

**SKRIPSI**  
**PERBEDAAN STATUS GIZI TENAGA KERJA**  
**BERDASARKAN KONTRIBUSI ENERGI DAN ZAT**  
**GIZI MAKRO DALAM PENYELENGGARAAN MAKANAN**  
**DI HOTEL MELIA BALI**



Oleh :

**GUSTI AYU PUTU DIAN SURYANDARI**

**NIM. P07131217044**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**  
**PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA**  
**PROGRAM SARJANA TERAPAN**  
**DENPASAR**  
**2021**

**SKRIPSI**  
**PERBEDAAN STATUS GIZI TENAGA KERJA**  
**BERDASARKAN KONTRIBUSI ENERGI DAN ZAT**  
**GIZI MAKRO DALAM PENYELENGGARAAN MAKANAN**  
**DI HOTEL MELIA BALI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat**  
**Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika**  
**Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh :**

**GUSTI AYU PUTU DIAN SURYANDARI**

**NIM. P07131217044**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R I**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**  
**PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA**  
**PROGRAM SARJANA TERAPAN**  
**DENPASAR**  
**2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### PERBEDAAN STATUS GIZI TENAGA KERJA BERDASARKAN KONTRIBUSI ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO DALAM PENYELENGGARAAN MAKANAN DI HOTEL MELIA BALI

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



Ni Made Yuni Gumala,SKM,M.Kes  
NIP. 1965061619880302001

Pembimbing Pendamping,



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

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,



Dr. Ni Komang Wiardani SST, M.Kes  
NIP. 19670316 1990032002

**PENELITIAN DENGAN JUDUL**

**PERBEDAAN STATUS GIZI TENAGA KERJA  
BERDASARKAN KONTRIBUSI ENERGI DAN ZAT  
GIZI MAKRO DALAM PENYELENGGARAAN MAKANAN  
DI HOTEL MELIA BALI**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : Kamis**

**TANGGAL : 25 Maret 2021**

**TIM PENGUJI :**

1. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M. Fis (Ketua)
2. I G A Ari Widarti, DCN, M. Kes (Anggota I)
3. Ni Made Yuni Gumala, SKM, M. Kes (Anggota II)



**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Gizi**  
**Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,**



**Dr. Ni Komang Wiardani SST, M. Kes**  
**NIP. 19670316 1990032002**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gusti Ayu Putu Dian Suryandari  
NIM : P07131217044  
Program Studi : Sarjanan Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2017  
Alamat : Perum Giri Hill, pinus I No 8, Lingk Menesa, Benoa,  
Kuta Selatan


Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Perbedaan Status Gizi Tenaga Kerja Berdasarkan Kontribusi Energi dan Zat Gizi Makro dalam Penyelenggaraan Makanan di Hotel Melia Bali adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain,**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya 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, 12 Maret 2021

Yang membuat pernyataan

  
Gusti Ayu Putu Dian Suryandari  
P07131217044

**PERBEDAAN STATUS GIZI TENAGA KERJA BERDASARKAN  
KONTRIBUSI ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO DALAM  
PENYELENGGARAAN MAKANAN DI HOTEL MELIA BALI**

**ABSTRAK**

Penentuan status gizi tenaga kerja berkaitan dengan konsumsi makanan yang diperoleh di suatu institusi/perusahaan. Penyediaan makanan tenaga kerja sangat berpengaruh terhadap pemenuhan gizi pekerja selama bekerja. Asupan gizi yang baik dan kombinasi aktivitas fisik yang dilakukan oleh pekerja akan menghasilkan pekerja dengan ketahanan, kesehatan dan status gizi yang baik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan status gizi tenaga kerja berdasarkan kontribusi energi dan zat gizi makro dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia Bali. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan *cross-sectional*. Lokasi penelitian di Hotel Melia Bali pada bulan Februari-Maret tahun 2021 dengan jumlah sampel 66 orang. Data status gizi didapatkan dari data berat badan dan juga tinggi badan sampel, kontribusi energi dan zat gizi makro diperoleh menggunakan *google form* yang dibantu dengan metode *Recall 2x24* jam kemudian diolah menggunakan program nutri 2008. Analisis data dilakukan dengan uji *Independent t-test*. Hasil penelitian yaitu 60,61% sampel memiliki status gizi normal. Ada perbedaan status gizi tenaga kerja berdasarkan asupan energi ( $p=0,039$ ), ada perbedaan status gizi tenaga kerja berdasarkan asupan karbohidrat ( $p=0,027$ ), ada perbedaan status gizi tenaga kerja berdasarkan asupan protein ( $p=0,011$ ) dan ada perbedaan status gizi tenaga kerja berdasarkan asupan lemak dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia Bali ( $p = 0,045$ )

**Kata Kunci :** Status gizi tenaga kerja, kontribusi energi dan zat gizi makro, penyelenggaraan makanan

**DIFFERENCES IN LABOR NUTRITIONAL STATUS BASED ON  
ENERGY AND MACRO NUTRIENTS CONTRIBUTION IN THE FOOD  
SERVICES AT MELIA BALI HOTEL**

**ABSTRACT**

Determination of the nutritional status of labor related to the consumption of food obtained in an institution / company. The provision of labor food greatly affects the nutritional fulfillment of workers during work. Good nutritional intake and a combination of physical activity performed by workers will produce workers with resilience, health and good nutritional status. The purpose of the research is to find out the difference in the nutritional status of labor based on the contribution of energy and macro nutrients in the implementation of food at Melia Bali Hotel. The type of research used is observational with *cross-sectional* design. The research site at Hotel Melia Bali in February-March 2021 with a sample number of 66 people. Sample nutrition status data collected with weight and height data, energy contribution and macro nutrients obtained using *google form* assisted by *Recall* method 2x24 hours then processed using *nutri* program 2008. The data was analyzed using independent *t-test*. The results obtained 60.61% of samples have normal nutritional status. There is a difference in the nutritional status of labor based on energy intake ( $p= 0.039$ ), there is a difference in the nutritional status of labor based on carbohydrate intake ( $p= 0.027$ ), there is a difference in the nutritional status of labor based on protein intake ( $p= 0.011$ ) and there is a difference in the nutritional status of labor based on fat intake in the implementation of food at Melia Hotel Bali ( $p = 0.045$ )

**Keywords:** Nutritional status of labor, contribution of energy and macro nutrients, food maintenance

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **Perbedaan Status Gizi Tenaga Kerja Berdasarkan Kontribusi Energi Dan Zat Gizi Makro Dalam Penyelenggaraan Makanan Di Hotel Melia Bali**

Oleh : Gusti Ayu Putu Dian Suryandari (NIM. P07131217044)

Tenaga kerja berkualitas berperan penting untuk kenaikan produktivitas kerja. Usaha dalam peningkatan produktivitas dilakukan dengan peningkatan efisiensi kerja, selain itu asupan energi dan zat gizi yang memadai (Kementerian Kesehatan RI, 2010). Asupan gizi yang sesuai dan kombinasi aktivitas fisik yang dilakukan oleh pekerja akan menghasilkan pekerja dengan ketahanan, kesehatan dan status gizi yang baik. Asupan energi yang berlebihan akibat aktivitas fisik yang rendah dapat berdampak pada kegemukan, berlaku juga sebaliknya. Maka dari itu, kebutuhan energi harus sesuai dengan aktivitas yang dilakukan seseorang. (FAO / WHO / United Nations University, 2001). Kontribusi energi dan zat gizi makro yang cukup berfungsi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik (Pietrojusti *et al.*, 2010).

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan status gizi tenaga kerja berdasarkan kontribusi energi dan zat gizi makro dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia Bali. Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu menentukan status gizi tenaga kerja di Hotel Melia Bali, mengukur kontribusi energi dan zat gizi makro (Protein, Lemak, Karbohidrat) makan siang tenaga kerja di Hotel Melia Bali, menganalisis perbedaan status gizi tenaga kerja berdasarkan kontribusi energi, protein, lemak, karbohidrat makan siang dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia.



Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan *cross-sectional*. Lokasi penelitian di Hotel Melia Bali pada bulan Februari-Maret tahun 2021 dengan jumlah sampel 66 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *konsekutif sampling*. Data status gizi sampel diperoleh secara *online* menggunakan *google form* dimana sampel menuliskan berat badan dan tinggi badannya, kontribusi energi dan zat gizi makro diperoleh menggunakan *google form* yang dibantu dengan metode *Recall 2x24* jam kemudian diolah menggunakan program nutri 2007. Untuk menganalisa perbedaan status gizi berdasarkan kontribusi energi dan zat gizi makro digunakan uji *Independent t-test*.

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar sampel yaitu 60,61% memiliki status gizi normal. Sampel yang memiliki asupan energi yang cukup yaitu 72,73% dan 27,27% asupan energi kurang. Sebanyak 74,24% sampel memiliki asupan karbohidrat yang cukup dan 25,76% asupan kurang. Sebagian besar sampel yaitu 80,3% memiliki asupan protein yang cukup dan 19,7% kurang. Asupan lemak pada sebagian besar sampel yaitu 83,33% kurang dan 16,67% cukup.

Berdasarkan hasil uji *Independent t-test* status gizi dengan asupan energi didapatkan nilai  $p$  0,039 berarti ada perbedaan yang signifikan antara status gizi tenaga kerja berdasarkan asupan energi makan siang dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia Bali. Hasil uji *Independent t-test* status gizi dengan asupan karbohidrat didapatkan nilai  $p$  0,027 berarti ada perbedaan yang signifikan antara status gizi tenaga kerja berdasarkan asupan karbohidrat makan siang dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia Bali. Hasil uji *Independent t-test* status gizi dengan asupan protein didapatkan nilai  $p$  0,011 berarti ada perbedaan yang signifikan antara status gizi tenaga kerja berdasarkan asupan karbohidrat makan

siang dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia Bali. Hasil uji *Independent t-test* status gizi dengan asupan lemak didapatkan nilai  $p$  0,045 berarti ada perbedaan yang signifikan antara status gizi tenaga kerja berdasarkan asupan lemak makan siang dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia Bali

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu status gizi tenaga kerja di Hotel Melia Bali sebesar 60,61% normal dan gemuk ringan 21,21%. Ada perbedaan status gizi tenaga kerja berdasarkan kontribusi energi dan zat gizi makro dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia Bali. Disarankan bagi sampel dengan status gizi gemuk untuk memperhatikan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi yaitu dengan mengurangi makanan dan minuman yang manis, perbanyak konsumsi sayur dan buah serta menghindari makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi. Dan juga memperbanyak aktivitas fisik dan rajin berolahraga. Diharapkan bagi pihak hotel terutama pihak catering untuk lebih menyediakan menu yang sesuai dengan gizi seimbang dan lebih bervariasi agar dapat menambah nafsu makan tenaga kerja sehingga kebutuhan energi zat gizi makro dari tenaga kerja di Hotel Melia Bali dapat tercukupi

**Daftar bacaan : 39 (2004-2020)**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Status Gizi Tenaga Kerja Berdasarkan Kontribusi Energi dan Zat Gizi Makro Dalam Penyelenggaraan Makanan Di Hotel Melia Bali” dengan baik dan tepat pada waktunya.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Ni Made Yuni Gumala,SKM,M.Kes sebagai pembimbing utama yang telah memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam skripsi ini
2. Ibu Ida Ayu Eka Padmiari,SKM.M.Kes sebagai pembimbing pendamping yang juga memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam skripsi ini.
3. Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar, Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
5. Manajer Hotel Melia Bali yang memberikan kesempatan dalam penyelesaian penelitian ini.
6. Keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberi dorongan dan membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, namun dengan segala keterbatasan yang ada penulis tetap berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya

Denpasar, Februari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
RINGKASAN PENELITIAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Status Gizi.....	8
B. Gizi Tenaga Kerja .....	16
C. Konsumsi Makan.....	23

D. Penyelenggaraan Makanan .....	35
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep.....	40
B. Jenis dan Definisi Operasional Variabel .....	41
C. Hipotesis Penelitian.....	42
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	44
D. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
E. Alat dan Instrumen Penelitian .....	47
F. Pengolahan dan Analisis Data .....	48
G. Etika Penelitian .....	50
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	52
B. Pembahasan.....	61
<b>BAB VI SIMPULAN</b>	
A. Simpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA .....	68
LAMPIRAN .....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT .....	15
2. Angka Kecukupan Gizi Untuk Masyarakat Indonesia.....	28
3. Definisi Operasional Variabel .....	41
4. Sebaran Status Gizi Sampel.....	55
5. Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Sampel.....	56
6. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Asupan Energi .....	56
7. Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Asupan Energi .....	57
8. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Asupan Karbohidrat.....	58
9. Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Asupan Karbohidrat .....	58
10. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Asupan Protein .....	59
11. Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Asupan Protein.....	60
12. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Asupan Lemak.....	60
13. Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Asupan Lemak .....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambaran Umum Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Kontribusi Energi dan Zat Gizi Makro .....	40
2. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	53
3. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur .....	54
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Bagian Pekerjaan .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Persetujuan Setelah Penjelasan.....	72
2. Form Identitas Sampel .....	75
3. Form <i>Recall</i> 24 jam.....	76
4. Surat Ethical Clearance .....	77
5. Surat Ijin Penelitian Provinsi.....	78
6. Surat Ijin Penelitian Kabupaten .....	79
7. Data Sampel.....	80
8. Analisis Data.....	82