

**ANALISIS PEMENUHAN KALORI KERJA JASA KATERING  
DI PT. SERASI AUTORAYA, JAKARTA UTARA  
*HEAD OFFICE***

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Ahli Madya



**Reza Hardiansyah  
R.0013087**

**PROGRAM DIPLOMA III HIPERKES DAN KESELAMATAN KERJA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
Surakarta**

**2016**  
*commit to user*

**ABSTRAK****ANALISIS PEMENUHAN KALORI KERJA JASA KATERING DI  
PT. SERASI AUTORAYA, JAKARTA UTARA *HEAD OFFICE*****Reza Hardiansyah<sup>1</sup>, Martini<sup>2</sup>**

**Latar Belakang :** Di tempat kerja, permasalahan pemenuhan gizi sangat berpengaruh terhadap pencapaian kesehatan. Pemberian gizi yang diterapkan kepada pekerja dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan, efisiensi dan produktivitas kerja yang setinggi-tingginya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan gizi kerja, unsur-unsur gizi, dan kecukupan nilai kalorinya terhadap besar energi yang dibutuhkan pekerja.

**Metode :** Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan jenis penelitian obserasional dengan metode deskriptif yang memberikan gambaran pemenuhan kalori kerja pada jasa katering di PT. Serasi Autoraya, Jakarta Utara *Head Office*. Pengambilan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara, kuesioner, dan studi kepustakaan.

**Hasil :** Gizi kerja di PT. Serasi Autoraya, Jakarta Utara *Head Office* bekerja sama dengan dua jasa katering. Hasil dari perhitungan nilai kalori pada katering Bandar Dinar Kencana adalah 367,8-1201,0 Kkal, sedangkan pada katering Safira adalah 343,9-1059,9 Kkal. Komposisi gizi pada katering Bandar Dinar Kencana yaitu, kandungan protein 9-33 persen, lemak 5-38 persen, dan karbohidrat 33-81 persen. Komposisi gizi katering Safira yaitu, kandungan protein 7-31 persen, lemak 7-53 persen dan karbohidrat 40-85 persen. Kebutuhan kalori tenaga kerja di PT. Serasi Autoraya, Jakarta Utara *Head Office* adalah antara 652,2 Kkal-1877,3 Kkal dan dengan status gizi tenaga kerja 67 persen normal, 31 persen gizi berlebih dan 2 persen gizi kurang.

**Simpulan :** Pemenuhan kalori kerja pada jasa katering di PT. Serasi Autoraya, Jakarta Utara *Head Office* belum sesuai dengan kebutuhan energi tenaga kerja.

**Kata kunci : Pemenuhan Kalori Kerja, Jasa Katering**

1. Progam Diploma III Hiperkes dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Dosen Program Diploma III Hiperkes dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

## PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, karunia, kesehatan, kekuatan dan kemudahan dalam pelaksanaan magang serta penyusunan laporan Tugas Akhir dengan judul “**Analisis Pemenuhan Kalori Kerja Jasa Katering Di PT. Serasi Autoraya, Jakarta Utara Head Office**”.

Laporan ini disusun sebagai salah satu persyaratan kelulusan untuk menyelesaikan studi di Program Diploma III Hiperkes dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Dalam pelaksanaan magang dan penyusunan laporan ini penulis telah dibantu dan dibimbing oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Hartono, dr., M.Si, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ibu Yerima Rante Ada', S.Sos., selaku Kepala Program Diploma III Hiperkes dan Keselamatan Kerja Universitas Sebelas Maret Surakarta sekaligus sebagai penguji yang bersedia menguji dan memberikan saran yang membangun untuk perbaikan laporan ini.
3. Ibu Martini, Dra, M.Si, selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan laporan ini.
4. Bapak Arie Gunawan, selaku *Management Respresentative* OHSE & ST PT. Serasi Autoraya yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada penulis selama melaksanakan program magang.
5. Bapak Agus Supriyadi, selaku pembimbing perusahaan yang telah memberikan bimbingan serta arahan dan membagikan ilmu kepada penulis.
6. Bapak Ringgo Dwi Sepputro, selaku pembimbing lapangan yang telah bersedia meluangkan waktu serta arahan kepada penulis.
7. Kedua orang tua penulis Bapak Suhardi dan Ibu Supriyani yang selalu memberikan doa, dukungan moral dan material, serta curahan kasih sayang.
8. Teman-teman mahasiswa Diploma III Hiperkes dan Keselamatan Kerja angkatan 2013 serta teman-teman Kos WB dan Pagupon terimakasih atas dukungan dan motivasinya.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian laporan ini.

Dalam penyusunan laporan ini penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan laporan ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi penulis serta semua pihak.

Surakarta, Juni 2016  
Penulis,

*commit to user*

Reza Hardiansyah

**PENGESAHAN LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir dengan Judul : Analisis Pemenuhan Kalori Kerja Jasa Katering di PT. Serasi Autoraya, Jakarta Utara Head Office**

Reza Hardiansyah, NIM : R0013087, Tahun 2016

Telah diuji dan disahkan di hadapan **Tim Penguji Tugas Akhir**  
Program Diploma III Hiperkes dan Keselamatan Kerja  
Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret  
Pada Hari **SENIN**, Tanggal **27 JUN 2016**

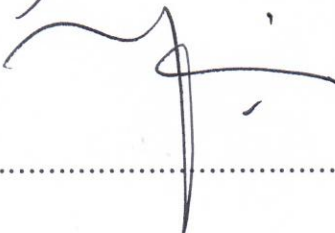
**Pembimbing,**

Martini, Dra, M.Si  
NIP. 19571113 198601 2 001

  
.....

**Penguji,**

Yeremia Rante Ada', S.Sos., M.Kes  
NIP. 19790115 201012 2 002

  
.....

Surakarta, **15 JUL 2016**

**Koordinator Tugas Akhir**

Reni Wijayanti, dr, M.Sc  
NIP. 19720822 201012 2 001



**Kepala Program D.III Hiperkes dan KK**

Yeremia Rante Ada', S.Sos., M.Kes  
NIP. 19790115 201012 2 002



## PENGESAHAN PERUSAHAAN

Laporan Tugas Akhir dengan Judul: **Analisis Pemenuhan Kalori Kerja Pada Penyelenggara Jasa Catering di PT Serasi Autoraya, Jakarta Utara**

Disusun oleh :

**Reza Hardiansyah, NIM : R0013087, Tahun : 2016**

Telah disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing Magang PT Serasi Autoraya

Pada hari Selasa Tanggal 26 April 2016

Pembimbing I



Ringgo Dwi Sepputro  
OHSE Coordinator

Pembimbing II



Agus Supriyadi  
OHSE Operation Head

Mengetahui,  
MR OHSE & ST PT. Serasi Autoraya



Arie Gunawan  
Corp. OHSE & ST Division

*commit to user*

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Pemikiran.....	18
Gambar 2.	Diagram Status Gizi Tenaga Kerja PT. Serasi Autoraya <i>Head Office</i> .....	37
Gambar 3.	Diagram Pendapat Responden Mengenai Suhu Ruang Kerja .....	38
Gambar 4.	Diagram Pendapat Responden Mengenai Sikap Kerja .....	38
Gambar 5.	Diagram Pendapat Responden Mengenai Aktivitas Pekerjaan .....	39
Gambar 6.	Diagram Pendapat Responden Mengenai Rata-rata Jam Kerja .....	40
Gambar 7.	Diagram Pendapat Responden Mengenai Kondisi Kesehatan .....	40
Gambar 8.	Diagram Pendapat Responden Mengenai Cek Kesehatan Pribadi ke Dokter .....	41
Gambar 9.	Diagram Pendapat Responden Mengenai Sarapan/Makan Dipagi Hari.....	42
Gambar 10.	Diagram Pendapat Responden Mengenai Makan Dalam Sehari.....	42
Gambar 11.	Diagram Pendapat Responden Mengenai Lauk Makanan.....	43
Gambar 12.	Diagram Pendapat Responden Jumlah Konsumsi Air Putih .....	44
Gambar 13.	Diagram Pendapat Responden Mengenai Konsumsi Minuman Minuman Selain Air Putih.....	44
Gambar 14.	Diagram Pendapat Responden Mengenai Rasa Makanan.....	45
Gambar 15.	Diagram Pendapat Responden Mengenai Sumber Karbohidrat Makanan.....	45
Gambar 16.	Diagram Pendapat Responden Perhitungan Kalori.....	46
Gambar 17.	Diagram Pendapat Responden Konsumsi Rokok.....	47
Gambar 18.	Diagram Pendapat Responden Makan Siang .....	47
Gambar 19.	Diagram Pendapat Responden Menu Makanan Kantin Perusahaan.....	48
Gambar 20.	Diagram Pendapat Responden Saat Memilih Menu Makanan.....	49
Gambar 21.	Diagram Pendapat Responden Kantin Perusahaan Diatur Menu Makan Sesuai Jumlah Kalori .....	49
Gambar 22.	Diagram Pendapat Responden Program Kamis dan Jumat Tanpa Lemak .....	50

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PERUSAHAAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
PRAKATA .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR SINGKATAN.....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB I    PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II   LANDASAN TEORI.....	5
A. Tinjauan Pustaka .....	5
B. Kerangka Pemikiran.....	18
BAB III  METODE PENELITIAN .....	19
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
C. Objek dan Ruang Lingkup Penelitian .....	19
D. Sumber Data .....	20
E. Teknik Pengumpulan Data .....	20
F. Instrumen Penelitian.....	21
G. Analisis Data .....	22
BAB IV  HASIL PENELITIAN.....	23
BAB V   PEMBAHASAN .....	51
BAB VI  SIMPULAN DAN SARAN .....	61
A. Simpulan.....	61
B. Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	64
LAMPIRAN	

## DAFTAR LAMPIRAN

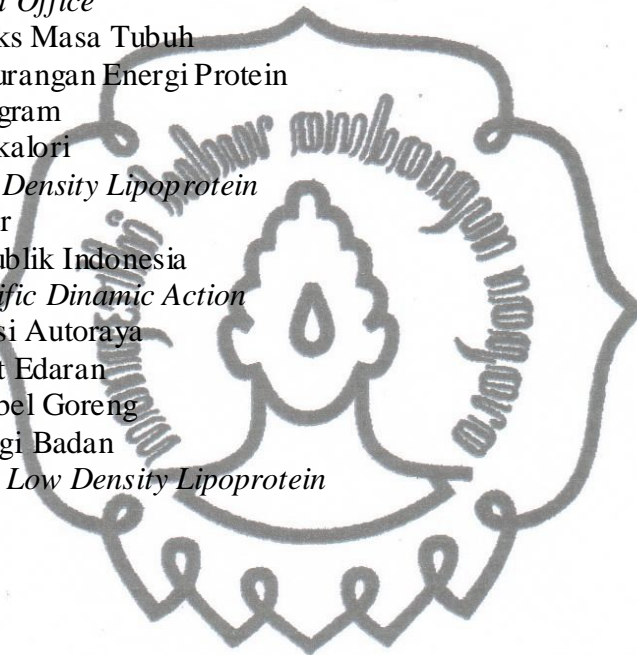
- Lampiran 1. Hasil Perhitungan Kalori Menu Makan Katering Bandar Dinar
- Lampiran 2. Hasil Perhitungan Kalori Menu Makan Safira
- Lampiran 3. Hasil Perhitungan Kebutuhan Kalori dan Status Gizi Tenaga Kerja PT. Serasi Autoraya, Jakarta Selatan *Head Office*.
- Lampiran 4. Hasil Perhitungan Pembagian Kebutuhan Kalori Responden
- Lampiran 5. Kuesioner Analisis Pemenuhan Kalori Kerja Jasa Katering PT. Serasi Autoraya, Jakarta Selatan *Head Office*.





**DAFTAR SINGKATAN**

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BB	: Berat Badan
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
dkk	: Dan Kawan-kawan
gr	: gram
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
HO	: <i>Head Office</i>
IMT	: Indeks Masa Tubuh
KEP	: Kekurangan Energi Protein
Kg	: Kilogram
Kkal	: Kilokalori
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
m	: meter
RI	: Republik Indonesia
SDA	: <i>Spesific Dinamic Action</i>
SERA	: Serasi Autoraya
SE	: Surat Edaran
SG	: Sambel Goreng
TB	: Tinggi Badan
VLDL	: <i>Very Low Density Lipoprotein</i>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia ..	12
Tabel 2.	Penyesuaian Kebutuhan Kalori Menurut Usia Tenaga Kerja .....	13
Tabel 3.	Penyesuaian Kebutuhan Kalori Menurut Tingkat Pekerjaan.....	13
Tabel 4.	Penyesuaian Kebutuhan Kalori Ditempat Kerja .....	14
Tabel 5.	Status Ideks Massa Tubuh/ <i>Body Mass Index</i> (BMI) .....	15
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Bagian Pekerjaan Responden .....	23
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Ruang Lingkup Pekerjaan Responden .....	24
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden .....	24
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Umur Responden.....	24
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Berat Badan Responden .....	25
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Responden .....	25
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Masa Kerja Responden .....	26
Tabel 13.	Hasil Analisis Jumlah Kalori Menu Makanan Katering Bandar Dinar Kencana .....	28
Tabel 14.	Hasil Analisis Jumlah Kalori Menu Makanan Katering Safira .....	29
Tabel 15.	Perbandingan Jumlah Kalori Menu Makanan Kedua Katering .....	30
Tabel 16.	Hasil Analisis Gizi Menu Makanan Katering Bandar Dinar Kencana .....	30
Tabel 17.	Hasil Analisis Gizi Menu Makanan Katering Safira .....	31
Tabel 18.	Perbandingan Gizi Menu Makanan Kedua Katering .....	32
Tabel 19.	Pembagian Kebutuhan Kalori Responden .....	33
Tabel 20.	Hasil Analisis Pemenuhan Kalori Menu Makan Katering Bandar Dinar Kencana .....	34
Tabel 21.	Hasil Analisis Pemenuhan Kalori Menu Makan Katering Safira ....	35
Tabel 22.	Perbandingan Pemenuhan Kalori Kedua Katering .....	36