

**RANCANGAN SUSUNAN MENU BAGI  
KARYAWAN DI FAVEHOTEL OLO PADANG**

**PROYEK AKHIR**

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan Untuk Memperoleh Gelar  
Diploma Empat (D IV)*



Oleh:

**PUJA RIASHIMAWATI  
NIM 2018/18135157**

**PROGRAM STUDI D4 MANAJEMEN PERHOTELAN  
DEPARTEMEN PARIWISATA  
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN PROYEK AKHIR**

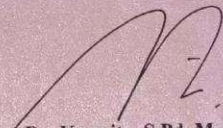
**RANCANGAN SUSUNAN MENU BAGI KARYAWAN  
DI FAVEHOTEL OLO PADANG**

Nama : Puja Riasimawati  
NIM/BP : 18135157/2018  
Program Studi : D4 Manajemen Perhotelan  
Departemen : Pariwisata  
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Padang, November 2022

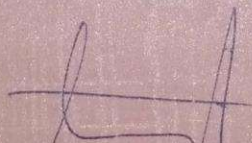
Disetujui Oleh:

Pembimbing



**Dr. Kasmita, S.Pd, M. Si**  
NIP. 197009242003122001

Ketua Departemen Pariwisata FPP UNP



**Trisna Putra, SS, M.Sc**  
NIP. 19761223 199803 1001

## HALAMAN PROYEK AKHIR

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Proyek Akhir  
Program Studi D4 Manajemen Perhotelan Departemen Pariwisata Fakultas  
Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang

Judul : Rancangan Susunan Menu Bagi Karyawan Di Favehotel  
Olo Padang  
Nama : Puja Riasimawati  
NIM/BP : 18135157/2018  
Program Studi : D4 Manajemen Perhotelan  
Departemen : Pariwisata  
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Padang, November 2022

Tim Penguji

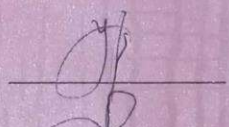
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Kasmita, S.Pd, M.Si

1. 

2. Anggota : Dr. Yuliana, SP.M.Si

2. 

3. Anggota : Lise Asnur, M.Pd

3. 



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN  
DEPARTEMEN PARIWISATA  
Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25131  
Telp. (0751) 7051186  
e-mail : pariwisata@fpp.unp.ac.id

### SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Puja Riasiimawati  
NIM/TM : 18135157/2018  
Program Studi : D4 Manajemen Perhotelan  
Departemen : Pariwisata  
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

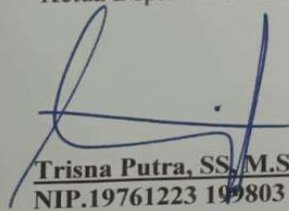
Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul,

“Rancangan Susunan Menu Bagi Karyawan di Favehotel Olo Padang” adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila sesuatu saat terbukti saya melakukan plagiat, maka saya bersedia di proses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di Universitas Negeri Padang maupun di masyarakat negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Diketahui,

Ketua Departemen Pariwisata

  
**Trisna Putra, SS, M.Sc**  
NIP.19761223 19803 1001

Saya yang menyatakan

  
**Puja Riasiimawati**  
NIM. 18135157



## ABSTRAK

**Puja Riasiimawati, 2022. Rancangan Susunan Menu Bagi Karyawan Di Favehotel Olo Padang. Proyek Akhir D4 Manajemen Perhotelan, Departemen Pariwisata. Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, Universitas Negeri Padang.**

Penelitian ini dilatarbelakangi dari pengalaman penulis pada saat melakukan pengalaman *industry* di Favehotel Olo Padang, penulis menemukan permasalahan yaitu tentang kurangnya ketersediaan makanan yang disajikan oleh pihak hotel terhadap karyawan yang akan berdampak kepada hasil kerja karyawan yang tidak sesuai dengan harapan tamu dan juga manajemen Favehotel Olo Padang. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menghasilkan rancangan dalam menyiapkan makanan karyawan Favehotel Olo Padang

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Teknik mengumpulkan data yang dipakai pada penelitian ini yakni wawancara, observasi, dan dokumentasi.

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.

**Kata Kunci :** Menu, Kecukupan Makanan, Gizi

## ABSTRACT

This research is motivated by the author's experience when conducting industry experience at Favehotel Olo Padang, the author found a problem, namely the lack of availability of food served by the hotel for employees which will have an impact on employee work results that are not in accordance with guest expectations and also the management of Favehotel Olo Padang . The purpose of this study is to produce a plan for preparing food for Favehotel Olo Padang employees

This type of research is qualitative research. The data collection techniques used in this study were interviews, observation, and documentation.

Based on the research that has been done, it is concluded that the results of the food adequacy research, employees must consume carbohydrates, animal protein, fiber, and fat with a composition of 40% - 50% for lunch, 20% - 30% for dinner.

**Keywords:** Menu, Adequacy of Food, Nutrition

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya serta kemudahan bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan proyek akhir yang berjudul **“Rancangan Susunan Menu bagi Karyawan di Favehotel Olo Padang”**. Proyek akhir ini dibuat untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan pada Jurusan Pariwisata Universitas Negeri Padang.

Dalam proses penyusunan proyek ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd, Ph.D selaku Dekan Fakultas Pariwisata Dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak H. Trisna Putra, SS, M.Sc, selaku Ketua Jurusan Pariwisata Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Kasmita, S.Pd, M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan.
4. Ibu Dr. Yuliana, SP, M.Si selaku dosen penguji satu yang telah memberikan kritik dan saran untuk kesempurnaan proyek akhir ini.
5. Ibu Lise Asnur, M.Pd selaku dosen penguji dua yang telah memberikan kritik dan saran untuk kesempurnaan proyek akhir ini.

6. Bapak Rian Surenda, S.EI, M.M, selaku dosen penasehat akademik yang telah memberikan nasehat dan pengarahan.
7. Seluruh staf pengajar, teknisi dan administrasi pada Jurusan Pariwisata Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
8. Pihak Favehotel Olo Padang yang telah memberikan kerjasama yang baik kepada penulis pada saat melakukan pra penelitian hingga penelitian.
9. Kedua orang tua dan Saudara sekeluarga yang selalu memberikan doa dan dukungannya selama ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan mendapat berkah dan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhirnya penulis juga berharap agar proyek akhir ini dapat bermanfaat bagi orang banyak.

Padang, Oktober 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	iii
DAFTAR TABEL.....	iiiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	6
C. Manfaat Pembuatan Proyek Akhir .....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Definisi Makanan .....	8
B. Defenisi Menu.....	12
C. Jenis Bahan Makanan Berdasarkan Sumbernya .....	18
D. Cara Penyusunan Menu.....	28
E. Kerangka Teori.....	34
BAB III PROSEDUR PROYEK AKHIR.....	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
C. Alat yang digunakan dalam Proyek Akhir .....	36
D. Jenis Data .....	37
E. Sumber Data dan Informan Proyek Akhir.....	37
F. Tahap Penelitian .....	37
G. Teknik Pengumpulan Data .....	42
H. Langkah – Langkah Proyek Akhir .....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
DAFTAR PUSTAKA .....	69
LAMPIRAN .....	71



## DAFTAR TABEL

1. Jumlah Karyawan .....	3
2. Angka Kecukupan Gizi.....	11
3. Daftar Pangan Karbohidrat .....	18
4. Daftar Pangan Sumber Protein Hewani Rendah Lemak .....	20
5. Daftar Pangan Sumber Protein Hewani Lemak Sedang .....	21
6. Daftar Pangan Sumber Protein Hewani Tinggi Lemak .....	22
7. Daftar Pangan Sumber Protein Nabati.....	23
8. Daftar Sayuran Golongan A .....	24
9. Daftar Sayuran Golongan B .....	24
10. Daftar Sayuran Golongan C .....	25
11. Daftar Buah – Buahan .....	25
12. Daftar Pangan Penukar Satu Porsi Minyak .....	27
13. Daftar Pangan Yang Mengandung Asam Lemak.....	28
14. Contoh Menu 1 Orang Dewasa .....	32
15. Contoh Menu 2 Orang Dewasa.....	32
16. Faktor Kelipatan EMB Untuk Kecukupan Energi.....	39
17. Proporsi.....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Dokumentasi Peneliti.....	71
2. Cara Menghitung Kecukupan Makan Karyawan .....	75
3. Daftar Pertanyaan Wawancara.....	137
4. Surat Izin Penelitian.....	139
5. Surat Balasan Izin Penelitian.....	140
6. Angka Kecukupan Gizi.....	141
7. Dkbn Indonesia.....	144

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Andita & Aruben (2018) Konsumsi pangan dan status gizi pekerja dinilai penting dalam peningkatan produktivitas kerja. Manusia yang kurang asupan energinya akan lemah baik daya tahan tubuh, kegiatan pekerjaan fisik maupun daya pemikirannya rendah karena kurangnya zat-zat makanan yang diterima tubuh sehingga energi yang dihasilkan lebih sedikit. Kurangnya asupan protein dalam tubuh juga akan mengakibatkan tubuh menjadi lesu, dan menyebabkan produktivitas kerja menurun.

Menurut Sari Wulandari (2022) Perusahaan menyadari bahwa sumber daya manusia memiliki peran penting guna kemajuan perusahaan. Oleh sebab itu, selain menuntut kinerja yang maksimal dari karyawan, perusahaan atau dalam hal ini hotel juga harus memenuhi apa yang menjadi hak dan kebutuhan bagi karyawannya yaitu dengan memperhatikan tingkat kebutuhan yang beraneka ragam dalam pemenuhan kesejahteraan pegawai. Penyelenggaraan makanan, penyediaan ruang makan dan atau kantin akan menunjang gizi untuk tenaga kerja. Wening dan Afiatna (2022) Makanan yang disediakan harus memenuhi kebutuhan gizi tenaga kerja dan terjamin keamanannya sehingga pekerja tidak perlu menyita waktu untuk mencari makan di luar.

Hotel Menurut Peraturan Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Nomor PM. 53/HM.001/MPEK/2013 adalah “usaha penyediaan akomodasi berupa kamar – kamar di dalam suatu bangunan yang dapat dilengkapi dengan jasa pelayanan makan dan minum, kegiatan hiburan atau fasilitas lainnya secara harian dengan tujuan memperoleh keuntungan. Hotel Menurut Widanaputra (2009) merupakan suatu jenis akomodasi yang dikelola secara komersial dengan menggunakan sebagian atau seluruh bangunan yang ada untuk menyediakan fasilitas pelayanan jasa penginapan, makanan, dan minuman serta jasa yang lainnya dimana fasilitas dan pelayanan tersebut disediakan untuk para tamu dan masyarakat umum yang ingin menginap.

Berdasarkan informasi yang penulis dapatkan dari *Human Resource Departmet* pada tahun 2022 Favehotel Olo Padang adalah hotel bintang \*\*\* yang merupakan salah satu dari beberapa hotel yang dikelola oleh *Archipelago International* dan salah satu operator hotel terkemuka di Indonesia dengan portofolio memiliki lebih dari 80 hotel dan 12.000 kamar serta lebih dari 95 properti sedang dalam pembangunan di Indonesia, Filipina dan Malaysia. Favehotel Olo Padang terletak di Jalan Belakang Olo No. 46 Padang, Sumatera Barat yang diresmikan pada tanggal 18 Agustus 2016 yang terdiri dari 91 kamar dan 5 ruang pertemuan. Favehotel Olo Padang memiliki 9 departement inti yang terdiri dari *Accounting Department, Human Resource Department, Sales Marketing Department, Front Office Departement, Food &*

*Bevergae Service Departement, Food & Beverage Product Departement, Housekeeping Departement, Engineering Department.*

Tabel 1. Jumlah Karyawan Favehotel Olo Padang (Th. 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 &amp; Bevergae Service Departement</i>	3	1	23 – 31
6	<i>Food &amp; Beverage Product Departement</i>	4	1	19 – 44
7	<i>Housekeeping Departement</i>	8	-	23 – 31
8	<i>Engineering Department</i>	5	-	24 – 34
<b>Total</b>		<b>33</b>	<b>9</b>	

Sumber. HRD Favehotel Olo Padang (Th. 2022)

Pada bulan Juli – Desember 2021 penulis melaksanakan *on job training* di Favehotel Olo Padang penulis menemukan beberapa karyawan mengeluh tentang makanan kantin yang telah disediakan pihak hotel, karena makanan tersebut tidak memenuhi standar ketersediaan yang seharusnya sesuai dengan jumlah karyawan yang ada, seperti contohnya dari segi protein pihak hotel tidak menyediakan protein yang cukup untuk di konsumsi oleh karyawan dan kebanyakan karyawan harus meminta kembali makanan tersebut kepada pihak

kitchen dan apabila stock makanannya sudah tidak ada karyawan harus mengurangi porsi makan agar semua karyawan dapat kebagian makan, padahal karyawan seharusnya harus mengkonsumsi protein, karbohidrat, lemak, serat dengan cukup agar tidak kekurangan gizi dan dapat menjalankan pekerjaan dengan baik, tetapi bedanya dengan karbohidrat yang disediakan oleh pihak hotel terhadap karyawan, mereka menyediakan karbohidrat dengan porsi yang berlebih dan itu dapat terjadinya kenaikan cost yang akan membuat pihak manajemen rugi.

Menurut Nurul Amaliyah (2017) makanan merupakan kebutuhan pokok manusia yang dibutuhkan setiap saat dan dimanapun ia berada serta memerlukan pengelolaan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh, tanpa adanya makanan manusia tidak dapat melangsungkan hidupnya.

Menurut Zulbaidi dan Chairiyaton (2015) Kesehatan dan daya kerja sangat erat hubungannya dengan tingkat gizi pekerja. Bila kekurangan gizi pada makanan yang dikonsumsi tenaga kerja sehari-hari akan membawa akibat buruk terhadap tubuh, seperti kemampuan fisik kurang, berat badan menurun, badan menjadi kurus, muka pucat, kurang bersemangat, kurang motivasi, beraksi lamban dan apatis, karena itu mendapatkan asupan gizi cukup yang sesuai dengan jenis dan beban kerja yang dilakukan. Pekerja yang bekerja dengan beban kerja berat tentunya membutuhkan asupan makanan dan waktu istirahat yang berbeda dengan pekerja yang bekerja dengan beban kerja ringan.

Menurut Sulaeman (2019) produktivitas kerja karyawan merupakan faktor yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan usaha. Produktivitas yang tinggi akan sangat menguntungkan baik bagi pengusaha maupun bagi karyawannya terutama untuk kesejahteraannya. Produktivitas juga mencerminkan etos kerja karyawan yang tercermin juga sikap mental yang baik. Pengusaha maupun karyawan yang terlibat dalam suatu perusahaan harus berupaya untuk meningkatkan produktivitasnya.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan perusahaan dapat menghasilkan produktifitas kerja yang baik tentu tidak terlepas dari hasil kerja yang dicapai, oleh karena itu perusahaan harus dapat mengkoordinir setiap anggotanya dalam mencapai produktifitas kerja yang optimal, salah satunya untuk pihak yang menyediakan makanan agar dapat menyajikan makanan dengan porsi yang telah ditentukan agar karyawan dapat menikmati makanan dengan baik dan menjalankan pekerjaan dengan semangat.

Masalah ini menarik diangkat agar mengetahui kecukupan makanan karyawan, jika permasalahan mengenai kecukupan makanan karyawan Favehotel Olo Padang terus berlanjut akan berpengaruh terhadap ruginya manajemen karena penyediaan karbohidrat yang berlebihan dan kurangnya protein yang disediakan juga akan berdampak kepada produktifitas kerja karyawan dan itu akan berdampak serius kepada hasil kerja karyawan yang tidak sesuai dengan harapan tamu dan juga manajemen Favehotel Olo Padang,



hal tersebut akan membuat citra hotel menjadi buruk dan berkurangnya tamu menginap di Favehotel Olo Padang.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang penulis temukan saat *on job training* di Favehotel Olo Padang, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Rancangan Susunan Menu bagi Karyawan di Favehotel Olo Padang”**

## **B. Tujuan Penelitian**

1. Dapat mengidentifikasi fisik Karyawan Favehotel Olo Padang
2. Mengidentifikasi Ketersediaan Makanan Karyawan Favehotel Olo Padang
3. Mengidentifikasi Menu Karyawan Favehotel Olo Padang
4. Mengidentifikasi Kecukupan Gizi Karyawan Favehotel Olo Padang
5. Menghasilkan Rancangan dalam Menyiapkan Makanan Karyawan Favehotel Olo Padang

## **C. Manfaat Pembuatan Proyek Akhir**

1. Bagi Pihak Hotel

Hasil proyek akhir ini diharapkan dimana proyek akhir ini digunakan untuk memandu pihak hotel agar dapat menyiapkan makanan untuk karyawan sesuai dengan standar kesehatan dan kecukupan gizi karyawan.

2. Bagi Jurusan Pariwisata

Hasil proyek akhir ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya panduan penyediaan makanan untuk karyawan hotel bagi Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Pariwisata Program Studi Manajemen Perhotelan tentang Rancangan Susunan Menu bagi Karyawan di Favehotel Olo Padang.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk peneliti berikutnya

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini digunakan untuk memenuhi syarat menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan dan juga dapat mengaplikasikan ilmunya secara nyata dengan menghadapi kondisi di lapangan.