

Pengaruh Konseling Gizi Seimbang dengan Media Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap Karyawan PT. ARCO

Sepsina Reski^{*1}, Elvi Susanti², Arisa Rizqiyah³

^{1,2,3}Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kaltim, Indonesia
Email: ¹reski88.sr@gmail.com, ²elvishos225@gmail.com, ³arisarizqiyah@gmail.com

Abstrak

Masalah gizi pada pekerja merupakan salah satu kondisi yang dapat mempengaruhi produktivitas pekerja. Kurangnya pengetahuan gizi pada pekerja merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Salah satu upaya menanggulangi masalah gizi adalah melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang melalui edukasi gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi seimbang dengan bantuan media poster terhadap pengetahuan dan sikap karyawan PT. ARCO. Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimental* dengan desain *pre and post-test one group design*. Subjek penelitian adalah karyawan PT. Arco sebanyak 24 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu pekerja usia produktif (15-64 tahun), mampu berkomunikasi dengan baik serta tidak mengalami penyakit kronis. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah pekerja usia produktif yang dalam proses penelitian mengalami sakit yang tidak memungkinkan untuk terus menjadi subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling gizi seimbang dengan media poster berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan dan sikap karyawan PT ARCO dengan nilai p masing-masing 0,001 dan 0,015 ($p < 0,05$). Penelitian ini memiliki urgensi dalam ilmu pengetahuan, khususnya dalam memberikan wawasan bagi pekerja melalui edukasi berupa konseling mengenai pentingnya menjaga pola makan gizi seimbang yang akan menunjang produktivitas kerja mereka.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Konseling, Pengetahuan, Sikap

Abstract

Malnutrition in workers is one of the conditions that can affect worker productivity. Lack of nutritional knowledge among workers is one of the factors causing nutritional problems, both undernutrition and overnutrition. One effort to overcome nutritional problems is by increasing a person's knowledge, attitudes and behavior through nutritional education. This research aims to determine the effect of balanced nutrition counseling with the help of poster media on the knowledge and attitudes of PT employees. ARCO. This research is a *pre-experimental* research with a *pre and post-test one group design*. The research subjects were employees of PT. There were 24 Arco people who met the inclusion and exclusion criteria. The inclusion criteria in this study were workers of productive age (15-64 years), able to communicate well and not experiencing chronic diseases. Meanwhile, the exclusion criteria are workers of productive age who during the research process experience illness which makes it impossible for them to continue being research subjects. The research results showed that providing balanced nutrition counseling using poster media had a significant effect on the knowledge and attitudes of PT ARCO employees with *p* values of 0.001 and 0.015 ($p < 0.05$), respectively. This research has urgency in science, especially in providing insight for workers through education in the form of counseling regarding the importance of maintaining a balanced nutritional diet which will increase their work productivity.

Keywords: Attitude, Balanced Nutrition, Counseling, Knowledge

1. PENDAHULUAN

Kebutuhan gizi masing-masing orang berbeda, perbedaan tersebut dapat didasarkan pada usia, jenis kelamin, pekerjaan, aktivitas dan lain sebagainya. Untuk menunjang produktivitas dalam bekerja, penting memperhatikan kecukupan gizi bagi pekerja (Damayanti, 2019). Pemenuhan kecukupan gizi

selama bekerja adalah salah satu bentuk penerapan syarat kesehatan dan keselamatan kerja yang mana merupakan upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan pekerja (Febriyanti et al, 2021). Pekerja merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap produksi, disamping faktor lain yang menunjang proses produksi seperti keterampilan, waktu dan modal yang dimiliki. Sebagai tenaga kerja, pekerja memiliki hak-hak pekerja yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 13 tahun 2013 tentang Ketenagakerjaan, diantaranya adalah hak atas kesehatan pada dirinya (Olusegun et al, 2014). Kesehatan dan tenaga kerja merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, salah satunya adalah pemenuhan gizi kerja yang sesuai dengan status gizi setiap pekerja dan beban kerjanya untuk mencapai dan meningkatkan efisiensi serta produktivitas kerja (Sinukaban et al, 2023). Gizi kerja merupakan upaya promotif, syarat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan dan produktivitas kerja. Penerapan gizi kerja di perusahaan menjadi keharusan investasi yang rasional bagi perbaikan kualitas tenaga kerja. Di samping aspek kesehatan, dalam gizi kerja juga terkandung aspek kesejahteraan dan pengembangan sumber daya (Wardhani et al, 2008).

Pola makan yang seimbang merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesehatan seseorang, terutama di lingkungan kerja yang sering kali menuntut energi dan produktivitas tinggi. Karyawan, khususnya mereka yang bekerja di perusahaan, seringkali dihadapkan pada masalah gizi akibat kebiasaan makan yang kurang seimbang, seperti konsumsi makanan cepat saji, minimnya sayur dan buah, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya asupan gizi. Hal ini tidak hanya memengaruhi kesehatan individu, tetapi juga berdampak pada produktivitas kerja dan kesejahteraan perusahaan secara keseluruhan. Salah satu upaya menanggulangi masalah gizi adalah melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang melalui edukasi gizi. Pemberian edukasi gizi dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan memberikan konseling gizi dengan bantuan media poster. Media promosi kesehatan digunakan untuk memberikan informasi seputar ilmu kesehatan dengan harapan dapat mengubah sikap dan pengetahuan seseorang ke arah positif (Cahyanto et al, 2019). Konseling gizi merupakan suatu pendekatan untuk membantu individu dalam mengetahui permasalahan kesehatan yang dihadapinya Pendidikan gizi seimbang melalui konseling telah terbukti sebagai salah satu cara efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap individu terhadap pola makan yang lebih baik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling gizi dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran individu mengenai pentingnya asupan makanan yang seimbang. Penelitian oleh Santoso et al. (2020) menunjukkan bahwa konseling gizi efektif dalam meningkatkan perilaku makan sehat di kalangan pekerja pabrik.

Media poster sebagai alat komunikasi visual telah banyak digunakan dalam promosi kesehatan, termasuk dalam penyebaran informasi tentang gizi. Penggunaan poster dinilai efektif dalam menyampaikan pesan secara cepat dan jelas, terutama dalam lingkungan kerja yang padat aktivitas. Studi yang dilakukan oleh Pratama et al. (2019) menyatakan bahwa penggunaan poster sebagai media edukasi dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang isu-isu kesehatan. Namun, belum banyak penelitian yang mengeksplorasi pengaruh kombinasi konseling gizi dengan media poster terhadap perubahan sikap dan pengetahuan karyawan di lingkungan kerja. Metode edukasi dengan bantuan poster di harapkan agar para responden dapat mengetahui jenis makanan yang dapat dikonsumsi sesuai kondisinya agar dapat meningkatkan derajat kesehatan di dalam tubuhnya (Intan, et al, 2022). Konseling gizi di fasilitas kesehatan biasanya menggunakan leaflet sebagai media dalam menyampaikan pesan. Poster masih jarang digunakan untuk memberikan konseling gizi, biasanya hanya dipakai untuk penyuluhan. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, didapatkan bahwa poster efektif digunakan sebagai media komunikasi kesehatan karena tampilan fisiknya menarik, dibuat dengan menggunakan warna dan isi pesannya bermanfaat bagi pembacanya. (Sumartono et al, 2018). Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada tahun 2023 diketahui bahwa 60% pegawai PT ARCO yang bekerja di lingkungan Poltekkes Kemenkes Kaltim memiliki status gizi lebih (overweight), 43% memiliki kadar kolesterol diatas normal dan 22% memiliki riwayat hipertensi. Selain itu, karyawan PT ARCO yang bekerja di lingkungan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, belum pernah diberikan edukasi mengenai pola makan gizi seimbang.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh konseling gizi seimbang dengan media poster terhadap pengetahuan dan sikap karyawan PT ARCO. Penelitian ini

diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan strategi edukasi gizi yang lebih efektif, khususnya di lingkungan kerja, serta memperkaya literatur terkait intervensi gizi melalui media visual.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimental* dengan desain *pre and post-test one group design*. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2024 di Kampus Terpadu Poltekkes Kemenkes Kaltim. Subjek penelitian adalah karyawan PT. Arco yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 24 responden. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu pekerja usia produktif (15-64 tahun), mampu berkomunikasi dengan baik serta tidak mengalami penyakit kronis. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah pekerja usia produktif yang mengundurkan diri sebagai subjek penelitian, dalam proses penelitian mengalami sakit yang tidak memungkinkan untuk terus menjadi subjek penelitian. Konseling gizi diberikan sebanyak 1 kali pertemuan. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden seperti jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan. Data pengetahuan dan sikap karyawan PT. ARCO mengenai gizi seimbang dikumpulkan melalui kuesioner (*pre* dan *post-test*). Kuesioner pengetahuan terdiri dari 16 butir pertanyaan pilihan ganda sedangkan kuesioner sikap terdiri dari 11 item pernyataan. Data pengetahuan diolah dengan sistem skoring. Skor jawaban benar 1 dan salah 0. Total nilai dihitung dengan membandingkan nilai yang diperoleh dengan nilai maksimal yang dinyatakan dalam persen. Data sikap diolah dengan Skala Likert. Untuk pernyataan positif (skor sangat setuju 4, setuju 3, tidak setuju 2, sangat tidak setuju 1) dan pernyataan negatif (skor sangat setuju 1, setuju 2, tidak setuju 3, sangat tidak setuju 4). Persen skor dihitung dengan membandingkan skor yang diperoleh dengan skor maksimal. Data dianalisis secara statistik menggunakan uji Wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Penelitian ini melibatkan karyawan PT ARCO sebagai responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari usia, jenis kelamin dan pendidikan terakhir. Karakteristik responden pada penelitian ini ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	70,8
Perempuan	7	29,2
Usia		
12-25 Tahun	9	37,5
26-45 Tahun	13	54,2
46-65 Tahun	2	8,3
Pendidikan		
SMP/Sederajat	1	4,2
SMA/Sederajat	22	91,7
Sarjana	1	4,2
Total	24	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden adalah laki-laki (70,8%), berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 26-45 tahun (54,2%) dan berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar responden adalah lulusan SMA/ sederajat (91,7%).

Hasil analisis statistik perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi pada pegawai PT ARCO disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Pengetahuan Karyawan PT ARCO Sebelum dan Sesudah diberikan Konseling Gizi Seimbang

Pengetahuan	n	Median $\pm$ Min-Max	p-value
Sebelum	24	81,25 $\pm$ 56,3-100	0,001
Sesudah	24	90,62 $\pm$ 81,3-100	

Tabel 2 menunjukkan nilai median pengetahuan karyawan PT ARCO sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi seimbang mengalami peningkatan dari 81,25 menjadi 90,62 dengan nilai minimal 56,3 sebelum intervensi, 81,3 setelah intervensi dan nilai maksimal sebelum dan sesudah intervensi sama yaitu 100. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wolcoxon* didapatkan *p-value* untuk skor pengetahuan adalah 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa pemberian konseling gizi seimbang dengan media poster berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan karyawan PT ARCO.

Hasil analisis statistik perbedaan skor sikap sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi pada pegawai PT ARCO disajikan pada tabel 2.

Tabel 3. Sikap Karyawan PT ARCO Sebelum dan Sesudah diberikan Konseling Gizi Seimbang

Sikap	n	Median $\pm$ Min-Max	p-value
Sebelum	24	71,15 $\pm$ 54,5-81,8	0,015
Sesudah	24	71,20 $\pm$ 57,6-90,9	

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai median sikap karyawan PT ARCO sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi seimbang kurang lebih sama yaitu 71,15 dan 71,20 dengan nilai minimal 54,5 sebelum intervensi 57,6 setelah intervensi dan nilai maksimal sebelum intervensi adalah 81,8, setelah intervensi 90,9. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wolcoxon* didapatkan *p-value* untuk skor sikap adalah 0,015 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa pemberian konseling gizi seimbang dengan media poster berpengaruh signifikan terhadap sikap karyawan PT ARCO.

3.2. Pembahasan

Responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki usia 26-45 tahun sebanyak 13 orang (54,2%), usia ini merupakan usia yang matang dalam berfikir. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa semakin cukup usia, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja (Mulyani & Subandi, 2020). Selain faktor usia, pendidikan juga mempengaruhi daya pikir dan daya terima seseorang terhadap pengetahuan baru. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden berpendidikan SMA/ sederajat (91,7%) yang artinya mayoritas pendidikan responden adalah pendidikan menengah. Hasil penelitian oleh Purwati (2013) mengatakan bahwa tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka tingkat pengetahuannya juga lebih baik. Berdasarkan tabel 2, nilai median pengetahuan responden dalam penelitian ini sebelum diberikan konseling gizi adalah 81,25. Ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden rata-rata sudah berada pada kategori sangat baik (>80). Setelah diberikan konseling, nilai median pengetahuan responden meningkat secara signifikan menjadi 90,62. Berdasarkan uji *wilcoxon*, diperoleh nilai *p* sebesar 0,001 yang berarti secara statistik pemberian konseling gizi seimbang dengan media poster berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan karyawan PT ARCO. Hal ini didukung oleh tingkat pendidikan responden yang sebagian besar responden ada pada tingkat pendidikan menengah atas (SMA/ sederajat) yaitu sebanyak 91,7%. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nikmawati, dkk. (2010) yang menyebutkan bahwa pendidikan gizi dalam bentuk konseling dapat meningkatkan skor pengetahuan gizi pada Ibu sebesar 17,05 poin. Hal yang sama juga dilaporkan oleh Hestuningtyas (2013) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan gizi sebesar 18,2% pada kelompok ibu yang mendapat konseling gizi.

Peningkatan pengetahuan pada responden dapat terjadi karena terpapar informasi dari berbagai media informasi, misalnya penyuluhan, media sosial dan iklan. Informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Notoatmodjo, 1997). Semakin sering seseorang mendapat informasi

dari berbagai media, maka pengetahuan orang tersebut dapat meningkat. Pengetahuan dapat meningkat dan mempengaruhi seseorang jika orang tersebut sering berinteraksi dan mendapat informasi dari luar seperti teman, tetangga maupun media. Informasi tentang gizi yang diberikan oleh peneliti membuat pengetahuan pekerja menjadi meningkat. Selain karena sering mendapatkan informasi dari sumber lain, pengetahuan responden juga bisa dipengaruhi oleh faktor konselor atau yang memberikan konseling dan kondisi pada saat pemberian konseling. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa seseorang bertumpu pada keterampilan komunikasi dari sumber informasi, suasana, dan hubungan antar manusia (Gusti, dkk., 2011). Kegiatan konseling yang diberikan pada karyawan PT ARCO merupakan komunikasi dua arah secara interpersonal dengan suasana tenang, sehingga pemikiran responden menjadi lebih terbuka terhadap permasalahan gizinya.

Media yang digunakan dalam memberikan konseling juga turut mempengaruhi pengetahuan gizi seseorang. Dalam penelitian ini, media yang digunakan adalah media poster. Poster yang dirancang dengan menarik, berwarna, dan penuh dengan informasi yang mudah dipahami, membantu karyawan untuk mengingat dan memahami pesan yang disampaikan selama sesi konseling. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratama et al. (2019), yang menunjukkan bahwa poster sebagai alat bantu visual dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan daya ingat dan pemahaman, terutama dalam situasi di mana waktu yang tersedia untuk konseling terbatas. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Indraswari (2019) melaporkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan gizi dengan metode poster terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang gizi seimbang. Hal ini juga sejalan dengan penelitian oleh Siregar dan Sondang (2014) yang mengatakan bahwa poster efektif meningkatkan pengetahuan anak tentang kebersihan gigi di SDN Tanjung Selamat Kecamatan Sunggal Kota Medan.

Tidak hanya pengetahuan yang berbeda signifikan setelah diberikan intervensi, penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor sikap sebelum dan setelah intervensi. Data pada tabel 3 menunjukkan bahwa nilai median sikap karyawan PT ARCO sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi seimbang yaitu 71,15 dan 71,20 dengan nilai minimal 54,5 sebelum intervensi 57,6 setelah intervensi dan nilai maksimal sebelum intervensi adalah 81,8, setelah intervensi 90,9. Berdasarkan uji wilcoxon, diperoleh nilai p sebesar 0,015 yang berarti secara statistik pemberian konseling gizi seimbang dengan media poster berpengaruh signifikan terhadap sikap karyawan PT ARCO. Salah satu pertanyaan positif untuk menilai sikap yakni “saya tidak akan mengonsumsi obat penurun berat badan instan karena tidak baik untuk kesehatan saya” dijawab sangat setuju oleh sebagian kecil responden yakni 11,2% sebelum diberikan konseling dan setelah diberikan konseling mengalami peningkatan menjadi sebanyak 89,1% responden menjawab sangat setuju. Intervensi yang diberikan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dapat menyebabkan perubahan sikap setelah diberikan pendidikan kesehatan, hal ini sesuai dengan teori bahwa semakin tinggi pengetahuan, maka sikap dan perilaku akan berubah menjadi positif. (Azwar, 2011). Konsep perilaku kesehatan menyatakan bahwa sikap merupakan domain kedua setelah pengetahuan dalam tingkatan perubahan perilaku (Notoatmojo, 1997). Hasil penelitian ini memperlihatkan adanya perubahan sikap pada pekerja PT ARCO yang signifikan sebelum dan setelah diberikan konseling gizi. Jika dikaitkan dengan teori perubahan perilaku, maka sikap responden telah sesuai dengan teori karena skor sikap mengalami peningkatan sejalan dengan peningkatan skor pengetahuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Azzahra dan Muniroh (2015) yang melaporkan bahwa terdapat pengaruh pemberian konseling gizi terhadap sikap ibu balita dalam memberikan MP-ASI. Hasil penelitian serupa oleh Indraswari (2019) menyatakan hal yang sama bahwa pendidikan gizi dengan media poster berpengaruh signifikan terhadap peningkatan sikap anak sekolah tentang gizi seimbang. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Melati & Aifah (2021) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan sikap ibu dalam mencegah terjadinya stunting sebelum dan sesudah diberikan konseling.

Konseling diketahui dapat meningkatkan sikap karena melibatkan kerjasama antar konselor dan klien untuk memecahkan masalah secara bersama-sama (Ngestiningrum, 2010). Sikap merupakan bentuk respon batin yang diperoleh akibat penerusan stimulus melalui materi konseling setelah adanya pemahaman yang dapat dinilai melalui skor pengetahuan. Konseling yang diberikan dapat mempengaruhi evaluasi diri dan keinginan untuk berubah dari dalam diri seseorang yang belum

diwujudkan secara terbuka, perwujudan tertutup ini dinamakan perubahan sikap. Berdasarkan asumsi peneliti, perubahan sikap yang signifikan pada penelitian ini menunjukkan bahwa dengan peningkatan pengetahuan, kesadaran akan pentingnya mengaplikasikan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari juga meningkat. Hal ini relevan dengan teori perubahan perilaku yang menyatakan bahwa pengetahuan yang mendalam dapat mengubah keyakinan dan sikap individu yang pada akhirnya akan mempengaruhi perilaku nyata, seperti pemilihan makanan yang lebih sehat di lingkungan kerja.

Dari sudut pandang ilmiah, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi gizi dengan menggabungkan konseling dan media visual dapat meningkatkan efektivitas intervensi, terutama dalam kelompok yang memiliki akses terbatas pada waktu atau sarana edukasi formal. Perusahaan dengan beban kerja yang cukup tinggi, dapat memanfaatkan strategi ini secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan karyawannya, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada produktivitas dan efisiensi kerja.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (70,8%) dengan rentang usia mayoritas adalah 26-45 tahun (54,2%) dan sebagian besar responden berpendidikan SMA/ sederajat (91,7%).

Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan nilai median pada skor pengetahuan dan skor sikap sebelum dan sesudah intervensi. Nilai median skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi masing-masing adalah 81,25 dan 90,62. Nilai median skor sikap sebelum dan sesudah intervensi masing-masing adalah 71,15 dan 71,20.

Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pemberian konseling gizi seimbang dengan media poster berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan dan sikap karyawan PT ARCO dengan nilai p masing-masing 0,001 dan 0,015 ($p < 0,05$).

Kesimpulan ini menegaskan bahwa pendekatan edukasi gizi dengan menggabungkan konseling dan media visual dapat memberikan wawasan bagi pekerja melalui edukasi berupa konseling mengenai pentingnya menjaga pola makan gizi seimbang yang akan menunjang produktivitas kerja mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2011). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Azzahrah, Fatimah dan Lailatul Muniroh (2015). *Pengaruh Konseling terhadap Pengetahuan dan Sikap Pemberian MP- ASI*. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Chahyanto BA, Pandiangan D, Aritonang ES, Laruska M (2019). Pemberian informasi dasar Posyandu melalui kegiatan penyegaran kader dalam meningkatkan pengetahuan kader di Puskesmas Pelabuhan Sambas Kota Sibolga. *AcTion Aceh Nutr J*. 2019;4(1):7
- Damayanti, D. (2019). *Gizi dalam daur kehidupan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Febriyanti, A. R., Mulyana, A. N., Ridha, A. M., Dukha, A. S., Okiningrum, A. R., Zhafira, A. S., ... & Kansa, V. T. (2021). Gambaran Asupan Energi Makan Siang Dan Sistem Penyelenggaraan Makan Faskes Bagi Tenaga Kesehatan. *Nutrizione (Nutrition Research and Development Journal)*, 1(2), 34–42.
- Gusti, D., H. Bachtiar., dan Masrul. (2011). Promo ASI eksklusif memakai metode konseling dengan penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap pada Ibu menyusui. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 6(1), 4-9.
- Hestuningtyas, T. R. (2013). Pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan, sikap, praktik Ibu dalam pemberian makan anak dan asupan zat gizi anak stunting usia 1-2 tahun di Kecamatan Semarang Timur (Skripsi, Universitas Diponegoro, Semarang)

- Indraswari, Sonya Hayu. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Poster dan Kartu Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak tentang Gizi Seimbang di SDN Ploso I-172 Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health Vol 14, No 2 December 2019:210-220*
- Intan Sari P, Khairiah R, Abdi S. (2022) Efektifitas Penggunaan Media Dalam Konseling Gizi untuk Peningkatan Hemoglobin. *J Ilm Wahana Pendidik [Internet]. 2022;8(10):248–55.*
- Melati, I. P., & Afifah, C. A. N. (2021). Edukasi Gizi Pencegahan Stunting Berbasis Whatsapp Group Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan, 1(2)*, 61–69. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v1i2.153>
- Mulyani, S., & Subandi, A. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Melalui Group Whasapp Reminder Berkala Dengan Metode Ceramah Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Pasca Seksio Sesarea. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi JIITUJ, 4(2)*, 187–203. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v4i2.1>
- Ngestiningrum, A. H. (2010). Perbandingan antara pengaruh layanan informasi dan konseling kelompok terhadap sikap tentang kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal penelitian kesehatan suara Forikes, 1(1)*, 7-15.
- Nikmawati, E. E., C. Kusharto M., Khomsan A., Sukandar D., dan Atmawikarta A. (2009). Intervensi pendidikan gizi bagi ibu balita dan kader Posyandu untuk meningkatkan PSK(Pengetahuan Sikap dan Keterampilan) serta status gizi balita. *Jurnal Pendidikan Teknologi Kejuruan, Vol. V (15).*
- Notoatmodjo, S. (1997). Ilmu kesehatan masyarakat: Prinsip-prinsip dasar. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta
- Olusegun., A. J., Oluwasayo, A. J., & O. Olawoyin. (2014) An Overview of the Effects of Job Stress on Employees Performances in Nigeria Tertiary Hospitals. *Ekonomika, Journal for Economic Theory and Practice and Social Issues 62*
- Purwati, W. (2013). Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi dan Mulut Guru Penjaskes SD di Kecamatan Rendang Tahun 2013.
- Siregar, R dan Sondang. (2014). Efektifitas Penyuluhan dengan Media Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Kebersihan Gigi pada Siswa/I Kelas III dan IV di SDN 104186 Tanjung Selamat Kecamatan Sunggal Tahun 2014. *Jurnal Imliah PANNMED Vol. 9 No. 2 September Desember 2014.*
- Wardhani, M. W., Tanggal, J. N. T. T., Didik Tamtomo, P. A. K., & MM, M. (2008). Hubungan gizi kerja dengan produktivitas tenaga kerja wanita industri batik. UNS (Sebelas Maret University).

Halaman Ini Dikosongkan