

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 5, No. 2, Agustus 2019

Keyakinan Kesehatan dan Persepsi Masyarakat tentang Gangguan Jiwa

Nilai *Ankle Brachial Index* pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Tuberculosis: *Literature Review*

Efektifitas Model Supportif Education Implementasi Diabetes Mellitus di Lansia dengan Diabetes Mellitus

Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Gambaran Pendidikan Sexual Pada Remaja Disabilitas Intelektual: A *Literature Review*

Nyeri Pasien Kritis Pada Intervensi *Sleep Hygiene Care* Di Intensive Care Unit

Pengaruh Teknik Marmet Sebagai Upaya Menyusui Efektif Pada Postpartum Primipara

Strategi Terapi Bermain Mewarnai Gambar Terhadap Stres Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah

Penilaian Asupan Gizi Pada Karyawan

Diterbitkan oleh
STIKES RS. BAPTIS KEDIRI

Jurnal Penelitian Keperawatan	Vol.5	No.2	Hal 88-187	Kediri Agustus 2019	2407-7232
----------------------------------	-------	------	---------------	------------------------	-----------

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 5, No. 2, Agustus 2019

Penanggung Jawab

Aries Wahyuningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

Ketua Penyunting

Srinalesti Mahanani, S.Kep., Ns., M.Kep

Sekretaris

Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns., M.Kep

Bedahara

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

Penyunting Ahli:

Dr. Titih Huriah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom

Penyunting Pelaksana

Aries Wahyuningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

Tri Sulistyarini, A.Per Pen., M.Kes

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

Erlin Kurnia, S.Kep., Ns., M.Kes

Dian Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

Maria Anita Yusiana, S.Kep., Ns., M.Kes

Sirkulasi

Heru Suwardianto, S.Kep., Ns M.Kep

Diterbitkan Oleh:

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend Panjaitan No. 3B Kediri

Email: uuptppmstikesbaptis@gmail.com

Link: <http://jurnalbaptis.hezekiahteam.com/jurnal>

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 5, No. 2, Agustus 2019

DAFTAR ISI

Keyakinan Kesehatan dan Persepsi Masyarakat tentang Gangguan Jiwa Maria Julieta Esperanca Naibili Erna Rochmawati	88-100
Nilai <i>Ankle Brachial Index</i> pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Supriyadi Novita Dewi Padri Hamzah Elsen Wulandari Selwir	101-105
Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Tuberculosis: <i>Literature Review</i> Murwanti Kusbaryanto	106-115
Efektifitas Model <i>Supportif Education</i> Implementasi Diabetes Mellitus di Lansia dengan Diabetes Mellitus Nove Lestari	116-124
Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Dhita Kris Prasetyanti	125-131
Gambaran Pendidikan Sexual pada Remaja Disabilitas Intelektual: A <i>Literature Review</i> Fathimah Kelrey Titiiek Hidayati	132-138
Nyeri Pasien Kritis pada Intervensi <i>Sleep Hygiene Care</i> di <i>Intensive Care Unit</i> Heru Suwardianto Dyah Ayu Kartika Wulan Sari	139-145
Pengaruh Teknik Marmet Sebagai Upaya Menyusui Efektif pada Postpartum Primipara Mas'adah	146-151
Strategi Terapi Bermain Mewarnai Gambar Terhadap Stres Hospitalisasi pada Anak Usia Prasekolah Alfeus Hari Wijaya Kili Astarani Maria Anita Yusiana	152-160
Penilaian Asupan Gizi pada Karyawan Sandy Kurniajati	161-169

PENILAIAN ASUPAN GIZI PADA KARYAWAN**NUTRITIONAL INTAKE ASSESSMENT IN EMPLOYEES*****Sandy Kurniajati**

*Dosen STIKES RS Baptis Kediri

Email: uptppm.stikesrsbk@gmail.com**ABSTRAK**

Masalah gizi di Indonesia mengami pergeseran dari masalah kurang gizi pada dekade 80-90 an, namun sekarang masalah anomali masalah gizi kurang dan gizi lebih menjadi dominan. Peningkatan prevalensi gizi lebih (kegemukan dan obesitas) pada pria dan wanita dewasa semakin meningkat, hal ini berkontribusi besar munculnya penyakit degeneratif (DM, Hipertensi, Jantung dll) pada usia lebih muda atau pertengahan. Tujuan penelitian untuk mendeskripsikan asupan gizi pada karyawan Panti Wredha SantoYoseph Kediri. Desain penelitian adalah deskriptif. Populasi adalah semua karyawan di Panti Wredha SantoYoseph Kediri, sampling dilakukan dengan total sampling dengan jumlah sampel yang memenuhi kegiatan penelitian 14 orang. Variabel yang di ukur adalah pemenuhan asupan gizi, Pengukuran asupan gizi dengan metode *food record* dan dianalisis dengan software nurisurvei 2017, dan dianalisis dengan analisis deskriptif dengan pengamatan tendensi sentral. Hasil penelitian asupan gizi pada karyawan Panti Wredha SantoYoseph Kediri yang lebih adalah Lemak (86%) dan yang kurang adalah Air (71,4%), Protein (86%), Karbohidrat (93%), Vit A (93%), Vit E (86%), Vit B1 (100%), Vit B2 (93%), Vit B6 (100%), Vit C (79%), Na (93%), Ca (100%), Mg (64%), Fosfor (71%), Fe (71%), Zn (93%). Disimpulkan asupan gizi pada karyawan Panti Wredha SantoYoseph Kediri memiliki pola lebih pada pemenuhan lemak, dan memiliki pola yang kurang pada air, protein, karbohidrat, mineral dan vitamin.

Kata kunci: Asupan Gizi, Gizi Seimbang, *Food Record***ABSTRACT**

The problem of nutrition in Indonesia has shifted from the problem of malnutrition in the decade of 80-90, but now the problem of anomalies of malnutrition and over nutrition becomes dominant. The increasing prevalence of over nutrition (overweight and obesity) in adult men and women is increasing; this contributes greatly to the emergence of degenerative diseases (DM, Hypertension, Heart Disease etc.) at a younger or middle age. The purpose of this study was to describe the intake of nutrition for employees of the Wredha Santo Yoseph Orphanage Kediri. The research design was descriptive. The population was all employees at the Wredha Santo Yoseph Orphanage Kediri. Sampling was done with a total sampling with a total sample of 14 people who met the research activities. The variables measured were fulfillment of nutrition intake, measurement of nutritional intake by food record method and analyzed by 2017 survey software, and analyzed by descriptive analysis by observing central tendency. The results of the study of nutritional intake of employees of the Wrdha Santo Yoseph Orphanage

Kediri was more fat (86%) and less was water (71.4%), protein (86%), carbohydrates (93%), Vit A (93%), Vit E (86%), Vit B1 (100%), Vit B2 (93%), Vit B6 (100%), Vit C (79%), Na (93%), Ca (100%), Mg (64%), Phosphorus (71%), Fe (71%), Zn (93%). It was concluded that the nutritional intake of Werdha Santo Yoseph Orphanage Kediri employees had more patterns in fat fulfillment, and has less patterns in water, protein, carbohydrates, minerals and vitamins.

Keywords: *Nutritional Intake, Balanced Nutrition, Food Record*

Pendahuluan

Masalah gizi di Indonesia mengalami pergeseran dari masalah kurang gizi pada dekade 80-90 an, namun sekarang masalah anomali masalah gizi kurang dan gizi lebih menjadi dominan, hal ini sejalan dengan pernyataan Dewa Nyoman Supriasa tahun (2012) yang menyatakan bahwa di Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yang artinya masalah kurang gizi belum teratasi, tetapi disisi lain muncul masalah kebihan gizi. Peningkatan prevalensi gizi lebih (kegemukan dan obesitas) pada pria dan wanita dewasa semakin meningkat, hal ini berkontribusi besar munculnya penyakit degeneratif (DM, Hipertensi, Jantung dll) pada usia lebih muda atau pertengahan. Masalah gizi pada masyarakat sering berkaitan dengan pola makan yang berkaitan dengan kebiasaan makan (*food habit*) (Sunita Almaiser, 2009). Kebiasaan makan terbentuk karena aspek sosial budaya terhadap pangan, hal ini berkembang dipengaruhi oleh keadaan lingkungan, agama, adat istiadat, kebiasaan dan pendidikan masyarakat tersebut. Permasalah gizi pada karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri adalah masalah gizi lebih dan gizi kurang.

Berdasarkan hasil pengambilan data pra penelitian didapat karyawan panti Wredha Santo Yoseph Kediri adalah tingginya prevalensi gizi lebih pada karyawan dengan 26,3% mengalami kegemukan dan 21,05% mengalami obesitas.

Salah satu ruang lingkup kesehatan kerja adalah memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan

masayarakat pekerja baik fisik, mental, maupun kesejahteraan sosial (Ferry Efendy dan Makhfuldli, 2009). Ruang lingkup ini termasuk upaya pemenuhan gizi pekerja yang optimal. Masalah pekerja atau karyawan di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri berupa gizi lebih (obesitas) adalah penyakit gizi yang disebabkan kelebihan kalori dan ditandai dengan akumulasi jaringan lemak secara berlebihan di seluruh tubuh, seangkan gizi kurang (malnutrisi) adalah gangguan gizi yang disebabkan oleh kekurangan protein dan kalori serta sering disertai dengan kekurangan zat gizi lain (Ayu Bulan dkk, 2013). Faktor yang mempengaruhi masalah gizi adalah faktor masalah sosial dengan indikator keadaan pendidikan, pengangguran, kesempatan kerja, kriminalitas, kenakalan remaja, perceraian dan lain-lain, faktor masalah kesehatan dengan indikator kematian, penyakit, usia harapan hidup, status gizi dan lain-lain, serta faktor masalah perilaku dengan indikator penggunaan fasilitas kesehatan, tindakan pencegahan, pola makan dan lain-lain. Dampak masalah gizi pada karyawan akan menurunkan derajat kesehatan pekerja dan menurunkan produktifitas karyawan.

Upaya untuk mengatasi masalah gizi adalah dengan cara pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu proses belajar yang berarti didalam pendidikan kesehatan terjadi proses pertumbuhan, perkembangan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik, lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat (Sinta Fitriani, 2011). Pendidikan kesehatan adalah suatu proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan

kesehatan individu, dan masyarakat. Pendidikan kesehatan tidak dapat diberikan kepada seseorang oleh orang lain, bukan seperangkat prosedur yang harus dilaksanakan atau suatu produk yang harus dicapai, tetapi sesungguhnya merupakan suatu proses perkembangan yang berubah secara dinamis, yang didalamnya seseorang menerima atau menolak informasi, sikap, maupun praktek baru, yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat (Suliha, dkk., 2002). Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan menitiksi masalah kesehatan yang terjadi sehingga menjadi sadar akan fakta masalah yang ada. Upaya pendidikan kesehatan ini dengan pengitungan asupan gizi pada karywan melalui metode *food record*. Metode *food record* merupakan metode survei konsumsi atau penilaian asupan gizi pada tingkat individu atau keluarga (Sirajuddin dkk, 2018). Prinsip pengukuran *food record* adalah mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 24 jam. Keberhasilan penilaian asupan gizi dengan *food record* sangat tergantung dari kejujuran responden, serta daya ingat dari responden. Kelebihan *metode food record*

adalah hasil yang diperoleh lebih akurat, terlebih jika responden melakukan pencatatan diikuti dengan penimbangan (Muhammad Iqbal dan Desty Evira P, 2018). Tujuan penelitian ini adalah untuk mendiskripsikan asupan gizi pada karyawan Panti Wredha SantoYoseph Kediri.

Metodologi Penelitian

Desain penelitian adalah deskriptif. Populasi adalah semua karyawan di Panti Wredha SantoYoseph Kediri sebanyak 17 orang, sampling dilakukan dengan total sampling dengan jumlah sampel yang memenuhi kegiatan penelitian 14 orang (3 responden tidak mengumpulkan data dengan lengkap). Variabel yang di ukur adalah pemenuhan asupan gizi, Pengukuran asupan gizi dengan metode *food record* dan dianalisis dengan software nurisurvei 2017. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Januari-Pebruari 2019. Data dianalisis dengan analisis deskriptif dengan pengamatan tendensi sentral.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Asupan Gizi Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri Tanggal Januari- Pebruari 2019 (n=14)

Indikator Zat Gizi	Lebih		Normal		Kurang		Total	(%)
	Jml	(%)	Jml	(%)	Jml	(%)		
Air (1,5-2 l)	0	0	4	28,6	10	71,4	14	100
Energi (2100 kkal)	2	14	0	0	12	86	14	100
Protein (2-2,5g/kgBB)	0	0	2	14	12	86	14	100
Lemak (10-25%)	12	86	0	0	2	14	14	100
Karbohidrat (397-407)	1	7	0	0	13	93	14	100
Vit A (600meq)	1	7	0	0	13	93	14	100
Vit E (15mg)	2	14	0	0	12	86	14	100
Vit B1 (1,2 mg)	0	0	0	0	14	100	14	100
Vit B2 (1,3 mg)	0	0	1	7	13	93	14	100
Vit B6 (1,3 mg)	0	0	0	0	14	100	14	100
Vit C (90mg)	2	14	1	7	11	79	14	100
Natrium (1500mg)	1	7	0	0	13	93	14	100
Kalsiumj (1000mg)	0	0	0	0	14	100	14	100
Magnesium (320mg)	0	0	5	36	9	64	14	100

Indikator Zat Gizi	Lebih		Normal		Kurang		Total	(%)
	Jml	(%)	Jml	(%)	Jml	(%)		
Fosfor (700mg)	0	0	4	29	10	71	14	100
Besi (13mg)	0	0	4	29	10	71	14	100
Zink (10mg)	0	0	1	7	13	93	14	100

Berdasarkan Tabel 1 asupan gizi pada karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri yang lebih adalah Lemak (86%) dan yang kurang adalah Air (71,4%), Protein (86%), Karbohidrat (93%), Vit A (93%), Vit E (86%), Vit B1 (100%), Vit B2 (93%), Vit B6 (100%), Vit C (79%), Na (93%), Ca (100%), Mg (64%), Fosfor (71%), Fe (71%), Zn (93%).

Pembahasan

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi yang lebih Lemak (86%) dan karyawan mengalami gizi lebih (obesitas) (26,3%). Lemak adalah sumber energi dengan setiap gram lemak menghasilkan 9 kalori, lebih besar sari pada protein dan karbohidrat (Ayu Bulan dkk, 2013). Pengaruh kelebihan lemak berpengaruh tidak baik pada jantung, dan pembuluh darah (Sunita Almaiser, 2009). Kelebihan asupan lemak akan disimpan dan membentuk jaringan adiposa sebagai penyebab obesitas, Hal ini akan memicu kenaikan LDL (*Low Density Lipoprotein*) meningkat dan meningkatkan resiko hipertrigleseridemia yang berakibat memicu serangan jantung. Kebutuhan kalori total dari lemak yang dianjurkan adalah 20%-30% dari kebutuhan total kalori (Caroline B.K dan Mary T.Kowalski, 2014). Sumber makanan yang tinggi lemak yang perlu diwaspadai adalah minyak kacang tanah, minyak kelapa, minyak kelapa sawit, kacang tanah, daging, lemak sapi, metega, margarin, coklat (Sunita Almaiser, 2009).

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi lemak yang lebih dikarenakan pola asupan makanan yang digoreng atau dengan minyak tinggi, atau frekuensi yang sering

dalam setiap pemenuhan makannya. Makanan seperti jajanan gorengan, lauk yang digoreng, serta sayuran yang bersantan cenderung meningkatkan pemenuhan lemaknya. Kejadian obesitas pada karyawan ini tentunya terkait dengan pola perilaku asupan lemak yang berlebihan. Hal ini akan memicu peningkatan resiko serangan jantung atau penyakit pada pembuluh darah seperti hipertensi. Peningkatan resiko ini dikarenakan pola asupan lemak yang berlebihan akan berkaitan dengan peningkatan LDL, kolesterol dalam darah dan resiko arteriosklerosis, sehingga upaya menghindari makanan yang berkontribusi lemak tinggi terutama lemak jenuh dapat di hindari. Lemak dari tumbuhan atau buah dapat dianjurkan.

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi yang kurang dalam pemenuhan air (71,4%). Air merupakan komponen terbesar dalam tubuh kita sekitar 60% pada orang dewasa (Caroline B.K dan Mary T. Kowalski, 2014). Air berfungsi sebagai pelarut dan alat angkut, katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu, peredam benturan (Sunita Almaiser, 2009). Kebutuhan air rata-rata orang dewasa adalah 6-8 gelas perhari (Caroline B.K dan Mary T.Kowalski, 2014).

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri mengonsumsi air kurang dari kebutuhan tubuh, dengan pola minum kurang dari 6 gelas sehari. Berdasarkan pengambilan data banyak karyawan yang memiliki pola minum manis, seperti teh dan kopi dan cenderung tidak memperhatikan jumlah yang diminum, namun sensasi rasa, sehingga kebutuhan tidak terpenuhi. Akibat kekurangan air dalam tumbuh tentunya akan mengganggu proses metabolisme dan meningkatkan kinerja ginjal dan berisiko gangguan keseimbangan asam basa yang diatur oleh ginjal dan batu ginjal, bahkan dapat

berisiko gagal ginjal. Pola minum ini perlu ditingkatkan dengan menyediakan minum air yang cukup ditempat pekerjaan.

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi yang kurang pada Protein (86%). Protein merupakan sumber energi yang dibutuhkan tubuh untuk perkembangan dan pertumbuhan dan menghasilkan 4 kalori per gram (Ayu Bulan, dkk, 2013). Kebutuhan protein adalah 10%-35% dari kebutuhan kalori tubuh, dengan sumber utama lauk hewani, susu, dan kacang-kacangan. Fungsi protein untuk membangun dan memperbaiki semua jaringan, membantu pembentukan darah, antibodi, suplai energi dan keseimbangan asam basa dan air (Caroline B.K dan Mary T.Kowalski, 2014). Akibat kurang protein dalam jangka lama akan terjadi kwasiokor, edema terutama pada tangan dan kaki, juga gangguan ginjal (Sunita Almaiser, 2009).

Karyawan Panti Werda Santo Yosef Kediri yang kekurangan asupan protein dalam jangka lama akan menyebabkan masalah kurang gizi, dikarenakan protein merupakan salah satu sumber energi dalam tubuh yang dapat disimpan sebagai lemak jika berlebihan. Pola konsumsi yang rendah lauk hewani merupakan salah satu penyebab asupan protein kurang. Dalam pola makan sehari-hari pola lauk nabati seperti tempe, tahu, dan konsumsi susu, daging, telur yang jarang dijumpai sebagai penyebab rendahnya asupan sumber protein. Faktor sosial ekonomi salah satu faktor yang dapat memicu, karena karyawan pada status keluarga sejahtera I.

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi yang kurang pada Karbohidrat (93%). Karbohidrat merupakan sumber utama energi dengan besaran energi 4 kalori pergram (Ayu Bulan, dkk., 2013). Kebutuhan karbohidrat dalam kalori total perhari adalah 45%-65%, sedangkan sumber bahan makan utama adalah makanan pokok seperti beras, roti, mie, dengan fungsi utama sebagai sumber energi, sumber serat, menghemat protein

dan kelebihan disimpan menjadi lemak (Caroline B.K dan Mary T.Kowalski, 2014). Kekurang karbohidrat dalam jangka lama dapat menyebabkan marasmus (Sunita Almaiser, 2009).

Kekurangan sumber karbohidrat pada karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri, hal ini menunjukkan pola makan nasi sebagai sumber utama karbohidrat rendah. Masalah gizi kurang pada karyawan salah satu pemicunya adalah rendahnya asupan karbohidrat. Masalah yang dapat dimunculkan dengan konsumsi yang rendah pada karbohidrat selain marasmus juga akan meningkatkan metabolisme protein dan tentunya akan meningkatkan kinerja ginjal. Faktor sosial ekonomi yang menghambat ketersediaan sumber pangan pada keluarga salah satu pendorong rendahnya konsumsi karbohidrat pada karyawan.

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi kurang pada Vit A (93%). Vitamin A merupakan vitamin yang larut lemak diperlukan untuk pemeliharaan kesehatan dan kelangsungan hidup, untuk kekebalan terhadap infeksi. Kekurangan vitamin A akan beresiko terhadap tingginya prevalensi penyakit infeksi saluran pernafasan dan diare (Ayu Bulan dkk, 2013). Sumber vitamin A adalah sumber protein hewani (retinol) dan dari sayuran dan buah-buahan (betakaroten) (Caroline B.K dan Mary T.Kowalski, 2014).

Kekurangan vitamin A pada karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri, hal ini dikarenakan pola makan sumber hewani yang rendah seperti hati, susu, dan telur, sumber sayur seperti sayuran hijau, brokoli, wortel, labu, buah semangka, aplokat mangga dalam pola konsumsi setiap hari. Akibat kurang vitamin A karyawan akan mudah terkena penyakit infeksi saluran pernafasan seperti flu dan diare karena imunitas yang rendah, sehingga setiap ada bakteri atau virus akan mudah terserang.

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi yang kurang pada Vit E (86%). Vitamin E merupakan vitamin larut lemak yang diperlukan dalam pemeliharaan kesehatan

dan kelangsungan hidup, antikoagulasi, diuresis, fertilisasi, mencegah penuaan, pemeliharaan otot dan saraf, dan mengurangi kolesterol serum (Ayu Bulan dkk, 2013). Sumber vitamin E adalah sereal, sayuran hijau tua, minyak dari nabati dan biji-bijian atau kacang-kacangan (Caroline B.K dan Mary T.Kowalski, 2014).

Kekurangan vitamin E pada karyawan berhubungan dengan pola makan yang kurang pada sereal, sayuran hijau tua dan biji-bijian. Pola makan ini sangat kurang atau rendah dalam konsumsi sehari-hari. Karyawan berisiko cepat tua, jika terjadi perdarahan akan sulit dihentikan dan akan mengurangi kesuburan, khususnya karyawan wanita yang masih usia produktif.

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi yang kurang pada Vit B1 (100%). Vitamin B1 merupakan vitamin larut air yang diperlukan untuk merangsang nafsu makan, pembangunan tubuh, metabolisme karbohidrat, pemeliharaan tonus otot (Ayu Bulan dkk, 2013). Sumber makanan vitamin B1 adalah Gandum, serela, hati, kacang, daging babi. Kekurangan vitamin B1 akan cepat letih, kram otot, anoreksia, penurunan berat badan (Caroline B.K dan Mary T.Kowalski, 2014).

Kekurangan Vitamin B1 hal ini dikarenakan karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri dalam pola makan sehari-hari tidak dijumpai makan sereal atau gandum, hati, daging babi. Karyawan yang kekurangan akan merasakan kelelahan dalam bekerja sehingga menghambat aktifitas dan produktifitasnya. Karyawan akan mengalami gizi kurang karena kehilangan nafsu makan atau anorexia, sehingga asupan gizi juga kurang, karyawan cenderung kurus, serta masalah kram betis akan sering dijumpai.

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi yang kurang pada, Vit B2 (93%). Vitamin B2 merupakan vitamin larut air diperlukan untuk antibodi, pembentukan sel darah merah, metabolisme sel, respirasi sel, pemeliharaan jaringan epitel okular dan

mukosa. Sumber bahan makanan vitamin B2 adalah daging, ikan, unggas, susu, telur, buah sayuran hijau, kacang-kacangan dan padi-padian (Ayu Bulan dkk, 2013). Kekurangan vitamin B2 akan menyebabkan palegra (dermatitis, diare, demensia, kematian) (Caroline B.K dan Mary T.Kowalski, 2014).

Karyawan yang kekurangan vitamin B2 hal ini menunjukkan pola makanan hewani seperti daging, unggas, telur, dan susu pola konsumsinya rendah. Hal ini akan berisiko karyawan mengalami kulit kering bersisik sampai dermatitis, diare, demensia. Pola pemberian minuman susu untuk karyawan perlu di sediakan.

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi yang kurang pada Vit B6 (100%). Vitamin B6 merupakan vitamin larut air yang berperan dalam pembentukan antibodi, metabolisme asam amino dan produksi sel darah merah, dengan sumber utama daging, unggas, pisang, hati, sayuran hijau, kacang tanah, padi-padian dan gandum (Ayu Bulan dkk, 2013). Kekurangan vitamin B6 akan menyebabkan dermatitis, kornea kemerahan, foto fobia dan glositis (Caroline B.K dan Mary T.Kowalski, 2014).

Karyawan yang kekurangan vitamin B6 hal ini menunjukkan pola makanan hewani seperti daging, unggas, hati, dan susu pola konsumsinya rendah. Hal ini akan berisiko karyawan mengalami kulit kering bersisik sampai dermatitis, foto pobia yaitu sensitif terhadap caya, serta kornea mata menjadi merah. Pola pemberian minuman susu untuk karyawan perlu di sediakan.

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi yang kurang pada Vit C (79%). Vitamin C merupakan vitamin larut air diperlukan untuk produksi kolagen, tulang dan gigi, penyimpanan yodium, pertumbuhan jaringan, penyembuhan, pembentukan sel darah merah, kekebalan terhadap infeksi (Ayu Bulan dkk, 2013). Menurut Pauling tahun 1970 dalam Sunita Almaizer (2009) vitamin juga mencegah dan penyembuhan

pilek. Sumber vitamin C adalah jeruk, cabe, brokoli, bunga kol, tomat dan kekurangan vitamin C akan berakibat perdarahan gusi, perdarahan bawah kulit, skurvi, penyembuhan luka yang terhambat, pelunakan tulang, anemia, kerentanan terhadap infeksi (Caroline B.K dan Mary T. Kowalski, 2014).

Kekurang asupan vitamin C pada karyawan Panti Werda Santo Yosef Kediri, hal ini dikarenakan konsumsi buah-buahan, dan sayuran sumber vitamin C rendah. Akibat konsumsi yang rendah, karyawan berisiko mengalami anemia, perdarahan gusi atau bawah kulit serta berisiko mengalami infeksi, khususnya pilek. Upaya pemberian buah dalam pola makan sangat diperlukan. Status sosial ekonomi yang rendah bukan keterbatasan dalam mengkonsumsi buah-buahan. Pemanfaatan lingkungan keluarga sebagai sumber tanaman buah dapat dilakukan sebagai sumber vitamin C bagi karyawan.

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi yang kurang pada mineral Na (93%). Natrium merupakan makronutrien yang berfungsi dalam pemeliharaan cairan sel, kontraksi otot, keseimbangan asam basa, permeabilitas sel, fungsi otot, transmisi impuls saraf, dan sumber natrium dalam bahan makanan keju, makanan laut, susu dan garam (Ayu Bulan dkk, 2013). Kekurangan natrium dapat berakibat diare kronik, mutah, gagal ginjal, mual, pusing, kram otot, apati (Caroline B.K dan Mary T.Kowalski, 2014).

Kekurangan asupan natrium dikarenakan pola makan karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri rendah natrium dengan tidak tersedia cukup sumber natrium seperti keju, susu, makanan ikan laut. Pola makan dengan lauk nabati sebagai sumber utama lauk dalam pola sehari-hari dan tidak ada pola minum susu dalam pola konsumsi sehari-hari. Karyawan dengan asupan natrium yang rendah akan berisiko mengalami gangguan saluran pencernaan, gagal ginjal dan masalah kram-kram pada otot. Pola konsumsi susu perlu digalakan atau disediakan saat karyawan bekerja.

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi yang kurang pada mineral Ca (100%). Kalsium merupakan makromineral yang diperlukan untuk pembekuan darah, pembentukan tulang dan gigi, memelihara irama jantung, permeabilitas membran sel, pertumbuhan dan kontraksi otot serta transmisi impuls syaraf (Ayu Bulan dkk, 2013). Sumber bahan makanan tinggi kalsium adalah susu, jeruk, sayuran hijau dan kacang-kacangan. Akibat kekurangan kalsium adalah pada dewasa osteoporosis (Caroline B.K dan Mary T.Kowalski, 2014).

Kekurangan kalsium dalam asupan pada karyawan Panti Werda Santo Yosef Kediri, diakibatkan pola konsumsi susu tidak ada dalam pola makan sehari-hari, Karyawan tentunya akan berisiko masalah persendiaan terutama osteoporosis. Karyawan dengan usia pertengahan keatas dan sudah menopause deposit kalsium akan dilepas, sehingga kejadian osteoporosis risiko akan meningkat. Pola minum susu maupun jus jeruk tentunya akan mengurangi risiko osteoporosis pada karyawan.

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi yang kurang pada mineral Mg (64%). Magnesium merupakan makromineral yang berperan dalam keseimbangan asam basa, metabolisme, sintesis protein, relaksasi otot, respirasi sel, transmisi impuls syaraf. Bahan sumber makanan magnesium adalah sayuran warna hijau, kacang-kacangan, makanan laut, padi-padian (Ayu Bulan dkk, 2013). Kekurangan magnesium akan mengakibatkan kelelahan, konfusi (Caroline B.K dan Mary T.Kowalski, 2014).

Kekurangan magnesium pada karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri, hal ini menunjukkan pola makan sumber magnesium seperti ikan laut, sayuran hijau kurang dikonsumsi. Karyawan akan mudah mengalami kelelahan dalam aktifitasnya. Kondisi ini akan menurunkan produktifitas dalam bekerja. Pemberian makanan sumber dari

laut perlu diadakan dalam pola konsumsi karyawan.

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi yang kurang pada mineral Fe (71%). Besi merupakan mikromineral yang diperlukan dalam pembentukan hemoglobin, daya tahan terhadap stress dan penyakit, respirasi sel dan transportasi oksigen. Sumber bahan bahkan besi adalah telur, daging unggas, hati, kacang kedelai, padi-padian, kopi teh dan sayuran hijau (Ayu Bulan dkk, 2013). Akibat kekurangan zat besi akan menyebabkan gangguan fungsi imun, keletihan, kulit gatal-gatal, intoleransi terhadap suhu dingin (Caroline B.K dan Mary T.Kowalski, 2014).

Karyawan panti Wredha Santo Yoseph Kediri asupan zat besi rendah hal ini menunjukkan pola konsumsi lauk hewani rendah. Pola konsumsi lauk hewani dalam sehari cenderung diganti dengan nabati yang terjangkau untuk diakses oleh karyawan. Akibatnya karyawan ketahanan dalam bekerja akan rendah dan mudah letih. Daya tahan tubuh juga akan menurun dan rentan terhadap sakit infeksi terutama karena perubahan suhu, seperti musim pancaroba. Pola kebiasaan lauk hewani dengan harga yang terjangkau dan dapat diakses oleh karyawan atau karyawan disediakan pola makan hewani di tempat kerja seminggu sekali akan membantu peningkatan asupan zat besi pada karyawan.

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri memiliki asupan gizi yang kurang pada mineral Zn (93%). Zink merupakan mikromineral yang berperan dalam proses penyembuhan luka, pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi. Bahan makanan sumber zink adalah hati, makan laut, daging, bayam, kacang kedelai (Ayu Bulan dkk, 2013). Akibat kekurangan zink adalah gangguan pertumbuhan, rambut rontok, diare, impotensi, lesi pada mata dan kulit, anorexia, perlambatan penyembuhan luka, abnormalitas indra perasa dan letargi (Caroline B.K dan Mary T.Kowalski, 2014).

Karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri mengalami asupan zat zink

yang kurang, hal ini ditunjukkan pola konsumsi lauk hewani seperti hati, ikan laut, daging masih rendah. Karyawan akan berisiko terhadap gangguan pada saluran cerna seperti diare, kebotakan karena rambut yang rontok, anoreksia yang mendorong masalah kurang gizi pada karyawan dan jika ada luka akan sulit sembuh.

Kesimpulan

Asupan gizi pada karyawan Panti Werda Santo Yosef Kediri memiliki pola lebih pada pemenuhan lemak, dan memiliki pola yang kurang pada air, protein, karbohidrat, vitamin (Vit A, Vit B1, Vit B2, Vit B3, Vit B 6, Vit C) dan mineral (Na, Ca, Mg, Fe, Zn).

Saran

Masalah gizi ganda yang terjadi pada karyawan Panti Wredha Santo Yoseph Kediri diupayakan dapat diatasi dengan merubah pola makan dengan asupan gizi yang seimbang. Pola makan rendah lemak terutama membatasi jajanan dan makanan yang digoreng. Perlunya peningkatan asupan makan pada protein, karbohidrat, air, vitamin dan mineral dengan melalui pendidikan kesehatan yang diberikan juga menyediakan sarana pendidikan seperti *leaflet* maupun *booklet* di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri. Perlunya pemantauan gizi secara berkala agar terpantau peningkatan status gizi menuju seimbang melalui pengukuran setiap bulan, dan perlunya penyediaan makanan yang sehat dengan gizi yang seimbang terutama rendah lemak dan lauk hewani, sayur, buah perlu ditingkatkan.

Daftar Pustaka

- Ayu Bulan dkk. (2013). *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan*, Yogyakarta: Graha Ilmu
- Caroline B.K dan Mary T.Kowalski. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*, Jakarta: EGC
- Dewa Nyoman Supriasa. (2013). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*, Jakarta: EGC
- Ferry Efendy, Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas, Teori dan Prakteik dalam Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika
- Mohammad Iqbal dan Desty Ervira P. (2018). *Penilaian Status Gizi ABCD*, Jakarta: Salemba Medika
- Sinta Fitriani. (2011). *Promosi Kesehatan*, Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sirajuddin dkk. (2018). *Survei Konsumsi Pangan*, Jakarta: EGC
- Suliha dkk. (2002). *Pendidikan kesehatan dalam keperawatan*". Jakarta: EGC.
- Sunita Almatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama