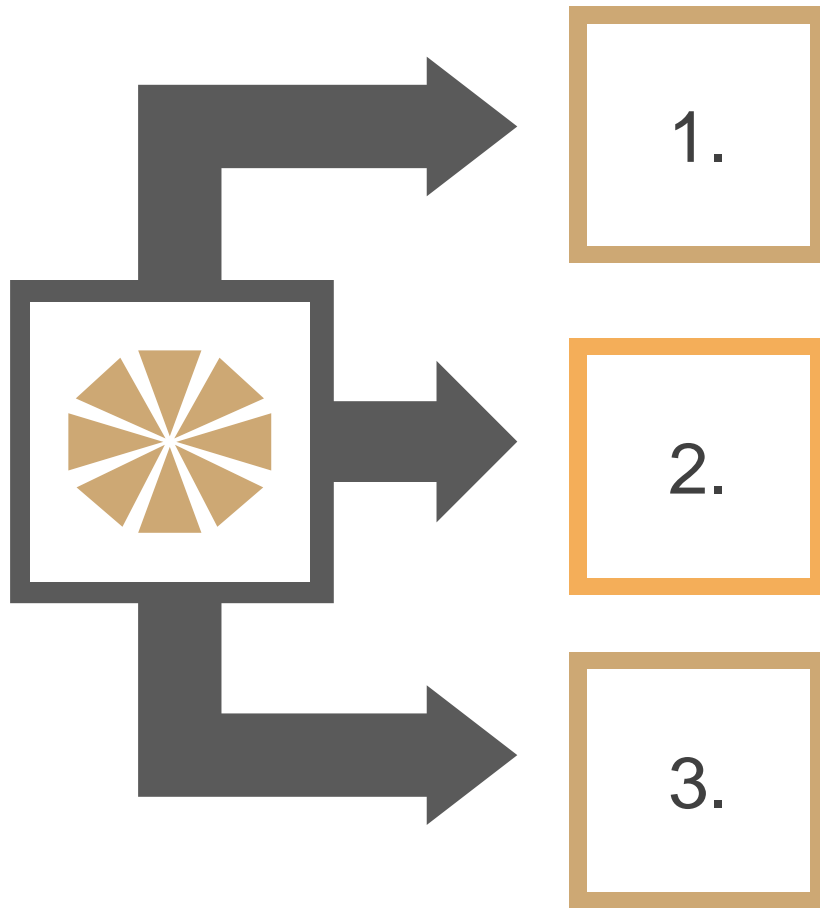


meningkatkan produktivitas setinggi tingginya.

- Kebutuhan gizi seorang pekerja akan meningkat sesuai dengan peningkatan kerja fisik yang dilakukan.
- Pekerja yang tidak mendapatkan energy yang cukup akan menjadi tidak produktif.



# Pentingnya Gizi Kerja



1. Menentukan prestasi kerja tenaga kerja

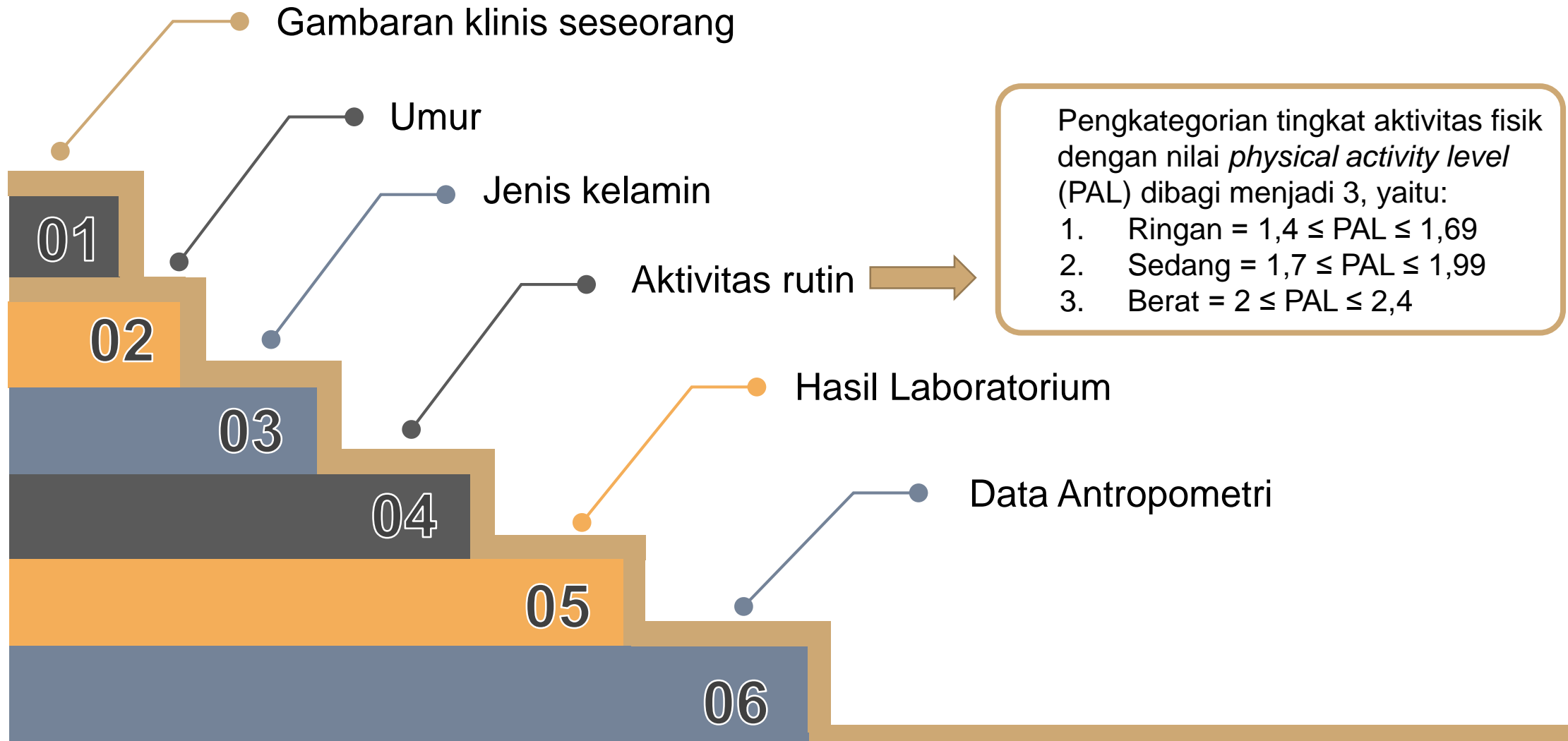
2. Status gizi mempunyai korelasi positif dengan kualitas fisik manusia. Makin baik status gizi seseorang semakin baik kualitas fisiknya.

3. Cukup gizi akan berpengaruh pada :

- mencegah morbiditas,
- menurunkan angka absensi
- meningkatkan produktivitas kerja



# Faktor Kebutuhan Gizi





# Faktor Status Gizi Tenaga Kerja

- 1** | **Faktor ekonomi**  
Penghasilan keluarga akan turut menentukan hidangan yang disajikan untuk keluarga sehari-hari.
- 2** | **Faktor pengetahuan tentang gizi**  
dapat membantu keluarga memilih makanan bergizi, murah dan dapat menjadi selera untuk semua anggota keluarga.
- 3** | **Faktor prasangka buruk terhadap bahan makanan tertentu**  
Adanya orang berpikiran salah dengan menganggap bila makan sayuran banyak mengandung vitamin dan mineral akan menurunkan harkat keluarga.
- 4** | **Faktor fadhisme**  
Kesukaan yang berlebihan terhadap jenis makanan tertentu, yaitu kesukaan yang berlebihan terhadap jenis makanan tertentu.
- 5** | **Faktor-faktor lingkungan kerja**  
pengaruh yang sangat nyata terhadap keadaan gizi tenaga kerja yang berlebihan maka penggunaan cadangan energipun akan bertambah besar.



# Kekurangan Nilai Gizi

1.

Pertahanan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan fisik kurang

2.

Berat badan menurun

3.

Badan menjadi kurus

4.

Muka pucat kurang bersemangat

5.

Kurang motivasi

6.

Bereaksi lamban

7.

Apatis, dll.



# Penilaian Status Gizi

- Indeks Antropometri

1. Berat badan menurut umur (BB/U)
2. Tinggi badan menurut umur (TB/U)
3. Berat badan menurut tinggi badan (BB/TB)
4. Lingkar lengan atau menurut umur (LLA/U)

- Indeks Massa Tubuh

1. Kurus,
  - a. Kekurangan berat badan tingkat berat  $< 17,0$
  - b. Kekurangan berat badan tingkat ringan  $17,0-18,4$
2. Normal ( $18,5-25,0$ )
3. Gemuk
  - a. Kelebihan berat badan tingkat ringan,  $25,1-27,0$
  - b. Kelebihan berat badan tingkat berat,  $> 27,0$

- Klinis

Didasarkan pada perubahan” yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan gizi.

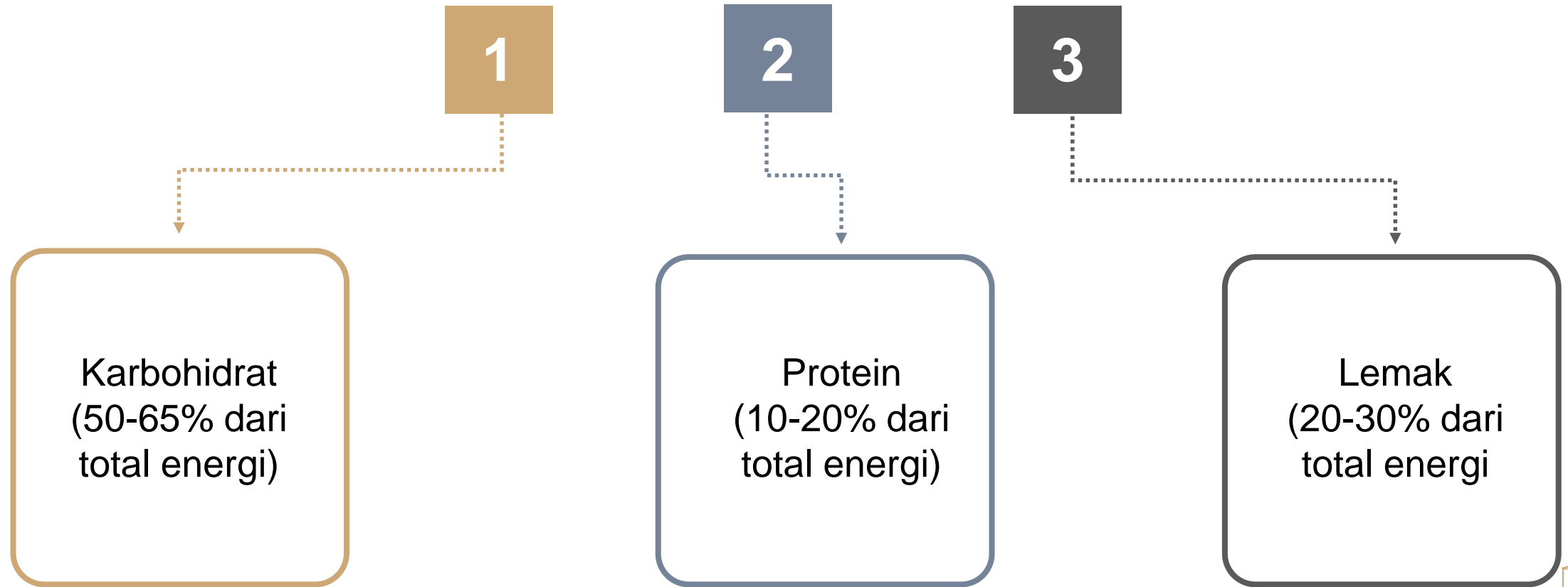
- Biokimia

pemeriksaan dengan specimen yang diuji secara laboratoris.



# Standar Penyediaan Gizi

Karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, serta zat-zat lain dalam tubuh perlu diperhatikan proporsinya agar seimbang.



# Faktor Produktivitas Tenaga Kerja

- 1 Jenis Kelamin
- 2 Umur
- 3 Status Kesehatan
- 4 Masa Kerja
- 5 Pendidikan
- 6 Gangguan Lingkungan Kerja



# Penilaian Produktivitas Tenaga Kerja

Penilaian Produktivitas Tenaga Kerja :

$$R_{po} = K/M$$

Keterangan :

- $R_{po}$  = rasio produktivitas,
- $K$  = kuantitas (output) barang yang dihasilkan
- $M$  = jumlah jam kerja per orang.





**Thank you**