

LPJ

PENGABDIAN KEPADA MASYAKARAT



**Universitas
Alma Ata**
The Globe Inspiring University

**SKRINING GIZI DAN PENYULUHAN GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA
MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS TENAGA KERJA**

Oleh: TIM PkM

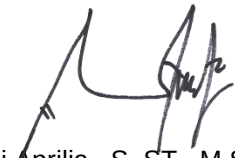
**PRODI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA
2025**

**LEMBAR PENGESAHAN
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. Judul : Skrining Gizi dan Penyuluhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Produktivitas Tenaga Kerja
2. Ketua Pengabdian/Pelaksana
 - a. Nama Lengkap : Wiji Indah Lestari, S. Gz., MKM.
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIK : 9201910635
 - d. Program Studi : S1 Gizi
3. Anggota
 - a. Jumlah Anggota : 8
 - b. Nama Anggota 1/Bidang : Fitsyal Febriyadin S.Gz., M.Gz. /Gizi Pangan
 - c. Nama Anggota 2/Bidang : Bianda Aulia, S.Gz., M.Sc., RD/Gizi Klinik
 - d. Nama Anggota 3/Bidang : Pramitha Sari, S.Gz, M.HKes/ Gizi Klinik
 - e. Nama Anggota 4/Bidang : Herni Dwi Herawati, S. Gz., MPH./Gizi Masyarakat
 - f. Nama Anggota 5/Bidang : Dr. Effatul Afifah, S.ST., MPH./ Gizi Klinik
 - g. Nama Anggota 6/Bidang : Ryan Salfarino, S.TP., M.Sc./Teknologi Pangan
 - h. Anggota Mahasiswa/NIM : Helsy Dwi Yudispa/ 230401039
 - i. Anggota Mahasiswa/NIM : Raisa Zahra/ 230401081
4. Waktu Pelaksanaan : 21 Juni 2025
5. Lokasi Pelaksanaan : Berijalan Office (Jl. Pringgodani No.1A, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281)
6. Mitra : berijalan mitra of Astra
7. Anggaran : Rp. 650.000

Yogyakarta, 24 Juni 2025

Menyetujui
Kaprodi S1 Gizi



Dr. Veriani Aprilia, S. ST., M.Sc.

Ketua Pengabdian



Wiji Indah Lestari, S. Gz., MKM.

Mengetahui,
Kepala LPPM Universitas Alma Ata



Dr. apt. Daru Estiningsih, M. Sc.

DAFTAR ISI

Contents

LEMBAR PENGESAHAN	2
DAFTAR ISI.....	3
BAB I.....	4
PENDAHULUAN.....	4
A. Latar Belakang.....	4
B. Tujuan Kegiatan	5
C. Manfaat Kegiatan	5
D. Deskripsi Kegiatan.....	5
BAB II	6
LAPORAN KEGIATAN.....	6
A. Nama dan Tema Kegiatan	6
B. Sasaran Kegiatan	6
C. Waktu dan Tempat	6
D. Penyelenggara	6
E. Tim Pelaksana.....	7
BAB III	7
PENUTUP	9

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tenaga kerja merupakan komponen penting dalam keberlangsungan dan produktivitas sebuah perusahaan. Namun, kondisi kerja yang menuntut fisik, tekanan waktu, serta kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat menyebabkan banyak pekerja mengabaikan kebutuhan gizinya. Kebiasaan makan yang tidak teratur, konsumsi makanan tinggi lemak dan rendah serat, serta kurangnya asupan mikronutrien esensial dapat berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, kelelahan, gangguan konsentrasi, bahkan peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas. Masalah gizi pada tenaga kerja sering kali tidak teridentifikasi karena minimnya akses terhadap pemeriksaan kesehatan berkala yang mencakup status gizi. Padahal, skrining gizi sederhana seperti pengukuran indeks massa tubuh (IMT), lingkar perut, dan wawancara pola makan dapat memberikan gambaran awal mengenai kondisi kesehatan dan risiko gizi pekerja. Deteksi dini melalui skrining gizi sangat penting sebagai langkah preventif dalam menekan risiko penurunan produktivitas akibat masalah kesehatan yang disebabkan karena ketidakseimbangan nutrisi.

Selain skrining, upaya edukasi gizi juga memegang peranan penting. Sosialisasi mengenai konsep gizi seimbang, pemilihan makanan sehat saat jam kerja, serta perencanaan menu sederhana yang sesuai dengan kebutuhan energi dan aktivitas fisik sangat dibutuhkan agar pekerja dapat mengambil keputusan yang lebih sehat dalam kesehariannya. Edukasi ini tidak hanya mendukung kesejahteraan individu, tetapi juga berkontribusi pada iklim kerja yang lebih sehat dan produktif. Melihat pentingnya peran gizi dalam menunjang performa kerja dan kesehatan jangka panjang, maka diperlukan suatu kegiatan pengabdian masyarakat yang menjangkau langsung para pekerja di lingkungan perusahaan.

Kegiatan ini bertujuan melakukan skrining gizi serta memberikan sosialisasi terkait pola makan seimbang yang sesuai dengan beban kerja, sebagai bentuk kontribusi nyata dari institusi pendidikan tinggi kepada masyarakat dan dunia industri. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim dosen dari S1 Gizi Universitas Alma Ata, berinisiatif untuk melaksanakan kegiatan "**Skrining Gizi dan Penyuluhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan**

Produktivitas Tenaga Kerja" di perusahaan berjalan sebagai bentuk kontribusi akademik untuk mendukung kualitas kesehatan kerja.

B. Tujuan Kegiatan

Tujuan Umum

Meningkatkan status kesehatan tenaga kerja melalui skrining dan edukasi gizi seimbang di lingkungan perusahaan

Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi status gizi tenaga kerja melalui pengukuran antropometri.
2. Memberikan sosialisasi mengenai prinsip dan praktik pola makan gizi seimbang.
3. Meningkatkan pengetahuan pekerja tentang hubungan antara gizi, produktivitas, dan kesehatan kerja.

C. Manfaat Kegiatan

Bagi Tenaga Kerja

1. Mengetahui kondisi gizi dan mendapatkan saran perbaikan
2. Memahami pentingnya gizi dalam menunjang kinerja harian

Bagi Perusahaan

1. Mendukung program K3 (Kesehatan dan Keselamatan Kerja).
2. Meningkatkan produktivitas dan kesehatan pekerja secara umum

Bagi Institusi Pendidikan

Mewujudkan tridharma perguruan tinggi, khususnya pengabdian masyarakat berbasis keilmuan gizi dan kesehatan.

D. Deskripsi Kegiatan

Skrining Gizi

Dilakukan secara langsung oleh tim pengabdian dengan prosedur sebagai berikut:

1. Registrasi peserta dan pengisian form identitas dasar (usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan).
2. Pengukuran antropometri, meliputi: Berat badan dan tinggi badan → untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT)
3. Lingkar perut → untuk mendeteksi risiko sindrom metabolik
4. BIA (*Bioelectrical impedance analysis*) → memperkirakan komposisi tubuh, khususnya

lemak tubuh dan massa otot.

5. Wawancara singkat mengenai pola makan harian dan kebiasaan konsumsi (frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi saat jam kerja, konsumsi air, dll)
6. Hasil skrining akan diberikan langsung kepada peserta disertai interpretasi sederhana dan saran perbaikan bila diperlukan

Sosialisasi Gizi Seimbang bagi Tenaga Kerja

1. Pemaparan materi interaktif tentang konsep gizi seimbang, pentingnya sarapan, tips memilih makanan sehat di lingkungan kerja, dan pencegahan penyakit terkait gizi;
2. Sesi tanya jawab dan diskusi ringan, agar peserta bisa menyampaikan kebiasaan atau kendala mereka dalam menerapkan pola makan sehat.

BAB II

LAPORAN KEGIATAN

A. Nama dan Tema Kegiatan

Tema kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Skrining Gizi dan Penyuluhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Produktivitas Tenaga Kerja.

B. Sasaran Kegiatan

Seluruh tenaga kerja aktif di perusahaan berijalan.

C. Waktu dan Tempat

Tanggal : Sabtu/21 Juni 2025

Waktu : Pukul 08.45 WIB – selesai

Tempat : Berijalan Office Jl. Pringgodani No.1A, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

D. Penyelenggara

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan oleh Dosen S1 Gizi Universitas Alma Ata berkolaborasi dengan Perusahaan Berijalan.

E. Tim Pelaksana

No	Nama	Jabatan	Tugas
1	Wiji Indah Lestari., S. Gz., MKM	Ketua pelaksana	Koordinator dan Pelaksana Skrining Gizi
2	Fitsyal Febriyadin S.Gz., M.Gz	Anggota	Narasumber
3	Dr. Effatul Afifah, S.ST., MPH	Anggota	Narasumber
4	Bianda Aulia, S.Gz., M.Sc., RD	Anggota	Konselor Gizi
5	Herni Dwi Herawati, S. Gz., MKM.	Anggota	Pelaksana Skrining Gizi
6	Ryan Salfarino, S.TP., M.Sc	Anggota	Pembantu Teknis Lapangan
7	Pramitha Sari, S.Gz, M.HKes	Anggota	Koordinator umum
8	Helsy Dwi Yudispa (Mahasiswa Gizi)	Anggota	Pelaksana Skrining Gizi
9	Raisa Zahra (Mahasiswa Gizi)	Anggota	Pelaksana Skrining Gizi

BAB III

HASIL KEGIATAN

Kegiatan diikuti oleh sejumlah tenaga kerja di perusahaan Berijalan sebanyak 35 peserta (16 laki-laki, 19 perempuan). Peserta antusias mengikuti rangkaian kegiatan, terlihat dari banyaknya pertanyaan saat sesi diskusi serta partisipasi dalam pemeriksaan gizi. Dari hasil skrining, ditemukan beberapa tenaga kerja dengan status gizi normal, namun sebagian menunjukkan IMT overweight yang berisiko mengalami sindrom metabolik. Hal ini menguatkan pentingnya edukasi gizi seimbang bagi pekerja. Penyuluhan berjalan interaktif, peserta mengaku memperoleh wawasan baru terkait pola makan sehat yang dapat diaplikasikan di lingkungan kerja, misalnya dengan memilih camilan sehat dan memperhatikan asupan cairan. Berikut adalah gambaran secara umum hasil dari skrining gizi karyawan:

1. Usia dan Status Gizi

Mayoritas responden berada pada usia muda produktif (rerata 26 tahun). Sebagian besar pekerja memiliki status gizi normal (60%), namun masih terdapat 40% dengan status overweight. Kondisi ini menunjukkan adanya risiko peningkatan penyakit tidak menular di masa depan apabila tidak dilakukan intervensi gizi dan perbaikan pola hidup.

2. Komposisi Tubuh

Rata-rata persentase lemak tubuh cukup tinggi (34%), dengan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan. Perempuan memiliki persentase lemak lebih tinggi

($p=0,020$), sedangkan laki-laki memiliki massa otot lebih besar ($p<0,001$). Beberapa pekerja juga memiliki lemak visceral mendekati ambang risiko, yang perlu diwaspadai karena berhubungan dengan sindrom metabolik.

3. Perilaku Merokok

Mayoritas pekerja tidak merokok (86%), yang merupakan faktor protektif terhadap kesehatan jantung dan paru. Namun, masih terdapat sebagian kecil (14%) pekerja yang merokok, sehingga perlu diberikan edukasi terkait dampak rokok terhadap kesehatan dan produktivitas.

4. Pola Tidur

Sebagian besar pekerja memiliki kualitas tidur cukup (58%), namun terdapat 42% yang tidur kurang dari 6 jam per hari. Kurangnya durasi tidur dapat memengaruhi konsentrasi, daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko obesitas dan gangguan metabolik.

Secara umum, hasil skrining menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar tenaga kerja berada pada status gizi normal dan memiliki kebiasaan sehat (tidak merokok, tidur cukup), masih terdapat tantangan berupa tingginya angka *overweight*, tingginya persentase lemak tubuh, dan kualitas tidur yang belum optimal. Kondisi ini menjadi dasar penting perlunya program berkelanjutan berupa edukasi gizi seimbang, promosi aktivitas fisik, serta manajemen gaya hidup sehat di lingkungan kerja.

BAB IV

ANGGARAN DAN PEMBIAYAAN

No	Uraian	Qty	Jumlah
1	Cetak Leaflet	50 lbr	Rp 250.000
2	Jam Dinding	1 pcs	Rp 100.000
3	Souvenir Peserta	5 pac	Rp 100.000
4	Pendaftaran Hak Cipta	1 karya	Rp 200.000
TOTAL			Rp 650.000

BAB V

DOKUMENTASI KEGIATAN

1. Dokumentasi Materi Sosialisasi pada laman berikut:
<https://drive.google.com/drive/folders/1m6Ke5MI16EH31tXmOA6mHb2hvncSY4et?usp=sharing>
2. Dokumentasi Pengabdian kepada Masyarakat pada laman berikut:
<https://drive.google.com/drive/folders/1tu8onp3qER1IQJV8MP4Lcy6iVPnEKZRW>
3. Luaran Pengabdian kepada Masyarakat pada laman berikut:
<https://drive.google.com/drive/folders/1y6FFdPmvgHGev3ePtudFJ8HFsMqYt1iF?usp=sharing>
4. Sertifikat kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat pada laman berikut:
https://drive.google.com/drive/folders/146XmmGd2jwAYy3yMsw5H-cs9WOC_ck6V?usp=sharing

BAB VI

PENUTUP

Kegiatan Skrining Gizi dan Penyuluhan Gizi Seimbang ini berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari tenaga kerja maupun perusahaan. Melalui kegiatan ini, diharapkan pekerja lebih peduli terhadap status gizinya, sehingga kesehatan dan produktivitas dapat meningkat.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak perusahaan Berijalan atas dukungan dan kerja sama, serta kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif.

Yogyakarta, 24 Juni 2025

Hormat kami,

Ketua Pelaksana



Wiji Indah Lestari, S. Gz., MKM.

