



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig865>

**TINGKAT ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
TENAGA KERJA DI SUN ISLAND HOTEL AND SPA KUTA**

Ni Luh Bunita Shelayanti¹, Ni Made Yuni Gumala¹, Ketut Lilik Arwati¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar
email Penulis Korespondensi (^K): Luh.shelayanti@gmail.com

ABSTRACT

Nutritional status is the end result of the balance between food intake the body (nutrient input) with the body's needs (nutrient output) of these nutrients. Macro nutrient is the largest component of the composition of the diet and serves to supply energy and essential nutrients. The purpose of this study was to determine the level of macro nutrient intake and nutritional status of workers at Sun Island Hotel and Spa Kuta. This study were observational with a cross sectional design. The total sample of this study was 32 samples. Nutritional status data is taken by measuring height and weighing the body. The level of energy consumption and macro nutrients is obtained by performing a 2 x 24 hours recall. As many as 17 samples (53.12%) with normal nutritional status, as many as 4 samples (12.5%) were obese nutritional status, and 11 samples (34.37%) were very fat nutritional status. The level of energy consumption deficit with normal nutritional status was 13 samples (76,47%), the level of consumption of protein deficits with normal nutritional status was 16 samples (94.12%), the level of fat deficit consumption with normal nutritional status was 9 samples (52,94%), and carbohydrate consumption deficits with normal nutritional status were 13 samples (76.47%).

Keyword : Nutritional status, macro nutrient intake

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pulau Bali merupakan tujuan pariwisata yang sudah terkenal ke mancanegara. Pulau Bali memiliki beraneka potensi pariwisata berupa wisata pantai, wisata alam, wisata seni dan budaya. Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Bali tahun 2018, jumlah wisman yang berkunjung ke Provinsi Bali pada bulan oktober 2018 tercatat mencapai 517.889 kunjungan. Perkembangan pariwisata di Bali menjadikan industri ini menjadi industri andalan dalam perekonomian daerah, kepariwisataan mempunyai peranan penting dalam peningkatan penyerapan tenaga kerja. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018, jumlah tenaga kerja di Indonesia saat ini mencapai 127,07 juta jiwa dan jumlah angkatan kerja di Provinsi Bali pada februari 2018 mencapai 2.607.288 orang bertambah 138.184 orang dibanding angkatan kerja februari 2017. Tingginya jumlah tenaga produktif ini belum diimbangi dengan perhatian pada status kesehatan dan status gizi pekerja yang memadai yang dapat menurunkan produktivitas tenaga kerja (Anonim, 2005).

Tenaga kerja yang produktif, sehat dan berkualitas, sangat dibutuhkan perusahaan dalam menghadapi persaingan pasar yang semakin ketat. Pencapaian kesehatan di lingkungan kerja sudah menjadi suatu kebutuhan. Tingkat kesehatan dan produktivitas tenaga kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu salah satunya adalah status gizi (Supariasa & Hardinsyah,2016). Status gizi pada pekerja mempunyai peran penting, baik

bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan disiplin dan produktivitas. Oleh karena itu pekerja perlu mendapatkan asupan gizi yang cukup dan sesuai dengan jenis atau beban pekerjaan yang dilakukannya. Kekurangan gizi pada makanan yang dikonsumsi tenaga kerja sehari – hari akan membawa akibat buruk terhadap tubuh, seperti : pertahanan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan fisik kurang, berat badan menurun, badan menjadi kurus, muka pucat kurang bersemangat, kurang motivasi, bereaksi lambat dan apatis dan lain sebagainya. Dalam keadaan yang demikian itu tidak bisa diharapkan tercapainya efisiensi dan produktivitas kerja yang optimal (Aisyah, 2010).

Asupan gizi tenaga kerja yang baik dan sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan, akan menghasilkan daya tahan dan kesehatan serta status gizi pekerja yang baik. Kelebihan energi diakibatkan rendahnya aktivitas fisik akan mempengaruhi resiko terjadinya kegemukan atau obesitas, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu angka kebutuhan energi individu disesuaikan oleh tingkat aktivitas fisik individu tersebut (FAO/WHO/UNU, 2001). Peningkatan kesehatan dan gizi kerja di suatu institusi dilakukan dengan menyelenggarakan makanan untuk tenaga kerja. Penyelenggaraan gizi kerja dalam bentuk makanan di tempat kerja perlu mendapat perhatian yang serius. Hal ini perlu menjadi perhatian semua pihak, terutama suatu institusi karena mengingat tenaga kerja lebih banyak menghabiskan waktunya di tempat kerja yaitu sekitar 8 jam setiap harinya.

Dari data WHO tahun 2008 sekitar 59 juta pekerja diseluruh dunia setiap harinya berisiko terkena berbagai bahaya kesehatan maupun keselamatan. Pada dasarnya setiap tenaga kerja atau buruh mempunyai hak untuk memperoleh perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja (K3), sesuai yang tertera dalam undang – undang Republik Indonesia No.13 tahun 2003 dalam pasal 86 tentang ketenagakerjaan. Sampai saat ini para pengusaha pabrik atau perusahaan di Indonesia masih kurang memperhatikan status kesehatan tenaga kerja, termasuk kesejahteraan dan kebutuhan gizi (Sjahmien, 2009). Sun Island Hotel and Spa adalah salah satu hotel yang terletak pada lokasi yang strategis di daerah Kuta hanya 5 menit berjalan kaki ke pantai Kuta, Discovery Mall, Traditional Art Market dan Waterboom. Jumlah tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta adalah 93 orang 70 orang laki – laki dan 23 orang perempuan. Rentangan umur tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta adalah dari umur 22 tahun sampai dengan 52 tahun. Untuk menjaga kesehatan tenaga kerjanya Sun Island Hotel and Spa menyelenggarakan makanan yaitu berupa makan siang dengan jasa catering. Dari data observasi awal di Hotel Sun Island tersebut belum pernah diadakan penelitian tentang kesehatan yaitu khususnya tentang Tingkat Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Tenaga Kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta.

Tujuan

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat asupan zat gizi makro dan status gizi tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta. Sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini adalah menilai asupan zat gizi makro tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta, menilai status gizi tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta, dan mendeskripsikan keterkaitan antara asupan zat gizi makro dan status gizi tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta.

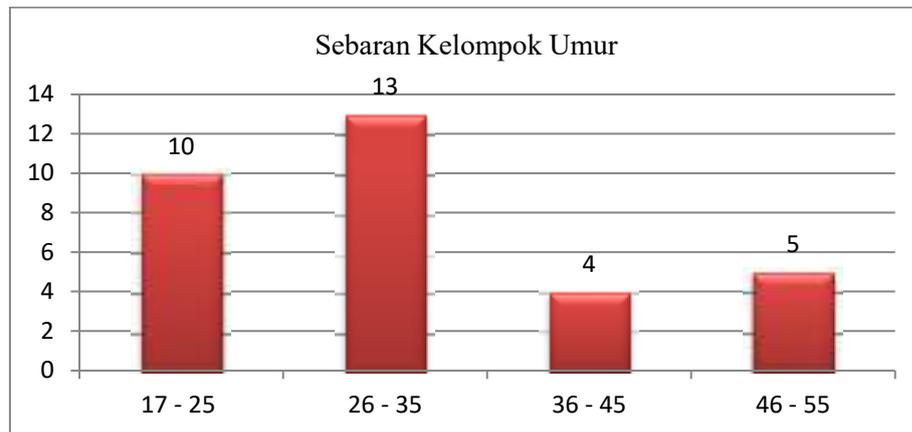
METODE

Penelitian ini dilakukan di Sun Island Hotel and Spa Kuta pada bulan Mei 2019. Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah 93 orang yaitu seluruh tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta. Sampel diambil dengan cara *purposive sampling* sehingga diperoleh 32 sampel. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data identitas sampel yaitu nama, umur, jenis kelamin, tanggal lahir, agama dan alamat, data diperoleh dengan cara wawancara langsung dengan sampel. Data status gizi yaitu berupa berat badan dan tinggi badan ditimbang menggunakan timbangan dan diukur menggunakan microtoise. Data asupan zat gizi makro di

luar hotel menggunakan form recall 2x24 jam dan data asupan zat gizi makro di hotel menggunakan form penimbangan. Analisis data menggunakan tabel distribusi frekuensi dan tabel silang yang kemudian akan diuraikan secara deskriptif.

HASIL

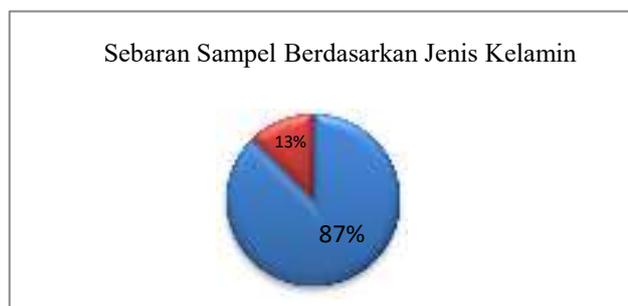
Dibangun awal Februari 2010, Sun Island Hotel Kuta yang berlokasi di Jl. Kartika Plaza, berada dibawah naungan PT. Sun Island Tuban selaku Pemilik dan Operator, bekerja sama dengan beberapa perencana arsitek, construction management dan kontraktor yang professional. Sun Island Hotel and Spa Kuta memiliki fasilitas kantin untuk makan siang dan makan sore pegawainya. Makanan yang disajikan untuk pegawai Sun Island Hotel and Spa Kuta menggunakan jasa catering. Diketahui saat ini Sun Island Hotel and Spa Kuta bekerjasama dengan Damar Catering dalam memberikan pelayanan makan siang dan makan sore untuk pegawai, kerjasama ini sudah dilakukan sejak 1 bulan yang lalu. Karakteristik sampel berdasarkan kelompok umur dari 32 sampel diperoleh sebanyak 10 sampel (31,25%) dengan rentang umur 17 – 25 tahun, sebanyak 13 sampel (40,62%) dengan rentang umur 26 – 35 tahun, sebanyak 4 sampel (12,5%) dengan rentang umur 36 – 45 tahun, dan sebanyak 5 sampel (15,62%) dengan umur 46 – 55 tahun.



Gambar 2. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur

a. Sebaran Samel Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasilp penelitian diketahui tenaga kerja yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 4 orang (12,5%) dan tenaga kerja yang berjenis kelamin laki – laki sebanyak 28 orang (87,5%).



Gambar 3. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

1. Tingkat asupan zat gizi

a. Tingkat Asupan Energi

Berdasarkan hasil penelitian tingkat asupan energi terhadap 32 sampel diperoleh hasil, terbanyak adalah tingkat asupan energi dengan kategori defisit/kurang yaitu sebanyak 28 sampel (87,5%). Adapun rata – rata asupan energi yaitu 1.456,9 Kkal, dengan asupan energi tertinggi 2.143,88 Kkal dan asupan energi terendah 854,47 Kkal. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.

Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Asupan Energi		
Tingkat Asupan Energi		
Kategori	f	%
Sedang/Lebih	4	12,49
Defisit/Kurang	28	87,5
Jumlah	32	100,00

b. Tingkat Asupan Protein

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 32 sampel diperoleh hasil, terbanyak adalah tingkat asupan protein dengan kategori defisit/kurang sebanyak 28 sampel (87,49%). Adapun rata – rata asupan protein yaitu 49,63 gram, dengan asupan protein tertinggi 84,26 gram dan asupan protein terendah 29,01 gram. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.

Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Asupan Protein.

Tingkat Asupan Protein		
Kategori	f	%
Sedang/Lebih	4	12,5
Defisit/Kurang	28	87,5
Jumlah	32	100,00

c. Tingkat Asupan Lemak

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 32 sampel diperoleh hasil, terbanyak adalah tingkat asupan lemak dengan kategori defisit/kurang sebanyak 25 sampel (78,12%). Adapun rata – rata asupan lemak yaitu 33,23 gram, dengan asupan lemak tertinggi yakni 55,61 gram dan asupan lemak terendah yakni 15,13 gram. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.

Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Asupan Lemak.

Tingkat Asupan Lemak		
Kategori	f	%
Sedang/Lebih	7	21,87
Defisit/Kurang	25	78,12
Jumlah	32	100,00

d. Tingkat Asupan Karbohidrat

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 32 sampel diperoleh hasil, terbanyak adalah tingkat asupan karbohidrat dengan kategori defisit/kurang sebanyak 26 sampel (81,25%). Adapun rata – rata asupan karbohidrat yaitu 231 gram, dengan asupan karbohidrat tertinggi 386,79 gram dan asupan karbohidrat terendah 25,42 gram. Selengkapnya bisa dilihat pada tabel 6.

Tabel 6.
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Asupan Karbohidrat.

Tingkat Asupan Karbohidrat		
Kategori	f	%
Sedang/Lebih	6	18,74
Defisit/Kurang	26	81,25
Jumlah	32	100,00

e. Status Gizi

Berdasarkan hasil pengukuran IMT dari 32 sampel, rata – rata IMT sampel yaitu 26,34 kg/m², dengan IMT terendah yaitu 19,2 kg/m² dan IMT tertinggi yaitu 36,6 kg/m². Berdasarkan gambar 4 diketahui bahwa jumlah sampel dengan status gizi normal sebanyak 17 sampel (53,12%), sampel dengan status gizi gemuk sebanyak 4 sampel (12,5%), dan sampel dengan status gizi sangat gemuk sebanyak 11 sampel (34,37%).



Gambar 4. Sebaran Status Gizi Sampel

2. Gambaran Tingkat Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi

a. Gambaran Tingkat Asupan Energi dan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian keterkaitan antara tingkat asupan energi dengan status gizi, didapatkan hasil kecenderungan tingkat asupan energi defisit atau kurang dari kebutuhan, yaitu dengan status gizi normal sebanyak 16 sampel (94,11%), dan dengan status gizi gemuk dan sangat gemuk 12 sampel (80,00%). Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7.
Gambaran Tingkat Asupan Energi dan Status Gizi

Tingkat Konsumsi Energi	Status Gizi			
	Normal		Gemuk/Sangat Gemuk	
	f	%	f	%
Sedang/Lebih	1	5,89	3	20,00
Defisit/Kurang	16	94,11	12	0,00
Jumlah	17	100,00	15	100,00

b. Gambaran Tingkat Asupan Protein dan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian keterkaitan antara tingkat asupan protein dengan status gizi, didapatkan hasil kecenderungan tingkat asupan protein defisit atau kurang dari kebutuhan, yaitu dengan status gizi normal sebanyak 16 sampel (94,11%), dan dengan status gizi gemuk dan sangat gemuk 12 sampel (80,00%). Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8.
Gambaran Tingkat Asupan Protein dan Status Gizi

Tingkat Asupan Protein	Status Gizi			
	Normal		Gemuk/Sangat Gemuk	
	f	%	f	%
Sedang/Lebih	1	5,88	3	20,00
Defisit/Kurang	16	94,11	12	80,00
Jumlah	17	100,00	15	100,00

c. Gambaran Tingkat Asupan Lemak dan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian keterkaitan antara tingkat asupan lemak dengan status gizi, didapatkan hasil kecenderungan tingkat asupan lemak defisit atau kurang dari kebutuhan, yaitu dengan status gizi normal sebanyak 15 sampel (88,24%), dan dengan status gizi gemuk dan sangat gemuk 10 sampel (66,67%). Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9.
Gambaran Tingkat Asupan Lemak dan Status Gizi

Tingkat Asupan Lemak	Status Gizi			
	Normal		Gemuk/Sangat Gemuk	
	f	%	f	%
Sedang/Lebih	2	88,24	10	66,67
Defisit/Kurang	15	11,76	5	33,33
Jumlah	17	100,00	15	100,00

d. Gambaran Tingkat Asupan Karbohidrat dan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian keterkaitan antara tingkat asupan karbohidrat dengan status gizi, didapatkan hasil kecenderungan tingkat asupan karbohidrat defisit atau kurang dari kebutuhan, yaitu dengan status gizi normal sebanyak 15 sampel (88,24%), dan dengan status gizi gemuk dan sangat gemuk 10 sampel (66,67%). Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10.
Gambaran Tingkat Asupan Karbohidrat dan Status Gizi

Tingkat Asupan Karbohidrat	Status Gizi			
	Normal		Gemuk/Sangat Gemuk	
	f	%	f	%
Sedang/Lebih	3	17,65	3	20,00
Defisit/Kurang	14	82,35	12	80,00
Jumlah	17	100,00	15	100,00

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian Tingkat Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Tenaga Kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta, diketahui bahwa umur sampel terbanyak adalah pada rentang umur 26 – 35 tahun yaitu sebanyak 13 sampel (40,62%). Sedangkan jenis kelamin diketahui bahwa sampel paling banyak berjenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 28 sampel (87,5%). Asupan gizi yang baik sangat penting bagi pekerja. Asupan zat gizi merupakan jumlah zat gizi yang masuk melalui konsumsi makanan sehari – hari untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari – hari (Suharjo,1999). Asupan zat gizi pekerja diperoleh dari makanan yang dikonsumsi pekerja setiap hari. Makanan tersebut akan diuraikan menjadi zat gizi lalu diserap melalui dinding usus dan masuk ke dalam cairan tubuh. Fungsi umum dari zat gizi antara lain (Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2007) sebagai sumber penghasil energi atau tenaga, memelihara jaringan tubuh, mengganti sel yang rusak, mengatur metabolisme dan lain – lain. Berdasarkan hasil penelitian asupan zat gizi makro. Didapatkan hasil, tingkat asupan energi defisit sebesar 22 sampel (68,75%), tingkat asupan protein defisit sebesar 27 sampel (84,37%), tingkat asupan lemak defisit sebesar 17 sampel (53,12%), dan tingkat asupan karbohidrat defisit sebesar 22 sampel (68,75%).

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antar jumlah asupan (intake) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (requirement) oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis (metabolism, pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan dan lainnya). Status Gizi (Nutrition Status) adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk dalam tubuh (*nutrient input*) dengan kebutuhan tubuh (*nutrient output*) akan zat gizi tersebut (Supariasa,2012). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa jumlah sampel dengan status gizi normal sebanyak 17 sampel (53,12%), dan sampel dengan status gizi gemuk/sangat gemuk sebanyak 15 sampel (46,87%). Berdasarkan keterkaitan tingkat asupan energi dan status gizi tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta, didapatkan hasil kecenderungan tingkat asupan defisit atau kurang dari kebutuhan, yaitu dengan status gizi normal sebanyak 16 sampel (94,11%), dan dengan status gizi gemuk dan sangat gemuk 12 sampel (80,00%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, 2017, tentang hubungan asupan zat gizi dengan status gizi mahasiswa gizi semester 3 Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta, bahwa tidak ada

hubungan antara asupan energi dengan status gizi. Hal tersebut dikarenakan kemampuan daya ingat sampel yang kurang sehingga jumlah asupan hasil perhitungan tidak menunjukkan kesesuaian dengan status gizi sampel.

Hasil penelitian diperoleh asupan protein defisit atau kurang dari kebutuhan, yaitu dengan status gizi normal sebanyak 16 sampel (94,11%), dan dengan status gizi gemuk dan sangat gemuk 12 sampel (80,00%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, 2017, tentang hubungan asupan zat gizi dengan status gizi mahasiswa gizi semester 3 Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta, bahwa tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi. Hal tersebut dikarenakan keragaman makanan, serta frekuensi dan jumlah makanan berhubungan dengan tingkat asupan protein dan zat gizi, apabila asupan kurang beragam serta frekuensi dan jumlah makanan kurang, maka tingkat asupan zat gizi cenderung pada kategori kurang atau defisit, begitu juga sebaliknya, apabila asupan beragam, serta frekuensi dan jumlah makanan cukup, maka tingkat asupan zat gizi cenderung pada kategori sedang atau baik. Hasil penelitian diperoleh asupan lemak defisit atau kurang dari kebutuhan, yaitu dengan status gizi normal sebanyak 15 sampel (88,24%), dan dengan status gizi gemuk dan sangat gemuk 10 sampel (66,67%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Yuliansyah, 2007, tentang faktor – faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja putrid di Sekolah Menengah Umum Negeri Toho Kabupaten Pontianak yang menyatakan tidak ada hubungan antara proporsi energi yang berasal dari lemak lemak dengan status gizi. Obesitas bukan hanya disebabkan oleh kontribusi lemak terhadap total energi saja tetapi dari asupan lain seperti karbohidrat dan protein.

Hasil penelitian diperoleh asupan karbohidrat defisit atau kurang dari kebutuhan, yaitu dengan status gizi normal sebanyak 15 sampel (88,24%), dan dengan status gizi gemuk dan sangat gemuk 10 sampel (66,67%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, 2017, tentang hubungan asupan zat gizi dengan status gizi mahasiswa gizi semester 3 Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta, bahwa tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Hal ini disebabkan seperti halnya pada asupan energi, status gizi merupakan refleksi asupan secara keseluruhan yang berasal dari pangan sumber energi, protein dan karbohidrat. Secara alami komposisi zat gizi setiap jenis makanan memiliki keunggulan dan kelemahan. Beberapa makanan mengandung tinggi karbohidrat tetapi kurang vitamin dan mineral sehingga apabila konsumsi makanan sehari – hari kurang beranekaragam, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup dan produktif.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tingkat asupan zat gizi makro dan status gizi tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta dapat disimpulkan sebagai berikut. Tingkat asupan energi dan protein defisit/kurang masing – masing sebanyak 87,5%, tingkat asupan lemak defisit/kurang 78,12%, dan tingkat asupan karbohidrat defisit/kurang 81,25%. Status gizi normal sebanyak 53,12%, dan status gizi gemuk/sangat gemuk 46,87%. Keterkaitan asupan energi, protein, dan karbohidrat defisit/kurang dengan status gizi gemuk/sangat gemuk masing – masing 80%. Dan tingkat asupan lemak defisit/kurang dengan status gizi gemuk/sangat gemuk 66,67%. Karena banyak didapatkan tingkat konsumsi sampel defisit tetapi status gizi normal dan sangat gemuk penulis menyarankan, bagi asupan zat gizi makro sampel defisit/kurang dengan status gizi gemuk/sangat gemuk, disarankan untuk memperhatikan jumlah makanan yang dikonsumsi yaitu dengan mengurangi makanan sumber karbohidrat, perbanyak makan buah dan sayur, dan hindari makanan dan minuman yang manis. Selanjutnya yaitu memperhatikan pemilihan jenis bahan makanan, pilihlah sumber karbohidrat kompleks seperti beras merah dan oatmeal, protein hewani yang cenderung rendah lemak seperti ikan dan daging tanpa kulit, hindari makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi yang dapat menambah timbunan lemak dalam tubuh. Selain itu yang perlu diperhatikan adalah cara pengolahan bahan makanan, disarankan untuk tidak mengolah makanan dengan cara digoreng, usahakan agar pengolahan bahan

makanan dengan cara direbus atau di kukus. Dan yang terakhir yaitu memperbanyak aktivitas fisik dan rajin berolahraga. Bagi pihak hotel terutama pihak kantin diharapkan menyediakan menu yang bergizi seimbang dan lebih bervariasi, khususnya pada cara pengolahan bahan makanannya agar tidak monoton dan agar dapat menambah nafsu makan tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ardani, Tristadi Ardi. 2003. Hubungan antara persepsi tentang keselamatan kerja dan kesehatan kerja dengan stres kerja pada pekerja di Pertamina Unit Pengolahan (UP) VI Balongan Indramayu Jawa Barat. Diakses 12 Februari 2019. Dari : http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=23239&obyek_id=4
2. Astuti, Puji. 2017. Hubungan Asupan Protein dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja Wanita Bagian Finishing 3 PT Hanil Indonesia Nepen Teras Boyolali. Diakses 13 Januari 2019, Dari : http://eprints.ums.ac.id/52680/1/NASKAHPUBLIKASI_PUJI%20ASTUTI.pdf
3. Devi, N. 2010. Nutrition and Food. Jakarta: PT KompasMedia Nusantara.
4. Kumara, Pande Putu Bayu. 2018. Gambaran Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status KEK Pada Tenaga Kerja Wanita di The Royal Beach Seminyak. Diploma thesis, Jurusan Gizi. Diakses 13 Januari 2019, Dari : <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/1099/>
5. Supariasa, I Dewa Nyoman. Dkk. 2001. Penilaian Status Gizi. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
6. Supariasa, I Dewa Nyoman., Hardinsyah. 2017. Ilmu Gizi Teori & Praktek. Jakarta : Kedokteran EGC.
7. Syam, Farah Marlina. Gambaran Asupan Zat Gizi, Status Gizi dan Produktivitas
8. Kerja Pada Pekerja Pabrik Kelapa Sawit Bagerpang Estate PT. PP. Lonsom 2013. Diakses 28 Januari 2019, Dari : <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/46650/Chapter%20II.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
9. Wilda, Gadis Siti., Aritonang, Evawany Y., Lubis, Zuhaida. Gambaran Status Gizi dan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja Pabrik PT. Socfindo Sungai Liput Aceh Tamiang. Jurnal. Diakses 11 Januari 2019, Dari : <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/viewFile/18069/9024>