Perpustakaan Unika

1. PENDAHULUAN

Pola makan merupakan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi tiap hari oleh suatu individu, yang merupakan ciri khas suatu kelompok tertentu (Kardjati, *et al.*, 1985). Lain halnya dengan Latham (1997) yang menyatakan bahwa kebiasaan makan (*food habits*) dipengaruhi oleh sosial budaya dan ekonomi suatu kelompok. Hal ini sesuai dengan pernyataan Almatsier (2002) bahwa pola makan berhubungan dengan kebiasaan makan (*food habits*), dimana makanan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasakan, dan kebiasaan makan suatu kelompok.

Menurut Karyadi & Muhilal (1985) ditinjau dari segi kuantitas dan kualitas makanan, faktor ekonomi, ketidaktahuan, dan kebiasaan makan merupakan faktor yang mempengaruhi pola konsumsi pekerja, sehingga kecukupan gizi pekerja banyak yang belum memenuhi standar kecukupan gizi yang dianjurkan. Sedangkan DeCastro(2004) mengatakan bahwa *Ritme circadian* mempengaruhi asupan pangan. *Ritme Circadian* sendiri merupakan irama biologis yang mengatur respons tubuh terhadap perubahan lingkungan. Tubuh kita memiliki "jam biologis" yang berfungsi untuk mengingatkan kita untuk tidur, bangun, dan makan.

Daftar Kecukupan Gizi (DKG) merupakan daftar yang memuat angka-angka kecukupan gizi rata-rata perorang perhari bagi orang sehat. Angka tersebut sudah diperhitungkan berdasarkan variasi kebutuhan individu, sehingga setara dengan kebutuhan rata-rata perorang perhari untuk hidup sehat (Hardiansyah & Briawan, 1990). Sedangkan menurut Muhilal & Djumadias (dalam Kardjati *et al.*, 1985) menyatakan dengan adanya daftar komposisi bahan makanan, angka kecukupan gizi diterjemahkan ke dalam bentuk asupan makanan rata-rata untuk tiap golongan umur dan jenis kelamin.

Perpustakaan Unika

Untuk mengetahui kecukupan gizi yang diperoleh melalui konsumsi makanan digunakan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Menurut Muhilal & Jalal (1998), Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah rata-rata konsumsi zat gizi perorang perhari berdasarkan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan aktivitas untuk mencegah terjadinya *defisiensi* fisik. Sedangkan Suhardjo *et al.*, (1988) menyatakan bahwa untuk mengetahui tingkat kecukupan gizi dilakukan dengan membandingkan konsumsi zat gizi susunan makanan dengan standar gizi (Angka Kecukupan Gizi) yang ditentukan. Menurut Muhilal & Jalal (1988), kecukupan energi dan protein untuk remaja dan dewasa dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Angka Kecukupan Energi dan Protein Pada Remaja dan Dewasa

Umur (tahun)	BB (Kg)	TB (Cm)	AKE (Kkal/orang/hari)	AKP (gram/orang/hari)
Laki-laki:				
16 – 19	56	160	2500	66
20 – 45	62	165	2800	55
Perempuan:				
16 – 19	50	154	2100	51
20 – 45	54	156	2200	48

Sumber: Widya Karya Pangan & Gizi (1998)

Keterangan:
BB = Berat Badan; AKE = Angka Kecukupan Energi
TB = Tinggi Badan; AKP = Angka Kecukupan Protein

Kebutuhan tubuh akan zat gizi dipengaruhi oleh tingkat metabolisme basal, tingkat pertumbuhan, aktivitas fisik, dan faktor yang bersifat relatif yaitu : gangguan pencernaan (*ingestion*), perbedaan daya serap (*absorption*), tingkat penggunaan (*utilation*), dan perbedaan pengeluaran dan penghancuran (*excretion and destruction*), dari zat gizi tersebut dalam tubuh sehingga data tentang konsumsi makanan (*recall diet*) dapat digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang (Supariasa *et al.*, 2002). Sedangkan Sediaoetama (1990) menyatakan bahwa keadaan gizi seseorang tergantung dari tingkat konsumsi yang dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas makanan.

Perpustakaan Unika

Suhardjo (1996) menyatakan bahwa pekerja merupakan salah satu kelompok yang tergolong "rawan" gizi selain balita, wanita hamil, dan ibu menyusui. Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, pekerja membutuhkan sumber energi dan protein, serta zat gizi lain untuk memelihara kondisi tenaga mereka. Pada kenyataannya sampai saat ini belum banyak ditemui penelitian yang berkaitan dengan pola konsumsi pekerja. Sedangkan menurut Winarno (1993), keadaan gizi pekerja berhubungan erat dengan peningkatan produktivitas kerja, sehingga perlu adanya perbaikan status gizi melalui pemenuhan jumlah kalori dan protein untuk mencukupi gizi pekerja. Berdasarkan penelitian Keys, Sebrell, dan Hundley dibuktikan adanya hubungan antara kebutuhan gizi dengan produktivitas kerja. Hal ini sesuai dengan pernyataan Moehji (2003) bahwa produktivitas kerja merupakan hasil nyata yang dapat dicapai seseorang dalam lingkungan kerja setiap satuan waktu.

Di Indonesia adanya kekurangan gizi pada pekerja dipengaruhi oleh jam kerja yang panjang antara 8-9 jam sehari, pengawasan kerja yang sangat ketat, waktu istirahat yang singkat antara ½ - 1 jam, serta upah yang kurang memungkinkan untuk memenuhi gizi mereka (Moehji, 2003). Hal ini sesuai dengan pendapat Apriadji (1986) yang mengatakan bahwa kesehatan, fisiologis, kegiatan, umur, jenis kelamin, dan ukuran tubuh menentukan status gizi seseorang.

Pekerja industri pada umumnya terdiri dari laki-laki dan perempuan, perbedaan jenis kelamin tersebut akan mempengaruhi pola konsumsi makanan dari pekerja industri tersebut. Menurut Susanto (dalam Winarno *et al.*, (1995)) dalam upaya memperkenalkan kebiasaan makan yang baik perlu diperhatikan adanya beberapa faktor penentu yang mempengaruhi seseorang, satu keluarga atau satu masyarakat dalam memilih makanan dan melakukan tindakan makan.

Perpustakaan Unika

Selain faktor gender, shift kerja sesuai jadwal yaitu, pagi, siang, dan malam juga mempengaruhi gizi seseorang. Suhardjo (1996), mengemukakan bahwa kegiatan atau aktivitas mempengaruhi proses metabolisme makanan dalam tubuh, yang juga akan mempengaruhi penyerapan gizi seseorang.

Krondl & Lau (1985) (dalam Winarno *et al.*, (1995)) menyatakan bahwa kebiasaan makan (*food habits*) seseorang dipengaruhi oleh persepsi (pengetahuan konsumsi makanan, kepercayaan, rasa, memberi rasa kenyang, menyenangkan, dan keterbiasaan), dan faktor intrinsik (jenis kelamin, umur, dan kegiatan). Sedangkan konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Apabila tubuh memperoleh zat–zat gizi yang cukup maka produktivitas kerja pun meningkat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Gender dan *Shift* kerja pekerja PT. APAC INTI CORPORA. Sehingga dapat diketahui perbedaan asupan energi dan protein berdasarkan gender, untuk tiap-tiap *shift* kerja.