

Pengelolaan Makan Pekerja di Perusahaan

Oleh : Dr. dr. Lientje Setyawati K. Maurits, MS. SpOk. *)

DALAM kehidupan sehari-hari di perusahaan, masalah makan pada pekerja di perusahaan sering menjadi sumber keributan, pada sementara perusahaan. Para pekerja menuntut pengadaan makan bagi pekerja yang selalu dapat dinikmati oleh mereka, disamping jumlah atau volume yang sesuai dengan kehendak para pekerja.

Dari berbagai kondisi yang dialami oleh sementara pekerja di perusahaan, pengusaha mencari jalan keluar bila telah dirasakan adanya masalah yang membawa perusahaan menjadi kacau bahkan menurun.

Pengelola perusahaan, perlu mencari tahu penyebab hal diatas dari para pekerjanya. Sebenarnya untuk pengelolaan makan bagi pekerja di perusahaan, memiliki ciri-ciri khusus, sehingga tidak sampai menimbulkan gejala pada bagian pengelolaan makan ataupun bahkan pada perusahaan.

Waktu Makan Singkat

Apakah ciri-ciri yang harus diperhatikan oleh pengelola makan pada pekerja sehingga pekerja tenang bahkan produktivitasnya meningkat...?? Pengelola makan bagi pekerja di perusahaan, harus memperhatikan banyak hal, termasuk antara lain : Berapa orang yang dilayani oleh pengelola makan disamping melihat jumlah pekerja yang dilayani, dan beberapa porsi untuk yang tidak terduga dalam suatu waktu tertentu.

Pengelola makan juga harus memperhatikan kesinambungan sesuai sistem kontrak, atau kesepakatan antara pihak penanggung jawab kantin dan pihak perusahaan dan umumnya terdapat bentuk kerjasama tiap tiga bulan, atau tiap setengah tahun, antara pengelola makan dan perusahaan yang senantiasa diikuti dengan peninjauan kembali.

Waktu makan yang singkat dan tertentu bagi pekerja berkisar antara 30 – 60 menit sebagai waktu istirahat, dan periode waktu tersebut dipergunakan untuk makan siang ataupun keperluan lain pada pekerja.



Perhatikan Menu

Pengelola makan juga harus memperhatikan menu tertentu, yang tidak disajikan sama dengan layaknya rumah makan atau catering lain dan selalu ada pertimbangan kalori yang tinggi, murah, mempunyai rasa yang universal, mudah disajikan dan mudah disantap. Hal lain yang tidak kalah pentingnya adalah bahwa pengelolaan makan tempat penyajian tetap pada umumnya, yaitu pada lingkungan perusahaan yang berbeda dengan jasa boga lain, dimana pengelola kantin perusahaan mempunyai tempat yang tetap dan sudah ditentukan oleh pihak perusahaan.

Ciri yang lain dari pengelolaan makan di perusahaan, pengelola makan bertanggung jawab terhadap berbagai pihak dan bila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan misalnya keracunan, ketidakcocokan menu, dan lain-lainnya, dapat menimbulkan gejala secara sosial ekonomi, dan pembinaan dari pengelola makan pekerja dilakukan oleh departemen tenaga kerja masing-masing perusahaan.

Selain hal diatas, penyediaan makan bagi pekerja perlu selalu memperhatikan berbagai hal termasuk :

1).Pola makan.

Bagaimana kebiasaan makan pokok di perusahaan tersebut pada para pekerja umumnya.

2).Agama.

Agama tertentu tidak makan makanan tertentu.

3).Keuangan.

Diperlukan keterjangkauan secara ekonomis tetapi tetap memenuhi status bergizi.

4).Daya cerna.

Makanan yang biasa dimakan oleh masyarakat tertentu biasanya juga lebih mudah dicerna oleh tubuh.

5).Dapat dinikmati.

Sebagian besar menu harus sesuai dengan selera pekerja pada umumnya.

6).Mudah diselenggarakan.

Penyediaan makan harus memenuhi persyaratan praktis untuk disajikan dan praktis cara memakannya.

7).Jumlah atau volume yang cukup menyenangkan para pekerja.

Dengan jumlah makanan yang cukup juga cukup bervariasi zat gizinya.

8).Hidangan menarik baik dari cara penyajian, bentuk dan warna dari makanan tersebut.

Umumnya para pekerja lebih senang memperoleh makanan yang hangat.

9).Variasi.

Pelayanan makan bagi pekerja bervariasi untuk menghindari rasa bosan. Penyusunan menu sebaiknya tidak untuk tujuh hari perminggu, melainkan untuk lima atau sepuluh hari baru berganti dalam jangka waktu tertentu 1 – 3 bulan mendatang.

Itulah beberapa pengelolaan makan bagi pekerja yang perlu selalu diperhatikan agar para pekerja merasa puas dalam menikmati pengelolaan makan baginya dan kemudian pengusaha memperoleh keuntungan berupa peningkatan kepuasan kerja.

"Salam K3"

*)Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 RSA UGM



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

*Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id *

Diet Rencanakan Jenis Kelamin Anak

Oleh: dr Aninda Dian Anggraeni

BANYAK pasangan suami-isteri menanyakan bagaimana cara mendapatkan jenis kelamin tertentu untuk kehamilannya

Pemilihan sperma bertujuan menghasilkan sampel dengan proporsi sperma X atau sperma Y yang lebih tinggi, sehingga meningkatkan peluang mendapatkan jenis kelamin yang diinginkan.

Ada beberapa metode pemilihan sperma yang dikenal yaitu metode Ericsson dan metode MicroSort. Metode Ericsson memiliki tingkat keberhasilan 78-85% untuk anak laki-laki dan 73-75% untuk anak perempuan. Metode MicroSort memiliki tingkat keberhasilan 75% untuk anak laki-laki dan 90% untuk anak perempuan. Sampel sperma terpilih selanjutnya diselesaikan dengan prosedur inseminasi.

Saat ini ada metode yang mendekati akurasi 100% dapat diandalkan yaitu PGD (Preimplantation Genetic Diagnosis) untuk bayi tabung. Tetapi Dokter bukan Tuhan pasien perlu konsultasi yang cukup untuk memilih cara ini.

Diperlukan kombinasi Diet dan pengaturan saat hubungan seks (keberhasilan Diperkirakan 70-80%). Yang dimaksud pengaturan jenis makanan adalah pengaturan diet prekonsepsi bukan pengaturan diet selama hamil. Terdiri dari pengaturan mineral Calcium, Magnesium, Kalium dan Natrium. 75-80% berhasil mengatur jenis kelamin bayi. Teknik ini membutuhkan waktu sekitar 9-12 minggu sebelumnya, setelah itu baru program hamil. Jadi bila sedang ber KB, jangan lepas KB dulu sebelum menyelesaikan program diet jenis kelamin.

Diet Anak Laki-Laki:

1. Diet tinggi Natrium dan Kalium
2. Ibu harus makan 2500 Kalori/hari
3. Natrium tinggi: Asinan, ikan asin, telur asin, makanan bersoda, daging, sereal, jus sayur, makanan kalengan,

penyedap, makanan beku, roti.
4. Kalium tinggi: pisang, kentang, daun hijau, alpukat, susu, tomat yang dimasak, ikan, jamur, labu.

5. Hindari susu, roti dari susu, mentega, tawar, keju dan yogurt.

Setelah diet ini selama 3 bulan baru hamil, hubungan sex dengan penjadwalan metode shettled

Diet Anak Perempuan:

1. Ibu makan rendah kalori
2. Vegetarian diet (low natrium)
3. Diet tinggi Magnesium dan Kalsium
4. Tinggi Magnesium: alpukat, yogurt, biji-bijian, kedelai, ikan, daun hijau gelap, pisang, coklat hitam
5. Tinggi Calcium: Susu, keju, yogurt, tahu, bayam, kacang-kacangan, ikan teri, kerang.

Setelah diet ini selama 3 bulan baru hamil, hubungan sex dengan penjadwalan metode shettled

Prosedur Teknik Diet:

1. Cek dulu kadar mineral ibu: Na, K, Ca, Mg
2. Ingin anak perempuan: beri Magnesium 400-600 mg per hari, Calcium 500-700 mg per hari Ca harus naik 4 mg/l, Vit D3 2000-3000 IU per hari
3. Ingin anak Laki: beri garam (Natrium) 140 meq/L, KSR 1 tab/hari

Penjadwalan Seks dengan Metode Shettles:

1. Jika ingin anak laki: lakukan hubungan seks sedekat mungkin dengan masa subur (ovulasi): 57,7% berhasil anak laki-laki.
2. Jika ingin anak perempuan: lakukan hubungan seks tiap hari sejak awal siklus hingga 2 hari sebelum masa subur (ovulasi).

KELUARGA

ANAK BISA DIBULLY

Pola Asuh dan Pola Makan Harus Diperhatikan

SAAT ini pola makan anak anak menjadi perhatian, karena banyak kasus yang membuat kesehatan anak terganggu, juga anak menjadi korban bully karena memiliki bentuk tubuh yang kurang baik, akibat pola makan.

Untuk itu, pola asuh dan pola makan harus mendapat perhatian serius dan disinkronkan.

Mengubah pola makan, menjadi langkah pertama menangani anak yang terkena obesitas, sebelum memintanya berolahraga sesuai usia, menurut Ketua Pengurus Pusat Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Dr Piprim Basarah Yanuarso,

SpA(K).

"Sebab pola makan ini jauh lebih besar daripada pola gerakannya. Kalau anak obesitas susah kalau langsung disuruh olahraga berat. Jalan kaki saja berat dia badannya," kata dia dalam sebuah diskusi yang digelar daring, belum lama ini.

Anak obesitas juga rawan di bully, dan makan parah pola

makannya karena bisa saja mengalihkan perasaan galaunya dengan makan dan makan.

Untuk pola makan, orangtua bisa berhenti memberi anak makanan rendah nutrisi seperti junk food kemudian menggantinya dengan makanan alami atau real food.

Untuk itu, Orangtua bisa memberikan edukasi yang baik kepada anak, pada saat saat tertentu, saat menyuapi anak atau saat makan bersama.

Piprim mengatakan, anak-anak sebaiknya dikenyangkan dengan sumber protein hewani, misalkan nasi dengan banyak

lauk berupa dadar telur, ikan atau ayam. Jumlah protein yang ditingkatkan ini guna mencegah anak-anak menyantap karbohidrat cepat serap misalnya dari camilan-camilan rendah nutrisi.

"Anak jadi lapar terus dan kebanyakan kalori karena pilihan jenis makanannya keliru (makan junk food), terlalu sering diberi makanan yang indeks glikemik tinggi atau tinggi karbohidrat, gula dan tepung," kata dia.

Dampaknya, gula darah anak cepat naik kemudian cepat turun. Saat gula darahnya naik seperti roller coaster lalu turun menemuk, anak akan merasa lapar lagi kemudian meminta makan kembali.

Piprim mengakui, upaya untuk memutus pola makan anak yang gemar menyantap junk food dan minuman manis tidak mudah dan ini membutuhkan dukungan orangtua.

Dalam kondisi ini, orangtua bisa memberikan edukasi supaya anak tidak makan atau jajan sembarangan.

Sedang Ketua Unit Kerja Koordinasi Endokrinologi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Dr Muhammad Faizi SpA(K) berpesan, agar orangtua mencegah anak terkena obesitas sedini mungkin. Walaupun anak terlanjur obesitas, sambung dia, maka modifikasi pola makan anak dan pola hidupnya bisa dilakukan sehingga bisa mengurangi dampak dari obesitas.

Kriteria anak obesitas bisa diukur melalui kurva pertumbuhan yang memperhitungkan penambahan tinggi badan. Ini berbeda dari orang dewasa yang berpegang salah satunya pada nilai indeks massa tubuh (IMT).

(Ati)-d



KR-Franz Boedhi Soekarnanto

Saat menyuapi, orangtua bisa memberikan edukasi tentang makanan pada anak.



Tegang Pasang IUD

Tanya:

Bagaimana mengatasi ketegangan saat mau pasang IUD. Dengar kata spiral rasanya perut saya sudah mules. Saya memilih IUD karena paling sesuai dengan kondisi saya.

Reni, Wonosari

Jawab:

KB IUD (intrauterine device) atau yang dikenal juga sebagai KB spiral adalah salah satu alat kontrasepsi yang memiliki tingkat efektivitas tinggi. Menggunakan KB spiral ini bisa digunakan dalam jangka waktu yang lama dan efeknya tidak permanen

IUD ini bisa bertahan selama 5 hingga 10 tahun bergantung pada jenisnya. IUD memiliki keuntungan dan kerugian yaitu

Untuk mengatasi ketegangan menjelang pemasangan IUD, maka yang dapat dilakukan adalah memperbanyak pengetahuan mengenai IUD, di saat pemasangan IUD yaitu menarik dan melepaskan napas secara perlahan merupakan teknik pernapasan dalam meditasi sederhana yang mampu meredakan amarah sekaligus stress, Minum air putih, Mendengarkan musik sebelum tindakan, tersenyum/tertawa, Istirahat cukup.

Sebelum melakukan pemasangan IUD harus berkonsultasi dengan dokter sebelum memasang IUD.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. ☑-d



Suami Menyuruh Gugat

Tanya :

Saya seorang istri yang menderita, karena suami berniat menikah lagi dengan pacarnya, dan saya yang disuruh gugat cerai . Saya tidak mau tapi suami memaksa . Apakah saya harus menuruti kemauan suami ? Terima kasih

Issa - Yogyakarta

Jawab :

Memurut kami, kalau kemauan suami mau cerai, biar saja suami yg gugat, karena Penggugat harus keluar biaya panjar. Gugatan harus saksi dan bukti . Bila anda nikah di KUA, kalau yang menggugat anda, tidak dapat hak Idah dan Mutah. Jadi biarkan saja. LBH Apik Yogya, Perumnas Jl Kenanga No 5 Condongcatur Depok Sleman. ☑-d