



**Eka Nenni Jairani | Khoirotun Najihah
Fatria Harwanto | Dian Lestari
Nur Amalia | Anita Rahmiwati
Wiji Indah Lestari | Fatmalina Febry
Herni Dwi Herawati | Hastrin Hositansita
Effatul Afifah | Nadya Ulfa Tanjung**



GIZI KERJA





**Eka Nenni Jairani | Khoirotun Najihah
Fatria Harwanto | Dian Lestari
Nur Amalia | Anita Rahmiwati
Wiji Indah Lestari | Fatmalina Febry
Herni Dwi Herawati | Hastrin Hositansita
Effatul Afifah | Nadya Ulfa Tanjung**



GIZI KERJA



Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002, bahwa:

Kutipan Pasal 113

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



Eka Nenni Jairani, S.KM., M.PH. | Khoirotun Najihah, S.KM., M.KM.

Fatria Harwanto, M.Kes. | Dian Lestari, S.Tr.Gz., M.Gz.

Nur Amalia, S.KM., M.KM. | Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si.

Wiji Indah Lestari, S.Gz., M.KM. | Dr. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si.

Herni Dwi Herawati, S.Gz., M.PH. | Hastrin Hositanisita, S.Gz., M.Sc.

Dr. Effatul Afifah, S.ST., RD., M.PH. | Nadya Ulfa Tanjung, S.KM., M.KM.

GIZI KERJA



GIZI KERJA
Copyrights © 2025

Penulis:

Eka Nenni Jairani, S.KM., M.PH.
Khoirotun Najihah, S.KM., M.KM.
Fatria Harwanto, M.Kes.
Dian Lestari, S.Tr.Gz., M.Gz.
Nur Amalia, S.KM., M.KM.
Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si.
Wiji Indah Lestari, S.Gz.,M.KM.
Dr. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si.
Herni Dwi Herawati, S.Gz.,M.PH.
Hastrin Hositanisita, S.Gz., M.Sc.
Dr. Effatul Afifah, S.ST., RD., M.PH.
Nadya Ulfa Tanjung, S.KM., M.KM.

Editor: Eka Nenni Jairani, S.KM., M.PH.

Setting Layout dan Montase: Elya Inara

Desain Cover: Emran Ali

ISBN: 978-634-04-4481-0

viii, 203 hlm, 15,5 x 23 cm

Cetakan Pertama, Oktober 2025

Diterbitkan oleh:

PT. DIALEKTIKA KARYA NUSANTARA

Jl. Villa Dago Raya No. A257

Telp. (021) 7477 4588

Tangerang Selatan 15418

email: dialektikakaryanusantrara@gmail.com

web: <https://www.dialektikanusantara.com/>

Hak cipta dilindungi undang - undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis penerbit.



Kata Pengantar

Gizi kerja merupakan bidang interdisipliner yang mengintegrasikan ilmu gizi, fisiologi, dan kesehatan kerja untuk mengoptimalkan produktivitas dan kesejahteraan tenaga kerja. Dalam konteks industri modern, pemahaman tentang hubungan antara asupan gizi dengan kapasitas kerja menjadi fondasi penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang berkelanjutan. Buku ini hadir untuk menjawab kebutuhan tersebut melalui pendekatan ilmiah dan praktis yang relevan dengan kondisi kerja di Indonesia.

Pembahasan dalam buku ini dimulai dengan eksplorasi konsep dasar gizi kerja dan kaitannya dengan kebijakan kesehatan dan keselamatan kerja. Aspek fisiologis kerja dianalisis secara mendalam untuk memahami mekanisme tubuh dalam merespons berbagai tuntutan pekerjaan. Pemahaman ini menjadi dasar dalam menentukan kebutuhan energi dan zat gizi spesifik yang diperlukan untuk mempertahankan performa kerja optimal.

Buku ini juga mengembangkan sistem penilaian status gizi pekerja sebagai alat monitoring, sekaligus mengaplikasikan prinsip gizi kerja di berbagai sektor industri. Pendekatan praktis diwujudkan melalui panduan perencanaan menu dan penyediaan makanan di tempat kerja, dilengkapi dengan strategi implementasi program gizi kerja di tingkat perusahaan. Berbagai masalah gizi dan penyakit terkait kerja dianalisis dengan pendekatan preventif dan kuratif.

Tantangan kontemporer dalam penerapan gizi kerja turut dibahas, termasuk adaptasi terhadap perubahan pola kerja, perkembangan teknologi, dan tuntutan *sustainability*. Pembahasan ini mencakup prediksi arah perkembangan gizi kerja di era industri 4.0, dengan mempertimbangkan aspek digitalisasi dan personalisasi intervensi gizi.

Penulis menyampaikan penghargaan yang tulus kepada berbagai pihak yang telah mendukung penyusunan buku ini, termasuk para kolega di dunia akademis dan praktisi industri yang telah berbagi pengalaman. Semoga buku ini dapat menginspirasi inovasi dalam mengembangkan program gizi kerja yang lebih manusiawi, efektif, dan sesuai dengan semangat zaman.

Akhir kata, semoga buku ini dapat menjadi referensi bermakna bagi mahasiswa, akademisi, praktisi K3, nutrition officer, dan semua pihak yang tertarik mengembangkan program gizi kerja di Indonesia.

Oktober 2025

Tim Penulis



Daftar Isi

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Bab 1: Konsep Dasar Gizi Kerja.....	1
Bab 2: Konsep Dasar Kesehatan dan Keselamatan Kerja	15
Bab 3: Fisiologi Kerja	29
Bab 4: Penentuan dan Kategori Beban Gizi	45
Bab 5: Kebutuhan Energi pada Pekerja.....	59
Bab 6: Kebutuhan Zat Gizi pada Pekerja	75
Bab 7: Penilaian Status Gizi Pekerja.....	91
Bab 8: Gizi Kerja di Berbagai Sektor	109
Bab 9: Perencanaan Menu dan Penyediaan Makanan di Tempat Kerja	127
Bab 10 Program Gizi Kerja di Perusahaan.....	151
Bab 11: Masalah Gizi dan Penyakit Pada Tenaga Kerja.....	167
Bab 12: Tantangan dan Arah Perkembangan Gizi Kerja.....	185