

## ABSTRAK

Gizi kerja sebagai salah satu aspek dari kesehatan kerja mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan disiplin dan produktivitas. Gizi kerja ini diperlukan oleh para pekerja untuk memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan beban kerja yang diterima pekerja supaya terjadi keseimbangan antara kalori masuk dan kalori keluar. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui cukup tidaknya asupan gizi yang dikonsumsi pekerja bagian *Control Building* di PT. Indonesia Power Unit Pembangkitan Semarang dengan beban kerja yang diterima.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan observasional deskriptif. Observasi dilakukan terhadap 20 responden yang bekerja pada bagian *Control Building* PT. Indonesia Power Unit Pembangkitan Semarang. Variabel dalam penelitian ini adalah asupan gizi pekerja dan beban kerja yang diterima pekerja. Informasi diperoleh dari lembar kuisioner melalui metode wawancara dan observasi langsung. Subjek ditarik dari populasi dengan cara *total sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia >40 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dan memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) kategori normal. Asupan gizi responden paling banyak adalah >1400 Kkal. Beban kerja yang diterima mayoritas tergolong ringan yaitu 100-200 Kkal/jam. Mayoritas pekerja memiliki kecukupan asupan gizi tinggi (>100% AKG) meskipun memiliki beban kerja ringan (100-200 Kkal/jam).

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah terjadinya ketidakseimbangan antara kecukupan asupan gizi dengan beban kerja yang diterima pekerja. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah menambah aktivitas fisik harian supaya jumlah kalori yang keluar lebih banyak serta mengurangi porsi makan supaya tidak terjadi peningkatan kadar lemak dalam tubuh yang dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif yang dapat menurunkan produktivitas kerja.

Kata kunci : gizi kerja, beban kerja, kecukupan asupan gizi

## ABSTRACT

Nutrition for workers as one aspect of occupational health has an important role, for both well-being or improvement of discipline and productivity. Nutrition for workers is important for workers to fulfill the requirements according to the workload that is received by workers. This study was conducted to determine the adequacy of nutrient intake which consumed by workers and compared with workload in *Control Building* unit at PT. Indonesia Power Semarang.

This research was using descriptive observational approach. Observations conducted to 20 respondents who work in the *Control Building* unit at PT. Indonesia Power Semarang. The variables in this research are intake nutrition of workers and workload. Information obtained from the questionnaire sheet through interviews and direct observation method. Subjects were selected using *total sampling* method.

The result of this research is most of respondents who up to 40 years old, sex are men, and have normal Body Mass Index (BMI). Nutrition intake of respondents is at most around >1400 kcal/hour. Most of received workload is in the low category around 100-200 Kcal/hour. The majority of workers have adequate nutritional intake (>100% RDA) although had a light workload (100-200 kcal/h).

The conclusion of this research is imbalance between the adequacy of nutrients intake with workload which received by workers. The recommendations to respondents is to increase daily physical activity to improve the amount of calories out and reduce the portion of food to prevent high levels of fat in the body that can increase the risk of degenerative diseases and also decrease productivity.

Keywords : nutrition for workers, workload, adequate intake of nutrients