

Pengaruh lingkungan fisik terhadap nutrisi pada pekerja

Dr. Desmawati, M.Gizi
Bagian Ilmu Gizi FK Unand

desma_gizifkua

- lingkungan kerja fisik adalah
→ segala keadaan yang berbentuk fisik dan terdapat disekitar tempat kerja yang mempengaruhi cara bekerja karyawan baik secara langsung maupun tidak langsung

Indikasi lingkungan kerja

- tempat bekerja, fasilitas serta alat-alat yang membantu dalam hubungan pekerjaan, hubungan individual, ketenangan, pencahayaan dan kebersihan

Indikator lingkungan kerja fisik

- penerangan/cahaya di tempat kerja,
- temperatur/suhu udara,
- kelembaban,
- pertukaran udara/sirkulasi udara,
- getaran mekanis,
- kebisingan,
- bau tak sedap,
- tata warna/pewarnaan,
- dekorasi,
- Keamanan
- musik

Beberapa faktor risiko lingkungan kerja yang menunjukkan pengaruh terhadap gizi kerja

- Suhu: tempat kerja dengan suhu tinggi akan terjadi penguapan yang tinggi sehingga pekerja mengeluarkan banyak keringat.
- → diperhatikan kebutuhan air dan mineral sebagai pengganti cairan yang keluar dari tubuh.
- → minum air, konsumsi sayur dan buah.

Beberapa faktor risiko lingkungan kerja yang menunjukkan pengaruh terhadap gizi kerja

- Pengaruh bahan kimia: Bahan-bahan kimia tertentu dapat menyebabkan keracunan kronis,
- akibatnya: menurunnya nafsu makan, terganggunya metabolisme tubuh dan gangguan fungsi alat pencernaan sehingga menurunkan berat badan.

Beberapa faktor risiko lingkungan kerja yang menunjukkan pengaruh terhadap gizi kerja

- Bahan radiasi mengganggu metabolisme sel
- → diperlukan tambahan protein dan antioksidan untuk regenerasi sel.

Beberapa faktor risiko lingkungan kerja yang menunjukkan pengaruh terhadap gizi kerja

- Parasit dan mikroorganisme
- Pekerja di daerah pertanian dan pertambangan sering terserang kecacingan yang dapat mengganggu fungsi alat pencernaan dan kehilangan zat-zat gizi
- Jika kekurangan zat gizi tertentu → perlu suplemen

