

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Jumlah tenaga kerja di Indonesia terus meningkat. Jumlah tenaga kerja Indonesia pada Februari 2018 adalah 127,07 juta orang. Dibanding Februari 2017, jumlah tenaga kerja bertambah 2,53 juta orang (Badan Pusat Statistik, 2018). Tenaga kerja merupakan salah satu unsur penting yang dimiliki oleh institusi. Kehadiran tenaga kerja dapat memengaruhi maju mundurnya suatu institusi atau perusahaan. Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan, karyawan yang bekerja memiliki kewajiban memenuhi waktu kerja $\pm 8-10$ jam/hari. Artinya, sebagian besar waktu produktif pekerja dilakukan di tempat kerja dan dapat memengaruhi kesehatan pekerja (*Nutrition at Work Nourishing The Bottom Line*; Sartika, 2012)

Sebuah institusi yang memiliki tenaga kerja dengan tingkat kesehatan yang tinggi akan mempunyai peluang maju lebih cepat. Seorang pekerja dalam mencapai tingkat kesehatan yang tinggi tentu dipengaruhi dengan pemenuhan asupan zat gizi di tempat kerja. Pemenuhan kecukupan gizi pekerja selama bekerja merupakan salah satu bentuk penerapan syarat keselamatan dan kesehatan kerja sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat kesehatan pekerja (Ratnawati, 2011). Bakri et al. (2018) menyatakan bahwa setiap perusahaan yang mempekerjakan tenaga kerja sebanyak 50-200 orang seyogyanya menyediakan ruang/tempat makan dan setiap perusahaan yang mempekerjakan tenaga kerja lebih dari 200 orang seyogyanya menyediakan sebuah kantin untuk memenuhi kebutuhan zat gizinya. Penyelenggaraan makanan bagi pekerja merupakan upaya mencapai tingkat kesehatan dan stamina pekerja yang baik dengan menciptakan suasana kerja yang konsusif agar tercapainya produktivitas kerja yang maksimal (Bakri et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Muniroh (2017) terhadap pekerja bagian produksi menyatakan ketidaktersediaan fasilitas penyelenggaraan makanan di tempat kerja dapat memicu rendahnya konsumsi pangan pekerja. Hal ini menyebabkan tidak terpenuhinya energi dan zat gizi lain sesuai dengan kebutuhan pekerja.

Makan siang yang disediakan institusi memiliki kontribusi sebesar 2/5 dari total konsumsi sehari. Kontribusi energi dan zat gizi makan siang akan berpengaruh pada total konsumsi zat gizi terutama energi yang selanjutnya akan berdampak pada status gizi (Fiamanatillah et al., 2019). Menurut Drajat Martianto, kontribusi energi dan zat gizi terbagi menjadi sarapan sebesar 25%, makan siang 30%, makan malam 25%, dan selingan pagi dan sore

masing-masing 10% dari kebutuhan zat gizi sehari (Rohayati & Zainafree, 2014).

Rahmawati (2008) dalam Ginting (2011) berpendapat bahwa kerja yang terlalu berat tanpa diiringi dengan pemenuhan zat gizi yang baik akan menyebabkan penurunan berat badan yang drastis. Penelitian yang dilakukan oleh Novanda et al. (2014), makan siang yang disediakan pada pekerja pabrik sepatu hanya dapat memenuhi 61% dari kebutuhan kalori kerja selama 8 jam. Hal ini ditandai dengan adanya penurunan berat badan sehingga akan berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, konsentrasi, kemampuan bekerja, dan meningkatkan risiko penyakit tertentu.

Penyelenggara perlu menerapkan prinsip-prinsip penyelenggaraan makanan dalam menyediakan makanan. Prinsip-prinsip yang harus diterapkan adalah makanan harus memenuhi kebutuhan gizi konsumen dan memenuhi selera (preferensi) konsumen (Bakri et al., 2018). Salah satu indikator preferensi makanan yaitu cita rasa yang dapat memengaruhi terpenuhinya kontribusi energi dan zat gizi makan siang seseorang. Preferensi menu yang baik dapat diciptakan dengan adanya perencanaan menu yang baik pula. Penelitian yang dilakukan oleh Sabtiwi (2012) mengenai penyelenggaraan catering untuk pekerja di PT. Marunda Grahamineral menghasilkan bahwa pemenuhan nilai zat gizi yaitu unsur energi belum memenuhi kecukupan makan siang pekerja. Hal ini diakibatkan nafsu makan pekerja yang menurun karena menu makanan yang monoton.

Penyusunan menu perlu memerhatikan kualitas atau keragaman pangan bagi pekerja. Semakin beraneka ragam makanan yang dikonsumsi, maka semakin terpenuhi pula kecukupan zat gizinya (Azrimaidaliza & Purnakarya, 2011). Konsep densitas zat gizi dapat diaplikasikan ke kehidupan sehari-hari untuk membantu seseorang dalam memilih pangan dengan jumlah yang tepat sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Konsep densitas zat gizi pangan dikembangkan yang bertujuan untuk membantu mengidentifikasi jenis-jenis makanan yang mengandung cukup zat gizi dengan biaya yang relatif terjangkau sehingga dapat meminimalisir pengeluaran makanan dengan tetap memperoleh asupan zat gizi yang cukup dari makanan tersebut (Drewnowski, 2010). Kemudian dikembangkan konsep densitas asupan zat gizi yang dapat menggambarkan kecukupan zat gizi individu maupun rumah tangga (Jayati et al., 2014). Selain itu, densitas asupan zat gizi dapat digunakan untuk mengidentifikasi kuantitas serta kualitas asupan zat-zat gizi dari pangan (Drewnowski, 2005).

Hasil observasi peneliti mengenai penyelenggaraan makanan di yayasan ini yaitu masih terdapat menu yang disajikan di yayasan kurang bervariasi serta masih kurangnya keragaman pangan pada menu yang disajikan.

Oleh karena itu dilakukan penelitian ini untuk menganalisis perencanaan menu dan menganalisis hubungan preferensi menu makan siang, densitas asupan zat gizi makan siang, serta kontribusi energi dan zat gizi makan siang pada pegawai di Yayasan Islam Asy-Syukriyyah Tangerang.

B. Identifikasi Masalah

Selama ini masih banyak institusi yang mengadakan penyelenggaraan makanan pada makan siang tidak selalu memerhatikan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk pegawainya. Makanan yang disediakan dan menu yang disusun oleh penyelenggara biasanya hanya untuk sekedar memberikan makanan tanpa menerapkan prinsip gizi seimbang. Penyelenggara memiliki tugas untuk melakukan perencanaan menu yang sesuai dengan standar yaitu beragam dan memenuhi selera atau preferensi pekerja agar memenuhi kontribusi energi dan zat gizi makan siang para pekerja. Preferensi menu makanan dapat memengaruhi seberapa banyak makanan yang akan di konsumsi oleh pegawai sehingga preferensi menu makanan dapat berpengaruh dalam pemenuhan kontribusi energi dan zat gizi makan siang pegawai. Makanan yang disajikan oleh penyelenggara juga harus berkualitas. Kualitas konsumsi yang dinilai dengan densitas asupan zat gizi dilakukan untuk mengidentifikasi keberagaman bahan pangan yang dikonsumsi dan dapat memengaruhi terpenuhinya kontribusi energi dan zat gizi makan siang pegawai. Orang yang mengonsumsi bahan pangan yang beragam dan berkualitas baik besar kemungkinan kontribusi energi dan zat gizi makan siangnya terpenuhi.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, fokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, maka dalam penelitian ini peneliti membatasinya pada ruang lingkup penelitian perencanaan menu, preferensi menu makan siang, densitas zat gizi makan siang, serta kontribusi energi dan zat gizi makan siang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana perencanaan menu dan densitas zat gizi serta hubungan preferensi menu makan siang dan densitas asupan zat gizi makan siang dengan kontribusi energi dan zat gizi makan siang pada pegawai di Yayasan Islam Asy-Syukriyyah Tangerang?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui analisis perencanaan menu, densitas zat gizi, preferensi menu, serta kontribusi energi dan zat gizi makan siang pegawai di Yayasan Islam Asy-Syukriyyah Tangerang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis perencanaan menu makan siang untuk pegawai di Yayasan Islam Asy-Syukriyyah.
- b. Menganalisis densitas energi dan zat gizi pangan serta densitas energi konsumsi pegawai di Yayasan Islam Asy-Syukriyyah.
- c. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, status gizi, beban kerja)
- d. Mengidentifikasi preferensi menu makan siang pada pegawai di Yayasan Islam Asy-Syukriyyah.
- e. Mengidentifikasi densitas asupan zat gizi (Protein, Vitamin A, Vitamin C, Kalsium, dan Zat Besi) makan siang pada pegawai di Yayasan Islam Asy-Syukriyyah.
- f. Mengidentifikasi kontribusi energi dan zat gizi (Protein, Vitamin A, Vitamin C, Kalsium, dan Zat Besi) makan siang pada pegawai di Yayasan Islam Asy-Syukriyyah.
- g. Menganalisis hubungan preferensi menu makan siang dan kontribusi energi makan siang.
- h. Menganalisis hubungan densitas asupan zat gizi (Protein, Vitamin A, Vitamin C, Kalsium, dan Zat Besi) makan siang dan kontribusi zat gizi makan siang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai perencanaan menu, preferensi menu, densitas zat gizi, serta kontribusi energi dan zat gizi makan siang di tempat kerja.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada Yayasan Islam Asy-Syukriyyah sebagai evaluasi terhadap penyelenggaraan makanan dan sebagai masukan dalam merencanakan menu untuk pegawai sehingga dapat memenuhi kontribusi energi dan zat gizi makan siang pegawai.

3. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan referensi dan informasi khususnya mengenai perencanaan menu, preferensi menu, densitas zat gizi, serta kontribusi energi dan zat gizi makan siang pada pegawai.

G. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti	Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Fiamanatillah <i>et al</i>	2019	Kontribusi Zat Gizi Makan Siang Sekolah dan Kecukupan Gizi Terhadap Status Gizi Siswa di SD Al-Furqan Jember	<i>Cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden kontribusi zat gizi makan siang sekolahnya tidak memenuhi 30% kebutuhan gizi sehari. Sedangkan kecukupan gizi dan status gizi sebagian besar responden dalam kategori normal.
2.	Ekaningrum <i>et al</i>	2017	Keterkaitan Densitas Gizi, Harga Pangan, dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri Pekayon 16 Pagi	<i>Cross sectional</i>	Studi ini menemukan bahwa umumnya subjek memiliki densitas asupan protein dan energi yang cukup namun densitas asupan kalsium, vitamin A, dan vitamin C rendah. Densitas asupan energi, vitamin A, vitamin C, kalsium, dan zat besi tidak berhubungan dengan IMT/U ($p > 0,05$). Densitas energi memiliki hubungan negatif dengan harga pangan ($r = -0,0622$). Akan tetapi, densitas zat gizi berhubungan positif dengan harga pangan ($r = 0,614$)

No	Nama Peneliti	Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
3.	Sari dan Muniroh	2017	Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Status Gizi dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi (Studi di PT. Multi Aneka Pangan Nusantara Surabaya)	<i>Cross sectional</i>	Sebagian pekerja besar responden berusia <25 tahun (42,4%), kecukupan asupan energi yang tergolong kurang (66,7%), status gizi normal (54,5%), dan tingkat kelelahan kerja yang tergolong sedang (63,6%). Terdapat hubungan antara kecukupan asupan energi ($p=0,001$) dan status gizi ($p=0,018$) dengan tingkat kelelahan kerja pekerja
4.	Novanda & Dwiyanti	2014	Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Kalori Kerja dengan Produktivitas di Pabrik Sepatu	<i>Cross sectional</i>	Hubungan yang signifikan antara umur dan tingkat beban kerja dengan produktivitas. Sedangkan jenis kelamin dan intake kalori individu tidak berhubungan dengan produktivitas. Kesimpulan penelitian adalah penyelenggaraan makan siang belum sesuai dengan kebutuhan kalori kerja, penyediaan makan siang industri memegang peranan dalam memenuhi kebutuhan kalori kerja. Saran yang diberikan bagi perusahaan adalah penambahan porsi makan siang, diversifi kasi menu demi tercapainya peningkatan produktivitas.

No	Nama Peneliti	Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
5.	Sabtiwi	2012	Analisis Pemenuhan Kebutuhan Gizi kerja pada Penyelenggaraan Jasa Catering di Kantin PT. Marunda Grahamineral, Laung Tuhup Site, Kalimantan Tengah	<i>Observasi analitik</i>	Pemenuhan nilai gizi bagi tenaga kerja sebagian besar belum terpenuhi, yaitu untuk unsur gizi energi, lemak, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, kalsium dan zat besi. Hal ini diakibatkan nafsu makan yang berkurang dari tenaga kerja karena menu makanan yang monoton. Nilai energi yang disediakan dari kantin telah tercukupi.
6.	Sartika	2012	Analisis Gizi Kerja Karyawan Crew Plant dan Crew MM pada PT. Cipta Kridatama Kontraktor PT Arutmin	<i>Cross sectional</i>	Kecenderungan asupan pekerja lebih kecil dengan standar dalam AKG. Pelaksanaan kebijakan terhadap makanan pada perusahaan sudah berjalan baik, namun masih ada beberapa hal yang perlu diperhatikan.
7.	Ginting	2011	Pengaruh Beban Kerja dan Asupan Kalori Terhadap Status Gizi Pekerja Peternakan Ayam Broiler di Desa Silebolebo Kecamatan Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang Tahun 2011	<i>Explanatory research</i>	Tidak ada pengaruh beban kerja (waktu kerja, jenis kegiatan) dan asupan kalori terhadap status gizi pekerja ($p > 0,05$), karena konsumsi makanan dari sebahagian besar pekerja masih di bawah kecukupan kalori kerja untuk beban kerja di peternakan, sehingga belum cukup untuk menaikkan status gizi ke kategori normal.

No	Nama Peneliti	Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
8.	Azrimaidaliza & Purnakarya	2011	Analisis Pemilihan Makanan pada Remaja di Kota Padang, Sumatera Barat	<i>Cross Sectional</i>	<p>Hasil penelitian menunjukkan dari semua jenis makanan, responden paling menyukai buah-buahan (86,5%) dan paling tidak suka pada makanan sumber protein nabati (63,1%).</p> <p>Faktor-faktor yang berhubungan secara bermakna dengan pemilihan makanan adalah alergi terhadap pemilihan makanan sumber protein hewani, remaja pria terhadap pemilihan buah-buahan, dan aroma makanan terhadap pemilihan makanan pokok. Oleh karena itu, perlu dilakukan pendidikan kesehatan kepada remaja mengenai konsumsi makanan yang bervariasi dan seimbang.</p>