



**SOSIALISASI GIZI KERJA DALAM UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN
TERHADAP GIZI PADA PEKERJA**

*Socialization of Occupational Nutrition in an Effort to Increase Knowledge of Nutrition
Among Workers*

**Merry Sunaryo* , Diana Luthfiah, Khalisa Afifah Ridwan, Muhammad Fatih Rizqon
Akbar**

Program Studi D-IV Keselamatan dan Kesehatan Kerja Universitas Nahdlatul Ulama
Surabaya

Jl. Jemursari 51-57, Surabaya, Kec. Wonokromo, Kota Surabaya, Prov. Jawa Timur

*Alamat Korespondensi : merry@unusa.ac.id

(Tanggal Submission: 13 Juli 2025, Tanggal Accepted : 15 Agustus 2025)



Kata Kunci :

*Gizi Kerja,
Konstruksi,
Status Gizi,
Sosialisasi*

Abstrak :

Masalah gizi kerja masih menjadi tantangan serius di sektor konstruksi yang berdampak pada produktivitas dan kesehatan pekerja. Minimnya pemahaman mengenai pentingnya asupan gizi seimbang, kebiasaan makan yang kurang sehat, serta kondisi kerja yang tidak mendukung menjadi penyebab utama. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pekerja mengenai pentingnya status gizi melalui edukasi dan sosialisasi. Metode kegiatan ini menggunakan pendekatan kolaboratif, pengukuran IMT, pre-test dan post-test, serta ceramah interaktif berbasis poster di lokasi kerja. Metode disesuaikan dengan kondisi lapangan dan karakteristik peserta agar materi mudah dipahami dan diterapkan. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan pekerja konstruksi tentang gizi kerja. Setelah edukasi, 94,1% pekerja memahami pentingnya gizi seimbang dan kebutuhan kalori sesuai beban kerja, dibandingkan hanya 17,7% sebelum edukasi. Selain itu, status gizi pekerja teridentifikasi beragam, dari gizi kurang hingga lebih, mencerminkan ketidakseimbangan konsumsi harian. Edukasi interaktif dinilai efektif karena sesuai konteks lapangan. Temuan ini menguatkan pentingnya integrasi edukasi gizi dalam program keselamatan kerja (K3), untuk meningkatkan produktivitas, kesehatan, dan membangun budaya kerja sehat di sektor konstruksi secara berkelanjutan. Kegiatan ini berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik dan membuka peluang pengembangan program kesehatan kerja jangka panjang. Kegiatan edukatif ini

terbukti efektif sebagai langkah awal membentuk budaya kerja sehat dan produktif.

Key word :

Occupational Nutrition, Construction, Nutritional Status, Socialization

Abstract :

Nutritional problems in the construction sector remain a serious challenge that impacts worker productivity and health. Poor understanding of balanced nutrition, unhealthy eating habits, and unsupportive work environments are among the main causes. This activity aimed to increase workers' knowledge and awareness of the importance of nutritional status through education and outreach. This method of activity involved a collaborative approach, BMI measurement, pre- and post-tests, and interactive lectures using posters at the worksite. The method was adapted to field conditions and participant characteristics to ensure the material was easy to understand and apply. The community engagement program demonstrated a significant increase in construction workers' knowledge of occupational nutrition. After the education session, 94.1% of participants understood the importance of balanced nutrition and caloric needs based on physical workload, compared to only 17.7% before. Nutritional status assessments revealed a range from undernutrition to overweight, indicating imbalanced dietary patterns. The interactive approach proved effective by aligning with real workplace conditions. These findings highlight the need to integrate nutrition education into occupational health and safety (OHS) programs to promote productivity, health, and a sustainable culture of wellness in the construction sector. This program successfully enhanced worker understanding and presented opportunities for the development of long-term workplace health initiatives. The educational activity proved effective as an initial step in establishing a healthy and productive work culture.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Ridwan, K. A., Luthfiyah, D., Akbar, M. F. R., & Sunaryo, M. (2025). Sosialisasi Gizi Kerja dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan terhadap Gizi Pada Pekerja. *Jurnal Abdi Insani*, 12(8), 4196-4205. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i8.2718>

PENDAHULUAN

Sektor industri merupakan kontributor utama dalam penyerapan tenaga kerja di Indonesia (Stitaprajana dan Aslam, 2020). Pemenuhan kebutuhan pangan dan asupan gizi menjadi aspek penting yang tidak dapat diabaikan oleh para pekerja. Tanpa konsumsi makanan dan minuman yang cukup, tubuh akan mengandalkan cadangan energi dari sel-sel tubuh untuk mendukung aktivitas kerja (Fitriananto dkk., 2018). Nutrisi kerja memegang peranan penting karena status gizi menggambarkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh pekerja. Asupan gizi berfungsi sebagai sumber energi utama serta unsur pembangun yang berperan dalam menjaga fungsi tubuh, khususnya saat tubuh mengalami kelelahan akibat aktivitas fisik yang berat dan berulang. Gizi yang optimal tidak hanya menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga meningkatkan semangat dan motivasi kerja secara signifikan, yang pada akhirnya berdampak langsung terhadap produktivitas pekerja (Ramadhanti, 2020). Dalam lingkungan kerja, ketahanan fisik sangat diperlukan agar karyawan mampu mempertahankan performa kerja yang stabil sepanjang jam kerja.

Namun demikian, permasalahan gizi di kalangan pekerja di Indonesia masih tergolong rumit dan belum mendapat perhatian yang cukup serius. Banyak pekerja yang menjalani pola makan kurang



sehat, seperti tidak sarapan, mengonsumsi makanan yang tidak seimbang, serta kurang mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu, tidak tersedianya ruang makan khusus, pemberian tunjangan makan dalam bentuk uang yang sering kali tidak digunakan untuk membeli makanan bergizi, serta jam kerja dan istirahat yang tidak teratur turut memperburuk status gizi para pekerja (Ramadhanti, 2020). Permasalahan tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga berpotensi menurunkan produktivitas secara keseluruhan di lingkungan kerja. Kondisi ini menjadi tantangan besar dalam mewujudkan sumber daya manusia yang sehat dan memiliki daya tahan kerja yang optimal.

Status gizi menggambarkan kondisi kesehatan individu yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan nutrisi yang diterima dengan kebutuhan gizi tubuh (Sunaryo, 2018). Nutrisi sendiri merupakan senyawa kimia yang dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan energi, membentuk serta memelihara jaringan tubuh agar fungsi kehidupan berjalan dengan baik (Damayanti, 2017). Dalam konteks ketenagakerjaan, status gizi pekerja seharusnya menjadi aspek utama dalam pengelolaan tenaga kerja. Suma'mur (2009) menyatakan bahwa status gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan taraf kesehatan serta memaksimalkan kapasitas kerja seseorang. Gizi yang baik akan memperkuat daya tahan tubuh terhadap penyakit dan kelelahan, sehingga pekerja mampu menjalankan tugas dengan lebih efektif. Farikha dan Ardyanto (2016) juga menegaskan adanya korelasi yang kuat antara status gizi dan produktivitas kerja. Kualitas dan kuantitas asupan energi dan nutrisi yang memadai sangat menentukan tingkat kesehatan dan performa pekerja. Sebaliknya, asupan energi yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh dapat mengakibatkan gizi buruk yang berdampak pada penurunan kinerja dan produktivitas (Sari dan Muniroh, 2017).

Sari dan Muniroh (2017) mengemukakan bahwa status gizi tenaga kerja sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi harian serta jenis aktivitas kerja yang dijalani. Pekerja dengan kondisi gizi yang kurang cenderung menunjukkan gerakan yang lambat dan penurunan kapasitas kerja, sedangkan mereka yang memiliki status gizi baik dapat bekerja dengan lebih cepat, akurat, dan efisien. Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi di lingkungan kerja yang berfokus pada perbaikan pola makan dan pembentukan kebiasaan hidup sehat. Selain berdampak pada kondisi fisik, status gizi juga berhubungan erat dengan kesehatan mental, karena kekurangan nutrisi dapat mempengaruhi fungsi otak dan emosi. Setiap pekerja memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda tergantung pada tingkat beban kerja yang mereka hadapi. Pekerjaan dengan intensitas tinggi tanpa diimbangi dengan asupan nutrisi yang cukup dapat berakibat negatif bagi tubuh, seperti melemahnya sistem imun, penurunan kekuatan fisik dan berat badan, gerakan yang menjadi lambat, serta turunnya produktivitas kerja secara keseluruhan.

Sugiarto *et al.*, (2023) juga menyoroti bahwa kebutuhan gizi pada tenaga kerja tidak dapat disamaratakan, melainkan bergantung pada jenis pekerjaan dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Sebagai contoh, pekerja lapangan dengan aktivitas fisik intensif membutuhkan asupan kalori dan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan pekerja administrasi yang lebih banyak duduk. Hal ini mendukung pentingnya penerapan pendekatan individual dalam pemenuhan kebutuhan gizi tenaga kerja. Untuk itu, perusahaan disarankan menjalin kerja sama dengan ahli gizi atau petugas kesehatan kerja guna mengidentifikasi kebutuhan nutrisi yang sesuai berdasarkan beban kerja masing-masing karyawan.

Dalam kajian ilmu gizi, kondisi kelebihan maupun kekurangan gizi dikenal dengan istilah malnutrisi, yaitu suatu keadaan patologis yang timbul akibat ketidakseimbangan baik kekurangan maupun kelebihan satu atau lebih zat gizi, baik secara relatif maupun absolut (Ida, 2021). Pekerja yang mengalami obesitas atau memiliki status gizi berlebih cenderung kurang gesit dan membutuhkan lebih banyak energi untuk melakukan aktivitas fisik, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat produktivitas. Sebaliknya, individu dengan berat badan normal biasanya lebih lincah dan aktif dalam bekerja sehingga performa kerjanya lebih optimal. Sementara itu, pekerja dengan kondisi tubuh kurus atau gizi kurang umumnya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan berat karena

keterbatasan energi dan kekuatan fisik (Parinduri dkk., 2021). Kondisi ini harus menjadi perhatian semua pihak, terutama pihak manajemen tempat kerja, mengingat para pekerja menghabiskan sebagian besar waktunya—sekitar 8 jam per hari—di lingkungan kerja (Desmarta dkk., 2023).

Melihat berbagai persoalan tersebut, pelaksanaan sosialisasi mengenai gizi kerja menjadi sangat krusial sebagai langkah edukatif dan intervensi awal untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat. Tujuan dari sosialisasi ini adalah meningkatkan pemahaman dan kesadaran pekerja mengenai pentingnya menjaga status gizi yang optimal sebagai bagian dari sistem keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Diharapkan melalui kegiatan ini, pekerja dapat memahami pola makan sehat sesuai kebutuhan energi masing-masing, sekaligus mendorong terciptanya budaya kerja yang sehat dan berkelanjutan, khususnya di tempat kerja seperti CV Ghalea Elka Persada. Lebih jauh lagi, peningkatan kesadaran gizi diharapkan dapat membangun kolaborasi positif antara pekerja dan manajemen dalam mewujudkan tempat kerja yang sehat, produktif, dan kompetitif.

METODE KEGIATAN

Kegiatan sosialisasi gizi kerja ini merupakan bagian dari program pengabdian masyarakat berbasis kolaborasi antara mahasiswa Program Studi D-IV Keselamatan dan Kesehatan Kerja Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan mitra industri, yaitu CV Ghalea Elka Persada. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juni 2025 dan berlokasi di area proyek pembangunan kelas forklift milik CV Ghalea Elka Persada yang terletak di Surabaya, Jawa Timur. Sasaran dari kegiatan ini adalah para pekerja konstruksi yang secara langsung terlibat dalam kegiatan proyek. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 17 orang, terdiri atas pekerja lapangan dengan latar belakang pendidikan dan pemahaman mengenai gizi yang beragam. Adapun kegiatan pokok yang dilaksanakan pada sosialisasi diantaranya:



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

- A. Pada tahap pra-kegiatan, tim pelaksana melakukan koordinasi awal dengan pihak manajemen perusahaan untuk membahas teknis pelaksanaan serta mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan status gizi pekerja. Koordinasi ini melibatkan diskusi intensif terkait waktu pelaksanaan, sasaran kegiatan, serta materi sosialisasi yang relevan dengan kebutuhan pekerja lapangan. Data awal diperoleh melalui observasi langsung terhadap lingkungan kerja serta wawancara singkat dengan beberapa pekerja untuk mengetahui kebiasaan makan harian, tingkat pemahaman gizi, dan persepsi mereka terhadap pentingnya nutrisi dalam mendukung kinerja kerja. Informasi ini menjadi dasar dalam menyusun strategi sosialisasi yang tepat sasaran dan mudah dipahami oleh peserta kegiatan. Pengukuran status gizi melalui pendekatan antropometri, yaitu perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Berat dan tinggi

badan masing-masing peserta dicatat, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori kurus, normal, atau gemuk berdasarkan standar klasifikasi IMT dari Kementerian Kesehatan.

- B. Pada tahap kedua, dilakukan pengukuran status gizi melalui pendekatan antropometri, yaitu perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Berat dan tinggi badan masing-masing peserta dicatat, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori kurus, normal, atau gemuk berdasarkan standar klasifikasi IMT dari Kementerian Kesehatan RI. Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dilakukan untuk mengetahui gambaran umum status gizi peserta sebelum menerima sosialisasi. Hasil pengukuran dicatat dan dianalisis sebagai data awal. Selain itu, dilakukan juga *pre-test* dengan metode wawancara lisan menggunakan daftar pertanyaan terstruktur. *Pre-test* ini bertujuan untuk menilai tingkat pemahaman awal peserta mengenai pentingnya gizi kerja, dampak status gizi terhadap produktivitas, serta pengetahuan tentang pola makan sehat dan seimbang. Informasi dari *pre-test* digunakan sebagai acuan untuk merancang materi sosialisasi yang sesuai dengan kebutuhan peserta serta untuk mengidentifikasi bagian-bagian yang perlu diperkuat dalam sosialisasi.
- C. Tahap selanjutnya merupakan pelaksanaan inti dari kegiatan sosialisasi. Materi sosialisasi disampaikan oleh mahasiswa pelaksana melalui metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan tanya jawab, diskusi, serta penyampaian studi kasus sederhana. Media sosialisasi berupa poster berisi informasi bergambar mengenai pentingnya gizi kerja, panduan konsumsi harian, serta tips sederhana untuk mengatur asupan makan yang seimbang disesuaikan dengan beban kerja fisik. Poster-poster ini juga dipasang di area kerja sebagai pengingat visual bagi pekerja setelah kegiatan berlangsung. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan langsung di lokasi kerja dengan memanfaatkan waktu istirahat siang agar tidak mengganggu ritme kerja harian. Suasana sosialisasi dibuat santai dan menyenangkan agar para peserta tidak merasa terbebani dan lebih mudah menerima informasi yang disampaikan. Penyampaian materi dilakukan dengan memperhatikan penggunaan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, mengingat tingkat pendidikan peserta yang beragam. Adapun inti dari materi yang disampaikan tersaji dalam Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Inti Materi Sosialisasi

- D. Setelah sesi sosialisasi selesai, peserta diminta kembali mengisi *post-test* menggunakan instrumen yang sama seperti pada *pre-test*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman peserta setelah memperoleh edukasi. Perbandingan hasil *pre-test*

dan *post-test* dianalisis secara deskriptif untuk menilai efektivitas metode penyampaian serta keberhasilan materi dalam meningkatkan pengetahuan peserta

Melalui kegiatan ini, pelaksana berharap bahwa pemahaman tentang gizi kerja tidak hanya berhenti pada pengetahuan teoritis, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari para pekerja. Diharapkan pula kegiatan serupa dapat dijadikan program berkelanjutan oleh perusahaan untuk menjaga produktivitas dan kesejahteraan pekerjanya dalam jangka panjang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di area proyek CV Ghalea Elka Persada memperlihatkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman para pekerja konstruksi mengenai pentingnya gizi dalam mendukung aktivitas kerja. Rangkaian kegiatan dimulai dari pemeriksaan status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), pengisian kuesioner tingkat pengetahuan, pemberian edukasi gizi secara interaktif, hingga evaluasi pemahaman melalui *pre-test* dan *post-test*.

Temuan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pelaksanaan edukasi. Sebelum kegiatan, sebagian besar pekerja belum memahami konsep gizi seimbang dan kebutuhan kalori yang sesuai dengan beban kerja fisik mereka. Namun, setelah mendapatkan informasi melalui sesi edukasi, terjadi peningkatan skor pengetahuan, menunjukkan bahwa metode yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman (Sari et al., 2020).

Selain aspek pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil mengidentifikasi kondisi status gizi awal para peserta. Hasil pengukuran IMT menunjukkan adanya pekerja dengan status gizi kurang, gizi lebih, serta sejumlah yang memiliki gizi normal. Ketimpangan ini mengindikasikan bahwa masih terdapat masalah dalam pemenuhan gizi harian di kalangan pekerja konstruksi. Faktor penyebab yang diidentifikasi meliputi pola konsumsi yang belum seimbang dan kurangnya akses terhadap makanan sehat. Hal ini selaras dengan pandangan Hardinsyah dan Briawan (2017) yang menekankan bahwa gizi yang tidak sesuai dapat mempengaruhi kemampuan fisik dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan kerja.

Diskusi yang berlangsung selama kegiatan juga mengungkap kendala yang sering dihadapi para pekerja dalam mengadopsi pola makan sehat, seperti waktu istirahat yang terbatas, pilihan makanan yang monoton di sekitar proyek, serta kebiasaan makan yang lebih fokus pada rasa kenyang daripada kandungan nutrisi. Temuan ini memperkuat pentingnya strategi edukasi yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mempertimbangkan realitas lapangan agar lebih mudah diterapkan (Yuliana et al., 2022).

Secara keseluruhan, program ini tidak hanya meningkatkan pemahaman gizi, tetapi juga membuka peluang untuk pengembangan strategi jangka panjang, seperti pengintegrasian edukasi gizi dalam program K3 di sektor konstruksi. Diharapkan, inisiatif serupa dapat diperluas ke berbagai proyek lain sebagai bagian dari peningkatan kesejahteraan dan produktivitas pekerja.

Gambaran Umum Responden

1. Distribusi Pekerja Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Usia Responden

No	Usia	Jumlah	Persentase
1.	20-30 Tahun	2	11,76 %
2.	31-40 Tahun	7	41,18 %
3.	41-50 Tahun	5	29,41 %
4.	51-63 Tahun	3	17,65 %
Total		17	100,00 %

Berdasarkan Tabel 1 diatas, mayoritas responden berada pada kelompok usia 31–40 tahun sebanyak 7 orang (41,18 %). Kelompok terbesar kedua adalah responden berusia 41–50 tahun, yaitu 5 orang (29,41 %). Selanjutnya, terdapat 3 orang (17,65 %) pada rentang usia 51–63 tahun, sedangkan kelompok usia 20–30 tahun merupakan yang paling sedikit dengan 2 orang (11,76 %). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja berada dalam usia produktif (31–50 tahun), sehingga program edukasi gizi kerja menjadi sangat relevan untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat pada kelompok usia ini. Sementara itu, proporsi pekerja muda (20–30 tahun) yang lebih kecil mengindikasikan perlunya strategi khusus agar intervensi gizi juga menjangkau pekerja baru. Kelompok usia 51–63 tahun tetap perlu mendapat perhatian karena perubahan kebutuhan gizi dan risiko kesehatan yang meningkat seiring bertambahnya usia.

2. Distribusi Pekerja Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Perempuan	0	0 %
2.	Laki-laki	17	100 %
Total		17	100 %

Berdasarkan Tabel 2 di atas, diperoleh informasi bahwa seluruh responden dalam penelitian ini merupakan pekerja berjenis kelamin laki-laki, dengan total sebanyak 17 orang (100%). Hal ini mencerminkan bahwa pekerjaan di sektor konstruksi masih didominasi oleh tenaga kerja laki-laki. Dominasi ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sektor konstruksi cenderung mempekerjakan laki-laki karena karakteristik pekerjaan yang menuntut kekuatan fisik, keterampilan teknis, serta ketahanan dalam menghadapi kondisi kerja yang berat dan berisiko tinggi (Yusof dkk., 2019; Rauf dkk., 2021).

Status Gizi Responden

Evaluasi terhadap status gizi para pekerja konstruksi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya perbedaan yang cukup mencolok antar individu. Perbedaan ini berkaitan erat dengan variasi dalam pola makan sehari-hari, kebiasaan gaya hidup, serta tingkat pemahaman mengenai pentingnya gizi. Berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), sebagian pekerja berada dalam kondisi gizi kurang, sebagian lainnya mengalami kelebihan gizi, dan sebagian sisanya memiliki status gizi yang tergolong normal.

Kondisi gizi yang tidak seimbang ini dapat berdampak langsung terhadap kesehatan dan kinerja para pekerja. Mereka yang mengalami gizi kurang cenderung memiliki stamina yang rendah, mudah lelah, serta rentan terhadap penyakit infeksi. Sementara itu, pekerja dengan kelebihan berat badan berisiko mengalami gangguan kesehatan seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan masalah metabolik lainnya (Hardinsyah & Briawan, 2017). Kedua kondisi ini tentunya dapat mengganggu produktivitas dan meningkatkan potensi terjadinya kecelakaan kerja di lapangan.

Sediaoetama (2016) menyatakan bahwa individu yang bekerja secara fisik, seperti pekerja konstruksi, membutuhkan asupan energi dan zat gizi yang lebih besar dibandingkan mereka yang menjalankan pekerjaan ringan. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai gizi kerja menjadi sangat penting sebagai langkah promotif dan preventif untuk menunjang kesehatan kerja. Kegiatan edukatif ini sebaiknya tidak hanya berisi informasi teoritis, tetapi juga disesuaikan dengan konteks lapangan, termasuk ketersediaan makanan, jadwal kerja, serta budaya konsumsi makanan para pekerja. Studi lain juga menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis partisipasi dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku makan ke arah yang lebih sehat (Sari et al., 2020).

Dengan mempertimbangkan berbagai temuan ini, maka upaya perbaikan status gizi melalui intervensi edukatif harus dilakukan secara terencana, berkelanjutan, dan kontekstual agar dapat memberikan dampak yang optimal terhadap kesehatan dan kinerja para pekerja konstruksi.

1. Hasil Penilaian Pengukuran Tinggi Badan

Tabel 3. Distribusi Tinggi Badan Responden

No	Tinggi Badan	Jumlah	Persentase
1.	150-160 cm	6	35,29 %
2.	161-170 cm	8	47,06 %
3.	171-180 cm	3	17,65 %
Total		17	100,00 %

Berdasarkan Tabel 3 di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tinggi badan dalam rentang 161–170 cm sebanyak 8 orang (47,06%). Kelompok terbanyak kedua berada pada rentang tinggi 150–160 cm yaitu sebanyak 6 orang (35,29%). Sementara itu, responden paling sedikit adalah mereka yang memiliki tinggi badan 171–180 cm, yaitu sebanyak 3 orang (17,65%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerja konstruksi memiliki tinggi badan sedang, sesuai dengan rata-rata populasi dewasa laki-laki di Indonesia. Tinggi badan merupakan salah satu indikator penting dalam penilaian status gizi bersama dengan berat badan.

2. Hasil Penilaian Pengukuran Berat Badan

Tabel 4. Distribusi Berat Badan Responden

No	Berat Badan	Jumlah	Persentase
1.	40-50 kg	7	41,18%
2.	51-60 kg	6	35,29%
3.	61-70 kg	4	23,53%
Total		17	100,00 %

Berdasarkan Tabel 4 di atas, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki berat badan dalam rentang 40–50 kg yaitu sebanyak 7 orang atau sekitar 41,18%. Selanjutnya, sebanyak 6 orang (35,29%) memiliki berat badan antara 51–60 kg, dan sebanyak 4 orang (23,53%) berada pada kategori berat badan 61–70 kg. Data ini menunjukkan adanya keragaman berat badan di antara responden, dengan proporsi terbesar berada pada rentang berat badan ringan hingga sedang. Informasi ini penting sebagai dasar dalam menilai status gizi serta merancang intervensi gizi kerja yang sesuai dengan kondisi fisik pekerja.

3. Klasifikasi Status Gizi Responden Berdasarkan Penilaian IMT

Tabel 5. Distribusi Status Gizi Responden Berdasarkan Penilaian BMI

No	Penilaian BMI	Jumlah	Persentase
1.	<i>Underweight</i>	6	35,29%
2.	Normal	8	47,06%
3.	<i>Overweight</i>	2	17,65%
Total		17	100,00 %

Berdasarkan Tabel 5 diatas, diketahui bahwa status gizi responden paling banyak berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 8 orang atau 47,06% dari total responden. Sebanyak 6 orang (35,29%) dikategorikan *underweight* atau memiliki status gizi kurang, dan 3 orang (17,65%) berada pada kategori *overweight* atau kelebihan berat badan. Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat ketidakseimbangan asupan gizi di kalangan pekerja proyek. Ketidakseimbangan tersebut kemungkinan besar disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan yang kurang bergizi, serta tuntutan beban kerja yang tinggi. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif berkelanjutan agar pekerja lebih sadar terhadap pentingnya gizi dalam mendukung kesehatan dan produktivitas kerja.

Pengetahuan Gizi Pekerja

Tabel 6. Distribusi Hasil *Pre-Post Test*

<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
3	14	16	1
17,7%	82,3 %	94,1 %	5,9 %

Berdasarkan Tabel 6 di atas, diperoleh informasi bahwa tingkat pengetahuan pekerja mengenai gizi mengalami peningkatan signifikan setelah dilakukannya kegiatan sosialisasi. Pada saat *pre-test*, hanya 3 orang (17,65%) yang memiliki pengetahuan tentang gizi kerja, sementara 14 orang (82,35%) lainnya belum mengetahui. Namun, setelah dilakukan sosialisasi, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan yakni terdapat sebanyak 16 orang (94,12%) telah mengetahui tentang gizi kerja, dan hanya 1 orang (5,88%) yang masih belum mengetahui. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi berhasil meningkatkan pemahaman para pekerja tentang pentingnya gizi kerja sebagai bagian dari kesehatan dan keselamatan kerja.

Secara kualitatif, respon peserta terhadap kegiatan ini juga sangat positif. Beberapa pekerja mengungkapkan bahwa mereka baru mengetahui pentingnya menjaga keseimbangan makanan dan mengatur waktu makan setelah mengikuti sosialisasi. Kegiatan yang dilaksanakan pada waktu istirahat dinilai tepat karena tidak mengganggu jam kerja, namun tetap memberikan manfaat yang langsung dapat dirasakan. Dokumentasi kegiatan menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi selama sesi sosialisasi berlangsung. Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Sari dan Muniroh (2017), yang menyatakan bahwa status gizi memiliki pengaruh langsung terhadap daya tahan dan efisiensi kerja. Selain itu, peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah edukasi menunjukkan bahwa strategi promosi kesehatan kerja berbasis gizi dapat diterapkan secara praktis dan relevan di sektor informal dan konstruksi. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi model awal dalam membangun budaya kerja sehat yang berkelanjutan di lingkungan proyek konstruksi. Dari hasil dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang gizi kerja sebelum dan setelah dilakukan kegiatan sosialisasi. Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa informasi diterima dengan baik oleh para pekerja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih diucapkan kepada Program Studi D-IV K3 Universitas Nahdlatul Ulama SURabaya yang terus mendukung kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak CV Ghalea Elka Persada atas waktu, kerja sama, dan bantuannya selama kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agista, A. (2014). *Kedokteran okupasi: Berbagai penyakit akibat kerja dan upaya penanggulangan dari aspek kedokteran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Damayanti, S. A. (2017). *Pengaruh puding Modisco terhadap peningkatan berat badan pada balita malnutrisi di Puskesmas Kepatihan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik* (Disertasi). Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Desmarta, K. (2023). Status gizi dan kebutuhan energi pekerja pabrik di Indonesia. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, 3(3), 58–65. <https://doi.org/10.5555/20143247750journal.unnes.ac.idjournal.yp3a.org+5jneonatalurg.com+5jneonatalurg.com+5>
- Farikha, R. R. P., & Ardyanto, D. (2016). Hubungan status gizi, karakteristik individu dengan produktivitas pekerja sorting dan packing. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 5(1), 71–80.
- Fitriananto, D. S., Widajanti, L., Aruben, R., & Rahfiluddin, M. Z. (2018). Gambaran status gizi pekerja bangunan wanita di Kecamatan Tembalang Kota Semarang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 419–425.
- Hardinsyah, & Briawan, D. (2017). *Gizi kerja dan produktivitas*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Mardalena, I. M. (2021). *Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan: Konsep dan penerapan pada asuhan keperawatan*. Perpustakaan Nasional RI.
- Parinduri, A. I., Siregar, A. F., & Octavariny, R. (2021). Pendidikan gizi kerja untuk peningkatan produktivitas pada tenaga kerja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kestra*, 1(1), 213–216.
- Ramadhanti, A. A. (2020). Status gizi dan kelelahan terhadap produktivitas kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 213–218.
- Rauf, A., Hamid, R., & Jamil, M. (2021). Gender participation in the construction industry: Barriers and solutions. *International Journal of Construction Management*, 21(4), 358–365. <https://doi.org/10.1080/15623599.2019.1599959>
- Sari, A. R., & Muniroh, L. (2017). Hubungan kecukupan asupan energi dan status gizi dengan tingkat kelelahan kerja pekerja bagian produksi (Studi di PT Multi Aneka Pangan Nusantara Surabaya). *Amerta Nutrition*, 1(4), 275–281. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7127>
- Sari, M., Nurjazuli, N., & Rahmawati, F. (2020). Efektivitas edukasi gizi terhadap perubahan perilaku makan pada pekerja informal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 8(3), 145–153. <https://doi.org/10.14710/jkm.v8i3.30325>
- Sediaoetama, A. D. (2016). *Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi* (Edisi revisi). Jakarta: Dian Rakyat.
- Stitaprajna, A., & Aslam, M. (2020). Hubungan status gizi dan asupan energi dengan produktivitas kerja pada pekerja PT Propack Kreasi Mandiri Cikarang. *Jurnal Nutrisia*, 22(2), 86–93.
- Sugiarto, S., Yenni, M., & Wuni, C. (2023). Surveilans gizi di tempat kerja sebagai upaya pencapaian lingkungan kerja yang sehat dan produktif. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(6), 1985–1990.
- Suma'mur. (2009). *Higiene perusahaan dan kesehatan kerja (Hiperkes)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sunaryo, M. (2018). Gambaran pola makan terhadap status gizi siswa di SD Putra Indonesia Surabaya. *Jurnal Teknologi Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 42–50.
- Yuliana, L., Arifin, A. M., & Rahayu, A. (2022). Strategi promosi gizi untuk pekerja lapangan melalui pendekatan edukatif dan kontekstual. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 89–96.
- Yusof, N. A., Shafiei, M. W. M., & Mohamed, M. (2019). Women's participation in the construction industry: A review of barriers and strategies. *Journal of Engineering, Design and Technology*, 17(8), 1526–1541. <https://doi.org/10.1108/JEDT-01-2019-0012>.