

ANALISIS KONTRIBUSI ENERGI DAN ZAT GIZI KATERING MAKAN SIANG TERHADAP KEBUTUHAN ENERGI KARYAWAN DI PT. XYZ

FIELDZA ZAHIRAH



**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**

- 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 PROYEK AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan proyek akhir dengan judul “Analisis Kontribusi Energi dan Zat Gizi Katering Makan siang Terhadap Kebutuhan Energi Karyawan di PT. XYZ” 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 proyek akhir ini.

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

Bogor, Juni 2024

Fieldza Zahirah
J0306201019

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



ABSTRAK

FIELDZA ZAHIRAH. Analisis Kontribusi Energi dan Zat Gizi Katering Makan Siang Terhadap Kebutuhan Energi Karyawan di PT. XYZ. Dibimbing oleh ROSYDA DIANA

PT. XYZ bekerja sama dengan empat katering untuk menjalankan sistem penyelenggaraan makanan di kantin dan memberikan makan siang untuk ratusan tenaga kerjanya setiap hari. Makan siang tersebut harus dianalisis kesesuaian kandungan energi dan zat gizi dengan kebutuhan energi dan zat gizi tenaga kerja. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan membandingkan kebutuhan energi dan zat gizi makan siang tenaga kerja terhadap ketersediaan menu katering makan siang. Data dari penelitian ini didapatkan melalui partisipasi peneliti secara langsung, pengumpulan arsip perusahaan, perhitungan rumus seperti kandungan energi dan zat gizi makan siang, kontribusi energi dan zat gizi makan siang, dan kebutuhan energi dan zat gizi tenaga kerja. Mayoritas tenaga kerja di PT. XYZ memiliki status gizi berlebih sehingga disediakan pilihan makanan yang rendah kalori. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa makan siang yang disajikan oleh katering belum sesuai dengan kebutuhan energi dan zat gizi tenaga kerja sehingga diberikan contoh susunan menu yang telah disesuaikan.

Kata kunci: Gizi Kerja, Makan Siang, Penyelenggaraan Makanan, Zat Gizi

ABSTRACT

FIELDZA ZAHIRAH. Analysis of Energy and Nutritional Contribution of Lunch Towards Nutritional Needs of Employees at PT. XYZ. Supervised by ROSYDA DIANA

PT. XYZ collaborates with catering to organize food management and provide lunch for hundreds of employee every day. Lunch must be analyzed their energi and nutrient content to see if it fulfills the employee's energy and nutritional needs. This research uses a descriptive method by comparing employee lunch energy and nutritional requirements with the availability of lunch catering menu. Data from this research was obtained through direct participation of researchers, collecting company archives, calculating formulas such as the energy and nutrient content of lunch, the energy and nutrient contribution of lunch, and the energy and nutrient needs of employee. Most of employees at PT. XYZ have excessive nutritional status so low calorie food choices are provided. The results of this research showed that lunch served from catering was not accordance to the energy and nutritional needs of employees, so an example of an adjusted menu was provided.

Keywords: Food Management, Lunch, Nutrition, Occupational Nutrition

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 menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Proyek akhir : Analisis Kontribusi Energi dan Zat Gizi Katering Makan
Siang terhadap Kebutuhan Energi Karyawan di PT. XYZ
Nama : Fieldza Zahirah
NIM : J0306201019

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing :
Rosyda Dianah SKM, MKM.

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 :
3 Juni 2024

Tanggal Lulus :

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.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat mengerjakan dan menyelesaikan Proyek Akhir yang berjudul “Analisis Kontribusi Energi dan Zat Gizi Katering Makan Siang Terhadap Kebutuhan Energi Karyawan di PT. XYZ” dengan baik.

Proyek akhir ini dibuat untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan pada program studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi, Sekolah Vokasi, Institut Pertanian Bogor. Penulisan proyek akhir ini tak luput dari bimbingan, masukan, dan arahan dari berbagai pihak sehingga penulis ingin mengucapkan terima kasih dengan segenap hati kepada :

1. Ibu Rosyda Dianah SKM, MKM selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, kritik dan saran dalam menyelesaikan tugas akhir
2. Ibu Annisa Rizkiriani, S.Gz, M.Si, selaku Ketua Program Studi dan Penguji Sidang Tugas Akhir yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam dan menguji penulisan Tugas Akhir ini
3. Kedua orang tua Bapak Irno Purnomo dan Ibu Santi Triani serta kakak Farah Raihanah yang selalu mendoakan, mendukung dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan studi
4. Chef Nurdin selaku pembimbing lapang kegiatan PKL PUJB, Ibu Maya Alfianti selaku pembimbing lapang kegiatan MBKM, dan Ibu Rika Munawarti Dewi, S.Tr.Gz selaku pembimbing lapang kegiatan PKL MAGK dan MPRS yang telah memberikan ilmu, bimbingan serta arahan selama penulis selama mengikuti kegiatan PKL atau magang
5. Teman-teman GZI 57, khususnya Nisrina, Tiara, Shafira, Riendia dan Agatha yang menemani dan memberikan cerita selama berkuliah
6. Teman-teman BEM SV IPB Departemen Orsenibud yang telah memberikan wadah dalam mengembangkan diri kepada penulis
7. Mayradaffa Adyudya selaku teman dekat yang selalu menemani, mendukung dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan studi

Penulis menyadari bahwa proyek akhir ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan untuk menjadi lebih baik. Semoga Proyek akhir ini dapat bermanfaat bagi sesama.

Jakarta, Juni 2024

Fieldza Zahirah

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	x
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	6
3.2 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	6
3.3 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.4 Definisi Operasional	9
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	11
4.1 Penyelenggaraan Makanan di Kantin PT. XYZ	11
4.2 Kebutuhan Energi dan Zat Gizi serta Status Gizi Tenaga Kerja di PT. XYZ	16
4.3 Analisis Kandungan Energi dan Zat Gizi pada Makan Siang Tenaga Kerja di PT. XYZ	22
4.4 Analisis Kontribusi Energi Makan Siang Tenaga Kerja terhadap Menu Makan Siang di PT. XYZ	26
4.5 Gambaran Susunan Makan Siang yang Sesuai dengan Kebutuhan Tenaga Kerja	30
V SIMPULAN DAN SARAN	32
5.1 Simpulan	32
5.2 Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	37



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	6
4.1	Pesebaran usia tenaga kerja PT. XYZ	17
4.2	Kebutuhan energi dan zat gizi tenaga laki-laki	17
4.3	Kebutuhan energi dan zat gizi tenaga kerja wanita	18
4.4	Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT	18
4.5	Hasil pemeriksaan status gizi	19
4.6	Pembagian kebutuhan energi dan zat gizi laki-laki	21
4.7	Pembagian kebutuhan energi dan zat gizi wanita	21
4.8	Kebutuhan energi dan zat gizi defisit bagi tenaga kerja	22
4.9	Kebutuhan energi dan zat gizi defisit	22
4.10	Kandungan energi dan zat gizi catering A dan catering B	23
4.11	Perbandingan energi dan zat gizi catering C dan catering D	24
4.12	Perbandingan kontribusi energi dan zat gizi menu reguler	27
4.13	Perbandingan kontribusi energi dan zat gizi menu sepinggan	28
4.14	Perbandingan kontribusi energi dan zat gizi makanan rendah kalori	28
4.15	Contoh pembagian porsi makanan bergizi seimbang	31

DAFTAR GAMBAR

4.1	Contoh menu catering di PT. XYZ	13
4.2	Contoh menu sepinggan di PT. XYZ	13
4.3	Keadaan kantin di PT. XYZ	15
4.4	Alur penyelenggaraan makanan di PT. XYZ	15
4.5	Hasil survey frekuensi makan tenaga kerja	20
4.6	Hasil survey aktivitas tenaga kerja	20

DAFTAR LAMPIRAN

4a	Alur pemilihan catering	38
4b	Siklus menu catering A	39
4c	Siklus menu catering B	40
4d	Siklus menu catering C	41
4e	Siklus menu catering D	42
4f	Gambaran menu yang sesuai kebutuhan tenaga kerja	43
4g	Gambaran menu yang sesuai kebutuhan defisit	47