

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Katering**

Katering adalah suatu bentuk layanan penyediaan makanan dan minuman yang dilakukan secara profesional berdasarkan pesanan, baik untuk kebutuhan harian maupun acara tertentu. Menurut Nugroho (2012), katering merupakan usaha jasa boga yang menyediakan makanan dan minuman berdasarkan permintaan pelanggan, baik dalam jumlah kecil maupun besar. Layanan katering mencakup berbagai jenis, seperti katering harian, katering acara (wedding, seminar, ulang tahun), serta katering institusional untuk rumah sakit, sekolah, atau pabrik. Selain itu, berkembang pula katering sehat yang disesuaikan dengan kebutuhan gizi pelanggan, seperti katering untuk diet rendah kalori, diabetes, atau program kebugaran. Menurut Sudarmadji (2000), katering harus memperhatikan kualitas bahan makanan, higienitas dalam pengolahan, serta estetika dalam penyajian. Katering menjadi solusi praktis bagi masyarakat modern yang menginginkan kemudahan, efisiensi waktu, dan variasi makanan tanpa harus memasak sendiri.

#### **1.2 Katering Sehat**

Katering sehat adalah penyediaan makanan yang disusun berdasarkan prinsip gizi seimbang dan memperhatikan kebutuhan energi serta zat gizi sesuai umur, jenis kelamin, dan aktivitas (Sediaoetama, 2010). Konsep ini menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi harian melalui makanan yang tidak hanya lezat, tetapi juga sehat, higienis, dan aman dikonsumsi. Menu dalam katering sehat dirancang agar mengandung zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak dalam jumlah yang sesuai, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Selain itu, katering sehat juga memperhatikan aspek sanitasi dalam pengolahan dan penyajian makanan, serta dapat disesuaikan untuk individu dengan kebutuhan khusus, seperti penderita diabetes, hipertensi, atau mereka yang menjalani program penurunan berat badan.

### **1.3 Jenis Katering Sehat**

Berikut beberapa jenis katering sehat :

#### 1) Katering Diet Sehat

Katering diet sehat merupakan konsep katering yang orang-orang ingin menurunkan berat badan. Mereka yang mengharapkan *body goals* membutuhkan makanan sehat dengan informasi total kalori yang jelas. Jadi bisa menyediakan menu katering yang sesuai dengan kebutuhan asupan kalori harian para pelanggan.

#### 2) Katering Makanan Sehat untuk Orang Sakit

Pasien diabetes, prediabetes, hipertensi, stroke, maupun penyakit kronis lainnya tidak boleh mengonsumsi makanan secara sembarangan. Jadi banyak orang yang memilih untuk memesan katering makanan sehat agar dapat menjaga asupannya. Namun sebaiknya terafiliasi dengan klinik tertentu untuk menjalankan jenis katering ini.

#### 3) Katering Makanan Sehat *Vegetarian*

Katering makanan sehat *vegetarian* merupakan katering khusus untuk konsumen yang tidak memakan hewani tetapi sayuran. Pada umumnya tidak bisa katering umum karena menunya harus mengandung sayuran saja.

### **1.4 Restoran**

Menurut Atmodjo (2005:7), restoran adalah suatu tempat atau bangunan yang diorganisir secara komersil, yang menyelenggarakan pelayanan dengan baik kepada semua konsumen baik berupa makanan ataupun minuman. Produk yang dihasilkan restoran adalah totalitas dari makanan, minuman, dan seperangkat atribut lainnya, termasuk didalamnya rasa, warna, aroma makanan, harga, nama makanan dan minuman, reputasi restoran, serta jasa pelayanan dengan keramah-tamahan yang diterima guna memuaskan keinginan pelanggan (Soekresno, 2000:8).

### **1.5 Gaya Hidup**

Gaya hidup terhadap makanan adalah pola kebiasaan dan perilaku seseorang dalam memilih, mengolah, serta mengonsumsi makanan yang

mencerminkan nilai, preferensi, dan tujuan hidup individu tersebut. Menurut Asp (1999), gaya hidup makanan merupakan sistem perilaku terkait makanan yang dipengaruhi oleh nilai pribadi dan gaya hidup secara umum. Hal ini mencakup berbagai aspek seperti frekuensi makan di luar rumah, perhatian terhadap kandungan gizi, kecenderungan terhadap diet tertentu, serta pengaruh sosial dan budaya dalam pengambilan keputusan makanan. Sobal et al. (2006) menekankan bahwa gaya hidup makanan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti status sosial ekonomi, latar belakang pendidikan, dan kesadaran kesehatan. Dalam praktiknya, gaya hidup terhadap makanan bisa terlihat dari berbagai bentuk, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan sehat, makanan cepat saji karena kesibukan, atau memilih pola makan vegetarian dan vegan karena pertimbangan etika dan lingkungan. Gaya hidup ini terus berkembang seiring perubahan sosial dan teknologi, termasuk pengaruh media sosial, tren kuliner, dan kampanye gaya hidup sehat. Dengan demikian, gaya hidup terhadap makanan tidak hanya soal pilihan nutrisi, tetapi juga menjadi bagian dari identitas dan cara seseorang menjalani kehidupannya.