

GIZI KERJA

Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas sumber daya manusia. Gizi buruk tidak hanya meningkatkan angka kesakitan dan angka kematian tetapi juga menurunkan produktifitas, menghambat pertumbuhan sel-sel otak yang mengakibatkan kebodohan dan keterbelakangan. Berbagai masalah yang timbul akibat gizi buruk antara lain tingginya angka kelahiran bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) yang disebabkan jika ibu hamil menderita KEP akan berpengaruh pada gangguan fisik, mental dan kecerdasan anak, juga meningkatkan resiko bayi yang dilahirkan kurang zat besi. Bayi yang kurang zat besi dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan sel-sel otak, yang dikemudian hari dapat mengurangi IQ anak. Faktor penyebab gizi buruk dapat berupa penyebab tak langsung seperti kurangnya jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi, menderita penyakit infeksi, cacat bawaan, menderita penyakit kanker dan penyebab langsung yaitu ketersediaan pangan rumah tangga, perilaku dan pelayanan kesehatan. Sedangkan faktor-faktor lain selain faktor kesehatan, tetapi juga merupakan masalah utama gizi buruk adalah kemiskinan, pendidikan rendah, ketersediaan pangan dan kesempatan kerja. Oleh karena itu, untuk mengatasi gizi buruk dibutuhkan kerjasama lintas sektor.

Status gizi adalah suatu keadaan kesehatan (kondisi tubuh) sebagai hasil penyerapan zat-zat gizi yang esensial dan ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari pangan yang dampaknya dapat diukur. Terdapat tiga konsep pengertian status gizi (Satriono, 1999).

Keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara gizi disatu pihak dan pengeluaran organisme di lain pihak. Proses dari organisme dalam menggunakan bahan makanan melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pembuangan untuk pemeliharaan hidup, pertumbuhan, fungsi organ tubuh dan produksi energi. Tanda-tanda atau penampilan yang diakibatkan oleh “nutriture” yang terlihat pada variabel tertentu. Oleh karena itu dalam mengacu tentang keadaan gizi seseorang perlu disebutkan. Perlu dipahami bahwa antara status gizi dan indikator status gizi terdapat suatu perbedaan, yaitu bahwa indikator memberikan refleksi tidak hanya status gizi tersebut tetapi juga pengaruh non gizi, oleh karenanya indikator walaupun sensitif tetapi tidak selalu spesifik

Status gizi merupakan salah satu unsur dalam menentukan kondisi fisik atau kualitas fisik seseorang atau kelompok masyarakat tertentu. Pada dasarnya bekerja adalah aktivitas fisik yang selalu memerlukan energi yang bersumber dari asupan gizi. Makin banyak aktivitas fisik makin banyak pula kebutuhan energi. Individu dengan status gizi baik menyimpan cadangan energi lebih baik dan relative lebih lama bertahan dalam bekerja disbanding individu dengan status gizi kurang. Dengan demikian, dapat dirumuskan asumsi bahwa semakin baik status gizi seseorang, semakin bertahan di dalam mencegah timbulnya kelelahan kerja. Penentuan status gizi meliputi:

Gejala klinik

Pemeriksaan antropometrik

Pemeriksaan biokimia.

Status gizi merupakan salah satu unsur dalam menentukan kondisi fisik atau kualitas fisik seseorang atau kelompok masyarakat tertentu. Pada dasarnya bekerja adalah aktivitas fisik yang selalu memerlukan energi yang bersumber dari asupan gizi. Makin banyak aktivitas fisik makin banyak pula kebutuhan energi. Individu dengan status gizi baik menyimpan cadangan energi lebih baik dan relative lebih lama bertahan dalam bekerja disbanding individu dengan status gizi kurang. Dengan demikian, dapat dirumuskan asumsi bahwa semakin baik status gizi seseorang, semakin bertahan di dalam mencegah timbulnya kelelahan kerja.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang menurut Reni Wijayanti, 2007 yaitu:

1). Faktor Ekonomi

Penghasilan keluarga akan turut menentukan hidangan yang disajikan untuk keluarga sehari-hari. Hendaklah dikesampingkan anggapan bahwa makanan yang memenuhi persyaratan gizi hanya mungkin disajikan di keluarga yang berpenghasilan tinggi, memungkinkan keluarga yang berpenghasilan terbataspun mampu menghidangkan makanan yang cukup memenuhi syarat gizi bagi anggota keluarganya.

2). Faktor pengetahuan tentang gizi

Pengetahuan tentang kadar zat gizi dalam berbagai bahan makanan dapat membantu keluarga memilih makanan bergizi, murah dan dapat menjadi selera untuk semua anggota keluarga.

3). Faktor prasangka buruk terhadap jenis makanan tertentu

Adanya orang berpikiran salah dengan menganggap bila makan sayuran banyak mengandung vitamin dan mineral akan menurunkan harkat keluarga.

4). Faktor fadhisme

Yaitu kesukaan yang berlebihan terhadap jenis makanan tertentu. Hal ini akan mengakibatkan kurang bervariasinya makanan yang akhirnya tubuh tidak memperoleh semua zat gizi yang diperlukan.

5). Faktor-faktor lingkungan kerja

Ini menunjukkan pengaruh yang sangat nyata terhadap keadaan gizi tenaga kerja yang berlebihan maka penggunaan cadangan energipun akan bertambah besar. Dalam penelitian ini, untuk menilai status gizi salah satu bentuk penilaiannya dengan indeks anthropometri tubuh menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT).

Tabel 1. Kategori IMT untuk Indonesia, adalah sebagai berikut:

Status gizi	Kategori	IMT
Kurus	Kurang berat badan yang berat	< 17,0
	Kurang berat badan yang ringan	17,0-18,5
Normal	Normal	> 18,5-25,0
Gemuk	Lebih berat badan yang ringan	>25,0-27,0
	Lebih berat badan yang berat	>27,0

Masalahnya hanya terletak pada kekurangan gizi, khususnya energi. Bagi orang dewasa yang bekerja dengan energi yang melebihi dari kewajaran (membanting tulang demi untuk memperoleh pendapatan yang lebih) umumnya ia menggunakan cadangan energi dalam tubuhnya, akibat penggunaan tersebut dan tidak adanya penggantian energi dan energi cadangan sehubungan dengan kurangnya pemasukan zat makanan ke dalam tubuhnya, tentulah dari pekerja/orang dewasa yang bersangkutan tidak dapat diharapkan adanya produktivitas kerja yang dikehendaki. Pada masa sekarang para pengusaha telah memikirkan akan masalah yang dihadapi

oleh para karyawannya. Oleh karena itu, bagi para karyawan yang bekerja melebihi ketentuan waktu kerja atau menjalankan pekerjaan yang dianggap berat, selalu disediakan jaminan makan (biasanya berupa makanan yang bergizi) dan makanan tambahan (extra voiding). Pembatasan waktu kerja, pemberian jaminan makan setiap hari kerja, merupakan suatu kebijaksanaan pengusaha untuk mempertahankan produktivitas kerja yang dikehendaki perusahaan dari para karyawannya

Gizi kerja adalah nutrisi atau zat makanan yang diperlukan oleh tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan jenis pekerjaannya dengan tujuan untuk meningkat daya kerja dan kesehatan tenaga kerja yang setinggi-tingginya dengan tingkat gizi seseorang (Suma'mur, 1996).

Menurut Reni Wijayanti (2007), gizi kerja yang baik akan meningkat derajat kesehatan tenaga kerja yang tinggi dan akan mempengaruhi produktivitas perusahaan dan produktivitas nasional. Sedangkan gizi kerja yang buruk akan menyebabkan:

Daya tahan tubuh menurun dan sering menderita sakit dengan akibat absensi yang tinggi.

Daya kerja fisik turun sehingga prestasi rendah.

Dengan absensi tinggi ditambah lagi dengan prestasi kerja rendah maka akan menyebabkan produktivitas rendah pula.

Ada beberapa jenis atau unsur zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Unsur-unsur tersebut adalah karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan air. Enam unsur tersebut dapat dikelompokkan lagi menjadi tiga golongan besar, yaitu:

Unsur gizi pemberi energi, yaitu : karbohidrat, protein, dan lemak.

Unsur gizi pembangun sel-sel jaringan tubuh, yaitu : protein, mineral, dan air.

Unsur gizi pengatur fungsi faal tubuh, yaitu : mineral, vitamin, dan air.

Pengetahuan mengenai cara menyusun menu seimbang yang didasarkan “Empat Sehat Lima Sempurna” sangat diperlukan karena dapat menjamin kesehatan dan gizi yang baik (Kardjati 1985 diacu dalam Yusra 1998). Hampir semua negara yang mengikuti Kongres Gizi Internasional menyadari perlunya disusun Nutritional Guidelines sebagai tindak lanjut dari

Kongres Gizi Internasional di Roma, Itali pada tahun 1992. Oleh karena itu, Indonesia membuat pedoman umum gizi seimbang (PUGS) yang bertujuan untuk mencegah timbulnya berbagai masalah gizi (Rai 1997 diacu dalam Yusra 1998).

Pada dasarnya kelahiran PUGS merupakan suatu proses dinamisasi dan penjabaran secara operasional dari slogan "Empat Sehat Lima Sempurna". Dalam PUGS terkandung 13 pesan dasar tentang perilaku makan yang diharapkan dapat mencegah permasalahan gizi. Adapun isi dari 13 pesan tersebut antara lain :

1. Makanlah aneka ragam makanan
2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi
3. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi
5. Gunakan garam beriodium
6. Makanlah makanan sumber zat besi
7. Biasakan makan pagi
8. Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya
9. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur
10. Hindari minum minuman beralkohol
11. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
12. Bacalah label pada makanan yang dikemas
(Depkes 2005).
13. Makanlah aneka ragam makanan

Makanan yang beraneka ragam, yaitu makanan yang mengandung zat tenaga, pembangun, dan pengatur. Makanan sumber zat tenaga antara lain : beras, jagung, gandum, ubi kayu, ubi jalar, kentang, sagu, roti, dan mie. Makanan sumber zat pembangun merupakan makanan yang berasal dari pangan nabati dan hewani. Pangan nabati, seperti kacang-kacangan, tempe, tahu dan pangan hewani, seperti telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahannya, sedangkan makanan sumber zat pengatur, yaitu seluruh sayursayuran dan buah-buahan (Depkes, 2005). Makanlah makanan yang beragam dalam setiap kali makan sehari-hari. Setiap kali hidangan makan dianjurkan minimal terdapat satu jenis pangan sumber zat tenaga, satu jenis pangan sumber

pembangun, dan satu jenis pangan sumber zat pengatur (Depkes 2005). Makan makanan yang beragam dapat memelihara kesehatan karena kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur yang dibutuhkan tubuh terpenuhi. Oleh karena itu, perlu mengkonsumsi aneka ragam jenis bahan makanan untuk mencapai konsumsi zat gizi secara lengkap dan seimbang (Depkes 2005).

Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi

Energi dibutuhkan oleh seseorang untuk melakukan aktivitas. Energi didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Makanan yang dapat memenuhi kebutuhan energi, yaitu makanan sumber karbohidrat, protein, dan lemak (Depkes 2005). Menurut hasil analisis estimasi energi basal metabolisme (EBM) berdasarkan berat badan Oxford Equation yang dilakukan pada populasi ASIA, angka kecukupan energi (AKE) bagi orang dewasa khususnya umur 19-29 tahun yang berjenis kelamin wanita adalah 1900 Kal. Sementara angka kecukupan energi (AKE) pria pada kelompok umur 19-29 tahun adalah 2550 Kal (Hardinsyah & Tambunan 2004). Berat badan dapat dijadikan indikator kecukupan energi seseorang. Apabila seseorang memiliki berat badan yang normal, maka kecukupan asupan energinya sudah terpenuhi. Asupan energi yang berlebihan akan menimbulkan dampak kegemukan. Namun, apabila konsumsi energinya kurang, maka akan dapat menurunkan produktivitas kerja seseorang serta dalam waktu yang lama akan menimbulkan kekurangan gizi dan penurunan berat badan (Depkes 2005).

Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi

Karbohidrat terdiri dari karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Karbohidrat sederhana, seperti gula. Konsumsi gula dibatasi sampai 5% atau sekitar 3-4 sendok makan dari jumlah kecukupan energi per hari, sedangkan karbohidrat kompleks, yaitu padi-padian (beras, jagung, gandum), umbi-umbian (singkong, ubi jalar, kentang), dan makanan lain, seperti tepung, sagu, dan pisang (Depkes 2005). Karbohidrat kompleks sangat baik dikonsumsi untuk tujuan pengendalian kadar glukosa darah (Whitney et al 1998 diacu dalam Hardinsyah & Tambunan 2004). Makanan sumber energi utama yang biasa dikonsumsi orang Indonesia adalah nasi, jagung, ubi atau sagu. Makanan sumber energi ini tidak mengandung zat gizi yang lengkap. Oleh karena itu, dianjurkan untuk mengkonsumsi pangan sumber karbohidrat hanya 50-60% dari kebutuhan energi (Depkes 2005).

Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi

Sebagian besar lemak (99%) dalam tubuh, yaitu trigliserida (Hardinsyah & Tambunan 2004). Lemak dan minyak merupakan sumber energi tertinggi dibanding bahan pangan lainnya. Setiap 1 gram lemak menghasilkan 9 Kal, sedangkan karbohidrat dan protein hanya menyumbang 4 Kal (Depkes 2005). Oleh karena itu, proporsi konsumsi energi dari lemak dan minyak yang dianjurkan adalah 20% dari total konsumsi energi dan tidak melebihi 30% (Simopoulus et al 2000 diacu dalam Hardinsyah & Tambunan 2004). Apabila mengkonsumsi lemak dalam jumlah yang berlebihan maka akan mengakibatkan kebutuhan zat gizi lain tidak terpenuhi. Komposisi konsumsi lemak yang dianjurkan, yaitu 2:1 antara makanan sumber lemak nabati dan makanan sumber lemak lemak nabati (Depkes 2005). Lemak dan minyak yang terdapat dalam makanan selain berfungsi untuk meningkatkan jumlah energi juga dapat membantu penyerapan vitamin larut lemak, yaitu vitamin A, D, E, dan K serta menambah cita rasa makanan. Lemak terdiri dari tiga kelompok, mulai dari yang paling mudah dicerna hingga sulit dicerna, yaitu lemak yang mengandung asam lemak tak jenuh ganda, lemak yang mengandung asam lemak tak jenuh tunggal, dan lemak yang mengandung asam lemak jenuh (Depkes 2005). Jenis lemak atau minyak yang banyak mengandung lemak jenuh, yaitu lemak/gajih, minyak kelapa, mentega, minyak inti sawit, dan coklat (Duyff 1998 diacu dalam Hardinsyah & Tambunan 2004).

Gunakan garam beriodium

Iodium berfungsi dalam produksi hormon tiroid. Hormon ini sangat dibutuhkan dalam perkembangan dan pertumbuhan saraf otot pusat, pertumbuhan tulang, perkembangan fungsi otak dan sebagian besar metabolisme sel tubuh, pengaturan suhu tubuh, sintesa protein, reproduksi, pertumbuhan dan perkembangan neuromuskular (Kartono & Soekarti 2004). Kekurangan iodium akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan otak pada anak, tekanan darah rendah, dan gondok. Kecukupan iodium menurut FAO/WHO (2001) untuk kelompok umur diatas 12 tahun, pria dan wanita adalah 150 µg/hari (Kartono & Soekarti 2004). Anjuran pemenuhan kebutuhan garam iodium, yaitu tidak boleh lebih dari 6 gram per hari atau satu sendok teh setiap hari. Hal tersebut dikarenakan di dalam garam beriodium mengandung natrium. Apabila konsumsi garam berlebihan, maka akan dapat memicu timbulnya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, stroke, dan lainnya (Depkes 2005). Pangan sumber

iodium adalah ikan dan kerang yang mengandung iodium tinggi, dan pangan nabati tinggi iodium, seperti rumput laut (Kartono & Soekarti 2004). Menurut Kodyat (1998) diacu dalam Emilia (1998) penambahan garam pada makanan sebaiknya dilakukan setelah makanan dimasak karena kandungan iodium mudah rusak atau hilang saat makanan dimasak.

Makanlah makanan sumber zat besi

Zat besi merupakan salah satu unsur yang berfungsi dalam pembentukan sel darah merah. Zat besi terdapat dalam makanan. Oleh karena itu, zat besi dapat diperoleh dari makanan sehari-hari (Depkes 2005). Apabila konsumsi pangan sumber zat besi rendah, maka dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan penyakit anemia gizi atau penyakit kurang darah. Anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh, kemampuan kognitif, dan lainnya (Depkes 2005).

Hidayat Syarief (1997) menyebutkan bahwa pada usia dewasa, faktor gizi berperan untuk meningkatkan ketahanan fisik dan produktivitas kerja. Dan selanjutnya disebutkan bahwa tanpa mengabaikan arti penting dari faktor lain, gizi merupakan faktor kualitas SDM yang pokok, karena unsur gizi tidak hanya sekedar mempengaruhi derajat kesehatan dan ketahanan fisik, tetapi juga menentukan kualitas daya pikir atau kecerdasan intelektual yang sangat esensial bagi kehidupan manusia. Dengan status gizi yang rendah akan sulit untuk hidup secara sehat, aktif, dan produktif yang secara berkelanjutan, dan akan menjadi penyakit turunan. Manusia untuk kehidupannya membutuhkan energi, hal ini demi berlangsungnya proses-proses dalam tubuhnya, seperti berlangsungnya proses peredaran/sirkulasi darah, denyut jantung, pernapasan, pencernaan, proses-proses fisiologis lainnya, selanjutnya untuk melakukan berbagai kegiatan atau melakukan pekerjaan fisik. Energi dalam tubuh manusia dapat dihasilkan dari pembakaran karbohidrat, protein dan lemak, dengan demikian agar manusia selalu tercukupi energinya diperlukan pemasukan zat-zat makanan yang cukup pula ke dalam tubuhnya. Manusia yang kurang makan akan lemah baik daya kegiatan, pekerjaan-pekerjaan fisik maupun daya pemikirannya karena kurangnya zat-zat makanan yang diterima tubuhnya yang dapat menghasilkan energi. Dan orang tidak dapat bekerja dengan energi yang melebihi dari apa yang diperoleh dari makanan kecuali jika meminjam atau menggunakan cadangan energi dalam tubuh, namun kebiasaan meminjam ini akan dapat mengakibatkan keadaan yang gawat, yaitu kurang gizi khususnya energi (Marsetyo dan Kartasapoetra, 1991).

Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya masalah konsumsi makanan. Masalah yang terkait dengan konsumsi makanan yaitu kebiasaan remaja yang sangat beragam terhadap makanan yang dikonsumsi, seperti acuh, terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsi padahal tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, makan berlebih, mengikuti trend dengan makanan cepat saji tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas dan sebagainya.

Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Penelitian yang dilakukan untuk mencari hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja pada Madrasah Tsanawiyah ditemukan bahwa yang mempunyai pengetahuan gizi baik 54,2% dan status gizi baik 57,3%.

Kesehatan kerja (Occupational health) merupakan bagian dari kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan semua pekerjaan yang berhubungan dengan faktor potensial yang mempengaruhi kesehatan pekerja (dalam hal ini Dosen, Mahasiswa dan Karyawan). Bahaya pekerjaan (akibat kerja), Seperti halnya masalah kesehatan lingkungan lain, bersifat akut atau khronis (sementara atau berkelanjutan) dan efeknya mungkin segera terjadi atau perlu waktu lama. Efek terhadap kesehatan dapat secara langsung maupun tidak langsung. Kesehatan masyarakat kerja perlu diperhatikan, oleh karena selain dapat menimbulkan gangguan tingkat produktifitas, kesehatan masyarakat kerja tersebut dapat timbul akibat pekerjaannya.

Tujuan kesehatan kerja adalah:

- Memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat pekerja di semua lapangan pekerjaan ketingkat yang setinggi-tingginya, baik fisik, mental maupun kesehatan sosial.
- Mencegah timbulnya gangguan kesehatan masyarakat pekerja yang diakibatkan oleh tindakan/kondisi lingkungan kerjanya.
- Memberikan perlindungan bagi pekerja dalam pekerjaannya dari kemungkinan bahaya yang disebabkan oleh faktor-faktor yang membahayakan kesehatan.
- Menempatkan dan memelihara pekerja di suatu lingkungan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan fisik dan psikis pekerjaannya.

- Kesehatan kerja mempengaruhi manusia dalam hubungannya dengan pekerjaan dan lingkungan kerjanya, baik secara fisik maupun psikis yang meliputi, antara lain: metode bekerja, kondisi kerja dan lingkungan kerja yang mungkin dapat menyebabkan kecelakaan, penyakit ataupun perubahan dari kesehatan seseorang. Pada hakekatnya ilmu kesehatan kerja mempelajari dinamika, akibat dan problematika yang ditimbulkan akibat hubungan interaktif tiga komponen utama yang mempengaruhi seseorang bila bekerja yaitu:
- Kapasitas kerja: Status kesehatan kerja, gizi kerja, dan lain-lain.
- Beban kerja: fisik maupun mental.
- Beban tambahan yang berasal dari lingkungan kerja antara lain: bising, panas, debu, parasit, dan lain-lain.

Bila ketiga komponen tersebut serasi maka bisa dicapai suatu kesehatan kerja yang optimal. Sebaliknya bila terdapat ketidakserasian dapat menimbulkan masalah kesehatan kerja berupa penyakit ataupun kecelakaan akibat kerja yang pada akhirnya akan menurunkan produktifitas kerja. Penyusunan pesan-pesan dalam pedoman gizi seimbang adalah salah satu bentuk strategi pendidikan gizi. Pesan-pesan dalam pedoman gizi seimbang tersebut tertuang dalam 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang, yaitu:

- 1) Makanlah aneka ragam makanan.
- 2) Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi.
- 3) Makanlah sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.
- 4) Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi.
- 5) Gunakan garam beriodium
- 6) Makanlah makanan sumber zat besi.
- 7) Berikan air susu ibu ASI saja kepada bayi sampai umur empat bulan.
- 8) Biasakan makan pagi
- 9) Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya.
- 10) Lakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur.
- 11) Hindari minum minuman beralkohol.
- 12) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.
- 13) Bacalah label pada makanan yang dikemas.