

**TINGKAT ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
TENAGA KERJA DI SUN ISLAND HOTEL AND SPA KUTA**



Oleh :

NI LUH BUNTA SHELAYANTI

NIM. P07131016028

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI D III
DENPASAR
2019**

**TINGKAT ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
TENAGA KERJA DI SUN ISLAND HOTEL AND SPA KUTA**

**Disajikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III
Jurusan Gizi**

Oleh :

**NI LUH BUNITA SHELAYANTI
NIM. P07131016028**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI D III
DENPASAR
2019**

LEMBARAN PERSETUJUAN

**TINGKAT ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
TENAGA KERJA DI SUN ISLAND HOTEL AND SPA KUTA**

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ni Made Yuni Gumala, SKM.M.Kes
NIP.196306161988032001

Pembimbing Pendamping



Ketut Lilik Arwati, S.Gz.M.Biomed
NIP.197405261998032001

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI

IPOLTEK KES KEMENKES DENPASAR



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

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :




**TINGKAT ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
TENAGA KERJA DI SUN ISLAND HOTEL AND SPA KUTA**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 11 JUNI 2019

TIM PENGUJI

1. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes (Ketua) (..........)
2. Ni Made Dewantari, SKM.,M.FOr (Anggota) (..........)
3. Ni Made Yuni Gumala, SKM.,M.Kes (Anggota) (..........)

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI

APOLITEK KES KEMENKES DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Bunita Shelayanti
NIM : P07131016028
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2018/2019
Alamat : Br. Bresela, Desa Bresela, Kecamatan
Payangan, kabupaten Gianyar.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul “Tingkat Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Tenaga Kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta” 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 – undnagan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 11 Juni 2019
Yang membuat pernyataan



Ni Luh Bunita Shelayanti
P07131016028

TINGKAT ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI TENAGA KERJA DI SUN ISLAND HOTEL AND SPA KUTA

ABSTRAK

Status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk dalam tubuh (nutrient input) dengan kebutuhan tubuh (nutrient output) akan zat gizi tersebut. Zat gizi makro merupakan komponen terbesar dari susunan diet serta berfungsi menyuplai energi dan zat – zat gizi esensial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat asupan zat gizi makro dan status gizi tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta. Jenis dan rancangan penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel penelitian ini adalah 32 sampel. Data status gizi diambil dengan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan. Tingkat konsumsi energi dan zat gizi makro diperoleh dengan melakukan recall 2 x 24 jam. Sebanyak 17 sampel (53,12%) berstatus gizi normal, sebanyak 4 sampel (12,5%) berstatus gizi gemuk, dan 11 sampel (34,37%) berstatus gizi sangat gemuk. Tingkat asupan energi defisit dengan status gizi normal sebanyak 13 sampel (76,47%), tingkat asupan protein defisit dengan status gizi normal sebanyak 16 sampel (94,12%), tingkat asupan lemak defisit dengan status gizi normal sebanyak 9 sampel (52,94%), dan tingkat asupan karbohidrat defisit dengan status gizi normal sebanyak 13 sampel (76,47%).

Kata kunci : status gizi, zat gizi makro, tenaga kerja

THE LEVEL OF MACRO NUTRIENT INTAKE AND NUTRITION STATUS OF LABOR IN SUN ISLAND HOTEL AND SPA KUTA

ABSTRACT

Nutritional status is the end result of the balance between food intake the body (nutrient input) with the body's needs (nutrient output) of these nutrients. Macro nutrient is the largest component of the composition of the diet and serves to supply energy and essential nutrients. The purpose of this study was to determine the level of macro nutrient intake and nutritional status of workers at Sun Island Hotel and Spa Kuta. This study were observational with a cross sectional design. The total sample of this study was 32 samples. Nutritional status data is taken by measuring height and weighing the body. The level of energy consumption and macro nutrients is obtained by performing a 2 x 24 hour recall. As many as 17 samples (53.12%) with normal nutritional status, as many as 4 samples (12.5%) were obese nutritional status, and 11 samples (34.37%) were very fat nutritional status. The level of energy consumption deficit with normal nutritional status was 13 samples (76.47%), the level of consumption of protein deficits with normal nutritional status was 16 samples (94.12%), the level of fat deficit consumption with normal nutritional status was 9 samples (52.94%), and carbohydrate consumption deficits with normal nutritional status were 13 samples (76.47%).

Keywords : nutritiont status, macro nutrient, labor

RINGKASAN PENELITIAN

TINGKAT ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI TENAGA KERJA DI SUN ISLAND HOTEL AND SPA KUTA

Oleh : Ni Luh Bunita Shelayanti (NIM. P07131016028)

Status gizi pada pekerja mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan disiplin dan produktivitas. Oleh karena itu pekerja perlu mendapatkan asupan gizi yang cukup dan sesuai dengan jenis atau beban pekerjaan yang dilakukannya. Kekurangan 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, badan menjadi kurus, muka pucat kurang bersemangat, kurang motivasi, bereaksi lambat dan apatis dan lain sebagainya. Dalam keadaan yang demikian itu tidak bisa diharapkan tercapainya efisiensi dan produktivitas kerja yang optimal.

Dari data WHO tahun 2008 sekitar 59 juta pekerja diseluruh dunia setiap harinya berisiko terkena berbagai bahaya kesehatan maupun keselamatan. Pada dasarnya setiap tenaga kerja atau buruh mempunyai hak untuk memperoleh perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja (K3), sesuai yang tertera dalam undang – undang Republik Indonesia No.13 tahun 2003 dalam pasal 86 tentang ketenagakerjaan. Sampai saat ini para pengusaha pabrik atau perusahaan di Indonesia masih kurang memperhatikan status kesehatan tenaga kerja, termasuk kesejahteraan dan kebutuhan gizi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat asupan zat gizi makro dan status gizi tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta 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 pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan untuk mengetahui status gizi sampel. Sampel dari penelitian ini adalah 32 tenaga kerja yang memenuhi kriteria sampel.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap sampel di Sun Island Hotel and Spa Kuta, diketahui bahwa umur sampel terbanyak adalah pada umur 26 – 35 tahun yaitu sebanyak 13 sampel (40,62%). Sedangkan jenis kelamin diketahui bahwa sampel paling banyak berjenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 28 sampel (87,5%).

Hasil penelitian berdasarkan tingkat asupan energi, diperoleh yang terbanyak pada kategori defisit 81,25%, dan tingkat asupan energi sampel dengan kategori kurang 12,5%. Tingkat asupan protein dengan kategori defisit 84,37%, dan tingkat konsumsi protein sampel dengan kategori kurang 3,12%. Tingkat asupan lemak dengan kategori defisit 71,87%, dan tingkat asupan lemak dengan kategori kurang 15,62%. Tingkat asupan karbohidrat dengan kategori defisit 71,87%, dan tingkat asupan karbohidrat dengan kategori kurang 18,75%.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sampel dengan status gizi normal 53,12%, sampel dengan status gizi gemuk 12,5%, dan sampel dengan status gizi sangat gemuk 34,37%.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat asupan energi defisit/kurang dari kebutuhan yaitu, dengan status gizi normal sebanyak 94,11%, dan dengan status gizi gemuk dan sangat gemuk sebanyak 80,00%. Tingkat asupan protein defisit/kurang dari kebutuhan yaitu, dengan status gizi normal sebanyak 94,11%, dan dengan status gizi gemuk dan sangat gemuk sebanyak 80,00% sampel. Tingkat asupan lemak defisit/kurang dari kebutuhan yaitu, dengan status gizi normal sebanyak 88,24%, status gizi gemuk dan sangat gemuk sebanyak 66,67%. Tingkat konsumsi karbohidrat defisit/kurang dari kebutuhan yaitu, dengan status gizi normal sebanyak 88,24%, status gizi gemuk dan sangat gemuk 33,33%. Bagi asupan zat gizi makro sampel defisit/kurang dengan status gizi gemuk/sangat gemuk, disarankan untuk memperhatikan cara pengolahan bahan makanan, pemilihan bahan makanan, dan jenis bahan makanan. Pemilihan jenis karbohidrat seperti karbohidrat kompleks, protein hewani yang cenderung rendah lemak seperti ikan dan daging ayam tanpa kulit, dan hindari makanan yang mengandung lemak trans dan lemak jenuh tinggi, yang bisa menambahkan timbunan lemak tubuh. Dan bagi pihak hotel terutama pihak kantin diharapkan menyediakan menu yang lebih bervariasi, khususnya pada cara pengolahan bahan

makanannya agar tidak monoton dan agar dapat menambah nafsu makan tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta.

Daftar bacaan : 15 (Tahun 2001 – 2018)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan kurnia-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Tingkat Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Tenaga Kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta” tepat pada waktunya.

Dalam menyusun tugas akhir ini, penulis banyak mendapat bantuan, baik materiil maupun moril, dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ni Made Yuni Gumala, SKM.M.Kes selaku pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan saran serta petunjuk dalam pembuatan tugas akhir ini.
2. Ketut Lilik Arwati, S.Gz.M.Biomed selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir.
5. Seluruh dosen dan staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar.
6. Teman – teman, keluarga serta rekan – rekan yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi kepada penulis di dalam pembuatan tugas akhir ini baik dukungan moral maupun spiritual.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini jauh dari kata sempurna. Namun dengan segala keterbatasan yang ada penulis tetap berharap semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Denpasar, Juni 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Status Gizi	6
B. Asupan Zat Gizi Makro	12
C. Gizi Tenaga Kerja	24
BAB III KERANGKA KONSEP	29
A. Kerangka Konsep.....	29
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	30

BAB IV METODE PENELITIAN	31
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Alat dan Instrumen Penelitian	36
F. Pengolahan dan Analisis Data	37
G. Etika Penelitian	38
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan	47
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)	10
2. Definisi Operasional	30
3. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi	42
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein	42
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak	43
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat	43
7. Gambaran Tingkat Konsumsi Energi dan Status Gizi	45
8. Gambaran Tingkat Konsumsi Protein dan Status Gizi	45
9. Gambaran Tingkat Konsumsi Lemak dan Status Gizi	46
10. Gambaran Tingkat Konsumsi Karbohidrat dan Status Gizi	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep	29
2. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur	40
3. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	41
4. Sebaran Status Gizi Sampel	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik	56
2. Surat Persetujuan Etik/ <i>Etichal Approval</i>	57
3. Surat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden	59
4. Perhitungan Besar Sampel	60
5. Jenis Pekerjaan dan Beban Kerja	61
6. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan	62
7. Informed Consent	63
8. Form Identitas Sampel	66
9. Form Penimbangan dan Sisa Makanan	67
10. Form Recall	68