

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
STATUS KEK PADA TENAGA KERJA WANITA
DI HOTEL THE ROYAL BEACH SEMINYAK**



Oleh :
PANDE PUTU BAYU KUMARA
NIM: P07131015004

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA III
DENPASAR
2018**

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
STATUS KEK PADA TENAGA KERJA WANITA
DI HOTEL THE ROYAL BEACH SEMINYAK**

**Diajukan Untuk Memenuhi Mata Kuliah Tugas Akhir
Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Pada Program Studi Diploma III Gizi**

**Oleh :
PANDE PUTU BAYU KUMARA
NIM: P07131015004**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA III
DENPASAR
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
STATUS KEK PADA TENAGA KERJA WANITA
DI HOTEL THE ROYAL BEACH SEMINYAK**

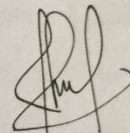
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ni Made Yuni Gumala, SKM.,M.Kes.
NIP.196506161988032001

Pembimbing Pendamping



Ida Ayu Eka Padmiari,SKM.,M.Kes.
NIP.196404171986032023

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Ni Komang Wiardani, SST. M.Kes.
NIP. 196703161990032002

PENELITIAN DENGAN JUDUL :

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
STATUS KEK PADA TENAGA KERJA WANITA
DI HOTEL THE ROYAL BEACH SEMINYAK**

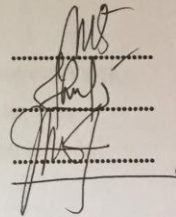
TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 2 JULI 2018

TIM PENGUJI :

1. I Gusti Ayu Ari Widarti,DCN.,M.Kes. (Ketua)
2. Ida Ayu Eka Padmiari,SKM.,M.Kes. (Anggota)
3. Ni Made Yuni Gumala,SKM.,M.Kes. (Anggota)



**MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes.

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Pande Putu Bayu Kumara

NIM : P07131015004

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Gizi

Alamat : Jalan Raya Sesetan Gang Lumba-Lumba IV No 1

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status KEK Pada Tenaga Kerja Wanita Di Hotel The Royal Beach Seminyak" adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar,

Yang membuat pernyataan



Pande Putu Bayu Kumara

NIM. P07131015004

**Description Of Macro Nutrients Consumption and
CED (Chronic Energy Deficiency) Status Of Women Labors
At Hotel The Royal Beach Seminyak**

ABSTRACT

Chronic energy deficiency is one of the state of malnutrition, where the situation of women of childbearing age suffers from chronic (chronic) food shortages that lead to health problems. Macro nutrients are the largest component of dietary arrangement and serve the supply of energy and essential nutrients. The purpose of this research is to know the description of macro nutrient consumption and CED status of women labor at The Royal Beach Seminyak Hotel. The type and design of this study included observational research with cross sectional approach. The number of research samples is the entire population of female workers totaling 66 people. The CED data is taken by measuring the Upper Arm Circumference (UAC), the level of energy consumption and the macro nutrient obtained by recall 2x24 hours. A total of 60 samples (91%) had not CED, and 6 samples (9%) had CED. The sample energy consumption level was deficit with the non-CED status as many as 11 samples (64.7%), the sample protein consumption level was deficit with the non-CED status as many as 6 samples (75.0%), the sample fat level with the non-CED as many as 6 samples (60.0%), and consumption the sample carbohydrate level with non-CED status as many as 20 samples (76.9%).

Keywords: CED, macro nutrients consumption, woman labors

Gambaran Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status KEK Pada Tenaga Kerja Wanita Di Hotel The Royal Beach Seminyak

ABSTRAK

Kekurangan energi kronis adalah salah satu keadaan malnutrisi, dimana keadaan wanita usia subur menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Zat gizi makro merupakan komponen terbesar dari susunan diet serta berfungsi menyuplai energi dan zat-zat gizi esensial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro dan status KEK pada tenaga kerja wanita di Hotel The Royal Beach Seminyak. Jenis dan rancangan penelitian ini termasuk jenis penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel penelitian yaitu seluruh populasi tenaga kerja wanita yang berjumlah 66 orang. Data KEK diambil dengan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA), tingkat konsumsi energi dan zat gizi makro diperoleh dengan melakukan *recall* 2x24 jam. Sebanyak 60 sampel (91%) tidak mengalami KEK dan 6 sampel (9%) mengalami KEK. Tingkat konsumsi energi sampel yang defisit dengan status tidak KEK sebanyak 11 sampel (64.7%), tingkat konsumsi protein sampel yang defisit dengan status tidak KEK sebanyak 6 sampel (75.0%), tingkat konsumsi lemak sampel yang defisit dengan status tidak KEK sebanyak 6 sampel (60.0%), dan tingkat konsumsi karbohidrat sampel yang defisit dengan status tidak KEK sebanyak 20 sampel (76.9%).

Kata kunci: KEK, konsumsi zat gizi makro, tenaga kerja wanita

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status KEK Pada Tenaga Kerja Wanita Di Hotel The Royal Beach Seminyak

Oleh : Pande Putu Bayu Kumara

Tenaga kerja yang produktif, sehat dan berkualitas, sangat dibutuhkan perusahaan dalam menghadapi persaingan pasar yang semakin ketat. Pencapaian kesehatan di lingkungan kerja sudah menjadi suatu kebutuhan. Tingkat kesehatan dan produktivitas tenaga kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah gizi kerja (Supariasa & Hardinsyah, 2016).

Kurangnya nilai gizi pada makanan yang dikonsumsi tenaga kerja sehari-hari akan membawa akibat buruk terhadap tubuh, seperti pertahanan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan fisik kurang, berat badan menurun, muka pucat, kurang bersemangat, kurang motivasi, bereaksi lamban, apatis dan lain sebagainya (Ratnawati, 2011).

Salah satu dampak akibat kekurangan asupan Zat Gizi pada wanita yaitu Kurang Energi Kronik (KEK). Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi dimana keadaan wanita usia subur menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada wanita usia subur secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi.

Berdasarkan data riskesdas 2013 menunjukkan bahwa wanita usia 15-49 tahun (tidak hamil) prevalensi resiko KEK di Provinsi Bali adalah 14%, ada tiga kabupaten/kota yang mempunyai prevalensi di atas angka provinsi Bali yaitu: Kota

Denpasar 18%, Kabupaten Karangasem 22%, dan Kabupaten Klungkung 20.4 % (Kementrian Kesehatan RI, 2013).

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status KEK tenaga kerja wanita di Hotel The Royal Beach Seminyak dengan jenis penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*, wawancara dilakukan dengan cara melakukan *recall* 2x24 jam menggunakan form *recall* 2x24 jam untuk mengetahui tingkat konsumsi energi dan zat gizi makro, serta dengan melakukan pencatatan dan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) menggunakan pita LiLA untuk mengetahui status KEK tenaga kerja wanita. Sampel dari penelitian ini adalah seluruh tenaga kerja wanita di Hotel The Royal Beach Seminyak yang berjumlah 66 sampel.

Dari hasil penelitian pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA), didapatkan hasil yaitu sebanyak 60 sampel (91%) dengan status tidak KEK, dan 6 sampel (9%) dengan status KEK. Hasil penelitian menunjukkan tingkat konsumsi energi yang defisit pada status tidak KEK diperoleh hasil sebanyak 11 sampel (64.7%), tingkat konsumsi energi yang kurang sebanyak 17 sampel (100%), serta tingkat konsumsi energi yang sedang sebanyak 27 sampel (100%), dan tingkat konsumsi energi yang baik sebanyak 5 sampel (100%), sedangkan untuk hasil tingkat konsumsi energi yang defisit dengan status KEK diperoleh hasil yaitu sebanyak 6 sampel (35.3%).

Hasil penelitian mrenunjukkan, tingkat konsumsi protein yang defisit dengan status tidak KEK diperoleh hasil sebanyak 6 sampel (75%), tingkat konsumsi protein yang kurang sebanyak 8 sampel (88.9%), tingkat konsumsi protein yang sedang sebanyak 14 sampel (82.3%), serta tingkat konsumsi protein yang baik sebanyak 32

sampel (100%), sedangkan untuk hasil tingkat konsumsi protein yang defisit dengan status KEK diperoleh hasil yaitu sebanyak 2 sampel (25%), serta tingkat konsumsi protein yang kurang sebanyak 1 sampel (11.1%), dan tingkat konsumsi protein yang sedang sebanyak 3 sampel (17.7%).

Tingkat konsumsi lemak yang defisit dengan status tidak KEK diperoleh hasil sebanyak 6 sampel (60.0%), tingkat konsumsi lemak kurang sebanyak 9 sampel (90.0%), tingkat konsumsi lemak sedang sebanyak 12 sampel (92.3%), serta tingkat konsumsi lemak baik sebanyak 33 sampel (100%), sedangkan untuk hasil tingkat konsumsi lemak yang defisit dengan status KEK diperoleh hasil yaitu sebanyak 4 sampel (40.0%), serta tingkat konsumsi lemak kurang sebanyak 1 sampel (10.0%), dan tingkat konsumsi protein sedang sebanyak 1 sampel (7.7%).

Tingkat konsumsi karbohidrat yang defisit dengan status tidak KEK diperoleh hasil sebanyak 20 sampel (76.9%), tingkat konsumsi karbohidrat kurang sebanyak 22 sampel (100%), serta tingkat konsumsi karbohidrat sedang sebanyak 15 sampel (100%), dan tingkat konsumsi karbohidrat baik sebanyak 3 sampel (100%), sedangkan untuk hasil tingkat konsumsi karbohidrat yang defisit dengan status KEK diperoleh hasil yaitu sebanyak 6 sampel (23.1%).

Kaitan tingkat konsumsi energi dengan status KEK pada sampel yang defisit sebanyak 35.3%, kaitan tingkat konsumsi protein dengan status KEK pada sampel yang defisit sebanyak 25%, kaitan tingkat konsumsi lemak dengan status KEK pada sampel yang defisit sebanyak 40%, kaitan tingkat konsumsi karbohidrat dengan status KEK pada sampel yang defisit sebanyak 23.1%.

Daftar bacaan : 23 (tahun 1996 – tahun 2016).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Gambaran Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status KEK Pada Tenaga Kerja Wanita di Hotel The Royal Beach Seminyak” dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk melengkapi tugas akhir di Semester VI. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ni Made Yuni Gumala, SKM.,M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan pengarahan baik dalam bentuk saran, informasi, dan masukan untuk penyusunan karya tulis ilmiah ini.
2. Ida Ayu Eka Padmiari,SKM.,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan izin dalam kelancaran penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Ketua Program Studi DIII Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
6. Dosen dan Staff Jurusan Gizi yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

7. Keluarga, teman-teman serta semua pihak yang telah banyak membantu dan mendukung dalam proses pembuatan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan dan penyempurnaan dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. KEK (Kekurangan Energi Kronik)	6
1. Pengertian KEK	6
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekurangan Energi Kronik.....	6
3. Cara Pengukuran KEK.....	7

B. Konsumsi Zat Gizi Makro.....	8
1. Pengertian Konsumsi	8
2. Pengertian Energi dan Jenis-Jenis Zat Gizi Makro	9
3. Cara Mengukur Konsumsi Zat Gizi	12
C. Gizi Tenaga Kerja	14
1. Pengertian Tenaga Kerja.....	14
2. Pengertian Gizi Tenaga Kerja.....	14
3. Jenis Tenaga Kerja	15
4. Penyelenggaraan Makanan Bagi Tenaga Kerja	15
5. Kebutuhan Tenaga Kerja.....	16
BAB III KERANGKA KONSEP	17
A. Kerangka Konsep	17
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	18
1. Variabel Penelitian	18
2. Definisi Operasional Variabel.....	18
BAB IV METODE PENELITIAN	20
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian	20
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	21
E. Alat dan Instrumen Data	22
F. Pengolahan Data dan Analisis Data	22
G. Etika Penelitian	23

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Hasil Penelitian	24
B. Pembahasan.....	33
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	36
A. Simpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Kebutuhan Tenaga Kerja 16
Tabel 2	Definisi Operasional 18
Tabel 3	Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi 26
Tabel 4	Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein 27
Tabel 5	Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak 27
Tabel 6	Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat 28
Tabel 7	Gambaran Tingkat Konsumsi Energi dan Status KEK 29
Tabel 8	Gambaran Tingkat Konsumsi Protein dan Status KEK 30
Tabel 9	Gambaran Tingkat Konsumsi Lemak dan Status KEK 31
Tabel 10	Gambaran Tingkat Konsumsi Karbohidrat dan Status KEK 31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Konsep.....	17
Gambar 2 Sebaran Sampel Berdasarkan Kategori Umur	25
Gambar 3 Sebaran Sampel Berdasarkan Status KEK.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	42
Lampiran 2 Persetujuan Etik	43
Lampiran 3 Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Sampel	48
Lampiran 4 Form Identitas Sampel	49
Lampiran 5 Form <i>Recall</i> 24 Jam	50