

PENGEMBANGAN MENU KUPON MAKAN SIANG DALAM MEMENUHI KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI KARYAWAN DI PT X

ALFIRA NASYWAA SHIDDIQAH



**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI LAPORAN AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan akhir dengan judul “Pengembangan Menu Kupon Makan Siang dalam Memenuhi Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Karyawan di PT X” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir laporan akhir ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Alfira Nasywaa Shiddiqah
J0306211177

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



ABSTRAK

ALFIRA NASYWAA SHIDDIQAH. Pengembangan Menu Kupon Makan Siang dalam Memenuhi Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Karyawan di PT X. Dibimbing oleh VIETA ANNISA NURHIDAYATI.

Pemenuhan energi dan zat gizi yang optimal penting untuk kesehatan dan produktivitas karyawan. PT X menyediakan kupon makan siang yang dapat ditukarkan di depot dan kantin, namun kontribusinya terhadap kebutuhan gizi belum diketahui. Penelitian ini bertujuan menganalisis pelaksanaan kupon makan siang, kebutuhan energi dan zat gizi karyawan, ketersediaan gizi pada menu, perbedaan kontribusi antara depot dan kantin, serta pengembangan menu sesuai kebutuhan. Desain penelitian *cross sectional* pada 80 responden, dengan data dikumpulkan melalui wawancara, pengukuran antropometri, dan analisis komposisi menu menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2020, dianalisis secara deskriptif, *Independent Samples t-Test*, dan *Chi-Square*. Hasil menunjukkan kebutuhan energi laki-laki 2.256 Kal dan perempuan 1.773 Kal, ketersediaan energi menu di depot 484 Kal dan kantin 639 Kal, dengan perbedaan signifikan pada karbohidrat ($p < 0,001$). Kontribusi energi kantin (31%) lebih tinggi dibanding depot (24%), dan pengembangan menu di depot meningkatkan kontribusi menjadi 26% untuk laki-laki dan 33% untuk perempuan, sesuai rekomendasi makan siang 25–35% kebutuhan harian.

Kata kunci: kebutuhan gizi, kontribusi gizi, kupon makan siang, pengembangan menu, zat gizi

ABSTRACT

ALFIRA NASYWAA SHIDDIQAH. *Development of Lunch Coupon Menus to Meet the Energy and Nutrient Needs of Employees at PT X*. Supervised by VIETA ANNISA NURHIDAYATI.

Adequate fulfillment of energy and nutrient requirements is essential for maintaining employee health and productivity. PT X provides lunch coupons redeemable at a food court (depot) and cafeteria; however, their contribution to meeting nutritional needs has not been determined. This study aimed to analyze the implementation of the lunch coupon program, employees' energy and nutrient requirements, nutrient availability in menus, differences in contribution between the depot and cafeteria, and menu development to meet employees' needs. A cross-sectional design was applied to 80 respondents, with data collected through interviews, anthropometric measurements, and menu composition analysis using the 2020 Indonesian Food Composition Table, and analyzed descriptively as well as using Independent Samples T-Test and Chi-Square. Results showed that the average energy requirement was 2,256 kcal for male employees and 1,773 kcal for female employees. The average energy availability of menus was 484 kcal in the depot and 639 kcal in the cafeteria, with a significant difference found in carbohydrate content ($p < 0.001$). The cafeteria's energy contribution (31%) was higher than that of the depot (24%), and menu development in the depot increased the contribution to 26% for males and 33% for females, meeting the recommended lunch intake of 25–35% of daily requirements.

Keywords: nutrient requirements, nutrient contribution, lunch coupon, menu development, nutrients

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PENGEMBANGAN MENU KUPON MAKAN SIANG DALAM MEMENUHI KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI KARYAWAN DI PT X

ALFIRA NASYWAA SHIDDIQAH

Laporan Proyek Akhir
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan pada
Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi

**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Laporan : Pengembangan Menu Kupon Makan Siang dalam Memenuhi Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Karyawan di PT X

Nama : Alfira Nasywaa Shiddiqah

NIM : J0306211177

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing :

Vieta Annisa Nurhidayati S.Gz., M.Sc



Diketahui oleh

Ketua Program Studi:

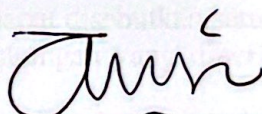
Annisa Rizkiriani, S.Gz., M.Si.

NPI. 20181119 8808132007

Dekan Sekolah Vokasi:

Dr. Ir. Aceng Hidayat, M.T.

NIP. 196607171992031003



Tanggal Ujian:
19 Agustus 2025

Tanggal Lulus:

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan proyek akhir yang berjudul “Pengembangan Menu Kupon Makan Siang dalam Memenuhi Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Karyawan di PT X” dengan baik. Laporan akhir ini bertujuan untuk memberikan gambaran penelitian penulis yang disusun berdasarkan proyek akhir yang dilakukan pada Oktober 2024 - Mei 2025.

Terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Ibu Vieta Annisa Nurhidayati S.Gz., M.Sc. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan serta dukungan kepada penulis sehingga laporan ini dapat diselesaikan dengan baik
2. Ibu Rosyda Dianah, S.K.M., M.K.M. selaku dosen moderator serta dosen penguji sidang proyek akhir yang telah memberikan masukan dan saran untuk kebaikan dan kelengkapan laporan akhir ini.
3. Ibu Annisa Rizkiriani, S.Gz., M.Si. selaku Ketua Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi atas arahan dan dukungan dalam penyusunan laporan akhir ini.
4. Kedua orang tua dan juga kakak penulis yang selalu memberikan doa, nasihat, kasih sayang, serta kesabaran yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis. Penulis berharap dapat menjadi anak serta adik yang membanggakan.
5. Kepada seluruh rekan dan sahabat penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Penulis berterima kasih atas kehadiran serta dukungan yang diberikan selama penyelesaian proyek akhir ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini belum sempurna dan masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan sebagai masukan bagi laporan ini. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Bogor, Agustus 2025

Alfira Nasywaa Shiddiqah



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Manfaat	3
KERANGKA PEMIKIRAN	4
METODE PENELITIAN	6
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	6
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Contoh	6
3.3 Jenis dan Cara Pengambilan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	9
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	10
4.1 Pelaksanaan Pemberian Kupon Makan Siang di PT X	10
4.2 Karakteristik Karyawan di PT X	13
4.3 Status Gizi serta Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Karyawan di PT X	13
4.4 Analisis Ketersediaan Kandungan Energi dan Zat Gizi dari Kupon Makan Siang di Depot dan Kantin di PT X	16
4.5 Analisis Perbedaan Kontribusi Kupon Makan Siang di Depot dan Kantin terhadap Kebutuhan Energi dan Zat Gizi di PT X	18
4.6 Pengembangan Menu Makan Siang yang Sesuai dengan Kebutuhan Karyawan di PT X	20
V SIMPULAN	23
5.1 Simpulan	23
5.2 Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	27
RIWAYAT HIDUP	64

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR TABEL

1 Jenis dan cara pengumpulan data	7
2 Kategori variabel data	8
3 Contoh menu tenant depot	10
4 Contoh menu kantin	11
5 Karakteristik karyawan	13
6 Tinggi badan dan berat badan karyawan	14
7 Persentase status gizi	14
8 Kebutuhan energi dan zat gizi karyawan di PT X	15
9 Pembagian kebutuhan energi dan zat gizi karyawan	15
10 Ketersediaan energi dan zat gizi di depot	16
11 Ketersediaan energi dan zat gizi di kantin	16
12 Hasil analisis uji <i>Independent Samples T-Test</i>	17
13 Rata-rata kontribusi energi dan zat gizi di depot	18
14 Rata-rata kontribusi energi dan zat gizi di kantin	18
15 Hasil analisis kontribusi kupon makan siang uji <i>Chi Square</i>	19
16 Contoh menu hasil pengembangan	20
17 Rata-rata kontribusi hasil pengembangan menu	21

DAFTAR GAMBAR

1 Kerangka Pemikiran	4
2 Perhitungan sampel berdasarkan rumus <i>lemeshow</i>	6
3 Contoh <i>barcode</i>	10
4 Keadaan depot di PT X	11
5 Keadaan kantin di PT X	12

DAFTAR LAMPIRAN

1 Kuesioner kebiasaan makan	28
2 Menu setiap tenant depot	29
3 Siklus menu kantin	29
4 Ketersediaan energi dan zat gizi depot	31
5 Ketersediaan energi dan zat gizi kantin	35
6 Analisis ketersediaan di depot	47
7 Analisis ketersediaan di kantin	49
8 Analisis kontribusi di depot	52
9 Analisis kontribusi di kantin	55
10 Hasil pengembangan menu depot	58