

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dengan seiring kemajuan teknologi, banyak aplikasi yang tersedia dalam memudahkan individu dalam memesan makanan secara daring. Akhirnya, pegawai lebih memilih untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan melalui *online*. Cara pemilihan makanan yang tidak tepat dapat berdampak pada kondisi kesehatan (Pradiningtyas & Ismawati, 2023). Maka dari itu, pegawai perlu memahami pentingnya mengetahui pemilihan konsumsi makanan untuk tubuh melalui literasi pangan dan gizi.

Literasi pangan dan gizi adalah aspek penting dalam literasi kesehatan. Literasi pangan dan gizi suatu kemampuan individu dalam memperoleh dan memahami informasi terkait pangan dan gizi dalam membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks dunia kerja, terutama pada pegawai instansi pemerintah, literasi pangan dan gizi menjadi kunci dalam mendukung produktivitas, efisiensi, dan kesejahteraan kerja jangka panjang. Di lingkungan kerja, khususnya pada pegawai instansi pemerintah, literasi ini penting untuk mendukung gaya hidup sehat, meningkatkan produktivitas, dan mencegah penyakit kronis yang tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi (Kickbusch, 2001). Memiliki pengetahuan yang cukup tentang pangan dan gizi dapat menjaga kesehatan tubuh dan mengetahui dampak dari makanan yang dikonsumsi dalam sehari-hari. Maka dari itu, literasi pangan dan gizi penting untuk pegawai agar mampu memilih makanan yang sehat dan bergizi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rendahnya tingkat literasi gizi memiliki keterkaitan dengan pola makan yang kurang sehat, ditandai dengan tingginya konsumsi makanan olahan serta minimnya konsumsi sayur dan buah (Zoellner et al., 2009). Perubahan gaya hidup modern yang serba instan, banyak pegawai yang lebih memilih konsumsi makanan cepat saji dan minuman kemasan tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit kronis yang berdampak langsung pada kinerja dan kesejahteraan jangka panjang.

Pegawai sebagai bagian dari kelompok usia produktif sering menghadapi tantangan pola makan tidak sehat, stress kerja, serta kurangnya aktivitas fisik, dan kurangnya informasi gizi yang tidak valid dari media sosial (Kurniawan & Adiputra, 2024). Pada tahun 2025, Dinas Kesehatan mengatakan bahwa sebanyak 62% ASN DKI Jakarta mengalami obesitas dan 15,5% mengalami overweight, 27,6% mengalami hipertensi, 5,7% mengalami diabetes melitus, dan 24% mengalami kurangnya kebugaran (Zhuhri, 2025). Di Kementerian Desa dan Pembangunan Daerah Tertinggal atau yang biasa disebut Kementerian Desa PDT, memiliki 8 unit kerja eselon I salah satunya Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia, Pemberdayaan Masyarakat Desa dan Daerah Tertinggal atau yang biasa disingkat BPSDM PMDDT. Beban kerja pegawai yang ringan dalam sehari-hari, dengan aktivitas yang lebih banyak duduk dan berdiri dalam waktu yang panjang dan tidak mempunyai waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga (Wening & Afiatna, 2019)

Minimnya fasilitas katering dan kantin, dan kurangnya kontrol dalam pemilihan makanan membuat mengonsumsi makanan tinggi kalori (seperti gorengan, mie ayam, dan minuman kemasan) cukup umum dikalangan pegawai. Pada penelitian sebelumnya, (JauziyahShofi et al., 2021) menyatakan bahwa pengetahuan gizi tidak selalu langsung diterjemahkan menjadi kebiasaan makan sehat tanpa dukungan lingkungan dan kebijakan yang memadai. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Rosas et al., 2020) yang menegaskan bahwa literasi pangan dan gizi merupakan landasan penting dalam membentuk kebiasaan makan, namun belum cukup efektif tanpa adanya dukungan lingkungan dan tersedianya fasilitas yang mendukung. Rendahnya kesadaran diri akan gizi, tidak hanya berdampak pada individunya, dapat berdampak pada pola makan keluarga, serta berdampak pada beban ekonomi rumah tangga jika pegawai mengalami gangguan kesehatan akibat pola makan yang buruk.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, 10 dari 11 pegawai mengetahui pentingnya literasi pangan dan gizi. Namun pada praktiknya, banyak pegawai yang kurang memperhatikan asupan makanan dan minumannya dalam sehari-hari. Studi pendahuluan oleh (Carbone & Zoellner, 2012) yang menyoroiti bahwa pekerja kantor cenderung mengabaikan prinsip gizi seimbang karena keterbatasan waktu,

ketersediaan makanan sehat di lingkungan kerja, dan rendahnya perhatian terhadap pola makan.

Literatur-literatur tersebut menunjukkan bahwa rendahnya literasi pangan dan gizi pada pegawai bukan hanya persoalan individu, tetapi juga terkait dengan lingkungan kerja yang belum mendukung edukasi gizi dan gaya hidup sehat secara optimal. Dengan tingkat pemahaman yang memadai, pegawai diharapkan dapat melakukan pemilihan makanan bergizi secara bijak, yang tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kinerja, tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesejahteraan keluarga.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya dukungan lingkungan kerja terhadap perilaku makan sehat.
2. Terdapat kesenjangan antara pengetahuan pegawai dengan praktik gizi.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, peneliti membatasi masalah yang berkaitan dengan analisis literasi pangan dan gizi pada pegawai di BPSDM, Kementerian Desa PDT RI.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang sudah dikemukakan bagaimana tingkat literasi pangan dan gizi pada pegawai di BPSDM, Kementerian Desa dan Pembangunan Daerah Tertinggal?

1.5. Kegunaan Penelitian

Penelitian memiliki kegunaan secara teoritis maupun secara praktis. Berikut kegunaan secara teoritis dan praktis:

a. Kegunaan Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat bagi para peneliti lainnya agar dapat dijadikan referensi, data tambahan dan dapat

dikembangkan dengan menggunakan metode lainnya. Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat teori-teori tentang literasi pangan dan gizi.

b. Kegunaan Praktis

1. Bagi Peneliti

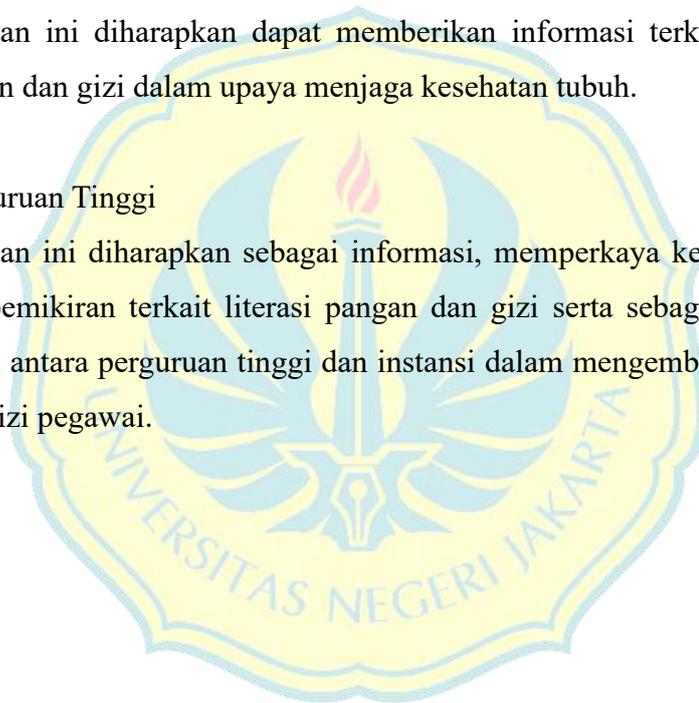
Penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti untuk memahami secara lebih dalam pentingnya literasi pangan dan gizi.

2. Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait pentingnya literasi pangan dan gizi dalam upaya menjaga kesehatan tubuh.

3. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan sebagai informasi, memperkaya kepustakaan dan sumbangan pemikiran terkait literasi pangan dan gizi serta sebagai dasar untuk berkolaborasi antara perguruan tinggi dan instansi dalam mengembangkan literasi pangan dan gizi pegawai.



Intelligentia - Dignitas