

Gambaran Status Kesehatan Dan Pola Makan Pada Dosen Dan Karyawan Universitas Ahmad Dahlan

Eva Wirda Destari^{a,1}, Cita Eri Ayuningtyas^{b,2}

a Jl. Pramuka No.42, Pandeyan, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55161

b Jl. Pramuka No.42, Pandeyan, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta

1 eva2000070019@webmail.uad.ac.id*; 2 citaeri@culinary.uad.ac.id

* penulis korespondensi

ABSTRACT

Universitas Ahmad Dahlan routinely holds health check-up activities once a year to support employee health so that they can be more productive at work. On the other hand, not all lecturers and employees are willing to participate in these activities. Even though the results of the health check can be used to prevent the onset of disease. This study aims to determine the description of health status and diet in Universitas Ahmad Dahlan lecturers and employees. The method used in this research is mixed methods. This research was conducted on the campus of Universitas Ahmad Dahlan with sampling using purposive sampling technique. The results of this research data analysis are presented descriptively. The results showed that there were still many workers who had obese nutritional status, hypertension category blood pressure, high uric acid levels, and high cholesterol levels.

Keywords: Health Status, Health Check, Diet, Employee

ABSTRAK

Universitas Ahmad Dahlan rutin mengadakan kegiatan cek kesehatan setiap tahun sekali guna mendukung kesehatan karyawan agar dapat lebih produktif dalam bekerja. Disisi lain, tidak semua dosen dan karyawan bersedia mengikuti kegiatan tersebut. Padahal hasil cek kesehatan tersebut dapat digunakan untuk mencegah terjadinya timbulnya penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status kesehatan dan pola makan pada dosen dan karyawan Universitas Ahmad Dahlan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *mixed methods*. Penelitian ini dilakukan di kampus Universitas Ahmad Dahlan dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis data penelitian ini disajikan secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak pekerja yang memiliki status gizi obesitas, tekanan darah kategori hipertensi, kadar asam urat yang tinggi, serta kadar kolesterol yang tinggi.

Kata Kunci: Status Kesehatan, Cek Kesehatan, Pola Makan, Karyawan

1. Pendahuluan

Masalah gizi merupakan masalah utama kesehatan di Indonesia. Pada era globalisasi, Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Angka prevalensi malnutrisi berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) pada orang dewasa (usia >18 tahun) menurut Provinsi di Indonesia berdasarkan data Riset

Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 bahwa sekitar 9,3 % mengalami status gizi kurus, serta 13,6 % mengalami status gizi kelebihan berat badan (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Masalah gizi ini sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Faktor yang mempengaruhi perubahan pola kebiasaan hidup salah satunya antara lain peningkatan perekonomian dan gaya hidup masyarakat saat ini. Hal ini berdampak pada perubahan pola penyakit mulai dari pola penyakit menular menjadi penyakit tidak menular, salah satu contohnya ialah obesitas. Selain itu, tingkat pengetahuan juga berpengaruh terhadap masalah kesehatan. Tingkat pengetahuan juga menjadi hal yang sangat penting karena dapat menjadikan seseorang menelaah informasi mengenai gizi seperti pola konsumsi, jenis makanan sehat, frekuensi dan juga porsi makanan yang sebaiknya dikonsumsi (Rini *et al.*, 2023). Makanan yang dikonsumsi tersebut juga dapat mempengaruhi produktivitas seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Rasidi, 2022).

Produktivitas kerja yang baik ini sangat dibutuhkan di semua instansi tidak terkecuali di sebuah Universitas, yang mana terdapat sumber daya manusia yang bekerja yaitu dosen dan karyawan. Universitas Ahmad Dahlan (UAD) merupakan salah satu kampus besar yang berada di Yogyakarta. Seorang dosen dan karyawan sangat penting untuk memperhatikan produktivitasnya setiap hari. Disisi lain, beban kerja yang tinggi dapat menjadikan seseorang mengalami gangguan kesehatan, seperti salah satunya disebabkan karena sering melewatkan waktu makan atau istirahatnya. Produktivitas yang baik tentu ditunjang dengan pola konsumsi atau asupan makan sehari-hari yang memenuhi kebutuhan. Pola makan yang seimbang dapat dilihat dari keteraturan jadwal makan seseorang dan juga kualitas makanan yang dikonsumsi. Pola makan yang tidak sehat ketika beban kerja meningkat, serta aktivitas fisik yang kurang menjadi penyumbang peningkatan berat badan dan timbulnya penyakit pada karyawan (Ayuningtyas *et al.*, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan, Universitas Ahmad Dahlan rutin setiap tahun sekali mengadakan kegiatan cek kesehatan guna mendukung kesehatan karyawan agar dapat lebih produktif dalam bekerja. Di sisi lain, tidak semua dosen dan karyawan bersedia mengikuti kegiatan tersebut. Padahal hasil cek kesehatan tersebut dapat digunakan untuk mencegah terjadinya timbulnya penyakit. Lebih lanjut, diharapkan dari hasil tersebut dapat mengubah pola makan dan juga gaya hidup dari karyawan agar lebih sehat. Selama ini belum ada yang meneliti terkait gambaran status kesehatan dan pola makan pada dosen dan karyawan dari hasil cek kesehatan. Berdasarkan latar belakang dan temuan diatas, maka penulis tertarik ingin melakukan penelitian terkait bagaimana “Gambaran Status Kesehatan Dan Pola Makan Pada Dosen Dan Karyawan Universitas Ahmad Dahlan”.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *mixed methods*. Jenis pendekatan penelitian kuantitatif dalam penelitian ini yaitu kuantitatif deskriptif, sedangkan pendekatan kualitatifnya yaitu studi kasus. Penelitian ini menggunakan model penelitian *concurrent embedded* (campuran penguatan / metode kedua memperkuat metode pertama) yaitu metode kuantitatif digunakan untuk memperkuat atau mendukung metode kualitatif. Lokasi penelitian ini dilakukan di Kampus Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan dari bulan Mei - Agustus 2024. Subjek penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Ahmad Dahlan merupakan salah satu kampus besar yang berada di Yogyakarta. Lokasinya berada di Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Kec. Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55191. Universitas Ahmad Dahlan memiliki jumlah mahasiswa yang begitu banyak yaitu 13.821 mahasiswa pada tahun 2023. Sumber Daya Manusianya (SDM) juga ada sejumlah 1.212 orang yang terdiri atas 751 dosen dan 461 tenaga kependidikan. Produktivitas pekerja di Universitas Ahmad Dahlan aktif dari hari Senin – Sabtu. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian di kampus Universitas Ahmad Dahlan.

3.2. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan distribusi karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Triangulasi dilakukan dengan cara observasi. Data karakteristik dapat dilihat dalam (Tabel 3.1).

Table 3. 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	253	49.2
Perempuan	261	50.8
Total	514	100
Tingkat Pendidikan		
SMP/SMA	131	25.5
Diploma/Sarjana	184	35.8
S2/S3	199	38.7
Total	514	100
Pekerjaan		
Dosen	183	35.6
Karyawan	331	64.4
Total	514	100

Berdasarkan hasil penelitian, pekerja terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 50.8% namun tidak jauh berbeda dengan jenis kelamin laki-laki yaitu 49,2%. Jenis kelamin merupakan faktor internal seseorang yang berpengaruh terhadap komposisi tubuh dan distribusi lemak didalam tubuh antara

laki-laki dan perempuan berbeda. Pada perempuan lebih banyak menyimpan lemak sedangkan pada laki-laki lebih banyak massa otot dan tulang. Hasil penelitian ini bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki.

Tingkat pendidikan SMP/SMA sebanyak 25.5%, diploma/sarjana sebanyak 35.8%, dan tidak jauh beda dengan S2/S3 yaitu 38.7%. Hal ini disebabkan dalam sebuah Perguruan tinggi Sumber Daya Manusia (SDM) yang mendukung akademik dan proses administrasi harus memenuhi syarat kualifikasi minimal yaitu pendidikan. Terutama bagi tenaga kependidikan harus memiliki kompetensi yang mendukung berjalannya proses pembelajaran (Maghfiroh & Santosa, 2020). Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa di Universitas Ahmad Dahlan tingkat pendidikan pekerjaanya lebih banyak lulusan diploma/sarjana dan S2/S3.

Hasil penelitian menunjukkan, pekerjaan responden sebagai karyawan sebanyak 64,4% dan dosen sebanyak 35.6%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pekerjaan responden terbanyak yang mengikuti penelitian ini adalah karyawan dibandingkan dosen sebanyak 64.4%.

3.3. Analisis Univariat

Hasil penelitian terkait status kesehatan dosen dan karyawan berdasarkan cek kesehatan terdiri dari status gizi, tekanan darah, kadar glukosa darah, kadar asam urat, dan kadar kolesterol dapat dilihat dalam (tabel 3.2).

Table 3. 2. Gambaran Status Kesehatan

Karakteristik Status Kesehatan	Jenis Kelamin			
	Laki-laki		Perempuan	
	n	%	n	%
Status Gizi				
Obesitas	99	39.1	95	36.4
Overweight	46	18.2	37	14.2
Normal	103	40.7	117	44.8
Gizi Kurang	5	2.0	12	4.6
Total	253	100	261	100
Tekanan Darah				
Normal	65	25.7	147	56.3
Pre Hipertensi	114	45.1	74	28.4
Hipertensi	74	29.2	40	15.3
Total	253	100	261	100
Glukosa Darah				
Normal	249	98.4	250	95.8
Tinggi	4	1.6	11	4.2
Total	253	100	261	100
Asam Urat				
Normal	186	73.5	140	53.6
Tinggi	67	26.5	121	46.4

Karakteristik Status Kesehatan	Jenis Kelamin			
	Laki-laki		Perempuan	
	n	%	n	%
Total	253	100	261	100
Kolesterol				
Normal	119	47.0	109	41.8
Batas Tinggi	85	33.6	96	36.8
Tinggi	49	19.4	56	21.5
Total	253	100	261	100

Berdasarkan hasil penelitian, gambaran status kesehatan dosen dan karyawan Universitas Ahmad Dahlan didapatkan data bahwa responden laki-laki sebanyak 40.7% memiliki status gizi normal, namun sebanyak 39.1% berstatus gizi obesitas, sebanyak 18,2% *overweight*, dan 2.0% responden laki-laki memiliki status gizi kurang. Sedangkan responden perempuan sebanyak 44.8% berstatus gizi normal, sebanyak 36.4% memiliki status gizi obesitas, dan 14.2% memiliki status gizi *overweight*, serta sebanyak 4.6% memiliki status gizi kurang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak juga pekerja yang memiliki status gizi obesitas. Berdasarkan hasil wawancara bahwa para pekerja sering mengonsumsi minuman kemasan dan cemilan sehingga hal tersebut menjadi salah satu faktor obesitas para pekerja.

Hasil penelitian pada tekanan darah, bahwa pada laki-laki sebanyak 45.1% mengalami pre hipertensi, sebanyak 29.2% mengalami hipertensi, dan 25.7% normal. Sedangkan pada jenis kelamin perempuan terdapat sebanyak 56.3% normal, 28.4% pre hipertensi, dan sebanyak 15.3% mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian pekerja masih banyak yang memiliki tekanan darah tinggi.

Pekerja kantoran memiliki risiko tinggi mengalami gizi lebih (kegemukan dan obesitas) sebagai salah satu faktor risiko hipertensi karena tingginya angka jam duduk dan jam kerja yang panjang di tempat kerja. Pada sebagian besar kasus, pekerja memiliki jam duduk yang panjang hingga rata-rata 3 jam/hari dan jam duduk yang lebih lama berhubungan dengan IMT yang lebih tinggi (3,13,14). Selain IMT, indikator gizi lebih lainnya yang berhubungan dengan hipertensi adalah lingkaran pinggang, rasio pinggang terhadap panggul (WHR), rasio pinggang terhadap tinggi badan (WHtR), dan komposisi tubuh seperti lemak tubuh total (TBF) dan lemak visceral (VF) (6-9) (Utami, 2020).

Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa salah satu penyebab pekerja mengalami hipertensi adalah karena faktor obesitas. Berdasarkan hasil cek kesehatan bahwa dosen dan karyawan Universitas Ahmad Dahlan masih banyak yang memiliki status gizi obesitas maupun *overweight* hal tersebut dapat menjadi salah satu penyebab banyaknya pekerja yang mengalami hipertensi.

Kadar glukosa darah pada pekerja jenis kelamin laki-laki sebanyak 98.4% normal dan 1.6% tinggi. Sedangkan pada perempuan terdapat sebanyak 95.8% normal dan sebanyak 4.2% tinggi. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kadar

glukosa darah para pekerja lebih banyak dalam kategori normal. Namun, masih terdapat pekerja yang memiliki kadar glukosa darah yang tinggi. Biasanya kadar glukosa darah tinggi disebabkan karena seringnya mengkonsumsi gula yang berlebih. Kadar glukosa darah tinggi dapat menyebabkan penyakit seperti diabetes melitus. Salah satu cara untuk menghindari penyakit diabetes melitus adalah dengan membatasi konsumsi gula atau mengganti menggunakan gula yang memiliki kadar lebih rendah (Fatimah & Ayuningtyas, 2023).

Kadar asam urat pada laki-laki terdapat sebanyak 73.5% memiliki kategori normal dan sebanyak 26.5% tinggi. Sedangkan pada perempuan sebanyak 53.6% memiliki kategori normal dan 46.4% tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa perbedaan pada jenis kelamin perempuan tidak jauh berbeda. Artinya masih banyak pekerja yang memiliki kadar asam urat yang tinggi di Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan hasil penelitian Dungga et al tahun 2022 bahwa seseorang yang memiliki kadar asam urat tinggi disebabkan oleh pola makan yang tidak baik. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa perempuan memiliki kadar asam urat lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat. Berdasarkan hasil wawancara bahwa perempuan lebih sering mengkonsumsi cemilan snack kering yang kurang sehat.

Menurut Flaurensia *et al*, (2019) menyatakan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung tinggi purin yang sering dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah. asam urat itu sendiri merupakan hasil akhir metabolisme dari purin, sebagian besar dari purin ini berasal makanan terutama daging, jeroan, beberapa jenis sayuran dan kacang-kacangan (Ridhoputrie et al, 2019). Berdasarkan hasil wawancara bahwa memang pola makan pekerja tidak terlalu sehat sehingga dapat memicu tingginya kadar asam urat.

Hasil pengecekan pada kadar kolesterol bahwa pekerja berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47.0% memiliki kategori normal, kemudian sebanyak 33.6% memiliki kategori batas tinggi, dan sebanyak 19.4% kategori tinggi. Sedangkan pekerja jenis kelamin perempuan tak jauh berbeda hasilnya yaitu terdapat sebanyak 41.8% memiliki kategori normal, sebanyak 36.8% memiliki kategori batas tinggi, dan sebanyak 21.5% masuk kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kadar kolesterol pekerja di Universitas Ahmad Dahlan lebih banyak masuk dalam kategori normal, tetapi masih cukup banyak juga dari hasil pemeriksaan cek kesehatan ini masuk dalam kategori batas tinggi dan tinggi.

Pola konsumsi memegang peran penting pada kadar kolesterol kelompok usia dewasa. Pola konsumsi yang tidak baik menyebabkan asupan kalori tidak seimbang dengan jumlah kalori yang digunakan sehingga kelebihan kalori akan tersimpan dalam bentuk lemak di dalam tubuh (Saputri & Novitasari, 2021). Berdasarkan hasil penelitian Saputri & Novitasari 2021, menunjukkan bahwa pola konsumsi memiliki hubungan terhadap kadar kolesterol. Apabila pola konsumsinya tidak baik maka berpengaruh terhadap kadar kolesterol yang tinggi.

3.4. Hasil Wawancara

- a. Tanggapan terhadap hasil cek kesehatan

Table 3. 3. Tanggapan terhadap hasil cek kesehatan

R1	R2
- Sadar akan hasil cek kesehatan karena pola makannya tidak sehat	- Sadar akan hasil cek kesehatan karena pola makannya tidak sehat
- Kesadaran untuk memperbaiki pola makan	- Kesadaran untuk memperbaiki pola makan

Menurut hasil wawancara responden yang terdiri dari R1, 44 tahun dan R2, 30 tahun. Tanggapan informan terkait hasil cek kesehatan, ternyata informan sudah sadar akan hasil cek kesehatan yang kurang baik. Berikut ini kutipan hasil wawancara dengan R1, 44 tahun :

“...Saya tidak kaget, karena sudah pernah sebelumnya mengecek kesehatan terkait kolesterol, gula darah, asam urat, dan tekanan darah di apotek. Dan pola makan saya dulu juga tidak yang terlalu sehat. Tetapi yang sekarang hasil cek kesehatan saya sudah baik, karena saya sudah mulai mengurangi makanan yang mengandung gula tinggi...”

Berikut ini kutipan hasil wawancara dengan R2, 30 tahun :

“...Engga heran si, karena pola makannya memang kayak gitu engga yang terlalu sehat. Kalau yang tahun 2023 itu memang dianjurkan untuk puasa dulu jadi hasilnya yang tahun 2023 gula darahnya agak rendah...”

Berdasarkan hasil cek kesehatan, menjadikan pekerja mengetahui kondisi kesehatannya. Hasil tersebut dapat menjadi acuan atau kontrol diri pekerja agar memperbaiki pola konsumsi yang tidak sehat. Berikut kutipan hasil wawancara dengan R1,44 tahun :

“...Penting, karena bagi saya cek kesehatan itu dapat menjadi acuan untuk tahu tentang kesehatan kita pribadi. Dari hasil cek kesehatan sebelumnya saya kolesterolnya tinggi dan sekarang ini sudah normal. Karena saya sekarang ini konsumsi gulanya yang sehat...”

Berikut adalah kutipan hasil wawancara dengan R2, 30 tahun:

“...Penting, karena buat kontrol, kayak kalau keseringan makan yang sehat artinya gini berarti kita harus kurangi...”

Berdasarkan hasil wawancara terkait respon terhadap hasil cek kesehatan bahwa semua responden menyatakan sudah sadar akan hasil cek kesehatannya yang tinggi karena pola makan tidak sehat. Hasil cek kesehatan penting bagi mereka sebagai acuan atau kontrol pola makan yang lebih sehat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa cek kesehatan sangat bermanfaat bagi pekerja guna mengetahui status kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap kinerja atau produktivitas. Sehingga cek kesehatan ini harus di lakukan rutin secara berkala. Menurut *Management of Health and Safety at Work Regulation 1999*, pemberi kerja diminta untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala terhadap para pekerja jika suatu penyakit akibat pekerjaan atau risiko kesehatan yang dapat teridentifikasi mungkin terjadi dalam lingkungan kerja normal.

Selama ini, di Universitas Ahmad Dahlan cek kesehatan dilakukan hanya ketika milad saja dan tidak semua dosen serta karyawan bersedia mengikutinya. Oleh karena itu, pihak Universitas diharapkan dapat menerapkan kewajiban bagi semua karyawan untuk mengikuti cek kesehatan. Berdasarkan hasil wawancara bahwa hasil cek kesehatan sangat penting yang mana menjadikan pekerja mengetahui kondisi kesehatannya dan dapat menjadi acuan atau kontrol diri terhadap pola konsumsi yang tidak sehat.

b. Pola konsumsi selama di kantor atau di rumah

Table 3. 4. Pola Konsumsi selama di kantor atau di rumah

R1	R2
- Jenis makanan yang dikonsumsi seperti nasi warteg, nasi padang	- Jenis makanan yang dikonsumsi seperti pecel lele, nasi padang
- Konsumsi dari kampus ketika ada rapat	- Konsumsi dari kampus ketika ada rapat
- Frekuensi makan berat 1 kali sehari	- Konsumsi cemilan seperti buah dan snack
- Frekuensi konsumsi minuman kemasan atau instan 1-2 kali sehari	- Frekuensi konsumsi cemilan 2 kali sehari
- Tidak ada batasan konsumsi ketika di rumah	- Pola konsumsi di rumah sama dengan di kantor

Berdasarkan hasil wawancara dengan R1, 44 tahun dan R2, 30 tahun bahwa ketika tidak ada kegiatan rapat maka pekerja akan membeli makan dari luar secara pribadi dan tak jarang juga mereka mengkonsumsi olahan instan seperti minuman kemasan dan cemilan. Berikut kutipan hasil wawancara dengan R1, 44 tahun :

"...Biasanya saya kalau makan siang beli di sekitaran kampus nasi padang atau nasi warteg saja. Kalau ada rapat ya makan dari kampus seperti biasa nasi kotak ada nasi, sayur, lauk sama biasanya buah juga. Saya biasanya konsumsi minuman aja kayak kopi, teh, atau minuman kemasan dan sehari 1-2 kali aja..."

Berikut adalah kutipan hasil wawancara dengan R2, 30 tahun :

"...Kalau hari ini kebetulan pas bawa buah jadi makan buah. Kalau pas gak ada ya biasa makan cemilan ya kiloan keltik-kletikan gitu biar gak ngantuk. Kalau untuk makan siang ya biasa makanan yang dekat kampus aja kayak pecel lele, nasi padang..."

"...Kalau nyemil lumayan, kalau pas ada buah ya nyemil buah. Biasanya cemilan kiloan itu juga. Palingan ya 2 kali dalam sehari..."

Berdasarkan hasil wawancara bahwa jenis makanan yang sering dikonsumsi responden yaitu seperti nasi warteg, nasi padang, pecel lele. Terdapat salah satu responden yang menyatakan apabila banyak kegiatan

responden sering melewatkan makan. Responden juga memiliki kebiasaan konsumsi minuman kemasan dan cemilan snack atau buah ketika di kantor dengan frekuensi 1-2 kali sehari. Responden mengaku bahwa pola makan Ketika di rumah lebih banyak dan cenderung tidak ada batasan.

Berdasarkan hasil tersebut juga didukung dengan hasil observasi pengamatan langsung yang dilakukan oleh peneliti bahwa ditemukan ada beberapa minuman kemasan seperti minuman botol, kopi instan, dan teh dimeja responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa keterangan yang diberikan responden sesuai dengan fakta lapangan yang ada kalau memang benar pola konsumsi responden kurang sehat. Pola konsumsi pekerja dipengaruhi oleh beberapa faktor.

c. Faktor lingkungan yang mempengaruhi pola konsumsi

Table 3. 5. Faktor lingkungan yang mempengaruhi pola konsumsi

R1	R2
- Teman mempengaruhi dalam konsumsi makanan di kantor	- Teman mempengaruhi dalam konsumsi makanan di kantor
- Sering melewatkan makan siang karena banyak kegiatan	- Beban kerja tidak mempengaruhi pola makan

Berdasarkan hasil wawancara bahwa faktor lingkungan yang mempengaruhi pola konsumsi pekerja adalah teman. Berikut adalah kutipan hasil wawancara dengan R1,44 tahun :

“...Kalau saya mungkin lebih ke pengaruh temen di kantor, semakin banyak temen nanti pasti ngajak makan terus biasanya ya makannya lebih ke makanan berat kayak nasi padang...”

Berikut adalah kutipan hasil wawancara dengan R2, 30 tahun :

“...Temen si biasanya...”

Disisi lain, beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan seseorang melewatkan jam makannya. Berdasarkan hasil wawancara secara mendalam dengan R1, 44 tahun, bahwa pekerja sering melewatkan waktu makan apabila sedang banyak aktivitas atau kegiatan. Berikut adalah kutipan hasil wawancara dengan R1, 44 tahun:

“...Eee, kalau saya biasanya misal lagi banyak pekerjaan saya biasa minum kopi kalau makan ya biasa saja, malahan kadangan saya gak makan...”

Berdasarkan hasil wawancara, faktor yang mempengaruhi pola konsumsi selama di kantor responden yaitu mereka sering kali dipengaruhi oleh orang terdekat atau orang yang dekat dengan mereka. Bersama siapa mereka makan mempengaruhi cara mereka memilih apa yang akan dimakan. Temuan ini didukung oleh literatur yang ada tentang pentingnya pengaruh sosial terhadap perilaku makan (Higgs & Ruddock, 2020).

Teman memiliki peran yang sangat berpengaruh dalam pemilihan makanan yang tidak sehat dan dapat menyebabkan terjadinya gangguan makan. Kondisi tersebut akan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih seseorang. Gangguan yang terjadi pada kebiasaan makan akan meningkat

diakibatkan adanya tekanan dari teman yang bersifat negative (Fatmawati & Wahyudi, 2021). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada Fatmawati & Wahyudi tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat hubungan dari pengaruh teman terkait pemilihan makan atau kebiasaan serupa yang dapat meningkatkan level indeks massa tubuh.

d. Faktor lain yang mempengaruhi pola konsumsi selama di kantor

Table 4. 6. Faktor lain mempengaruhi pola konsumsi selama di kantor

R1			R2		
- Media sosial	tidak	mempengaruhi pola konsumsi	- Media sosial	tidak	mempengaruhi pola konsumsi

Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian ini bahwa media sosial tidak mempengaruhi pola konsumsi pekerja. Berikut adalah kutipan hasil wawancara dengan R1,44 tahun :

“... Kalau bagi saya tidak, karena saya tidak begitu mengikuti sosial media terkait trend makanan ya...”

Berikut adalah kutipan hasil wawancara dengan R2,30 tahun :

“...Engga ada si, kayak misal ada makanan yang lagi hits selama ini engga pengaruh si...”

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Haribowo *et al*, tahun 2022 menunjukkan bahwa media sosial berpengaruh signifikan terhadap keputusan pembelian. Namun, hasil penelitian tersebut bertolak belakang dengan hasil penelitian ini. Hal tersebut dikarenakan responden tidak begitu aktif mengikuti media sosial terkait trand makanan. Sehingga peran media media sosial tidak mempengaruhi pola konsumsi pekerja.

e. Harapan terhadap penyediaan makanan selama di kantor

Tabel 4. 7. Harapan terhadap penyediaan makanan selama di kantor

R1		R2	
- Penyediaan makanan yang bergizi	- Jadwal makan lebih teratur	- Penyediaan makanan yang bergizi dari segi variasi menu	- Menu makanan lebih lengkap

Berdasarkan hasil wawancara, bahwa pekerja berharap penyediaan makanan selama di kantor merupakan makanan yang bergizi. Penyediaan makanan ketika rapat bagi karyawan selama di kantor juga berpengaruh terhadap pola makan menjadi lebih sehat dan teratur. Berikut adalah kutipan hasil wawancara dengan R1, 44 tahun :

“...Kalau bagi saya mungkin bisa makanan seperti gado-gado, pecel. Tetapi mungkin orang lain ada yang gak suka yaa. Jadi mengikut saja nantinya apabila akan disediakan makanan dari kantor yang penting bergizi aja...”

“...Mungkin gak terlalu berpengaruh ya, karena penyediaan makanan di kantor hanya saat rapat saja jadi mungkin pengaruhnya lebih ke jam makannya teratur si karena biasanya dapet makan pas jam makan siang...”

Berikut adalah kutipan hasil wawancara dengan R2, 30 tahun :

“...Mungkin dari segi variasi menu yang penting lengkap secara gizi terpenuhi ada nasi lauk sayur buah. Kalau di UAD kan belum cuma semisal rapat-rapat ada kalau engga ya kita beli sendiri...”

“...Iya si mba, kalau ada rapat terus dikasi konsumsi biasanya kan lengkap menunya ada lauk, sayur, buah. Kalau beli makan sendiri ya biasanya engga selengkap itu paling cuma nasi sayur...”

Penyediaan makanan bagi pekerja di Universitas Ahmad Dahlan dilakukan ketika ada kegiatan rapat saja. Apabila tidak ada rapat maka pekerja secara mandiri membawa atau membeli makan secara pribadi. Menurut *International Labour Organization (ILO)*, 2013 dalam penelitian Wening & Alfiatna, 2019 penyelenggaraan makanan, penyediaan ruang makan dan atau kantin akan menunjang gizi untuk tenaga kerja. Penyelenggaraan makanan bagi tenaga kerja juga merupakan salah satu fasilitas keselamatan dan kesehatan kerja. Hal ini dimaksudkan untuk menunjang kapasitas kerja. Makanan yang disediakan harus memenuhi kebutuhan gizi tenaga kerja, dijamin aman sehingga pekerja tidak perlu menyita waktu untuk mencari makan di luar.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, pentingnya penyediaan makanan bagi pekerja berpengaruh terhadap pola konsumsi pekerja. Adanya penyediaan makanan menjadikan pola konsumsi pekerja lebih sehat karena dapat mengurangi pembelian makan dari luar dan secara gizi lebih sehat dalam artian terdapat karbohidrat, serat, protein, mineral, dan vitamin.

Penyediaan makanan bagi karyawan juga dapat menjadi dasar dalam perencanaan bisnis karyawan. Bisnis ini tujuannya tidak hanya sekedar memuaskan untuk memenuhi rasa lapar, akan tetapi juga bisa untuk memenuhi kebutuhan makanan yang sehat bagi karyawan. Pemenuhan kecukupan gizi pekerja selama bekerja merupakan salah satu bentuk penerapan syarat keselamatan, dan kesehatan kerja sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat kesehatan pekerja (Kemenkes RI, 2011).

Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2011 bahwa standar penyediaan makanan bagi pekerja setelah mengetahui kebutuhan energi (kalori) yaitu karbohidrat (50-65% dari total energi), protein (10-20% dari total energi), lemak (20-30% dari total energi). Kebutuhan energi diterjemahkan ke dalam porsi bahan makanan menggunakan daftar bahan makanan penukar. Pemberian makanan utama di tempat kerja dilakukan saat istirahat (4-5 jam setelah kerja) diselingi pemberian kudapan (makanan selingan). Berikut adalah contoh menu makan siang bagi pekerja selama 8 jam pada usia 30-50 tahun (Kemenkes RI, 2011).

Tabel 4.8 Rekomendasi menu makan siang bagi pekerja

Menu (1020-1040 kkal)	Harga
Nasi 200 gr	Rp 2.000
Pepes ikan mas 100 gr	Rp 8.000
Tempe bacem 50 gr	Rp 2.000
Tumis kacang panjang 100 gr	Rp 3.000
Melon 100 gr	Rp 3.000
Total	Rp 18.000

Berdasarkan menu makan siang di atas, bahwa kalkulasi perhitungan *budget* dalam penyediaan makanan bagi pekerja pada satuan porsi makanan tersebut yaitu sebesar Rp 18.000. Pola makan dosen dan karyawan pada saat jam kerja di kampus biasanya hanya saat makan siang saja. Perencanaan menu tersebut dapat dijadikan sebagai rekomendasi dalam penyediaan makan bagi karyawan di sebuah institusi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran status kesehatan dosen dan karyawan Universitas Ahmad Dahlan menunjukkan bahwa masih banyak pekerja yang memiliki status gizi obesitas yaitu jenis kelamin laki-laki sebanyak 39.1% dan perempuan 36.4%. Tekanan darah tinggi jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan yaitu sebanyak 45.1% pre hipertensi, 29.2% hipertensi. Sedangkan perempuan sebanyak 28.4% pre hipertensi dan 15.3% hipertensi. Kadar glukosa darah pekerja rata-rata memiliki kategori normal yaitu laki-laki sebanyak 98.4% normal dan perempuan sebanyak 95.8% normal. Masih banyak pekerja yang memiliki kadar asam urat yang tinggi yaitu pada laki-laki sebanyak 26.5% tinggi dan perempuan sebanyak 46.4% tinggi. Sedangkan kadar kolesterol ditemukan bahwa masih cukup banyak pekerja yang memiliki kolesterol yang tinggi yaitu pada laki-laki sebanyak 19.4% tinggi dan perempuan 21.5% tinggi
2. Respon dosen dan karyawan terhadap hasil cek kesehatan bahwa mereka sudah menyadari akan hasil cek kesehatannya karena pola makannya tidak sehat. Cek kesehatan bagi pekerja sangat penting sebagai kontrol diri dalam pengaturan pola makan.
3. Gambaran makanan yang sering dikonsumsi dosen dan karyawan selama di kantor adalah jenis makanan berat seperti nasi warteg, nasi padang, dan pecel lele. Cemilan dan minuman yang sering dikonsumsi yaitu kletikkan dan buah serta minuman kemasan atau instan.
4. Faktor lingkungan yang mempengaruhi pola konsumsi dosen dan karyawan adalah lingkungan sosial yaitu teman, serta beban kerja yang tinggi.

5. Harapan terhadap penyediaan makanan selama di kantor yaitu makanan yang secara gizi terpenuhi berupa variasi menu yang lengkap terdiri dari karbihidrat, protein, dan serat.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada pihak Universitas Ahmad Dahlan terutama Program Studi Bisnis Jasa Makanan atas fasilitas tempat untuk melakukan penelitian.

Daftar Pustaka

- Ayuningtyas, C. E., Utami, N. P., Hariyono, W., & Natalina, R. (2019). Kondisi stres pada karyawan mempengaruhi tingkat konsumsi gula sederhana dan natrium. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(4), 111.
- Fatimah, D., & Ayuningtyas, C. E. (2023). Khamir Cake with Sweetener Variations as a Potential Snack for People with Type II Diabetes Mellitus. *Bulletin of Culinary Art and Hospitality*, 3(1), 4.
- Fatmawati, I., & Wahyudi, C. T. (2021). Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Lebih Remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 41-45.
- Flaurensia, V., Kussoy, M., & Wowiling, F. (2019). Asam Urat Di Puskesmas, 7(November), 1-7.
- Higgs, S., Ruddock, H., (2020). Social Influences On Eating, Handbook Of Eating And Drinking: Interdisciplinary Perspectives, pp, 227-291.
- Haribowo, R., Tannady, H., Yusuf, M., Wardhana, G. W., & Syamsurizal, S. (2022). Analisis Peran Social Media Marketing, Kualitas Produk Dan Brand Awareness Terhadap Keputusan Pembelian Pelanggan Rumah Makan Di Jawa Barat. *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 3(6), 4024-4032.
- Kemenkes RI. (2018). Buku Saku Pemantauan Status Gizi (PSG) 2017. B Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2011). Pemenuhan Kecukupan Gizi Bagi Pekerja. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nurul, H. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Dengan Tingkat Overnutrition Di SMA Swasta Eria Medan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Rasidi, E. N. (2022). Hubungan pola makan, kualitas tidur, dan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja tambang (operator) di PT. Pamapersada Nusantara.
- Rini, A. R., Syainah, E., Yanti, R., & Nurhamidi, N. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Pola Konsumsi Pangan Dengan Status Gizi Pada Pekerja (Studi di Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru). *Sains Medisina*, 1(5), 288-297.

Utami, N. P., Ayuningtyas, C. E., & Hariyono, W. (2020). Association of Body Composition and Anthropometric Measurement with Hypertension among Workers in Universitas Ahmad Dahlan. *Electronic Journal of General Medicine*, 17(5).