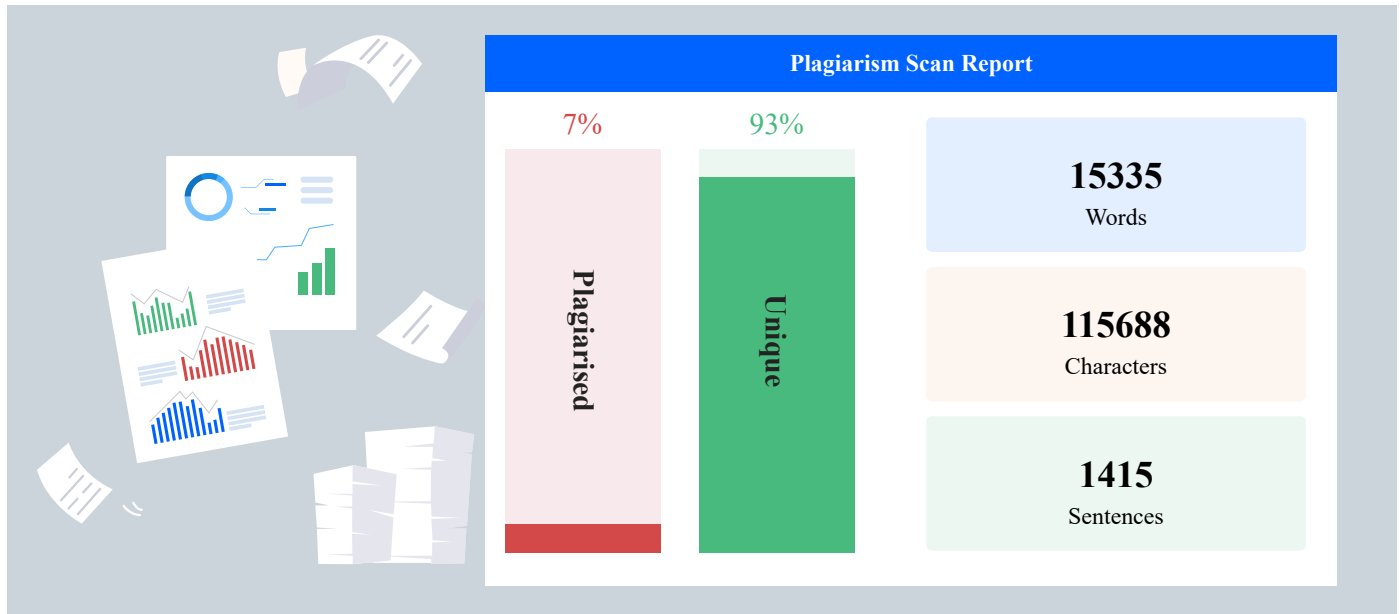




Given Content

Abstrak

Pengaturan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan gizi dapat dicapai melalui implementasi manajemen makanan yang tepat. Penyelenggaraan makanan oleh suatu lembaga memiliki peran penting dalam menentukan asupan gizi individu yang terlibat. Salah satu contoh implementasinya adalah penyelenggaraan makanan di BBPVP Bekasi, yang berpotensi berdampak pada status gizi peserta. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kepuasan layanan makanan, asupan energi, asupan protein, dan status gizi di BBPVP Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan observasional kuantitatif dengan desain cross-sectional. Data responden dikumpulkan melalui teknik total sampling, dengan total 80 orang responden yang terlibat. Metode recall 2x24 jam digunakan untuk mengukur status gizi. Selain itu, data mengenai kepuasan layanan makanan dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kepuasan layanan makanan dan status gizi ($p=0,782$). Hasil recall terkait asupan energi selama 2x24 jam, baik pada hari kerja maupun akhir pekan, juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p=0,553$ dan $p=0,146$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara recall terkait asupan protein pada hari kerja dan status gizi ($p=0,041$). Sementara itu, recall terkait asupan protein pada akhir pekan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p=0,975$).

Kata Kunci : Energi, Kepuasan Pelayanan Makanan, Protein, Status Gizi

ABSTRACT

Setting a diet that fits nutritional needs can be achieved through the application of proper food management. Food administration by an institution has an important role in determining the nutritional intake of the individuals involved. One example of its implementation is the provision of food at BBPVP Bekasi, which has the potential to impact the nutritional status of participants. This study aims to identify the relationship between food service satisfaction, energy intake, protein intake, and nutritional status in BBPVP Bekasi. This study used a quantitative observational approach with a cross sectional design. Respondent data was collected through total sampling technique, with a total of 80 respondents involved. The 2x24 hour recall method is used to measure nutritional status. In addition, data regarding food service satisfaction was collected through the use of a questionnaire. The results of the analysis showed that there was no significant relationship between food service satisfaction and nutritional status ($p=0.782$). The recall results regarding energy intake for 2x24 hours, both on weekdays and weekends, also did not show a significant relationship with nutritional status ($p=0.553$ and $p=0.146$). However, there is a significant relationship between memory related to protein intake on weekdays and nutritional status ($p=0.041$). Meanwhile, a recall related to protein intake at the weekend did not show a significant relationship with nutritional status ($p=0.975$).

Key words : Energy, Food Service Satisfaction, Protein, Nutritional Status.

Latar Belakang

Menurut Pritasari dkk., (2017) dalam rentang kehidupan manusia, usia dewasa meliputi rentang usia terpanjang, yaitu antara 19 hingga 55 tahun. Usia ini sering disebut sebagai usia produktif, di mana individu memiliki kemampuan hidup mandiri, mencapai tingkat pendidikan yang tinggi, dan mencapai kesuksesan dalam karier mereka. Pada usia dewasa, yang termasuk dalam kategori usia produktif, diperlukan asupan zat gizi yang optimal untuk mendukung kehidupan sehari-hari dan aktivitas yang dilakukan. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2017, perkiraan jumlah orang dewasa berusia di atas 18 tahun yang mengalami kelebihan berat badan mencapai lebih dari 1,9 miliar orang. Pada tahun 2016, laporan menunjukkan bahwa lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas.

Untuk mencegah dan mengatasi masalah gizi, telah dilakukan berbagai upaya, salah satunya adalah penerapan prinsip gizi seimbang dalam pola makan. Prinsip gizi seimbang menurut Afifah dkk., (2022) dengan mengikuti kebiasaan makan yang beragam dan makan 3 kali sehari, serta menyertakan makanan sehat dan bergizi sebagai selingan, kita dapat memastikan bahwa makanan yang kita konsumsi memenuhi prinsip gizi seimbang. Hal ini berarti kebutuhan zat gizi makro dan mikro dalam tubuh terpenuhi dengan baik, sehingga dapat menciptakan kondisi gizi yang baik. Status gizi mengacu pada deskripsi tentang keadaan kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh pemenuhan nutrisi yang cukup, serta keseimbangan antara konsumsi dan pengeluaran zat gizi dalam tubuh. Status gizi yang baik menunjukkan bahwa seseorang mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang, sehingga memungkinkan tubuh untuk berfungsi dengan baik dan mencegah timbulnya masalah kesehatan terkait gizi seperti kekurangan atau kelebihan berat badan, Suhartini dan Ahmad (2018).

Kesehatan gizi yang optimal terjadi saat tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang mencukupi dan mampu memanfaatkannya secara efisien untuk mendukung perkembangan otak, pertumbuhan fisik, dan kinerja yang optimal. Untuk mencapai keseimbangan gizi yang memadai, diperlukan asupan yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Dengan memenuhi kebutuhan gizi dengan cukup, tubuh dapat menjaga kesehatan, berfungsi dengan baik, memperoleh energi yang dibutuhkan, dan mencegah masalah kesehatan yang terkait dengan gizi, seperti kekurangan gizi, obesitas, atau gangguan pertumbuhan (Widnatusifah dkk., 2020).

Asupan zat gizi yang memadai adalah jumlah yang cukup dari nutrisi yang dikonsumsi melalui makanan sehari-hari yang berguna untuk menjalankan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, Aziz dkk., (2018). Dapat diperjuangkan untuk mencapai konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan asupan zat gizi melalui pengaturan makan yang tepat. Pengaturan makan melibatkan rangkaian tindakan, dari merencanakan menu hingga mendistribusikan makanan, serta mencakup pencatatan, pelaporan, dan evaluasi. Tujuannya adalah untuk mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal, Sholichah dan Syukur (2020). Menurut Rotua (2017), terdapat beberapa prinsip utama dalam penyelenggaraan makanan yang meliputi memberikan makanan sesuai dengan kebutuhan zat gizi, memastikan rasa makanan yang enak, dan memenuhi standar kebersihan dan sanitasi. Dengan menerapkan penyelenggaraan makanan yang baik berdasarkan prinsip ini, dapat dipastikan bahwa kebutuhan asupan zat gizi terpenuhi dengan baik. Penyelenggaraan makanan banyak diterapkan di institusi seperti sekolah dan asrama, termasuk di Balai Besar Pelatihan Vokasi dan Produktivitas (BBPVP) Bekasi. Balai latihan ini memiliki sejumlah peserta yang cukup besar, sekitar 500 peserta yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu peserta yang tinggal di asrama (boarding) dan peserta yang tidak tinggal di asrama (non-boarding). Pelaksanaan makan bagi peserta yang tinggal di asrama telah diatur oleh pihak penyelenggara dengan anggaran yang telah ditentukan, yang

berarti BBPVP memiliki kontrol dan penentuan terhadap asupan gizi bagi para peserta tersebut. Asupan gizi tersebut akan mempengaruhi status gizi peserta yang tinggal di BBPVP.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2017) menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi, status gizi, dan tingkat produktivitas kerja pada pekerja wanita di departemen Finishing 3 PT. Hanil Indonesia Nepen Teras Boyolali. Kebutuhan asupan energi dan protein pada usia dewasa meningkat seiring dengan peningkatan aktivitas produktif yang dilakukan. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan tubuh akan energi dan protein yang memadai untuk menjalankan fungsi-fungsi tubuh dengan baik. Oleh karena itu, kebutuhan energi dan protein memiliki korelasi dengan peningkatan berat badan seseorang. Sebagai kesimpulan, jika asupan energi dan protein melalui makanan memenuhi rekomendasi kecukupan yang disarankan, maka status gizi yang baik dapat tercapai. Namun, hasil penelitian Intiyati dkk. (2014) menunjukkan bahwa penyelenggaraan makanan di asrama program studi kebidanan belum memenuhi standar sistem penyelenggaraan makanan institusi. Hal ini terbukti dari tingkat konsumsi asupan energi dan protein mahasiswa yang mengalami defisit sebesar 59% dan 56%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Taqhi (2014), penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo dinilai cukup baik. Namun, nilai gizi makanan yang disediakan hanya mencapai sekitar 70% dari kebutuhan total santri. Ini berarti penyelenggaraan makanan institusi belum mampu memenuhi sepenuhnya kebutuhan asupan gizi individu yang tinggal di asrama. Penelitian yang serupa dilakukan Ningtyias dkk., (2018) dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penyelenggaraan makanan di tiga Pondok Pesantren di Kabupaten Jember belum mencapai standar yang baik. Hal ini terlihat dari ketidak adanya perhitungan mengenai kecukupan gizi yang diberikan, serta konsumsi makanan santri yang masih tergolong defisit. Junita dan Merita (2021) dalam penelitian tersebut, juga diungkapkan bahwa pelaksanaan penyelenggaraan makan di Pondok Pesantren Ainul Yaqin masih belum optimal. Selain nilai gizi makanan yang belum mencukupi, tingkat kebersihan dari penjamah makanan juga belum memenuhi standar yang diperlukan, dan sanitasi dalam penyelenggaraan makanan belum teratur.

Meskipun telah banyak penelitian dilakukan tentang asupan energi, asupan protein, dan status gizi, penelitian yang secara khusus memfokuskan pada kepuasan pelayanan makanan masih terbatas, terutama pada peserta di Balai Pelatihan Kerja seperti BBPVP Bekasi. Oleh karena itu, peneliti memiliki minat untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kepuasan pelayanan makanan, asupan energi, asupan protein, dan status gizi peserta di BBPVP Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan baru dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi peserta pelatihan, serta memberikan masukan berharga untuk meningkatkan pelayanan makanan di balai tersebut.

Rumusan Masalah

Bagaimana keterkaitan antara kepuasan pelayanan makanan, asupan energi, dan asupan protein dengan status gizi peserta di BBPVP Bekasi perlu diteliti lebih lanjut untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam.

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Tujuan utama dari penelitian ialah untuk menganalisis implementasi penyelenggaraan makanan di BBPVP Bekasi dan menjelajahi hubungan antara kepuasan pelayanan makanan, asupan energi, dan asupan protein dengan status gizi peserta.

Tujuan Khusus

Penelitian ini secara spesifik memiliki tujuan untuk:

- 1) Analisis karakteristik peserta di BBPVP Bekasi: Menyelidiki informasi demografis peserta seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, dan faktor-faktor lain yang relevan untuk memahami profil peserta.
- 2) Analisis gambaran sistem penyelenggaraan makan di BBPVP Bekasi: Melakukan tinjauan terhadap proses dan prosedur yang ada dalam penyelenggaraan makanan di BBPVP Bekasi, termasuk perencanaan, distribusi, dan pengawasan kebersihan dan sanitasi.
- 3) Analisis tingkat kepuasan pelayanan, asupan energi, dan asupan protein peserta di BBPVP Bekasi: Mengumpulkan data tentang kepuasan pelayanan makanan, asupan energi, dan asupan protein peserta melalui metode pengukuran dan kuesioner yang relevan.
- 4) Analisis status gizi peserta di BBPVP Bekasi: Mengukur status gizi peserta dengan menggunakan metode yang sesuai seperti indeks massa tubuh (IMT), pengukuran antropometri, dan parameter lain yang relevan.
- 5) Menganalisis hubungan antara kepuasan pelayanan makanan dan status gizi peserta di BBPVP Bekasi: Melakukan analisis data guna mengidentifikasi keterkaitan antara kepuasan pelayanan makanan dan status gizi peserta dengan memanfaatkan metode statistik yang relevan.
- 6) Menganalisis hubungan antara asupan energi dan status gizi peserta di BBPVP Bekasi: Melakukan analisis statistik guna mengevaluasi hubungan antara asupan energi dan status gizi peserta dengan menggunakan metode yang sesuai.
- 7) Menganalisis hubungan antara asupan protein dan status gizi peserta di BBPVP Bekasi: Melakukan analisis statistik guna mengevaluasi hubungan antara asupan protein dan status gizi peserta dengan menggunakan metode yang sesuai.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara kepuasan pelayanan makanan, asupan energi, asupan protein, dan status gizi peserta di BBPVP Bekasi. Melalui penelitian ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya menjaga asupan makanan yang seimbang dan memadai untuk menjaga kesehatan dan mencapai status gizi yang optimal. Hasil dari penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya pola makan yang baik dan dampaknya terhadap kesehatan peserta BBPVP Bekasi.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan bagi BBPVP Bekasi dalam meningkatkan sistem penyelenggaraan makanan dan pelayanan yang diberikan. Rekomendasi yang dihasilkan dari penelitian ini dapat menjadi panduan untuk perbaikan dan pengembangan program-program gizi di institusi tersebut. Penelitian ini juga akan memberikan kontribusi penting pada pengetahuan di bidang gizi dan pelayanan makanan, terutama dalam konteks institusi pelatihan kerja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas pelayanan makanan, memperbaiki status gizi peserta, dan menyediakan dasar yang kuat untuk pengembangan program-program gizi yang lebih efektif di BBPVP Bekasi.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini akan memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan dalam menganalisis masalah, menerapkan teori-teori yang telah dipelajari, dan menggunakan metode penelitian yang relevan. Selain itu, hasil penelitian ini juga akan memberikan kontribusi penting pada perkembangan pengetahuan di bidang gizi dan pelayanan makanan. Temuan dan rekomendasi dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya yang lebih mendalam, yang akan membantu memperluas pemahaman kita tentang hubungan antara kepuasan pelayanan makanan, asupan energi, asupan protein, dan status gizi peserta di BBPVP Bekasi. Penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian-penelitian masa depan yang bertujuan untuk menyempurnakan dan memperluas wawasan kita tentang topik ini.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Tinjauan Pustaka

Sistem Penyelenggaraan Makanan

Penyelenggaraan Makanan Institusi/Massal (SPMI/M) adalah istilah yang mengacu pada proses penyediaan makanan dalam jumlah besar atau massal untuk keperluan institusi atau kelompok yang memiliki banyak anggota. Di Indonesia, penyelenggaraan makanan dalam skala massal umumnya digunakan ketika jumlah makanan yang diolah dan disajikan dalam satu proses melebihi 50 porsi. Dengan kata lain, jika terdapat 3 kali makan dalam sehari, maka total porsi makanan yang diolah dan disajikan setiap harinya adalah sebanyak 150 porsi, Bakri (2018). Penyelenggaraan makanan institusi melibatkan berbagai elemen seperti tenaga manusia, peralatan material, sistem, dan prosedur kerja yang membutuhkan keterampilan khusus.

Penyelenggaraan makanan dalam skala institusi atau massal melibatkan serangkaian tindakan yang dimulai dari perencanaan menu hingga distribusi dan penyajian makanan kepada konsumen dengan standar yang tinggi. Selain itu, dalam penyelenggaraan makanan juga terlibat kegiatan pencatatan, pelaporan, dan evaluasi, Pekaramba (2019), seluruh proses tersebut diikuti dengan pencatatan data yang terkait, pelaporan hasil, dan evaluasi untuk memastikan bahwa standar yang ditetapkan terpenuhi dan untuk meningkatkan kualitas pelayanan makanan. Tujuan dari penyelenggaraan makanan adalah untuk memastikan kepuasan konsumen terhadap makanan yang disediakan serta mencapai kondisi kesehatan yang optimal melalui penyediaan makanan yang sesuai dengan kebutuhan.

12

Kepuasan Pelayanan Makanan

Definisi Kepuasan

Definisi kepuasan telah dijelaskan oleh berbagai ahli, sebagaimana dijelaskan oleh Haryanto dan Helena (2021), kepuasan dapat diartikan tingkat kepuasan seseorang tergantung pada perbedaan antara kinerja yang dirasakan dari suatu produk, layanan, atau pengalaman dengan harapan awal mereka. Ketika seseorang membandingkan hasil yang mereka alami dengan harapan mereka, tingkat kepuasan dapat ditentukan dengan melihat sejauh mana kinerja memenuhi atau bahkan melebihi harapan tersebut. Jika kinerja lebih baik daripada harapan, maka tingkat kepuasan akan tinggi. Menurut Reza (2020), kepuasan merupakan hasil dari interaksi antara persepsi konsumen terhadap kinerja suatu produk atau layanan dengan harapan yang dimiliki oleh konsumen. Jika produk atau layanan tidak memenuhi tingkat kinerja yang diharapkan, konsumen cenderung merasa tidak puas.

Apabila kinerja produk atau layanan memenuhi harapan, konsumen akan mengalami kepuasan. Namun, jika kinerja tersebut melampaui harapan, konsumen akan merasa sangat puas bahkan dengan rasa

senang yang berlebihan. Dalam hal ini, kepuasan konsumen dapat dikaitkan dengan sejauh mana produk atau layanan memenuhi atau melampaui harapan yang dimiliki oleh konsumen. Dalam hal ini, kepuasan pelayanan makanan akan bergantung pada sejauh mana pelayanan tersebut memenuhi atau melebihi harapan konsumen dalam hal kualitas, ketersediaan, kecepatan pelayanan, kemudahan, dan aspek lainnya yang relevan. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepuasan atau ketidakpuasan konsumen terjadi ketika ada perbedaan antara harapan sebelum membeli dengan hasil yang dirasakan.

13

Definisi Pelayanan

Definisi pelayanan menurut Kamsir (2017) adalah sebagai berikut:

Pelayanan dapat didefinisikan sebagai tindakan atau upaya yang dilakukan oleh individu atau organisasi dengan tujuan untuk memenuhi kepuasan pelanggan, memperkuat hubungan antara karyawan, dan memperkuat hubungan antara karyawan dan pemimpin. Menurut Mustofa dkk., (2020), pelayanan dapat didefinisikan sebagai sarana untuk mengevaluasi kebutuhan pelanggan dengan menyediakan fasilitas yang sesuai dengan harapan pelanggan, tanpa memerlukan biaya tambahan atau risiko tertentu. Menurut Yulihapsari dan Siswar (2021), pelayanan dapat diartikan sebagai tindakan atau perbuatan yang dilakukan oleh satu individu atau entitas kepada individu atau entitas lainnya. Pelayanan ini bersifat abstrak dan tidak memiliki bentuk fisik yang nyata. Dalam konteks ini, pelayanan mencakup interaksi antara pemberi pelayanan (seperti perusahaan atau individu yang menyediakan layanan) dan penerima pelayanan (seperti pelanggan atau konsumen), di mana pemberi pelayanan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan, keinginan, atau harapan penerima pelayanan melalui berbagai tindakan atau upaya. Pelayanan tidak dapat dipegang atau dirasakan secara fisik, tetapi lebih berfokus pada pengalaman, interaksi, dan hasil yang diperoleh oleh penerima pelayanan. Pelayanan tidak melibatkan kepemilikan barang atau sesuatu yang bersifat materi. Dalam konteks ini, pelayanan mencakup interaksi antara penyedia layanan dan penerima layanan di mana penyedia layanan memberikan nilai tambah, bantuan, atau kepuasan kepada penerima layanan tanpa memberikan kepemilikan fisik atas suatu barang atau benda.

Karakteristik Pelayanan

Pandangan tersebut diterima secara umum oleh beberapa pakar di bidang pelayanan Kotler dalam Mustofa dkk., (2020) yang

14

menjelaskan bahwa pelayanan memiliki empat karakteristik utama seperti yang dijabarkan berikut:

(1) Tidak Berwujud (Intangibility)

Jasa atau layanan memiliki perbedaan yang mencolok dengan barang fisik. Barang fisik adalah objek, benda, atau material yang dapat kita lihat, sentuh, dan rasakan melalui panca indera. Di sisi lain, jasa atau layanan berupa tindakan, perbuatan, proses, kinerja, atau upaya yang bersifat abstrak. Jasa tidak memiliki bentuk fisik yang dapat kita pegang secara konkret seperti barang fisik. Jasa atau layanan bersifat intangible, yang berarti sebelum membeli atau mengonsumsinya, kita tidak dapat melihat, merasakan, mencium, mendengar, atau meraba jasa tersebut. Sebagai pengguna layanan, kita tidak dapat mengevaluasi hasil layanan sebelum kita benar-benar mengalaminya atau menggunakannya sendiri. Penilaian terhadap layanan lebih tergantung pada pengalaman pribadi, pandangan kita, dan interaksi antara

penyedia layanan dan pengguna.

Selain itu, jasa juga cenderung tidak memiliki kepemilikan yang jelas, karena mereka tidak dapat diperoleh secara fisik atau dimiliki seperti barang fisik. Namun, jasa dapat dikonsumsi atau dinikmati oleh konsumen dalam bentuk pengalaman atau manfaat yang diberikan oleh penyedia jasa. Dalam konteks pelayanan makanan, hal ini berarti bahwa kepuasan pelayanan makanan lebih terkait dengan pengalaman dan persepsi konsumen terhadap pelayanan, kualitas makanan, keramahan staf, suasana, dan faktor-faktor lain yang abstrak, dibandingkan dengan faktor-faktor fisik seperti bentuk atau penampilan makanan.

15

(2) Tidak Terpisahkan (Inseparability)

Secara prinsip, terdapat perbedaan antara barang dan jasa dalam proses produksi dan pemasarannya. Pada barang, proses produksi terjadi sebelum barang dijual dan dikonsumsi. Namun, dalam konteks jasa, ada perbedaan prinsip di mana penjualan terjadi sebelumnya, dan kemudian jasa diproduksi dan dikonsumsi secara bersamaan pada waktu dan tempat yang sama. Dalam konteks pemasaran jasa, hubungan antara penyedia jasa dan pelanggan memiliki peran yang penting. Hubungan ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesuksesan atau kegagalan jasa atau layanan tersebut. Salah satu faktor penting dalam hubungan ini adalah efektivitas staf pelayanan yang diberikan. Dengan kata lain, keberhasilan atau kegagalan suatu jasa atau layanan sangat dipengaruhi oleh kinerja organisasi dalam hal merekrut dan menyeleksi karyawan, mengevaluasi kinerja, sistem pergantian, pelatihan, serta efektivitas pengembangan karyawan. Semua faktor ini berperan dalam memastikan bahwa staf pelayanan memiliki keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang sesuai untuk memberikan pelayanan yang memuaskan kepada pelanggan. Dalam hal pelayanan makanan, hal ini berarti bahwa keberhasilan penyelenggaraan makanan institusi seperti BBPVP Bekasi juga tergantung pada kemampuan staf dalam memberikan pelayanan yang baik, menjaga kebersihan, memahami kebutuhan dan preferensi konsumen, serta memastikan pengalaman makan yang positif bagi peserta.

(3) Variasi (Variability)

Jenis layanan sangat beragam dan kualitasnya dipengaruhi oleh penyedia layanan, waktu, dan tempat di mana layanan tersebut diberikan. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan variasi

16

dalam layanan, karena jasa diproduksi dan dikonsumsi secara bersamaan, yang mengakibatkan kendala dalam mengendalikan kualitas. Menentukan produk yang akan dihasilkan secara konsisten menjadi sulit karena permintaan yang selalu berubah-ubah. Intensitas interaksi antara penyedia layanan dan pelanggan dapat memiliki dampak pada konsistensi produk, tergantung pada kemampuan penyedia layanan dan kinerjanya pada waktu tertentu. Sebagai contoh, seorang pelanggan dapat mengalami pengalaman layanan yang baik pada satu hari dan menerima pelayanan yang sama baiknya pada hari berikutnya.

(4) Tidak Tahan Lama (Perishability)

Perishability dalam konteks jasa atau layanan merujuk pada sifat dimana jasa atau layanan tersebut tidak dapat disimpan untuk digunakan kembali di masa depan, dikembalikan, atau dijual kembali. Permintaan terhadap jasa cenderung tidak stabil atau tidak tetap, yang menghadirkan tantangan bagi perusahaan

penyedia jasa. Sehubungan dengan hal tersebut, perusahaan penyedia jasa perlu mengembangkan strategi yang lebih baik untuk mengelola operasional mereka agar dapat menyesuaikan dengan fluktuasi permintaan dan penawaran yang ada.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Pelayanan Makanan

Dalam mencapai kepuasan konsumen terhadap pelayanan, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kepuasan pelayanan makanan menurut Nafi'a (2021) :

(1) Ketepatan waktu dalam pendistribusian makanan

Biasanya, seseorang akan merasakan lapar sekitar 3-4 jam setelah makan, sehingga interval tersebut menjadi waktu yang tepat untuk mengonsumsi makanan, baik itu makanan berat maupun makanan ringan.

Antara waktu makan malam dan bangun pagi, terdapat jangka waktu sekitar 8 jam. Pola makan yang umum di Indonesia terdiri dari:

(2) Variasi menu makanan

Pentingnya memperhatikan kesesuaian makanan yang disesuaikan dengan penyakit yang diderita oleh pasien rawat inap tidak dapat diabaikan. Tahap ini memiliki peranan yang sangat penting dalam merancang pola makan yang tepat dan memberikan terapi diet yang sesuai dengan kondisi pasien, dengan tujuan untuk mempercepat proses penyembuhan. Dalam konteks ini, perhatian terhadap kecocokan makanan melibatkan pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi dan kesehatan pasien, serta mempertimbangkan batasan atau rekomendasi diet yang diberikan oleh dokter atau ahli gizi.

Setiap penyakit atau kondisi kesehatan mungkin memiliki persyaratan diet yang berbeda, seperti diet rendah garam untuk pasien hipertensi atau diet rendah karbohidrat untuk pasien diabetes. Dengan memperhatikan kecocokan makanan, tim medis dan ahli gizi dapat merancang diet yang memenuhi kebutuhan nutrisi pasien, mencegah interaksi makanan dengan obat-obatan, serta meminimalkan risiko komplikasi atau mempercepat proses penyembuhan.

18

(3) Cita rasa makanan

Cita rasa makanan muncul sebagai reaksi terhadap rangsangan yang diterima oleh berbagai indera dalam tubuh manusia.

Makanan yang memiliki cita rasa yang kaya umumnya disajikan dengan penampilan yang menarik, aroma yang menggugah selera, dan rasa yang enak. Penampilan dan rasa makanan memiliki hubungan yang erat dan saling mempengaruhi untuk menciptakan cita rasa yang sesuai.

(4) Kebersihan alat

Kebersihan peralatan makan adalah aspek yang sangat penting dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas makanan dan minuman yang disajikan. Jika peralatan makan tidak diperlakukan dengan kebersihan yang baik, dapat menjadi tempat bagi pertumbuhan organisme yang berpotensi mencemari makanan dan meningkatkan risiko penyakit. Oleh karena itu, menjaga kebersihan peralatan makan dengan membersihkannya secara menyeluruh sangat penting untuk mencegah kontaminasi dan menjaga keamanan pangan.

(5) Penampilan petugas

Seorang petugas pramusaji perlu mampu berkomunikasi dengan baik, menunjukkan sikap yang ramah, dan senantiasa tersenyum

kepada para pelanggan untuk meningkatkan penilaian dan kepuasan mereka.

(6) Faktor lain

Ada beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi kepuasan dalam pelayanan makanan, seperti aroma lingkungan sekitar, kenyamanan tempat, dan faktor-faktor lainnya.

19

Pengukuran Kepuasan Pelayanan Makanan

Menurut Rachmawati dkk., (2021), pengukuran kepuasan pelayanan makanan dapat dinilai dari beberapa aspek yang meliputi reliabilitas, responsifitas, kompetensi, aksesibilitas, etika, kredibilitas, kelengkapan fasilitas, dan komunikasi. Metode Customer Satisfaction Index (CSI) digunakan untuk melakukan evaluasi kepuasan pelanggan secara komprehensif. CSI adalah indeks yang mempertimbangkan tingkat kepentingan dari berbagai aspek produk atau jasa yang diukur guna menentukan tingkat kepuasan pelanggan. Dengan menggunakan metode CSI, kita dapat memperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat kepuasan pelanggan. Hal ini memungkinkan dilakukannya evaluasi secara berkala dalam periode waktu tertentu, sesuai dengan penelitian oleh Candrianto (2021).

Metode CSI memungkinkan perusahaan atau organisasi untuk memperoleh wawasan yang mendalam mengenai tingkat kepuasan pelanggan terhadap produk atau jasa yang mereka tawarkan. Dengan menggunakan metode ini, perusahaan dapat memahami sejauh mana pelanggan merasa puas dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki untuk meningkatkan pengalaman pelanggan. Dengan mempertimbangkan tingkat kepentingan dari berbagai aspek yang dinilai, seperti kualitas produk, kinerja layanan, harga, pelayanan pelanggan, dan lain sebagainya, metode CSI memberikan indikator yang lebih komprehensif dan holistik mengenai kepuasan pelanggan. Dengan melakukan evaluasi secara berkala menggunakan metode CSI, perusahaan atau organisasi dapat memantau perubahan dalam tingkat kepuasan pelanggan seiring waktu. Hal ini memberikan kesempatan bagi perusahaan untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki, mengimplementasikan perbaikan yang relevan, dan meningkatkan kepuasan pelanggan secara keseluruhan, Candrianto (2021).

20

Metode paling sederhana untuk mengukur kepuasan pelanggan adalah dengan melakukan wawancara atau mengajukan pertanyaan langsung kepada pelanggan mengenai tingkat kepuasan mereka terhadap produk atau layanan tertentu. Biasanya, metode sederhana ini dilakukan dengan menggunakan skala Likert yang berisi pertanyaan atau pernyataan yang langsung ditujukan kepada konsumen atau pelanggan.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengidentifikasi metode pengukuran dan aspek yang diukur dalam konteks tersebut, salah satunya dilakukan oleh Sasmita dkk., (2019). Dalam penelitian mereka, ditemukan bahwa faktor dominan yang mempengaruhi tingkat kepuasan pelanggan di rumah makan Pondok Bebek adalah dimensi *responsiveness*. Dimensi yang disebutkan mengacu pada kesiediaan dan kemampuan karyawan untuk membantu dan merespon permintaan pelanggan. Penelitian oleh Nuryani dkk. (2020) juga melibatkan evaluasi kepuasan pelayanan makanan berdasarkan beberapa aspek:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *responsivitas* dan *empati* menjadi aspek yang kurang memuaskan dalam memberikan pelayanan kepada pasien.

Skala Likert Kepuasan Pelayanan Makanan

Skala Likert digunakan sebagai alat pengukuran untuk mengevaluasi sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap suatu objek atau

21

fenomena tertentu. Skala ini terdiri dari serangkaian pernyataan yang mencakup pernyataan negatif dan positif. Selain itu, skala Likert dilengkapi dengan skala jawaban yang mencakup rentang dari "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju". Umumnya, skala jawaban dalam skala Likert terdiri dari pilihan seperti:

Seperti yang terlihat dalam Tabel 2.1 dalam penelitian yang dilakukan oleh Sudarto dkk. (2021).

Dewasa

Definisi Dewasa

Usia dewasa merupakan fase kehidupan yang paling matang bagi setiap individu. Menurut Sinaga dkk. (2022), usia dewasa didefinisikan sebagai tahap di mana individu telah siap untuk mengambil peran dan posisi mereka dalam masyarakat. Menurut Damayanti dkk. (2017), usia remaja merupakan periode terpanjang dalam siklus kehidupan manusia, yaitu berkisar antara 19 hingga 55 tahun. Usia dewasa dianggap sebagai periode produktif yang ditandai dengan prestasi pendidikan, kesuksesan karir, kemandirian dalam

22

kehidupan, dan hal lainnya. Pada fase usia dewasa, pertumbuhan tubuh mencapai puncaknya dalam hal tinggi badan dan tidak akan bertambah lagi, seperti yang dijelaskan oleh Pane dkk. (2020). Di samping itu, pada tahap ini, organ reproduksi juga mencapai kedewasaan dan pertumbuhan tubuh telah berhenti. Oleh karena itu, menjaga kesehatan sel-sel tubuh menjadi penting guna mencegah penyakit degeneratif yang berpotensi muncul dan dapat mempengaruhi penurunan produktivitas kerja, sebagaimana yang dikemukakan dalam penelitian Damayanti dkk. (2017).

Menurut Pane dkk. (2020), dengan bertambahnya usia dewasa, jaringan tubuh mengalami kerusakan yang berakibat pada penurunan kemampuan otot dan kinerja kerja. Penurunan kemampuan ini dipengaruhi oleh kematangan sel-sel otot pada usia dewasa. Asupan gizi memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan pada usia dewasa, karena usia ini menjadi rentan terhadap kebutuhan nutrisi. Kebutuhan gizi pada usia dewasa dapat bervariasi tergantung pada kelompok usia yang bersangkutan. Fungsi gizi pada usia dewasa meliputi pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup yang lebih sehat. Dengan memperhatikan asupan gizi yang seimbang dan nutrisi yang cukup, seseorang dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Nutrisi yang tepat juga berperan dalam menjaga kesehatan tulang, sistem kekebalan tubuh, dan fungsi kognitif. Selain itu, pola makan yang baik dapat memberikan energi yang cukup dan membantu menjaga berat badan yang sehat, serta meningkatkan kekuatan fisik dan mental, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Upaya menjaga kesehatan dan memenuhi kebutuhan gizi pada usia dewasa bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, mencegah penyakit, dan melambatkan proses penuaan, sebagaimana yang dijelaskan oleh Damayanti dkk. (2017).

23

Klasifikasi Dewasa

Pengelompokan usia dewasa memiliki variasi dalam berbagai penelitian. Dalam penelitian Damayanti dkk. (2017), usia dewasa dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu:

Penelitian Amin (2017) membaginya menjadi dua masa yaitu:

Kemudian, penelitian Yunitasari dkk. (2019) membagi usia dewasa

menjadi tiga kelompok yaitu:

Pandangan ini sejalan dengan pembagian usia dewasa yang diusulkan oleh Elizabeth B. Hurlock dalam Maulidya, dkk. (2017) yang juga mengelompokkannya menjadi tiga fase yaitu:

1) Fase Dewasa Awal (Young Adult) berkisar antara usia 21-40 tahun, dan merupakan periode di mana individu sedang mencari stabilitas

24 dan juga merupakan masa reproduksi. Pada fase ini, individu menghadapi berbagai tantangan emosional, isolasi sosial, komitmen, dan ketergantungan. Selama fase ini, nilai-nilai individu dapat berubah, kreativitas berkembang, dan individu harus beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupan mereka.

2) Fase Dewasa Madya (Middle Adulthood) terjadi pada rentang usia 40-60 tahun. Ini adalah masa transisi di mana pria dan wanita mengalami perubahan karakteristik fisik dan perilaku dari fase dewasa sebelumnya dan memasuki fase kehidupan yang memiliki karakteristik fisik dan perilaku yang baru. Pada fase ini, individu mungkin menghadapi tantangan dalam memenuhi peran sosial, seperti peran sebagai orang tua, pasangan, dan profesional. Fase ini juga dapat melibatkan pengembangan diri, eksplorasi karir, dan pertimbangan tentang tujuan hidup yang lebih jangka panjang.

3) Fase Dewasa Lanjut (Older Adulthood) dimulai pada usia 60 tahun dan berlanjut hingga akhir hayat. Pada fase ini, individu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang cenderung mengalami penurunan. Terdapat penurunan dalam fungsi fisik dan kognitif, serta peningkatan risiko terhadap penyakit kronis dan gangguan kesehatan. Pada saat yang sama, individu dapat mengalami perubahan dalam peran sosial dan keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari. Meskipun terdapat tantangan yang dihadapi, individu pada fase dewasa lanjut masih dapat mencari makna hidup dan menjalani kehidupan yang bermakna.

Kebutuhan Dewasa

Kebutuhan gizi pada usia dewasa relatif lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, karena pada umumnya aktivitas fisik yang dilakukan lebih intens. Dalam hal ini, asupan gizi yang diperlukan juga

25 harus lebih banyak. Pemenuhan kebutuhan gizi pada usia dewasa dapat dianggap tercapai ketika jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh, sehingga berkontribusi pada pemeliharaan fungsi tubuh yang optimal. Terdapat perbedaan dalam kebutuhan gizi antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki umumnya membutuhkan lebih banyak energi karena tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, sementara perempuan memerlukan lebih banyak gizi, terutama protein dan zat besi, karena mereka mengalami menstruasi. Hal ini sesuai dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk. (2022).

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi untuk usia remaja (2019), terdapat data yang disajikan pada tabel 2.2 sebagai berikut:

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk., (2022), makanan dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori berdasarkan kandungan zat gizinya, yang disebut sebagai "Tri Guna Makanan". Berikut adalah penjabaran dari ketiga kelompok tersebut:

1) Makanan yang mengandung zat tenaga berfungsi sebagai sumber energi untuk melakukan aktivitas dan dapat dikategorikan sebagai "sumber energi". Jenis makanan ini umumnya mengandung karbohidrat yang dapat memberikan energi, seperti roti, nasi, pasta, dan sereal.

26

2) Makanan yang mengandung zat pembangun memainkan peran penting dalam pembentukan, pertumbuhan, dan pemeliharaan tubuh. Makanan tersebut dapat berupa protein, baik dari sumber hewani maupun sumber nabati. Protein merupakan komponen utama yang digunakan untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh.

3) Makanan yang mengandung zat pengatur memiliki peran penting dalam mengatur penggunaan zat gizi dalam tubuh. Zat pengatur ini meliputi vitamin dan mineral yang ditemukan dalam makanan. Vitamin dan mineral berperan dalam menjaga kesehatan tubuh dan mengatur berbagai fungsi biologis yang penting. Contoh makanan yang kaya akan zat pengatur meliputi buah-buahan, sayuran, dan produk susu yang mengandung berbagai vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh. Konsumsi makanan yang kaya akan zat pengatur penting untuk menjaga keseimbangan nutrisi dan mendukung kesehatan yang optimal.

Masalah yang Terjadi pada Dewasa

Status gizi seseorang dapat ditentukan oleh jumlah dan kecukupan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Jika seseorang mendapatkan asupan gizi yang mencukupi, maka akan mencapai status gizi yang baik. Hal ini berarti tubuh mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh yang optimal. Namun, jika asupan gizi tidak memenuhi kebutuhan tubuh, maka dapat menghasilkan status gizi yang kurang optimal. Hal ini bisa menyebabkan masalah kesehatan seperti kurang gizi, kekurangan nutrisi tertentu, atau obesitas. Penting untuk memastikan bahwa asupan gizi harian mencakup berbagai jenis makanan yang seimbang dan kaya akan nutrisi yang diperlukan

27

tubuh. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi status gizi remaja, termasuk usia, jenis kelamin, tingkat pendapatan, pendidikan, faktor sosial budaya, perilaku makan, aktivitas fisik, dan lingkungan sekitar. Penelitian oleh Pane dkk. (2020) membahas faktor-faktor tersebut dan dampaknya terhadap status gizi remaja.

Menurut Sinaga (2022), masalah gizi pada populasi dewasa merupakan masalah kesehatan masyarakat yang tidak dapat diatasi semata dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan. Masalah gizi pada usia dewasa memiliki kesamaan dengan masalah yang dialami oleh anak-anak dan remaja, termasuk masalah gizi yang normal, berlebih, dan kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Pane dkk. (2020) dan Damayanti dkk. (2017) juga mengidentifikasi beberapa masalah gizi yang sering terjadi pada usia dewasa, seperti obesitas, Kurang Energi Kronis (KEK), dan anemia. Untuk mengatasi masalah-masalah ini, diperlukan pendekatan yang komprehensif yang melibatkan perubahan gaya hidup, edukasi gizi, dan intervensi yang melibatkan masyarakat secara luas. Pendekatan ini harus melibatkan berbagai sektor, termasuk pendidikan, pemerintah, industri makanan, dan masyarakat umum, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan pemenuhan gizi yang optimal.

1) Obesitas

Obesitas merupakan keadaan di mana lemak berlebihan menumpuk dalam jaringan lemak tubuh, yang dapat memiliki konsekuensi yang merugikan terhadap kesehatan individu. Data dari survei Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi obesitas mengalami peningkatan setiap tahun, dengan tingkat yang lebih tinggi terjadi pada populasi perempuan. Hal ini menunjukkan pentingnya perhatian dan tindakan dalam mengatasi masalah obesitas guna mencegah risiko kesehatan yang berhubungan dengan kondisi tersebut.

2) KEK

KEK atau Kurang Energi Kronis mengacu pada kondisi di mana seseorang mengalami defisiensi gizi dalam jangka waktu yang panjang, terutama dalam asupan kalori dan protein. KEK juga dapat dianggap sebagai bentuk malnutrisi kronis yang dapat memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang.

Dampak kekurangan gizi meliputi penurunan kemampuan fisik dan produktivitas kerja yang rendah. Kurangnya asupan energi dan nutrisi dalam jangka panjang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan, melemahkan sistem kekebalan tubuh, serta meningkatkan risiko terkena penyakit.

3) Anemia

Anemia adalah suatu kondisi kesehatan di mana jumlah sel darah merah dalam tubuh berada di bawah batas normal.

Kondisi ini sering menunjukkan adanya kekurangan nutrisi di dalam tubuh. Faktor utama yang menyebabkan anemia adalah produksi sel darah merah yang kurang atau kerusakan sel darah merah yang melebihi tingkat produksi normal. Defisiensi zat besi, asam folat, vitamin B12, vitamin C, atau adanya penyakit kronis seperti gagal ginjal, penyakit autoimun, dan kanker dapat menjadi penyebab anemia. Anemia dapat mengakibatkan gejala seperti kelelahan, lemas, pusing, sesak napas, dan penurunan kemampuan tubuh untuk mengangkut oksigen.

Penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi penyebab anemia serta memperbaiki kecukupan nutrisi guna mengembalikan kadar sel darah merah ke tingkat yang normal.

29

Status Gizi Dewasa

Pengertian Status Gizi

Status gizi memiliki berbagai definisi tergantung pada perspektif dan konteks yang digunakan. Menurut Haslinah dkk. (2022), status gizi merujuk pada kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Status gizi mencerminkan sejauh mana tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh yang optimal. Faktor-faktor seperti jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah kalori, dan kualitas nutrisi memainkan peran penting dalam menentukan status gizi seseorang. Definisi ini menekankan bahwa status gizi dapat berubah seiring dengan perjalanan kehidupan individu, termasuk faktor-faktor seperti pertumbuhan, perkembangan, dan kondisi kesehatan.

Di sisi lain, Pattola dkk. (2020) memandang status gizi sebagai hasil dari keseimbangan antara kebutuhan dan asupan nutrisi yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Definisi ini menekankan pentingnya keseimbangan antara kebutuhan nutrisi individu dan asupan nutrisi yang diterima. Dalam konteks ini, status gizi akan mencerminkan apakah seseorang memenuhi kebutuhan nutrisi mereka atau mengalami kekurangan atau kelebihan nutrisi yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka.

Definisi-definisi yang disampaikan oleh Rokhmah dkk. (2022) dan Sitasari dkk. (2022) memberikan pemahaman tambahan tentang status gizi. Menurut Rokhmah dkk., status gizi mengacu pada keadaan kesehatan individu atau kelompok yang dipengaruhi oleh asupan, penyerapan, dan penggunaan zat gizi dari makanan. Ini menekankan bahwa status gizi tidak hanya bergantung pada asupan makanan, tetapi juga melibatkan faktor-faktor lain seperti kemampuan tubuh untuk

30

menyerap dan memanfaatkan zat gizi yang dikonsumsi. Proses penyerapan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh juga berperan dalam menentukan sejauh mana tubuh dapat memanfaatkan nutrisi yang ada dalam makanan. Dengan demikian, status gizi adalah refleksi dari keseimbangan antara asupan, penyerapan, dan penggunaan zat gizi dalam tubuh.

Sesuai dengan pandangan Sitasari dkk., status gizi mencerminkan kondisi tubuh yang ditentukan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi harian dan kebutuhan zat gizi untuk menjaga fungsi metabolisme tubuh yang normal. Definisi ini menekankan pentingnya keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi tubuh untuk menjaga fungsi normal. Dengan kata lain, status gizi yang baik terjadi ketika tubuh menerima asupan zat gizi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhannya, sehingga metabolisme tubuh dapat berfungsi dengan baik. Menurut Akbar, dkk (2021), berdasarkan definisi-definisi tersebut, status gizi seseorang dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori yaitu:

Kategori ini menunjukkan dimensi atau keadaan fisik seseorang berdasarkan seberapa banyak makanan yang mereka makan dan sejauh mana zat gizi digunakan dalam tubuh.

Penilaian Status Gizi

Evaluasi status gizi melibatkan penafsiran data yang diperoleh dari pengukuran asupan makanan, analisis biokimia, pengukuran antropometri, dan studi klinis pada individu atau kelompok. Tujuan dari evaluasi status gizi adalah untuk mendapatkan informasi tentang

31 prevalensi dan distribusi gizi di suatu wilayah atau populasi, serta menentukan tingkat atau level status gizi individu. Selain itu, evaluasi status gizi juga bertujuan untuk meningkatkan status gizi kelompok orang. Sulfianti dkk., (2021) menjelaskan bahwa evaluasi status gizi melibatkan pengamatan, pengukuran tanda-tanda atau gejala pada individu, dan membandingkan hasilnya dengan standar yang ada untuk menentukan status gizi individu tersebut.

Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan menggunakan metode langsung atau metode tidak langsung. Metode evaluasi langsung melibatkan pengukuran langsung pada individu, seperti mengukur antropometri (seperti berat badan, tinggi badan), melakukan evaluasi klinis (seperti pemeriksaan fisik dan anamnesis), menganalisis biokimia (seperti tes darah untuk mengukur kadar zat gizi), dan melakukan evaluasi biofisik (seperti kekuatan otot dan fungsi paru-paru). Metode ini memberikan informasi yang spesifik dan terperinci mengenai status gizi individu, sesuai dengan penjelasan yang disampaikan oleh Haslinah dan rekan-rekan pada tahun 2022. Di sisi lain, metode evaluasi tidak langsung melibatkan penggunaan indikator atau data yang tidak melibatkan pengukuran langsung pada individu. Contoh metode evaluasi tidak langsung meliputi survei konsumsi makanan untuk memperoleh informasi tentang pola makan dan asupan gizi, penggunaan statistik vital untuk mendapatkan data kesehatan populasi, dan penelitian faktor ekologi yang mempertimbangkan pengaruh lingkungan terhadap status gizi. Metode ini memberikan gambaran yang lebih luas tentang status gizi kelompok atau populasi secara umum, Haslinah dkk., (2022).

32

1) Penilaian status gizi secara langsung

Antropometri

Dalam bidang gizi, pengukuran antropometri digunakan untuk mengevaluasi dimensi tubuh dan komposisi tubuh manusia pada berbagai tahap usia dan status gizi. Tujuan utama dari

pengukuran ini adalah untuk menilai ketidakseimbangan dalam asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini dapat terlihat melalui pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh, seperti lemak, otot, dan kadar air tubuh. Pengukuran antropometri melibatkan penggunaan berbagai parameter tubuh meliputi:

Dengan menggunakan pengukuran ini, kita dapat mendapatkan informasi penting tentang status gizi individu atau kelompok, serta perubahan yang terjadi pada komposisi tubuh mereka (Alhamda dan Yustina, 2015).

Namun, ada beberapa kelemahan dalam penggunaan metode antropometri, sebagaimana dikemukakan oleh Ruswadi (2021). Kelemahan-kelemahan tersebut termasuk ketidaksensitifan dan ketidakspesifikasian dalam mengukur zat gizi tertentu, serta adanya kemungkinan pengaruh faktor di luar gizi, seperti keberadaan penyakit. Selain itu, terdapat potensi kesalahan pengukuran dalam proses antropometri, seperti ketidakakuratan pengukuran atau variasi antara pengukur. Oleh

33

karena itu, penggunaan metode antropometri dalam penilaian status gizi perlu diperlakukan dengan hati-hati dan mempertimbangkan dengan baik faktor-faktor tersebut.

Klinis

Pemeriksaan klinis memainkan peran penting dalam mengevaluasi status gizi masyarakat. Dalam metode ini, perubahan yang terjadi pada tubuh yang terkait dengan kekurangan zat gizi diamati dan dievaluasi. Beberapa jaringan dan organ dalam tubuh dapat memberikan indikasi tentang status gizi seseorang. Beberapa perubahan pada jaringan epitel, seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral, dapat memberikan petunjuk tentang kekurangan zat gizi. Misalnya, kulit yang kering, bersisik, atau bercak-bercak dapat menunjukkan kekurangan vitamin A atau asam lemak esensial. Rambut yang kering, rapuh, atau berubah warna dapat mengindikasikan kekurangan protein, zat besi, atau zat gizi lainnya. Mukosa oral yang meradang atau terdapat luka dapat menjadi tanda kekurangan vitamin C atau zat besi.

Selain itu, organ-organ yang berdekatan dengan permukaan tubuh juga dapat memberikan informasi tentang status gizi. Sebagai contoh, pemeriksaan kelenjar tiroid dapat memberikan petunjuk tentang kekurangan yodium atau gangguan metabolisme yang terkait dengan gizi. Pemeriksaan klinis ini biasanya dilakukan dalam survei klinis, yang dirancang untuk dengan cepat mendeteksi tanda-tanda klinis umum dari kekurangan satu atau lebih zat gizi. Survei klinis ini dapat dilakukan oleh tenaga medis terlatih, seperti dokter atau ahli gizi, yang menggunakan pengetahuan dan pengalaman mereka

34

untuk mengidentifikasi tanda-tanda defisiensi gizi pada individu atau kelompok populasi.

Studi yang dilakukan oleh Alhamda dan Yustina pada tahun 2015 menyediakan dasar penelitian untuk penerapan metode pemeriksaan klinis dalam mengevaluasi status gizi masyarakat. Hasil dari penelitian ini mungkin dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang tanda-tanda klinis kekurangan zat gizi dan membantu mengarahkan upaya intervensi gizi yang tepat.

Pemeriksaan klinis juga digunakan untuk mengevaluasi tingkat

status gizi seseorang melalui pemeriksaan fisik. Pemeriksaan ini melibatkan observasi tanda dan gejala serta riwayat penyakit yang dimiliki oleh individu tersebut. Dengan menggunakan metode ini, dokter atau tenaga medis dapat mengidentifikasi adanya perubahan klinis yang mungkin terkait dengan kekurangan zat gizi. Hal ini membantu dalam menilai tingkat status gizi individu secara lebih terperinci. Pemeriksaan klinis memberikan informasi penting dalam mengevaluasi status gizi masyarakat dan membantu dalam perencanaan program intervensi gizi yang tepat, (Alhamda dan Yustina, 2015).

Dalam pandangan Ruswadi (2021), pengukuran klinis melibatkan dua komponen utama, yaitu riwayat medis atau riwayat kesehatan dan pemeriksaan fisik. Riwayat medis mencakup catatan perkembangan penyakit yang telah terjadi. Sementara itu, pemeriksaan fisik melibatkan penilaian visual dan palpasi dari kepala hingga ujung kaki untuk

35

mengidentifikasi tanda-tanda dan gejala yang dapat mengindikasikan adanya masalah gizi.

Biokimia

Menurut Alhamda dan Yustina (2015), penilaian status gizi melalui metode biokimia melibatkan pengujian laboratorium terhadap berbagai jenis spesimen tubuh. Metode ini meliputi penggunaan jaringan tubuh seperti:

Pendekatan ini memiliki signifikansi karena banyak gejala klinis yang tidak jelas dalam mengidentifikasi keadaan gizi seseorang. Pendekatan penilaian biokimia digunakan sebagai petunjuk potensial untuk mengidentifikasi kekurangan gizi yang lebih parah. Dengan menggunakan penilaian biokimia, kekurangan gizi yang lebih spesifik dapat diidentifikasi melalui analisis komponen biokimia dalam tubuh.

Metode ini memberikan informasi yang objektif dan mendalam tentang status gizi individu dengan memeriksa parameter seperti kadar zat gizi, enzim, hormon, dan metabolit dalam darah atau urine. Dengan melihat komposisi zat dalam darah, urine, tinja, atau jaringan tubuh lainnya, kita dapat memperoleh informasi yang lebih rinci tentang kekurangan zat gizi yang spesifik dan tingkat keparahannya. Hal ini memungkinkan perencanaan program intervensi gizi yang lebih tepat dan efektif, Alhamda dan Yustina (2015).

36

Menurut Ruswadi (2021), pemeriksaan biokimia zat gizi melibatkan beberapa aspek, antara lain:

a. Evaluasi status besi dilakukan melalui pengujian parameter seperti:

Parameter-parameter ini digunakan untuk menilai kadar dan ketersediaan besi dalam tubuh. Hemoglobin dan hematokrit adalah indikator utama untuk mengevaluasi status besi dalam darah, sedangkan besi serum, ferritin serum, saturasi transferin, free erythrocyte protoporphyrin, dan unsaturated iron-binding capacity serum memberikan informasi lebih rinci tentang status besi dalam tubuh.

b. Evaluasi status protein melalui pemeriksaan albumin, globulin, dan fibrinogen. Pemeriksaan ini berguna untuk mengevaluasi kadar dan fungsi protein dalam tubuh.

c. Evaluasi status vitamin tergantung pada jenis vitamin yang ingin diketahui. Misalnya, untuk mengevaluasi status

vitamin D, dapat dilakukan pengukuran kadar 25-hidroksi vitamin D dalam darah.

Hasil dari pemeriksaan biokimia untuk setiap zat gizi ini dibandingkan dengan nilai normal atau standar yang berlaku dalam populasi umum atau kelompok usia tertentu. Dengan membandingkan nilai yang diukur dengan nilai normal, dapat

37

diketahui apakah nilai tersebut berada di bawah normal, menunjukkan adanya kekurangan zat gizi, atau sebaliknya, apakah nilai tersebut di atas normal, mengindikasikan kemungkinan adanya kelebihan zat gizi tertentu.

Biofisik

Evaluasi status gizi dengan menggunakan pendekatan biofisik melibatkan observasi terhadap fungsi jaringan dan perubahan struktur tubuh. Pendekatan ini terdiri dari tiga metode, yaitu uji radiologi, tes fungsi fisik seperti tes adaptasi pada ruangan gelap, dan sitologi seperti pengamatan noda pada epitel dan mukosa oral, sebagaimana dijelaskan oleh Ruswadi (2021). Metode biofisik ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi tubuh dan dapat membantu dalam mengevaluasi status gizi individu. Namun, salah satu kekurangannya adalah biaya yang tinggi yang diperlukan untuk melakukan pengukuran menggunakan metode ini.

Penilaian status gizi secara tidak langsung

Survei konsumsi makanan

Dalam penelitian oleh Sulfianti dan rekan-rekannya (2021), disebutkan bahwa survei konsumsi makanan adalah metode tidak langsung yang digunakan untuk mengevaluasi status gizi dengan memperhatikan jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi oleh individu. Pengumpulan data mengenai konsumsi makanan dapat memberikan informasi tentang pola konsumsi zat gizi yang beragam pada individu, keluarga, dan masyarakat. Melalui survei ini, kita dapat mengidentifikasi kelebihan atau kekurangan zat gizi dalam pola makan individu

38

atau populasi yang sedang diteliti. Survei konsumsi makanan menjadi penting untuk memahami aspek nutrisi yang terkait dengan status gizi dan memberikan dasar untuk merumuskan intervensi yang sesuai.

Peran penting survei konsumsi makanan adalah untuk menilai status gizi individu atau kelompok serta memperoleh pemahaman tentang kebiasaan makan dan ketersediaan zat gizi di tingkat kelompok, rumah tangga, atau individu, serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat menghasilkan dua jenis data, yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Melalui survei ini, dapat diperoleh informasi yang komprehensif tentang pola konsumsi makanan, kebutuhan gizi, dan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap status gizi individu atau kelompok yang diteliti (Ruswadi, 2021).

Statistik Vital

Menurut Alhamda dan Yustina (2015), pengukuran status gizi menggunakan statistik vital melibatkan analisis data dari berbagai faktor penyebab dan data terkait yang saling terhubung atau mempengaruhi status gizi. Penggunaan statistik vital dalam pengukuran status gizi masyarakat dianggap sebagai indikator tidak langsung. Statistik vital atau statistik kesehatan digunakan untuk memberikan gambaran tentang kondisi gizi di suatu

wilayah atau untuk melihat indikator tidak langsung dari status gizi masyarakat. Data statistik vital meliputi berbagai indikator yang terkait dengan kesehatan. Melalui pengumpulan dan analisis data statistik vital, kita dapat memperoleh informasi yang penting untuk memahami kondisi gizi suatu populasi,

39

mengidentifikasi masalah gizi yang ada, serta merencanakan intervensi dan kebijakan yang tepat untuk meningkatkan status gizi masyarakat (Ruswadi, 2021).

Informasi yang diperoleh dari statistik ini dapat memberikan pemahaman tentang seberapa besar masalah gizi di suatu populasi, pola penyakit terkait gizi, serta dampaknya terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Penggunaan statistik vital merupakan alat penting dalam mengidentifikasi dan memantau masalah gizi dalam masyarakat, Ruswadi (2021).

Faktor Ekologi

Masalah malnutrisi atau ketidakseimbangan gizi adalah sebuah isu yang kompleks, disebabkan oleh interaksi antara berbagai faktor fisik, biologis, dan budaya lingkungan. Salah satu faktor yang berperan dalam ketersediaan makanan adalah faktor ekologi, yang mencakup hal-hal seperti iklim, tanah, irigasi, dan faktor lingkungan lainnya. Pengukuran faktor ekologi menjadi penting dalam memahami penyebab malnutrisi dalam suatu masyarakat. Terdapat enam kelompok faktor ekologi yang berkaitan dengan malnutrisi, yaitu konsumsi makanan, kondisi sosial ekonomi, pengaruh budaya, keadaan infeksi, produksi pangan, serta kesehatan dan pendidikan. Memahami dan mengukur faktor-faktor ekologi ini membantu dalam memahami dinamika masalah gizi dan merancang intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut (Ruswadi, 2021).

Klasifikasi Status Gizi

Dalam mengevaluasi status gizi pada usia dewasa, sering digunakan indeks antropometri yang populer, seperti Indeks Massa Tubuh (IMT). Standar antropometri untuk IMT pada usia dewasa telah ditetapkan

40

dalam Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) No. 41 Tahun 2014 yang mengatur pedoman gizi seimbang. Informasi lebih lanjut mengenai klasifikasi IMT pada usia dewasa dapat ditemukan dalam Tabel 2.3 pada dokumen tersebut.

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Orang Dewasa

Status gizi individu dalam setiap fase kehidupan dipengaruhi oleh faktor-faktor baik yang bersifat langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung melibatkan asupan gizi yang diterima dan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan nutrisi tersebut, yang dapat terganggu oleh penyakit dan gangguan penyerapan. Di sisi lain, faktor-faktor tidak langsung melibatkan ketersediaan makanan di tingkat keluarga, pola pengasuhan ibu dan anak, serta kurangnya pemantauan pertumbuhan dan perkembangan akibat akses terbatas terhadap layanan kesehatan dan sanitasi yang tidak memadai. Selain faktor-faktor gizi tersebut, faktor utama yang berperan dalam masalah gizi adalah kemiskinan, tingkat pendidikan yang rendah yang menghambat keluarga dalam menyediakan makanan bergizi dan biaya untuk layanan kesehatan, serta ketersediaan pangan dan kesempatan kerja di masyarakat (Afifah dkk., 2022).

41

Masa dewasa adalah periode di mana kondisi fisik mencapai puncaknya dan juga dimulainya proses penurunan, termasuk

penurunan sistem indra. Hal ini menunjukkan bahwa risiko masalah gizi pada orang dewasa cenderung lebih tinggi. Santosa dan Imelda (2022) menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi status gizi orang dewasa adalah kebiasaan konsumsi makanan. Orang dewasa sering kali kurang memperhatikan asupan makanan mereka, sehingga berbagai makanan yang mereka konsumsi tidak dipertimbangkan dalam hal asupan energi dan kebutuhan tubuh mereka.

Menurut Santosa dan Imelda (2022) serta Pane dkk. (2020), ada beberapa faktor yang terkait dengan status gizi individu dewasa. Berikut adalah beberapa faktor tersebut:

1) Usia

Seiring bertambahnya usia, kebutuhan zat tenaga untuk melakukan aktivitas fisik juga meningkat. Namun, dalam perkembangan dewasa, kebutuhan energi cenderung berkurang seiring dengan penurunan kemampuan metabolisme tubuh. Faktor usia ini memiliki pengaruh terhadap status gizi, karena kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh pada setiap fase usia berbeda. Ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan yang sesuai dengan usia dapat berpotensi menyebabkan masalah kesehatan.

2) Jenis kelamin

Kebutuhan nutrisi optimal bervariasi tergantung pada jenis kelamin individu. Secara umum, kebutuhan gizi perempuan cenderung lebih rendah dibandingkan dengan kebutuhan gizi laki-laki, dikarenakan aktivitas fisik yang seringkali lebih intens pada laki-laki. Hal ini berlaku tidak hanya pada populasi orang dewasa, tetapi juga pada berbagai tahap kehidupan.

42

3) Pendapatan

Tingkat pendapatan seseorang mempengaruhi kemampuannya dalam membeli makanan. Semakin tinggi pendapatan, seseorang cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap makanan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik. Sebaliknya, pendapatan yang rendah dapat menyebabkan keterbatasan dalam membeli makanan yang memenuhi kebutuhan gizi. Meskipun seseorang memiliki pendapatan yang mencukupi, masih ada masyarakat yang tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi keluarga mereka. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang makanan bergizi, adanya pantangan tradisional yang masih diikuti, serta kurangnya kemampuan atau keengganan untuk mengonsumsi makanan murah yang sebenarnya kaya gizi.

4) Pendidikan

Pendidikan memiliki hubungan dengan pemenuhan gizi karena berkaitan dengan pengetahuan individu mengenai makanan yang bergizi. Tingkat pengetahuan ini akan memengaruhi pilihan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi tubuh, karena melalui pendidikan, seseorang dapat memperoleh informasi tentang gizi dan dapat memahami serta menerapkan pengetahuan tersebut dalam praktik sehari-hari. Tingkat pendidikan seseorang memiliki korelasi positif dengan status gizi yang lebih baik.

Tingkat pendidikan yang tinggi cenderung memberikan pengetahuan yang lebih luas tentang makanan bergizi dan pola makan sehat. Ini memungkinkan individu untuk membuat pilihan makanan yang lebih baik dan memenuhi kebutuhan gizi dengan

43

lebih baik pula. Pendidikan juga dapat mempengaruhi kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup yang seimbang. Selain itu, pendidikan juga dapat memperkuat

kemampuan individu dalam mengambil keputusan yang baik terkait dengan gizi dan kesehatan. Dengan pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan, seseorang memiliki alat yang lebih baik untuk memahami kebutuhan nutrisi, memilih makanan yang tepat, dan menjaga kesehatan mereka dan keluarga mereka.

5) Sosial budaya

Tradisi dan budaya memiliki dampak pada pemilihan dan pengolahan makanan. Selain itu, budaya juga memengaruhi kebiasaan makan individu. Budaya dalam suatu wilayah dapat memengaruhi pola makan seseorang, seperti contohnya budaya Melayu yang cenderung menyukai makanan berkuah santan.

6) Perilaku makan

Perilaku makan adalah cara individu mengekspresikan sikap dan tindakan mereka dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Tingkat pengetahuan dan kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan gizi mempengaruhi perilaku makan mereka. Jika perilaku makan tidak seimbang, dapat mengakibatkan masalah gizi. Perilaku makan yang tidak seimbang mencakup pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam, tetapi rendah serat dan nutrisi penting lainnya. Konsekuensi dari perilaku makan yang tidak seimbang dapat berupa kelebihan berat badan, obesitas, atau kekurangan nutrisi.

7) Aktivitas fisik

Penelitian yang dilakukan oleh Roring dan rekan (2020) menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status

gizi individu. Aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari dapat mempengaruhi tingkat kebutuhan gizi tubuh. Semakin tinggi intensitas aktivitas fisik yang dilakukan, semakin tinggi pula kebutuhan akan asupan gizi yang diperlukan. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan antara asupan dan pengeluaran zat gizi dalam tubuh, dengan tujuan menjaga berat badan yang ideal dan mencegah masalah gizi.

Namun, menurut penelitian Isti dkk. (2021), aktivitas fisik pada orang dewasa cenderung rendah. Hal ini disebabkan oleh kesibukan dan gaya hidup yang kurang sehat. Faktor-faktor seperti pekerjaan yang membutuhkan banyak waktu duduk, transportasi yang dilakukan dengan kendaraan bermotor, dan gaya hidup yang kurang aktif secara fisik dapat menyebabkan rendahnya tingkat aktivitas fisik pada orang dewasa. Rendahnya aktivitas fisik dapat memiliki dampak negatif terhadap status gizi individu. Kurangnya aktivitas fisik dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan, risiko obesitas, dan masalah gizi lainnya.

8) Lingkungan

Lingkungan meliputi keluarga, sekolah, dan media sosial (masyarakat secara umum). Dalam hal pemenuhan gizi, keluarga memainkan peran utama dalam mengatur pola makan anggota keluarganya. Dengan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, status gizi seseorang juga akan meningkat. Menurut penelitian Isti dkk. (2021), terdapat faktor lain yang juga berperan dalam memengaruhi status gizi orang dewasa, yaitu kualitas tidur dan tingkat stres. Masa dewasa memiliki kerentanan terhadap masalah internal dan eksternal yang dapat menyebabkan stres. Tingkat

stres seseorang dapat mempengaruhi pola makan yang berdampak pada status gizi, bahkan tingkat stres juga menjadi faktor risiko

obesitas (Syarifuddin dkk., 2022).

Energi

Definisi Energi

Energi merupakan kemampuan untuk melakukan aktivitas atau kerja dalam waktu tertentu. Setiap organisme hidup membutuhkan energi untuk menjalankan aktivitas, bertahan hidup, dan bereproduksi.

Kebutuhan energi individu bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti postur tubuh terkait dengan berat dan tinggi badan, jenis kelamin, usia, dan tingkat aktivitas fisik (Siswati dkk., 2022).

Sumber energi yang diperlukan oleh tubuh manusia terdiri dari makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, dan protein. Satuan yang digunakan untuk mengukur energi adalah kalori (kcal). Secara umum, setiap gram karbohidrat dan protein menghasilkan sekitar 4 kalori, sedangkan lemak menghasilkan sekitar 9 kalori per gram. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa lemak memiliki kandungan energi yang lebih tinggi daripada karbohidrat dan protein. Energi memiliki beberapa peran dalam tubuh. Pertama, energi digunakan dalam metabolisme basal, yaitu jumlah energi yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga fungsi-fungsi dasar saat beristirahat, seperti pernapasan dan pemeliharaan suhu tubuh. Kedua, energi digunakan untuk mendukung aktivitas fisik dan pertumbuhan tubuh. Aktivitas fisik termasuk olahraga, pekerjaan, dan kegiatan sehari-hari lainnya memerlukan energi untuk dilakukan dengan efektif. Selain itu, energi juga berperan dalam termogenesis, yaitu proses produksi panas yang terjadi sebagai respons terhadap makanan yang dikonsumsi, Murdiati, A., & Amaliah, A. (2013).

46

Menjaga keseimbangan energi dalam tubuh sangat penting dan membutuhkan pemenuhan kebutuhan energi yang memadai.

Kebutuhan energi dapat bervariasi antara individu. Untuk menjaga keseimbangan energi, penting untuk mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, dan protein dalam jumlah yang sesuai. Selain itu, gaya hidup sehat dan aktif juga perlu dipertahankan, Murdiati, A., & Amaliah, A. (2013).

Tubuh memerlukan energi agar dapat menjaga kelancaran berbagai proses internalnya, seperti sirkulasi darah, detak jantung, pernapasan, pencernaan, serta melakukan gerakan fisik atau aktivitas lainnya.

Energi diperoleh melalui metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi makanan yang cukup dan seimbang guna memenuhi kebutuhan energi yang dibutuhkan oleh tubuh (Gandy dkk., 2014).

Sumber Energi

Energi yang dibutuhkan oleh manusia diperoleh melalui konsumsi bahan pangan, di mana senyawa organik dalam bahan pangan dipecah menjadi sumber energi melalui proses kimia. Energi yang diperoleh dari bahan pangan biasanya diukur dalam satuan kilokalori (kcal).

Peran utama makanan dalam konsumsi manusia adalah sebagai sumber energi untuk melakukan aktivitas, pekerjaan, dan menjaga kehidupan. Komponen makromolekul dalam zat gizi, seperti karbohidrat (dari pati dan gula), protein (asam amino), dan lemak (asam lemak), memiliki peran sebagai sumber energi bagi tubuh. Nilai energi dari setiap jenis bahan makanan tersebut berbeda-beda. Sebagai contoh, 1 gram karbohidrat menghasilkan sekitar 4 kkal, 1 gram protein menghasilkan sekitar 4 kkal, dan 1 gram lemak menghasilkan sekitar 9 kkal (Siswati dan rekan, 2022).

47

Makanan yang mengandung lemak sebagai sumber energi meliputi minyak, santan, cokelat, lemak hewani (seperti gajih), buah berlemak

seperti alpukat, kacang-kacangan dengan kadar air rendah seperti kacang tanah dan kacang kedelai, biji-bijian yang mengandung minyak seperti biji wijen, bunga matahari, dan kemiri, serta produk makanan yang mengandung lemak. Di sisi lain, makanan yang mengandung karbohidrat sebagai sumber energi dapat ditemukan dalam beras, jagung, umbi-umbian, oat, tepung, gula, madu, sereal lainnnya, buah dengan kadar air rendah seperti pisang dan kurma, serta produk makanan turunannya. Untuk memperoleh sumber energi yang kaya protein, dapat dikonsumsi daging sapi, ikan, telur, susu, dan berbagai produk turunannya (Angkasa, 2017).

Faktor yang Mempengaruhi Kecukupan Energi

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecukupan energi dalam tubuh manusia. Menurut Escott-Stump dan Mahan (2008) sebagaimana dikutip oleh Darma dan rekan (2020), TEF merujuk pada peningkatan pengeluaran energi yang terjadi setelah mengonsumsi makanan, biasanya berkisar antara 5-10% dari Total Energy Expenditure (TEE). Kecukupan energi seseorang dapat diketahui dari berat badan yang normal, karena dengan berat badan yang normal, seseorang dapat menjalankan kegiatan sehari-hari. Kelebihan energi dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan jika berlanjut, dapat menyebabkan obesitas (Festy, 2018). Menurut Setyawati dan Eko (2018), kecukupan energi sangat penting untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dan mempertahankan proses metabolisme tubuh.

Dampak Ketidacukupan Energi

Setiap individu memiliki kebutuhan gizi yang harus dipenuhi untuk menjaga kesehatannya. Ketidacukupan atau kelebihan zat gizi dalam tubuh dapat menyebabkan masalah gizi yang berdampak pada status

gizi seseorang. Sama halnya dengan kebutuhan gizi, kebutuhan energi setiap individu memiliki batas atau standar tertentu yang dibutuhkan oleh tubuh. Menurut Gibney (2009) yang dikutip oleh Muslimah dan rekan (2017), jika asupan energi kurang dari kebutuhan energi yang diperlukan dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan penurunan berat badan dan kekurangan zat gizi lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Aprlianti dan Purba (2018) juga menjelaskan bahwa asupan energi memiliki hubungan langsung dengan status gizi individu. Jika asupan energi rendah, maka dapat menyebabkan kekurangan status gizi. Terutama pada wanita usia subur, jika mereka mengalami asupan energi yang tidak mencukupi dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan kondisi Kurang Energi Kronis (KEK).

Protein

Definisi Protein

Protein adalah komponen gizi yang memiliki peran penting dalam tubuh. Protein berfungsi sebagai sumber energi, bahan pembangun, dan regulator. Protein merupakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang signifikan. Ketika protein dikonsumsi dan dicerna melalui sistem pencernaan, mereka dipecah menjadi asam amino yang selanjutnya digunakan oleh tubuh (Handarini dan Madyowati, 2021). Protein dianggap sebagai komponen gizi yang paling penting bagi makhluk hidup karena memiliki peran yang vital. Menurut Sumbono (2021), protein terdiri dari rangkaian panjang asam amino yang terhubung melalui ikatan peptida. Kata "protein" berasal dari bahasa Yunani, yaitu "proteos", yang berarti "utama" atau "yang diutamakan". Hal ini tercermin dalam fakta bahwa sekitar tiga per empat (3/4) dari zat padat dalam tubuh terdiri dari protein, (Suprayitno dan Titik, 2017).

49

Fungsi Protein

Protein memerankan banyak fungsi dalam tubuh seperti sebagai unsur pembangun sel yang utama dan penting untuk memelihara kelangsungan hidup sel-sel di setiap bagian tubuh. Protein memiliki peranan yang penting dalam berbagai proses biologi karena kebutuhan jumlahnya yang cukup besar dalam tubuh. Menurut Astawan dkk., (2020), selain fungsi utamanya sebagai unsur pembangun sel dan pemelihara kelangsungan hidup sel, protein juga memiliki banyak fungsi lainnya diantaranya :

1. Sebagai zat pembangun atau pembentuk: Protein berperan dalam pembentukan struktur tubuh seperti kolagen dan elastin pada kulit, mukoprotein pada mukosa, serta keratin pada kulit, rambut, dan bulu hewan.
2. Sebagai zat pengatur: Protein berperan dalam mengatur proses metabolisme sebagai enzim. Enzim merupakan katalis biologis yang mempercepat reaksi kimia dalam tubuh dengan energi aktivasi yang lebih rendah.
3. Berperan dalam sistem kekebalan tubuh: Protein dalam bentuk antibodi membantu tubuh melawan mikroba dan zat toksik yang masuk ke dalam tubuh.
4. Sebagai alat transport: Beberapa protein berperan dalam transport zat dalam tubuh. Contohnya, hemoglobin mengangkut oksigen dalam darah, mioglobin mengangkut oksigen dalam sel otot, globulin mengangkut zat besi dalam darah, dan lipoprotein serta albumin berperan dalam transport lemak dalam darah.

50

5. Sebagai sumber simpanan: Beberapa protein seperti kasein dalam susu, ovalbumin dalam putih telur, dan zain dalam jagung berfungsi sebagai simpanan protein dalam tubuh.
6. Berperan dalam transmisi impuls saraf: Protein reseptor memainkan peran penting dalam menerima dan mengirimkan impuls saraf dalam sistem saraf.
7. Mengatur pertumbuhan dan diferensiasi: Protein berperan dalam mengatur proses pertumbuhan dan diferensiasi sel-sel dalam tubuh.
8. Sebagai sumber energi: Protein juga dapat digunakan sebagai sumber energi dalam tubuh, meskipun karbohidrat dan lemak umumnya menjadi sumber energi utama. Setiap gram protein menghasilkan sekitar 4 kilokalori energi.

Sumber Protein

Protein memang merupakan salah satu sumber energi yang memiliki nilai energi sekitar 4 kilokalori per gram. Sumber protein dapat berasal baik dari sumber nabati maupun hewani. Contoh sumber protein nabati termasuk kacang-kacangan, sedangkan contoh sumber protein hewani meliputi susu, daging, ikan (darat dan laut), serta produk olahannya. Untuk memperoleh kualitas protein yang optimal, sekitar 1/5 atau seperlima dari kebutuhan protein sebaiknya berasal dari sumber protein hewani, sesuai dengan rekomendasi yang diberikan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM RI, 2013). Astawan dan kolega (2020) membagi sumber protein menjadi dua kategori, yaitu protein konvensional dan protein non-konvensional. Protein konvensional merujuk pada protein yang

51

berasal dari sektor pertanian, peternakan, dan produk olahannya, termasuk protein nabati dan protein hewani.

Protein nabati dapat ditemukan dalam bahan tanaman, terutama dalam biji-bijian dan kacang-kacangan. Meskipun sayur-mayur dan buah-buahan juga mengandung protein, jumlahnya tidak sebanyak yang terdapat dalam kacang-kacangan dan biji-bijian. Sebaliknya, protein

hewani berasal dari produk hewani. Protein hewani dikenal karena keunggulannya sebagai protein yang lengkap dan berkualitas tinggi, karena mengandung semua asam amino esensial yang diperlukan (Latifah, 2021).

Protein non konvensional adalah jenis protein yang dirancang baru untuk memenuhi kebutuhan protein global. Sumber utama protein non konvensional berasal dari mikroba seperti bakteri, ragi, dan jamur, yang juga dikenal sebagai protein sel tunggal. Namun, saat ini produk-produk tersebut belum diproduksi dalam bentuk bahan pangan yang siap dikonsumsi (Latifah, 2021).

Dampak Kekurangan Protein

Sebagai salah satu makronutrien yang sangat penting untuk pembentukan dan perbaikan berbagai jaringan tubuh serta sebagai sumber energi, maka kecukupan sesuai standarnya penting diketahui. Apabila tubuh kekurangan protein, maka dapat muncul berbagai gangguan kesehatan yang efeknya dapat buruk terhadap kondisi tubuh manusia. Dampak kekurangan protein muncul apabila asupan protein tidak cukup atau apabila tubuh tidak bisa menerima dan menyerap protein dengan baik. Kekurangan protein dapat menyebabkan sejumlah efek negatif, termasuk masalah kerontokan rambut, gangguan fungsi otak dan kesehatan mental, penurunan daya tahan tubuh (meningkatkan risiko penyakit), penghambatan pertumbuhan

52 dan perkembangan anak, serta menghambat proses penyembuhan luka. Asupan protein yang rendah pada wanita usia subur dapat meningkatkan terjadinya risiko KEK, Nardina dkk., (2021). Menurut Fathonah dan Sarwi (2020), dampak terburuk dari kekurangan protein dalam tubuh adalah penyakit busung lapang dan kwashiorkor yang dapat berujung kematian. Kwashiorkor merupakan penyakit akibat kekurangan gizi parah yang ditandai oleh kegagalan untuk tumbuh dan berkembang, edema, perubahan pigmentasi rambut dan kulit, hati berlemak, anemia dan apatis.

53

A. Kerangka Teori

Kerangka Teori Penyelenggaraan Makanan di Balai Besar Pengembangan Latihan Kerja Bekasi Modifikasi dari Nugroho (2019).

Gambar 2. 1 Kerangka Teori

A. Kerangka Konsep

B. Hipotesis Penelitian

- 4) Kepuasan pelayanan makanan di BBPVP Bekasi memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi peserta, dengan tingkat signifikansi yang tinggi.
- 5) Asupan energi peserta di BBPVP Bekasi memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi, menunjukkan tingkat signifikansi yang tinggi.
- 6) Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein peserta di BBPVP Bekasi dan status gizi, dengan tingkat signifikansi yang tinggi.

Gambaran Umum

Balai Besar Pelatihan Vokasi dan Produktivitas Bekasi atau yang lebih dikenal dengan nama “CEVEST” merupakan kependekan dari The Center For Vocational And Extension Service Training merupakan suatu unit pelaksana teknis pusat bidang pelatihan yang berada dalam naungan Pemerintah Pusat yaitu Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia (KEMNAKER RI). Sesuai dengan namanya, BBPVP diciptakan sebagai wadah masyarakat Indonesia untuk memperdalam pendidikan tinggi yang menunjang pada penguasaan keahlian bidang tertentu serta sebagai sarana keproduktifan khususnya bagi masyarakat

usia produktif dengan melaksanakan program pelatihan berbasis kompetensi. BBPVP Bekasi saat ini memiliki 5 jurusan yaitu, welding, teknik elektronika, refrigeration, teknologi informasi dan komunikasi serta pariwisata.

Peserta pelatihan di BBPVP CEVEST tidak terbatas hanya pada orang-orang yang berasal dari Bekasi dan sekitarnya, melainkan mencakup seluruh wilayah Indonesia. Ada dua kelompok peserta pelatihan di BBPVP CEVEST, yaitu peserta non-boarding dan peserta boarding.

Peserta non-boarding adalah mereka yang berasal dari Bekasi dan sekitarnya, sementara peserta boarding adalah mereka yang berasal dari luar kota di seluruh Indonesia yang bekerjasama dengan Dinas Tenaga Kerja setempat. Dalam hal aksesibilitas, peserta pelatihan dari Bekasi dan sekitarnya ditempatkan dalam kelas pelatihan non-boarding. Sementara itu, peserta boarding adalah mereka yang berasal dari luar kota dan tinggal di luar daerah BBPVP CEVEST. Mereka akan mendapatkan fasilitas penginapan dan makanan sebanyak tiga kali makan utama serta dua kali makanan ringan setiap harinya selama pelatihan di BBPVP CEVEST.

Dari hasil wawancara, dalam pemberian pelayanan konsumsi bagi peserta pelatihan BBPVP CEVEST memiliki sistem penyelenggaraan makan yang dikelola secara swakelola. Dalam sistem swakelola ini, BBPVP CEVEST memiliki tanggung jawab penuh terhadap seluruh aspek yang diperlukan, termasuk tenaga kerja, pengeluaran dana, metode pelaksanaan, serta sarana dan prasarana. Namun, dalam penyelenggaraan makanan di BBPVP CEVEST, tidak terdapat ahli gizi yang bertugas, sehingga pemenuhan kebutuhan gizi peserta belum diperhatikan dengan baik. Selain itu, tidak ada siklus menu yang pasti, tetapi upaya dilakukan agar menu harian selalu bervariasi. Ketidakadanya ahli gizi yang memadai telah menyebabkan beberapa aspek yang masih belum ditentukan dalam perencanaan menu, termasuk kebutuhan gizi peserta, urutan menu, durasi penggunaan urutan menu, ukuran porsi yang standar, resep yang standar, bumbu yang standar, perhitungan bahan makanan yang dibutuhkan, dan spesifikasi bahan makanan.

Berdasarkan hasil observasi, pelaksanaan pendistribusian makanan di BBPVP CEVEST dilakukan dengan menggunakan sistem sentralisasi atau terpusat, dengan cara menyajikan makanan dalam prasmanan. Dalam sistem ini, peserta diperbolehkan mengambil nasi sesuai dengan selera mereka sendiri, namun untuk lauk, sayur, dan buah, peserta harus mengambilnya sendiri di tempat yang telah disediakan, sesuai dengan jumlah peserta dalam satu kelas. Bandingkan dengan sistem pendistribusian desentralisasi, sistem pendistribusian sentralisasi memiliki kelebihan tertentu. Salah satunya adalah dapat mengurangi tenaga dan waktu yang diperlukan, karena makanan hanya disiapkan di satu ruang makan, dan peserta berkumpul atau pergi ke ruangan tersebut. Di sisi lain, sistem pendistribusian desentralisasi memerlukan lebih banyak tenaga dan waktu, karena makanan harus didistribusikan ke setiap kamar peserta. Dengan menggunakan sistem sentralisasi, BBPVP CEVEST dapat mengoptimalkan efisiensi tenaga dan waktu dalam pendistribusian makanan kepada peserta pelatihan.

Meskipun dalam penerapan penyelenggaraan makanan BBPVP belum memiliki siklus menu, namun dalam penerapan makanan yang disajikan selalu mengusahakan adanya lauk pauk dan sayur-sayuran. Berikut adalah contoh menu dalam sehari yang diberikan BBPVP CEVEST bagi para peserta boarding dalam kurun waktu 1 minggu :

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

Berdasarkan Tabel 5.2, mayoritas dari responden adalah laki-laki,

dengan jumlah sebanyak 71 responden, atau sekitar 89% dari total responden.

Klasifikasi Usia

Berdasarkan tabel 5.3 distribusi responden berdasarkan usia sebagian besar berusia 18-29 tahun (96%) yang tergolong dalam kategori dewasa awal.

Kepuasan Pelayanan Makanan

Responden dalam survei ini dibagi menjadi dua kategori berdasarkan kepuasan pelayanan makanan, yaitu "puas" dan "sangat puas". Berikut adalah distribusi responden berdasarkan kategori kepuasan pelayanan makanan.

Berdasarkan tabel 5.4 distribusi responden berdasarkan kepuasan pelayanan makanan dihasilkan sebagian besar responden menyatakan sangat puas sebanyak 62 responden (77,5%).

Asupan Energi

Responden dalam penelitian ini telah diklasifikasikan ke dalam tiga kategori berdasarkan asupan energi mereka. Kategori tersebut meliputi "kurang" jika asupan energi kurang dari 80% AKG (Angka Kecukupan Gizi), "cukup" jika asupan energi mencapai 80-100% AKG, dan "lebih" jika asupan energi melebihi 100% AKG. Berikut ini adalah distribusi responden berdasarkan kategori asupan energi.

Berdasarkan Tabel 5.5, mayoritas responden dalam penelitian ini tergolong dalam kategori "kurang" dalam hal asupan energi pada hari kerja. Terdapat 53 responden, atau sekitar 66% dari total responden, yang termasuk dalam kategori ini.

Berdasarkan Tabel 5.6, mayoritas responden dalam penelitian ini tergolong dalam kategori "kurang" dalam hal asupan energi pada akhir pekan (weekend). Terdapat 67 responden, atau sekitar 83,8% dari total responden, yang termasuk dalam kategori ini.

Asupan Protein

Responden dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan asupan protein mereka, yaitu "kurang", "cukup", dan "lebih". Berikut adalah distribusi responden berdasarkan kategori asupan protein.

Berdasarkan Tabel 5.7, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki asupan protein yang cukup pada hari kerja (weekday), dengan persentase sebesar 50%. Secara keseluruhan, pemenuhan asupan protein responden dapat dikatakan baik, karena sebagian besar berada dalam kategori "cukup" dan "lebih".

Berdasarkan Tabel 5.8, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki asupan protein yang lebih pada akhir pekan (weekend), dengan persentase sebesar 98,8%. Secara keseluruhan, pemenuhan asupan protein responden dapat dikatakan baik, karena sebagian besar berada dalam kategori "lebih".

Status Gizi

Status gizi responden dalam penelitian ini telah ditentukan menggunakan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Distribusi responden berdasarkan status gizi dibagi menjadi lima kategori, yaitu "sangat kurus" jika $IMT < 17.0$, "kurus" jika $17 < IMT < 18.5$, "normal" jika $18.5 < IMT < 25.0$, "gemuk" jika $25.0 < IMT < 27.0$, dan "obesitas" jika $IMT > 27.0$. Berikut ini adalah distribusi responden berdasarkan kategori status gizi.

Berdasarkan Tabel 5.9, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki status gizi yang normal. Terdapat 54 responden, atau sekitar 67,5% dari total responden, yang termasuk dalam kategori ini.

Analisis Bivariat

Hubungan Kepuasan Pelayanan Makanan Dengan Status Gizi

Berdasarkan Tabel 5.10, hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan

bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kepuasan pelayanan makanan dengan status gizi peserta di BBPVP Bekasi. Hal ini dapat disimpulkan dari nilai p-value yang dihasilkan sebesar 0,782. Dengan nilai p-value yang tinggi tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi

Berdasarkan Tabel 5.11, hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi pada hari kerja (weekday) dengan status gizi peserta di BBPVP Bekasi. Hal ini dapat dilihat dari nilai p-value yang dihasilkan sebesar 0,553. Dengan nilai p-value yang tinggi tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan Tabel 5.12, hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi pada akhir pekan (weekend) dengan status gizi peserta di BBPVP Bekasi. Hal ini dapat dikonfirmasi melalui nilai p-value yang dihasilkan sebesar 0,146. Dengan nilai p-value yang tinggi tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi

Berdasarkan Tabel 5.13, hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi pada hari kerja (weekday) dengan status gizi peserta di BBPVP Bekasi. Hal ini dapat dilihat dari nilai p-value yang dihasilkan sebesar 0,041.

Dengan nilai p-value yang rendah tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan Tabel 5.14, hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi pada akhir pekan (weekend) dengan status gizi peserta di BBPVP Bekasi. Hal ini terlihat dari nilai p-value yang dihasilkan sebesar 0,975. Dengan nilai p-value yang tinggi tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki, dengan jumlah sebanyak 71 responden, yang merupakan sekitar 89% dari total responden. Sementara itu, usia responden terbagi menjadi dua kelompok, yaitu dewasa awal (usia 18-29 tahun) dan dewasa madya (usia 30-49 tahun). Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden dengan usia dewasa awal sebanyak 77 responden, yang merupakan sekitar 96% dari total responden.

Kepuasan Pelayanan Makanan dan Status Gizi

Indikasi akan kepuasan pelayanan di balai latihan kerja dapat dilihat melalui makanan yang diberikan dan layanan yang diberikan kepada para pekerja di sana. Salah satu tolok ukur penting dalam mengevaluasi keberhasilan penyediaan makanan di balai latihan kerja adalah kepuasan pekerja terhadap makanan yang disajikan. Tingkat kepuasan ini memiliki potensi untuk mempengaruhi asupan energi dan protein yang diterima oleh para pekerja, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kondisi gizi mereka.

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum dalam tabel distribusi responden berdasarkan kepuasan pelayanan makanan, terlihat bahwa dari 18 responden yang menyatakan puas dengan pelayanan makanan, sebanyak 14 responden (77,8%) berada dalam kategori status gizi normal. Selanjutnya, dari responden yang mengungkapkan tingkat kepuasan yang sangat tinggi terhadap pelayanan makanan, sebanyak

40 dari 62 responden (64,5%) berada dalam kategori status gizi normal. Data ini menunjukkan bahwa pelayanan makanan yang diberikan oleh Balai Latihan Kerja sudah cukup baik.

Penilaian terhadap kepuasan pelayanan makanan dapat dilihat melalui beberapa indikator seperti waktu penyajian, variasi menu, rasa makanan, dan kebersihan alat makan. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas pekerja di BBPVP Bekasi merasa puas dengan pelayanan makanan yang disediakan. Kepuasan ini juga mendorong pekerja untuk menghabiskan makanan yang disajikan. Menurut Tiyanto (2022) menyatakan bahwa keberhasilan penyelenggaraan makanan sering kali dikaitkan dengan jumlah sisa makanan. Dengan adanya kepuasan terhadap penyelenggaraan makanan, pekerja cenderung mampu untuk menghabiskan makanan yang diberikan, sehingga kebutuhan asupan makanan terpenuhi. Namun, perlu diingat bahwa kecukupan asupan makanan belum menjadi tolok ukur yang cukup untuk menilai status gizi yang baik.

Asupan Energi

Berdasarkan analisis tabel distribusi asupan energi pada hari kerja (weekday) dan hari libur (weekend), ditemukan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebesar 66,3% pada hari kerja dan 83,8% pada hari libur, memiliki asupan energi yang kurang dari kebutuhan. Penurunan asupan energi ini mungkin terjadi karena jarak waktu antara makanan yang tidak memadai. Penelitian yang dikutip oleh Astuti (2017) dari penelitian Satyanaranaya dkk. menyatakan bahwa defisiensi energi dapat menghambat aktivitas kerja dan berpotensi menurunkan produktivitas. Hal ini karena kinerja kerja seseorang dipengaruhi oleh ketersediaan energi yang diperoleh dari asupan makanan harian. Jika kebutuhan energi tubuh tidak tercukupi melalui asupan makanan, tubuh akan menggunakan energi yang tersimpan dalam tubuh.

Oleh karena itu, rendahnya asupan energi pada peserta di BBPVP perlu mendapatkan perhatian serius. Upaya harus dilakukan untuk memastikan bahwa peserta mendapatkan asupan makanan yang memadai, baik pada hari kerja maupun pada hari libur. Penting bagi BBPVP untuk menyediakan makanan yang mengandung energi yang cukup, seperti makanan yang kaya karbohidrat dan lemak sehat. Selain itu, penting juga untuk memberikan edukasi tentang pentingnya asupan energi yang cukup untuk menjaga kesehatan dan produktivitas kerja peserta. Dengan memastikan asupan energi yang memadai, peserta akan memiliki energi yang cukup untuk menjalani aktivitas fisik dan intelektual dalam pelatihan mereka. Hal ini akan membantu meningkatkan kinerja kerja, produktivitas, dan keberhasilan peserta dalam pelatihan di BBPVP.

Asupan Protein

Berdasarkan analisis tabel distribusi asupan protein pada hari kerja (weekday), terlihat bahwa sekitar 50% dari total responden memiliki asupan protein yang cukup. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta di BBPVP memiliki asupan protein yang memadai saat menjalani aktivitas pada hari kerja. Sementara itu, pada tabel distribusi asupan protein pada hari libur (weekend), terlihat bahwa sekitar 98,8% dari total responden memiliki asupan protein yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa peserta cenderung memiliki asupan protein yang lebih tinggi pada saat mereka tidak bekerja dan memiliki lebih banyak waktu untuk makan dan memperoleh sumber protein yang memadai.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberian asupan protein kepada peserta di BBPVP sudah cukup baik untuk memenuhi kebutuhan mereka. Perbandingan antara asupan protein pada hari kerja dan hari libur menunjukkan bahwa asupan pada hari

libur mengandung lebih banyak makanan yang kaya protein. Hal ini dapat dilihat dari dominasi asupan protein pada hari libur berdasarkan perhitungan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) peserta. Menurut penelitian Kandinasti dan Farapti (2018), mayoritas artikel yang mereka gunakan menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan dalam asupan energi dan zat gizi makronutrien pada akhir pekan dibandingkan dengan hari-hari biasa. Artinya, orang cenderung mengonsumsi lebih banyak energi dan nutrisi makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak pada akhir pekan dibandingkan dengan hari-hari kerja atau hari biasa.

Status Gizi

Berdasarkan analisis tabel distribusi status gizi, dapat dilihat bahwa kelompok terbesar dari responden memiliki status gizi normal, dengan persentase sebesar 67,5%. Hal ini memiliki signifikansi penting karena status gizi seseorang memiliki hubungan yang erat dengan produktivitas kerja. Menurut penelitian yang dikutip oleh Andita (2018) dari Murray, tenaga kerja dengan status gizi yang baik cenderung memiliki kapasitas kerja yang lebih tinggi dan kesehatan tubuh yang baik. Sebaliknya, tenaga kerja dengan status gizi yang kurang cenderung memiliki kapasitas kerja yang rendah dan kesehatan tubuh yang buruk.

Melihat distribusi data responden berdasarkan status gizi, terlihat bahwa persentase responden dengan status gizi kurus sebesar 12,5% dan status gizi gemuk sebesar 10% cukup signifikan. Hal ini menunjukkan adanya variasi dalam kondisi gizi peserta, di mana sebagian dari mereka memiliki status gizi di luar kategori normal. Oleh karena itu, perhatian terhadap status gizi peserta di BBPVP sangat penting, karena memiliki dampak yang signifikan terhadap produktivitas kerja, kesehatan, dan keberhasilan peserta dalam pelatihan.

Dengan memperhatikan status gizi peserta, langkah-langkah yang tepat dapat diambil untuk memastikan bahwa peserta mendapatkan asupan gizi yang cukup dan sesuai selama pelatihan. Dalam hal ini, penting untuk menyediakan makanan yang seimbang dan nutrisi yang dibutuhkan peserta agar mereka dapat mencapai kondisi gizi yang optimal. Dukungan dan edukasi terkait gizi juga dapat diberikan kepada peserta untuk memastikan mereka memiliki pengetahuan yang tepat dalam menjaga dan meningkatkan status gizi mereka.

Analisa Bivariat

Hubungan Kepuasan Pelayanan Makanan Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji Chi-Square, diperoleh nilai p-value sebesar 0,782, yang lebih besar dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kepuasan pelayanan makanan dengan perubahan status gizi pekerja di balai latihan kerja. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurqisthy (2016), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kepuasan pelayanan makanan rumah sakit dengan status gizi pasien. Hal ini didukung oleh nilai p-value sebesar 0,891, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kepuasan pelayanan makanan rumah sakit dengan tingkat kecukupan energi dan protein pasien di RSUD, dengan nilai p-value sebesar 0,017 dan 0,031. Hal ini menunjukkan bahwa kepuasan pelayanan makanan dapat memengaruhi asupan energi dan protein pasien di rumah sakit tersebut. Meskipun tidak ada hubungan langsung antara kepuasan pelayanan makanan dengan perubahan status gizi pekerja di balai latihan kerja, hubungan ini menyoroti

pentingnya kepuasan pelayanan makanan dalam mempengaruhi asupan nutrisi pasien di rumah sakit.

Menurut Nurqisthy, ketika seorang pasien menyatakan bahwa dia puas dengan layanan makanan yang diberikan, kemungkinan besar pasien tersebut sudah mendapatkan cukup energi dan protein. Namun, kepuasan ini tidak bisa digunakan sebagai indikator untuk menentukan status gizi seseorang. Kepuasan yang dirasakan oleh seseorang menunjukkan bahwa harapannya terpenuhi dalam hal rasa dan penampilan makanan, sehingga lebih mungkin bagi pasien untuk mengonsumsi makanan yang disajikan. Ini memastikan bahwa pasien mendapatkan cukup energi dan protein. Namun, kepuasan terhadap layanan makanan tersebut tidak bisa mengindikasikan adanya perubahan dalam status gizi seseorang.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Akbar (2018), ditemukan hasil yang serupa bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kepuasan pelayanan makanan dan status gizi. Hasil uji Pearson Product Moment menunjukkan bahwa nilai p-value adalah 0,247, yang lebih besar dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Menurut penelitian ini, rata-rata kepuasan pelayanan makanan masuk dalam kategori puas, sementara rata-rata status gizi berada dalam kategori normal.

Kepuasan pelayanan makanan yang baik dalam resto PPMI Assalam dapat memberikan pengaruh positif terhadap persepsi puas para pengunjung. Namun, perubahan status gizi lebih terkait dengan perubahan dalam asupan energi dan zat gizi yang dikonsumsi oleh individu. Ketidakseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan masalah gizi. Pedoman Angka Kecukupan Gizi (PAGT) yang digunakan dalam penelitian Akbar (2018) menjelaskan bahwa kondisi ini dapat mempengaruhi perubahan status gizi seseorang. Dengan demikian, perlu diperhatikan tidak hanya tingkat kepuasan pelayanan makanan, tetapi juga asupan nutrisi yang memadai untuk mempertahankan status gizi yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Semedi dan rekan-rekannya (2013) menghasilkan temuan yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Hasil penelitian mereka menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepuasan pelayanan makanan di rumah sakit dengan perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT) pasien. Nilai korelasi yang ditemukan sebesar 0,291 dengan nilai p-value sebesar 0,007, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa kepuasan pelayanan makanan di rumah sakit memiliki hubungan yang signifikan dengan perubahan IMT pasien.

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat kepuasan pada pelayanan makanan di rumah sakit, semakin tinggi asupan energi dan protein yang diterima oleh pasien. Dampaknya, tingkat penurunan status gizi pasien di RSUD Sunan Kalijaga Demak menjadi lebih rendah. Secara sederhana, semakin tinggi tingkat kepuasan pada pelayanan makanan, semakin tinggi asupan energi dan protein yang diterima oleh pasien. Hal ini berkontribusi pada perubahan status gizi yang lebih baik karena kebutuhan energi dan protein terpenuhi dengan baik.

Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square antara asupan energi pada hari kerja dan akhir pekan terhadap status gizi dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ menunjukkan nilai p-value sebesar 0,553 dan 0,146. Nilai p-value yang tinggi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi. Ketidakadaan hubungan antara asupan energi dengan status gizi dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah kurangnya keakuratan dalam mengingat atau melaporkan makanan

yang dikonsumsi oleh responden saat dilakukan pengingatan (recall). Faktor-faktor lain seperti variasi individu dalam metabolisme dan penggunaan energi juga dapat memengaruhi hasil yang ditemukan. Terdapat beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan ketika menginterpretasikan hasil penelitian terkait asupan energi dan status gizi responden. Salah satunya adalah keakuratan dan kelengkapan data yang dikumpulkan, terutama dalam hal mengingat atau melaporkan makanan yang dikonsumsi oleh responden. Jika data tidak lengkap atau ada kecenderungan untuk lupa mencantumkan makanan tertentu, perhitungan asupan energi dapat menjadi tidak akurat dan dapat mempengaruhi hasil terkait status gizi.

Dalam penelitian ini, data food recall selama 2x24 jam menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan energi yang kurang dari 50% dari total responden. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden mengalami defisiensi asupan energi dibandingkan dengan kebutuhan seharusnya. Namun, penelitian tidak menemukan hubungan langsung antara asupan energi tersebut dengan status gizi responden. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain juga dapat memengaruhi status gizi, selain asupan energi yang diukur dalam penelitian ini.

Penemuan dalam penelitian Anda yang tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi dan status gizi sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmawati (2017) di STIKes PKU Muhammadiyah Surakarta dan Agatha (2017) di PT. APAC Inti Corpora Bawen. Temuan serupa dari penelitian yang berbeda dapat memberikan dukungan dan kepercayaan lebih terhadap kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan energi dan status gizi. Hal ini menunjukkan adanya variasi dan kompleksitas dalam faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi, yang tidak hanya terkait dengan asupan energi, tetapi juga faktor lain seperti komposisi diet, aktivitas fisik, metabolisme individu, dan faktor lingkungan.

Penelitian Serly dkk. (2015) di Fakultas Kedokteran Universitas Riau menunjukkan hasil yang berbeda dengan temuan sebelumnya terkait hubungan antara asupan energi dan status gizi. Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti variasi dalam populasi yang diteliti, metode penelitian yang digunakan, atau faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan tersebut dalam konteks penelitian yang berbeda.

Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2017) menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi dan status gizi pada narapidana umum di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian dapat bervariasi tergantung pada populasi yang diteliti dan konteks penelitian yang dilakukan. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor tersebut saat menafsirkan hasil penelitian dan mengenali variasi yang mungkin terjadi dalam hubungan antara asupan energi dan status gizi pada berbagai konteks dan populasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sutrio (2017) di Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi dan status gizi. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan asupan energi dapat berkontribusi pada peningkatan status gizi yang lebih baik. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Levina dan Sumarmi (2019), yang juga menunjukkan bahwa asupan merupakan faktor penting yang memengaruhi status gizi. Ketika terjadi kekurangan asupan energi, hal ini dapat berdampak negatif pada status gizi yang

kurang memadai. Oleh karena itu, penting untuk memastikan kecukupan asupan energi agar dapat mencapai status gizi yang normal atau baik. Upaya untuk meningkatkan asupan energi yang adekuat dapat menjadi strategi yang penting dalam mendukung status gizi yang baik pada individu.

Penelitian dan pandangan Almatsier yang dikutip dalam Mahmudah dan Sigit (2015) menjelaskan bahwa asupan makanan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi seseorang. Ketika asupan makanan rendah dan tidak seimbang, risiko terjadinya gizi kurang akan meningkat. Jika jumlah makanan atau energi yang dikonsumsi lebih kecil daripada energi yang dikeluarkan oleh tubuh, maka akan terjadi defisit energi yang dapat menyebabkan penurunan berat badan dan pada akhirnya mengakibatkan status gizi kurang. Hal ini terjadi karena tubuh menggunakan energi yang tersimpan untuk memenuhi kebutuhan energi yang tidak terpenuhi dari makanan. Jika defisit energi ini terjadi secara terus-menerus, seseorang dapat mengalami kekurangan gizi.

Oleh karena itu, penting untuk memastikan asupan makanan yang cukup dan seimbang agar dapat mencapai status gizi yang optimal dan mencegah masalah gizi yang kurang. Asupan makanan yang mencukupi dalam hal energi dan zat gizi yang seimbang menjadi kunci untuk mendukung kesehatan dan status gizi yang baik. Jika asupan energi melebihi kebutuhan energi tubuh, maka kelebihan energi akan disimpan sebagai lemak dan dapat menyebabkan kelebihan gizi atau kegemukan. Keseimbangan energi tercapai ketika jumlah energi yang masuk melalui makanan sejalan dengan jumlah energi yang dikeluarkan melalui aktivitas dan olahraga. Dalam kondisi keseimbangan energi yang optimal, seseorang dapat mencegah kelebihan gizi atau kegemukan.

Oleh karena itu, penting untuk menjaga keseimbangan energi dengan mengatur asupan makanan yang seimbang dan menjalankan pola hidup sehat yang termasuk dalamnya adalah melakukan aktivitas fisik yang cukup. Dengan menjaga keseimbangan energi, seseorang dapat mempertahankan berat badan yang sehat dan mencegah masalah gizi yang berlebihan. Mengadopsi gaya hidup sehat yang melibatkan pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang teratur merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang disampaikan, terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein pada hari kerja dan status gizi. Dalam penelitian tersebut, terdapat 40 responden dengan kategori asupan protein yang cukup, dan 26 dari mereka (65%) memiliki status gizi normal. Selanjutnya, dari 38 responden dengan kategori asupan protein yang lebih tinggi, terdapat 26 responden (68,4%) yang juga memiliki status gizi normal. Selain itu, dari 2 responden dengan kategori asupan energi yang kurang, keduanya juga masuk dalam kategori status gizi normal.

Hasil analisis statistik menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ menunjukkan nilai p-value sebesar 0,041. Nilai p-value yang lebih rendah dari tingkat signifikansi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein pada hari kerja dan status gizi. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa ketika kecukupan asupan protein terpenuhi pada hari kerja, kemungkinan mencapai status gizi normal juga meningkat. Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia dkk. (2016). Pernyataan yang dikemukakan oleh Almatsier dalam Rahmawati (2017), kecukupan zat gizi, termasuk protein, dan efisiensi penggunaannya dalam tubuh dapat berkontribusi pada pencapaian

status gizi yang optimal. Protein memiliki peran penting dalam menjaga pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, protein juga dapat berfungsi sebagai sumber energi alternatif ketika kebutuhan energi tubuh tidak terpenuhi oleh karbohidrat dan lemak. Dengan kata lain, jika asupan protein tercukupi, tubuh dapat memperoleh energi yang dibutuhkan untuk menjalankan berbagai aktivitas, termasuk aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Khairani dan rekan-rekannya pada tahun 2021 yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara konsumsi protein dan status gizi pada santri di Madrasah Aliyah Darul Qur'an tahun 2021. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa asupan protein memiliki peranan penting dalam mencapai kondisi gizi yang optimal pada kelompok populasi tersebut. Temuan serupa juga didukung oleh studi yang dilakukan oleh Dewi dan tim pada tahun 2018, yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara asupan protein dan status gizi pada pegawai kantor Direktorat Jenderal POLTEKKES KEMEKES Jakarta II. Hal ini menegaskan bahwa asupan protein memainkan peranan penting dalam mempengaruhi status gizi pada berbagai kelompok populasi, termasuk santri dan pegawai kantor.

Namun, ada beberapa penelitian yang memberikan temuan yang berbeda dengan penelitian ini. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati pada tahun 2017 di STIKes PKU Muhammadiyah Surakarta, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan protein dan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi semester 3. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Ilham dan rekan-rekannya pada tahun 2019 di Stikes Perintis Padang pada mahasiswa tingkat I dan II Program Studi Gizi juga menghasilkan temuan serupa, yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dan status gizi. Selain itu, temuan serupa juga diungkapkan oleh Siwi pada tahun 2019 dalam penelitiannya pada pekerja wanita penyadap getah karet di Perkebunan Kalijompo Jember, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dan status gizi pekerja.

Penting untuk dicatat bahwa hasil penelitian dapat bervariasi tergantung pada populasi yang diteliti, metode penelitian yang digunakan, dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasilnya. Dalam hal ini, perbedaan dalam temuan penelitian tersebut mungkin disebabkan oleh perbedaan karakteristik populasi yang diteliti, metode pengukuran asupan protein dan status gizi, serta faktor-faktor lain yang tidak sama antara penelitian tersebut.

Dalam analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square antara asupan protein pada akhir pekan (weekend) dan status gizi, ditemukan perbedaan dengan asupan protein pada hari kerja (weekday). Namun, temuan penelitian menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,975, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan dalam asupan protein antara akhir pekan dan hari kerja tidak secara langsung berdampak pada status gizi peserta.

Selain itu, hasil perhitungan juga menunjukkan bahwa asupan protein pada akhir pekan cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan asupan protein saat hari kerja. Namun, meskipun terdapat perbedaan dalam asupan protein antara kedua periode tersebut, hal ini tidak berarti bahwa asupan protein pada akhir pekan secara signifikan memengaruhi status gizi peserta. Dalam konteks ini, penting untuk mencatat bahwa hubungan antara asupan protein dan status gizi adalah kompleks dan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti asupan total

energi, pola makan secara keseluruhan, dan faktor-faktor lain yang memengaruhi keseimbangan nutrisi. Oleh karena itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa asupan protein pada akhir pekan tidak secara langsung berdampak pada status gizi peserta dan ada faktor-faktor lain yang perlu diperhatikan dalam memahami perubahan status gizi secara komprehensif.

Penelitian yang dilakukan oleh Vassilopoulou et al. (2017) menunjukkan bahwa terdapat konsistensi dalam temuan mengenai perbedaan asupan protein antara hari kerja dan akhir pekan. Penelitian ini mengindikasikan bahwa rata-rata asupan protein pada akhir pekan lebih tinggi dibandingkan dengan hari kerja. Temuan serupa juga didapatkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Kandinasti dan Farapti (2018), yang menemukan bahwa terjadi peningkatan asupan energi dan zat gizi makro pada akhir pekan dibandingkan dengan hari kerja. Studi literatur McCharty (2014) di Amerika juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa asupan makanan orang dewasa meningkat secara signifikan pada akhir pekan. Khairani, dkk (2021) menjelaskan bahwa status gizi yang normal tidak hanya bergantung pada konsumsi protein sebagai zat gizi makro, tetapi juga dipengaruhi oleh keseimbangan asupan zat gizi lainnya.

Dalam konteks ini, temuan menunjukkan bahwa asupan protein tidak memiliki pengaruh langsung yang dominan terhadap perubahan status gizi peserta. Faktanya, terdapat banyak faktor lain yang dapat memengaruhi perubahan status gizi seseorang. Hal ini konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa hubungan antara asupan protein dan status gizi tidak selalu signifikan, baik pada kelompok remaja maupun dewasa.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menyoroti bahwa status gizi dipengaruhi oleh faktor-faktor yang kompleks, termasuk asupan total energi, kualitas makanan secara keseluruhan, pola makan, aktivitas fisik, faktor genetik, serta faktor lingkungan dan sosial ekonomi. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan berbagai aspek ini dalam memahami perubahan status gizi seseorang.

Meskipun temuan penelitian ini menunjukkan bahwa asupan protein pada hari kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi, kita harus memperhatikan bahwa hubungan tersebut mungkin lebih kompleks dan perlu diperkuat dengan penelitian lanjutan serta pertimbangan terhadap faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi secara keseluruhan.

Dalam konteks penyediaan pelayanan makanan di BBPVP Bekasi, temuan ini dapat memberikan wawasan tambahan bahwa perbaikan pelayanan makanan tidak hanya terbatas pada aspek asupan protein saja. Faktor-faktor lain seperti kualitas dan variasi makanan, proses penyajian, pengawasan dan pengelolaan makanan juga harus diperhatikan dalam upaya meningkatkan pelayanan makanan dan status gizi peserta.

Keterbatasan Penelitian

1. Terbatasnya waktu dalam penelitian disebabkan oleh proses perizinan tempat pelaksanaan penelitian. Hal ini dapat mempengaruhi jumlah waktu yang tersedia untuk melakukan pengumpulan data atau melaksanakan penelitian secara keseluruhan. Batasan waktu yang ketat dapat membatasi jumlah responden yang dapat diteliti atau mempengaruhi kedalaman analisis yang dapat dilakukan.

2. Metode pengambilan data menggunakan food recall dapat menghadirkan beberapa tantangan. Salah satunya adalah kecenderungan responden untuk lupa atau membutuhkan waktu untuk mengingat secara akurat tentang asupan makanan yang mereka konsumsi. Hal ini dapat mempengaruhi keakuratan dan kelengkapan data yang dikumpulkan. Upaya yang tepat

harus dilakukan untuk meminimalkan kesalahan atau kekurangan informasi dalam proses pengambilan data, seperti memberikan bantuan atau panduan yang jelas kepada responden dalam mengingat asupan makanan mereka.

Kesimpulan

1. Di BBPVP Bekasi, sistem penyelenggaraan makanan menggunakan sistem swakelola dengan penyediaan makanan yang terpusat di satu lokasi.
2. Mayoritas peserta penelitian memiliki status gizi yang tergolong normal, dengan 54 responden (67,5%) memenuhi kriteria tersebut.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kepuasan pelayanan makanan dan status gizi peserta di BBPVP Bekasi. Hal ini menunjukkan bahwa kepuasan terhadap layanan makanan tidak secara langsung memengaruhi status gizi peserta.
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan energi pada hari kerja (weekday) dan akhir pekan (weekend) dengan status gizi peserta di BBPVP Bekasi. Ini menunjukkan bahwa asupan energi pada kedua periode tersebut tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi peserta.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein pada hari kerja (weekday) dengan status gizi peserta di BBPVP Bekasi, sedangkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan protein pada akhir pekan (weekend) dengan status gizi peserta. Hal ini menunjukkan bahwa asupan protein pada hari kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi peserta, sementara asupan protein pada akhir pekan tidak memiliki pengaruh yang signifikan.

Saran

1. Balai BBPVP Bekasi dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai informasi berharga untuk meningkatkan layanan penyediaan makanan. Meskipun tidak ada hubungan langsung antara kepuasan layanan makanan dan status gizi peserta, langkah-langkah dapat diambil oleh BBPVP Bekasi untuk memastikan bahwa standar pelayanan makanan terpenuhi dan memperbaiki aspek yang perlu ditingkatkan. Hal ini dapat mencakup peningkatan kualitas dan variasi makanan yang disajikan, perbaikan dalam proses penyajian, serta peningkatan pengawasan dan pengelolaan makanan yang disediakan.
2. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah melakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain dan menggunakan metode pengumpulan data yang lebih akurat, seperti kuesioner food weighing. Kuesioner food weighing adalah metode di mana peserta penelitian diminta untuk menimbang dan mencatat jumlah makanan yang mereka konsumsi. Metode ini dapat memberikan informasi yang lebih rinci tentang asupan makanan peserta penelitian daripada hanya mengandalkan metode pengukuran kasar atau estimasi. Dengan menggunakan kuesioner food weighing, peneliti dapat mengumpulkan data yang lebih akurat tentang jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh peserta penelitian. Hal ini memungkinkan analisis yang lebih mendalam tentang asupan gizi mereka dan memungkinkan peneliti untuk membuat penilaian yang lebih akurat tentang status gizi peserta.

Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berhubungan dengan status gizi peserta. Misalnya, aktivitas fisik dapat menjadi faktor penting dalam menentukan status gizi seseorang. Penelitian dapat melibatkan pengukuran objektif aktivitas fisik peserta, seperti penggunaan perangkat pelacakan aktivitas atau metode pengukuran lainnya. Pola makan juga merupakan faktor yang penting dalam mempengaruhi status gizi. Dalam penelitian lanjutan, peneliti dapat menggunakan metode lain, seperti catatan harian makanan atau wawancara mendalam, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pola makan peserta.

0.07%

Sep 15, 2021 — Lebih dari 1,9 miliar orang dewasa atau berusia di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan 650 juta orang di antaranya mengalami ...

Sep 15, 2021 — Lebih dari 1,9 miliar orang dewasa atau berusia di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan 650 juta orang di antaranya mengalami ...

<https://www.kompas.id/baca/kesehatan/2021/09/15/makan-berlebihan-bukan-penyebab-utama-obesitas>

0.07%

by RDWI ANNISA — ditemukan bahwa lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas. Saat ini, obesitas merupakan epidemi global dan masalah kesehatan serius yang perlu.

by RDWI ANNISA — ditemukan bahwa lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas. Saat ini, obesitas merupakan epidemi global dan masalah kesehatan serius yang perlu.

<https://repository.uinsaizu.ac.id/19017/1/SKRIPSI%20RIZCHA%20DWI%20ANNISA%201717101122.pdf>

0.07%

May 13, 2023 — Ia menambahkan, kuliah pakar ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep IoT dan ...

May 13, 2023 — Ia menambahkan, kuliah pakar ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep IoT dan ...

<https://aiska-university.ac.id/detailpost/prodi-sti-gelar-kuliah-pakar-peran-iot-dalam-pengembangan-inovasi-teknologi>

0.07%

by P ASTUTI · Cited by 6 — Tujuan : Mengetahui hubungan antara asupan energi, asupan protein dan status gizi dengan produktivitas kerja pada pekerja wanita bagian Finishing 3 PT. Hanil ...

by P ASTUTI · Cited by 6 — Tujuan : Mengetahui hubungan antara asupan energi, asupan protein dan status gizi dengan produktivitas kerja pada pekerja wanita bagian Finishing 3 PT. Hanil ...

<https://core.ac.uk/download/pdf/148616091.pdf>

0.07%

Penelitian ini secara spesifik memiliki tujuan untuk mendiskripsikan peningkatan aktifitas siswa dalam pembelajaran dengan menggunakan Strategi Pembelajaran ...

Penelitian ini secara spesifik memiliki tujuan untuk mendiskripsikan peningkatan aktifitas siswa dalam pembelajaran dengan menggunakan Strategi Pembelajaran ...

<https://www.gurusiana.id/read/mfarkhanhabib/article/peningkatkan-partisipasi-siswa-dalam-pembelajaran-ipa-melalui-strategi-tps-1450296>

0.07%

by HC Akbar · 2018 · Cited by 1 — tentang kepuasan pelayanan makanan, asupan energi dan asupan protein dalam mempertahankan status gizi yang optimal. 2. Praktis a. Bagi Peneliti.

by HC Akbar · 2018 · Cited by 1 — tentang kepuasan pelayanan makanan, asupan energi dan asupan protein dalam mempertahankan status gizi yang optimal. 2. Praktis a. Bagi Peneliti.

<http://repository.itspku.ac.id/190/1/2014030042.pdf>

0.07%

by ZZ Indradewi · 2022 — Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai alasan mengapa pekerja profesional menggunakan aplikasi tersebut.

by ZZ Indradewi · 2022 — Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai alasan mengapa pekerja profesional menggunakan aplikasi tersebut.

<https://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/13203>

0.07%

by S Otaviasari · 2015 · Cited by 1 — 1) Hasil dari penelitian ini akan memberikan kontribusi yang positif pada sekolah sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dan dapat meningkatkan ...

by S Otaviasari · 2015 · Cited by 1 — 1) Hasil dari penelitian ini akan memberikan kontribusi yang positif pada sekolah sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dan dapat meningkatkan ...

<https://eprints.ums.ac.id/32894/2/2.BAB%20I.pdf>

0.07%

by FM Butar-Butar · 2020 — Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam menambah ilmu pengeahuan, baik secara teoritis maupun praktis khususnya dalam ilmu ...

by FM Butar-Butar · 2020 — Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam menambah ilmu pengeahuan, baik secara teoritis maupun praktis khususnya dalam ilmu ...

<http://e-journal.uajy.ac.id/23660/1/1405116771.pdf>

0.07%

Jan 27, 2023 — Selain itu, hasil penelitian ini juga merupakan penarikan kesimpulan dari banyaknya data yang sudah dianalisis atau sederhananya menggunakan ...

Jan 27, 2023 — Selain itu, hasil penelitian ini juga merupakan penarikan kesimpulan dari banyaknya data yang sudah dianalisis atau sederhananya menggunakan ...

<https://www.academictraveling.com/2023/01/metode-penelitian.html>

0.07%

Mar 10, 2023 — Garansi dan kebijakan pengembalian yang jelas dapat memberikan rasa aman bagi pelanggan bahwa jika produk atau layanan tidak memenuhi ...

Mar 10, 2023 — Garansi dan kebijakan pengembalian yang jelas dapat memberikan rasa aman bagi pelanggan bahwa jika produk atau layanan tidak memenuhi ...

<https://mtarget.co/blog/membangun-kepercayaan-pelanggan>

0.07%

Jul 5, 2023 — Pelatihan juga dapat meningkatkan motivasi karyawan dan memperkuat hubungan antara karyawan dan perusahaan. Penting bagi perusahaan untuk ...

Jul 5, 2023 — Pelatihan juga dapat meningkatkan motivasi karyawan dan memperkuat hubungan antara karyawan dan perusahaan. Penting bagi perusahaan untuk ...

<https://www.etuk.net/pengaruh-pelatihan-terhadap-kinerja-karyawan>

0.07%

Dec 16, 2022 — Fidusia adalah istilah hukum yang mengatur perpindahan hak atas suatu barang atau benda. Istilah ini mungkin cukup asing terdengar, ...

Dec 16, 2022 — Fidusia adalah istilah hukum yang mengatur perpindahan hak atas suatu barang atau benda. Istilah ini mungkin cukup asing terdengar, ...

<https://www.bfi.co.id/id/blog/fidusia-adalah-istilah-pada-pinjaman>

0.07%

Tingkat Intensitas Karyawan ... Layanan yang tingkat interaksi antara penyedia layanan dan pelanggan tergolong minim. Bioskop, Jasa.

Tingkat Intensitas Karyawan ... Layanan yang tingkat interaksi antara penyedia layanan dan pelanggan tergolong minim. Bioskop, Jasa.

<https://repository.unikom.ac.id/45350/1/MPP%20pert%201-14.ppt>

0.07%

... dilakukan dengan cara menanyakan kepada pelanggan mengenai tingkat kepuasan mereka terhadap produk atau layanan yang diberikan oleh sebuah perusahaan.

... dilakukan dengan cara menanyakan kepada pelanggan mengenai tingkat kepuasan mereka terhadap produk atau layanan yang diberikan oleh sebuah perusahaan.

<https://www.teknobgt.com/230523/cara-menghitung-survei-kepuasan-pelanggan.html>

0.07%

by K Martowinangun · 2019 · Cited by 15 — 1) Consumer Promotion yaitu promosi penjualan yang langsung ditujukan kepada konsumen dengan maksud untuk meningkatkan penjualan dalam jangka pendek, ...

by K Martowinangun · 2019 · Cited by 15 — 1) Consumer Promotion yaitu promosi penjualan yang langsung ditujukan kepada konsumen dengan maksud untuk meningkatkan penjualan dalam jangka pendek, ...

<https://journal.ikopin.ac.id/index.php/co-management/article/download/162/124/605>

0.07%

by M Mediana · 2021 — Skala likert adalah jenis skala yang dapat digunakan untuk mengatur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap suatu objek atau fenomena tertentu. Pada ...

by M Mediana · 2021 — Skala likert adalah jenis skala yang dapat digunakan untuk mengatur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap suatu objek atau fenomena tertentu. Pada ...

<http://eprints.kwikkiangie.ac.id/1921/4/bab%203.pdf>

0.07%

May 8, 2023 · Skala ini terdiri dari serangkaian pernyataan yang berkaitan dengan topik yang diteliti, dan responden diminta untuk menunjukkan tingkat setuju atau tidak setuju mereka terhadap masing-masing pernyataan tersebut. Baca Juga : Daftar Indobot Premium. Keunggulan

May 8, 2023 · Skala ini terdiri dari serangkaian pernyataan yang berkaitan dengan topik yang diteliti, dan responden diminta untuk menunjukkan tingkat setuju atau tidak setuju mereka terhadap masing-masing pernyataan tersebut. Baca Juga : Daftar Indobot Premium. Keunggulan

<https://indobot.co.id/blog/yuk-belajar-penggunaan-skala-likert>

0.07%

Jun 29, 2013 — Selain itu, pola makan yang baik dapat menyokong penguatan otot serta mengatasi efek samping pengobatan kanker yang biasanya berupa anemia ...

Jun 29, 2013 — Selain itu, pola makan yang baik dapat menyokong penguatan otot serta mengatasi efek samping pengobatan kanker yang biasanya berupa anemia ...

<https://www.fimela.com/beauty/read/3817174/pola-hidup-sehat-pasca-pengobatan-kanker-payudara>

0.07%

Jul 5, 2022 — Sejumlah penelitian lebih lanjut mendukung kekuatan asupan buah utuh karena memberikan energi yang cukup dan membantu menjaga berat badan ...

Jul 5, 2022 — Sejumlah penelitian lebih lanjut mendukung kekuatan asupan buah utuh karena memberikan energi yang cukup dan membantu menjaga berat badan ...

<https://ameera.republika.co.id/berita/rei6xy463/buah-asal-timur-tengah-ini-efektif-turunkan-kadar-gula-darah>

0.07%

Apr 16, 2023 — ... kepercayaan diri dan merasa lebih baik dengan penampilan fisik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Apr 16, 2023 — ... kepercayaan diri dan merasa lebih baik dengan penampilan fisik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

<https://www.septianbw.com/15-manfaat-olahraga-rutin-bagi-kesehatan-fisik-dan-mental>

0.07%

3 days ago — **Konflik peran: Terkadang, tuntutan peran yang berbeda dalam rumah tangga, seperti peran sebagai orang tua, pasangan, dan profesional, ...**

3 days ago — **Konflik peran: Terkadang, tuntutan peran yang berbeda dalam rumah tangga, seperti peran sebagai orang tua, pasangan, dan profesional, ...**

<https://www.youngontop.com/10-hambatan-dalam-mengelola-stres-di-rumah-tangga>

0.07%

Apr 28, 2023 — **Pubertas adalah masa perubahan fisik dan psikologis yang dialami oleh anak-anak saat mereka memasuki masa remaja.**

Apr 28, 2023 — **Pubertas adalah masa perubahan fisik dan psikologis yang dialami oleh anak-anak saat mereka memasuki masa remaja.**

<https://www.liputan6.com/hot/read/5272218/pubertas-adalah-masa-perubahan-fisik-dan-psikologis-kenali-tahap-an-tanda-dan-penyebabnya>

0.07%

by F Yapono · Cited by 34 — **Pada saat yang sama, individu dapat membedakan kejadian-kejadian yang berasal dari atau melibatkan diri sendiri dari peristiwa-.**

by F Yapono · Cited by 34 — **Pada saat yang sama, individu dapat membedakan kejadian-kejadian yang berasal dari atau melibatkan diri sendiri dari peristiwa-.**

<https://core.ac.uk/download/pdf/229330452.pdf>

0.07%

Feb 16, 2017 — **Konsumsi gizi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, atau sering disebut status gizi. Apabila tubuh berada dalam ...Pengertian 1. Gizi Seimbang Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan ...**

Feb 16, 2017 — **Konsumsi gizi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, atau sering disebut status gizi. Apabila tubuh berada dalam ...Pengertian 1. Gizi Seimbang Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan ...**

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20170216/0519737/status-gizi-balita-dan-interaksinya>

0.07%

Apr 25, 2022 — **... zat gizi seperti karbohidrat, protein, dan lemak yang sesuai, serta mengandung berbagai vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh.**

Apr 25, 2022 — **... zat gizi seperti karbohidrat, protein, dan lemak yang sesuai, serta mengandung berbagai vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh.**

<https://www.republika.id/posts/27358/ini-dia-nutrisi-yang-dibutuhkan-pelaku-puasa>

0.07%

Web · **Protein adalah salah satu nutrisi penting yang diperlukan oleh tubuh manusia untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh yang optimal. Protein berperan dalam membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, menjaga keseimbangan cairan dalam ...**

Web · **Protein adalah salah satu nutrisi penting yang diperlukan oleh tubuh manusia untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh yang optimal. Protein berperan dalam membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, menjaga keseimbangan cairan dalam ...**

<https://artikelpendidikan.id/apa-saja-makanan-yang-mengandung-protein>

0.07%

by A Nur · Cited by 17 — **Penggolongan sosial tersebut dapat berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendapatan, tingkat pendidikan, profesi, suku bangsa, agama, kegemaran, maupun ...**

by A Nur · Cited by 17 — Penggolongan sosial tersebut dapat berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendapatan, tingkat pendidikan, profesi, suku bangsa, agama, kegemaran, maupun ...

<https://media.neliti.com/media/publications/184540-ID-pengaruh-usia-tingkat-pendidikan-dan-jen.pdf>

0.07%

Apr 6, 2023 — Pada tahap ini, tubuh mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang.

Apr 6, 2023 — Pada tahap ini, tubuh mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang.

<https://kesehatan.kontan.co.id/news/ini-7-sumber-makanan-sehat-untuk-lansia-yang-mudah-dikonsumsi>

0.07%

Nov 29, 2022 — ... negatif terhadap kesehatan fisik, seperti menurunkan sistem kekebalan tubuh serta meningkatkan risiko terkena penyakit kardiovaskular.

Nov 29, 2022 — ... negatif terhadap kesehatan fisik, seperti menurunkan sistem kekebalan tubuh serta meningkatkan risiko terkena penyakit kardiovaskular.

<https://validnews.id/kultura/masalah-masalah-kulit-yang-dapat-dipicu-oleh-stres>

0.07%

Anemia adalah suatu kondisi kesehatan di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh tidak mencukupi. Salah satu tipe yang paling umum adalah ...

Anemia adalah suatu kondisi kesehatan di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh tidak mencukupi. Salah satu tipe yang paling umum adalah ...

<https://sangobion.co.id/dampak-kekurangan-zat-besi-terhadap-kualitas-hidup>

0.07%

Jun 20, 2022 — anemia atau kurang darah merupakan kondisi di mana jumlah sel darah merah dalam tubuh berada di bawah batas normal. BERITA TERKAIT:

Jun 20, 2022 — anemia atau kurang darah merupakan kondisi di mana jumlah sel darah merah dalam tubuh berada di bawah batas normal. BERITA TERKAIT:

<https://kuasakata.com/read/kiat/54528-seputar-anemia-gejala-penyebab-dan-cara-mengatasi>

0.07%

(1999:2) menyatakan bahwa faktor utama yang menyebabkan anemia adalah banyak kehilangan darah, rusaknya sel darah merah dan kurangnya produksi sel.

(1999:2) menyatakan bahwa faktor utama yang menyebabkan anemia adalah banyak kehilangan darah, rusaknya sel darah merah dan kurangnya produksi sel.

<http://lib.unnes.ac.id/7976/1/8563.pdf>

0.07%

sebagai status kesehatan individu atau kelompok yang dipengaruhi oleh asupan dan utilisasi dari zat gizi, yang berubah-ubah sepanjang siklus kehidupan dan

sebagai status kesehatan individu atau kelompok yang dipengaruhi oleh asupan dan utilisasi dari zat gizi, yang berubah-ubah sepanjang siklus kehidupan dan

<https://id.scribd.com/document/402898805/PROPOSAL-rawan-pangan-docx>

0.07%

Status gizi menurut Kemenkes RI dan WHO adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi ...3. Nutritional status (status gizi), adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang ...

Status gizi menurut Kemenkes RI dan WHO adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi ...3. Nutritional status (status gizi), adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang ...

<https://osf.io/tem7f/download/?format=pdf>

0.07% Gizi Kesehatan Masyarakat - Page 32 - Google Books Result

Gizi Kesehatan Masyarakat - Page 32 - Google Books Result

<https://books.google.com/books?id=9tJuEAAAQBAJ>

0.07%

Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat ...

Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat ...

https://www.academia.edu/20206110/Makalah_Evaluation_of_Body_Composition_Indices

0.07%

by D AGUSTINA · 2022 — Tumbuh kembang sel jaringan tubuh melalui 3 tahapan ... Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak ...

by D AGUSTINA · 2022 — Tumbuh kembang sel jaringan tubuh melalui 3 tahapan ... Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak ...

<https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/3223/7/6%29%20BAB%20II.pdf>

0.07%

Dapat dilihat pada jaringan epitel (supervicial epithelial tissues) seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (superficial epithelial tissues) seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan.

Dapat dilihat pada jaringan epitel (supervicial epithelial tissues) seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (superficial epithelial tissues) seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan.

<http://digilib.unila.ac.id/9823/4/BAB%20II.pdf>

0.07%

Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Disamping itu digunakan untuk ...

Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Disamping itu digunakan untuk ...

https://elearning.medistra.ac.id/pluginfile.php/34982/mod_folder/content/0/Penilaian%20status%20gizi%20%282%29.pptx?forcedownload=1

0.07%

Jan 6, 2020 — Pemeriksaan dari ujung kepala hingga ujung kaki ini dapat mengetahui masalah kesehatan yang mungkin ada pada diri Anda, serta menghindarkan ...

Jan 6, 2020 — Pemeriksaan dari ujung kepala hingga ujung kaki ini dapat mengetahui masalah kesehatan yang mungkin ada pada diri Anda, serta menghindarkan ...

<https://www.sehatq.com/artikel/pemeriksaan-fisik-head-to-toe-pemeriksaan-kesehatan-menyeluruh>

0.07%

by A Cahyani · 2020 — uji radiologi, tes fungsi fisik (seperti tes adaptasi pada ruangan gelap), dan sitologi. (misalnya pada penilaian KEP dengan melihat noda pada epitel dari ...

by A Cahyani · 2020 — uji radiologi, tes fungsi fisik (seperti tes adaptasi pada ruangan gelap), dan sitologi. (misalnya pada penilaian KEP dengan melihat noda pada epitel dari ...

http://repository.unisba.ac.id/bitstream/handle/123456789/30512/06Bab2_AriendaCahyani_10100116041_skr_2020.pdf?sequence=6

0.07%

by RK Wardani · 2022 — dengan memperhatikan jumlah dan jenis zat gizi yang terkandung didalamnya a dengan menyesuaikan kebutuhan tiap individu serta.

by RK Wardani · 2022 — dengan memperhatikan jumlah dan jenis zat gizi yang terkandung didalamnya dengan menyesuaikan kebutuhan tiap individu serta.

<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/8964/4/Chapter%202.pdf>

0.07%

Jun 27, 2022 — Hal ini menunjukkan bahwa risiko masalah ini tidak disebabkan karena kondisi tidur yang buruk. Pan mengatakan bahwa tidur siang terlalu lama ...

Jun 27, 2022 — Hal ini menunjukkan bahwa risiko masalah ini tidak disebabkan karena kondisi tidur yang buruk. Pan mengatakan bahwa tidur siang terlalu lama ...

<http://www.merdeka.com/sehat/tidur-siang-terlalu-lama-bisa-tingkatkan-risiko-kematian-dan-serangan-jantung.html>

0.07%

Webberarti memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik. Sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan penurunan dalam hal ...

Webberarti memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik. Sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan penurunan dalam hal ...

0.07%

Banyak pemilik bisnis online yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan Pagerank mereka. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang SEO ...

Banyak pemilik bisnis online yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan Pagerank mereka. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang SEO ...

<https://www.sarjanamalas.com/2023/04/arti-dari-pagerank-dalam-bisnis-online-adalah.html>

0.07%

Jun 26, 2023 — Informasi ini memungkinkan individu untuk membuat pilihan yang lebih bijaksana dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Jun 26, 2023 — Informasi ini memungkinkan individu untuk membuat pilihan yang lebih bijaksana dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari mereka.

<https://www.itoel.com/dampak-positif-internet-meningkatnya-akses-informasi>

0.07%

19 Mei 2023. Makanan Sehat. Daftar menu makanan sehat untuk 1 minggu – Seiring kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup yang seimbang...Daftar menu makanan sehat untuk 1 minggu – Seiring kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup yang seimbang. Baca Selengkapnya.

19 Mei 2023. Makanan Sehat. Daftar menu makanan sehat untuk 1 minggu – Seiring kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup yang seimbang...Daftar menu makanan sehat untuk 1 minggu – Seiring kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup yang seimbang. Baca Selengkapnya.

<https://bams.jambiprov.go.id/tag/nutrisiseimbang>

0.07%

Makna sinoptik synoptic, mengembangkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan yang baik, dengan mempertimbangkan nilai baik dan buruk pada masalah ...

Makna sinoptik synoptic, mengembangkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan yang baik, dengan mempertimbangkan nilai baik dan buruk pada masalah ...

<https://text-id.123dok.com/document/4yrdlmw8q-konsep-materi-program-ekstrakurikuler-mcr-dalam-upaya-pencegahan.html>

0.07%

Jul 12, 2023 · 📄 Pola makan tidak sehat: Pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh, gula, garam, dan rendah serat, dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, obesitas, serta berbagai penyakit lainnya.

Jul 12, 2023 · 📄 Pola makan tidak sehat: Pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh, gula, garam, dan rendah serat, dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, obesitas, serta berbagai penyakit lainnya.

<https://www.beautynailhairsalons.com/ID/Jakarta/111621334928124/Litarofil>

0.07%

by S Kurniasari · 2022 — Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi anak usia sekolah memiliki nilai yang signifikan $p=0,000$...

by S Kurniasari · 2022 — Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi anak usia sekolah memiliki nilai yang signifikan $p=0,000$...

<http://bionursing.fikes.unsoed.ac.id/bion/index.php/bionursing/article/view/143>

0.07%

Feb 17, 2023 — Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh. Simak contoh aktivitas fisik beserta manfaatnya di sini.

Feb 17, 2023 — Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh. Simak contoh aktivitas fisik beserta manfaatnya di sini.

<https://twitter.com/detikcom/status/1626565559180488709>

0.07%

... serta lemak jenuh dibandingkan lemak tak jenuh, dalam diet (batas-batas) Setiap individu memiliki kebutuhan gizi yang harus dipenuhi untuk tubuhnya, ...

... serta lemak jenuh dibandingkan lemak tak jenuh, dalam diet (batas-batas) Setiap individu memiliki kebutuhan gizi yang harus dipenuhi untuk tubuhnya, ...

https://www.academia.edu/19328766/Paper_gizi_lipid_yeni_tri

0.07%

Oct 25, 2019 · Protein merupakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh pada saat beraktivitas agar tubuh tetap sehat. Karena dalam protein ini mengandung asam amino yang dibutuhkan oleh sel sel tubuh. Zat gizi protein ini penting karena baik untuk perbaikan jaringan dan pertumbuhan.

Oct 25, 2019 · Protein merupakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh pada saat beraktivitas agar tubuh tetap sehat. Karena dalam protein ini mengandung asam amino yang dibutuhkan oleh sel sel tubuh. Zat gizi protein ini penting karena baik untuk perbaikan jaringan dan pertumbuhan.

<https://www.ilmiahku.com/2019/10/protein-nutrisi-penting-bagi-tubuh-disetiap-hari.html>

0.07%

Hal ini dikarenakan semakin dirasa ... Dari fakta sejarah ini yang menarik dicatat adalah ... sangat perlu diutamakan, tidak hanya terkait dengan.

Hal ini dikarenakan semakin dirasa ... Dari fakta sejarah ini yang menarik dicatat adalah ... sangat perlu diutamakan, tidak hanya terkait dengan.

<https://www.kemhan.go.id/wp-content/uploads/2017/11/wirawebgabung.pdf>

0.07%

Jun 15, 2023 — Dendrit adalah struktur seperti cabang yang memainkan peran penting dalam menerima dan mengirimkan sinyal dalam neuron. Jun 17, 2023 — Organ dan sistem sensorik memainkan peran penting dalam menerima dan mengirimkan informasi sensorik ke otak. Berikut adalah beberapa sistem ...

Jun 15, 2023 — Dendrit adalah struktur seperti cabang yang memainkan peran penting dalam menerima dan mengirimkan sinyal dalam neuron. Jun 17, 2023 — Organ dan sistem sensorik memainkan peran penting dalam menerima dan mengirimkan informasi sensorik ke otak. Berikut adalah beberapa sistem ...

<https://microbiologynote.com/id/jenis-struktur-definisi-neuron-fungsi>

0.07%

May 31, 2023 — Protein juga berperan sebagai sumber energi dalam tubuh. Meskipun karbohidrat dan lemak lebih efisien dalam menyediakan energi, ...

May 31, 2023 — Protein juga berperan sebagai sumber energi dalam tubuh. Meskipun karbohidrat dan lemak lebih efisien dalam menyediakan energi, ...

<https://pakguru.co.id/berikut-merupakan-fungsi-protein-kecuali>

0.07%

Aug 12, 2022 — Dukungan pemerintah terhadap penggunaan fitofarmaka juga diberikan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) RI.

Aug 12, 2022 — Dukungan pemerintah terhadap penggunaan fitofarmaka juga diberikan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) RI.

<https://www.dexagroup.com/id/kementerian-kesehatan-terus-dorong-penggunaan-fitofarmaka-di-fasilitas-pelayanan-kesehatan>

0.07%

Jul 22, 2016 — Daging sapi merupakan sumber protein kualitas tinggi, karena mengandung semua asam amino esensial yang diperlukan untuk produksi protein ...

Jul 22, 2016 — Daging sapi merupakan sumber protein kualitas tinggi, karena mengandung semua asam amino esensial yang diperlukan untuk produksi protein ...

<https://www.sehatfresh.com/makanan-mengandung-protein>

0.07%

Protein merupakan salah satu makronutrien yang sangat penting untuk perbaikan dan pembentukan berbagai jaringan tubuh, selain juga sebagai sumber energi.

Protein merupakan salah satu makronutrien yang sangat penting untuk perbaikan dan pembentukan berbagai jaringan tubuh, selain juga sebagai sumber energi.

<https://m.facebook.com/101746058616823>

0.07% **Literasi Zat Gizi Makro Dan Pemecahan Masalahnya**

Literasi Zat Gizi Makro Dan Pemecahan Masalahnya

<https://books.google.com/books?id=OX4WEAAQBAJ>

0.07%

Sep 5, 2022 — Selamat Ulang Tahun Balai Besar Pelatihan Vokasi dan Produktivitas Bekasi yang ke-37 Tahun. @bbpvpbekasi_kemnaker #blkpalangkaraya ...

Sep 5, 2022 — Selamat Ulang Tahun Balai Besar Pelatihan Vokasi dan Produktivitas Bekasi yang ke-37 Tahun. @bbpvpbekasi_kemnaker #blkpalangkaraya ...

https://palangkaraya.go.id/selamat-ulang-tahun-balai-besar-pelatihan-vokasi-dan-produktivitas-bekasi-yang-ke-37-tahun-bbpvpbekasi_kemnaker-bl

0.07%

Balai Besar Pengembangan Latihan Kerja (BBPLK) Bekasi, yang lebih dikenal dengan nama "CEVEST" merupakan kependekan dari The Center for Vocational and ...

Balai Besar Pengembangan Latihan Kerja (BBPLK) Bekasi, yang lebih dikenal dengan nama "CEVEST" merupakan kependekan dari The Center for Vocational and ...

<https://kelembagaan.kemnaker.go.id/home/companies/a34bc9e1-7b08-4508-b704-e9c3d69b387a/profiles>

0.07%

Jul 5, 2020 — Sedangkan pendidikan vokasi adalah perguruan tinggi yang menunjang pada penguasaan keahlian terapan tertentu.

Jul 5, 2020 — Sedangkan pendidikan vokasi adalah perguruan tinggi yang menunjang pada penguasaan keahlian terapan tertentu.

<https://www.lp3i.ac.id/pengertian-pendidikan-vokasi>

0.07%

by FW Ningtyias · 2018 · Cited by 12 — hangat dan bisa meminimalisasi tenaga dan waktu karena makanan hanya disiapkan di ruang makan kemudian santri berkumpul tidak seperti.

by FW Ningtyias · 2018 · Cited by 12 — hangat dan bisa meminimalisasi tenaga dan waktu karena makanan hanya disiapkan di ruang makan kemudian santri berkumpul tidak seperti.

<https://journal2.unusa.ac.id/index.php/MTPHJ/article/download/764/602>

0.07%

Jan 13, 2012 — Karakteristik responden dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori yang meliputi jenis kelamin, usia, dan pendidikan terakhir.

Jan 13, 2012 — Karakteristik responden dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori yang meliputi jenis kelamin, usia, dan pendidikan terakhir.

<https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20288898-S-Briane%20Hayugusti.pdf>

0.07%

Berikut ini adalah distribusi responden berdasarkan jawaban terhadap pertanyaan pengetahuan: Tabel 5.2. Distribusi responden menurut jawaban pertanyaan ...

Berikut ini adalah distribusi responden berdasarkan jawaban terhadap pertanyaan pengetahuan: Tabel 5.2. Distribusi responden menurut jawaban pertanyaan ...

<https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/126586-S-5665-Pengetahuan,%20sikap-Analisis.pdf>

0.07%

by RW SETIANINGTYAS · 2017 — Hasil Penelitian : Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi terhadap produktivitas kerja pada ...

by RW SETIANINGTYAS · 2017 — Hasil Penelitian : Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi terhadap produktivitas kerja pada ...

<https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/113833>

0.14%

by G Permadi — bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi terhadap rasio kolesterol total/HDL ($p=0,068$; $p=0,451$), asupan protein ...

by G Permadi — bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi terhadap rasio kolesterol total/HDL ($p=0,068$; $p=0,451$), asupan protein ...

0.07%

May 5, 2017 — Hasil penelitian ini menolak hipotesis alternatif, yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

May 5, 2017 — Hasil penelitian ini menolak hipotesis alternatif, yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

<http://digilib.uin-suka.ac.id/11097>

0.07%

Salah satu tolok ukur penting dalam mengukur kinerja pemda ialah laporan keuangannya memperoleh predikat wajar tanpa pengecualian (WTP) dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). 26 Apr 2023 12:02:31

Salah satu tolok ukur penting dalam mengukur kinerja pemda ialah laporan keuangannya memperoleh predikat wajar tanpa pengecualian (WTP) dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). 26 Apr 2023 12:02:31

<https://twitter.com/MMisbakhun/status/1651195045717098498>

0.07%

Jun 26, 2023 — Memenuhi ekspektasi pelanggan sangat penting karena memiliki dampak yang signifikan terhadap beberapa aspek, yang diantaranya adalah sebagai ...

Jun 26, 2023 — Memenuhi ekspektasi pelanggan sangat penting karena memiliki dampak yang signifikan terhadap beberapa aspek, yang diantaranya adalah sebagai ...

<https://mitracomm.com/harapan-pelanggan>

0.07%

Berdasarkan hasil uji chi-square, diperoleh nilai p-value sebesar 0,016 ($p\text{-value} < 0,05$), sehingga dapat diketahui bahwa ada hubungan antara waktu.

Berdasarkan hasil uji chi-square, diperoleh nilai p-value sebesar 0,016 ($p\text{-value} < 0,05$), sehingga dapat diketahui bahwa ada hubungan antara waktu.

<https://journal.formosapublisher.org/index.php/ajha/article/download/4171/3884/14542>

0.07%

by VM Dungus · 2016 — diperoleh chi square nilai uji $p = 0.098 > 0,5$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang tumbuh ...

by VM Dungus · 2016 — diperoleh chi square nilai uji $p = 0.098 > 0,5$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang tumbuh ...

<https://repo.unikadelasalle.ac.id/217>

0.07%

by R Maulana · 2022 · Cited by 1 — Temuan ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sasongko et al., (2019); Adhikari et al., (2011) yang menyatakan bahwa rata-rata angka.

by R Maulana · 2022 · Cited by 1 — Temuan ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sasongko et al., (2019); Adhikari et al., (2011) yang menyatakan bahwa rata-rata angka.

<https://journal.feb.unmul.ac.id/index.php/FORUMEKONOMI/article/download/11499/1974>

0.07%

Jan 7, 2019 — Berdasarkan hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa terdapat beberapa perbedaan bahwa guru di SDN Cipagalo 2 cenderung menggunakan Teacher ...

Jan 7, 2019 — Berdasarkan hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa terdapat beberapa perbedaan bahwa guru di SDN Cipagalo 2 cenderung menggunakan Teacher ...

0.07%

WebAda hubungan antara kepuasan pelayanan makanan rumah sakit dengan tingkat kecukupan energi dan protein pasien ($p = 0,017$ dan $p = 0,031$). Pasien yang puas terhadap pelayanan ...

WebAda hubungan antara kepuasan pelayanan makanan rumah sakit dengan tingkat kecukupan energi dan protein pasien ($p = 0,017$ dan $p = 0,031$). Pasien yang puas terhadap pelayanan ...

https://www.academia.edu/49208485/Hubungan_Kepuasan_Pelayanan_Makanan_Dengan_Tingkat_Kecukupan_Energi_Dan_Protein_Pasien_DI_Rumah_Sakit_Universitas_Airlangga_Surabaya

0.07%

by A Nurqisthy · Cited by 17 — Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kepuasan pelayanan makanan dengan tingkat kecukupan energi dan protein pasien di Rumah Sakit Universitas.

by A Nurqisthy · Cited by 17 — Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kepuasan pelayanan makanan dengan tingkat kecukupan energi dan protein pasien di Rumah Sakit Universitas.

<https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/download/4387/3000/12378>

0.07%

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi BB/U (p

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi BB/U (p

<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/download/22978/22674>

0.07%

Jul 24, 2023 · Faktanya, terdapat pelompat dengan berat badan yang berbeda-beda yang mampu mencapai prestasi yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain seperti teknik lompat yang baik dan latihan yang teratur juga memiliki peran yang penting dalam mencapai kemampuan lompat yang tinggi.

Jul 24, 2023 · Faktanya, terdapat pelompat dengan berat badan yang berbeda-beda yang mampu mencapai prestasi yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain seperti teknik lompat yang baik dan latihan yang teratur juga memiliki peran yang penting dalam mencapai kemampuan lompat yang tinggi.

<https://materipintar.com/seorang-pelompat-dengan-berat-w>

0.07%

by LA Siregar · 2021 — Hasil uji Chi-Square tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan status gizi remaja SMA Negeri 1 Ulu Barumun dimana nilai ($p = 0,154$).

by LA Siregar · 2021 — Hasil uji Chi-Square tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan status gizi remaja SMA Negeri 1 Ulu Barumun dimana nilai ($p = 0,154$).

http://repository.uinsu.ac.id/14295/1/SKRIPSI%20LIA%20ARMITA%20SIREGAR_0801173299.pdf

0.07%

A. Penelitian terdahulu. Kurnia Dwi Rahmawati (2017) dengan judul “Analisis jumlah penduduk, Tingkat pendidikan, Tingkat pengangguran terhadap kemiskinan. Penelitian menggunakan objek yang berbeda misalnya pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2017) menggunakan objek Wisata Alam Grojongan Sewu ...

A. Penelitian terdahulu. Kurnia Dwi Rahmawati (2017) dengan judul “Analisis jumlah penduduk, Tingkat pendidikan, Tingkat pengangguran terhadap kemiskinan. Penelitian menggunakan objek yang berbeda misalnya pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2017) menggunakan objek Wisata Alam Grojongan Sewu ...

<https://eprints.umm.ac.id/37162/3/jiptumpp-gdl-rezkybacht-50880-3-babii.pdf>

0.07%

Dari sini, dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dan hipertensi. Hal ini diduga karena adanya faktor ...

Dari sini, dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dan hipertensi. Hal ini diduga karena adanya faktor ...

<https://docplayer.info/59562556-Hubungan-antara-faktor-sosiodemografik-dan-gaya-hidup-dengan-kejadian-hipertensi-pada-polisi-laki-laki-di-kabupaten-purworejo-jawa-tengah-tahun-2012.html>

0.07%

Penelitian ini dimulai pada bulan Juni. 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Page 3. Jom FK Volume 3 No.2 Oktober 2016. Page 3. Populasi dalam ...Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Nilai Objective Structured Clinical Examination (OSCE) Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Di Fakultas Kedokteran Universitas Riau.

Penelitian ini dimulai pada bulan Juni. 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Page 3. Jom FK Volume 3 No.2 Oktober 2016. Page 3. Populasi dalam ...Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Nilai Objective Structured Clinical Examination (OSCE) Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Di Fakultas Kedokteran Universitas Riau.

<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/viewFile/9760/9424>

0.07%

Namun demikian, studi lain menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi dan status gizi (Del Mar et al. 2015, Sartika 2011). Menurut Malik et al.

Namun demikian, studi lain menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi dan status gizi (Del Mar et al. 2015, Sartika 2011). Menurut Malik et al.

<https://adoc.pub/hubungan-antara-persepsi-ibu-tingkat-pengetahuan-gizi-ibu-po.html>

0.07%

Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa kamu memiliki tubuh yang proporsional. Jagalah bobot tubuhmu agar tidak bertambah atau berkurang sehingga penampilanmu terlihat sehat. Berat badan ideal mungkin bervariasi, tergantung bidang model apa yang kamu geluti, tetapi usahakan untuk tetap menerapkan pola makan yang sehat dan olahraga yang ...

Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa kamu memiliki tubuh yang proporsional. Jagalah bobot tubuhmu agar tidak bertambah atau berkurang sehingga penampilanmu terlihat sehat. Berat badan ideal mungkin bervariasi, tergantung bidang model apa yang kamu geluti, tetapi usahakan untuk tetap menerapkan pola makan yang sehat dan olahraga yang ...

<https://id.wikihow.com/Menjadi-Model-Remaja>

0.07%

Jul 4, 2023 — Oleh karena itu, penting untuk memastikan asupan makanan yang kaya akan serat dan protein dalam pola makan sehari-hari.

Jul 4, 2023 — Oleh karena itu, penting untuk memastikan asupan makanan yang kaya akan serat dan protein dalam pola makan sehari-hari.

<https://rey.id/blog/kesehatan/hidup-sehat/makanan-berserat-tinggi>

0.07%

May 27, 2023 — Dengan mengadopsi gaya hidup sehat yang melibatkan pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, istirahat yang cukup, pengelolaan stres, ...

May 27, 2023 — Dengan mengadopsi gaya hidup sehat yang melibatkan pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, istirahat yang cukup, pengelolaan stres, ...

<https://www.kompasiana.com/yogi87051/6471c7ce82219978a30d0e32/meningkatkan-kesehatan-panduan-untuk-gaya-hidup-sehat>

0.07%

Jul 9, 2023 — Menggabungkan susu sapi dengan pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang teratur merupakan kunci untuk mencapai program diet yang ...

Jul 9, 2023 — Menggabungkan susu sapi dengan pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang teratur merupakan kunci untuk mencapai program diet yang ...

<https://www.koranmemo.com/gaya-hidup/1929407911/bagaimana-susu-sapi-bisa-membantu-dalam-program-diet-yuk-cari-tahu-bun?page=2>

0.07%

Jun 27, 2023 · Menjaga imunitas tubuh tetap kuat dan sehat merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Dengan mengikuti tips-tips yang telah disebutkan di atas, Anda dapat memberikan dukungan yang diperlukan bagi sistem kekebalan tubuh Anda.

Jun 27, 2023 · Menjaga imunitas tubuh tetap kuat dan sehat merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Dengan mengikuti tips-tips yang telah disebutkan di atas, Anda dapat memberikan dukungan yang diperlukan bagi sistem kekebalan tubuh Anda.

<https://yoursay.suara.com/lifestyle/2023/06/27/192251/5-tips-meningkatkan-imun-tubuh-di-tengah-cuaca-yang-tidak-menentu>

0.07%

Dari hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square dengan tingkat kemaknaan 95% dan nilai $\alpha \leq 0,05$ diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat ...

Dari hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square dengan tingkat kemaknaan 95% dan nilai $\alpha \leq 0,05$ diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat ...

<https://lib.ui.ac.id/detail?id=20527544>

0.07%

by S Syarfaini · 2022 — Berdasarkan dari hasil uji chi-square dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kejadian wasting ...

by S Syarfaini · 2022 — Berdasarkan dari hasil uji chi-square dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kejadian wasting ...

<https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/article/download/524/269>

0.14%

by RA Kunderwati · 2022 · Cited by 4 — Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kejadian stunting ditunjukkan dengan nilai p-value ...

by RA Kunderwati · 2022 · Cited by 4 — Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kejadian stunting ditunjukkan dengan nilai p-value ...

<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/download/9452/6180>

0.07%

Mar 30, 2023 — Namun, perlu dicatat bahwa hasil penelitian dapat bervariasi tergantung pada konteks dan karakteristik masing-masing penelitian.

Mar 30, 2023 — Namun, perlu dicatat bahwa hasil penelitian dapat bervariasi tergantung pada konteks dan karakteristik masing-masing penelitian.

https://www.researchgate.net/publication/369576994_Bethari_Ardra_Larissa_141200243_Tugas_6

0.07%

by S Agusti — Berdasarkan analisis data didapatkan nilai korelasi $r = .087$ dan $p = .465$ ($p > .05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ...

by S Agusti — Berdasarkan analisis data didapatkan nilai korelasi $r = .087$ dan $p = .465$ ($p > .05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ...

<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2808593>