

RANCANGAN PANDUAN PENYUSUNAN MENU BAGI KARYAWAN DI FAVEHOTEL OLO PADANG

Puja Riasimawati^{1*}, Kasmita²

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Korespondensi: pujariasimawati@gmail.com

Diajukan 09-09-2022	Direvisi 23-10-2024	Diterima 30-10-2024
------------------------	------------------------	------------------------

ABSTRACT

Purpose: This study aims to produce a guide in preparing food for Favehotel Olo Padang employees.

Method: This type of research is qualitative research. The data collection techniques used in this study were interviews, observations, and documentation using triangulation techniques as data analysis.

Implication: Based on the research that has been done, it can be concluded that the results of the research on food adequacy of employees must consume carbohydrates, animal protein, fiber, and fat with a composition of 40% - 50% for lunch, 20% - 30% for dinner from individual nutritional adequacy. It is suggested that Favehotel Olo Padang arrange a menu for a ten-day cycle.

Keywords: Menu, Plan, Drafting, Nutrition

ABSTRAK

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menghasilkan panduan dalam menyiapkan makanan karyawan Favehotel Olo Padang

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Teknik mengumpulkan data yang dipakai pada penelitian ini yakni wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan menggunakan teknik triangulasi sebagai analisis data.

Implikasi: Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka disimpulkan hasil penelitian kecukupan makanan karyawan harus mengkonsumsi karbohidrat, protein hewani, serat, dan lemak dengan komposisi 40 % - 50 % untuk makan siang, 20 % - 30 % untuk makan malam dari kecukupan gizi individu. Disarankan kepada pihak Favehotel Olo Padang untuk menyusun menu dengan siklus sepuluh hari.

Kata Kunci: Menu, Rancangan, Penyusunan, Gizi

PENDAHULUAN

Kecukupan gizi karyawan hotel memiliki peran penting dalam mendukung produktivitas kerja yang optimal. Di Favehotel Olo Padang, ditemukan bahwa ketidakseimbangan penyediaan makanan bagi karyawan berdampak negatif terhadap produktivitas mereka. Kekurangan protein dan kelebihan karbohidrat dalam makanan yang disediakan oleh pihak hotel dapat mempengaruhi kondisi fisik karyawan, yang pada akhirnya berdampak pada performa kerja. Apabila tidak segera ditangani, hal ini bisa memengaruhi citra hotel serta kepuasan tamu.

Pada tahun 2022, dari hasil wawancara dengan Human Resource Department, ditemukan bahwa keluhan karyawan tentang makanan kantin menjadi masalah utama. Karyawan sering kali tidak mendapatkan protein yang cukup dalam setiap hidangan, sehingga harus mengurangi porsi makan atau meminta tambahan makanan dari pihak dapur. Sebaliknya, karbohidrat disediakan secara berlebihan, yang dapat meningkatkan biaya operasional hotel tanpa memberikan manfaat kesehatan yang seimbang bagi karyawan.

Tabel 1. Jumlah Karyawan Favehotel Olo Padang Tahun 2022

No	Departemen	Jumlah Karyawan		Umur (Tahun)
		Laki - Laki	Perempuan	
1	<i>Accounting Department</i>	2	3	23 - 38
2	<i>Human Resource Department</i>	6	1	22 - 58
3	<i>Sales Marketing Department</i>	1	1	23 - 28
4	<i>Front Office Departement</i>	4	2	23 - 29
5	<i>Food & Bevergae Service Departement</i>	3	1	23 - 31
6	<i>Food & Beverage Product Departement</i>	4	1	19 - 44
7	<i>Housekeeping Departement</i>	8	-	23 - 31
8	<i>Engineering Department</i>	5	-	24 - 34
Total		33	9	

Sumber. HRD Favehotel Olo Padang, 2022

Masalah ini berpotensi merugikan manajemen hotel dalam jangka panjang. Jika karyawan tidak mendapatkan gizi yang seimbang, hal ini dapat menurunkan produktivitas kerja mereka, mengurangi kualitas layanan, dan berujung pada turunnya kepuasan tamu. Penurunan kualitas pelayanan ini akan berdampak negatif terhadap reputasi hotel dan loyalitas tamu.

Menurut penelitian sebelumnya, seperti yang diungkapkan oleh Zulbaidi dan Chairiyaton (2015), makanan adalah sumber energi utama bagi tubuh manusia. Makanan yang tidak memenuhi standar gizi dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti menurunnya berat badan, kelelahan, dan kurangnya motivasi. Karyawan yang tidak mendapatkan asupan gizi yang sesuai dengan beban kerja akan mengalami penurunan produktivitas, yang pada akhirnya dapat menghambat operasional hotel.

Sulaeman (2019) menyatakan bahwa produktivitas kerja karyawan merupakan faktor krusial bagi keberhasilan usaha. Karyawan yang sehat dan cukup gizi akan mampu bekerja dengan optimal dan memberikan hasil yang memuaskan bagi manajemen. Oleh karena itu, hotel harus memastikan bahwa makanan yang disediakan sesuai dengan kebutuhan nutrisi karyawan agar produktivitas dan kesejahteraan mereka tetap terjaga.

Berdasarkan kondisi di Favehotel Olo Padang, penting bagi manajemen hotel untuk meninjau kembali sistem penyediaan makanan bagi karyawan. Pengaturan porsi dan komposisi gizi yang lebih seimbang antara karbohidrat, protein, dan nutrisi lainnya harus diperhatikan untuk mendukung kinerja optimal karyawan dan mencegah kerugian yang lebih besar di masa mendatang.

METODE

Jenis penelitian yang dilaksanakan yaitu metode penelitian kualitatif menurut Sugiyono 2019 sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (natural setting). Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara wawancara, observasi dan dokumentasi dengan menggunakan metode analisis data triangulasi (gabungan) yang bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Responden Favehotel Olo Padang

Dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Kusdinar, Riyadi, & Asriyanik, 2020) bahwa penelitian ini menggunakan algoritma Apriori untuk menyusun menu makanan di rumah makan prasmanan, khususnya di Rumah Makan Asgar. Algoritma Apriori digunakan untuk menganalisis data transaksi yang terjadi di restoran tersebut. Tujuannya adalah menyusun menu makanan berdasarkan pola transaksi, bukan hanya berdasarkan jenis makanan. Temuan utamanya adalah bahwa algoritma ini dapat mengidentifikasi menu makanan yang sering dipilih bersamaan oleh pelanggan, sehingga menu yang sering diambil bersama dapat diletakkan berdekatan untuk memudahkan pelanggan. Favehotel Olo Padang memiliki karyawan yang berjumlah 42 orang yang terdiri dari 33 orang karyawan laki - laki dan 9 orang karyawan perempuan.

Identifikasi Ketersediaan Makanan Karyawan Favehotel Olo Padang

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Favehotel Olo Padang menyediakan makanan untuk karyawan terdiri dari karbohidrat berupa (nasi), protein hewani berupa (ayam, ikan, telur, dan daging), dan serat berupa sayuran seperti (tauge, timun, selada, tomat, wortel, kangkung, sawi) dan buah - buahan seperti (pepaya, pisang ambon, dan semangka), dan yang terakhir yaitu lemak yang konsumsi terdiri dari (minyak kelapa sawit dan santan).

Identifikasi Menu Karyawan Favehotel Olo Padang

Favehotel Olo Padang mempunyai menu dengan menggunakan siklus tujuh hari, berikut merupakan menu yang digunakan oleh Favehotel Olo Padang:

Tabel 2. Menu Karyawan Favehotel Olo Padang

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi
Olahan	Olahan	Olahan	Olahan	Nasi	Olahan	Olahan
Ayam	Telur	Daging	Goreng	Ikan	Ayam	Goreng
Sayur	Sayur	Sayur	Sayur	Sayur	Sayur	Sayur
Sanbal	Sanbal	Sanbal	Sanbal	Sanbal	Sanbal	Sanbal
Whole or Slice Fruit	Whole or sliced fruit	Whole or Slice Fruit	Whole or Slice Fruit	Whole or sliced fruit	Whole or Slice Fruit	Whole or Slice Fruit

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Identifikasi Kecukupan Gizi Karyawan Favehotel Olo Padang

Berdasarkan hasil pengumpul data di Favehotel Olo Padang kecukupan gizi karyawan dilihat dari makanan yang di konsumsinya pada siang hari yang mempunyai komposisi 40 % - 50 % dan untuk makan malam dengan komposisi sebanyak 20%-30%.

Menghasilkan Panduan dalam Meyiapkan Makanan Karyawan Favehotel Olo Padang

Karbohidrat merupakan hal yang sangat penting untuk di konsumsi oleh manusia dan karena dapat membuat tubuh menjadi tetap sehat dan bugar untuk menjalankan aktivitas, oleh karena itu karyawan Favehotel Olo Padang harus mengkonsumsi karbohidrat dengan cukup pada saat bekerja di siang hari dan malam hari dengan persentase untuk makan siang 40 - 50 persen, dan makan malam 20 - 30 persen.

Tabel 3. Karbohidrat yang dibutuhkan karyawan/ orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	227 Nasi	181 Nasi	136 Nasi	90 Nasi
	113 Beras	90 Beras	68 Beras	45 Beras
Perempuan	191 Nasi	153 Nasi	115 Nasi	76 Nasi
	95 Beras	76 Beras	57 Beras	38 Beras

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 5 dapat disimpulkan rata - rata nasi yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 181 dan 227 gram, setara dengan 90 dan 113-gram beras, makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 90 dan 136 gram nasi, setara dengan 45 dan 68 gram beras. Berbeda hal nya dengan perempuan rata - rata nasi yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50 pada siang hari untuk satu orang yaitu 153 dan 191 gram, setara dengan 76 dan 95-gram beras, sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 76 dan 115 gram nasi, setara dengan 38 dan 57 gram beras.

Protein merupakan salah satu gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga metabolisme dan kesehatan tubuh secara menyeluruh, oleh karena itu karyawan favehotel olo padang harus mengkonsumsi protein dengan cukup pada saat bekerja di siang hari dan malam hari dengan persentase untuk makan siang 40 - 50, dan makan malam 20 - 30 persen.

Tabel 4. Protein Hewani (Ayam) yang dibutuhkan karyawan/ orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	81	65	48	33
Perempuan	69	55	41	27

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 6 dapat disimpulkan ayam yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 65 dan 81 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 33 dan 48 gram. Berbeda hal nya dengan perempuan rata - rata ayam yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 55 dan 69 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 27 dan 41 gram.

Tabel 5. Protein Hewani (Telur) yang dibutuhkan karyawan / orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	98	78	59	39
Perempuan	83	67	50	33

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 7 dapat disimpulkan telur yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 78 dan 98 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 39 dan 59 gram. Berbeda hal nya dengan perempuan rata - rata telur yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 67 dan 83 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 33 dan 50 gram.

Tabel 6. Protein Hewani (Ikan) yang dibutuhkan karyawan / orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	158	126	95	64
Perempuan	134	107	81	54

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 8 dapat disimpulkan ikan yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 126 dan 158 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 64 dan 95 gram. Berbeda hal nya dengan perempuan rata - rata ikan yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 107 dan 134 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 54 dan 81 gram.

Tabel 7. Protein Hewani (Daging) yang dibutuhkan karyawan/ orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	122	97	73	49
Perempuan	103	83	62	41

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 9 dapat disimpulkan daging yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 97 dan 122 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 49 dan 73 gram. Berbeda hal nya dengan perempuan rata - rata daging yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 83 dan 103 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 41 dan 62 gram.

Serat merupakan sejenis karbohidrat dalam makanan nabati yang tidak dapat dicerna atau diserap oleh tubuh, serat yang kita bahas dalam proyek akhir ini yaitu serat yang terkandung di dalam buah dan sayur pada makan siang dan malam karyawan favehotel olo padang dengan persentase untuk makan siang 40 – 50, dan makan malam 20 – 30 persen.

Tabel 8. Serat (Sayur Tauge) yang dibutuhkan karyawan/ orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	104	86	65	43
Perempuan	87	69	52	34

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 10 dapat disimpulkan sayur tauge yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 86 dan 104 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 43 dan 65 gram. Berbeda hal nya dengan perempuan rata - rata sayur tauge yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 69 dan 87 gram dan sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 34 dan 52 gram

Tabel 9. Serat (Timun) yang dibutuhkankaryawan/ orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	284	236	177	118
Perempuan	237	189	142	95

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 11 dapat disimpulkan timun yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 236 dan 284 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 118 dan 177 gram. Berbeda hal nya dengan perempuan rata - rata timun yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 189 dan 237 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 95 dan 142 gram.

Tabel 10. Serat (Selada) yang dibutuhkan karyawan/ orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	230	191	144	95
Perempuan	191	153	115	76

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 12 dapat disimpulkan selada yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 191 dan 230 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 95 dan 144 gram. Berbeda hal nya dengan perempuan rata - rata selada yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 153 dan 191 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 76 dan 115 gram.

Tabel 11. Serat (Tomat) yang dibutuhkan tubuh/ orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	126	105	79	52
Perempuan	105	84	63	42

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 13 dapat disimpulkan tomat yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 105 dan 126 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 52 dan 79 gram. Berbeda hal nya dengan perempuan rata - rata tomat yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 84 dan 105 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 42 dan 63 gram.

Tabel 12. Serat (Wortel) yang dibutuhkan tubuh/ orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	64	53	40	26
Perempuan	53	43	32	21

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 14 dapat disimpulkan wortel yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 53 dan 64 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 26 dan 40 gram. Berbeda hal nya dengan perempuan rata - rata wortel yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 43 dan 53 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 21 dan 32 gram.

Tabel 13. Serat (Kangkung) yang dibutuhkan tubuh/ orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	116	96	72	48
Perempuan	98	78	58	38

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 15 dapat disimpulkan kangkung yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 96 dan 116 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 48 dan 72 gram. Berbeda hal nya dengan perempuan rata - rata kangkung yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 78 dan 98 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 38 dan 58 gram.

Tabel 14. Serat (Sawi) yang dibutuhkan tubuh / orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	124	103	77	51
Perempuan	103	82	61	41

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 16 dapat disimpulkan sawi yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 103 dan 124 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 51 dan 77 gram. Berbeda hal nya dengan perempuan rata - rata sawi yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 82 dan 103 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 41 dan 61 gram.

Tabel 15. Serat (Pepaya) yang dibutuhkan tubuh / orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	69	57	42	28
Perempuan	57	45	34	23

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 17 dapat disimpulkan pepaya yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 57 dan 69 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 28 dan 42 gram. Berbeda hal nya dengan perempuan rata - rata pepaya yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 45 dan 57 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 23 dan 34 gram.

Tabel 16. Serat (Pisang Ambon) yang dibutuhkan tubuh / orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	32	27	19	13
Perempuan	27	21	16	11

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 18 dapat disimpulkan pisang ambon yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 27 dan 32 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 13 dan 19 gram. Berbeda halnya dengan perempuan rata - rata pisang ambon yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 21 dan 27 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 11 dan 16 gram.

Tabel 17. Serat (Semangka) yang dibutuhkan tubuh / orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	184	154	115	76
Perempuan	154	124	91	61

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 19 dapat disimpulkan semangka yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 154 dan 184 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 76 dan 115 gram. Berbeda halnya dengan perempuan rata - rata semangka yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 124 dan 154 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 61 dan 91 gram.

Lemak merupakan zat dengan energi tinggi dalam makanan bersama dengan karbohidrat dan proteinoleh karena itu karyawan favehotel olo padang harus mengkonsumsi lemak dengan cukup pada saat bekerja di siang hari dan malam hari dengan persentase untuk makan siang 40 - 50, dan makan malam 20 - 30 persen.

Tabel 18. Lemak (Minyak Kelapa Sawit) yang dibutuhkan tubuh / orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	12	10	7	5
Perempuan	10	8	6	4

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 20 dapat disimpulkan minyak kelapa sawit yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 10 dan 12 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 5 dan 7 gram. Berbeda halnya dengan perempuan rata - rata minyak kelapa sawit yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 8 dan 10 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 4 dan 6 gram.

Tabel 19. Lemak (Santan) yang dibutuhkan tubuh / orang per hari

Jenis Kelamin	Makan Siang		Makan Malam	
	50 % (gram)	40 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)
Laki - laki	90	72	54	36
Perempuan	76	60	45	30

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Berdasarkan pada tabel 21 dapat disimpulkan santan yang disajikan untuk siang hari dengan komposisi 40% dan 50% bagi karyawan laki - laki per orang sekali makan yaitu 72 dan 90 gram dan makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disajikan sebesar 36 dan 54 gram. Berbeda hal nya dengan perempuan rata - rata santan yang disajikan dengan komposisi 40% dan 50% pada siang hari untuk satu orang yaitu 60 dan 76 gram sedangkan untuk makan malam dengan komposisi 20% dan 30% yang harus disediakan sebanyak 30 dan 45 gram.

Tabel 20. Daftar Menu Makan Siang Karyawan

No	Menu	Bahan Mentah	Laki - Laki		Perempuan	
			40 % (gram)	50 % (gram)	40 % (gram)	50 % (gram)
1.	Nasi	Beras	90	113	76	95
2.	Olahan Ayam	Ayam	65	81	55	69
3.	Olahan Telur	Telur	78	98	67	83
4.	Olahan Ikan	Ikan	126	158	107	134
5.	Olahan Daging	Daging	97	122	83	103
6.		Tauge	86	104	69	87
7.	Sayuran	Timun	79	95	63	79
		Selada	64	76	50	64
8.		Tomat	35	42	28	35
9.		Wortel	53	64	43	53
10.		Kangkung	96	116	78	98
11.		Sawi	103	124	82	103
12.		Pepaya	57	69	45	57
13.	Buah - Buahan	Pisang Ambon	27	32	21	27
		Semangka	154	184	124	154
14.		Minyak	10	12	8	10
15.	Lemak	Santan	72	90	60	76

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

Tabel 23. Daftar Menu Makan Malam Karyawan

No	Menu	Bahan Mentah	Laki - Laki		Perempuan	
			20 % (gram)	30 % (gram)	20 % (gram)	30 % (gram)
1.	Nasi	Beras	45	68	38	57
2.	Olahan Ayam	Ayam	33	48	27	41
3.	Olahan Telur	Telur	39	59	33	50
4.	Olahan Ikan	Ikan	64	95	54	81
5.	Olahan Daging	Daging	49	73	41	62
6.		Tauge	43	65	34	52
		Timun	39	59	32	47
7.	Sayuran	Selada	32	48	25	38
		Tomat	17	26	14	21
8.		Wortel	26	40	21	32
9.		Kangkung	48	72	38	58
10.		Sawi	51	77	41	61
11.		Pepaya	28	42	23	34
12.	Buah - Buahan	Pisang Ambon	13	19	11	16
13.		Semangka	76	115	61	91
14.	Lemak	Minyak	5	7	4	6
15.		Santan	36	54	30	45

Sumber: Data olahan peneliti, 2023

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian fisik karyawan laki - laki Favehotel Olo Padang dapat dilihat dari yang di lihat dari umur, berat badan, dan tinggi badan yang rata - rata karyawan yang berumur 19 - 29 tahun memiliki berat badan 47 - 90 kg, tinggi badan 160 - 174 cm, dan karyawan yang berumur 30 - 49 tahun memiliki berat rata - rata dari 56 - 80 kg, tinggi badan sekitar 160 - 170 cm, dan karyawan laki - laki yang berumur 50 - 64 tahun hanya satu orang dengan memiliki berat badan 74 kg dan juga tinggi badan 175 cm, sedangkan fisik karyawan perempuan Favehotel Olo Padang dapat dilihat dari yang di lihat dari umur, berat badan, dan tinggi badan yang rata - rata karyawan yang berumur 19 - 29 tahun memiliki berat badan 40 - 78 kg, tinggi badan 153 - 165 cm, sedangkan dengan yang berumur 30 - 49 tahun hanya satu orang dengan memiliki berat badan 82 kg dan juga tinggi badan 163 cm.

Favehotel Olo Padang menyediakan makanan untuk karyawan terdiri dari karbohidrat, protein hewani, serat dan lemak. Selain itu, Favehotel Olo Padang menggunakan menu dengan siklus tujuh hari dengan kecukupan gizi karyawan dilihat dari makanan yang di konsumsi nya pada siang hari yang mempunyai komposisi 40% - % dan untuk makan malam dengan komposisi sebanyak 20%-30%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriyanti, A. W. (2018). Gambaran Kesesuain Siklus Menu, Besar Porsi, Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Remaja di Panti Asuhan Baitul Falah. Universitas Muhammadiyah Semarang: Doctoral Dissertation.
- Amaliyah, Nurul. (2017). Penyehatan Makanan dan Minuman. Yogyakarta: Deepublish
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.

- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014.
- Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Republik Indonesia. (2013). Standar Usaha Hotel. Peraturan Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif/2013 Nomor PM. 53 / HM.001 / MPEK.
- Rahayu Nurliyati dan Erni Munastiwi. (2018). Manajemen Makanan Saat di Paud. *Golden Age Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, Vol. 3 No. 2.
- Sulaeman. 2019. Pengaruh Keselamatan dan Kesehatan Kerja terhadap Kualitas Kehidupan Kerja dan Produktivitas Kerja. Bekasi: STT Mitra Karya.
- Wulandari, Sari. (2022). Telisik Kompensasi, Motivasi dan Lingkungan Kerja Berpengaruh terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi dan Manajemen Bisnis*.
- Yusuf, L., Yulastri, A., Kasmita., Faridah, A. (2008). Teknik Perencanaan Gizi Makanan Jilid 1 untuk SMK. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional,
- Yusuf, L., Yulastri, A., Kasmita., Faridah, A. (2008). Teknik Perencanaan Gizi Makanan Jilid 3 untuk SMK. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
- Zulbaidi dan Chairiyaton. (2015). Analisis Pengaruh Asupan Makanan Lokal terhadap Peningkatan Produktivitas Kerja pada Stasiun Penyortiran Buah Kelapa Sawit. *Jurnal Teknik Industri*, Universitas Tueku Umar. Vol. 1 No. 1. 57-68.