

Dampak Penerapan Program Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Produktivitas dan Kesehatan Pekerja

The Impact of Nutrition Education Program Implementation on Worker Productivity and Health

Rizki Iwari Saputra¹, Ghristina Crissilia Nauli², Kenthmass Putra Sugara³
^{1,2,3}Universitas Matana

(e-mail: rizki.saputra@matanauniversity.ac.id, Tangerang-Banten)

ABSTRAK

PT XYZ Indonesia pada tahun 2024 mengemukakan data kesehatan pekerja dengan permasalahan BMI 73% rata rata pekerja mengalami *overweight* dan obesitas tingkat dengan gula darah tinggi sebesar 30%. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh program edukasi gizi terhadap indikator kesehatan pekerja. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan intervensi untuk mengukur penerapan program edukasi gizi sebagai strategi peningkatan produktivitas dan kesehatan pekerja. Intervensi program edukasi gizi diberikan selama 8 minggu. Populasi dari penelitian ini adalah pekerja di PT XYZ Indonesia dan sampel penelitian diambil secara purposive sampling 100 orang dengan proporsi 50 orang per kelompok. Hasil Uji *paired t-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor pengetahuan gizi pekerja di kelompok intervensi setelah mengikuti program edukasi ($p < 0,05$). Korelasi positif mengindikasikan bahwa peningkatan pemahaman gizi berkorelasi erat dengan meningkatnya produktivitas kerja. Nilai koefisien regresi sebesar 0,56 dengan nilai $p = 0,003$ mengindikasikan bahwa pekerja pada kelompok intervensi memiliki skor status kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Kata kunci : Edukasi, gizi kerja, produktivitas, kesehatan

ABSTRACT

PT XYZ Indonesia, which in 2024 reported that 73% of its employees were classified as overweight or had obesity grade 1, while 30% had elevated blood glucose levels. This study aims to analyze the impact of a nutrition education program on workers' health indicators. An experimental design with an intervention approach was employed to evaluate the effectiveness of the nutrition education program as a strategy to improve worker productivity and health. The intervention was carried out over a period of eight weeks. The study population comprised employees of PT XYZ Indonesia, and a purposive sampling method was used to select 100 participants, divided evenly into intervention and control groups. The paired *t-test* results showed a significant increase in nutrition knowledge scores among the intervention group after completing the program ($p < 0.05$). A positive correlation was observed, indicating that improved nutritional understanding was closely associated with increased work productivity. A regression coefficient value of 0.56 ($p = 0.003$) further indicated that workers in the intervention group had higher health status scores compared to those in the control group.

Keywords: Education, Workplace Nutrition, Productivity, Health

PENDAHULUAN

Produktivitas tenaga kerja adalah salah satu indikator utama dalam mendorong pertumbuhan ekonomi suatu negara. Menurut data dari International Labour Organization (ILO) tahun 2022, produktivitas pekerja Indonesia hanya mencapai 60% dari produktivitas pekerja di Singapura dan 75% dari Malaysia. Salah satu faktor penyebab kuat yang mempengaruhi rendahnya produktivitas tersebut adalah status gizi dan pola makan pekerja. Produktivitas kerja yang tinggi sangat dipengaruhi oleh faktor kesehatan karyawan. WHO, 2022 mengemukakan bahwa pekerja dengan kondisi kesehatan yang baik memiliki efisiensi kerja 20-25% lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengalami masalah kesehatan. peningkatan kesehatan kerja melalui program edukasi gizi tidak hanya menurunkan risiko penyakit tidak menular tetapi juga berkontribusi terhadap pertumbuhan ekonomi melalui peningkatan output tenaga kerja.

Masalah gizi dapat menyebabkan penurunan energi, daya tahan tubuh, dan konsentrasi, serta meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti diabetes dan hipertensi, yang berdampak pada produktivitas kerja. Beberapa perusahaan di Indonesia telah mencatat masalah terkait gizi dan produktivitas pekerja. Berdasarkan survei Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021, sekitar 36% pekerja di Indonesia mengalami gizi kurang atau gizi buruk, sementara 28% lainnya mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. PT Astra International Tbk melaporkan dalam laporan tahunan 2022 bahwa 15% pekerja mengalami penurunan produktivitas akibat masalah kesehatan, dengan gizi buruk dan obesitas sebagai penyebab utama. PT Unilever Indonesia menemukan dalam survei internal tahun 2021 bahwa 25% karyawan di pabrik mereka mengalami kelelahan kronis, yang disebabkan oleh asupan gizi yang tidak memadai.

PT XYZ Indonesia merupakan perusahaan manufaktur peralatan elektronik konsumen dan rumah tangga mengemukakan data kesehatan pekerja pada tahun 2024 yaitu terdapat permasalahan BMI 73% rata rata pekerja mengalami overweight dan obesitas tingkat 1, pekerja dengan gula darah tinggi 30%. Data turnover pada perusahaan tersebut pada dua bulan terakhir yaitu pada bulan november 2024 adalah 2,7%, Desember 2024 adalah 3,2%. Gizi yang baik berperan penting dalam menjaga kesehatan, energi, dan kesejahteraan pekerja. Kondisi tersebut dapat mengurangi risiko kelelahan, stres, serta absensi, yang pada akhirnya berkontribusi dalam menekan potensi tingginya turnover karyawan (ILO, 2005). Gizi yang baik meningkatkan kesehatan, energi, dan kesejahteraan pekerja, sehingga mengurangi kelelahan, stres, dan ketidakhadiran yang

dapat memicu turnover. Pekerja yang sehat cenderung lebih puas, produktif, dan loyal terhadap perusahaan. Temuan terbaru juga menunjukkan bahwa investasi perusahaan pada kesehatan pekerja, termasuk aspek gizi, berdampak signifikan dalam menekan angka absensi dan turnover sekaligus meningkatkan produktivitas serta kinerja ekonomi perusahaan (McKinsey & Company, 2025).

Badan Pusat Statistik (BPS, 2021) menunjukkan bahwa 40% pekerja di Indonesia sering merasa lelah dan kurang bersemangat saat bekerja, dengan salah satu penyebab utamanya adalah pola makan tidak sehat. Rendahnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang di kalangan pekerja juga menjadi tantangan besar. Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji dampak edukasi gizi terhadap kesehatan dan produktivitas karyawan. Widyastuti et al. (2019) mengemukakan bahwa program edukasi gizi berbasis tempat kerja mampu meningkatkan kesadaran gizi serta menurunkan tingkat obesitas pada karyawan industri manufaktur di Jakarta.

Penelitian lainnya oleh Prasetyo dan Handayani (2021) menemukan bahwa intervensi edukasi gizi dapat meningkatkan energi kerja serta mengurangi angka kelelahan pada pekerja di sektor jasa. Sari et al. (2020) juga menemukan bahwa edukasi gizi memberikan perubahan signifikan dalam pola makan dan indeks massa tubuh (IMT). Edukasi gizi yang terstruktur dan berkelanjutan di lingkungan kerja akan memberikan dampak yang signifikan pada gizi yang seimbang pada pekerja sehingga dapat menjadi investasi jangka panjang untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan pekerja. Produktivitas karyawan meningkat sebesar 10% setelah mengikuti program edukasi gizi (Wahyudi, 2021). Keberhasilan edukasi gizi sangat dipengaruhi oleh pendekatan yang disesuaikan dengan konteks pekerjaan dan keseharian peserta, termasuk media penyampaian dan durasi program. Dengan demikian, program edukasi yang dirancang secara tepat terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan literasi gizi pekerja dan berpotensi mendukung perilaku makan yang lebih sehat di lingkungan kerja García et al. (2022).

Edukasi gizi yang disampaikan secara relevan dan berkelanjutan mampu meningkatkan pemahaman individu terhadap gizi seimbang Contento (2020). Sebagian besar penelitian tersebut tidak secara eksplisit mengkaji keterkaitan simultan antara edukasi gizi, status kesehatan, dan produktivitas kerja dalam satu kerangka intervensi terpadu. Penelitian ini menawarkan nilai kebaruan dengan mengintegrasikan evaluasi

pengetahuan gizi, indikator kesehatan (seperti BMI dan gula darah), serta produktivitas kerja dalam satu paket intervensi edukatif selama delapan minggu. Pendekatan dalam penelitian ini mampu memperkuat arah kebijakan dan praktik peningkatan produktivitas yang terintegrasi dengan aspek kesehatan tenaga kerja di tingkat industri nasional. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi ilmiah terhadap perumusan strategi peningkatan produktivitas yang responsif terhadap isu kesehatan kerja di Indonesia.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan intervensi untuk mengukur penerapan program edukasi gizi sebagai strategi peningkatan produktivitas dan kesehatan pekerja. Intervensi program edukasi gizi diberikan selama 8 minggu pada bulan Maret s/d Mei 2025. Pelaksanaan Intervensi melalui kegiatan penyuluhan dengan media edukasi visual dan interaktif, konseling individu maupun kelompok kecil, reminder harian yang berupa pesan singkat WhatsApp Broadcast dan Monitoring Menu Kantin/Perusahaan. Intervensi edukasi gizi dalam penelitian ini dikoordinasikan langsung oleh peneliti dengan dukungan tim internal perusahaan. Kegiatan tatap muka seperti penyuluhan kelompok dan diskusi interaktif dilaksanakan oleh peneliti bersama ahli gizi perusahaan, sedangkan bagian manajerial seperti penjadwalan, fasilitasi peserta, serta pengaturan waktu kerja dilakukan melalui koordinasi dengan tim *Human Resource Development*.

Untuk kegiatan berbasis digital, seperti penyebaran infografis dan reminder harian melalui WhatsApp, peneliti berkolaborasi dengan HRD agar materi dapat tersampaikan secara konsisten dan efektif kepada seluruh responden. Kolaborasi ini memastikan intervensi berjalan terintegrasi dengan sistem perusahaan serta relevan dengan kondisi pekerja di lapangan. Upaya untuk meningkatkan kesehatan pekerja melalui program-program preventif, seperti edukasi gizi, menjadi langkah strategis untuk mendukung keberlanjutan tenaga kerja yang lebih sehat dan produktif.

Populasi dari penelitian ini adalah pekerja di PT XYZ Indonesia dan sampel penelitian diambil secara purposive sampling dengan jumlah 100 responden yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk mendapatkan hasil yang signifikan. Variabel Penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu program edukasi gizi, variabel terikat yaitu produktivitas kerja, status kesehatan pekerja dan tingkat pengetahuan gizi serta variabel kendali/kontrol yang terdiri dari usia, jenis

kelamin, jenis pekerjaan, dan kondisi lingkungan kerja. Pengukuran status kesehatan pekerja dilakukan melalui tiga aspek utama, yaitu antropometri (IMT), identifikasi keluhan kesehatan melalui kuesioner, serta evaluasi gaya hidup yang meliputi pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Berdasarkan hasil penilaian, kondisi kesehatan pekerja dikelompokkan ke dalam empat kategori: kurang, cukup, baik, dan sangat baik. Variabel produktivitas diukur menggunakan kuesioner penilaian mandiri yang mengadaptasi indikator performa kerja harian pekerja yang terdiri dari aspek kehadiran, konsentrasi, capaian target kerja, energi, dan semangat kerja. Hasil penilaian dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, yang merepresentasikan pencapaian produktivitas individu.

Mekanisme pengambilan data dengan pembagian menjadi 2 kelompok yaitu Kelompok Intervensi (Mendapatkan Edukasi Gizi) dan Kelompok Kontrol (Tanpa Edukasi Gizi) melalui wawancara *food recall* 24 jam sebanyak 3 kali (hari kerja, akhir pekan, dan hari acak) pada tahap pre-test, monitoring, dan post-test. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data, uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan distribusi data normal, uji bivariat yaitu uji paired t-test (data berdistribusi normal) dan uji Independent t-test atau Mann-Whitney U test untuk membandingkan hasil antara kelompok intervensi dan kontrol. Analisis multivariat dengan menggunakan regresi linear untuk melihat pengaruh program edukasi gizi terhadap produktivitas setelah mengontrol variabel lain.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, data disajikan dalam bentuk tabel. Penyajian data dilakukan untuk memberikan gambaran umum terhadap hasil yang diperoleh dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Produktivitas Pekerja di PT XYZ

Tingkat Produktivitas	Kelompok Kontrol				Kelompok Intervensi			
	Sebelum edukasi		Setelah edukasi		Sebelum edukasi		Setelah edukasi	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Rendah	18	36	17	34	13	26	7	14
Sedang	22	44	24	48	37	74	30	60
Tinggi	10	20	9	18	0	0	13	26

Berdasarkan hasil distribusi tingkat produktivitas pekerja (Tabel 1) menunjukkan, pada kelompok intervensi terdapat peningkatan produktivitas yaitu proporsi pekerja pada kategori *rendah* menurun (26,0% menjadi 14,0%) dan kategori *tinggi* meningkat (0,0% menjadi 26,0%). Sebaliknya, pada kelompok kontrol terdapat perubahan kecil, yaitu kategori produktivitas *tinggi* sedikit menurun (20,0% menjadi 18,0%). Perbandingan ini memperlihatkan bahwa peningkatan produktivitas lebih konsisten pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol.

Tabel 2. Hasil Uji analisis Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Produktivitas Pekerja

Variabel	Koefisien (B)	t-Statistic	p-Value	R-squared
Edukasi Gizi	0,35	2,57	0,012	0,094

Uji regresi linear menunjukkan bahwa variabel intervensi memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap produktivitas pekerja ($B = 0,35$; $p = 0,012$). Nilai R-squared sebesar 0,094 menunjukkan bahwa sekitar 9,4% variasi skor produktivitas dapat dijelaskan oleh adanya program edukasi gizi. Artinya, pekerja yang mengikuti intervensi cenderung memiliki tingkat produktivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja di kelompok kontrol.

Tabel 3. Distribusi Status Kesehatan Pekerja di PT XYZ

Status Kesehatan	Kelompok Kontrol				Kelompok Intervensi			
	Sebelum edukasi		Setelah edukasi		Sebelum edukasi		Setelah edukasi	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kurang	15	30	13	26	10	20	5	10
Cukup	20	40	22	44	20	40	15	30
Baik	10	20	10	20	15	30	20	40
Sangat Baik	5	10	5	10	5	10	10	20

Hasil pengukuran status kesehatan pekerja menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, perubahan yang terjadi cenderung minimal. Pekerja dengan status "buruk" hanya sedikit menurun dari 30% menjadi 26%, dan kategori "baik–sangat baik" tetap stagnan di angka 30%. Perubahan kecil ini kemungkinan tidak berkaitan langsung dengan program edukasi, karena kelompok ini tidak menerima intervensi, sehingga perbaikan yang terlihat kemungkinan berasal dari faktor luar yang tidak dikontrol, seperti kebiasaan pribadi atau

lingkungan kerja. Pada kelompok intervensi, terjadi pergeseran positif dalam status kesehatan pekerja setelah program edukasi gizi. Persentase pekerja dengan status kesehatan "baik" dan "sangat baik" meningkat dari 40% pada pre-test menjadi 60%. Sebaliknya, proporsi pekerja dengan status "buruk" menurun dari 20% menjadi 10%.

Tabel 4. Hasil Uji analisis Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Kesehatan Pekerja

Variabel	Koefisien (B)	t-Statistic	p-Value	R-squared
Edukasi Gizi	0,56	3,05	0,003	0,087

Berdasarkan hasil uji regresi linear, diperoleh bahwa variabel Edukasi memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap status kesehatan pekerja ($B = 0,56$; $p = 0,003$). Nilai R-squared sebesar 0,087 menunjukkan bahwa sekitar 8,7% variasi skor status kesehatan dapat dijelaskan oleh adanya program edukasi gizi. Ini berarti bahwa pekerja yang mengikuti program intervensi cenderung memiliki persepsi kesehatan yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Intervensi edukasi gizi memberikan dampak positif terhadap peningkatan produktivitas pekerja. Hasil analisis regresi linear memperlihatkan bahwa program edukasi gizi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan produktivitas pekerja. Pekerja pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan skor produktivitas setelah mengikuti program, sementara kelompok kontrol relatif tidak mengalami perubahan berarti. Hasil uji regresi juga mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok, di mana edukasi gizi berperan dalam meningkatkan capaian produktivitas. Koefisien regresi sebesar 0,35 dengan nilai signifikansi $p = 0,012$ menegaskan bahwa partisipasi dalam program edukasi gizi berasosiasi positif dengan perbaikan produktivitas. Intervensi berbasis edukasi gizi mampu memberikan kontribusi nyata terhadap kinerja pekerja sehingga dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung kinerja dan kesejahteraan pekerja.

Temuan ini sejalan dengan pernyataan dari Wibowo (2020) yang menjelaskan bahwa produktivitas tenaga kerja sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan dan kecukupan gizi yang baik. Selain itu, menurut De Vries et al. (2021), intervensi gizi di tempat kerja secara konsisten berdampak terhadap peningkatan kinerja dan konsentrasi

karyawan, terutama dalam lingkungan kerja dengan beban tugas yang tinggi. Grimani et al. (2019) menyatakan bahwa program intervensi gizi dan aktivitas fisik di lingkungan kerja terbukti mendukung produktivitas dan kinerja kerja. Hasil penelitian terkini juga menegaskan bahwa program edukasi gizi di lingkungan kerja tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memengaruhi perilaku makan yang lebih sehat, sehingga berdampak pada peningkatan kinerja dan efisiensi kerja (Afshin et al., 2019).

Hasil analisis regresi linear program edukasi gizi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap status kesehatan pekerja. Nilai koefisien regresi sebesar 0,56 dengan nilai $p = 0,003$ menunjukkan bahwa pekerja pada kelompok intervensi memiliki skor status kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Artinya, intervensi yang dilakukan berkontribusi positif dalam meningkatkan persepsi kesehatan individu. Nilai R-squared sebesar 0,087 menunjukkan bahwa sekitar 8,7% variasi status kesehatan dapat dijelaskan oleh adanya intervensi edukasi gizi. Meskipun kontribusinya tidak sangat besar, hasil ini cukup bermakna dalam konteks intervensi edukatif jangka pendek di lingkungan kerja.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa peningkatan literasi gizi berkorelasi dengan perbaikan persepsi dan perilaku kesehatan (Rosenfeld et al., 2021). Dalam konteks pekerja, pemahaman yang lebih baik mengenai gizi dan pola makan sehat tidak hanya meningkatkan asupan yang lebih seimbang, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik dan psikosomatik pekerja (Wijayanti et al., 2022). Status gizi berhubungan signifikan dengan kelelahan kerja, di mana pekerja dengan status gizi yang lebih baik cenderung mengalami tingkat kelelahan yang lebih rendah (Suryaningtyas, 2019). Selain itu, persepsi status kesehatan telah lama digunakan sebagai indikator sensitif terhadap kualitas hidup dan produktivitas tenaga kerja (WHO, 2013). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi bukan hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memperbaiki kesadaran individu terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi peningkatan signifikan dalam asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan serat setelah program edukasi diberikan. Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman dan perilaku konsumsi pekerja menuju pola makan yang lebih sehat. Contento (2020) menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan gizi

dapat memengaruhi pengambilan keputusan dalam pemilihan makanan, yang pada akhirnya berdampak positif pada pola makan harian. Hal ini menandakan adanya potensi pengaruh status gizi terhadap produktivitas kerja. Secara keseluruhan hasil penelitian memperkuat bahwa program edukasi gizi mampu mendorong perbaikan pengetahuan, pola konsumsi, produktivitas, dan status kesehatan pekerja. Hal ini menunjukkan pentingnya integrasi intervensi edukatif dalam strategi peningkatan kesehatan kerja secara berkelanjutan.

SIMPULAN


Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan (1) Program edukasi gizi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai pentingnya gizi seimbang. Kelompok intervensi mengalami peningkatan skor yang signifikan setelah intervensi. Hasil ini memperkuat pentingnya intervensi edukatif berbasis kebutuhan dalam upaya peningkatan literasi gizi di lingkungan kerja; (2) terdapat peningkatan yang signifikan pada produktivitas pekerja setelah mengikuti program edukasi gizi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi gizi memberikan dampak positif terhadap kinerja pekerja; (3) program edukasi gizi memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap status kesehatan pekerja. Pekerja yang mengikuti intervensi menunjukkan skor kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, yang mengindikasikan bahwa peningkatan pemahaman gizi turut berkontribusi dalam memperbaiki persepsi dan kondisi kesehatan secara umum. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, rekomendasi yang relevan adalah pengintegrasian program edukasi gizi ke dalam kebijakan promosi kesehatan di lingkungan kerja menjadi bagian dari strategi peningkatan kualitas sumber daya manusia. Pelaksanaan program tersebut dilaksanakan secara berkelanjutan dan berbasis pada pemetaan kebutuhan spesifik pekerja, sehingga mampu mendorong peningkatan literasi gizi, status kesehatan, serta produktivitas kerja.

DAFTAR PUSTAKA

Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., ... & Murray, C. J. L. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958–1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)

- Contento, I. R. (2020). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- De Vries, J., Van de Goor, I., & Kok, G. (2021). The effectiveness of nutrition education in the workplace: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 63(2), e12348. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12348>
- Dewi, S., & Nugroho, R. (2020). Hubungan pola makan dengan tingkat stres pada karyawan kantor. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 9(4), 89-101.
- García, A., Mendoza, A., & López, M. (2022). Workplace-based nutrition education improves dietary knowledge: A quasi-experimental study. *Journal of Workplace Health Promotion*, 36(2), 45–52. <https://doi.org/10.1177/08901171221079432>
- 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, Article 1676. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8033-1>
- Handayani, T., Wijayanti, R., & Utami, S. (2018). Evaluasi program makan siang sehat terhadap kesehatan karyawan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 7(3), 112-120.
- Idler, E. L., & Benyamini, Y. (1997). Self-rated health and mortality: A review of twenty-seven community studies. *Journal of Health and Social Behavior*, 38(1), 21–37. <https://doi.org/10.2307/2955359>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Survei Status Gizi Pekerja di Indonesia*. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>
- Rosenfeld, L., Chase, M., & Smith, B. (2021). *Nutritional literacy and self-rated health: A workplace intervention study*. *Journal of Occupational Health*, 63(2), e12345. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12345>
- Sari, R., & Pratama, A. (2019). Efektivitas program edukasi gizi terhadap perubahan pola makan karyawan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 123-134.
- Suryaningtyas. (2019). Hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 3(1), 31–46. <https://doi.org/10.29241/jmk.v3i1.124>
- United Nations. (2023). *Sustainable Development Goals*.
- Wahyudi, B., Setiawan, E., & Hidayat, T. (2021). Dampak program kesehatan kerja terhadap produktivitas karyawan di sektor perkebunan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 14(1), 67-78.

- Wibowo, A. (2020). *Manajemen Kinerja: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wijayanti, D., Saputra, H., & Lestari, M. (2022). *Peningkatan Status Gizi dan Kesehatan Melalui Edukasi Nutrisi di Tempat Kerja*. *Gizi Kerja Indonesia*, 4(1), 45–52.
- World Bank. (2022). *Indonesia Economic Prospects: Enhancing Productivity for Growth*.
- WHO. (2020). Healthy diet. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int>
- Widyastuti, R., & Indriani, D. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap pola makan dan produktivitas pekerja industri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 13(2), 45-58

Submission	6 Agustus 2025
Review	28 Agustus 2025
Accepted	6 Oktober 2025
Publish	20 November 2025
DOI	10.29241/jmk.v11i2.2348
Sinta Level	3 (Tiga)
	<p>Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr.Soetomo p-ISSN 2477-0140, e-ISSN 2581-219X, Volume 11 No.2 2025, DOI: 10.29241/jmk.v11i2.2348 Published by STIKES Yayasan RS.Dr.Soetomo. Copyright (c) 2025 Rizki Iwari Saputra This is an Open Access (OA) article under the CC BY 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).</p>