

Perancangan dan Implementasi Menu Makanan Seimbang Breakfast Yang Dapat Diminati Pengunjung di Hotel Sakura Syariah

Bella^{1)*}, Muhammad Iqbal²⁾, Wina Asty³⁾, Winda Diana⁴⁾

^{1)*}sajabella46@gmail.com, ²⁾mi180995@gmail.com, ³⁾astywina83@gmail.com, ⁴⁾kefinda@gmail.com
Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

Abstrak : Menu seimbang adalah susunan makanan yang mengandung seluruh zat gizi makro dan mikro dalam jumlah dan proporsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dalam penelitian ini menu seimbang akan di implementasi kan di Hotel Sakura dimana memperhatikan kecukupan kalori sarapan pagi. Menurut Kemenkes RI, Kebutuhan kalori pada saat sarapan menyumbang 20-25% dari total kebutuhan energi harian yang berarti manusia membutuhkan 400 – 700 kkal ketika sarapan pagi (breakfast). Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, beberapa tahapan yang dilakukan dimulai dari perencanaan, penyusunan menu seimbang, pelaksanaan hingga evaluasi menu seimbang. Di dapatkan hasil yakni Kacang hijau memiliki jumlah kalori sebanyak 1.085,1 kkal untuk 10 porsi maka 1 porsi memiliki hanya 108,5 kkal, ayam rebus bumbu kuning memiliki jumlah kalori sebanyak 2.628,9 kkal untuk 10 porsi maka 1 porsi hanya 262,89 kkal, Tumis buncis tahu memiliki kalori berjumlah 1.099,5 kkal maka 1 porsi hanya 109,95, ubi jalar memiliki jumlah kalori sebanyak 996 maka 1 porsi hanya 99,6 dan semangka memiliki jumlah kalori sebanyak 600 maka 1 porsi hanya 60. Total jumlah kalori 10 porsi yakni 6.409,4 kkal maka 1 porsi berjumlah 640,94. Jumlah kalori dari semua menu yang dihidangkan berjumlah 640,94 untuk 1 porsi orang, sesuai dengan kementerian kesehatan RI bahwasannya seseorang memerlukan kalori sebanyak 1800-2000 kkal dalam sehari, dan untuk breakfast sebanyak 400-700 kkal. Menu seimbang ini berjumlah 640,94 yang artinya memenuhi kalori untuk sarapan pagi.

Kata Kunci: Menu Seimbang & Kalori

Abstract : A balanced menu is an arrangement of foods that contains all macro and micronutrients in amounts and proportions appropriate to the body's needs. In this study, the balanced menu will be implemented at Sakura Hotel, with attention given to the adequacy of breakfast calories. According to the Ministry of Health of the Republic of Indonesia, the caloric needs at breakfast contribute 20–25% of the total daily energy requirement, meaning that humans need 400–700 kcal at breakfast. This research uses a qualitative approach, with several stages carried out, starting from planning, preparation of the balanced menu, implementation, and evaluation of the balanced menu. The results obtained were: mung beans contained a total of 1,085.1 kcal for 10 servings, meaning 108.5 kcal per serving; boiled chicken with yellow seasoning contained 2,628.9 kcal for 10 servings, meaning 262.89 kcal per serving; stir-fried green beans with tofu contained 1,099.5 kcal, meaning 109.95 kcal per serving; sweet potatoes contained 996 kcal, meaning 99.6 kcal per serving; and watermelon contained 600 kcal, meaning 60 kcal per serving. The total calories for 10 servings amounted to 6,409.4 kcal, which equals 640.94 kcal per serving. The total calories of all menu items served amounted to 640.94 kcal per person, in accordance with the Ministry of Health of the Republic of Indonesia, which states that an individual requires 1,800–2,000 kcal per day, and for breakfast 400–700 kcal. Thus, this balanced menu provides 640.94 kcal, which means it meets the required calorie intake for breakfast.

Keywords: Balanced Menu, Calories

PENDAHULUAN

Industri perhotelan merupakan salah satu sektor jasa yang terus berkembang dan memiliki tingkat persaingan yang tinggi. Setiap hotel berupaya memberikan pelayanan terbaik guna menarik dan mempertahankan pelanggan. Dalam menghadapi persaingan tersebut, hotel tidak hanya bersaing dari segi fasilitas kamar, tetapi juga dari kualitas pelayanan yang diberikan kepada tamu. Salah satu layanan yang menjadi perhatian utama adalah penyediaan makanan dan minuman, khususnya sarapan pagi (breakfast), karena menjadi layanan pertama yang dinikmati tamu setelah menginap.

Sarapan pagi di hotel saat ini tidak lagi dipandang sebagai fasilitas pelengkap, melainkan telah menjadi bagian penting dalam membentuk pengalaman menginap tamu. Kualitas menu breakfast yang disajikan dapat memengaruhi tingkat kepuasan pelanggan serta menjadi salah satu faktor yang menentukan keputusan tamu untuk kembali menginap di hotel yang sama. Oleh karena itu, pengelolaan menu sarapan yang baik menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan daya saing hotel.

Perkembangan teknologi informasi dan media sosial telah membawa perubahan yang signifikan terhadap pola konsumsi masyarakat. Berbagai informasi mengenai makanan dan gaya hidup dapat diakses dengan mudah melalui internet. Di sisi lain, kemudahan tersebut juga mendorong meningkatnya konsumsi makanan cepat saji yang cenderung tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Pola konsumsi seperti ini banyak dipilih karena dianggap praktis dan sesuai dengan gaya hidup modern yang serba cepat.

Perubahan pola makan tersebut berdampak terhadap kondisi kesehatan masyarakat. Konsumsi makanan yang tidak seimbang dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes mellitus, hipertensi, serta gangguan metabolisme lainnya. Menurut Pamela (2018), pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi meningkatnya kasus penyakit tidak menular di masyarakat.

Seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan, tren gaya hidup sehat mulai berkembang di berbagai kalangan, terutama generasi muda. Kesadaran ini terlihat dari meningkatnya minat masyarakat terhadap aktivitas olahraga, pengaturan pola makan, serta konsumsi makanan yang memiliki kandungan gizi seimbang. Berbagai konten mengenai hidup sehat banyak ditemukan di media sosial dan mendapatkan perhatian yang besar dari pengguna internet.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa masyarakat saat ini tidak hanya mempertimbangkan rasa makanan, tetapi juga memperhatikan kandungan gizi dan manfaat kesehatan dari makanan yang dikonsumsi. Sarapan sehat menjadi salah satu bagian penting dalam pola hidup sehat karena berfungsi sebagai sumber energi untuk memulai aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, kebutuhan akan menu sarapan yang sehat dan bergizi semakin meningkat.

Perkembangan tren hidup sehat ini menjadi peluang bagi industri perhotelan untuk melakukan inovasi dalam penyajian menu breakfast. Hotel dapat menghadirkan berbagai pilihan menu yang tidak hanya lezat tetapi juga memperhatikan keseimbangan gizi. Menu yang mengandung karbohidrat kompleks, protein berkualitas, lemak sehat, vitamin, dan mineral dapat menjadi alternatif yang sesuai dengan kebutuhan konsumen saat ini.

Berbagai metode pengaturan pola makan seperti diet seimbang, defisit kalori ringan, dan mindful eating semakin populer di kalangan masyarakat. Pola makan tersebut menekankan pentingnya konsumsi makanan yang sesuai kebutuhan tubuh tanpa

mengabaikan aspek kesehatan. Dalam konteks industri perhotelan, penyediaan menu breakfast yang mendukung pola makan sehat dapat menjadi nilai tambah yang mampu meningkatkan kepuasan tamu.

Penyajian menu makanan seimbang di hotel tidak hanya berfungsi memenuhi kebutuhan gizi tamu, tetapi juga dapat menjadi strategi pemasaran yang efektif. Hotel yang mampu menyediakan menu sehat dan berkualitas akan memperoleh citra positif sebagai penyedia layanan yang peduli terhadap kesehatan pelanggan. Hal ini dapat meningkatkan loyalitas tamu serta memperluas pangsa pasar hotel.

Salah satu hotel yang memiliki potensi untuk mengembangkan konsep sarapan sehat adalah Hotel Sakura Syariah yang berlokasi di Lubuk Basung, Kabupaten Agam. Hotel ini merupakan satu-satunya hotel berbintang tiga di wilayah tersebut dan dikenal dengan konsep penginapan berbasis syariah yang mengutamakan kenyamanan serta pelayanan yang ramah kepada tamu

Hotel Sakura Syariah memiliki berbagai fasilitas pendukung seperti ruang rapat, ballroom, dan restoran yang dapat digunakan oleh tamu keluarga maupun tamu bisnis. Keberadaan fasilitas tersebut menjadikan hotel ini sebagai salah satu pilihan utama akomodasi di Kabupaten Agam. Oleh karena itu, inovasi dalam pelayanan makanan dan minuman menjadi penting untuk terus meningkatkan daya tarik hotel di tengah persaingan industri perhotelan

Berdasarkan data pengunjung yang diperoleh dari pihak hotel, jumlah tamu yang menginap di Hotel Sakura Syariah menunjukkan tren yang stabil dan cenderung meningkat dari bulan ke bulan. Kondisi ini menunjukkan bahwa hotel memiliki potensi pasar yang cukup baik. Dengan meningkatnya jumlah pengunjung, kebutuhan akan peningkatan kualitas pelayanan, termasuk pada layanan breakfast, menjadi semakin penting untuk diperhatikan.

Data yang diperoleh melalui ulasan tamu pada Google Review menunjukkan bahwa Hotel Sakura Syariah telah menyediakan variasi menu breakfast yang cukup beragam. Beberapa menu yang disajikan antara lain nasi goreng daun jeruk, lontong gulai tauco, tribol yang terdiri atas rinuak, tempe dan kacang, soto Medan, mie Aceh, omelet, potato wedges, sup ayam, serta berbagai jenis salad sayuran. Variasi tersebut menunjukkan adanya upaya hotel dalam menghadirkan pilihan makanan yang beragam bagi para tamu.

Meskipun demikian, berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat dengan beberapa tamu, masih ditemukan beberapa kelemahan pada menu breakfast yang disajikan. Sebagian tamu menilai bahwa variasi menu yang tersedia masih kurang mencerminkan konsep makanan sehat dan seimbang. Selain itu, beberapa menu masih menggunakan metode pengolahan dengan minyak goreng dalam jumlah yang cukup banyak sehingga menghasilkan kandungan kalori yang relatif tinggi.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kebutuhan energi saat sarapan berkisar antara 20–25% dari total kebutuhan energi harian atau sekitar 400–700 kilokalori per orang. Namun, beberapa menu breakfast yang tersedia di Hotel Sakura Syariah diperkirakan memiliki kandungan kalori yang melebihi kebutuhan tersebut karena penggunaan minyak goreng yang berlebihan. Oleh sebab itu, diperlukan perancangan dan implementasi menu makanan seimbang yang dapat menjadi alternatif menu breakfast dengan kandungan gizi yang lebih baik, penyajian yang menarik, serta sesuai dengan kebutuhan tamu. Melalui penyediaan menu breakfast yang sehat, seimbang, dan disukai pengunjung, Hotel Sakura Syariah diharapkan dapat

meningkatkan kualitas pelayanan, memperkuat citra positif hotel, serta meningkatkan minat berkunjung dan loyalitas tamu. Berdasarkan kondisi tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perancangan dan Implementasi Menu Makanan Seimbang Breakfast yang Disukai Pengunjung Hotel Sakura Syariah.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan (action research) dengan pendekatan kualitatif eksplanatori yang bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan suatu fenomena secara mendalam melalui pengumpulan data deskriptif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui proses implementasi menu makanan seimbang pada waktu sarapan (breakfast) di restoran Hotel Sakura Syariah serta mengevaluasi tanggapan tamu terhadap menu yang telah dirancang. Pendekatan ini digunakan untuk memahami penerapan menu berdasarkan prinsip gizi seimbang, mulai dari pemilihan bahan makanan, perhitungan kandungan kalori, proses penyajian, hingga tingkat penerimaan tamu terhadap komposisi, cita rasa, dan tampilan menu. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas penerapan menu makanan seimbang dalam meningkatkan minat kunjung tamu ke restoran hotel.

Objek dalam penelitian ini adalah perancangan dan implementasi menu makanan seimbang pada waktu sarapan di restoran Hotel Sakura Syariah. Fokus penelitian mencakup proses penyusunan menu, pemilihan bahan makanan, perhitungan kalori, metode penyajian, serta respon tamu terhadap menu yang diterapkan. Pelaksanaan penelitian menggunakan pendekatan kaji tindak (action research) yang bersifat partisipatif dan berkelanjutan dengan melibatkan peneliti, pihak hotel, dan tamu sebagai informan. Tahapan tindakan penelitian meliputi perencanaan (planning), pelaksanaan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting). Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun rancangan menu berdasarkan prinsip gizi seimbang yang mengacu pada pedoman kesehatan. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui proses implementasi menu sarapan yang telah dirancang, sedangkan tahap observasi dilakukan untuk melihat respon tamu terhadap menu melalui pengamatan langsung, wawancara, dan kuesioner.

Subjek penelitian ini adalah tamu yang menginap di Hotel Sakura Syariah yang telah mencoba menu sarapan makanan seimbang. Penentuan informan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 5 orang yang dipilih karena dianggap mampu memberikan informasi mendalam mengenai pengalaman, persepsi, tingkat kepuasan, serta minat mereka terhadap menu sarapan yang disajikan. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi pedoman wawancara, kuesioner, serta alat pendukung seperti handphone, notebook, laptop, dan kamera untuk membantu proses pencatatan, pengolahan data, serta dokumentasi selama pelaksanaan penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga metode utama yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung di restoran Hotel Sakura Syariah dengan mengamati proses penyajian menu serta respon tamu terhadap menu sarapan yang diberikan. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada tamu hotel untuk menggali persepsi, pengalaman, dan tanggapan terhadap menu makanan seimbang yang telah diterapkan. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan, menu yang disajikan, catatan wawancara,

dan dokumen terkait penelitian. Analisis data dilakukan secara kualitatif menggunakan model Miles et al. (2014) yang terdiri dari tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Data hasil wawancara dan observasi diseleksi, disusun secara sistematis, kemudian dianalisis untuk mengetahui respon konsumen serta efektivitas implementasi menu makanan seimbang dalam meningkatkan minat kunjung tamu ke restoran Hotel Sakura Syariah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hotel Sakura merupakan salah satu akomodasi yang berada di Lubuk Basung, Kabupaten Agam, Provinsi Sumatera Barat. Hotel ini termasuk dalam kategori hotel non-bintang yang menyediakan layanan penginapan dengan fasilitas standar serta harga yang relatif terjangkau bagi masyarakat maupun wisatawan. Keberadaan Hotel Sakura menjadi salah satu pilihan bagi tamu yang melakukan perjalanan wisata maupun perjalanan dinas karena memiliki lokasi yang strategis dan mudah dijangkau. Hotel ini berada di pusat Kota Lubuk Basung yang dekat dengan berbagai fasilitas umum seperti perkantoran pemerintahan, rumah makan, pusat oleh-oleh, serta beberapa destinasi wisata seperti Taman Wisata Alam Ambun Tanai, Danau Maninjau, dan kawasan Agrowisata Tabek Gadang.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk merancang serta mengimplementasikan menu makanan seimbang pada waktu sarapan (breakfast) di restoran Hotel Sakura. Perancangan menu dilakukan sebagai bentuk pengembangan pelayanan makanan dan minuman di bidang perhotelan, khususnya dalam menyediakan alternatif menu sarapan yang tidak hanya memperhatikan aspek rasa tetapi juga kandungan gizi. Menu makanan seimbang dirancang berdasarkan prinsip gizi seimbang yang mencakup kebutuhan karbohidrat, protein hewani, protein nabati, serta sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral.

Tahap awal penelitian dilakukan melalui proses perencanaan menu seimbang yang melibatkan peneliti bersama tim dapur Hotel Sakura. Perencanaan dilakukan melalui diskusi awal untuk menentukan konsep menu yang akan diterapkan selama tujuh hari. Pada tahap ini peneliti melakukan identifikasi kebutuhan menu, menentukan bahan makanan yang akan digunakan, serta menyesuaikan menu dengan konsep makanan sehat yang dapat diterapkan pada layanan breakfast hotel. Proses perencanaan tersebut dilakukan agar menu yang dihasilkan tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi tetapi juga memiliki daya tarik bagi tamu hotel.

Berdasarkan hasil perencanaan, penyusunan menu makanan seimbang dibuat dalam bentuk menu alternatif selama tujuh hari. Menu tersebut terdiri dari kombinasi sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, dan sayuran. Susunan menu yang dirancang meliputi nasi putih, nasi merah, roti gandum, ubi jalar sebagai sumber karbohidrat; ayam, telur, dan ikan sebagai sumber protein hewani; tempe, tahu, serta kacang hijau sebagai sumber protein nabati; serta berbagai jenis sayuran seperti buncis, bayam, pokcoy, capcay, dan brokoli sebagai sumber vitamin dan mineral.

Dalam penyusunan menu seimbang, peneliti memperhatikan metode pengolahan makanan agar sesuai dengan konsep makanan sehat. Menu yang dirancang menggunakan teknik pengolahan dengan penggunaan minyak yang terbatas, tidak menggunakan santan, serta tidak menggunakan penyedap rasa tambahan. Rasa makanan dihasilkan dari penggunaan bahan utama dan bumbu alami seperti bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, daun salam, dan rempah lainnya. Hal tersebut dilakukan

untuk menghasilkan makanan yang lebih sehat namun tetap memiliki cita rasa yang dapat diterima oleh tamu.

Salah satu menu yang dipilih untuk tahap implementasi adalah menu hari Sabtu yang terdiri dari kacang hijau rebus, dada ayam kuah kuning, tumis buncis tahu, dan ubi jalar kukus. Pemilihan menu tersebut dilakukan karena telah memenuhi unsur makanan seimbang, yaitu terdapat sumber karbohidrat dari ubi jalar, protein hewani dari ayam, protein nabati dari kacang hijau dan tahu, serta sayuran dari buncis. Menu tersebut kemudian diproduksi sebanyak 10 porsi untuk disajikan kepada tamu saat breakfast di restoran Hotel Sakura.

Pelaksanaan menu seimbang dilakukan pada tanggal 7 Juli 2025 bersama tim kitchen Hotel Sakura. Pada tahap ini peneliti melakukan proses produksi makanan mulai dari persiapan bahan, proses memasak, hingga penyajian menu kepada tamu hotel. Selain melakukan implementasi menu, peneliti juga melakukan perhitungan kandungan kalori setiap makanan berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) sebagai dasar dalam mengetahui nilai gizi dari menu yang disajikan.

Berdasarkan hasil perhitungan kalori, kacang hijau rebus yang dibuat sebanyak 10 porsi memiliki total energi sebesar 1.085,1 kkal, sehingga setiap porsinya memiliki kandungan sekitar 108,5 kkal. Dada ayam kuah kuning memiliki total energi sebesar 2.628,95 kkal untuk 10 porsi, sehingga setiap porsi memiliki sekitar 262,89 kkal. Tumis buncis tahu memiliki total energi sebesar 1.099,5 kkal dengan kandungan sekitar 109,95 kkal per porsi, sedangkan ubi jalar kukus memiliki total energi sebesar 996 kkal dengan kandungan sekitar 99,6 kkal per porsi.

Dari hasil keseluruhan perhitungan energi, total kalori menu seimbang yang disajikan untuk satu porsi adalah sekitar 640,94 kkal. Jumlah tersebut telah sesuai dengan kebutuhan energi sarapan pagi yang dianjurkan, yaitu berada pada kisaran 400–700 kkal. Dengan demikian, menu yang dirancang dapat dikategorikan sebagai menu sarapan yang mampu memberikan kontribusi energi serta memenuhi kebutuhan gizi awal hari bagi tamu hotel.

Tahap observasi dilakukan setelah implementasi menu dengan melakukan pengumpulan data mengenai tanggapan tamu terhadap menu makanan seimbang yang telah disajikan. Data diperoleh melalui wawancara kepada lima orang tamu Hotel Sakura yang telah mengonsumsi menu tersebut. Penilaian dilakukan berdasarkan aspek uji organoleptik yang meliputi aroma, tekstur, warna, dan rasa makanan sebagai indikator penerimaan konsumen terhadap produk makanan.

Hasil wawancara dengan Bapak Andre menunjukkan bahwa menu makanan seimbang memiliki penerimaan yang positif. Menurut beliau, rasa makanan terutama tumis buncis tahu dan ayam kuah kuning memiliki cita rasa yang enak. Aroma ayam dan sayuran dinilai mampu meningkatkan selera makan, sedangkan kacang hijau tidak memiliki aroma apek. Dari sisi tekstur, makanan dinilai cukup baik karena ayam, ubi, dan sayuran memiliki tingkat kelembutan yang sesuai.

Tanggapan dari Ibu Neli juga menunjukkan respon positif terhadap menu yang disajikan. Beliau menyampaikan bahwa menu seimbang menarik karena tidak menggunakan penyedap rasa tambahan. Warna makanan seperti ayam kuah kuning, sayuran buncis, dan kacang hijau dinilai menarik secara visual. Selain itu, tekstur makanan seperti ayam, tahu, buncis, dan ubi dianggap lembut serta nyaman untuk dikonsumsi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Tomi, menu seimbang memiliki variasi rasa yang menarik dan memberikan pengalaman berbeda dibandingkan menu

sarapan biasa. Beliau memberikan penilaian positif terhadap ayam kuah kuning yang memiliki aroma harum dan tumis buncis tahu yang memiliki rasa enak. Namun, kacang hijau mendapatkan penilaian cukup karena terdapat perbedaan preferensi rasa dari masing-masing individu.

Ibu Dara memberikan tanggapan bahwa menu makanan seimbang sesuai bagi seseorang yang memperhatikan pola makan sehat atau sedang menjalankan program diet. Beliau menyukai menu tersebut karena tidak menggunakan penyedap rasa dan tetap menghasilkan rasa yang enak melalui penggunaan bahan alami. Selain itu, aroma ayam dan sayuran dinilai menggugah selera, sedangkan tekstur makanan seperti ayam, kacang hijau, dan ubi dianggap lembut.

Tanggapan terakhir berasal dari Ibu Yanti yang menyatakan bahwa menu seimbang memiliki keunggulan karena tidak terlalu banyak menggunakan bahan tambahan. Beliau menyukai tekstur makanan yang lembut terutama pada ayam dan sayuran yang tidak terlalu lembek. Namun, beliau menyampaikan bahwa rasa kacang hijau kurang sesuai apabila dikonsumsi bersamaan dengan menu lainnya karena memiliki karakter rasa yang berbeda dengan selera makanan khas Minang.

Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara terhadap lima tamu, dapat diketahui bahwa aspek aroma mendapatkan penilaian yang sangat baik. Aroma makanan terutama ayam kuah kuning dan tumis buncis tahu dinilai harum serta mampu meningkatkan nafsu makan. Kacang hijau dan ubi jalar juga mendapatkan penilaian positif karena tidak memiliki aroma tidak sedap seperti bau apek.

Pada aspek tekstur, seluruh menu mendapatkan tanggapan positif dari tamu. Ayam kuah kuning dinilai memiliki tekstur yang lembut dan mudah dikonsumsi, sedangkan tumis buncis tahu dinilai memiliki tekstur yang tepat karena tidak terlalu lembek. Ubi jalar dan kacang hijau juga dinilai memiliki tekstur yang sesuai sehingga memberikan kenyamanan saat dikonsumsi.

Pada aspek warna, menu makanan seimbang dinilai memiliki tampilan yang menarik. Warna kuning terang pada ayam kuah kuning, warna hijau segar pada sayuran, warna hijau kecoklatan pada kacang hijau, serta warna alami ubi jalar memberikan nilai estetika terhadap penyajian makanan. Tampilan warna yang menarik menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan ketertarikan tamu terhadap menu yang disediakan.

Pada aspek rasa, sebagian besar tamu memberikan penilaian positif terhadap menu yang disajikan. Ayam kuah kuning menjadi menu yang paling banyak mendapatkan apresiasi karena memiliki rasa gurih alami dan aroma bumbu yang kuat. Tumis buncis tahu juga dinilai memiliki rasa yang enak, sedangkan ubi jalar memberikan rasa manis alami. Kacang hijau mendapatkan penilaian cukup baik meskipun terdapat beberapa tamu yang kurang sesuai dengan karakter rasanya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi menu makanan seimbang pada breakfast Hotel Sakura dapat diterapkan sebagai alternatif menu sehat bagi tamu hotel. Proses perancangan, penyusunan, pelaksanaan, hingga observasi menunjukkan bahwa menu tersebut mampu memenuhi unsur gizi seimbang serta mendapatkan penerimaan positif berdasarkan penilaian organoleptik. Menu ini dapat menjadi inovasi pelayanan makanan hotel karena tidak hanya memperhatikan aspek kesehatan tetapi juga mempertimbangkan cita rasa, tampilan, dan kepuasan tamu.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan saat ini Hotel Sakura bisa menerapkan menu seimbang yang telah dirancang. Hasil perancangan dan pengimplementasian menu seimbang (breakfast) di Hotel Sakura sebagai berikut:

1. Peneliti dan tim membuat sebuah rancangan menu seimbang untuk 7 hari
2. Menu seimbang yang diterapkan merupakan menu seimbang dihari sabtu
3. Didapatkan jumlah kalori yang dibutuhkan 1 orang yakni berjumlah 640,94 kkal yang terdiri dari:
 - a. Kacang hijau berjumlah 108,5 kkal
 - b. Ayam rebus bumbu kuning berjumlah 262,89 kkal
 - c. Tumis buncis tahu berjumlah 109,95 kkal
 - d. Ubi jalar berjumlah 99,6 kkal
4. Menurut Kementerian Kesehatan RI kebutuhan kalori seseorang dalam sehari sekitar 1800 – 2000 kkal maka kebutuhan breakfast seseorang berjumlah 400 – 700 kkal. Dalam penelitian kalori yang dihasilkan tidak melebihi 700 kkal dan telah sesuai dengan peraturan Kementerian Kesehatan RI.
5. Berdasarkan uji organoleptik dari tanggapan tamu dapat dilihat pada tabel

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka peneliti memberikan saran terhadap perancangan dan pengimplementasian menu seimbang (breakfast) di Hotel Sakura yakni pihak Hotel Sakura bisa menerapkan dan mengimplementasikan menu seimbang pada layanan makan, khususnya sarapan (breakfast), agar kebutuhan gizi tamu dapat terpenuhi dengan baik. Menu seimbang yang dimaksud mencakup porsi yang sesuai dengan kebutuhan energi, kombinasi karbohidrat kompleks, protein hewani dan nabati, lemak sehat, serat dari sayuran dan buah buahan, serta asupan cairan yang cukup. Penerapan menu seimbang dapat meningkatkan kepuasan tamu, citra positif hotel, serta menjadi nilai tambah dalam pemasaran sebagai hotel yang peduli terhadap kesehatan pengunjung.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Almatsier, S. (2009). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kemendes RI (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Nugraheni, A. (2020). Dasar-dasar penyusunan menu. Jakarta: Penerbit X.
- Rynders, C. A., Thomas, E. A., Zaman, A., Pan, Z., Catenacci, V. A., & Melanson, E. L. (2019). Effectiveness of intermittent fasting and time-restricted feeding compared to continuous energy restriction for weight loss. *Nutrients*, 11(10), 2442.
- Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (2010). *Consumer behavior* (10th ed.). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). Analisis data kualitatif: Buku sumber tentang metode-metode baru. Jakarta: UI Press.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). CV Alfabeta.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA*, 144-153
- Winarno, F. G. (2004). Ilmu pangan dan gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.