

TUGAS AKHIR

**PEMENUHAN GIZI KERJA PADA PENYELENGGARAAN
MAKAN SIANG DI PT. TIRTA INVESTAMA
KLATEN JAWA TENGAH**



**Andri Pravitasari
R0010011**

**PROGRAM DIPLOMA 3 HIPERKES DAN KESELAMATAN KERJA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**Surakarta
2013**

commit to user

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

**Tugas Akhir dengan judul : Pemenuhan Gizi kerja pada Penyelenggara
Makan Siang di PT. Tirta Investama Klaten Jawa Tengah**

Andri Pravitasari, NIM : R0010011, Tahun : 2013

Telah diuji dan sudah disahkan dihadapan **Tim Penguji Tugas Akhir**
Program Diploma 3 Hiperkes Dan Keselamatan Kerja
Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

Pada Hari **SELASA** Tanggal **25 JUN 2013**

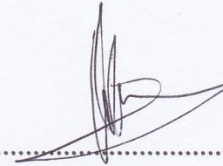
Pembimbing Utama

Reni Wijayanti, dr. M.Sc
NIP. 19720822 201012 2 001



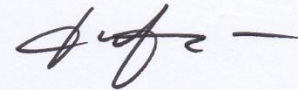
Pembimbing Pendamping

Sri Indratni, Dr., PAK, M.Or
NIP.19480530 197609 2 001



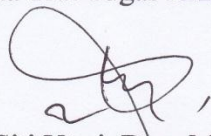
Penguji

Dr. Diffah Hanim, Dra., M.Si
NIP.19640220 199003 2 001



Surakarta, **04 JUL 2013**

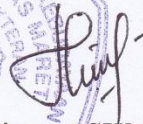
Ketua Tim Tugas Akhir



Cr. Siti Utari, Dra., M.Kes
NIP. 19540505 198503 2 001

Ketua Program

Diploma 3 Hiperkes dan KK



Sumardiyono, SKM., M.Kes
NIP. 19650706 198803 1 002

PENGESAHAN PERUSAHAAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**PEMENUHAN GIZI KERJA PADA PENYELENGGARA
MAKAN SIANG DI PT. TIRTA INVESTAMA
KLATEN JAWA TENGAH**

Disusun oleh :

Andri Pravitasari

R0010011

Laporan ini telah disetujui dan disahkan oleh :

PT. TIRTA INVESTAMA KLATEN

2013

Menyetujui,
Safety Health and Environment



Jatmiko

commit to user

ABSTRAK**PEMENUHAN GIZI KERJA PADA PENYELENGGARAAN****MAKAN SIANG DI PT. TIRTA INVESTAMA
KLATEN JAWA TENGAH****Andri Pravitasari¹, Reni Wijayanti², dan Sri Indratni²**

Tujuan : Pemenuhan kebutuhan gizi bagi pekerja sangat penting. Sehingga perlu adanya penyelenggaraan pemenuhan kebutuhan gizi kerja di perusahaan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran penyelenggaraan kebutuhan gizi kerja sesuai dengan tingkat pekerjaannya dan pemenuhan gizi sudah sesuai jumlah nilai kandungan gizi yang dianjurkan atau masih harus ditingkatkan.

Metode: Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode deskriptif yang memberikan gambaran tentang penyelenggaraan kebutuhan gizi pekerja sesuai dengan jenis pekerjaannya. Pengambilan data mengenai penyelenggaraan gizi kerja dilakukan melalui observasi langsung ke lapangan, wawancara kepada karyawan serta studi kepustakaan.

Hasil: Data yang diperoleh kemudian dibahas dengan membandingkan peraturan yang terkait yaitu: Kepmenkes no :1593/MENKES/SK/XI/2005 tentang *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*.

Simpulan:

Pemenuhan kebutuhan kalori tenaga kerja sesuai dengan tingkat pekerjaan sudah terpenuhi, sehingga status gizi tenaga kerja baik atau normal. Unsur zat gizi yang belum terpenuhi, yaitu untuk unsur gizi energi (karbohidrat) dan lemak. Sedangkan untuk unsur gizi protein, vitamin A, vitamin C dan zat besi sudah terpenuhi. Saran yang diberikan adalah supaya perusahaan melakukan variasi menu makanan dan lebih memperhatikan kualitas makanan yang disajikan dengan cara inspeksi rutin ke pihak ketiga sehingga kesehatan tenaga kerja tetap terjaga.

Kata kunci: Gizi kerja, penyelenggaraan makan siang

1. Mahasiswa Prodi Diploma III Hiperkes dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Prodi D.III Hiperkes dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRACT**EMPLOYMENT NUTRITION FULFILLMENT OF THE
IMPLEMENTATION LUNCH AT TIRTA INVESTAMA
KLATEN CENTRAL JAVA****Andri Pravitasari¹, Reni Wijayanti², and Sri Indratni²**

Purpose : Fulfilling the needs of nutrition was very important for workers. So the need for the implementation of nutritional needs work in the company. The purpose of this study was to determine the description of the implementation of the nutritional needs of working according to the level of work and compliance with the appropriate amount of nutrition is the recommended nutritional value or are still needed.

Methods: This study was conducted using a descriptive method that provides an overview of the implementation of the nutritional needs of workers in accordance with the kind of his job. Retrieval of data relating to the provision of nutrition work done through direct field observation, interviews with employees and library research.

Results: The data obtained were then discussed by comparing the relevant regulations are: Kepmenkes no: 1593/MENKES/SK/XI/2005 about Recommended Daily Intake To Indonesia.

Conclusion:

Fulfilled the needs of the labor calories in accordance with the level of employment has been fulfilled, so that the nutritional status of labor good or normal. Nutrient elements that have not been fulfilled, is for energy nutrients (carbohydrates) and fats. As for the nutritional elements of protein, vitamin A, vitamin C and iron has been fulfilled. The advice given was that the company conduct a varied menu of food and more attention to the quality of food served to the regular inspections by a third parties so that the health workforce is maintained.

Keywords: Employment nutrition, the implementation of lunch

1. Diploma students Prodi Hiperkes and Safety, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University.
2. Program of D. III Hiperkes and Safety, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University.

KATA PENGANTAR

Syukur *Alhamdulillah* penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas berkah, rahmat, karunia, kesehatan, kekuatan, dan kemudahan dalam pelaksanaan magang serta penyusunan laporan Maganga dengan judul “ **Pemenuhan Gizi Kerja pada Penyelenggara Makan Siang di PT. Tirta Investama Klaten Jawa Tengah**”.

Laporan penelitian ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan studi di Program Diploma III Hiperkes dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta. Di samping itu, kerja praktek ini dilaksanakan untuk menambah wawasan guna mengenal, mengetahui dan memahami mekanisme sehingga mencoba mengaplikasikan pengetahuan penulis dan mengamati permasalahan atau hambatan yang ada mengenai penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja di perusahaan.

Dalam pelaksanaan magang dan penyusunan laporan ini, penulis telah dibantu dan dibimbing oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Zainal Arifin Adnan, dr., Sp.PD-KR-FINASIM selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Bapak Sumardiyono, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Diploma III Hiperkes dan Keselamatan Kerja Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ibu Reni Wijayanti, dr., M.Sc., selaku pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan laporan ini.
4. Sri Indratni, Dr., PAK, M.Or selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan laporan ini.
5. Ibu Dr. Diffah Hanim, Dra., M.Si selaku penguji yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan laporan ini.
6. Bapak dan Ibu Staff pengajar dan karyawan atau karyawan Program Diploma III Hiperkes dan Keselamatan Kerja Universitas Sebelas Maret Surakarta.
7. Ibu Indah Critaning selaku Kepala Pabrik PT. Tirta Investama Klaten yang telah memberikan ijin dan dukungan kepada penulis selama melaksanakan program magang.
8. Bapak Jatmiko Hadi selaku SHE Manager PT. Tirta Investama Klaten yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis.
9. Bapak Syamsul, Bapak Suhanto, Bapak Topan, Bapak Golong, Bapak Andi, Bapak Nurdin, Ibu Yanti, Mbak Pauline, Bapak Rahmat, Ibu Nining, Ibu Endah, dan seluruh karyawan PT. Tirta Investama Klaten atas bantuan dan kerjasamanya selama pelaksanaan magang.
10. Kedua orang tua penulis Bapak Sumadi dan Almarhumah Ibu Ida Prasetyowati yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat, adik

penulis Dimas Adi Prasetya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan. Serta Mas Wahyu Ismoyojati dan teman-temanku yang telah memberikan doa dan motivasi.

11. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyelesaian laporan ini.

Penulis menyadari bahwa laporan kerja praktek ini masih belum sempurna dan masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak, sehingga laporan ini dapat bermanfaat.



Surakarta, Mei 2013

Penulis,

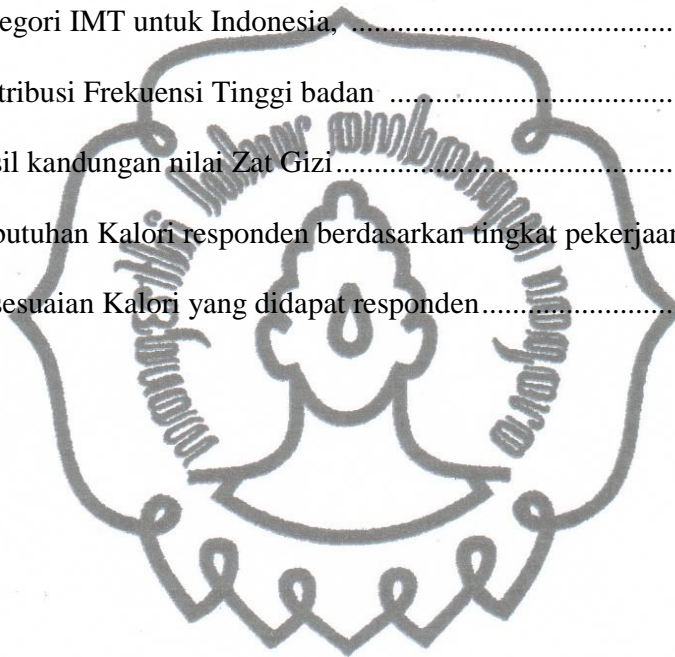
Andri Pravitasari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PERUSAHAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Tinjauan Pustaka	5
B. Kerangka Pemikiran.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Metode Penelitian.....	31
B. Lokasi Penelitian.....	31
C. Objek dan Ruang Lingkup Penelitian	31
D. Sumber Data.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Instrument dan Pelaksanaan.....	33
G. Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	66
A. Simpulan	66
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan zat makanan menurut jenis kelamin (AKG 2005)	18
Tabel 2. Penyesuaiaan kebutuhan kalori menurut usia	19
Tabel 3. Penyesuaiaan kebutuhan kalori menurut tingkat kegiatan	19
Tabel 4. Kategori IMT untuk Indonesia,	28
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tinggi badan	43
Tabel 6. Hasil kandungan nilai Zat Gizi	44
Tabel 7. Kebutuhan Kalori responden berdasarkan tingkat pekerjaan	51
Tabel 8. Kesesuaian Kalori yang didapat responden.....	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Distribusi Frekuensi Jenis kelamin Responden	41
Gambar 2. Distribusi Frekuensi Umur Responden	41
Gambar 3. Distribusi Frekuensi Tingkat pekerjaan responden	42
Gambar 4 . Distribusi Frekuensi Berat badan	43
Gambar 5. Persentase Pemenuhan Kandungan Nilai Zat Gizi Responden	44
Gambar 6. Frekuensi Makan Dalam Sehari Responden	45
Gambar 7. Kebiasaan Sarapan Responden	46
Gambar 8. Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Gizi	46
Gambar 9. Persepsi Subyektif Responden Tentang Menu Makanan	47
Gambar 10. Persepsi subyektif responden tentang rasa dari makanan	48
Gambar 11. Persepsi subyektif responden tentang kebersihan makanan yang disajikan	48
Gambar 12. Status gizi responden berdasarkan IMT	50
Gambar 13. Rata-rata kebutuhan energi di tempat kerja	50
Gambar 14. Kesesuaian pemenuhan kebutuhan kalori	52

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat keterangan magang.
- Lampiran 2. Kuesioner tentang gizi.
- Lampiran 3. Wawancara tentang gizi pada responden.
- Lampiran 4. Daftar menu makan siang.
- Lampiran 5. Tabel tingkat pekerjaan responden
- Lampiran 6. Hasil kandungan nilai zat gizi pada menu makanan.
- Lampiran 7. Hasil perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT)
- Lampiran 8. Daftar hasil penilaian kebutuhan kalori responden.
- Lampiran 9. Data Laporan Pemeriksaan Catering
- Lampiran 10. Jadwal Magang

