

ABSTRACT

Workers need physical strength (muscles) to hard work. Muscles have contraction and relaxation mechanism. The mechanism requires energy. Workers energy needs depend on the workload. Nutritional knowledge influences the nutritional intake based on workload. Workers with high nutritional knowledge, will have better nutritional intake than workers with low nutritional knowledge. Therefore, the researchers conducted a study that aimed to analyze the relationship between knowledge of nutrition and the adequacy of nutritional intake based on workload in ikan pindang workers in Kampung Mandar, Banyuwangi.

This study was an analytical research using cross sectional design. The samples were 30 ikan pindang workers in Kampung Mandar, Banyuwangi selected by accidental sampling technique. Data collection included measurement of nutrition knowledge, 2x24 hour food recall, and workload. The variables studied about: nutritional intake, nutritional knowledge, and workload.

The results showed that the majority of respondents had low nutritional knowledge (53.3%), lack of nutritional intake based on workload (70%), and light workload (56.7%). This research also showed that 68.8% of workers with low nutrition knowledge had low nutritional intake based on workloads and 71.4% of workers with moderate nutrition knowledge had low nutritional intake based on workloads. The chi square test showed that there was no a relationship between nutritional knowledge and the adequacy of nutritional intake based on workload.

The conclusion of this study was no a relationship between nutritional knowledge and the adequacy of nutritional intake based on workloads on ikan pindang workers in Kampung Mandar, Banyuwangi. It was happened because nutrition knowledge of respondents has not reached the application domain where the knowledge possessed has been used to deal with actual conditions or situations. Respondents only knew and understood what nutrition was, but not applied in daily life to arrange and consume food that was meet the nutritional needs based on workload. The suggestions are allocation of time for cook or provid more varied food and manage income to buy nutritious food.

Keywords: ikan pindang workers, nutritional intake, workload, nutritional knowledge.

ABSTRAK

Tenaga kerja menggunakan otot untuk menyelesaikan pekerjaan fisik. Otot bekerja dengan menggunakan mekanisme kontraksi dan relaksasi. Mekanisme otot tersebut membutuhkan energi untuk dapat bekerja. Kebutuhan energi tenaga kerja bergantung pada beban kerja yang diterima. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap pemenuhan asupan zat gizi yang sesuai dengan pekerjaannya. Semakin baik pengetahuan gizi tenaga kerja, maka asupan gizinya semakin terpenuhi. Oleh karena itulah, peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan kecukupan asupan gizi berdasarkan beban kerja di pekerja pembuat ikan pindang di Kampung Mandar, Banyuwangi.

Metode penelitian yang digunakan adalah analitik dengan rancang bangun *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada pekerja pembuat ikan pindang di Kampung Mandar, Banyuwangi. Pengambilan sampel secara *accidental sampling* dan mendapatkan 30 responden. Data diperoleh melalui kuesioner pengetahuan gizi, *food recall* 2x24 jam, dan lembar beban kerja. Variabel yang diteliti meliputi: kecukupan asupan gizi, pengetahuan gizi, dan beban kerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi kurang (53.3%), asupan gizi berdasarkan beban kerja yang rendah (70%), dan beban kerja ringan (56.7%). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pekerja dengan pengetahuan gizi kurang sebanyak 68.8% memiliki kecukupan asupan gizi berdasarkan beban kerja yang rendah dan pekerja dengan pengetahuan gizi sedang sebanyak 71.4% memiliki kecukupan asupan gizi berdasarkan beban kerja yang rendah. Hasil uji *chi square* diketahui bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kecukupan asupan gizi berdasarkan beban kerja.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan kecukupan asupan gizi berdasarkan beban kerja pada pembuat ikan pindang di Kampung Mandar, Banyuwangi. Hal tersebut terjadi karena pengetahuan gizi responden belum mencapai domain aplikasi dimana pengetahuan yang dimiliki sudah digunakan untuk menghadapi kondisi atau situasi sebenarnya. responden hanya sekedar tahu dan memahami mengenai gizi, tetapi tidak diterapkan di kehidupan sehari-hari untuk menyusun dan mengkonsumsi makanan yang sesuai untuk mencukupi kebutuhan asupan gizi berdasarkan beban kerja. Saran dari penelitian ini adalah adanya pengalokasian waktu untuk memasak atau menyediakan makanan yang lebih bervariasi serta manajemen pendapatan untuk membeli bahan makanan yang bergizi.

Kata kunci: pembuat ikan pindang, kecukupan asupan gizi, beban kerja, pengetahuan gizi.