

GAMBARAN STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN PENYELENGGARAAN MAKANAN UNTUK KARYAWAN HOTEL

Overview of Nutritional Status, Physical Activity, and Food Service for Hotel Employees

Afira Septia Gunawan, Ayu Zahra, Bernica Irnandianis Ivadha, Devita Meksi Liana Sari, Dyan Violeta, Gadis Karima Sekar Niesa, Intan Lovita Sari, Margareta Clara W, Maya Mariza, Melin Fitri Yunita, Mila Aliffia, Nike Nuarissa Claudiana, Nurul Hidayatun Nasiha, Salwa Khairunnisa, Yuliana Indra Hapsari, Wahyu Dwi Sasanti

Mahasiswa Program Studi Gizi, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

*email: afiraseptia27@students.unnes.ac.id, ayuzahra@students.unnes.ac.id, bernicaivadha@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Manajemen penyelenggaraan makan yang baik akan menunjang status gizi untuk tenaga kerja. Ketersediaan makanan harus memenuhi kebutuhan gizi tenaga kerja dan terjamin keamanannya. Asupan gizi pada pekerja akan berbanding lurus dengan status gizi pekerja yang dapat digambarkan melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) normal pada rentang nilai 18,5 hingga 25. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan status gizi, aktivitas fisik, fungsi dan manfaat penyelenggaraan makan pada karyawan di 16 hotel berbeda. Penelitian ini menggunakan metode observasional (non eksperimental) dengan pendekatan semi kuantitatif. Data diperoleh secara langsung dan virtual melalui metode wawancara dan pengukuran antropometri sehingga jenis data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Instrumen yang digunakan adalah *microtoise*, timbangan berat badan, hasil laporan *medical check-up*, dan formulir FFQ semi kuantitatif. Jumlah sampel terdiri dari 16 karyawan hotel dengan jabatan dan tingkat aktifitas fisik berbeda. Terdapat 15 hotel melaksanakan sistem penyelenggaraan makan dan 1 hotel mengganti dengan uang makan. Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan terdapat 5 orang (31,25%) yang memiliki IMT kurus dan 11 orang (68,75%) memiliki IMT normal. Dengan rata-rata waktu kerja karyawan hotel 8 jam/hari maka dibutuhkan energi dari makanan yaitu 2/5 (40%) dari total kebutuhan kalori sehari. Mayoritas frekuensi pemberian makanan dihotel terdiri dari satu kali makanan utama dan satu kali selingan.

Kata Kunci: *aktivitas fisik, penyelenggaraan makan, status gizi*

ABSTRACT

Stress Management of food maintenance will support nutritional status for the workforce. The availability of food must meet the nutritional needs of the workforce and be guaranteed safety. Nutritional intake in workers will be directly proportional to the nutritional status of workers that can be described through a normal Body Mass Index (BMI) in the range of values from 18.5 to 25. This study aims to describe the nutritional status, physical activity, functions and benefits of organizing meals in employees in 16 different hotels. This study uses observational (non experimental) method with semi quantitative approach. Data is obtained directly and virtually through interview methods and anthropometry measurements so that the types of data used are primary and secondary data. The instruments used are microtoise, weight scales, medical check-up report results, and semi-quantitative FFQ form. The sample count consisted of 16 hotel employees with different positions and levels of physical activity. There are 15 hotels implementing a dining system and 1 hotel is reimbursed for meals. Based on the results of the calculation shows there are 5 people (31.25%) who have a skinny BMI and 11 people (68.75%) have a normal BMI. With the average working time of hotel employees 8 hours / day, it takes energy from food that is 2/5 (40%) of the total daily caloric needs. The frequency of feeding in hotels on average consists of one main meal and one snack.

Key words: *physical activity, feeding, nutritional status*

PENDAHULUAN

Konsumsi pangan dan status gizi pekerja dinilai penting dalam peningkatan produktivitas kerja. Manusia yang kurang asupan energinya akan lemah baik daya tahan tubuh, kegiatan pekerjaan pekerjaan fisik maupun daya pemikirannya rendah karena kurangnya zat-zat makanan yang diterima tubuh sehingga energi yang dihasilkan lebih sedikit. Kurangnya asupan protein dalam tubuh juga akan mengakibatkan tubuh menjadi lesu, dan menyebabkan produktivitas kerja menurun (Andita & Aruben, 2018).

Perusahaan menyadari bahwa sumber daya manusia memiliki peran penting guna kemajuan perusahaan. Oleh sebab itu, selain menuntut kinerja yang maksimal dari karyawan, perusahaan atau dalam hal ini hotel juga harus memenuhi apa yang menjadi hak dan kebutuhan bagi karyawannya yaitu dengan memperhatikan tingkat kebutuhan yang beraneka ragam dalam pemenuhan kesejahteraan pegawai (Sari, 2018). Penyelenggaraan makanan, penyediaan ruang makan dan atau kantin akan menunjang gizi untuk tenaga kerja. Makanan yang disediakan harus memenuhi kebutuhan gizi tenaga kerja dan terjamin keamanannya sehingga pekerja tidak perlu menyita waktu untuk mencari makan di luar (Wening & Afiatna, 2019).

Hotel merupakan salah satu jenis akomodasi yang sangat dikenal oleh masyarakat. Sebagai suatu industri jasa, usaha perhotelan dalam menyelenggarakan pelayanannya harus didukung oleh sarana dan fasilitas yang memadai. Pada dasarnya

dalam pengelolaan makanan diberbagai institusi dapat menyediakan makanan yang berkualitas tinggi, pelayanan cepat dan tepat serta ramah, fasilitas nyaman, serta standar kebersihan dan sanitasi yang tinggi (Auliya & Aprilia, 2016).

Penyelenggaraan Makanan Institusi/massal (SPMI/M) adalah penyelenggaraan makanan yang dilakukan dalam jumlah besar atau massal. Pelayanan gizi institusi industri atau tenaga kerja merupakan suatu bentuk penyelenggaraan makanan banyak yang sasarannya adalah para tenaga kerja. Penyelenggaraan makanan tenaga kerja ini biasanya dilakukan dengan beberapa metode, yaitu: dikelola oleh pemilik sendiri secara penuh (swakelola); dikontrakan dengan pemborong makanan (*Outsourcing*); dikelola oleh serikat buruh bersama perusahaan atau dengan semi *outsourcing* (Bakri dkk., 2018).

Secara garis besar penyelenggaraan makanan adalah rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada konsumen dalam rangka pencapaian status kesehatan yang optimal melalui pemberian makanan pagi, siang dan malam. Penyelenggaraan makanan hotel diselenggarakan di hotel, dapat dilakukan oleh pihak hotel itu sendiri atau *outsourcing* ke pihak jasa yang mampu mengadakan penyelenggaraan makanan tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku (Taqhi, 2014).

Status gizi yang dimiliki pekerja memiliki kaitan erat dengan produktivitas (Atiqoh, Wahyuni & Lestantyo, 2014) Keberadaan gizi kerja sangat penting karena status gizi seorang pekerja akan

merepresentasikan kualitas fisik serta imunitas pekerja, sebagai komponen zat pembangun dan masukan energi ketika tubuh merasa lelah akibat bekerja, dan dapat meningkatkan motivasi atau semangat dalam bekerja yang akan menentukan produktivitas kerja.

Asupan gizi pada pekerja akan berbanding lurus dengan status gizi pekerja yang dapat digambarkan melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) normal pada rentang nilai 18,5 hingga 25 (Atiqoh et al., 2014). Sehingga asupan gizi yang optimal akan menjadikan status gizi yang normal pula. Adanya status gizi yang tidak normal (gizi kurang atau gizi berlebih) dapat disebabkan berbagai faktor seperti jam makan yang kurang teratur, kebiasaan tidak sarapan dan kurangnya waktu istirahat ketika bekerja (Diana, Evendi, & Ismail, 2017)

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan status gizi, aktivitas fisik, penyelenggaraan makanan pada karyawan hotel di 16 hotel atau tempat penginapan yang berbeda.

METODE

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 16 hotel yang berbeda, pada bulan Mei - Juni tahun 2021.

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional menggunakan desain penelitian observasi deskriptif dengan pendekatan semi kuantitatif. Penelitian deskriptif dilakukan dengan cara mencari informasi berkaitan dengan gejala

yang ada, dijelaskan dengan jelas tujuan yang akan diraih, merencanakan bagaimana melakukan pendekatannya, dan mengumpulkan berbagai macam data sebagai bahan untuk membuat laporan (Jayusman & Shavab, 2020). Dalam penelitian ini penulis ingin mendeskripsikan gambaran status gizi, aktivitas fisik, dan penyelenggaraan makanan untuk karyawan hotel.

Prosedur Penelitian

Cara pengumpulan Data

Tidak ada kriteria khusus pada pemilihan hotel ataupun sampel yang digunakan. Sampel pada penelitian ini diambil secara acak pada masing-masing hotel yang dipilih dan diperoleh total sampel sebanyak 16 orang karyawan hotel. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder yang peroleh melalui dua cara yaitu secara langsung dan virtual dengan metode wawancara dan pengukuran antropometri. Data-data tersebut meliputi data status gizi, aktivitas fisik, dan penyelenggaraan makanan karyawan di hotel atau lokasi tempat subyek bekerja. Instrumen atau alat yang digunakan adalah *microtoise*, timbangan berat badan, hasil laporan *medical check-up*, dan formulir FFQ semi kuantitatif.

Langkah Penelitian

Adapun langkah yang dilakukan dalam pengambilan data yaitu mengumpulkan data dari seluruh sampel, mengelompokkan data sesuai dengan kelompok yaitu status gizi melalui pengukuran antropometri, aktivitas fisik dan penyelenggaraan makanan melalui wawancara baik secara langsung maupun virtual, kemudian

menganalisis dan menyimpulkan data. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara manual dan dikelompokkan berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria status gizi dikelompokkan menjadi kurus, normal, dan gemuk. Kriteria aktivitas fisik dikelompokkan menjadi ringan, sedang, dan berat. Sedangkan kriteria sistem penyelenggaraan makanan dikelompokkan menjadi sistem catering, prasmanan, dan uang makan. Hasil analisis data kemudian disajikan dalam bentuk persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1. Karyawan hotel dengan status gizi paling banyak pada tingkat indeks masa tubuh normal yaitu sebanyak 11 orang dengan persentase 68,75%. Sedangkan selebihnya untuk indeks masa tubuh pekerja karyawan hotel pada tingkat kurus yaitu 5 orang dengan presentase 31,25%, dan tidak ditemukan pekerja karyawan hotel dengan indeks masa tubuh gemuk. Rata rata indeks masa tubuh secara keseluruhan pekerja karyawan hotel memiliki status gizi normal.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada 16 sampel pada hotel yang berbeda diperoleh hasil bahwa terdapat 3 sampel yang bekerja sebagai *housekeeping*, pekerjaan yang cukup berat yakni harus mengangkat barang yang memiliki beban berat, dalam waktu 8 jam kerja sampel tersebut dan klien banyak gerak. Karyawan dibagian *hot kitchen* terdapat 2 orang, dan 6 orang dibagian *fontliner* atau petugas hotel bagian depan seperti *FnB Service*, *Receptionist*, *Reservation*. Dua orang di bagian CDC

(*Chef de Cuisine*), tiga lainnya sebagai *Room Service Waiters*, *Engineering*, dan *Accountan*.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada 16 sampel, didapatkan hasil bahwa terdapat 14 sampel (87,5%) yang bekerja selama 8 jam setiap harinya, dengan jenis pekerjaan dan aktifitas fisik yang berbeda. Dan terdapat dua sampel (12,5%) yang bekerja sebagai Chef, bekerja setiap hari selama 12 jam selalu didapur.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada 16 sampel, didapatkan hasil bahwa terdapat 7 sampel (43,75%) yang bekerja selama 8 jam setiap harinya namun aktivitasnya dari pekerjaannya hanya duduk dan tidak mengurus tenaga sehingga termasuk dalam kategori aktifitas fisik ringan. Dan terdapat 6 sampel (37,5%) yang bekerja selama kurang lebih 8 jam dan 12 jam dengan aktivitas fisik yang cukup mengurus tenaga sehingga masuk ke dalam kategori aktivitas sedang. Selanjutnya terdapat 3 sampel (18,75%) yang bekerja sebagai *housekeeping* masuk dalam kategori aktivitas berat yakni harus mengangkat barang yang memiliki beban berat, dalam waktu 8 jam kerja dan responden banyak gerak.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada 16 sampel pada hotel yang berbeda diperoleh hasil bahwa terdapat 11 hotel (68,75) yang melaksanakan penyelenggaraan makanan dengan sistem prasmanan, 4 hotel (25%) yang melaksanakan penyelenggaraan makanan dengan sistem catering, dan 1 hotel (6,25%) tidak melaksanakan penyelenggaraan makanan namun menggantinya dengan uang makan.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada 15 sampel yang memperoleh penyelenggaraan makanan pada hotel tempat bekerja diperoleh hasil bahwa terdapat 14 sampel (93,3%) yang mendapatkan makanan utama sebanyak 1 kali/hari dan 1 sampel (6,7%) yang mendapatkan makanan utama sebanyak 2 kali/hari. Sedangkan untuk selingan terdapat 10 sampel (66,7%) yang mendapatkan makanan selingan sebanyak 1 kali/hari dan 5 sampel (33,3%) yang tidak mendapatkan

makanan selingan.

Berdasarkan obeservasi dan wawancara yang dilakukan pada 15 sampel yang mendapatkan makanan utama bahwa terdapat 15 sampel (100%) yang mendapatkan makanan pokok dan lauk hewani, 14 sampel (93,3%) yang mendapatkan lauk nabati, 13 sampel (86,7%) yang mendapatkan sayur, dan 7 sampel (46,7%) mendapatkan buah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah (tabel 7).

Tabel 1. Gambaran Status Gizi IMT Responden

IMT	Frekuensi (Orang)	Persen
Kurus	5	31,25 %
Normal	11	68,75%
Gemuk	-	-
Jumlah	16	100%

Tabel 2. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Bagian Karyawan	Frekuensi Jenis Pekerjaan	
	N	%
<i>Housekeeping</i>	3	18,75
<i>Hot kitchen</i>	2	12,5
<i>Frontliner (FnB Service , Receptionist, Reservation)</i>	6	37,5
<i>CDC (Chef de Cuisine)</i>	2	12,5
<i>Room Service Waiters</i>	1	6,25
<i>Engineering</i>	1	6,25
<i>Accountan</i>	1	6,25
Jumlah	16	100

Tabel 3. Sebaran Sampel Berdasarkan Lama Waktu Kerja

Lama waktu kerja	Frekuensi lama waktu kerja	
	N	%
<8 jam	0	0
8 jam	14	87,5
>8 jam	2	12,5
Jumlah	16	100

Tabel 4. Sebaran Aktivitas Fisik Sampel Berdasarkan Lama Waktu Kerja

Kelompok Aktivitas	Frekuensi lama waktu kerja	
	N	%
Ringan (Faktor Aktivitas : Laki-laki : 1.58, Perempuan :1.45)	7	43,75%
Sedang (Faktor Aktivitas : Laki-laki : 1.58, Perempuan :1.45)	6	37,5%
Berat (Faktor Aktivitas : Laki-laki : 1.58, Perempuan :1.45)	3	18,75%
Jumlah	16	100

(Sumber : Prosiding WNPg VIII,2004)

Tabel 5. Sebaran Sampel Berdasarkan Sistem Penyelenggaraan Makanan

	Sistem Penyelenggaraan Makanan	
	N	%
Sistem		
Catering	4	25
Prasmanan	11	68,75
Uang Makan	1	6,25
Jumlah	16	100

Tabel 6. Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Penyelenggaraan Makan

	Frekuensi Penyelenggaraan Makanan	
	N	%
Makanan Utama		
Iya		
1 kali/hari	14	93,3
2 kali/hari	1	6,7
Tidak	0	0
Jumlah	15	100
Selingan		
Iya		
1 kali/hari	10	66,7
2 kali/hari	0	0
Tidak	5	33,3
Jumlah	15	100

Tabel 7. Sebaran Sampel Berdasarkan Kelompok Bahan Makanan yang Diberikan

Kategori	Kelompok Bahan Makanan yang Diberikan	
	N	%
Makanan Pokok		
Iya	15	100
Tidak	0	0
Jumlah	15	100
Lauk Hewani		
Iya	15	100
Tidak	0	0
Jumlah	15	100
Lauk Nabati		
Iya	14	93,3
Tidak	1	6,7
Jumlah	15	100
Sayur		
Iya	13	86,7
Tidak	2	13,3
Jumlah	15	100
Buah		
Iya	7	46,7
Tidak	8	53,3
Jumlah	15	100

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi.. Status gizi yang kurang melambangkan kondisi tubuh yang buruk. Kondisi tubuh yang buruk tersebut dapat mempengaruhi pekerja dalam bekerja dan dapat menyebabkan kelelahan kerja (Tasmi, Lubis, & Mahyuni, 2015). Keseimbangan antara asupan zat gizi pekerja diperoleh dari makanan sehari-hari hal tersebut sangat penting untuk menunjang aktivitas pekerjaan dan berpengaruh terhadap status gizi dari pekerja (Syam, Lubis, & Siregar, 2013).

Metode yang digunakan untuk mengukur status gizi pada penelitian ini yakni metode anthropometri. Indikator anthropometri yang digunakan antara lain berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dihitung dan menghasilkan angka indeks masa tubuh (IMT). Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan pembagian berat badan (dalam kilogram) terhadap kuadrat berat badan (dalam meter).Indeks Masa Tubuh (IMT) IMT yang telah didapat kemudian diklasifikasikan menjadi tiga yaitu kurus (<18,4), normal (18,5-

25,0) dan gemuk (>27). Status gizi responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 16 pekerja, responden yang memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) kurus sebanyak 5 orang (31,25%). Sedangkan responden yang memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) normal dengan frekuensi paling besar yaitu 11 orang (68,75%).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada karyawan yang bekerja pada 16 hotel yang berbeda diketahui bahwa 6 pekerja bekerja sebagai *frontliner*, 3 sebagai *housekeeping*, 2 sebagai *hot kitchen*, 2 sebagai CDC (*Chef de Cuisine*), dan tiga lainnya sebagai *Room Service Waiters*, *Engineering*, dan *Accountan*. Selain itu, sebagian besar karyawan memiliki jam kerja selama 8 jam perhari yaitu sebanyak 14 karyawan dengan persentase 87,5% dan 2 karyawan (12,5%) memiliki jam kerja lebih dari 12 jam perhari.

Lamanya waktu seseorang bekerja akan mempengaruhi efisiensi kerjanya. Umumnya orang yang bekerja lebih dari 8 jam sehari akan lebih cepat merasa lelah, yang mempengaruhi konsentrasi kerja dan tingkat efisiensi kerjanya dibandingkan dengan orang yang mempunyai waktu kerja kurang dari 8 jam perhari. Waktu kerja menentukan efisiensi dan produktivitas seorang pekerja (Narpati, Ekawati & Wahyuni, 2019). Jam kerja yang berlebihan dapat meningkatkan *human error* atau kesalahan kerja akibat kelelahan yang meningkat dan berkurangnya waktu tidur. Waktu ekstra dalam shift akan meningkatkan tingkat kesalahan. Lima kali tambahan durasi shift per bulan akan meningkatkan kelelahan 300% dan

berakibat fatal (Tulhusnah & Puryantoro, 2019).

Aktivitas fisik pada pekerja hotel dalam penelitian ini didapatkan dengan menggunakan kuesioner dengan metode wawancara secara langsung maupun virtual oleh peneliti. Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan 3 kategori pada aktivitas fisik yaitu ringan, sedang, dan berat.

Berdasarkan hasil analisis data terhadap aktivitas fisik karyawan hotel, diperoleh persentase paling banyak ada pada aktivitas fisik kategori ringan sebanyak 7 karyawan dengan persentase 43,75%, pada kategori ringan aktivitas fisik karyawan hotel hanya sebatas duduk dan berdiri melayani tamu, berjalan dari lantai satu ke lantai lain, dan aktivitas lain yang tidak terlalu menguras tenaga. Kemudian untuk kategori aktivitas fisik sedang pada pekerja hotel terdapat 6 orang dengan persentase 37,5% hal ini terjadi dikarenakan pekerjaan yang dilakukan cukup menguras tenaga. Sedangkan untuk kategori aktivitas fisik berat pada karyawan hotel terdapat 3 orang dengan persentase 18,75% hal ini dikarenakan pekerjaan karyawan hotel yang lebih berat seperti mengangkat barang berat.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan fisik yang meningkatkan pengeluaran energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci,

mengepel, naik turun tangga dan lain-lain (Mamat et al., 2020). Karyawan cenderung mengurangi aktivitas fisik dan menghabiskan sebagian besar waktu mereka di kantor, yang menyebabkan pola hidup karyawan mengarah pada sedentari *lifestyle* (gaya hidup yang tidak aktif/ kurang gerak). Mereka menghabiskan waktu lebih dari 8 jam di kantor dan 2 hingga 4 jam di perjalanan, baik menuju kantor ataupun pulang ke rumah, yang membuat tidak adanya waktu untuk bergerak aktif sehingga cenderung menyebabkan ketidakaktifan fisik. Bahkan sebagian besar responden mengaku tidak berolahraga sama sekali. Sedentari pada pekerja dapat disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah jenis pekerjaan, hobi atau kesenangan, fasilitas yang mendukung perilaku sedentari serta kurang berolahraga (Lontoh et al., 2020).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tentang sistem penyelenggaraan makanan yang dilakukan pada karyawan yang bekerja pada 16 hotel yang berbeda diketahui bahwa pelaksanaan sistem penyelenggaraan makanan terbanyak adalah sistem prasmanan yaitu sebanyak 11 hotel (68,75%). Selanjutnya terdapat hotel yang menyelenggarakan makanan dengan sistem catering sebanyak 4 hotel (25%) dan 1 hotel (6,25%) yang tidak melaksanakan penyelenggaraan makanan dan menggantinya dengan uang makan. Namun ada juga beberapa hotel yang tidak setiap hari melaksanakan penyelenggaraan makanan namun terkadang menggantinya dengan uang makan.

Sistem penyelenggaraan makanan secara

prasmanan termasuk kedalam sistem sentralisasi dimana kegiatan pembagian makannya dilaksanakan secara terpusat pada satu tempat. Adapun sistem prasmanan memiliki kelebihan yaitu masalah sisa makanan akan berkurang karena cara pengambilan dengan sistem prasmanan dapat diambil sendiri oleh seseorang sesuai dengan porsi yang diinginkan namun kekurangan dari sistem prasmanan ini adalah jumlah porsi yang diambil bisa saja tidak sesuai dengan kebutuhan. Sistem penyelenggaraan makanan secara *catering* termasuk kedalam sistem desentralisasi dimana kegiatan pembagian makannya dilaksanakan dengan cara menata makanan dalam alat makan perorangan sesuai dengan porsi yang telah ditetapkan. Adapun kelebihan pada sistem catering adalah makanan dapat disajikan lebih rapi dan baik serta sesuai dengan porsi yang telah ditetapkan. Sedangkan kekurangan dari sistem catering yaitu terdapat banyak sisa makanan (Widyastuti et al., 2018). Untuk hotel yang tidak melaksanakan penyelenggaraan makanan dan menggantinya dengan sistem uang makan memiliki kelebihan yaitu yang pertama lebih mudah karena tidak perlu menyediakan tempat dan tenaga untuk melaksanakan penyelenggaraan makanan dan yang kedua karyawan juga dapat lebih bebas untuk memilih menu makan yang diinginkan. Namun penyelenggaraan dengan memberikan uang makan membutuhkan waktu istirahat yang relatif lebih lama dikarenakan pekerja harus mencari sendiri makanan yang diinginkan dan terkadang uang makan tidak dipakai untuk membeli makanan namun disimpan

untuk menambah penghasilannya (Masruroh et al., 2014).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada 15 sample yang memperoleh penyelenggaraan makanan pada hotel tempat bekerja didapatkan hasil terbanyak yaitu 14 sample (93,3%) mendapatkan makanan utama sebanyak 1 kali dan 10 sample (66,7%) mendapatkan makanan selingan sebanyak 1 kali dalam sehari.

Pemenuhan kebutuhan gizi selama jam kerja merupakan bagian dari kegiatan pabrik atau pemilik perusahaan dimana dalam penyelenggaraannya seharusnya dapat memperhitungkan kebutuhannya sesuai dengan beban kerja, lama pekerjaan, dan situasi kerja. Lama waktu kerja dihotel rata - rata yaitu 8 jam sehingga memerlukan energi dari makanan 2/5 (40%) kalori dari total kebutuhan kalori dalam sehari. Pemberian kalori tersebut dapat diberikan dalam bentuk 30% makan utama ditambah dengan 10% makanan selingan. Sistem penyelenggaraan makanan yang dilaksanakan tidak hanya mempertimbangkan dampak pada efisiensi keuangan perusahaan serta efektivitas tujuan pengusaha saja namun juga memiliki dampak yang cukup besar terhadap kesehatan dan kesejahteraan dari tenaga kerja (Novanda & Dwiyanti, 2014).

Dari hasil obeservasi dan wawancara yang dilakuan diketahui bahwa terdapat 15 sampel (100%) yang mendapatkan makanan pokok dan lauk hewani, 14 sampel (93,3%) yang mendapatkan lauk nabati, 13 sampel (86,7%) yang mendapatkan sayur, dan 7 sampel (46,7%) mendapatkan buah.

Menurut (Kemenkes RI, 2014) sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan harus sesuai dengan panduan piring makanku, dimana isi piring makanku menganjurkan bahwa separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah makanan pokok dan lauk pauk dan separuh (50%) sisanya adalah sayur dan buah. Piring makanku juga menganjurkan bahwa makanan pokok memiliki porsi yang lebih banyak yaitu 2/3 piring dan lauk pauk 1/3 piring dari 50% piring makanku sedangkan 50% nya terdiri atas sayur yang memiliki porsi yang lebih banyak yaitu 2/3 piring dan buah 1/3 piring.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, rata rata indeks masa tubuh secara keseluruhan pekerja karyawan hotel memiliki status gizi normal. Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan 3 kategori pada aktivitas fisik yaitu ringan, sedang, dan berat. Rata-rata karyawan hotel memiliki jam kerja selama 8 jam perhari. Sistem penyelenggaraan makanan bagi tenaga kerja bervariasi yaitu menggunakan sistem sentralisasi secara prasmanan, sistem desentralisasi secara catering dan untuk hotel yang tidak melaksanakan penyelenggaraan makanan ditempat kerja menggantinya dengan sistem uang makan. Mayoritas frekuensi pemberian makanan dihotel terdiri dari satu kali makanan utama dan satu kali selingan. Kelompok bahan makanan yang diberikan terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah.

Namun, tidak semua penyelenggaraan makanan di hotel memberikan buah kepada karyawannya.

Saran

Berdasarkan pembahasan di atas, sebaiknya dilakukan observasi dan wawancara lebih lanjut untuk mengetahui apakah pihak hotel menerapkan pedoman gizi seimbang dengan baik untuk para pekerjanya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada karyawan hotel yang telah bersedia menjadi subyek penelitian. Selain itu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu observasi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andita, Safina, Dina R. P, and Ronny Aruben. (2018). Hubungan Asupan Energi, Protein, Status Gizi, Dan Suhu Lingkungan Dengan Produktivitas Kerja (Studi Pada Para Pekerja Cv. Industri Plastik Babatan Ungaran, Kabupaten Semarang Tahun 2018). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 6(5):422-28.
- Atiqoh, J., I. Wahyuni, & D. Lestanyo. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan Di Cv. Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro* 2(2):119-126.
- Auliya, Anisatul, & Dinda Nira Aprilia. (2016). Pengaruh Hygiene Pengolahan Makanan Terhadap Kualitas Makanan Di Hotel Aston Rasuna Jakarta. *Jurnal Hospitality Dan Pariwisata* 2(2):216-227.
- Bakri, Bachyar, Ani Intiyati, & Widartika. (2018). *Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Diana, E., A. Evendi, & Ismail. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Stasiun Pengisian Bulk Elpiji Di Indramayu. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2(3):84-88.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1):13-20. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Lontoh, S. O., Kumala, M. and Novendy, N. (2020). Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik Pada Masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, 4(2): 453-462. doi: 10.24912/jmstkik.v4i2.8728.
- Mamat, Mardianty and Nur, M. (2020) *Buku Saku Gizi Sehat Reproduksi Pekerja Wanita*. Bandung: Program Studi Kebidanan Karawang Poltekkes Kemenkes Bandung.
- Masruroh, M., Fernanda, F., & Wibowo, T. (2014). Analisis Efisiensi Biaya terhadap Keputusan Penggunaan Outsourcing Bidang Cleaning Service dan Catering pada PT Kuwera Jaya Jakarta. *The Winners*, 15(1):34-46. <https://doi.org/10.21512/tw.v15i1.634>
- Narpati, J. R., Ekawati and Wahyuni, I. (2019). Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat Dan Waktu Kerja Dengan Kelelahan Kerja (Studi Kasus Pada Pekerja Laundry Bagian Produksi Di Cv.X Tembalang, Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1):337-344.
- Novanda, A. W., & Dwiyantri, E. (2014). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Kalori Kerja Dengan Produktivitas Di Pabrik Sepatu. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 3(2): 117-127.
- Ramadhanti, Ajeng Ardhya. (2020). Status Gizi Dan Kelelahan Terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11(1):213-218.

- Sari, Kiki Retno. (2018). *Pengaruh Lingkungan, Stres Kerja, Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dan Turnover Intention Karyawan Hotel Grand Duta Syariah Di Kota Palembang*. Skripsi. Palembang : UIN Raden Fatah Palembang.
- Syam, F. M., Lubis, Z., & Siregar, M. A. (2013). Gambaran Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Dan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Pabrik Kelapa Sawit Bagerpang Estate PT. PP. Lonsum 2013. *Gizi, Kesehatan Reproduksi Dan Epidemiologi*, 2(5):1- 9.
- Taqhi, Aisyah. (2014). Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 10(4):241–47.
- Tasmi, D., Lubis, H. sari, & Mahyuni, E. L. (2015). Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Perkebunan Nusantara I Pabrik Kelapa Sawit Pulau Tiga Tahun 2015. *Jurnal FKM USU*, 2015: 1-7.
- Tulhusnah, L. & Puryantoro, P. (2019). Pengaruh Jam Kerja dan Disiplin Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan di Kantor Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo. *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)*, 2(2): 299- 312. doi: 10.36778/jesya.v2i2.67.
- Wening, Dyah Kartika, & Puji Afiatna. (2019). Determinan Status Gizi Tenaga Kerja Di CV. Karoseri Laksana.” *Sport and Nutrition Journal* 1(2):48–52.
- Widyastuti, N., Nissa, C., & Panunggal, B. (2018). *Manajemen Pelayanan Makanan*. Yogyakarta: K-Media.