

## Edukasi Pemilihan Menu Makanan Pekerja Wanita di Bandar Baru Bangi Selangor Malaysia

Anna Permatasari Kamarudin<sup>1</sup>, Amna<sup>2</sup>, Erita<sup>3</sup>, Rahmadi Asri<sup>4</sup>, Basyirah<sup>5</sup>

<sup>1,3</sup>Fakultas Pertanian, <sup>2,4</sup>Fakultas Teknik, <sup>5</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Universitas Gajah Putih, Takengon, Aceh Tengah

✉ Email korespondensi: [annapermatasari83@gmail.com](mailto:annapermatasari83@gmail.com)

Submit : 05/01/2024 | Accept : 03/02/2024 | Publish : 30/03/2024

### Abstract

*Healthy food selection and menu are important. Adequate food intake will have a positive impact. The physique becomes healthier, stronger and more energetic. This condition will affect a person's activities. Including for all female workers, especially female workers. The activities of these workers are quite heavy. Sometimes the tasks are very dense, lack of rest and potluck or choose unhealthy foods. Even though these female workers will later return to the country, they will start a new life, live with a family or become a wife and mother. So the purpose of this PkM program is to provide education about the selection of food menus for female workers in Bandar Baru Bangi, Malaysia. The method of delivering material with lectures and counseling. The results of the Pre Test show that many workers do not understand the selection of nutritious menu. After conducting the Post Test, these female workers have shown an increase in knowledge about healthier foods; organic and inorganic foods; real food and fake food; and providing healthy meals more easily, increasing by up to 100%. While the evaluation assessment shows that all workers assess the arrangement of the event accordingly; useful programs; satisfied with the program; and will follow the same program when held again in the future, all showing an increase of up to 100%. All workers participated in this PkM program with enthusiasm.*

**Keyword:** Education; Menu; Food; Female Workers; Healthy

### Abstrak

Pemilihan dan menu makanan yang sehat adalah hal yang penting. Asupan makanan yang cukup akan memberikan dampak positif. Fisik menjadi lebih sehat, kuat dan cukup energi. Kondisi ini akan memengaruhi aktivitas seseorang. Termasuk bagi semua para pekerja wanita khususnya pekerja wanita. Aktivitas pekerja ini cukup berat. Kadang tugas-tugasnya sangat padat, kurang istirahat dan makan seadanya atau memilih makanan yang tidak berkhasiat. Padahal pekerja wanita ini nantinya kembali ke tanah air, memulai hidup baru, hidup bersama keluarga atau menjadi seorang istri dan ibu. Maka tujuan program PkM ini adalah memberikan edukasi tentang pemilihan menu makanan pada pekerja wanita di Bandar Baru Bangi, Malaysia. Metode penyampaian materi dengan ceramah dan penyuluhan. Hasil *Pre Test* menunjukkan banyak para pekerja yang belum memahami tentang pemilihan menu yang berkhasiat. Setelah melakukan *Post Test* para pekerja wanita ini sudah menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang makanan yang lebih sehat; makanan organik dan anorganik; *real food* dan *fake food*; dan menyediakan makanan sehat lebih mudah, meningkat hingga 100%. Sementara penilaian evaluasi menunjukkan semua pekerja menilai susunan acara sesuai; program bermanfaat; puas terhadap program; dan akan mengikuti program yang sama apabila

diadakan lagi di masa mendatang, semuanya menunjukkan peningkatan hingga 100%. Semua pekerja mengikuti program PkM ini dengan antusias.

**Kata Kunci:** Edukasi; Menu; Makanan; Pekerja Wanita; Sehat

## PENDAHULUAN

Sebagai pekerja kilang banyak hal yang perlu diperhatikan agar mereka dapat hidup sejahtera. Selain dari sisi materi mereka juga perlu diperhatikan dari segi kesehatan fisik dan mental. Kesehatan fisik meliputi semua hal yang berkaitan dengan fisik. Salah satunya tentang asupan makanan. Asupan makanan menjadi penting karena bila asupan makanan terganggu maka akan mengganggu pula aktivitas dan pekerjaan pekerja kilang. Hal ini akan merugikan perusahaan dan berakibat buruk bagi kinerja pekerja tersebut.

Malaysia merupakan salah satu negara yang banyak menggunakan Tenaga Kerja Wanita (TKW) untuk menjalankan industrinya. Para pekerja ini bekerja dan bertempat tinggal menyebar di berbagai penjuru negeri bagian Malaysia. Bagaimanapun kondisi fisik para pekerja wanita ini harus menjadi pertimbangan dan berhak mendapat penjangaan. Hal ini dikarenakan mereka kelak setelah kembali ke tanah air, akan menjadi istri dan ibu yang mencetak generasi penerus. Namun apabila situasi dan kondisi para pekerja ini tidak diperhatikan.. Boleh jadi mereka menjadi beban negara, saat kesehatan mereka terganggu karena sekian lama tidak memerhatikan kondisi asupan makanannya.

Keamanan pangan merupakan bagian dari kantin atau wilayah pekerjaan yang perlu diperhatikan. Banyaknya tawaran mengenai makanan yang akan dikonsumsi merupakan salah satu tantangan yang harus dihadapi para pekerja. Pekerja yang memerhatikan kesehatannya akan memberikan kualitas dan produktivitas pekerjaan yang baik (Wening & Afiatna, 2019). Para pekerja harus mendapatkan asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya untuk memberikan hasil pekerjaan dan memberikan kesehatan yang terpelihara. Hal ini akan memberikan pekerja termotivasi, gesit, semangat dan aktif (Fitrianto, et al., 2018).

Rutinitas pekerjaan yang dilakukan pekerja dari tingkat yang ringan hingga berat memerlukan konsentrasi tinggi. Hal ini hanya dapat terpenuhi ketika kondisi kesehatan pekerja terjaga (Suryaningtyas & Widajati, 2017). Beberapa pekerjaan mengharuskan pekerjaanya mengurangkan waktu tidur. Sehingga akan mengganggu ritme tubuhnya. Keadaan ini akan mengganggu fisik sehingga diperlukan asupan gizi yang lebih berkualitas (Sitoayu et al., 2022). Bagaimanapun ada pengaruh teman, keluarga dan media massa dalam pemilihan makanan (Aulia & Yuliati, tanpa tahun; Makkuaseng & Fadilla, 2023).

Secara klinis terdapat hubungan antara status gizi seseorang dengan perfoma tubuh secara keseluruhan. Orang yang berada dalam kondisi gizi yang kurang baik dalam arti *intake* makanan dalam tubuh kurang dari normal maka akan lebih mudah mengalami kelelahan dalam melakukan pekerjaan. Oleh karena itu perlu dilakukan pemenuhan kebutuhan asupan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan pekerja khususnya tenaga kesehatan untuk mendapatkan produktivitas kerja yang tinggi (Febriyanti, et al., 2021). Bagaimanapun, seringkali usia pekerja yang muda terpengaruh dengan kebiasaan yang kurang baik, seperti lebih memilih dan mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Jajanan berupa *junk food*, *instant food*, berbagai macam snek berupa keripik dan makanan bergoreng serta berbagai makanan kekinian yang jauh dari *real food* banyak menyebabkan gangguan kesehatan (Sutrisno, et al, 2018; Emilia, et al., 2021).

Pola makan yang buruk meyebabkan para pekerja, terutama wanita mengalami anemia (Suyardi, 2009). Terdapat laporan yang menyatakan terjadi hubungan antara asupan energi dengan produktivitas kerja dan tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja (Stitaprajna & Aslam, 2020); dan hubungan antara pola makan dengan

kejadian anemia (Fitri, 2016). Menurut Anwar dan Tulab (2023), asupan makanan, kualitas tidur, kondisi ruang tidur dan keluarga sangat memengaruhi kekebalan dan ketahanan fisik.

Tenaga Kerja Wanita asal Indonesia banyak yang bekerja di Malaysia. Mayoritas mereka berusia muda, 20-35 tahun. Usia yang masih muda menyebabkan karakter dan pemikiran mereka masih labil. Kondisi masing-masing pekerja yang jauh dari keluarga inti maupun keluarga besar dapat memberikan risiko yang tinggi, baik dari segi kesehatan, sosial, keagamaan dan budaya. Padahal para pekerja wanita ini akan menjadi calon ibu setelah kembali ke tanah air, Berdasarkan hal tersebut maka, tujuan dari Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan motivasi pemilihan menu dan makanan yang menyehatkan kepada para pekerja wanita di Bandar Baru Bangi, Malaysia.

## METODE KEGIATAN

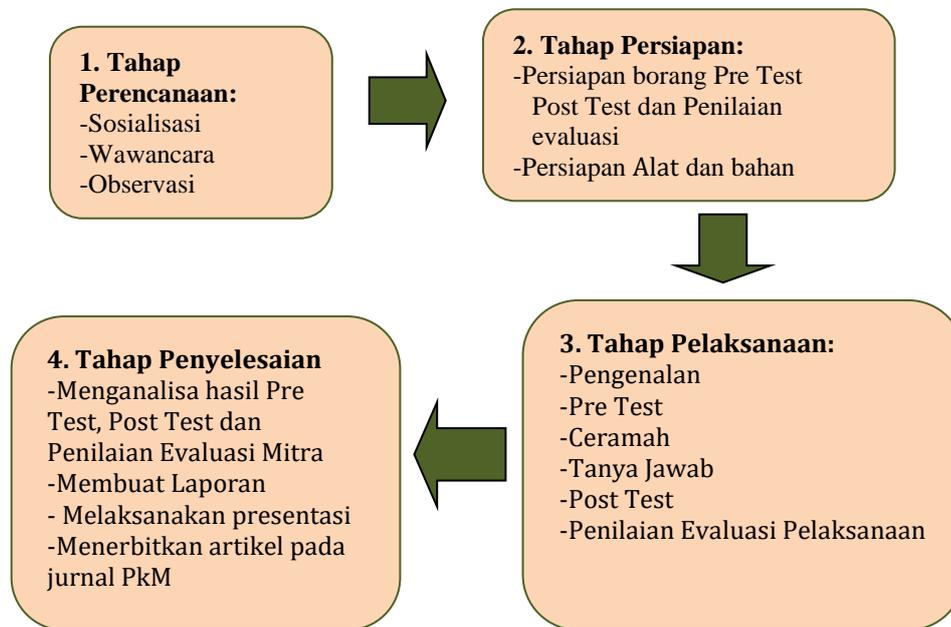
Program Pengabdian kepada Masyarakat ini telah dilakukan pada 25 Desember 2023, pukul 09.00-13.00. Pada tanggal tersebut merupakan hari cuti nasional dan internasional, sehingga Mitra yang hadir hanya sebanyak 15 orang. Kegiatan dilakukan di Surau Al Kautsar, Bandar Baru Bangi Fasa 4, Selangor Malaysia. Surau ini berada tepat berseberangan dengan asrama wanita TKW. Sehingga banyak aktivitas keagamaan dilakukan di surau tersebut yang diikuti oleh para TKW. Kegiatan ini dapat terlaksana setelah Tim PkM mengadakan komunikasi dengan pengurus Forum Komunikasi Muslimah Indonesia (FOKMA), Selangor, Malaysia sebulan sebelum pelaksanaan program. FOKMA merupakan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang telah didirikan oleh masyarakat Indonesia di Malaysia dan bukan hanya melibatkan para TKW, tetapi juga para ekspatriat, mahasiswa dan pekerja lainnya selain TKW. Adapun kegiatan yang biasa dilakukan adalah kegiatan sosial, keagamaan, melatih *skill* dan keterampilan wanita sekaligus budaya seperti perayaan Hari Besar Indonesia secara bersama-sama.

- a. **Tahap perencanaan** yang telah dilakukan ini dilakukan secara online. Termasuk pembuatan surat-surat yang diperlukan. Tim PkM melakukan wawancara dan mendapatkan informasi tentang TKW dan kondisi di sana hanya melalui daring.
- b. **Tahap Persiapan**, dilakukan oleh beberapa orang dari Tim secara keseluruhan dengan melakukan persiapan dalam hal administrasi, seperti borang *Pre Test*, *Post Test*, Evaluasi Pelaksanaan, termasuk berita acara dan daftar hadir (presensi Mitra) yang akan digunakan pada pelaksanaan program. Tim juga mempersiapkan alat dan bahan yang akan diperlukan dan digunakan pada pelaksanaan program.
- c. **Tahap Pelaksanaan**, merupakan tahap utama dari keseluruhan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan. Tahap ini dilakukan Tim PkM dosen Kampus Universitas Gajah Putih bersama dengan TKW dan perwakilan pengurus FOKMA. Adapun tahapan pelaksanaan dalam bentuk diagram alir ditunjukkan pada Gambar 1. Dibawah ini.

Pada saat pelaksanaan, dilakukan rangkaian acara sebagai berikut:

1. Pengenalan. Tim pengabdi memperkenalkan diri secara umum kepada Mitra yang hadir, dalam hal ini para TKW dan sebagian mahasiswa Indonesia. Tim memberikan borang *Pre Test* kepada Mitra. Mitra diminta mengisi borang tersebut sesuai dengan pengetahuan dan pemahaman yang ada. Adapun isi borang *Pre Test* berkenaan dengan pertanyaan yang berkaitan dengan menu dan makanan sehat yang sepatutnya dikonsumsi oleh wanita dan pekerja wanita.

2. Tim memberikan ceramah dan presentasi mengenai pemilihan menu makanan yang sesuai dikonsumsi oleh para pekerja TKW. Ceramah ini diawali dengan pengetahuan mengenai piramida makanan, bahan pangan yang menyehatkan dan pemilihan makanan sekaligus makanan yang seharusnya dihindari Mitra.



**Gambar 1. Diagram Alir Pelaksanaan Program PkM**

3. Pada tahapan ini narasumber juga memberikan kesempatan Mitra untuk bertanya seputar menu dan makanan sehat.
4. Sesi *Post Test*. Tujuan dari *Post Test* adalah untuk mengetahui sejauh mana Mitra menerima pengetahuan dan informasi yang telah disampaikan. Harapannya Mitra telah menerima perubahan dari segi pengetahuan dan sikap.
5. Sesi Penilaian Evaluasi dilakukan oleh Mitra terhadap keseluruhan pelaksanaan dan Tim pengabdian. Tujuannya untuk mengetahui persepsi dan penilaian Mitra terhadap Tim dari awal pelaksanaan hingga akhir. Harapannya, Tim dapat memperbaiki pelaksanaan acara apabila masih terdapat kekurangan dan kekeliruan dalam pelaksanaan PkM di masa yang akan datang.

- d. **Tahap Penyelesaian** dilakukan Tim untuk mendapatkan hasil analisis dan pelaksanaan PkM yang dilaporkan kepada LPPM dalam bentuk laporan, dipresentasikan pada acara yang diadakan ADPI dan diterbitkan dalam bentuk artikel hasil PkM.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan PkM yang dilakukan adalah dengan metode ceramah dan penyuluhan. Adapun materi yang diberikan adalah mengenai kaitan antara asupan makanan, pemilihan menu dan makanan dengan kesehatan. Pemilihan makanan menggunakan penjelasan Konsep 'Isi Piringku'. Berdasarkan laporan Parlyna (2011), konsumsi makanan organik dapat meningkatkan kesehatan. Sementara itu hasil penelitian Iriyani dan Nugrahani (2017) menunjukkan bahwa sayuran organik mempunyai kandungan gizi yang lebih tinggi dari sayuran anorganik. Pelaksanaan PkM ditunjukkan pada Gambar 2.

Secara umum, 'Isi Piringku' menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Kampanye "Isi Piringku" juga menekankan untuk membatasi gula, garam, dan lemak dalam konsumsi sehari-hari.



Gambar 2. Mitra saat mendengarkan sambutan

Dalam setiap piring kita makan, isilah  $\frac{2}{3}$  bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan sayuran.  $\frac{1}{3}$  bagian dari setengah piring untuk laup pauk dan buah. Dalam satu hari kita juga dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, makanan sumber protein nabati dan hewani 2-4 porsi. Selain itu juga kita harus mengurangi dan membatasi jumlah gula dan garam dalam makanan kita serta mengkonsumsi air putih minimal 2 liter sehari. Jangan lupa pula untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.

Hasil laporan Sera dan Oktaviyani (2021) menunjukkan bahwa ada kaitannya antara makanan yang sehat dan bergiziz dengan kesehatan dan perkembangan otak. Secara umumnya Mitra sudah mengetahui tentang pemilihan makanan dan menu yang diperlukan tubuh. Namun dalam prakteknya seringkali mereka memilih makanan yang lebih mementingkan rasa namun mempunyai khasiat yang kurang.



Gambar 3. Ceramah tentang edukasi pemilihan makanan

Hasil *Pre Test* menunjukkan tidak semua Mitra mengetahui tentang pembagian makanan baik berupa isi piringku maupun piramida makanan sebanyak 6 orang (40%) mengetahui dan 9 orang (60%) tidak mengetahui. Masih banyak Mitra yang mementingkan rasa daripada khasiat makanan/ minuman yang dikonsumsi, sebanyak 13 orang (87%) dan yang menyatakan tidak sebanyak 2 orang (13%). Tentang makanan yang baik dan makanan organik dan anorganik, Mitra yang sudah mengetahui masing-masing sebanyak 10 orang (67%) dan yang tidak mengetahui sebanyak 5 orang (33%). Hasil *Pre Test* di tunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pre Test Pemilihan Menu dan Makanan Sehat

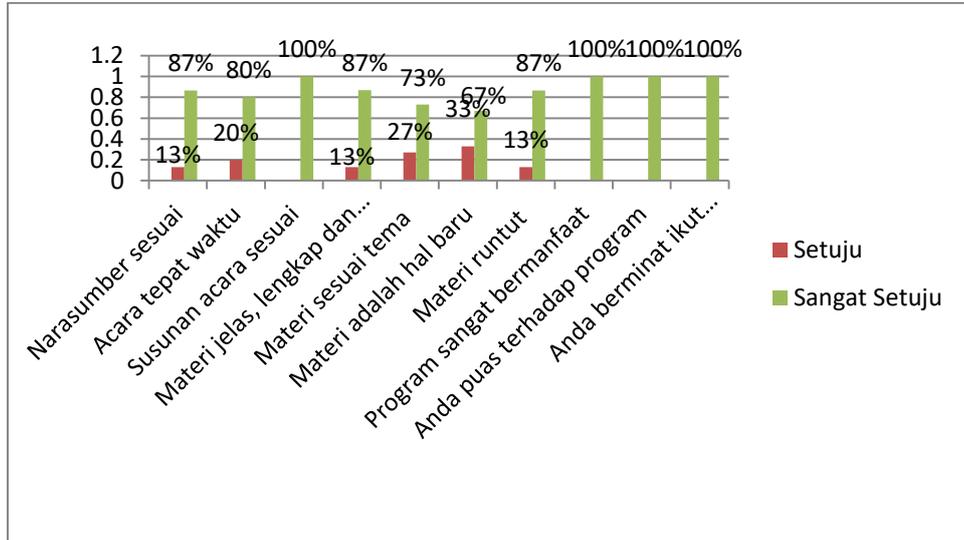
No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Saya mengetahui cara memilih makanan yang baik untuk tubuh	13 orang (87%)	2 orang (13%)
2.	Saya mengetahui pembagian bahan makanan (seperti, Isi Piringku, 4 Sehat 5 Sempurna atau Piramida Makanan)	6 orang (40%)	9 orang (60%)
3.	Saya mementingkan rasa makanan daripada khasiat	13 orang (87%)	2 orang (13%)
4.	Saya mengetahui cara membuat makanan atau minuman yang baik untuk tubuh	14 orang (93%)	1 orang (7%)
5.	Biasanya makanan yang baik untuk tubuh mempunyai harga yang tinggi	10 orang (67%)	5 orang (33%)
6.	Saya mengetahui makanan organik dan makanan yang tidak organik (anorganik)	10 orang (67%)	5 orang (33%)
7.	Saya mengetahui makanan nyata ( <i>real food</i> ) dan makanan diproses ( <i>fake food</i> ) Makanan nyata	9 orang (60%)	6 orang (40%)
8.	Saya makan dan minum tidak mengenal waktu/ terserah saya	8 orang (53%)	7 orang (47%)
9.	Membuat makanan yang menyehatkan jauh lebih mudah daripada makanan yang tidak berkhasiat	14 orang (93%)	1 orang (7%)
10.	Saya hanya menyukai beberapa jenis makanan saja	7 orang (47%)	8 orang (53%)

Sementara itu, hasil *Post Test* menunjukkan telah terdapat peningkatan pengetahuan Mitra sudah mengetahui tentang makanan yang baik, makanan organik, anorganik, makanan nyata dan makanan diproses dan makanan yang berkhasiat. Sebenarnya makan yang berkhasiat tidak banyak memerlukan pengolahan, sehingga lebih mudah dibuat disediakan. Mitra yang menyatakan dengan jawaban iya untuk pertanyaan ini adalah sudah 100%. Peningkatan yang sangat tinggi adalah pada pertanyaan no. 7 mengenai makanan yang nyata dan makanan diproses, kenaikan hingga 40% (dari 60% menjadi 100%). Hasil *Post Test* ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. *Post Test* Pemilihan Menu dan Makanan Sehat

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Saya mengetahui cara memilih makanan yang baik untuk tubuh	14 orang (93%)	1 orang (7%)
2.	Saya mengetahui pembagian bahan makanan (seperti, Isi Piringku, 4 Sehat 5 Sempurna atau Piramida Makanan)	14 Orang (93%)	1 orang (7%)
3.	Saya mementingkan rasa makanan daripada khasiat	6 orang (40%)	9 orang (60%)
4.	Saya mengetahui cara membuat makanan atau minuman yang baik untuk tubuh	15 orang (100%)	-
5.	Biasanya makanan yang baik untuk tubuh mempunyai harga yang tinggi	13 orang (87%)	2 orang (13%)
6.	Saya mengetahui makanan organik dan makanan yang tidak organik (anorganik)	15 orang (100%)	-
7.	Saya mengetahui makanan nyata ( <i>real food</i> ) dan makanan diproses ( <i>fake food</i> ) Makanan nyata	15 orang (100%)	-
8.	Saya makan dan minum tidak mengenal waktu/ terserah saya	5 orang (33%)	10 orang (67%)
9.	Membuat makanan yang menyehatkan jauh lebih mudah daripada makanan yang tidak berkhasiat	15 orang (100%)	-
10.	Saya hanya menyukai beberapa jenis makanan saja	5 orang (33%)	10 orang (67%)

Penilaian evaluasi menunjukkan bahwa 1) susunan acara, 2) program bermanfaat, 3) puas terhadap program yang dijalankan dan 4) Mitra berkeinginan untuk mengikuti program bersama Tim Pengabdian lagi apabila diadakan program yang serupa sebanyak 100% menyatakan sangat setuju, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 4 di bawah.



Gambar 4. Evaluasi penilaian pelaksanaan PkM

Secara umumnya, mitra menunjukkan rasa antusias selama mengikuti program PkM. Sebelum ini belum ada program serupa yang dilakukan bersama mereka. Mereka menunjukkan rasa gembira, selain itu terlihat telah terjadi peningkatan pengetahuan yang diperoleh. Hasil penelitian Rizkitania et al., (2022), menunjukkan bahwa ada kecenderungan konsumen memilih makanan yang sehat ketika memang mereka butuhkan. Contohnya ketika pandemi Covid-19. Sehingga ketika Mitra ingin sehat maka diperluksa kesadaran untuk memilih menu dan makanan yang sehat juga. Harapannya Mitra dapat melakukan praktik pemilihan menu dan makanan yang sehat sehingga kesehatan mereka dapat terjaga baik mental maupun fisik. Sebagai pahlawan devisa TKW harus tetap sehat sampai kembali ke tanah air dan hidup berkeluarga, bagi yang belum berkeluarga.



Gambar 5. Narasumber bersama dengan Mitra

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PkM yang telah diadakan memberikan hasil yang baik. Mitra menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahamannya terhadap edukasi pemilihan menu dan makanan yang sehat. Harapannya cara pemilihan menu dan makanan ini dapat dipraktikkan sehingga kinerja Mitra saat melakukan aktivitasnya tetap baik, semangat dan berhasil.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih atas kerjasama, bantuan dan dukungan pada pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat, yang telah diberikan oleh Ketua FOKMA Pusat: Saudari Ena Maunatul Mahmudah dan perwakilan FOKMA Selangor, Saudari Chairunnisa, R. Z..

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. N., & Tulab, H. Tali, (2023). Faktor-faktor Ketahanan rumah Tangga dalam Keluarga Beristrikan Tenaga Kerja Wanita (TKW), *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, ISSN 2963-2730.
- Aulia, L., Yuliati, L. N., t.t. Faktor Keluarga dan Teman dalam pemilihan Makanan pada Mahasiswa PPKU IPB. <https://journal.ipb.ac.id>
- Emilia, E., Juliarti, Akmal, N., 2021. Analisis Konsumsi Makanan Jajanan terhadap Pemenuhan Gizi Remaja. *Journal of Nutrition and Culinary (JNC)*, 1(1), 1-9.
- Febriyanti, A. R., Mulyana, A. N., Ridha, A. M., Dukha, A. S., Okiningrum, A. R., Zhafira, A. S., Hikmah, A. D., Arianto, A. Nurfrida, D. R., Febriana, E. D., Isro'atun, Tanjung, N. I. B., Utami, P. N., Balqis, S. P., Majid, S. M. dan Kansa, V. T., (2021), Gambaran Sistem penyelenggaraan makanan dan Tingkat Asupan energi Tenaga Medis di Lingkungan Kerja (Studi di beberapa Lokasi Fasilitas Kesehatan). *Nutrizione*, 1(1), 34-42.
- Fitri, L., (2016). Hubungan Pola Makan dengan Anemia pada Pekerja Wanita di PT Indah Kiat Pulp and Paper (IKPP) Tbk. Perawang. *Jurnal Endurance* 1(3), 152-157.
- Fitriananto, Surya, D., Laksmi, W., Ronny, A., dan Rahfiludin, M. Z. (2018). Gambaran Status Gizi Pekerja Bangunan Wanita di Kecamatan Tembalang Kota Smearang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 419-425.
- Iriyani,, D. & Nughrahani, P., 2017. Komparasi Nilai Gizi Sayuran Organik dan Non organik Budidaya Pertanian Perkotaan di Surabaya. *Jurnal Matematika, Sains, dan Teknologi*, 18(1), 36-43.
- Makkuaseng, M. A., & Fadilla, R., 2023. Foodstagramming: Masyarakat Hiperealitas sebagai Penunjang Status Sosial. *Sosioreligius*, VIII(2), 87-96.
- Parlyna, R., 2011. Konsumsi Pangan Organok: Meningkatkan Kesehatan Konsumen. *Econo Sains*, IX(2), 157-165.
- Rizkitania, A., Auliyah, A., dan Wani, Y. A., 2022. Faktor yang Memengaruhi Keputusan Pembelian Konsumen terhadap Katering Sehat. *Media Gizi Indonesia (national Nutrition Journal)*, 17(2), 213-223.
- Sera, A. C., & Oktaviyani, P., 2021. Makanan Sehat untuk Kesehatan Otak. PengabdianMu: *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(6), 590-597.
- Sitoayu, L., Rulina M., Sumitra, P. A., (2022). Edukasi Kesehatan dan Keselamatan Kerja dari Aspek Gizi secara Online pada ASEAN Lecturer Community. *Jurnal Pengabdian*, 1(2), 93-98.
- Stitaprajna, A. & ASlam, M., (2020). Hubungan Status Gizi dan ASupan Energi dengan produktivitas Kerja pada Pekerja PT. Propack Kreasi Mandiri Cikarang. *Jurnal Nutrisia*, 22(2), 86-93.

- Suryaningtyas, Y., & Widajati, N. (2017). Iklim Kerja dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di Ballast Tank Bagian Reparasi Kapal PT. X Surabaya. *Jurnal Manajemen Kesehatan*, 3(1), 31–46.
- Suyardi, M. A., Andriani, A dan Oriyatna B. L., (2009). Gambaran Anemia, Gizi dan Kaitannya dengan Asupan serta Pola Makan pada Tenaga Kerja Wanita di Tangerang, Banten. *Jurnal Kedokteran Yarsi* 17(1), 31-39.
- Wening, D. K., & Afiatna, P. (2019). Determinan Status Gizi pada Tenaga Kerja CV. Karoseri Laksana. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 48–52.