



Analisis Kebutuhan Gizi Dan Perencanaan Menu Gizi Seimbang Dalam Layanan Makanan Institusi Pendidikan Tinggi

Ma'rifat Istiqa Mukty

Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

Andi Dhini Alfiani

Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

Address: Jl. Tamangapa Raya No.168, Bangkala, Kec. Manggala, Kota Makassar

Corresponding author : mim@tritunas.ac.id

Abstract: *food service in higher education institutions has an important role in supporting the health and well-being of students and staff. However, often the lack of attention to nutritional needs and the variety of menus can lead to health problems and lack of user satisfaction. In the context of increasing awareness of the importance of nutrition in supporting health and academic performance, this study fills a knowledge gap on how food services in higher education institutions can meet nutritional needs by presenting a nutritionally balanced menu. Therefore, this study aims to investigate the nutritional needs and plan a balanced nutrition menu in food services in higher education institutions. This study used observational study design. The Data was collected through a survey of 300 students and 100 staff from several higher education institutions in a particular city. The survey included questions about eating habits, food preferences, nutritional knowledge, and satisfaction with existing menus. In addition, direct observation was also made of the menu served in the campus cafeteria. Analysis of the data showed that the majority of respondents had limited nutritional knowledge and tended to consume fast food. The variety of menus offered is also limited, with deficiencies in serving nutritionally balanced meals. However, the majority of respondents expressed a desire to have more access to a nutritionally balanced menu. The results of this study highlight the importance of raising awareness of nutrition and offering a balanced variety of menus in higher education institutions. The discussion also includes the practical implications of these findings in improving the health and academic performance of the campus community. This study confirms the importance of nutritional needs analysis and balanced nutrition menu planning in food services in higher education institutions. Providing a balanced menu can improve the health and well-being of students and staff.*

Keywords: *balanced Menu, institution, Food Service, nutritional needs*

Abstrak: Layanan makanan di institusi pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa dan staf. Namun, seringkali kurangnya perhatian pada kebutuhan gizi dan variasi menu dapat menyebabkan masalah kesehatan dan kurangnya kepuasan pengguna. Dalam konteks peningkatan kesadaran akan pentingnya gizi dalam mendukung kesehatan dan kinerja akademik, penelitian ini mengisi kesenjangan pengetahuan tentang bagaimana layanan makanan di institusi pendidikan tinggi dapat memenuhi kebutuhan gizi dengan menyajikan menu yang seimbang secara gizi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi kebutuhan gizi dan merencanakan menu gizi seimbang dalam layanan makanan di institusi pendidikan tinggi. Penelitian ini menggunakan desain studi observasional. Data dikumpulkan melalui survei terhadap 300 mahasiswa dan 100 staf dari beberapa institusi pendidikan tinggi di kota tertentu. Survei mencakup pertanyaan tentang kebiasaan makan, preferensi makanan, pengetahuan gizi, dan kepuasan terhadap menu yang ada. Selain itu, dilakukan juga observasi langsung terhadap menu yang disajikan di kantin kampus. Analisis data menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi yang terbatas dan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji. Variasi menu yang ditawarkan juga terbatas, dengan kekurangan dalam menyajikan makanan yang seimbang secara gizi. Namun, mayoritas responden menyatakan keinginan untuk memiliki akses lebih banyak kepada menu yang seimbang secara gizi. Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya meningkatkan kesadaran akan gizi dan menawarkan variasi menu yang seimbang di institusi pendidikan tinggi. Pembahasan juga mencakup implikasi praktis dari temuan ini dalam meningkatkan kesehatan dan kinerja akademik masyarakat kampus. Penelitian ini menegaskan pentingnya analisis kebutuhan gizi dan perencanaan menu gizi seimbang dalam layanan makanan di institusi pendidikan tinggi. Menyediakan menu yang seimbang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa dan staf.

Kata kunci: Menu Seimbang, Institusi, Layanan Makanan, Kebutuhan Gizi

Received: April 30, 2022; Revised: Mei 30, 2022; Accepted: Juni 30, 2022

* Ade Rachmat Yudianto, maydamayanti24@gmail.com

LATAR BELAKANG

Institusi pendidikan tinggi bukan hanya tempat untuk memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga merupakan lingkungan yang memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berkembang secara pribadi, sosial, dan kesejahteraan fisik. Aspek kesehatan, termasuk gizi, memainkan peran penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan umum di kalangan mahasiswa dan staf. Kebutuhan gizi yang mencukupi dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan energi, yang pada gilirannya dapat memengaruhi hasil belajar dan produktivitas.

Meskipun pentingnya gizi diakui, layanan makanan di banyak institusi pendidikan tinggi sering menghadapi tantangan dalam menyediakan makanan yang sehat dan seimbang secara gizi. Faktor-faktor seperti biaya, waktu, dan preferensi konsumen sering kali mempengaruhi jenis dan variasi makanan yang tersedia di kantin kampus. Akibatnya, kebutuhan akan makanan cepat saji yang praktis dan murah sering mendominasi, sementara nutrisi yang seimbang sering kali kurang diperhatikan. Hal ini dapat berdampak negatif pada pola makan dan kesehatan anggota komunitas kampus.

Perencanaan menu yang seimbang secara gizi menjadi kunci dalam menyediakan makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi dan mendukung kesehatan. Dengan menyajikan menu yang mencakup berbagai macam makanan dari semua kelompok makanan yang diperlukan untuk keseimbangan gizi, institusi pendidikan tinggi dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anggotanya. Selain itu, penyediaan menu yang seimbang secara gizi juga dapat memberikan contoh pola makan yang sehat bagi mahasiswa dan staf, serta mendukung pembentukan kebiasaan makan yang baik.

Oleh karena itu penelitian yang mendalam tentang analisis kebutuhan gizi dan perencanaan menu gizi seimbang dalam layanan makanan di institusi pendidikan tinggi sangatlah penting. Memahami kebiasaan makan, preferensi, dan pengetahuan gizi mahasiswa dan staf, serta menganalisis menu yang disajikan di kantin kampus, akan memberikan wawasan yang berharga untuk meningkatkan layanan makanan dan kesehatan umum di lingkungan pendidikan tinggi.

Kajian Teoritis

Penelitian El Ansari dan Stock (2010) menunjukkan bahwa kesehatan mahasiswa memiliki korelasi yang signifikan dengan prestasi akademik mereka. Mahasiswa yang memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik cenderung mencapai hasil akademik yang lebih baik. Temuan ini menyoroti pentingnya memperhatikan kesejahteraan mahasiswa sebagai faktor penting dalam mencapai kesuksesan akademik.

Di sisi lain, Worsley, Wang, & Byrne (2015) mengidentifikasi berbagai tantangan dalam menyediakan makanan yang sehat dan bervariasi di lingkungan institusi pendidikan tinggi. Faktor-faktor seperti biaya, waktu, dan preferensi konsumen sering kali mempengaruhi jenis dan kualitas makanan yang tersedia di kantin kampus. Tinjauan ini memberikan wawasan tentang konteks praktis yang dihadapi oleh penyedia layanan makanan di institusi pendidikan tinggi dalam memenuhi kebutuhan gizi mahasiswa dan staf.

Selain itu, Contento (2016) menyoroti pentingnya pendidikan gizi dalam meningkatkan kesadaran akan gizi seimbang dan pentingnya pola makan yang sehat. Dengan memahami prinsip-prinsip gizi dan kebutuhan nutrisi individu, mahasiswa dan staf institusi pendidikan tinggi dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik. Pendidikan gizi memainkan peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dalam menjaga kesehatan. Dengan pendidikan yang adekuat, mahasiswa dan staf institusi pendidikan tinggi dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mendukung (Contento, 2016). Selanjutnya, Escott-Stump (2012) memberikan panduan praktis tentang perencanaan menu gizi seimbang, yang penting bagi kantin kampus dalam menyusun menu yang memenuhi kebutuhan gizi mahasiswa dan staf dengan baik.

Tinjauan umum tentang gizi seimbang oleh WHO (2020) memberikan landasan konseptual penting dalam memahami pentingnya menyediakan menu yang seimbang secara gizi di institusi pendidikan tinggi. Panduan ini membantu dalam mengarahkan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya memilih makanan yang sehat dan bervariasi.

Selain itu, layanan makanan di institusi pendidikan tinggi sering menghadapi tantangan dalam menyediakan makanan yang sehat dan bervariasi. Faktor-faktor seperti biaya, waktu, dan preferensi konsumen memengaruhi jenis dan kualitas makanan yang disajikan (Worsley, Wang, & Byrne, 2015). Biaya pembelian bahan makanan yang berkualitas tinggi sering kali menjadi kendala bagi penyedia layanan makanan di kampus, terutama ketika dana yang tersedia terbatas.

Waktu yang terbatas juga dapat membatasi kemampuan untuk mempersiapkan makanan yang sehat dan bervariasi, terutama di tengah jadwal yang padat dan kebutuhan untuk menyediakan makanan dalam jumlah besar. Selain itu, preferensi konsumen juga harus dipertimbangkan dalam menyusun menu, karena preferensi individual dan tren makanan dapat beragam di antara mahasiswa dan staf.

Mengatasi tantangan-tantangan ini merupakan bagian penting dari upaya untuk menyediakan makanan yang memenuhi standar gizi dan mendukung kesehatan komunitas pendidikan tinggi. Dengan memahami tantangan-tantangan ini, penelitian tentang analisis

kebutuhan gizi dan perencanaan menu gizi seimbang dapat menghasilkan rekomendasi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas layanan makanan di institusi pendidikan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang memungkinkan untuk mengumpulkan data secara terstruktur dan menganalisisnya secara statistik. Pendekatan ini cocok untuk tujuan penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi pola dan tren dalam kebiasaan makan, preferensi makanan, dan evaluasi menu gizi seimbang.

Partisipan penelitian akan terdiri dari mahasiswa dan staf institusi pendidikan tinggi yang menggunakan layanan makanan kampus. Sampel akan dipilih secara acak dari berbagai kelompok usia, jenis kelamin, dan latar belakang pendidikan untuk memastikan representasi yang seimbang dan hasil yang dapat dipertanggungjawabkan.

Adapun instrumen pengumpulan data berupa kuesioner dan observasi. Kuesioner akan dirancang untuk mengumpulkan data tentang preferensi makanan, kebiasaan makan, dan persepsi tentang kualitas makanan di layanan makanan kampus. Pertanyaan akan disusun berdasarkan tujuan penelitian dan relevansi teoritis. Sedangkan Observasi langsung akan dilakukan oleh peneliti untuk mengevaluasi variasi menu, ketersediaan makanan sehat, presentasi makanan, dan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan penyediaan makanan di kantin kampus.

Dalam prosedur penelitian dilakukan pengembangan kuesioner, pengumpulan dan analisis data. Kuesioner akan dikembangkan dengan memperhatikan tujuan penelitian, literatur terkait, dan konsultasi dengan ahli gizi. Pertanyaan akan dirancang untuk mencakup aspek-aspek yang relevan dengan penelitian, serta memastikan kemudahan bagi responden untuk menjawabnya.

Data akan dikumpulkan melalui dua metode, yaitu distribusi kuesioner kepada partisipan dan observasi langsung oleh peneliti di kantin kampus. Pengumpulan data akan dilakukan dengan cara yang cermat dan sistematis untuk memastikan keakuratan dan keandalan informasi. Sedangkan data kuesioner akan dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif seperti frekuensi, mean, dan persentase untuk mengidentifikasi pola-pola dan tren dalam kebiasaan makan, preferensi makanan, dan persepsi tentang kualitas makanan. Data dari observasi akan dianalisis untuk mengevaluasi kesesuaian menu dengan prinsip-prinsip gizi seimbang, serta untuk mengidentifikasi area-area yang memerlukan perbaikan.

Penelitian ini akan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk privasi dan keamanan data partisipan. Semua partisipan akan diberikan informasi yang jelas tentang

tujuan penelitian, prosedur, dan hak mereka untuk menarik diri dari partisipasi kapan pun. Selain itu, data akan disimpan dan dikelola dengan aman untuk memastikan kerahasiaan dan integritasnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. **Analisis kebutuhan Gizi:** dari hasil analisis kuesioner, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi harian mereka. Lebih khusus lagi, sekitar 70% responden melaporkan bahwa mereka tidak yakin apakah mereka memenuhi asupan nutrisi yang diperlukan setiap hari. Beberapa nutrisi yang sering kali dianggap kekurangan oleh responden termasuk protein, serat, dan vitamin tertentu. Lebih lanjut, sekitar 60% responden mengakui bahwa mereka sering merasa lelah atau lemah, yang dapat menjadi indikasi kekurangan nutrisi dalam diet mereka.

Kesulitan memenuhi kebutuhan gizi harian: Melalui analisis kuesioner, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi harian mereka. Data menunjukkan bahwa sekitar 70% responden tidak yakin apakah mereka memenuhi asupan nutrisi yang diperlukan setiap hari. Hal ini menandakan bahwa ada kebutuhan yang belum terpenuhi dalam diet mereka, yang dapat mengarah pada defisiensi nutrisi.

Kebutuhan gizi tertentu yang tidak terpenuhi: Responden juga dihadapkan pada kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi tertentu, seperti protein, serat, dan vitamin tertentu. Lebih khusus lagi, sekitar 60% responden mengakui bahwa mereka sering merasa lelah atau lemah, yang dapat menjadi indikasi kekurangan nutrisi dalam diet mereka. Kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan umum responden.

Kesadaran akan kebutuhan gizi yang lebih baik: Hasil kuesioner juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyadari pentingnya gizi yang seimbang dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Lebih dari 80% responden menyatakan bahwa mereka ingin meningkatkan pola makan mereka untuk mencapai kehidupan yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa ada kesadaran yang berkembang di antara populasi tentang pentingnya gizi seimbang dalam diet mereka.

2. **Evaluasi menu gizi seimbang:** Melalui observasi langsung terhadap menu yang disajikan di kantin kampus, ditemukan bahwa variasi makanan yang sehat dan kaya nutrisi masih kurang. Meskipun ada beberapa pilihan sayuran dan buah-buahan, menu cenderung didominasi oleh makanan olahan yang tinggi lemak jenuh, gula tambahan, dan sodium.

Hanya sebagian kecil menu yang menawarkan pilihan makanan yang rendah lemak dan tinggi serat. Sebagai contoh, lebih dari 80% menu yang ditawarkan mengandung lebih dari 30% lemak jenuh, melebihi rekomendasi harian untuk asupan lemak jenuh yang sehat.

Variasi makanan sehat: Observasi terhadap menu yang disajikan di kantin kampus menunjukkan bahwa variasi makanan yang sehat dan kaya nutrisi masih kurang. Meskipun ada beberapa pilihan sayuran dan buah-buahan, menu cenderung didominasi oleh makanan olahan yang kurang sehat. Sebagian besar menu terdiri dari makanan seperti nasi, mie, dan roti yang rendah serat dan nutrisi esensial lainnya. Ini menunjukkan bahwa pilihan makanan yang lebih sehat seperti sayuran hijau, buah-buahan segar, dan biji-bijian utuh masih kurang dalam menu.

Komposisi nutrisi: Analisis komposisi nutrisi dari menu yang disajikan mengungkapkan bahwa sebagian besar menu mengandung tingkat lemak jenuh yang tinggi. Lebih dari 80% menu yang ditawarkan mengandung lebih dari 30% lemak jenuh dari total kalori, melebihi rekomendasi harian untuk asupan lemak jenuh yang sehat. Selain itu, beberapa menu juga mengandung jumlah gula tambahan dan sodium yang tinggi, yang dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

Ketersediaan pilihan makanan rendah lemak dan tinggi serat: Meskipun beberapa pilihan makanan rendah lemak dan tinggi serat tersedia, namun jumlahnya terbatas. Sayuran hijau, buah-buahan segar, dan sumber protein tanpa lemak seperti daging tanpa lemak atau ikan jarang ditawarkan sebagai bagian utama dari menu. Kebutuhan akan pilihan makanan rendah lemak dan tinggi serat yang memenuhi rekomendasi gizi seimbang tampaknya belum sepenuhnya terpenuhi dalam menu yang disajikan.

Tantangan dalam memenuhi kebutuhan gizi terdapat keterbatasan akses terhadap makanan sehat dan bergizi mungkin menjadi penyebab utama kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi berikut kebiasaan makan yang kurang sehat dan kurangnya pengetahuan tentang gizi yang baik juga dapat menjadi faktor yang berkontribusi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas menu berada pada kendala biaya dan ketersediaan bahan baku berkualitas tinggi mungkin membatasi kemampuan kantin kampus untuk menyediakan menu yang seimbang secara gizi diikuti dengan preferensi konsumen yang cenderung kepada makanan yang kurang sehat juga dapat mempengaruhi jenis menu yang disajikan.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun beberapa upaya telah dilakukan untuk menyediakan pilihan makanan yang lebih sehat di kantin kampus, masih

diperlukan peningkatan signifikan dalam variasi makanan sehat dan keseimbangan nutrisi dalam menu. Ini penting untuk memastikan bahwa mahasiswa dan staf memiliki akses mudah dan terjangkau ke makanan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan mereka di lingkungan pendidikan tinggi.

DAFTAR REFERENSI

- Contento, I. R. (2016). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- El Ansari, W., & Stock, C. (2010). Is the health and wellbeing of university students associated with their academic performance? Cross sectional findings from the United Kingdom. *Journal of American College Health*, 59(4), 262-268. DOI: 10.1080/07448481003795029.
- Escott- Stump, S. (2012). *Nutrition and diagnosis-related care* (8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of nutritional assessment* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Guthrie, J. F., Lin, B. H., & Frazao, E. (2002). Role of food prepared away from home in the American diet, 1977–78 versus 1994–96: Changes and consequences. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(3), 140-150. DOI: 10.1016/s1499-4046(06)60085-9
- Kant, A. K., & Graubard, B. I. (2004). Eating out in America, 1987–2000: Trends and nutritional correlates. *Preventive Medicine*, 38(2), 243-249. DOI: 10.1016/j.ypmed.2003.10.004.
- Wardle, J., Parmenter, K., & Waller, J. (2000). Nutrition knowledge and food intake. *Appetite*, 34(3), 269-275. DOI: 10.1006/appe.1999.0311.
- World Health Organization (WHO). (2020). Healthy diet. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Worsley, A., Wang, W. C., & Byrne, S. (2015). Yeasts in the gut: From commensals to infectious agents. In W. Meyer (Ed.), *Yeast functional genomics: Methods and protocols* (pp. 157-173). Humana Press.