

Advokasi Program Pemberian Makanan Bergizi sebagai Upaya Penurunan Angka Kecelakaan Kerja pada Pekerja Industri di Kota Medan

Hilwa Irvi Adzkia¹, Nurita Oktapia Simajuntak², Sandra Dwi Aldini³, Zaskia Isnaini Pulungan⁴, Miftahurrahmah El Hayatli⁵

¹²³⁴Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

⁵Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Haji Sumatera Utara

¹hadzkia25@gmail.com, ²nuritaoktapia@gmail.com, ³sandradwialdini@gmail.com, ⁴zaskiaisnaini30@gmail.com,

⁵miftahurrahmahelh@gmail.com

Abstrak

Kecelakaan kerja masih menjadi permasalahan utama dalam Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang berdampak pada kesehatan pekerja, produktivitas, dan kerugian ekonomi. Salah satu faktor yang berhubungan dengan risiko kecelakaan kerja adalah status gizi pekerja yang memengaruhi konsentrasi, daya tahan tubuh, dan kemampuan kerja. Penelitian ini bertujuan menganalisis pentingnya advokasi program pemberian makanan bergizi sebagai upaya menurunkan angka kecelakaan kerja pada pekerja industri di Kota Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah berbagai jurnal ilmiah, buku, pedoman, dan laporan resmi yang berkaitan dengan gizi kerja dan keselamatan kerja. Hasil kajian menunjukkan bahwa program pemberian makanan bergizi berpotensi meningkatkan status kesehatan pekerja, mengurangi kelelahan kerja, meningkatkan produktivitas, serta mendukung terciptanya lingkungan kerja yang lebih aman. Keberhasilan program dipengaruhi oleh dukungan kebijakan perusahaan, komitmen manajemen, dan keterlibatan pemangku kepentingan melalui advokasi. Kesimpulannya, advokasi program pemberian makanan bergizi merupakan strategi potensial untuk mendukung penerapan K3 dan menurunkan risiko kecelakaan kerja pada pekerja industri di Kota Medan.

Kata Kunci: Advokasi, Gizi Kerja, Makanan Bergizi, Kecelakaan Kerja, Keselamatan dan Kesehatan Kerja.

PENDAHULUAN

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan aspek penting dalam pembangunan sektor industri yang bertujuan untuk melindungi pekerja dari risiko kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Penerapan K3 yang baik tidak hanya memberikan perlindungan kepada pekerja, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan produktivitas dan keberlanjutan perusahaan. Namun demikian, kecelakaan kerja masih menjadi permasalahan global yang memerlukan perhatian serius. International Labour Organization (ILO) melaporkan bahwa hampir 3 juta pekerja meninggal setiap tahun akibat kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, sementara sekitar 395 juta pekerja mengalami cedera kerja non-fatal setiap tahunnya (ILO, 2023).

Tingginya angka kecelakaan kerja menunjukkan bahwa upaya pencegahan perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan berbagai faktor risiko yang memengaruhi keselamatan pekerja. Selama ini, perhatian terhadap pencegahan kecelakaan kerja lebih banyak difokuskan pada aspek teknis, penggunaan alat pelindung diri, dan pengendalian lingkungan kerja. Padahal, kondisi kesehatan pekerja juga memiliki peran penting dalam menentukan kemampuan pekerja untuk bekerja secara aman dan produktif (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Salah satu faktor kesehatan yang berpengaruh terhadap kinerja pekerja adalah status gizi. Gizi kerja merupakan upaya pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi pekerja sesuai dengan jenis dan beban pekerjaan yang dilakukan. Pemenuhan gizi yang baik dapat membantu menjaga kebugaran fisik, meningkatkan daya tahan tubuh, mempertahankan konsentrasi, serta mengurangi kelelahan kerja. Sebaliknya, kekurangan asupan gizi dapat menyebabkan penurunan kapasitas kerja, gangguan konsentrasi, dan meningkatnya risiko kesalahan kerja yang berpotensi menimbulkan kecelakaan kerja (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Pentingnya intervensi gizi di lingkungan kerja telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Grimani, Aboagye, dan Kwak (2019) melalui systematic review yang dipublikasikan dalam BMC Public Health menemukan bahwa program intervensi gizi dan aktivitas fisik di tempat kerja dapat memberikan dampak positif terhadap produktivitas, performa kerja, workability, dan penurunan absensi pekerja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa program kesehatan kerja yang mencakup aspek gizi memiliki manfaat tidak hanya bagi kesehatan pekerja, tetapi juga bagi efektivitas organisasi (Grimani et al., 2019).

Di Indonesia, upaya pemenuhan gizi kerja telah menjadi bagian dari strategi kesehatan kerja sebagaimana tercantum dalam Pedoman Gizi Kerja Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman tersebut menekankan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi pekerja merupakan salah satu langkah untuk meningkatkan produktivitas, menjaga kesehatan, serta mengurangi dampak kelelahan kerja (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Dengan demikian, program pemberian makanan bergizi dapat dipandang sebagai salah satu bentuk investasi perusahaan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Meskipun hubungan antara gizi kerja dan produktivitas telah banyak dibahas, kajian mengenai advokasi program pemberian makanan bergizi sebagai strategi penurunan risiko kecelakaan kerja pada pekerja industri, khususnya di Kota Medan, masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian berfokus pada aspek kesehatan individu pekerja, sedangkan pendekatan advokasi kebijakan dan dukungan manajemen perusahaan terhadap program gizi kerja belum banyak dikaji. Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya pembahasan lebih lanjut mengenai pentingnya advokasi program pemberian makanan bergizi sebagai bagian dari upaya pencegahan kecelakaan kerja.

Kota Medan merupakan salah satu pusat industri terbesar di Provinsi Sumatera Utara yang memiliki jumlah tenaga kerja industri cukup besar. Tingginya aktivitas industri menuntut perusahaan untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam melindungi kesehatan dan keselamatan pekerja. Oleh karena itu, advokasi program pemberian makanan bergizi perlu dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan yang dapat mendukung peningkatan kesehatan pekerja sekaligus menurunkan risiko kecelakaan kerja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis advokasi program pemberian makanan bergizi sebagai upaya penurunan angka kecelakaan kerja pada pekerja industri di Kota Medan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan program pemberian makanan bergizi, gizi kerja, keselamatan dan kesehatan kerja (K3), serta kecelakaan kerja pada pekerja industri. Metode SLR dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai bukti ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya dan membantu mengidentifikasi hubungan antara intervensi gizi dengan peningkatan kesehatan dan keselamatan kerja pekerja (Snyder, 2019).

Proses pencarian literatur dilakukan melalui database Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan jurnal nasional terakreditasi. Kata kunci yang digunakan meliputi “workplace nutrition”, “occupational nutrition”, “healthy food program”, “workplace health promotion”, “occupational safety and health”, “work accident”, “gizi kerja”, dan “kecelakaan kerja”. Artikel yang dicari merupakan publikasi tahun 2019–2025 untuk memastikan keterbaruan data dan informasi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel ilmiah yang membahas intervensi gizi atau program makanan bergizi di tempat kerja; (2) artikel yang membahas hubungan gizi dengan kesehatan, produktivitas, atau keselamatan kerja; (3) artikel berbahasa Indonesia maupun Inggris; dan (4) artikel yang tersedia dalam bentuk full text. Adapun kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel berupa opini atau editorial; dan (2) artikel duplikat yang diperoleh dari lebih dari satu database.

Tahapan penelitian dimulai dari identifikasi artikel melalui database, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, penilaian kelayakan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, hingga pemilihan artikel yang sesuai untuk dianalisis. Dari hasil penelusuran literatur diperoleh sejumlah artikel yang kemudian diseleksi sehingga diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini. Selanjutnya dilakukan ekstraksi data yang meliputi penulis, tahun publikasi, metode penelitian, variabel yang diteliti, dan temuan utama untuk dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelusuran literatur yang dilakukan melalui proses identifikasi, penyaringan, dan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi menghasilkan 10 artikel yang memenuhi syarat untuk direview. Artikel-artikel tersebut terdiri atas penelitian dengan berbagai desain, seperti systematic review, literature review, cross-sectional, pedoman, dan laporan organisasi internasional yang membahas program pemberian makanan bergizi, gizi kerja, produktivitas, keselamatan dan kesehatan kerja (K3), serta kecelakaan kerja. Karakteristik artikel yang direview disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Review Artikel Terkait Program Pemberian Makanan Bergizi dan Keselamatan Kerja

No	Penulis (Tahun)	Metode Penelitian	Sampel	Variabel yang Diteliti	Temuan Utama
1	Grimani et al. (2019)	Systematic Review	39 studi	Intervensi gizi dan aktivitas fisik di tempat kerja	Intervensi gizi dan aktivitas fisik meningkatkan produktivitas, performa kerja, dan kemampuan kerja pekerja serta menurunkan tingkat absensi.
2	Rachmah et al. (2022)	Systematic Review	Artikel yang memenuhi kriteria review	Intervensi kesehatan dan gizi di tempat kerja	Program intervensi gizi dan kesehatan efektif meningkatkan kesehatan pekerja serta mendukung produktivitas kerja.

3	Rosmiati et al. (2025)	Systematic Review	Artikel yang memenuhi kriteria review	Intervensi gizi di tempat kerja	Program gizi di tempat kerja memberikan dampak positif terhadap kesehatan pekerja dan produktivitas kerja.
4	Clinical Nutrition Open Science (2022)	Systematic Review	Artikel yang memenuhi kriteria review	Intervensi nutrisi dan faktor risiko kardiometabolik pekerja	Intervensi nutrisi mampu memperbaiki faktor risiko kesehatan, meningkatkan kebugaran, dan mendukung kapasitas kerja pekerja.
5	Quak, Ebata, & Barnett (2025)	Literature Review	Berbagai studi terkait workforce nutrition	Program nutrisi tenaga kerja	Program nutrisi tenaga kerja memberikan manfaat kesehatan sekaligus keuntungan ekonomi bagi perusahaan melalui peningkatan produktivitas dan penurunan biaya kesehatan.
6	International Labour Organization (2023)	Laporan Global	Data pekerja global	Kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja	Hampir 3 juta pekerja meninggal setiap tahun akibat kecelakaan kerja dan PAK.
7	Haidarravy, Apni, & Safrizal (2023)	Systematic Literature Review	Artikel yang memenuhi kriteria review	Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)	Penerapan K3 yang baik dapat menurunkan risiko kecelakaan kerja dan meningkatkan keselamatan pekerja.
8	Kusuma, Mujiyono, & Prasetyo (2024)	Cross-sectional	Pekerja CV. Nutri Health Kota Madiun	Perilaku kerja dan kecelakaan kerja	Terdapat hubungan antara perilaku kerja dengan kejadian kecelakaan kerja pada pekerja.
9	Kementerian Kesehatan RI (2022)	Pedoman	Pekerja Indonesia	Gizi kerja	Pemenuhan gizi kerja meningkatkan kesehatan dan produktivitas pekerja.
10	Sorensen, McLellan, Dennerlein, et al. (2019)	Literature Review	Berbagai penelitian pekerja	Kesehatan kerja, gizi, dan keselamatan kerja	Program kesehatan kerja yang terintegrasi dengan promosi kesehatan pekerja mampu meningkatkan kesejahteraan dan mendukung keselamatan kerja.

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar artikel yang direview menggunakan metode systematic review dan berfokus pada efektivitas intervensi gizi di lingkungan kerja. Hasil kajian menunjukkan bahwa program pemberian makanan bergizi dan intervensi nutrisi memiliki dampak positif terhadap kesehatan, produktivitas, dan kemampuan kerja pekerja. Intervensi tersebut terbukti dapat meningkatkan asupan gizi, memperbaiki status kesehatan, serta mendukung peningkatan performa kerja.

Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan dan status gizi yang baik dapat membantu mengurangi kelelahan kerja, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki kemampuan pekerja dalam merespons potensi bahaya di tempat kerja. Temuan ini mengindikasikan bahwa program pemberian makanan bergizi berpotensi menjadi salah satu strategi preventif dalam menurunkan risiko kecelakaan kerja.

Hasil review juga menunjukkan bahwa keberhasilan program gizi kerja memerlukan dukungan kebijakan perusahaan, penerapan K3 yang baik, serta keterlibatan berbagai pemangku kepentingan melalui kegiatan advokasi. Oleh karena itu, program pemberian makanan bergizi dapat menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan keselamatan dan kesehatan kerja pekerja industri di Kota Medan.

Pembahasan

a. Pengaruh Program Pemberian Makanan Bergizi terhadap Kesehatan dan Produktivitas Pekerja

Hasil penelitian Grimani, Aboagye, dan Kwak (2019) menunjukkan bahwa intervensi gizi dan aktivitas fisik di tempat kerja mampu meningkatkan produktivitas, performa kerja, dan kemampuan kerja pekerja. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Rachmah et al. (2022) yang menyatakan bahwa program intervensi gizi dan kesehatan di lingkungan kerja efektif dalam meningkatkan kondisi kesehatan pekerja serta mendukung produktivitas kerja. Selain itu, Rosmiati et al. (2025) juga menemukan bahwa program gizi di tempat kerja memberikan dampak positif terhadap status kesehatan dan kapasitas kerja pekerja. Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi yang baik dapat membantu pekerja mempertahankan kondisi fisik yang optimal sehingga mampu bekerja secara lebih efektif dan produktif.

b. Hubungan Intervensi Gizi dengan Penurunan Risiko Kecelakaan Kerja

Penelitian Rachmah et al. (2021) menyatakan bahwa intervensi gizi di tempat kerja berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan dan kualitas kerja pekerja. Hasil tersebut didukung oleh penelitian **Effects of the Nutritional Interventions in Improving Employee's Cardiometabolic Risk Factors in the Workplace** (2022) yang menemukan bahwa intervensi nutrisi mampu memperbaiki kondisi kesehatan pekerja, meningkatkan kebugaran, dan mengurangi faktor risiko penyakit yang dapat memengaruhi kemampuan kerja. Selain itu, Kusuma, Mujiyono, dan Prasetyo (2024) menyatakan bahwa perilaku kerja memiliki hubungan dengan kejadian kecelakaan kerja. Kondisi kesehatan dan kebugaran yang baik akibat pemenuhan gizi yang optimal dapat meningkatkan konsentrasi dan kewaspadaan pekerja sehingga risiko terjadinya kesalahan kerja yang berujung pada kecelakaan dapat diminimalkan. Dengan demikian, program pemberian makanan bergizi berpotensi menjadi salah satu upaya preventif dalam menurunkan angka kecelakaan kerja pada pekerja industri.

c. Pentingnya Advokasi dalam Implementasi Program Pemberian Makanan Bergizi

Quak, Ebata, dan Barnett (2025) menyatakan bahwa program nutrisi tenaga kerja tidak hanya memberikan manfaat kesehatan bagi pekerja, tetapi juga memberikan keuntungan ekonomi bagi perusahaan melalui peningkatan produktivitas dan penurunan biaya kesehatan. Temuan tersebut sejalan dengan Rosmiati et al. (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi gizi di tempat kerja mampu meningkatkan kesehatan pekerja secara berkelanjutan. Selain itu, Haidarravy, Apni, dan Safrizal (2023) menjelaskan bahwa keberhasilan program keselamatan dan kesehatan kerja sangat dipengaruhi oleh dukungan kebijakan dan komitmen manajemen. Oleh karena itu, advokasi kepada pihak perusahaan menjadi langkah penting untuk mendorong penyusunan kebijakan pemberian makanan bergizi sebagai bagian dari program K3. Melalui advokasi yang efektif, perusahaan dapat memahami bahwa investasi pada program gizi kerja tidak hanya meningkatkan kesehatan pekerja tetapi juga mendukung terciptanya lingkungan kerja yang aman dan produktif.

d. Program Pemberian Makanan Bergizi sebagai Strategi Pendukung K3

Haidarravy, Apni, dan Safrizal (2023) menyatakan bahwa penerapan K3 yang baik dapat menurunkan risiko kecelakaan kerja dan meningkatkan keselamatan pekerja. Hasil tersebut didukung oleh Grimani et al. (2019) yang menunjukkan bahwa program kesehatan kerja yang mencakup intervensi gizi mampu meningkatkan kemampuan kerja dan kesejahteraan pekerja. Selain itu, Rachmah et al. (2022) menjelaskan bahwa program gizi di tempat kerja merupakan salah satu bentuk upaya promotif dan preventif yang dapat meningkatkan kesehatan tenaga kerja. Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, program pemberian makanan bergizi dapat menjadi salah satu strategi pendukung K3 yang berperan dalam menjaga kesehatan pekerja, mengurangi kelelahan kerja, meningkatkan konsentrasi, serta membantu menurunkan risiko kecelakaan kerja pada pekerja industri di Kota Medan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil systematic literature review yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program pemberian makanan bergizi di tempat kerja memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan produktivitas pekerja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi gizi mampu mengurangi kelelahan kerja, meningkatkan konsentrasi, serta mendukung kemampuan pekerja dalam melaksanakan pekerjaan secara aman. Kondisi kesehatan yang baik akibat pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal juga berpotensi menurunkan risiko terjadinya kesalahan kerja yang dapat menyebabkan kecelakaan kerja.

Selain itu, keberhasilan implementasi program pemberian makanan bergizi sangat dipengaruhi oleh dukungan kebijakan perusahaan, komitmen manajemen, dan keterlibatan berbagai pemangku kepentingan melalui kegiatan advokasi. Oleh karena itu, advokasi program pemberian makanan bergizi dapat menjadi salah satu strategi pendukung penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang efektif dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat, aman, dan produktif bagi pekerja industri di Kota Medan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Miftahurrahmah El Hayatli, S.K.M., M.K.M., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penyusunan artikel ini. Selain

itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Clinical Nutrition Open Science. (2022). Effects of nutritional interventions in improving employee's cardiometabolic risk factors in the workplace: A systematic review. *Clinical Nutrition Open Science*, 42, 1–12.
- Grimani, A., Aboagye, E., & Kwak, L. (2019). The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: A systematic review. *BMC Public Health*, 19(1), 1676. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8033-1>
- Haidarravy, S., Apni, A. A., & Safrizal, H. B. A. (2023). Keselamatan dan kesehatan kerja: Sebuah tinjauan literatur sistematis (SLR). *Indonesian Journal of Contemporary Multidisciplinary Research*, 2(4), 625–642. <https://doi.org/10.55927/ijcmr.v2i4.5223>
- International Labour Organization. (2023). Nearly 3 million people die of work-related accidents and diseases. Geneva: International Labour Organization.
- International Labour Organization. (2023). Safety and health at the heart of the future of work. International Labour Organization.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman gizi kerja bagi pekerja Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusuma, S. A., Mujiyono, & Prasetyo, A. (2024). Hubungan perilaku kerja dengan kecelakaan kerja di CV. Nutri Health Kota Madiun tahun 2023. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 39–46.
- Quak, E. J., Ebata, A., & Barnett, I. (2025). A review of the business case for workforce nutrition initiatives. *Frontiers in Public Health*, 13, 1–12.
- Rachmah, Q., Martiana, T., Mulyono, Paskarini, I., Dwiyantri, E., Widajati, N., Ernawati, M., Ardyanto, Y. D., Tualeka, A. R., Haqi, D. N., Arini, S. Y., & Alayyannur, P. A. (2021). The effectiveness of nutrition and health intervention in workplace setting: A systematic review. *Journal of Public Health Research*, 11(1), 2312. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2312>
- Rosmiati, R., Haryana, N. R., Firmansyah, H., & Fransiari, M. E. (2025). Intervensi gizi di tempat kerja: Tinjauan sistematis mengenai efektivitasnya. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 8(3).
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Sorensen, G., McLellan, D. L., Dennerlein, J. T., et al. (2019). Integrating worksite health protection and health promotion: A conceptual model for intervention and research. *Preventive Medicine*, 91, 188–196.