

Analisis Menu Makanan Sehat di Restaurant Saladbar by Hadikitchen di Mall Kelapa Gading

Baskoro Harwindito¹, Laurensia Angela Patty²

Politeknik Sahid Jakarta
ditobaskoro@polteksahid.ac.id
Politeknik Sahid Jakarta²
2017140063@polteksahid.ac.id

ABSTRACT

A healthy food menu in a restaurant is an arrangement of a menu list that sells various kinds of healthy food products in a restaurant, a healthy food menu related to a healthy lifestyle. The menu is a list of human foods that are displayed, healthy food aims to make the body feel comfortable, have more energy for activities and avoid disease, indicators of healthy food, namely, a plant-based diet, high antioxidants and animal protein, food is a basic need that is needed at all times . This study will discuss the potential contained in healthy food menus in restaurants and draw conclusions from the results, to find out healthy food is a trend icon for one of the consumers and the saladbar by Hadikitchen conceptualizes a healthy food menu for consumers. This research method uses a qualitative descriptive analysis method with an interactive data analysis technique approach, from observation, interviews, documentation, data reduction, presentation, drawing conclusions and is included with the validity of the data, namely validity and reliability tests. The conclusion from the healthy food menu in the restaurant is that the healthy food menu is a consumer icon trend because of its unique use of raw materials.

Keyword : Restaurant ; Menu ; Healthy food

Article Information: Submission: 18 November 2021, Accepted: 21 Desember 2021, Published: 31 Desember 2021
DOI: 10.53691/jpi.v17i2.250



Copyright © 2021 by the author(s). This article is published by Sekolah Tinggi Pariwisata Sahid Surakarta, Indonesia under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. Anyone may reproduce, distribute, translate, and create derivative works of this article (for both commercial

PENDAHULUAN

Dikala ini di era modern yang serba instan ini telah mulai bermunculan bermacam ilham kreatif dalam menghasilkan bermacam tipe santapan. Aneka tipe santapan kemasan telah tumbuh dalam keseharian warga mulai dari jajanan kaki lima ataupun yang biasa kita tahu dengan food street, serta restaurant. Timbulnya bermacam tipe santapan yang tidak dikenal oleh konsumen sehingga dikala ini banyak warga yang masih salah dalam memilah santapan sehat sehingga butuh diimbangi dengan berolahraga yang lumayan dalam melaksanakan kegiatan tiap hari. Menu 4 sehat 5 sempurna memiliki banyak gizi yang seimbang semacam vitamin, protein, serat, karbohidrat, dan mineral serta lemak tidak jenuh yang bisa membuat badan tumbuh secara sempurna. Buat menolong membagikan pemahaman kepada warga jika santapan sehat sangat berarti untuk kesehatan hingga perlunya mempertahankan, membetulkan melindungi mutu hidup dan senantiasa mempraktikkan pola hidup yang sehat. Pemilihan menu makanan sehat tidak harus mahal dan dapat dikonsumsi oleh semua kalangan, seperti kebutuhan menu makanan sehat yang lengkap salah satunya ada pada menu salad. Makanan sehat merupakan makanan yang bebas dari bahan berbahaya dan mengandung gizi yang bermanfaat untuk tubuh kita. Makanan sehat yang didominasi oleh bahan organik biasanya cenderung tidak banyak menggunakan bahan tambahan pangan seperti pewarna, pengawet, dan zat fortifikasi sehingga cenderung memiliki rasa *tasteless*. Dengan adanya inovasi pada pengembangan produk makanan sehat dan dapat dijangkau banyak wirausaha yang mulai berkarir untuk mengembangkan usaha pada produk makanan sehat seperti salad yang

sudah banyak digemari oleh masyarakat. Preferensi terhadap makanan didefinisikan sebagai derajat kesukaan atau ketidaksukaan terhadap makanan dan preferensi ini akan berpengaruh terhadap konsumsi pangan. (Nathaniel, et al. 2018).

Berdiri semenjak tahun 2019 SaladBar by HadiKitchen ialah restaurant yang mempunyai konsep menu santapan serta minuman sehat yang memiliki sebagian cabang di dalam kota ataupun luar kota. SaladBar by HadiKitchen ini mempunyai banyak menu serta bermacam berbagai menu yang menarik serta memakai bahan bawah dengan mutu yang baik sehingga mendukung kelayakan mengkonsumsi dari salad tersebut, dan terletak pada posisi yang strategis. Kandungan pada makanan sehat untuk memenuhi kebutuhan 4 sehat 5 sempurna, seperti protein, vitamin, serat, dan mineral yang membantu metabolisme tubuh. Kandungan antioksidan polifenol banyak ditemukan pada buah-buahan dan sayur yang dapat menangkal radikal bebas dalam tubuh sehingga membantu dalam mengurangi penyakit degeneratif seperti penyakit jantung coroner, diabetes, dan asma. Konsep kesehatan penting untuk membantu memberikan kesadaran kepada masyarakat tentang arti pentingnya kesehatan yang menyeluruh, kesadaran. Kesehatan adalah suatu kepedulian dan perhatian untuk menjadi baik dan termotivasi dalam memperbaiki, mempertahankan, menjaga kesehatan dan kualitas hidup dengan menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat perlu diterapkan sejak awal agar memberikan dampak positif bagi tubuh. Banyak hal yang tanpa disadari justru jauh dari kebiasaan pola hidup sehat. Malas melakukan aktivitas fisik karena sudah dalam zona nyaman, mengkonsumsi makanan cepat

saji karena terbatasnya waktu, terlalu banyak bergadang, banyak pekerjaan atau bahkan hal yang tidak penting (Nathaniel, et al. 2018). Restaurant tersebut mempunyai cita rasa salad yang cocok dengan nilai jual sehingga banyak digemari oleh warga. Di dalam salad banyak khasiat yang tercantum di dalamnya, ialah salah satunya sayur- mayur yang berguna untuk badan kita. Dalam pembuatan salad dicoba dengan pengisian menu santapan cocok dengan kebutuhan kalori dari tiap- tiap orang dan membuat badan terasa semangat kembali.

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Asmira Sutarto, “menu makanan sehat berarti dalam susunan hidangan sehari-hari mengandung semua zat yang diperlukan oleh tubuh, terbebas dari kuman yang dapat menimbulkan penyakit (Jannah 2018). Sunita Almatsier menyatakan bahwa menu makanan sehat adalah susunan makanan yang mengandung prinsip empat sehat lima sempurna, yaitu pola menu seimbang yang bila disusun dengan baik mengandung semua gizi yang diperlukan oleh tubuh (Jannah 2018). Plant based merupakan “pola makan pada konsumsi yang bersumber dari nabati yang didapatkan tanaman dan bermacam kacang- kacang”, anti oksidan besar berperan buat menghindari serta membetulkan kehancuran sel di dalam badan, sebaliknya protein hewani ialah protein yang berasal dari hewan antara lain, daging ruminansia semacam; sapi, kambing, rusa. Sebaliknya daging unggas semacam; bebek, ayam, santapan laut tidak hanya itu adapula telur serta susu. Melli Suryanty, Reswita. (2016). Ikan memiliki isi omega 3 semacam salmon, tuna. Antioksidan yang besar ada pada buah - buahan yang di kutip dari Deli et

al.(2016) tidak hanya hewani serta unggas adapula dari buah-buahan yang memiliki khasiat yang sangat baik untuk badan ialah:

1. Buah bluberi, dapat memantapkan sistem imun sebab mempunyai banyak vit serta mineral, antioxidant pada buah bluberi dapat menolong manusia dari terserang efek penyakit jantung serta kanker.
2. Buah stroberi, memiliki khasiat buat merendahkan tingkatan kolestrol jahat.
3. Buah plum banyak memiliki vit C serta anti oksidan semacam fenol yang berfungsi mencegah radikal leluasa didalam badan sehingga bisa kurangi kehancuran sel serta DNA didalam badan.
4. Anggur merupakan buah yang mempunyai isi vit C serta selenium sehingga sanggup bisa tingkatkan sistem imun dalam badan.
5. Jeruk memiliki antioksidan yang bisa menolong badan dalam mencegah kehancuran yang terjalin pada sel-sel dan dapat terjauh dari zat yang beresiko.

Dalam teori pemasaran, terdapat istilah strategi ceruk pasar, adalah suatu konsep pemasaran yang mengkonsentrasikan kegiatan pemasarannya pada kelompok pelanggan tertentu sebagai sasarannya (Mashudi 2015), dalam pasar ceruk bisa dibedakan dua (2) pendekatan ialah:

1. Pemasaran selaku proses kreatif ialah proses mengukir dari pasar yang sebagian kecil kebutuhannya tidak terpenuhi dengan spesialisasi pelanggan, produk, pasar maupun bauran pemasaran, serta industri bisa menyesuaikan cocok kebutuhannya.
2. Pemasaran selaku langkah akhir dari segmentasi ialah sesi yang secara berurutan ialah targeting, segmented, niching serta positioning. Bagi Kotler (qtd at A Muid:

2016) menarangkan kalau pasar ceruk mempunyai ciri selaku berikut:

- a. Tiap konsumen tentu mempunyai kebutuhan yang berbeda.
- b. Tiap konsumen membayar harga premium buat penuhi kebutuhan
- c. Industri hendak membagikan yang terbaik kepada konsumen.
- d. Pasar Ceruk memiliki segmen konsumennya tertentu.
- e. Industri memperoleh keuntungan tertentu lewat spesialisasi.
- f. Pasar Ceruk mempunyai profit, dimensi serta perkembangan potensial.

Bagi (Oetoro, Parengkuam serta parengkuam, 2012), santapan sehat ialah santapan yang kaya nutrisi memiliki zat gizi makro (Karbohidrat, protein, serta lemak sehat) dan zat gizi mikro(vit serta mineral), namun tidak sangat padat kalori, tidak melebihi kebutuhan badan hendak kalori setiap hari.

Pramono (2012: 136) menarangkan tentang atensi konsumen merupakan “sesi konsumen mempunyai opsi mereka, antara lain sebagian merk yang tergabung dalam fitur opsi, pada kesimpulannya melaksanakan sesuatu pembelian pada sesuatu alternatif yang sangat disukainya ataupun proses yang dilalui konsumen buat membeli sesuatu benda ataupun jasa didasari oleh berbagai pertimbangan”. Dipaparkan oleh Widartika (2018) sebagian guna menu ialah:

- a. Menu selaku perlengkapan pemasaran yang memiliki ikatan dengan pelayanan santapan buat memuaskan konsumen.
- b. Menu selaku perlengkapan control dalam manajemen system

penyelenggaraan santapan (proses penciptaan serta distribusi).

- c. Menu selaku perlengkapan penyuluhan ataupun pembelajaran untuk konsumen.
- d. Menu selaku perlengkapan buat menampilkan keuangan industri.
- e. Menu selaku perlengkapan data serta komunikasi antara unsur- unsur dalam sub system penyelenggaraan makanan.
- f. Selaku fasilitas data metode pemasakan, harga serta tata cara pelayanan dari tiap santapan yang disediakan.
- g. Menu selaku perlengkapan buat menetapkan bahan- bahan yang hendak dibeli, metode pembelian, perlengkapan dan jumlah karyawan yang dibutuhkan.
- h. Selaku aspek yang memastikan dalam memilah tata letak dapur, peralatan serta perencanaan sarana penciptaan.
- i. Selaku perlengkapan buat menarik konsumen membeli serta komsumsi hidangan yang disajikan.
- j. Alterasi pemakaian bahan santapan ataupun hidangan dana sehingga bisa diatur buat menjauhi kebosanan.

METODE PENELITIAN

Dilansir dari pernyataan (Sugiyono, 2017: 8), tata cara riset kualitatif kerap diucap tata cara riset naturalistik sebab penelitiannya dicoba pada keadaan yang alamiah (alami setting); diucap pula selaku tata cara etnographi, sebab pada awal mulanya tata cara ini lebih banyak digunakan buat riset bidang antropologi budaya; diucap selaku tata cara kualitatif, sebab informasi yang dikumpulkan serta analisisnya lebih bertabiat kualitatif. Riset ini memakai tata cara analisis deskriptif kualitatif, Moleong (2016: 6) riset kualitatif merupakan riset yang bertujuan buat menguasai kenyataan tentang apa yang

dirasakan oleh subjek/ pelakon riset misalnya sikap, anggapan, motivasi, aksi, dan lain-lain. (Moleong, 2016: 11) menyakatan bahwa deskriptif merupakan informasi berbentuk perkata, foto serta bukan angka- angka. Dalam riset deskriptif lebih terfokus terhadap topik tersebut. Informasi diperoleh bersumber dari hasil wawancara, observasi, dokumentasi, informasi individu manajemen, dan dokumen formal.

Dikatakan Hamidi (2010:75) unit analisis ialah Satuan yang diteliti yang dapat berbentuk orang, kelompok, barang ataupun sesuatu latar kejadian sosial semacam misalnya kegiatan orang ataupun kelompok selaku subjek riset. Pada riset ini yang digunakan selaku unit analisis merupakan bapak Wihan selaku owner dari Saladbar by Hadikitchen di Mall Kelapa Gading.

Variabel Pengukuran dan Definisi Operasional Variabel

Dijelaskan oleh Sugiyono (2017:38) operasional variabel yaitu segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari sehingga diperoleh informasi tentang hasil tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Tabel 1. Analisis Menu Makanan Sehat di Restaurant SaladBar by Hadikitchen di Mall Kelapa Gading

Variabel	Sub – Variabel	Indikator
Makanan Sehat	a. Plant Based (protein nabati). Jurnal S1Ilmu	Protein nabati terbanyak berasal dari kacang-kacangan dan hasil olahannya

Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan UMS	lebih mudah didapatkan oleh masyarakat. Buah-buahan, sayur, serta daging dan ikan, menghasilkan jenis antoxidant berupa flavonoid dan polifenol. Pembawa sifat keturunan dari generasi ke generasi dan berperan pula dalam proses perkembangan kecerdasan manusia.
b. High Antioxidant (Antioxidan tinggi). Surya Octagon Interdisciplinary Journal of Technology, Maret 2016, 181-198.	
c. Protein Hewani (Melli Suryanty dan Reswita) AGRISEP Vol 16 No.1 Maret 2016 Hal: 101 – 110	

Sedangkan menurut Kerlinger (1937) variable adalah konstrak atau sifat yang akan dipelajari seperti tingkat aspirasi, penghasilan, pendidikan, status social, jenis kelamin, golongan, gaji, produktivitas kerja dan lain-lain (Earlike and Atalina 2016).

Prosedur Pengumpulan Data

Dalam riset ini memakai prosedur pengumpulan informasi secara primer serta sekunder. Dipaparkan oleh Sugiyono (2018: 213) primer ialah sumber informasi yang

didapatkan langsung kepada pengumpul informasi. Prosedur ini bisa didengarkan dari narasumber nya langsung cocok kebenaran. Informasi primer yang digunakan dalam riset ini merupakan:

a. Observasi

Bagi Nasution, observasi merupakan bawah seluruh ilmu pengetahuan, Para ilmuwan cuma bisa bekerja bersumber pada informasi, ialah kenyataan menimpa dunia realitas yang diperoleh lewat observasi (Qtd Sugiyono 2018: 226).

b. Wawancara

Bagi Esterberg, wawancara merupakan ialah pertemuan 2 orang buat bertukar data serta ilham lewat tanya jawab, sehingga bisa dikonstruksikan arti dalam sesuatu topik tertentu (Qtd at Sugiyono 2018: 231). Penulis melaksanakan aktivitas wawancara supaya mengenali serta memperoleh data dari narasumber.

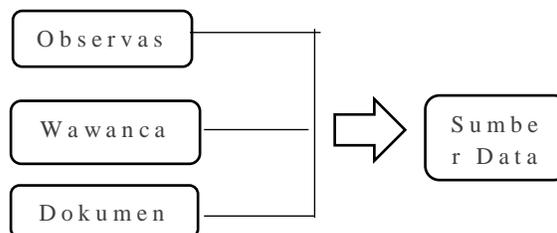
c. Dokumentasi

Bagi Sugiyono (2018:240), dokumentasi ialah catatan kejadian yang lalu berupa foto, gambar, sketsa serta lain lain, dokumentasi ialah perlengkapan dari tata cara observasi serta wawancara.

Sedangkan, bagi Wardiyanta informasi sekunder ialah data yang diperoleh tidak secara langsung dari narasumber melainkan dari pihak ketiga (Qtd at Sugiarto 2017: 87) Informasi sekunder yang digunakan dalam riset ini merupakan:

- a. Informasi omset penjualan.
- b. Informasi pembelian menu kesukaan.

Gambar 1. Prosedur Pengumpulan Data



Sumber: (Data olahan penulis: 2021)

Metode Analisis Data

Metode analisis data penelitian ini menggunakan teknik data interaktif, menurut Miles dan huberman (Qtd at Rohmadi dan Nasucha 2015 : 87 - 88) teknik analisis data interaktif yaitu teknik analisis data yang terdiri dari empat komponen proses analisis, yaitu, pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan simpulan.

Reduksi data

Reduksi data dilakukan setelah data - data penelitian tersebut telah terkumpul, pada tahap reduksi data tidak semua data digunakan untuk bahan penelitian, akan tetapi dipilih atau diseleksi terlebih dahulu sebelum dianalisis tidak semua data dapat digunakan, karena data - data yang digunakan untuk penelitian adalah data - data yang sesuai atau difokuskan pada suatu permasalahan penelitian.

Penyajian Data

Penyajian data ialah kegiatan sekumpulan informasi disusun, hingga memberi kemungkinan adanya penarikan simpulan dan pengambilan tindakan.

Penarikan simpulan

Penarikan simpulan dilakukan ketika ketiga proses awal pada penelitian tersebut telah terlaksana, ketika data sudah disajikan

dengan fokus pada permasalahan maka akhirnya adalah untuk menarik simpulan mengenai hasil analisis data tersebut.

Keabsahan Data

Uji Validitas

Menurut Craswell validitas penelitian kualitatif berbeda dengan penelitian kuantitatif validitas tidak memiliki konotasi yang sama dengan penelitian kualitatif, tidak pula sejajar dengan reliabilitas (yang berarti pengujian stabilitas dan konsistensi respon) ataupun generalisasi (yang berarti validitas eksternal atau hasil penelitian yang dapat diterapkan pada setting, orang ataupun sampel yang baru) dalam penelitian kualitatif mengenai generalisasi dan realibilitan kualitatif. (Qtd at Susanto, 2013). Dalam penelitian ini, uji validitas yang digunakan adalah data interaktif

Uji Realibilitas

Dalam Penelitian kualitatif uji reliabilitas dilakukan dengan melakukan audit keseluruhan proses penelitian, caranya dilakukan oleh auditor yang independen yaitu dosen pembimbing skripsi untuk mengaudit keseluruhan aktivitas peneliti dalam melakukan penelitian, bagaimana peneliti mulai menentukan masalah, memasuki lapangan, menentukan sumber data, melakukan analisis data melakukan uji keabsahan dan sampai kesimpulan harus dapat di tunjukkan oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

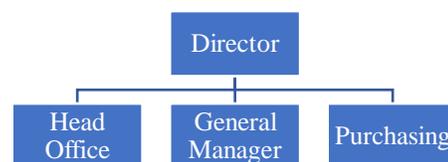
Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Saladbar by Hadikitchen ialah restoran santapan sehat berdiri pada tahun 2019 terletak di dasar naungan *Hadi Kitchen Healthy Catering*, brand tersebut berfokus

pada santapan diet serta sehat. Oleh sebab itu terciptalah membuat konsep salad dengan harga yang terjangkau dengan tidak melupakan kelezatan serta mutu salad itu sendiri yang diketahui dengan nama *Saladbar by Hadikitchen*.

Menu-menu yang disajikan salad, *smoothies* dengan memperkenalkan metode instan, lezat untuk orang yang mau makan sayur serta buah- buahan. Saat ini, *Saladbar by Hadi Kitchen* sudah tersebar di 5 kota besar di Indonesia (Jakarta, Tangerang, Semarang, Medan, serta Bandung).

Gambar 2. Struktur Organisasi Restaurant SaladBar by Hadikitchen



Sumber: Data Marketing (2021)

Pembahasan

Menu santapan sehat jadi salah satu trend konsumen dikala ini. Warga telah mempunyai pemahaman berartinya kesehatan dikala ini, trend santapan organik serta vegan dikala ini terus bertambah, pada dikala ini bermunculan bisnis semacam restaurant serta café yang menawarkan produk santapan organik. Kenapa santapan sehat ini jadi salahsatu trend icon konsumen, sebab salad mempunyai keunikannya sendiri ialah mengenakan salada hidroponik yang ditanam sendiri oleh owner restaurant, ada pula dibeberapa menu nya dengan mengenakan salad dengan di campur tempe, seluruh bahan senantiasa fresh tanpa memakai pengawet,

dengan cita rasa yang sanggup menggugah selera. Opsi yang pengaruhi pola hidup sehat seorang buat hidup sehat, ialah:

a. Pola makan sehat

Perihal awal yang pengaruhi konsumen buat mempraktikkan pola hidup sehat ialah pola makan, tiap makannya ialah perihal yang berarti buat menuju kepada pola hidup sehat, kita diharapkan menghindari santapan yang memiliki banyak karbohidrat serta lemak tercantum pula bahan pengawet. Mulai buat konsumsi yang bersumber dari nabati, tumbuh- tumbuhan, kacang- kacang, sayur- mayur dan buah- buahan supaya badan memperoleh serat yang baik.

b. Pola rehat yang lumayan.

Pola rehat pula memastikan untuk kesehatan badan, badan kita membutuhkan minimum (7) jam satu hari supaya bisa mengulang sel- sel yang rusak sehingga dikala kita berakhir istirahat, badan kita telah siap beraktifitas kembali. Upayakan senantiasa memperoleh waktu rehat yang lumayan dan menjauhi tidur larut malam supaya badan kita senantiasa sehat serta fresh.

c. Pola berolahraga tertib.

Aktivitas berolahraga sangat pengaruhi pola hidup sehat, sebab aktivitas berolahraga yang dicoba secara teratur serta tertib bukan cuma membuat badan jadi fit namun pula melancarkan peredaran darah serta menolong mengulang sel- sel dalam badan terhadap serbuan bermacam berbagai penyakit.

Pola hidup sehat ialah sesuatu kebutuhan yang tidak bisa ditinggalkan oleh segala orang, Pola hidup ini jadi tren pada masa saat ini ini, disebabkan pada era ini terus menjadi banyak mencuat penyakit- penyakit baru, sehat dalam makna mendasar

merupakan seluruh perihal yang dicoba membagikan hasil ataupun akibat yang baik untuk badan kita. Style pola hidup sehat ialah sesuatu opsi yang sangat pas buat melakukan kehidupan kita, sebaliknya pola hidup sehat merupakan jalur yang wajib dijalani buat mendapatkan raga yang sehat secara jasmani serta rohani.

Sebagian contoh khasiat yang bisa diperoleh dikala kita melaksanakan serta mempraktikkan pola hidup sehat dalam kehidupan tiap hari ialah:

1. Sanggup berpikir sehat
2. Sanggup tidur lebih nyenyak
3. Bisa bebas dari bermacam penyakit.
4. Sanggup belajar lebih baik serta fokus.
5. Bekehidupan serta berhubungan sosial dengan baik
6. Bisa terasa lebih senang serta nampak fit.

Di dalam salad ini memakai selada hidroponik, hidroponik ialah salah satu tata cara dalam budidaya menanam dengan menggunakan air tanpa memakai media tanah. Dengan menekankan pada pemenuhan kebutuhan nutrisi untuk tumbuhan, kebutuhan air pada hidroponik lebih sedikit daripada kebutuhan air pada budidaya dengan tanah.

Hidroponik memakai air yang lebih efektif, jadi sangat sesuai diterapkan pada wilayah yang mempunyai pasokan air yang terbatas. Hidroponik mempunyai penafsiran secara leluasa, metode bercocok tanam dengan menekankan pada pemenuhan kebutuhan nutrisi untuk tumbuhan, ataupun dalam penafsiran tiap hari bercocok tanam tanpa tanah, dari penafsiran ini nampak kalau timbulnya metode bertanam secara hidroponik dimulai oleh terus menjadi tingginya atensi manusia hendak berartinya kebutuhan pupuk untuk tanamam. Selada

lumayan populer ditemukan pada burger, hotdog, ataupun salad. Selada tercantum ke dalam satu tipe lalapan yang dapat digunakan selaku penambah estetika santapan. Sebagian khasiat Selada hidroponik ialah:

1. Sanggup tingkatkan sistem imunitas badan.
2. Sanggup menyehatkan jantung.
3. Sanggup menyehatkan mata.
4. Sanggup menolong penyusutan berat tubuh.
5. Sangat baik untuk ibu yang sedang mengandung.
6. Sanggup menanggulangi Tidak bisa tidur.
7. Sanggup membuang toksin dalam badan.
8. Sanggup mengendalikan gula darah.

Kenapa saladbar by hadikitchen ini mempunyai konsep menu santapan sehat buat konsumen. Semacam yang kita tahu dikala ini agar dapat menikmati menu santapan sehat itu tidak sering sekali, rata-rata restaurant yang kerap dan bisa ditemukan merupakan restaurant junk food. Oleh sebab itu Saladbar by Hadikitchen membuat restaurant dengan konsep menu santapan sehat, agar warga dapat menikmati. Menu santapan sehat yang terdapat pada restaurant tersebut, diharapkan menjadi salah satu pelopor dalam menyediakan menu santapan sehat. Didalam Saladbar ini tercantum berapa kalori serta kita dapat mengenali karbohidrat, protein serta lemak, konsep menu santapan sehat ini terdiri dari sayur-mayur, daging, ikan, ayam, tidak mengenakan pengawet sama sekali, hingga nyaman buat disantap seluruh golongan warga.

Tidak hanya alterasi santapan yang terbatas, anak muda pula cenderung tidak

ingin menghabiskan waktu buat mencerna santapan, sementara itu untuk memperoleh santapan sehat dibutuhkan sesuatu aktivitas yang benar dalam memilah bahan santapan, pengolahan yang bersih serta penyimpanan yang pas. Bersamaan berjalannya waktu, santapan sehat wajib dapat dinikmati dimana saja, dengan terdapatnya akses yang luas serta inovasi menu santapan sehat, hingga diharapkan anak muda dapat terus menjadi tertarik untuk konsumsi buah serta sayur-mayur. Mengisi kekosongan pasar pada produk santapan sehat buat golongan muda, saladbar by hadikitchen muncul untuk meyakinkan kalau santapan sehat bisa diolah dalam waktu pendek serta dinikmati dimana saja tanpa melenyapkan faktor kesehatan yang utuh dari produk santapan. Saladbar by hadikitchen membuka outletnya di tempat semacam mall serta pujasera yang membuat santapan sehat nampak lebih modern serta tidak kalah dibanding dengan restoran lain yang bawa konsep santapan kilat saji yang cenderung kurang sehat.

Santapan cepat saji merupakan santapan yang mempunyai rasa yang lezat, gampang serta bisa menggugah selera makan. Santapan cepat saji ataupun yang diketahui dengan junk food biasanya disukai oleh warga, tercantum anak muda sebab mempunyai rasa yang lezat, aspek yang menimbulkan santapan cepat saji mempunyai rasa yang lezat merupakan tingginya isi minyak, garam serta gula, restaurant santapan cepat saji pada biasanya berlomba-lomba membuat alterasi santapan baru dengan rasa yang lezat sehingga cocok dengan selera warga. Santapan cepat saji mempunyai rasa yang lezat sebab memiliki monosodium glutamate (MSG), garam sodium, gula, lemak serta zat adiktif yang

menimbulkan kecanduan pada rasa yang lezat serta gurih tersebut. Akibat konsumsi santapan cepat saji untuk kesehatan:

1. Bisa meningkatkan kegemukan ataupun obesitas.
2. Bisa meningkatkan aspek resiko tekanan darah tinggi (hipertensi).
3. Bisa meningkatkan aspek resiko diabet.
4. Bisa meningkatkan aspek resiko kanker.
5. Bisa meningkatkan aspek resiko penyakit jantung.
6. Bisa meningkatkan aspek resiko penyakit stroke.

Santapan cepat saji ialah santapan yang kurang baik untuk warga apabila disantap sangat banyak. Oleh sebab itu restaurant ini mempunyai konsep menu santapan sehat. Terdapat sebagian kriteria yang butuh dicermati buat penuhi faktor kebutuhan santapan sehat semacam:

1. Memiliki Banyak Serat.
Serat ialah zat yang sangat bermanfaat untuk badan sebab bisa menolong melancarkan pencernaan dan pula melindungi badan supaya senantiasa kenyang
2. Tidak Memiliki MSG.
Karakteristik santapan sehat merupakan tidak memiliki MSG ataupun bahan penyedap lain, apabila sangat kerap konsumsi santapan yang memiliki MSG bisa menimbulkan kendala pencernaan, sakit kepala, resiko kegemukan, resiko jantung berdetak lebih kilat.
3. Jauhi Memakai Minyak Jelantah.
Santapan yang digoreng terlebih dengan minyak dalam jumlah banyak tidak mempunyai akibat yang baik untuk badan, terlebih bila minyak tersebut

ialah minyak sisa yang sudah digoreng kesekian kali, minyak tersebut dapat berganti jadi minyak jelantah yang dapat menimbulkan kanker, tidak hanya itu menggoreng santapan di minyak menimbulkan zat- zat yang tercantum dalam santapan jadi rusak.

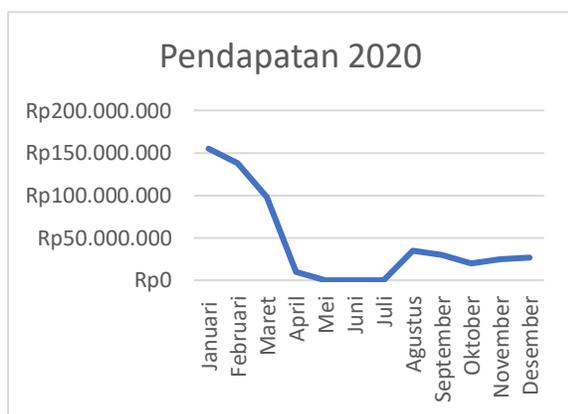
4. Mempunyai Komposisi yang Seimbang dan Beragam- Macam.
Badan kita tentu memerlukan bermacam zat gizi semacam karbohidrat, protein, lemak, vit serta mineral. Tetapi, zat gizi tersebut tidak dapat ditemui cuma pada satu tipe santapan saja, hingga dari itu supaya kebutuhan badan dapat terpenuhi wajib konsumsi santapan bergizi balance supaya badan senantiasa sehat.
5. Memiliki Antioksidan yang Besar.
Antioksidan ialah salah satu zat yang diperlukan oleh badan, zat ini berperan buat mencegah radikal leluasa yang berfungsi dalam timbulnya kanker, antioksidan pula berfungsi dalam melindungi energi tahan badan. Santapan besar antioksidan banyak dipunyai oleh buah- buahan dari kalangan beri semacam stroberi, kubis ungu, anggur, blueberry serta masih banyak lagi.
6. Tidak Banyak Lewat Proses Pengolahan.
Terus menjadi sedikit proses tahapan pengolahan santapan, hingga terus menjadi baik pula mutu santapan tersebut, apabila proses pengolahan yang sangat panjang bisa membuat isi dalam santapan menurun ataupun apalagi menghilang.

7. Higienis.

Supaya santapan nyaman serta sehat buat disantap santapan tersebut wajib diolah dalam kondisi bersih serta disajikan secara higienis. Santapan yang tidak bersih bisa menyebabkan bermacam penyakit, semacam diare, tifus sampai salmonellosis, hingga mungkin besar santapan tersebut leluasa dari bakteri serta kuman beresiko. Konsep menu santapan sehat sangat begitu berarti buat warga, sebab kami mau orang disekeliling kita hidup sehat, mempunyai pola santapan yang sehat pula.

a) Uji Validitas

Gambar 3. Grafik Omset



Sumber: Data Marketing (2020)

Pada gambar 3 dapat disimpulkan yaitu data grafik sesuai dengan omset pengasilan bulan Januari sampai December 2020 lengkap di nyatakan valid.

b) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dinyatakan valid karena dari uji validitas tercantum mulai dari awal bulan januari penghasilan meningkat, mengapa dari bulan April sampai Juli menurun, karena adanya pandemi covid-19

dan terjadilah pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (ppkm) yang membuat penjualan kurang dan penghasilan menurun seperti yang ada di grafik. Uji yang digunakan adalah teknik interaktif. Berikut adalah data menu makanan favorit yang sering di pesan di saladbar by hadikitchen di mall kelapa gading.

Tabel 2. Data Menu Makanan Favorit

Name	SKU	Category	Items Sold
Caesar Supreme - Wrap		Salad	30553
Salad Wrap ala Dennis hadi - Wrap		Salad	19946
Paket 1 Salad + Smoothies		Promo	14632
Mamamia - Wrap		Salad	10318
Under the Sea - Wrap		Salad	6282
Viva La Vegan - Wrap		Salad	5719
Caesar Supreme - Bowl		Salad	4363
Rootu Toasty		Healthy Toast	4253
Creamy Waldorf - Wrap		Salad	3708
Berry Nice - Cup		Smoothies	3423

Sumber: (Data marketing office: 2020)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Bersumber pada analisa serta riset yang penulis jalani, hingga diperoleh kesimpulan dari analisis menu santapan sehat di restaurant saladbar by hadikitchen di mall kelapa gading, antara lain:

1. Menu santapan sehat ialah trend icon konsumen sebab keunikannya menggunakan bahan salada hidroponik.
2. Menu santapan sehat jadi icon konsumen sebab pada biasanya konsumen sudah mempunyai pengetahuan terpaut pola makan sehat.

Berdasarkan analisa dan penelitian yang penulis lakukan, maka diperoleh kesimpulan dari analisis menu makanan sehat di restaurant saladbar by hadikitchen di mall kelapa gading, antara lain:

1. Menu makanan sehat merupakan *trend icon* konsumen karena keunikannya menggunakan bahan dasar salada hidroponik.

2. Menu makanan sehat menjadi *icon* konsumen karena pada umumnya konsumen sudah memiliki pengetahuan terkait pola makan sehat.

Saran

Setelah memastikan kesimpulan hingga periset mengajukan saran, ialah:

1. Restaurant saladbar by Hadikitchen hendaknya menyediakan menu sehat yang lebih bervariasi sehingga tidak memunculkan kebosanan pada konsumen.
2. Menu santapan sehat hendaknya memakai bahan organik lokal sehingga dapat menekan bayaran penciptaan serta santapan sehat SaladBar by Hadikitchen mempunyai energi saing harga yang sanggup diterima oleh konsumen.

DAFTAR PUSTAKA

- Deli Silvia, Kezia Katharina, Stefanny Agness Hartono, Vanessa Anastasia, Yunita Susanto. (2016). High Antioxidant (antioxidant tinggi) Surya Octagon Interdisciplinary Journal of Technology. Tangerang: Surya University. (181-198).
- Earlike, Fitria, and Tutut Mega Mukti Atalina. 2016. "Pentingnya Peranan Skill Dan Menu Knowledge Waiter/Waiters Terhadap Kepuasan Pelanggan Di Food And Beverage Service .DepartemenT (Studi Kasus di Casa del Rio Melaka Malaysia)." *PESONA Jurnal Pariwisata* 1-11.
- Jannah, Laily Miftahul. 2018. "Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Pemilihan Menu Mahasiswi Di Asrama Asmadewa Yogyakarta." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga* 118-123.
- Kotler. (2016). *Karakteristik Pasar Ceruk*. Skripsi S1 Fakultas Ekonomi dan Bisnis.Surabaya: Universitas Bhayangkara Surabaya
- Mashudi. 2015. "Startegi Ceruk Pasar dan Transaksi Syariah Dalam Meningkatkan Kepuasan dan Loyalitas Pelanggan." *Al-Insyiroh:Jurnal Studi Keislaman* 162-179.
- Melli Suryanty, Reswita. (2016). Protein Hewani Jurnal AGRISEP *Analisis Konsumsi Pangan Berbasis Protein Hewani Di Kabupaten Lebong: Pendekatan Model AIDS*.
- Nathaniel, Albert, Galih Priya Sejati, Kevin Krisna Perdana, Riado Daniel Putra Lumbantobing, and Sylvia Heryandini. 2018. "Perilaku Profesional Terhadap Pola Makanan Sehat." *Indonesia Business Review* 186-200.
- Oetoro, Parengkuam, Parengkuam. (2012). *Makanan sehat Jurnal*. Jakarta: Binus University.
- Pramono. (2012). *Minat Beli Konsumen*, Jurnal Pemasaran. Medan: Universitas Medan Area. (Vol 136).
- Sisca Eka Fitria, S. T, M.M, Vega Fauzana Ariva. (2018). *Metode Sampling Jurnal Manajemen Indonseia Analisis Faktor Kondisi Ekonomi*.Bandung: Telkom University. (Vol 18(3). pp. 197-208).
- Spradley, Sugiyono. (2015). *Analisis definisi para ahli Artikel*.Perbankan. (335).
- Sugiyono. (2017) *Metode kualitatif Jurnal*. Bandung: Pasundan University. (8).
- Sugiyono. (2018). *Nasution Observasi Jurnal*. Medan: Dharmawangsa University. (226).

Tria Gita Cahyani. (2014). Plant Based, (protein nabati). Jurnal S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan UMS.Surakarta: Muhammadiyah Univerisity Surakarta.

Widartika. (2018). *Fungsi Menu*. Jurnal SDM. *Ideal Demand System*) Bengkulu.