

Nutrisi di Tempat Kerja dan Istirahat

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

SEBAGAIMANA diketahui, kendaraan di dalam berjalan memerlukan banyak hal termasuk diperlukannya : 1).Bahan bakar sebagai sumber energi. 2).Minyak pelumas untuk memelihara dan melindungi mesin. 3).Pengontrolan air.

Sama dengan hal diatas, manusia memerlukan banyak hal secara sinergis termasuk : 1).Gula, protein dan lemak sebagai sumber energi. 2).Bahan-bahan proteksi / perlindungan (seperti vitamin, garam, besi, iodin, asam lemak tidak jenuh, dll). 3).Cairan untuk pendinginan.

Kebutuhan makanan untuk pekerja diperlukan untuk energi dalam satuan kilo Joules (kJ), dimana satu kalori sama dengan 4,2 kilo Joules. Dalam kondisi diperlukan kekuatan fisik yang lebih seperti saat bekerja juga diperlukan konsumsi energi yang lebih banyak.

Rata-rata keperluan harian pada laki-laki dan wanita di dalam berbagai pekerjaan, dapat dilihat pada bagian lain dari penulisan ini.

Pada macam-macam pekerjaan seperti pekerjaan yang ringan dan duduk misalnya, pada book keeper diperlukan pada laki-laki 9.600 kilo Joules per hari sedang pada wanita diperlukan 8.400 kilo Joules per hari.

Pada pekerjaan manual berat seperti pengemudi traktor diperlukan per hari pada laki-laki sedang pada laki-laki dan 9.800 pada wanita.

Pada pekerjaan sedang misal pada penyembelih hewan diperlukan kalori pada laki-laki sebesar 15.000 kilo Joules per hari sedang pada wanita 12.000 kilo Joules per hari.

Pada pekerjaan yang berat diperlukan 16.500 – 19.000 kilo Joules per hari pada laki-laki sedang pada wanita 13.500 kilo Joules per hari.

Pada tiap-tiap negara industri, pekerja dengan sedentary work kebutuhan kalorinya meningkat.

Sedang pada pekerja manual kebutuhan kalori lebih sedikit. Pada pekerja dewasa, secara garis besar diperlukan energi yang berbeda antara sedentary work, operator wanita, pekerjaan berat dan pertimbangan lain.

Pada pekerja yang bekerja di pagi hari maupun tidak bekerja di pagi hari sangat dibutuhkan makan pagi / sarapan yang diikuti makan siang dan makan sore yang berbeda-beda antara



pekerja sedentary dan perempuan serta petugas kerja manual.

Mengingat hal diatas, maka para petugas di perusahaan khususnya di bagian sumber daya manusia dan pimpinan perusahaan serta kesadaran pekerja sendiri.

Jumlah makanan yang diperlukan untuk para pekerja sedentary, apalagi yang bekerja berat perlu mendapat jumlah makanan yang sesuai dan berkualitas tinggi, disamping vitamin dan mineral termasuk sayur, buah dan susu.

Pada kenyataannya, para pekerja makan lebih tinggi kalorinya dibanding yang seharusnya namun proporsinya perlu diperhatikan dan dibenahi oleh bagian SDM.

Sedang kepentingan protein dan lemak pada bahan makanan, senantiasa perlu diperhatikan. Namun untuk pekerjaan yang menggunakan otot lebih banyak harus diperhatikan pemberian protein hewani mengingat protein hewani sangat penting disamping daging, telur dan susu.

Laki-laki dengan berat 70 kg memerlukan 50 gram protein hewani, 1 – 5 liter susu dan 300 gram daging atau telur. Lemak pada bahan makanan mengandung energi yang tinggi dan diperlukan 100 gram lemak untuk menggantikan 300 gram roti atau nasi / kentang.

Seperti diketahui kandungan lemak pada bahan makanan khususnya pada pekerja berat sangat diperlukan mengingat lemak tinggal lebih lama pada saluran pencernaan serta keadaan demikian dapat menunda

rasa lapar pada pekerja sehingga pengertian ini sangat diperlukan agar pekerja pada tugas berat lebih mengutamakan intake makanan yang mengandung lemak lebih tinggi.

Secara umum diketahui bahwa di daerah berkembang, masyarakat mengkonsumsi banyak lemak dalam makanannya.

Beberapa studi menunjukkan bahwa gangguan kesehatan pada jantung dan sirkulasi darah dapat sebagai kendala bila makan terlalu banyak lemak dalam dietnya. Sehingga beberapa pihak melarang penggunaan bahan makanan yang mengandung lemak yang tinggi dan diganti dengan minyak tumbuh-tumbuhan. Susu dan produk susu yang lain lebih dikonsumsi daripada makan makanan mengandung lemak hewani disamping vitamin dan mineral.

Pada jam kerja kontinental yang memberlakukan istirahat pada siang hari diseyogikan ada waktu makan malam bersama keluarga, disamping ada waktu istirahat bila diperlukan.

Kini beberapa industri dan pelayanan masyarakat memberlakukan istirahat siang lebih pendek, namun diberikan juga istirahat pada sore hari.

Dalam mengevaluasi pemberian makanan pada para pekerja, perlu senantiasa dipertimbangkan jenis pekerjaan yang akan dipikul oleh pekerja dan selanjutnya pemberian waktu istirahat pada jam-jam tertentu agar fungsi di dalam pekerjaan pada sore hari tidak lekas menurun produksinya, sehingga pengusaha termasuk bagian sumber daya manusia harus selalu mengevaluasi pada sesi mana pekerja mengalami gangguan atau penurunan produktivitas disamping selalu diperhatikan pemberian gizi di siang atau sore hari, agar produktivitas tidak cepat menurun.

Sedang pemberian istirahat yang baik, terbagi dalam beberapa bagian waktu kerja termasuk 2 – 3 jam sesudah awal bekerja sehingga produktivitas kerja dapat memadai sesuai kebutuhan perusahaan.

Demikian kilasan nutrisi di tempat kerja dan perlunya cukup beristirahat pada jam istirahat di perusahaan.

"Salam K3"
*)Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 – April 2023

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Kenali Campak dan Pencegahannya

Oleh : dr. Aninda Dian Anggraeni



Setelah itu, ruam muncul mulai dari wajah dan leher, kemudian menyebar ke seluruh tubuh. Ruam tersebut awalnya kecil seperti biang keringat, kemudian menyatu dan membentuk ruam lebih besar.

Pencegahan utama penyakit campak adalah melalui imunisasi campak dan MMR. Imunisasi campak dilakukan saat anak berusia 9 bulan, dilanjutkan dengan vaksin MMR yang diberikan saat anak berusia 12–18 bulan, kemudian diulang pada usia 5–7 tahun.

Sementara untuk mencegah penularan campak, penderita dianjurkan untuk tidak melakukan kontak dengan orang lain, termasuk keluarga, setidaknya sampai 4 hari setelah muncul ruam.

Selama perawatan, penderita campak dan orang yang merawat disarankan untuk:

- Tidak berbagi peralatan makan dan perlengkapan mandi
- Rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- Menutup hidung dan mulut ketika batuk atau bersin
- Membersihkan rumah secara rutin dengan desinfektan. ***

CAMPAK atau measles adalah penyakit akibat infeksi virus yang ditandai dengan demam, sakit tenggorokan, dan ruam di seluruh tubuh. Infeksi campak berawal dari saluran pernapasan yang kemudian menular melalui percikan air liur.

Gejala awal campak adalah sakit tenggorokan, mata berair dan kemerahan (konjungtivitis), dan bintik putih di dalam mulut. Ruam yang muncul mulanya berupa bintik-bintik merah kecil, kemudian menyatu hingga ukurannya tampak lebih besar.

Umumnya, gejala campak akan muncul 10–14 hari setelah seseorang tertular virus penyebab penyakit ini. Awalnya, campak dapat menimbulkan gejala berupa:

- Demam
- Pilek
- Pegal linu
- Lemas
- Hidung tersumbat
- Diare

imunisasi campak dan vaksin MMR



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

PERSIAPKAN DIRI DAN CARI SOLUSI

Dampingi Jemaah Haji Lansia Harus Gembira

PARA calon jemaah haji, kini mulai mempersiapkan diri. Apalagi kini banyak lansia yang diperbolehkan untuk menunaikan ibadah haji. Apabila harus mendampingi anggota keluarga lansia, bisa disimak penuturan psikolog Alissa Qotrunnada Wahid, pada Bimtek Terintegrasi dengan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) PPIH Arab Saudi di Asrama Haji, Jakarta, belum lama ini.

Alissa Wahid meminta para petugas haji dalam melayani jemaah, untuk selalu gembira.

Salah satunya, dengan mengetahui solusi atas diri sendiri jika sedang stres, lelah, dan lainnya.

"Kenali itu, cari solusi, dan lakukan. Kalau kita lagi kesal, sebetulnya

yang rugi kita sendiri, karena kondisi tidak berubah, jadi dibawa happy saja," katanya.

Putri sulung Presiden keempat RI Abdurrahman Wahid, ini menuturkan, jemaah haji lansia dinilai cenderung mudah diatur.

"Perlu suka cita dan

happy. Melayani lansia itu enak lho, kecenderungannya mereka menurut. Kalau kita gembira, mereka gembira," tambahnya.

Ada empat tipe kepribadian dari para lansia yang perlu dikenali, yakni Sanguin (tipe yang heboh, ramai, dan suka menjadi pusat perhatian), tipe Ko-

leris (suka mengatur), Flegmatis (suka damai dan pada tipe ini tidak bisa mengambil keputusan), dan tipe Melankolis (selalu ingin sempurna dan sering baper).

"Saat petugas menghadapi lansia yang Koleri, biasanya mereka suka mendekati petugas dan meminta ambil peran, maka petugas bisa meminta mereka untuk membantu," ujar dia.

Sementara itu, saat dihadapkan dengan tipe lansia yang inginnya diperhatikan atau banyak

menuntut sempurna, petugas cukup mendengarkan dan bisa melontarkan pertanyaan balik apa yang diinginkan mereka.

"Kalem dan sabar adalah kunci dalam melayani jemaah haji lansia. Dengarkan dan jawab dengan oo gitu," kata Alissa.

Sebagai petugas haji, lanjut Alissa, tidak bisa jika bertipe Flegmatis, bersantai begitu juga saat menghadapi lansia Flegmatis yang kesasar, mereka jangan diberikan kesempatan mengambil keputusan.

Alissa memaparkan perlunya membangun kebersamaan jemaah lansia berbagai karakter dengan membagi tugas dalam satu tim.

"Jangan terbawa psikologisnya, jangan sampai petugas haji naik darah, nanti kita sendiri tidak bisa berpikir rasional kalau kita emosi. Bagaimana kalau kita sedang emosi misalnya, minta teman lain take over, kita menyingkir, lakukan relaksasi psikologis sendiri," katanya.

Alissa menekankan pendekatan psikologis kepada jemaah harus disesuaikan karakter mereka, misalnya dengan bercanda, merayu, dengan menawari makanan, mengajak ngobrol dan lainnya.

"Kalau diomelin bagaimana? Diomelin akan menjadi kenangan indah. Jadi nikmati dan dibawa happy," kata Alissa Wahid. (Ati)-f



KR-MCH2019

Mendampingi lansia harus kalem, sabar, hati gembira dan ikhlas.

LBH APIK Mengupas
Dinas Lembaga Bantuan Hukum
Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan Yogyakarta
Alamat: Jl. Damai Ji Kalurahan Jabon RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman.
Hp 081903763537, 8179410624

Suami Jarang Pulang

Tanya :

Saya seorang istri. Apakah bisa, saya menggugat cerai suami yang jarang pulang karena tergoda perempuan lain? Dan apabila saya menggugat cerai suami bisakah saya juga menggugat harta gono gini?

Riri - Yogyakarta

Jawab :

Anda bisa saja menggugat cerai suami yang sudah tergoda perempuan lain, dan jarang pulang. Pengajuan gugatan cerai harus ada alasan disertai bukti-bukti dan saksi yang menguatkan. Saksi adalah orang yang melihat mendengar menyaksikan langsung peristiwanya. Anda sebagai penggugat, juga bisa mengajukan gugatan gono gini. Biasanya majelis hakim akan memutuskan perceraian dahulu, baru proses gugatan goni gini. Gugatan ini harus juga ada bukti-bukti dan saksi-saksi yang menguatkan, agar mendapatkan putusan yang adil dari majelis hakim.

LBH Apik Yogyakarta, Jl Kenanga No 5 Perumnas Condongcatur Depok Sleman.

KLINIK PKBI

Agar ASI Lancar

Tanya :

Saya sering mendengar rumor yang mengatakan, kalau saat menyusui jangan stress supaya ASI lancar. Apakah ada makanan atau vitamin untuk memperlancar ASI?

Dania, Bantul

Jawab :

Kondisi kesehatan ibu memang banyak memengaruhi kondisi bayi. Termasuk saat stress ataupun tertekan, maka kondisi ibu akan mempengaruhi bayi. Salah satunya adalah stres pada ibu, dapat membuat produksi Air Susu Ibu (ASI) terhambat. Selain itu, perasaan stress ibu juga bisa dirasakan bayi.

Normalnya, ibu dapat memproduksi ASI sebanyak 550-1000 ml setiap harinya. Hormon yang mempengaruhi produksi ASI antara lain hormon prolaktin dan oksitosin. Saat ibu mengalami stres, ASI akan tetap tersimpan dalam payudara dan tidak mengalir. Hal ini terjadi karena hormon oksitosin tersendat. Untuk itu ibu yang menyusui harus dalam keadaan rileks, tenang dan santai.

Meski makanan yang dikonsumsi sudah cukup bergizi, namun dokter sering memberikan vitamin pada ibu menyusui. Mengonsumsi vitamin ibu menyusui memang dapat membantu melengkapi kebutuhan nutrisi di masa menyusui. Oleh karena itu, jangan lupa untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan cukup minum air putih setiap harinya. Semoga bermanfaat informasi ini. Salam