

**ANALISIS NILAI GIZI MAKRO MENU *MAIN COURSE*
DI HOTEL ADIWANA UNAGI SUITES
UBUD, GIANYAR**



OLEH:

**NI KADEK DWIPAYANI
NIM. P07131120042**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2023**

**ANALISIS NILAI GIZI MAKRO MENU *MAIN COURSE*
DI HOTEL ADIWANA UNAGI SUITES
UBUD, GIANYAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program
Studi Gizi Program Diploma Tiga
Poltekkes Kemenkes Denpasar**

OLEH:

**NI KADEK DWIPAYANI
NIM. P07131120042**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**ANALISIS NILAI GIZI MAKRO MENU *MAIN COURSE*
DI HOTEL ADIWANA UNAGI SUITES
UBUD, GIANYAR**

OLEH:

NI KADEK DWIPAYANI
NIM. P07131120042

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ni Made Yumi Gumala, SKM.M.Kes

NIP. 196506161988032001

Pembimbing Pendamping



Dr. I Wayan Juniarsana, SST.M.Fis

NIP. 196706071992031004

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes

NIP. 196703161990032002

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL:
ANALISIS NILAI GIZI MAKRO MENU *MAIN COURSE*
DI HOTEL ADIWANA UNAGI SUITES
UBUD, GIANYAR

Oleh
NI KADEK DWIPAYANI
NIM. P07131120042

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI: RABU
TANGGAL: 03 MEI 2023

TIM PENGUJI :

- | | | |
|--|-------------|---------|
| 1. <u>Ida Ayu Eka Padmiari,SKM.M.Kes</u> | (Ketua) | (.....) |
| 2. <u>Dr. Ni Komang Wiardani,SST,M.Kes</u> | (Anggota 1) | (.....) |
| 3. <u>Ni Made Yuni Gumala,SKM.M.Kes</u> | (Anggota 2) | (.....) |

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Dwipayani
NIM : P07131120042
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2022/2023
Alamat : Br. Dukuh Kawan, Pejeng Kawan, Tampaksiring

Dengan inimenyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul “Analisis Nilai Gizi Makro Menu *Main Course* Di Hotel Adiwana Unagi Suites Ubud, Gianyar” 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 sebagai mana mestinya.

Denpasar, 03 April 2023

Yang Membuat Pernyataan


METRAY
TEMPER
E1AKX426024963
Ni Kadek Dwipayani

NIM. P07131120042

**MACRONUTRIENT VALUE ANALYSIS MAIN COURSE
MENU AT HOTEL ADIWANA UNAGI SUITES
UBUD, GIANYAR**

ABSTRACT

In a food organization, from the process of selecting food ingredients to the processing process, it greatly influences the nutritional value contained in the food. In human life, where must grow, develop, and activities that require nutrients. According to the experience and observations of researchers at a hotel in Bali, there has never been a calculation of macronutrient value on the main course menu, after the food is finished processing the food is immediately served to the customer. energy, and macro-nutrients contained in 1 portion of the main course menu. The purpose of this study was to find out the analysis of the macro nutritional value of the main course menu at a hotel in the tourist area of Ubud, Gianyar. This research is an observational research, namely research by observing research subjects with a case study design, this research uses the entire main course menu with a total of 41 menus, samples are collected by recording and looking at the types of ingredients used and the weight of the ingredients in the hotel menu book. The results of this study are that there are 7 types of main course menus consisting of Asian menus, Indonesian menus, house of fried rice menus, pizza menus, pasta menus, western menus, vegan menus. The average macro nutritional value of the main course menu consists of an average value of energy of 692.02 kcal, protein of 34.13 grams, fat of 30.01, carbohydrates of 79.48 grams.

Keywords: Analysis of nutritional value, macronutrients, main course menu

**ANALISIS NILAI GIZI MAKRO MENU *MAIN COURSE*
DI HOTEL ADIWANA UNAGI SUITES
UBUD, GIANYAR**

ABSTRAK

Dalam sebuah penyelenggaraan makanan dari proses pemilihan bahan makanan sampai dengan proses pengolahan sangat mempengaruhi nilai gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Dalam kehidupan manusia, dimana harus tumbuh, berkembang, dan beraktivitas yang memerlukan zat gizi. Menurut pengalaman dan pengamatan peneliti di salah satu hotel yang ada di Bali, belum pernah dilakukan perhitungan nilai gizi makro pada menu *main course*, setelah makanan selesai diolah makanan langsung disajikan kepada *customer*, perhitungan energi, nilai gizi makro ini sangat penting dilakukan untuk mengetahui jumlah energi, dan zat gizi makro yang terkandung dalam 1 porsi menu *main course*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis nilai gizi makro menu *main course* pada salah satu hotel di kawasan wisata Ubud, Gianyar. Penelitian ini adalah penelitian observasional yaitu penelitian dengan melaksanakan pengamatan terhadap subjek peneliti dengan rancangan studi kasus, penelitian ini menggunakan seluruh menu *main course* dengan jumlah 41 menu, sampel dikumpulkan dengan cara mencatat dan melihat jenis bahan yang digunakan dan berat bahan di buku menu hotel. Hasil penelitian ini adalah terdapat 7 jenis menu *main course* terdiri dari jenis menu asian, menu Indonesia, menu house of nasi goreng, menu pizza, menu pasta, menu western, menu vegan. Rata – rata nilai gizi makro menu *main course* yang terdiri dari nilai rata- rata energi sebesar 692,02 kkal, protein sebesar 34,13 gram, lemak sebesar 30,01, karbohidrat sebesar 79,48 gram.

Kata kunci: Analisis nilai gizi, zat gizi makro, menu *main course*

RINGKASAN

ANALISIS NILAI GIZI MAKRO MENU *MAIN COURSE*
DI HOTEL ADIWANA UNAGI SUITES
UBUD, GIANYAR

Oleh: Ni Kadek Dwipayani

Seiring berkembangnya zaman, hotel sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor penting salah satunya adalah penyelenggaraan makanan yang ada di hotel. Penyelenggaraan makanan institusi merupakan penyelenggaraan makanan yang dilaksanakan dalam jumlah yang cukup besar. Dalam sebuah penyelenggaraan makanan dari proses pemilihan bahan makanan sampai dengan proses pengolahan sangat mempengaruhi nilai gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Dalam kehidupan manusia, dimana harus tumbuh, berkembang, dan beraktivitas yang memerlukan zat gizi. Menurut pengalaman dan pengamatan peneliti di salah satu hotel yang ada di Bali, belum pernah dilakukan perhitungan nilai gizi makro pada menu *main course*, setelah makanan selesai diolah makanan langsung disajikan kepada *customer*, perhitungan energi, nilai gizi makro ini sangat penting dilakukan untuk mengetahui jumlah energi, dan zat gizi makro yang terkandung dalam 1 porsi menu *main course*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui nilai gizi makro menu *main course* di Hotel Adiwana Unagi Suites Ubud, Gianyar. Manfaat penelitian ini diharapkan menjadi salah satu tambahan informasi dalam perkembangan ilmu pengetahuan dalam hal kandungan gizi makro pada menu *main course* nilai gizi makro menu *main course* di Hotel Adiwana Unagi Suites Ubud, Gianyar.

Adapun tinjauan pustaka dalam penelitian ini yaitu terkait tentang penyelenggaraan makanan di hotel, hotel dan restoran, menu yang terdiri dari pengertian menu, jenis menu, struktur menu, tujuan perencanaan menu, faktor yang mempengaruhi perencanaan menu, anggaran yang tersedia, menu *main course* yang terdiri dari pengertian, jenis menu *main course*, serta zat gizi makro.

Untuk kerangka konsep dimana kandungan nilai gizi makro menu *main course* dipengaruhi oleh teknik pengolahan, dan jenis menu *main course*. jenis menu *main course* sangat mempengaruhi nilai gizi makro yang terkandung dalam

menu *main course* karena setiap bahan makanan yang digunakan beraneka ragam dan setiap bahan makanan memiliki kandungan nilai gizi yang berbeda.

Penelitian ini adalah penelitian observasional yaitu penelitian dengan melaksanakan pengamatan terhadap subjek peneliti dengan rancangan studi kasus, penelitian ini menggunakan seluruh menu *main course* dengan jumlah 41 menu, sampel dikumpulkan dengan cara mencatat dan melihat jenis bahan yang digunakan dan berat bahan di buku menu dan setelah data bahan dan berat dikumpulkan lalu setiap komponen bahan makanan dihitung nilai gizinya sehingga mendapatkan nilai gizi untuk 1 porsi menu *main course*

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan 7 jenis menu *main course* terdiri dari jenis menu asian sebanyak 5 menu *main course* dengan persentase 12,20%, jenis menu Indonesia sebanyak 14 *main course* dengan persentase 34,15%, jenis menu house of nasi goreng sebanyak 5 *main course* dengan persentase 12,20%, jenis menu pizza sebanyak 3 *main course* dengan persentase 7,32%, jenis pasta sebanyak 3 *main course* dengan persentase 7,32%, *western* sebanyak 6 *main course* dengan persentase 14,63%, dan vegan sebanyak 5 *main course* dengan persentase 12,20%. Jadi untuk keseluruhan menu *main course* yang ada di hotel Adiwana Unagi Suites berjumlah 41 sampel. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan hasil perhitungan rata – rata keseluruhan nilai gizi makro menu *main course* yang terdiri dari nilai rata- rata energi sebesar 692,02 kkal, protein sebesar 34,13 gram, lemak sebesar 30,01, karbohidrat sebesar 79,48 gram. Untuk rata – rata nilai gizi makro masing - masing menu *main course* yang terdiri dari menu asian, Indonesia, house of nasi goreng, pizza, pasta, *western*, dan vegan. Untuk Angka kecukupan gizi dewasa berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal/hari, kebutuhan protein 60 gram/hari, kebutuhan lemak 67 gram/hari , dan kebutuhan karbohidrat 325 gram/hari, dari 7 jenis menu *main course* menu yang memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi makro adalah rata – rata nilai gizi makro jenis menu *main course* pizza dengan persentase nilai rata – rata energi 80%, protein 126%, lemak 71%, dan karbohidrat 82%, namun untuk persentase nilai rata – rata protein pada jenis menu *main course* asian lebih dari kebutuhan protein sebesar 60 gram/hari, jika konsumen mengonsumsi jenis menu

main course terlalu sering akan menyebabkan dampak yang tidak baik untuk kesehatan.

Simpulan penelitian ini adalah terdapat 7 jenis menu *main course* terdiri dari jenis menu asian, menu Indonesia, menu house of nasi goreng, menu pizza, menu pasta, menu western, menu vegan. Rata – rata nilai gizi makro menu *main course* yang terdiri dari nilai rata- rata energi sebesar 692,02 kkal, protein sebesar 34,13 gram, lemak sebesar 30,01, karbohidrat sebesar 79,48 gram. Untuk Angka kecukupan gizi dewasa berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal/hari dari 7 jenis menu *main course* menu yang memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi makro adalah rata – rata nilai gizi makro jenis menu *main course* pizza. Adapun saran yang disarankan berdasarkan hasil penelitian yaitu perlu disajikan menu *main course* untuk diet – diet khusus seperti diet untuk penyakit degeneratif sehingga perlu keterlibatan ahli gizi, dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti tentang klien yang berkunjung/menginap di hotel.

Daftar bacaan: 19 (1990 – 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Analisis Nilai Gizi Makro Menu *Main Course* Di Hotel Adiwana Unagi Suites Ubud, Gianyar” tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan ini penulis banyak mendapat masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ni Made Yuni Gumala, SKM.M.Kes selaku pembimbing utama dan Dr. I Wayan Juniarsana, SST.M.Fis selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran dan petunjuk dalam pembuatan tugas akhir.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan
3. Ketua Jurusan Gizi, Ketua Program Studi Diploma Tiga Gizi beserta dosen dan staf atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan.
4. Hotel Adiwana Unagi Suites, serta *kitchen staff* yang telah memberikan kesempatan dan dukungan untuk melaksanakan penelitian
5. Keluarga dan teman –teman tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir ini

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna, Oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih

Denpasar, 13 April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

BAB	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Penyelenggaraan Makanan Di Hotel	5
B. Hotel dan Restoran	5
C. Menu	6
D. Menu <i>Main Course</i>	9
E. Zat Gizi Makro	12
BAB III KERANGKA KONSEP	17
A. Kerangka Konsep	17
B. Variabel dan Definisi Operasional	18
BAB IV METODE PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian	19
B. Alur Penelitian	19

C. Tempat Dan Waktu Penelitian	20
D. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	20
E. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Pengolahan Dan Analisis Data.....	22
G. Etika Penelitian.....	23
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Hasil	24
B. Pembahasan	32
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	38
A. Simpulan.....	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Definisi Operasional.....	18
2. Sebaran Jenis Menu <i>Main Course</i>	25
3. Sebaran Nilai Gizi Jenis Menu <i>Main Course</i> Asian.....	26
4. Sebaran Nilai Gizi Jenis Menu <i>Main Course</i> Indonesia.....	27
5. Sebaran Nilai Gizi Jenis Menu <i>Main Course</i> <i>House of</i> Nasi Goreng.....	28
6. Sebaran Nilai Gizi Jenis Menu <i>Main Course</i> Pizza.....	28
7. Sebaran Nilai Gizi Jenis Menu <i>Main Course</i> Pasta.....	29
8. Sebaran Nilai Gizi Jenis Menu <i>Main Course</i> Western.....	30
9. Sebaran Nilai Gizi Jenis Menu <i>Main Course</i> Vegan.....	30
10. Sebaran \bar{x} Nilai Gizi Makro Menu <i>Main Course</i> Berdasarkan AKG.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep	17
2. Alur Penelitian	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran Fourmulir Identitas Responden.....	41
2. Formulir Pengambilan Data.....	42
3. Pedoman Untuk Porsi <i>Main Course</i>	43
4. Surat Ijin Kabupaten Gianyar.....	45
5. Surat Ijin Lokasi Penelitian.....	46
6. Lokasi Hotel Adiwana Unagi Suites.....	47
7. Perhitungan Nilai Gizi.....	48
8. Dokumentasi Menu <i>Main Course</i>	60
9. Hasil Turnitin.....	62

