

NUTRISI PADA PEREMPUAN PEKERJA DI PABRIK GARMEN

PROGRAM KESEHATAN DAN KESEJAHTERAAN PEREMPUAN

Ratna Utami Wijayanti, SKM, MKM
@ratnautamiwijayanti | ratna.utami88@gmail.com

NUTRISI PADA PEREMPUAN PEKERJA DI PABRIK GARMEN PROGRAM KESEHATAN DAN KESEJAHTERAAN PEREMPUAN

Ratna Utami Wijayanti, SKM, MKM

I. Deskripsi Singkat

Pada sesi ini, peserta pelatihan akan diajak untuk memahami tentang nutrisi dan kesehatan pekerja, terutama yang berkaitan dengan pekerja perempuan. Peserta pelatihan diajak untuk memahami tentang masalah gizi di Indonesia secara umum, konsep isi piringku yang berkaitan dengan konsep gizi seimbang, pentingnya sarapan dan jajanan sehat. Selain membicarakan tentang asupan nutrisi bagi tubuh, peserta pelatihan diajak untuk mengenali salah satu masalah gizi yang banyak terjadi di masyarakat, terutama pada perempuan yaitu anemia dan pencegahannya. Hal lainnya yang akan dibahas pada sesi ini adalah tentang aktivitas fisik dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dua subtopik ini merupakan hal-hal yang berhubungan dengan nutrisi seseorang yang dapat menentukan derajat kesehatan baik individu dan masyarakat.

II. Tujuan Pembelajaran

A. Tujuan Umum

Setelah mengikuti materi ini, peserta pelatihan mampu memahami pentingnya gizi bagi kesehatan tubuh serta mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, terutama di tempat kerja.

B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:

1. Memahami tentang permasalahan gizi di Indonesia
2. Memahami tentang konsep “Isi Piringku” dalam pemenuhan gizi seimbang bagi tubuh
3. Memahami tentang pentingnya sarapan dan jajanan sehat
4. Memahami tentang masalah gizi Anemia dan pencegahannya

5. Memahami tentang pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pada saat bekerja
6. Memahami tentang konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam tatanan tempat kerja

III. Subtopik

- A. Permasalahan Gizi di Indonesia
- B. Konsep Isi Piringku
- C. Sarapan dan Jajanan Sehat
- D. Anemia dan Zat Besi
- E. Aktivitas Fisik
- F. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tempat Kerja

IV. Proses Pembelajaran

- A. Penyampaian Materi
- B. Diskusi dan Tanya Jawab

V. Metode dan Media Pendukung

A. Metode

1. Ceramah
2. Brainstorming
3. Diskusi kelompok

B. Media Pendukung

1. Slide presentasi
2. Musik

VI. Durasi : 120 menit

VII. Langkah-Langkah

No	Langkah-Langkah	Waktu	Alat
1.	Pembukaan	10'	- Musik

	<ul style="list-style-type: none"> a. Fasilitator membuka sesi ini dengan salam b. Fasilitator menyapa peserta pelatihan dan menanyakan kabar saat ini c. Fasilitator melakukan ice breaking untuk memecah kekakuan peserta dalam kelas 		
2.	<p>Pengantar Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Fasilitator membagi peserta menjadi 5 kelompok b. Pembagian topik per kelompok dilakukan dengan cara kocokan c. Setiap kelompok membahas subtopik yang telah ditentukan tentang apa yang diketahui tentang topik yang didapat d. Setiap kelompok diberikan waktu 15 menit untuk berdiskusi e. Setelah waktu diskusi habis, setiap kelompok menulis hasil diskusi pada lembar yang telah disediakan (10 menit) 	30'	- Kertas - ATK
3.	<p>Penyampaian Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Fasilitator memberikan pengantar materi sebelum diserahkan kepada narasumber b. Setelah dipersilahkan, narasumber memimpin jalannya sesi c. Narasumber menjelaskan secara singkat tentang topik nutrisi ini, dimulai dari masalah gizi di Indonesia, konsep isi piringku (gizi seimbang), sarapan dan jajanan sehat, anemia dan pencegahannya, aktifitas fisik, dan PHBS di tempat kerja 	50'	- Slide presentasi
4.	<p>Diskusi dan Tanya Jawab</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sembari menjelaskan materi, narasumber membuka diskusi tentang hasil pembahasan kelompok yang telah dilakukan b. Kemudian, setelah itu narasumber membuka sesi tanya jawab bagi peserta pelatihan 	20'	
5.	Penutup	10'	

	<p>a. Narasumber menarik kesimpulan dari hasil diskusi yang telah dilakukan pada sesi ini</p> <p>b. Selanjutnya, narasumber mengembalikan sesi ini kepada fasilitator</p>		
--	---	--	--

VIII. Materi

A. Masalah Gizi di Indonesia

Kesehatan merupakan hak asasi manusia. Hal ini merupakan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan Amanah Undang-Undang Dasar 1945. Berbagai upaya kesehatan terus menerus dilakukan agar meningkat derajat kesehatan masyarakat Indonesia menjadi lebih sehat dan sejahtera. Upaya kesehatan dilakukan secara partisipatif, berkesinambungan, dan ditujukan untuk seluruh kelompok masyarakat. Kesehatan merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, dan spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan).

Indonesia memiliki beragam permasalahan kesehatan, salah satunya adalah masalah gizi. Masalah gizi banyak terjadi pada kelompok anak, remaja, dewasa, ibu hamil dan menyusui. Di Indonesia, kelompok anak dan remaja senantiasa terancam masalah gizi stunting (bertubuh pendek) dan wasting (kurus), serta beban ganda malnutrisi lainnya, seperti kekurangan dan kelebihan gizi. Hal ini seperti rantai atau siklus yang akan selalu mengancam setiap fase kehidupan individu.

Di Indonesia, kasus gizi pada perempuan dewasa (usia > 18 tahun) bervariasi. Prevalensi masalah **gizi kurang** adalah sebesar 7,8%, kemudian prevalensi masalah **gizi lebih** dan **obesitas** adalah sebesar 15,1% dan 29,3%. Sementara perempuan Indonesia yang memiliki status **gizi normal** sebesar 47,8%. Dilihat dari provinsi, DKI Jakarta menduduki peringkat kedua untuk kasus obesitas pada perempuan dewasa sebesar 36,6%. Urutan pertama adalah Provinsi Kalimantan Timur (37,0%) untuk kasus obesitas pada perempuan dewasa (Riskesdas, 2018).

Jika dilihat dari data di atas, kelompok perempuan dewasa dengan status gizi normal masih lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok perempuan dengan status gizi lebih dan obesitas. Namun, ketika masalah gizi lebih dan obesitas ini dibiarkan, maka risiko penyakit degeneratif juga semakin meningkat. Masalah ini akan mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat secara umum. Terkait dengan kelompok perempuan dewasa dengan gizi kurang, jika masalah tersebut tidak ditangani dengan baik, maka akan timbul masalah kesehatan, seperti anemia atau kekurangan zat mikro yang mempengaruhi kesehatan individu tersebut.

Masalah gizi **stunting** merupakan kegagalan untuk mencapai potensi pertumbuhan seseorang yang disebabkan karena kekurangan gizi kronis dan penyakit berulang selama masa anak-anak. Hal ini dapat membatasi pertumbuhan dan perkembangan baik pada fisik dan kognitif secara permanen yang menyebabkan kerusakan yang lama. Selain stunting, ada pula masalah gizi lainnya yaitu **wasting** atau bertubuh kurus. Memiliki tubuh kurus (wasting) dapat dikatakan sebagai kekurangan gizi akut yang mana hal ini akibat dari penurunan berat badan yang cepat atau kegagalan menambah berat badan. Seorang anak yang tergolong kurus atau gemuk memiliki risiko kematian yang tinggi.

Selain masalah gizi kurang, ada pula masalah gizi lebih atau dikenal dengan **kegemukan** dan **obesitas**. Hal ini rentan dialami oleh seluruh kelompok usia. Pada orang dewasa, masalah kegemukan dan obesitas ini meningkat prevalensinya yang berpotensi pada meningkatnya angka kejadian penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular. Perubahan pola makan dan gaya hidup, manajemen stress yang buruk, waktu perjalanan yang lama berkontribusi pada kurangnya konsumsi makanan gizi seimbang. Selain itu, meningkatnya tren makanan olahan dan pra olahan yang tinggi gula, garam, dan lemak, mengakibatkan kenaikan kelebihan berat badan.

Daftar Pustaka

Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan

Riskesmas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)

UNICEF. (n.d.). *Gizi: Mengatasi beban ganda malnutrisi di Indonesia*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi>

B. Konsep Isi Piringku

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan pada seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal, tubuh tidak mudah terkena penyakit, produktivitas kerja meningkat, serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini.

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih sehat, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Dalam pedoman gizi seimbang di Indonesia, terdapat 4 (empat) pilar prinsip gizi seimbang yang merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dengan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Empat pilar gizi seimbang tersebut adalah

1. Mengonsumsi aneka ragam makanan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai usia 6 bulan.

Zat gizi yang beragam dibutuhkan oleh tubuh, seperti nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi sedikit mengandung vitamin dan mineral. Lalu, sayuran dan buah-buahan banyak mengandung vitamin, mineral, dan serat, tetapi sedikit mengandung kalori dan protein. Ikan banyak mengandung protein, namun sedikit kalori. Dalam mengonsumsi aneka ragam makanan

perlu memperhatikan jumlah dan proporsi yang tepat, tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat

Budaya perilaku hidup bersih dan sehat akan menghindarkan seseorang dari terpaparnya penyakit infeksi. Contoh perilaku hidup bersih dan sehat, yaitu a). selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum dan setelah melakukan aktivitas; b). menutup makanan yang disajikan untuk melindungi makanan dari lalat dan hewan lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; c). selalu menutup mulut dan hidung bila bersin; d). selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga yang merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan pemasukan dan pengeluaran zat gizi.

4. Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Bagi orang dewasa, berat badan merupakan indikator yang menunjukkan keseimbangan zat gizi dalam tubuh, artinya berat badan sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pemantauan berat badan normal harus menjadi bagian pola hidup sehat dengan gizi seimbang.

Dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan, terdapat 10 pedoman gizi seimbang, yaitu a). membiasakan konsumsi anekaragam makanan pokok; b). membatasi konsumsi



Figure 1. Konsep Isi Piringku (Kemenkes, RI)

makanan tinggi gula, garam, dan berlemak; c). melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan berat badan ideal; d). mencuci tangan pakai sabun pada air mengalir; e). membiasakan sarapan pagi; f). membiasakan minum air putih yang cukup dan aman; g). memperbanyak makan buah dan sayur; h). membiasakan membaca label pada kemasan pangan; i). membiasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung tinggi protein; j). syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Isi piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan untuk mengkampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, setengah piring diisi lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, dalam konsep Isi Piringku mengajak masyarakat untuk mengkonsumsi minimal 8 (delapan) gelas setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan.

Daftar Pustaka

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 96 (2014). <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>

P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Apa saja sepuluh pedoman gizi seimbang?* <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-sepuluh-pedoman-gizi-seimbang>

Promkes Kemenkes. (2022). *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia*. <https://promkes.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>

C. Sarapan dan Jajanan Sehat

1. Sarapan

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi hingga pukul 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.

Di Indonesia, sebagian besar masyarakat belum menerapkan sarapan sebagai pola hidup sehari-hari. Ketika kita tidak menjalani sarapan akan memberikan dampak negatif bagi proses kerja harian sebagai individu, seperti menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan tidak sehat, serta bagi anak sekolah dapat menghambat proses berpikir saat belajar di sekolah.

Tentunya ketika masyarakat menerapkan sarapan sebagai pola hidup, maka tubuh akan mendapatkan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan daya konsentrasi saat belajar dan stamina selama di sekolah. Bagi remaja dan orang dewasa, sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi, serta dapat mencegah dari makan berlebih saat makan snack atau makan siang.

Sarapan sehat setiap hari dapat dimulai dengan cara bangun pagi, kemudian mempersiapkan dan mengonsumsi makanan dan minuman pagi sebelum melakukan aktivitas harian. Sarapan yang baik terdiri dari karbohidrat, pangan lauk pauk, sayuran atau buah-buahan, dan minuman. Bagi orang yang tidak terbiasa makan snack pagi, porsi makanan saat sarapan sekitar sepertiga dari total makanan sehari. Namun bagi orang yang biasa makan snack pagi, jumlah porsi sarapan sekitar seperempat dari makanan harian.

Hal penting selain sarapan adalah membiasakan minum air putih yang cukup dan aman. Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk mampu hidup sehat. Tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini, padahal sekitar dua-pertiga dari berat tubuh kita adalah air. Selain itu, air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah air yang masuk dengan air yang dikeluarkan.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi kebutuhan air seperti tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi pangan. Selain itu, air juga berfungsi sebagai pengatur proses biokimia dalam tubuh, sehingga apabila tubuh kekurangan cairan maka dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti konstipasi, infeksi saluran kemih, gangguan ginjal akut, dan obesitas.

2. Jajanan Sehat

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh produsen makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santan untuk dijual. Makanan jajanan dikenal juga sebagai *street food*, yang berarti jenis makanan yang dijual di kaki lima, pinggir jalan, stasiun, pasar, perumahan, sekolah, perkantoran, dan tempat umum lainnya.

Secara prinsip, makanan jajanan terbagi menjadi empat kelompok, yaitu a) makanan utama seperti bakso, mie ayam, soto mie; b) snack kemasan seperti makanan kemasan, kue-kue jajanan pasar; c) minuman, seperti ragam minuman es dan minuman kemasan; d) buah-buahan, seperti pepaya, semangka, rujak.

Makanan jajanan dapat berperan sebagai alternatif untuk memenuhi kebutuhan gizi karena keterbatasan mengolah makanan di rumah. Makanan jajanan ini selain mudah didapat, harga yang ditawarkan tergolong murah. Makanan jajanan sehat adalah makanan yang memiliki ciri sebagai berikut

- a. Bebas dari binatang-binatang yang dapat membawa kuman penyakit seperti lalat, semut, kecoa
- b. Bebas dari kotoran dan debu lainnya
- c. Makanan yang dikukus, direbus, atau digoreng secara matang
- d. Disajikan dengan menggunakan alas yang bersih dan sudah dicuci terlebih dahulu dengan air bersih
- e. Makanan jajanan yang dibungkus plastik atau daun, pengambilan makanan dapat dilakukan dengan menggunakan sendok, garpu atau alat lain yang bersih, jangan mengambil makanan dengan tangan

- f. Menggunakan lap bersih untuk mengeringkan alat-alat makan supaya bersih

Makanan jajanan yang aman dan sehat merupakan makanan yang memiliki syarat-syarat, seperti

- a. Tidak menggunakan bahan kimia yang dilarang
- b. Tidak menggunakan bahan pengawet yang dilarang
- c. Tidak menggunakan bahan pengganti rasa manis atau pengganti gula
- d. Tidak menggunakan bahan pewarna yang dilarang
- e. Tidak menggunakan bumbu penyedap masakan yang berlebihan
- f. Menggunakan air matang
- g. Menggunakan bahan makanan segar dan bebas bahan kimia berbahaya
- h. Menggunakan bahan makanan halal
- i. Menggunakan bahan makanan yang banyak dikenal oleh masyarakat

Jajanan erat kaitannya dengan keamanan pangan. Keamanan pangan perlu diperhatikan karena peranan pentingnya dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, produktivitas pekerja, serta status kesehatan individu. Kebersihan yang tidak terjamin akibat sanitasi yang kurang diperhatikan dapat menyebabkan:

- a. Diare
- b. Gangguan pencernaan
- c. Keracunan

Apabila masalah kesehatan atau kesakitan tersebut terjadi berulang maka akan berdampak pada status kesehatan dan produktivitas harian kita.

Jajanan yang banyak beredar di pasaran kebanyakan minim gizi, artinya jajanan tersebut tidak dapat menggantikan makan utama yang harus memenuhi gizi seimbang. Ketidaklengkapan nutrisi pada jajanan seringkali membuat seseorang akan merasa kenyang karena padatnya kalori yang masuk dalam tubuh, seperti karbohidrat dan gula namun minim gizi lainnya seperti protein, vitamin, dan mineral. Produktivitas menjadi satu indikator

penting bagi pekerja. Ketika seorang pekerja tidak memperhatikan asupan nutrisi, maka akan berpengaruh pada kesehatannya, seperti:

- a. Daya tahan tubuh menurun
- b. Tingkat ketidakhadiran tinggi karena sering sakit
- c. Menurunnya tingkat konsentrasi pekerja
- d. Menurunnya produktivitas harian pekerja

Oleh karena itu, penting bagi pekerja khususnya perempuan untuk memiliki pemahaman yang baik tentang jajanan sehat dan keamanan pangan sehingga dapat memilih jajanan sehat untuk dikonsumsi tubuhnya.

Daftar Pustaka

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 96 (2014). <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>

Pengertian dan Standar Makanan Jajanan. (2013). <http://www.indonesian-publichealth.com/makanan-jajanan/>

Titik, N., & Hindarto, W. A. (n.d.). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3. <https://journal.uin.ac.id/ajie/article/download/7832/6844/14553>

Sofia, Rahmi. (2018). Cara Memilih Makanan Jajanan Sehat Dan Efek Negatif Yang Ditimbulkan Apabila Mengonsumsi Makanan Jajanan Yang Tidak Sehat Bagi Anak-Anak Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian*. <https://e-prosiding.um naw.ac.id/index.php/pengabdian/article/download/92/86/>

Gizi Kerja untuk Kesehatan Karyawan. (2018). <https://fkkmk.ugm.ac.id/gizi-kerja-untuk-kesehatan-karyawan/>

D. Anemia dan Zat Besi

1. Anemia

a. Latar Belakang

Salah satu permasalahan gizi yang banyak terjadi di negara berkembang termasuk di Indonesia adalah anemia. Secara global,

prevalensi kejadian anemia pada perempuan usia subur (15-49 tahun) adalah sebesar 29,9 %. Jika dibedakan menjadi kelompok perempuan hamil dan tidak hamil, maka kelompok ibu hamil, prevalensi kasus anemia adalah sebesar 36,5% dan prevalensi anemia untuk kelompok tidak hamil adalah sebesar 29,6% (WHO, 2019).

Kelompok Wanita Usia Subur (WUS) dan remaja merupakan kelompok rentan menderita anemia. Adanya gangguan anemia akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia yang nanti akan dilahirkannya. Berbagai risiko dapat terjadi ketika seorang perempuan anemia hamil, diantaranya adalah terganggunya pertumbuhan dan perkembangan janin, munculnya komplikasi kehamilan, bayi mengalami berat lahir rendah (BBLR), pendarahan saat melahirkan, dan dapat menyebabkan kematian ibu dan bayi.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyatakan bahwa prevalensi anemia di Indonesia adalah sebesar 23,7%. Prevalensi anemia pada perempuan lebih tinggi (27,2%) dibandingkan dengan laki-laki (20,3%). Berdasarkan usia, prevalensi anemia pada kelompok usia remaja (15-24 tahun) adalah sebesar 32%. Hal ini menjadi kelompok dengan prevalensi anemia tertinggi jika dilihat berdasarkan usia produktif.

Kategori Usia	Prevalensi (%)
15 – 24 tahun	32%
25 – 34 tahun	15,1%
35 – 44 tahun	16,7%
45 – 54 tahun	18,8%

Table 1. Prevalensi Anemia pada Usia Produktif di Indonesia (Riskesdas, 2018)

Pada kelompok rentan lainnya yaitu ibu hamil, di Indonesia, prevalensi anemia berdasarkan Riskesdas (2018) adalah sebesar 48,9%. Hal ini seharusnya menjadi perhatian seluruh pihak karena banyak menimbulkan berbagai risiko kesehatan pada ibu hamil, janin, hingga bayi tersebut dilahirkan.

b. Definisi

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) kurang dari nilai normal (WHO, 2011). Hemoglobin merupakan salah satu komponen dalam sel darah merah (eritrosit) yang berperan untuk mengikat oksigen dan mengedarkannya ke seluruh jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Saat jaringan otak dan otot kekurangan oksigen maka akan menyebabkan gejala seperti kurang konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas.

Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi yang membentuk sel darah merah (eritrosit). Oleh karena itu, anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya, serta diatasi sesuai penyebabnya.

Selain anemia, ada juga istilah kekurangan gizi besi. Kekurangan gizi besi pada tahap awal mungkin tidak memperlihatkan gejala anemia namun sudah mempengaruhi fungsi organ. Penderita kekurangan gizi besi jumlahnya dapat lebih banyak dibanding penderita anemia kekurangan gizi besi.

Untuk memastikan seseorang menderita anemia, perlu dilakukan pemeriksaan darah di laboratorium. Anemia didiagnosa dengan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah. Sementara untuk anemia kekurangan gizi besi perlu dilakukan pemeriksaan tambahan seperti serum ferritin. Diagnosa anemia kekurangan gizi besi ditegakkan jika kadar Hb dan ferritin di bawah normal. Berdasarkan WHO, batas ambang serum ferritin normal pada kelompok remaja perempuan dan Wanita Usia Subur (WUS) adalah 15 mcg/L.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No. 37 tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Laboratorium Pusat Kesehatan Masyarakat, kadar Hemoglobin (Hb) normal pada kelompok remaja perempuan dan Wanita usia subur adalah 12 g/dL. Di bawah ini adalah tabel klasifikasi anemia berdasarkan kelompok usia.

Kelompok usia	Non Anemia (Hb Normal)	Anemia		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak usia 6-59 bulan	11	10,0-10,9	7,0-9,9	< 7,0
Anak usia 5-11 tahun	11,5	11,0-11,4	8,0-10,9	< 8,0
Anak usia 12-14 tahun	12	11,0-11,9	8,0-10,9	< 8,0
Perempuan tidak hamil (≥15 tahun)	12	11,0-11,9	8,0-10,9	< 8,0
Ibu hamil	11	10,0-10,9	7,0-9,9	< 7,0
Laki-laki (≥15 tahun)	13	11,0-12,9	8-10,9	< 8,0

Table 2. Klasifikasi Anemia Berdasarkan Kelompok Usia (WHO, 2011)

c. Penyebab Anemia

Anemia terjadi karena berbagai penyebab, diantaranya adalah defisiensi besi, defisiensi asam folat, vitamin B12, dan protein. Anemia dapat disebabkan karena produksi atau kualitas sel darah merah yang kurang dan kehilangan darah baik secara akut atau kronis.

Terdapat 3 (tiga) penyebab anemia, yaitu

- Defisiensi zat gizi

- Rendahnya asupan gizi baik hewani dan nabati

Rendahnya asupan gizi hewani dan nabati merupakan sumber zat besi yang berperan penting untuk pembentukan hemoglobin sebagai komponen sel darah merah/eritrosit. Zat gizi lainnya yang berperan penting adalah asam folat dan vitamin B12.

Di Indonesia, diperkirakan sebagian besar anemia terjadi karena kekurangan zat besi sebagai akibat dari kurangnya asupan zat besi khususnya sumber pangan hewani (besi heme). Sumber utama zat besi adalah pangan hewani seperti hati, daging (sapi dan kambing), unggas (ayam, bebek, burung), dan ikan. Zat besi yang berasal dari sumber pangan hewani dapat diserap tubuh sekitar 20-30%. Sementara itu, sumber zat besi dari nabati berasal dari sayuran berwarna hijau tua (bayam, kangkung) dan kelompok kacang-kacangan (tempe, tahu kacang merah). Zat besi non heme (zat besi nabati) dapat diserap tubuh sekitar 1-10%.

- Penderita penyakit infeksi kronis, seperti TBC, HIV/AIDS, dan keganasan seringkali disertai anemia karena kekurangan asupan zat gizi akibat infeksi itu sendiri.
 - Pendarahan
 - Pendarahan karena trauma atau luka yang mengakibatkan kadar Hb menurun
 - Pendarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan
 - Hemolitik
 - Pendarahan pada penderita malaria kronis perlu diwaspadai karena terjadi hemolitik yang mengakibatkan penumpukan zat besi di organ tubuh, seperti hati dan limpa
 - Pada penderita Thalasemia, kelainan darah terjadi secara genetik yang menyebabkan anemia karena sel darah merah (eritrosit) cepat pecah sehingga mengakibatkan akumulasi zat besi dalam tubuh.
- d. Gejala dan Tanda Anemia
- Gejala anemia yang sering ditemui adalah
 - 5 L (lemah, letih, lesu, lelah, lalai)
 - Sakit kepala (kepala rasanya berputar)
 - Mata berkunang-kunang
 - Mudah mengantuk
 - Cepat lelah
 - Sulit konsentrasi
 - Tanda anemia adalah
 - Muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan tampak pucat
 - Pemeriksaan kadar Hb dalam darah (laboratorium) di bawah ambang normal, yaitu 12
- e. Pencegahan Anemia
- Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi

Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi adalah dengan cara menerapkan pola makan gizi seimbang yang beraneka ragam,

terutama sumber pangan hewani yang kaya zat besi dalam jumlah yang sesuai jumlahnya. Selain pangan hewani, perlu juga untuk meningkatkan sumber pangan nabati yang kaya zat besi, meskipun penyerapannya lebih rendah dibanding pada pangan hewani. Sumber pangan hewani kaya zat besi, diantaranya adalah hati, ikan, daging, unggas, dan telur. Sementara dari pangan nabati diantaranya adalah sayuran berwarna hijau tua dan kacang-kacangan.

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, sebaiknya mengonsumsi makanan kaya sumber vitamin C seperti jeruk dan jambu. Selain itu, hindari konsumsi makanan yang banyak mengandung zat yang menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh seperti tanin (terdapat dalam teh dan kopi), kalsium, fosfor, serat, dan biji-bijian. Jika ingin mengonsumsi zat-zat tersebut, tidak dikonsumsi dalam waktu bersamaan.

- Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi

Fortifikasi bahan makanan merupakan cara untuk menambahkan satu atau lebih zat gizi ke dalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi pada pangan tersebut. Penambahan zat gizi dilakukan pada industri pangan. Hal ini dapat dilihat dalam label kemasan makanan untuk mengetahui bahan makanan tersebut telah difortifikasi dengan zat besi. Contohnya adalah tepung terigu, beras, minyak goreng, mentega.

- Suplementasi zat besi

Pada keadaan dimana zat besi dari asupan makanan tidak mampu mencukupi kebutuhan zat besi dalam tubuh, sehingga perlu ditambahkan zat besi yang berasal dari suplementasi zat besi. Pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi dalam tubuh.

2. Tablet Tambah Darah

Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja perempuan dan wanita usia subur merupakan salah satu upaya pemerintah untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh.

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi sebaiknya tablet tambah darah dikonsumsi bersama dengan:

- Buah-buahan sumber vitamin C, seperti jeruk, papaya, mangga jambu biji
- Sumber protein hewani, seperti hati, ikan, unggas, daging, telur

Agar tablet tambah darah bekerja secara optimal di dalam tubuh, maka ketika mengonsumsi tablet tambah darah, maka sebaiknya hindari:

- Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi sehingga tidak dapat diserap tubuh
- Tablet kalsium dosis tinggi, dapat menghambat penyerapan zat besi. Susu hewani umumnya mengandung kalsium dalam jumlah yang tinggi sehingga dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh
- Obat sakit maag dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh.

Pemberian tablet tambah darah pada kelompok remaja perempuan dan wanita usia subur melalui suplementasi yang mengandung minimal 60 mg zat besi dan 400 mcg asam folat, atau dapat berkonsultasi dengan provider kesehatan untuk dosis tepatnya. Pemberian suplementasi zat besi dapat dilakukan pada tempat-tempat, seperti fasilitas kesehatan, institusi pendidikan, tempat kerja, dan KUA.

3. Dampak Anemia pada Remaja Perempuan dan Wanita Usia Subur

Masalah gizi anemia dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada remaja perempuan dan wanita usia subur, seperti

- a. Menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terpapar penyakit infeksi

- b. Menurunnya kebugaran dan konsentrasi karena kurangnya pasokan oksigen ke otak dan otot
- c. Menurunnya prestasi belajar
- d. Menurunnya produktivitas kerja
- e. Ketika perempuan tersebut menjadi ibu hamil, maka dapat mengakibatkan berbagai risiko, seperti:
 - Meningkatnya risiko pertumbuhan dan perkembangan janin, kelahiran premature, BBLR, dan gangguan tumbuh kembang, seperti stunting dan gangguan neurokognitif
 - Pendarahan saat bersalin yang dapat meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi
 - Bayi yang lahir dengan cadangan zat besi (Fe) rendah akan juga menderita anemia
 - Meningkatkan risiko kesakitan dan kematian pada bayi.

Daftar Pustaka

- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)
- Kemenkes, R. (2018). Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah. *Kemenkes RI*, 46. [https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku Tablet Tambah darah 100415.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku_Tablet_Tambah_darah_100415.pdf)
- Wijayanti, E., & Fitriani, U. (2019). Profil Konsumsi Zat Gizi Pada Wanita Usia Subur Anemia. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(1), 39–48. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i1.2166>
- WHO. (n.d.). *Anaemia*. Retrieved April 6, 2023, from https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1
- Kemenkes. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://promkes.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur>

E. Aktivitas Fisik

1. Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan sebuah proses kegiatan yang mampu memberikan manfaat yang besar bagi jantung, tubuh, dan pikiran. Aktivitas fisik berperan dalam mencegah dan meningkatkan kesehatan tubuh, baik untuk mencegah penyakit-penyakit kronis, seperti penyakit kardiovaskular, kanker, dan diabetes. Selain itu, aktivitas fisik juga mampu mengurangi risiko depresi dan kecemasan karena dapat meningkatkan kemampuan berpikir, belajar, dan mengambil keputusan.

Aktivitas fisik sangat baik dilakukan oleh seluruh populasi, artinya rekomendasi untuk melakukan aktivitas fisik ditujukan untuk seluruh kategori usia, mulai dari bayi hingga lansia karena mampu meningkatkan derajat kesehatan. Secara global, 1 dari 4 orang dewasa tidak memenuhi jumlah aktivitas fisik yang direkomendasikan secara global (WHO, 2022). Berdasarkan WHO (2022), masyarakat yang tidak melakukan aktivitas fisik yang sesuai memiliki tingkat risiko kematian lebih tinggi sebesar 20%-30% dibanding dengan masyarakat yang aktif melakukan aktivitas fisik. Lebih dari 80% populasi remaja tidak memenuhi aktivitas fisik yang direkomendasikan oleh WHO.

2. Definisi

WHO mendefinisikan aktivitas fisik sebagai Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi untuk menggerakkannya. Aktivitas fisik tersebut mengacu pada seluruh gerakan tubuh saat waktu luang, berpindah dari satu tempat ke tempat lain, atau pada saat seseorang bekerja. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi mampu meningkatkan derajat kesehatan seseorang.

Aktivitas fisik yang teratur akan meningkatkan kesempatan hidup sehat lebih panjang, mempertahankan berat badan normal, seimbang kalori yang dimakan dan kalori yang digunakan (dibakar). Pola konsumsi makanan sehat yang disertai aktivitas fisik dalam lingkungan bebas polusi

(termasuk bebas asap rokok) akan membantu mengontrol berat badan, sehingga badan menjadi lebih sehat.

Cara-cara umum yang banyak dilakukan masyarakat untuk aktif bergerak adalah berjalan, bersepeda, olahraga, rekreasi, bermain, serta kegiatan-kegiatan yang dilakukan sesuai dengan kesenangan tiap individu. Aktivitas fisik yang dilakukan secara reguler dapat meningkatkan derajat kesehatan dan mencegah kejadian risiko penyakit-penyakit kronis, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan kanker. Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan reguler dapat mencegah hipertensi, menjaga kenaikan berat badan, dan meningkatkan kesehatan mental serta kualitas hidup.

3. Aktivitas Fisik yang Dianjurkan

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi. Untuk mendapatkan manfaat kesehatan, aktivitas fisik sebaiknya dilakukan 30 menit per hari (150 menit per minggu) untuk intensitas sedang. Aktivitas fisik dapat dilakukan pada berbagai situasi dan tatanan, yaitu:

a. Di Rumah

- Melakukan pekerjaan rumah tangga sendiri seperti mengepel dan menyapu lantai, mencuci pakaian, menjemur
- Berkebun atau membersihkan halaman
- Bermain aktif bersama anak di dalam atau luar rumah (contoh: petak umpet, lompat tali, kuda-kudaan, dan lain-lain)
- Mengasuh anak di rumah, seperti menggendong, mendorong dalam kereta bayi, dan berjalan di taman.

b. Di Tempat Kerja

- Memilih menggunakan tangga dibandingkan lift
- Melakukan kegiatan olahraga bersama di kantor
- Melakukan latihan fisik setelah jam kerja selesai sambil menunggu berkurangnya kepadatan lalu lintas

- Memanfaatkan waktu selingan untuk senam saat mengadakan rapat/pertemuan.
- c. Di Tempat-Tempat Umum
- Perbanyak berjalan dibanding duduk
 - Memanfaatkan taman kota untuk melakukan aktivitas fisik
 - Perbanyak bermain di ruang terbuka (kegiatan flying fox, monkey bar, futsal, basket, badminton, bersepeda)
 - Dan lain-lain
- d. Di Perjalanan
- Berhenti 1-2 halte sebelum tempat yang dituju
 - Berhenti di tempat parker yang agak jauh dari lokasi yang dituju
 - Setelah melakukan perjalanan selama 2 (dua) jam, dianjurkan mencari tempat beristirahat dan lakukan peregangan di luar kendaraan dan berjalan-jalan di area sekitar.

4. Kegiatan Sedentari

Kegiatan sedentari adalah kegiatan-kegiatan yang mengacu pada jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur, dengan karakteristik kalori yang dikeluarkan sangat sedikit. Perilaku ini perlu dibatasi karena dapat meningkatkan risiko munculnya obesitas. Contoh perilaku sedentari diantaranya, sebagai berikut:

- a. Berbaring atau duduk dalam waktu lama seperti menonton tv, bermain game, duduk lama didepan komputer/laptop
- b. Menggunakan lift dibanding tangga
- c. Perubahan kebiasaan masyarakat, misalnya lebih senang berbelanja online, pesan makanan online, penggunaan mobile banking
- d. Pekerjaan rumah tangga diserahkan kepada asisten rumah tangga
- e. Selalu menggunakan kendaraan bermotor untuk mencapai tempat yang jaraknya dekat
- f. Kurang olahraga

5. Aktivitas fisik di Tempat Kerja

Perkembangan industri semakin kompleks banyak menuntut kompetensi dan kompetisi yang semakin berat. Hal ini berdampak positif dari sisi ekonomi namun tidak diimbangi dengan pola hidup sehat. Dalam situasi tuntutan kerja yang semakin berat, diperlukan pekerja yang sehat baik secara fisik, mental, dan sosial untuk meraih tujuan produktivitas kerja optimal.

Aspek kejiwaan menjadi bagian penting dalam kesehatan. Gangguan kejiwaan muncul bisa jadi sebagai akibat kegagalan dalam mengelola stress. Stress dapat bersumber dari permasalahan yang bersifat personal (non okupasi) maupun professional (okupasi). Hal ini berdampak terhadap kesehatan pekerja yang akan mempengaruhi tingkat produktivitasnya.

Aktivitas sehari-hari dalam bekerja menggunakan otot, sendi, tulang, tendon, ligamen untuk bergerak, berjalan, duduk, berdiri, mendorong, atau menarik barang. Ketidakserasian antara ukuran tubuh manusia dengan peralatan kerja akan berdampak pada sikap tubuh saat bekerja yang dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal (nyeri hingga cedera otot) dan meningkatkan risiko terjadinya Penyakit Akibat Kerja (PAK) dan kecelakaan kerja.

Derajat kesehatan pekerja yang optimal diperlukan untuk meningkatkan produktivitas kerja di tempat kerja. Kemudian, kebugaran jasmani bagi pekerja merupakan gambaran kondisi kesehatan dan keselamatan kerja yang diperlukan untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan pada pekerja. Kebugaran jasmani dapat dicapai dengan melakukan latihan fisik secara baik, benar, terukur, dan teratur. Jenis latihan fisik dapat dipilih oleh pekerja sesuai dengan minat dan kemampuan tiap pekerja. Latihan fisik dapat dilakukan di rumah secara mandiri, di kantor, atau sarana kesehatan olahraga yang disediakan di tempat kerja.

Kebiasaan sehari-hari yang tidak ergonomi seringkali memicu keluhan-keluhan fisik, misal nyeri pada bahu dan leher akibat terlalu lama bekerja pada posisi yang sama dalam jangka waktu lama, atau nyeri pada pinggang akibat terlalu lama duduk atau berdiri. Oleh karena itu, untuk

mengurangi keluhan-keluhan yang timbul, dapat dilakukan aktivitas fisik dalam bentuk peregangan (*stretching*) yang dilakukan di antara waktu kerja untuk dapat memulihkan ketegangan dan kelelahan yang terjadi. Sementara latihan fisik yang dilakukan dengan baik, benar, terukur, dan teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta menurunkan angka kesakitan. Hal ini merupakan syarat ideal bagi tenaga kerja yang produktif.



Figure 2. Latihan Fisik di Sela-Sela Bekerja

Daftar Pustaka

- WHO. (2022). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- WHO. (2020). *WHO Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Pedoman Kegiatan Keafiatan di Tempat Kerja "Wellness Program at Workplace."* <https://www.jil.go.jp/english/jli/documents/2018/005-03.pdf>

Kemkes. (2019). Ayo Bergerak Lawan Obesitas. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (p. 37). <http://p2ptm.kemkes.go.id>

F. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang diimplementasikan berdasarkan kesadaran sebagai hasil belajar, yang melingkupi individu, keluarga, kelompok atau masyarakat yang mampu menolong dirinya sendiri (berdaya) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS mencakup berbagai perilaku yang harus dipraktikkan agar mencapai derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya.

Sebagai makhluk sosial, manusia hidup di berbagai tatanan tempat sosial dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Pada setiap tatanan tersebut, manusia berinteraksi dengan lingkungan fisik dan lingkungan sosial sehingga menimbulkan dampak kesehatan. Secara umum, manfaat dari gerakan PHBS ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat dimanapun mereka berada. Selain itu, menerapkan perilaku PHBS mampu menciptakan kualitas lingkungan sehat dan meningkatnya kualitas hidup.

Gerakan PHBS yang digencarkan pemerintah melingkupi 5 (lima) tatanan/setting yang menjadi bagian sehari-hari aktivitas masyarakat, seperti a) PHBS di rumah tangga; b) PHBS di sekolah; c) PHBS di tempat kerja; d). PHBS di sarana kesehatan; e) PHBS di tempat umum. Dalam modul ini, akan dibahas tentang PHBS di rumah tangga dan PHBS di tempat kerja.

PHBS di Rumah Tangga

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga bertujuan untuk menciptakan keluarga sehat dan terbebas dari masalah kesehatan. Setiap anggota keluarga mampu memberdayakan diri untuk kesehatan dan kesejahteraan karena mereka akan terbebas dari penyakit. Hal ini akan mempengaruhi produktivitas anggota keluarga menjadi lebih baik serta mereka akan terbiasa menerapkan pola hidup sehat sehingga anak-anak dapat tumbuh

sehat dan tercukupi gizinya. Terdapat 10 indikator PHBS pada tatanan rumah tangga, yaitu:

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
2. Pemberian ASI eksklusif
3. Menimbang bayi dan balita secara berkala
4. Cuci tangan dengan sabun pada air mengalir
5. Menggunakan air bersih untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari
6. Menggunakan jamban sehat
7. Memberantas jentik nyamuk
8. Mengonsumsi buah dan sayur setiap hari
9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
10. Tidak merokok di dalam rumah

PHBS di Tempat Kerja

Tempat kerja merupakan salah satu tatanan yang sangat dekat dengan kehidupan masyarakat. Tempat kerja menjadi tempat mereka bekerja untuk mendapatkan sejumlah uang agar dapat memenuhi kehidupan sehari-hari. Salah satu penerapan PHBS selain rumah tangga adalah tempat kerja. Para pekerja harus mampu menerapkan perilaku-perilaku bersih dan sehat agar dapat menciptakan tempat kerja yang sehat.

PHBS di tempat kerja adalah kegiatan yang bertujuan untuk memberdayakan para pekerja agar mereka tahu dan mau menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di tempat kerja. Selain itu, PHBS berperan untuk menciptakan tempat kerja yang sehat. Tempat kerja yang bersih dan sehat mendukung para pekerja untuk mampu meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit, sehingga para pekerja akan meningkatkan produktivitasnya serta citra/reputasi tempat kerja tersebut semakin positif.

Terdapat contoh perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat diterapkan pada lingkungan tempat kerja, yaitu

1. Mengurangi menggunakan plastik/styrofoam
2. Memanfaatkan kertas bekas
3. Mematikan komputer dan peralatan listrik jika sudah tidak digunakan

4. Memilah sampah sesuai pada tempatnya (sampah kering, sampah berbahaya, sampah basah)
5. Meminimalkan penggunaan kendaraan pribadi ke kantor (memaksimalkan penumpang dalam satu mobil atau menggunakan antar jemput kantor)
6. Tidak merokok dalam lingkungan kantor
7. Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari
8. Cuci tangan pakai sabun pada air mengalir sesering mungkin
9. Mengonsumsi makanan gizi seimbang (makan buah dan sayur 3-5 porsi sehari) dan minuman sehat
10. Tidak mengonsumsi NAPZA
11. Menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) sesuai dengan jenis pekerjaannya.

Daftar Pustaka

Kementerian Kesehatan RI. (2016). *PHBS*. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>

Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Poster: Sehat di Tempat Kerja*. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=7232>

Kementerian kesehatan RI. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2269 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat*, 4. <https://promkes.kemkes.go.id/pedoman-phbs>