

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Pelayanan Gizi Rumah Sakit (PGRS)**

Salah satu upaya pelayanan kesehatan di suatu Rumah Sakit adalah pelayanan gizi yang dalam pelaksanaannya berintegrasi dengan pelayanan kesehatan lain yang ada di rumah sakit. Ruang lingkup kegiatan pelayanan gizi di rumah sakit dibagi atas empat kegiatan pokok yaitu : 1). Asuhan gizi pasien rawat jalan 2). Asuhan gizi pasien rawat inap 3). Penyelenggaraan makanan 4). Penelitian dan pengembangan gizi (Wayansari, 2018).

Tujuan umum Pelayanan Gizi Rumah Sakit (PGRS) adalah terciptanya system pelayanan gizi yang bermutu dan paripurna sebagai bagian dari pelayanan kesehatan di rumah sakit. Sedangkan tujuan khusus Pelayanan Gizi Rumah Sakit (PGRS) adalah menyelenggarakan asuhan gizi terstandar pada pelayanan gizi rawat jalan dan rawat inap, menyelenggarakan makanan sesuai standar kebutuhan gizi dan aman dikonsumsi, menyelenggarakan penyuluhan dan konseling gizi pada pasien dan keluarga pasien.

##### **2. Penyelenggaraan Makanan Rumah Sakit**

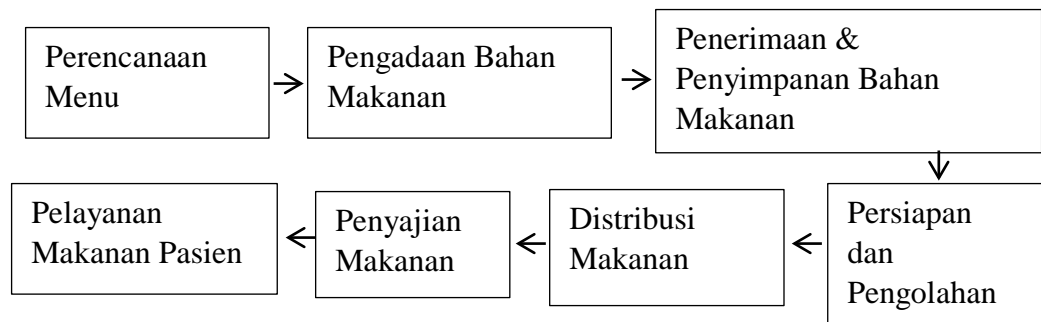
Penyelenggaraan makanan merupakan salah satu dari empat kegiatan pokok yang ada di rumah sakit. Penyelenggaraan makanan di rumah sakit merupakan serangkaian kegiatan mulai dari perencanaan

menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, perencanaan anggaran belanja, pengadaan bahan makanan, penerimaan dan penyimpanan, pengolahan bahan makanan, distribusi dan pencatatan laporan serta evaluasi (Kemenkes RI, 2013). Penyelenggaraan makanan di rumah sakit merupakan bagian dari kegiatan Instalasi Gizi Rumah Sakit sebagai unit pelayanan gizi untuk menyediakan makanan kepada pasien yang berkualitas sesuai kebutuhan gizi, biaya, aman dan dapat diterima oleh pasien dalam rangka pencapaian status gizi yang optimal.

Penyelenggaraan makanan rumah sakit dilaksanakan dengan tujuan untuk menyediakan makanan yang berkualitas sesuai dengan kebutuhan pasien. Pemberian makanan yang memenuhi gizi seimbang serta habis termakan merupakan salah satu cara untuk mempercepat penyembuhan dan memperpendek hari rawat inap (PGRS, 2013).

Bakhri dkk. (2018) menyatakan bahwa tujuan penyelenggaraan makanan di rumah sakit, antara lain :

- a. Menyediakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi pasien dalam upaya mempercepat penyembuhan penyakit serta memperpendek masa rawat.
- b. Menyediakan makanan bagi karyawan rumah sakit untuk memenuhi kebutuhan gizi selama bertugas.
- c. Mencapai efektivitas dan efisiensi penggunaan biaya makanan secara maksimal.



Gambar 1. Alur Penyelenggaraan Makanan

Sumber : Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit (Kemenkes RI, 2013)

### 3. Pengolahan Makanan

Pengolahan makanan merupakan subsistem dari sistem penyelenggaraan makanan. Pengolahan makanan merupakan suatu kegiatan mengubah (memasak) bahan makanan mentah menjadi makanan siap dimakan, berkualitas, dan aman dikonsumsi yang dalam prosesnya dapat menggunakan penerapan panas atau tidak dan dapat menambahkan bumbu standar sesuai standar resep, jumlah konsumen yang dilayani dan ada tidaknya perlakuan khusus (Kemenkes RI, 2013).

Untuk mendapatkan makanan yang berkualitas tinggi diperlukan persiapan dan teknik pengolahan dengan cara yang tepat, proporsi bahan seimbang, dan bervariasi. Pengolahan bahan makanan juga dapat diartikan sebagai proses kegiatan terhadap bahan makanan yang telah dipersiapkan sebelumnya menurut prosedur yang telah ditetapkan dengan menambahkan bumbu dan ada tidaknya perlakuan khusus (Bakhri dkk., 2018).

Tujuan dari pengolahan bahan makanan ialah 1) untuk mengurangi resiko kehilangan zat gizi, 2) meningkatkan nilai cerna dari bahan makanan, 3) meningkatkan dan mempertahankan warna, rasa, tekstur dan penampilan makanan, 4) bebas dari organisme dan zat berbahaya lainnya bagi tubuh, serta 5) meningkatkan atau menyeimbangkan zat gizi bila bercampur dengan bahan makanan lain (Wayansari,2018).

Untuk menghasilkan makanan yang aman dan berkualitas, standar harus diterapkan dalam pengolahan makanan. Dengan menerapkan standar, pengolahan makanan akan konsisten dalam hal waktu, teknik pengolahan, cita rasa (aroma, rasa, tekstur), memudahkan pengawasan dan pengendalian dan kualitas.

Persyaratan pengolahan bahan makanan ialah tersedianya menu, pedoman menu dan siklus menu, tersedianya bahan makanan yang digunakan, tersedianya peralatan pemasakan bahan makanan, tersedianya aturan dalam menilai hasil pemasakan, tersedianya teknik tetap pengolahan, tersedianya peraturan penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) (Kemenkes RI, 2013).

#### 4. Kesesuaian Hidangan Pada Menu

Kesesuaian hidangan pada menu makanan merupakan suatu keakuratan atau tepat tidaknya hidangan sesuai dengan menu makanan yang sudah ditentukan oleh pihak rumah sakit dalam satu siklus.

Factor – factor yang dapat mempengaruhi kesesuaian hidangan antara lain 1) Penggunaan bahan makanan, 2) Teknik pengolahan

makanan yang sesuai dengan standar pengolahan, dan 3) Keterampilan dari tenaga pengolah (Cendanawangi et al., 2016).

Menurut Kemenkes RI (2013), indikator mutu pelayanan gizi di rumah sakit dapat dikatakan berkualitas apabila hasil pelayanan gizi mendekati hasil yang diharapkan dan dilakukan sesuai dengan standar dan prosedur yang berlaku. Indikator mutu pelayanan gizi mencerminkan mutu kinerja instalasi gizi dalam ruang lingkup kegiatannya, sehingga manajemen dapat menilai apakah organisasi berjalan sesuai jalurnya atau tidak, dan sebagai alat untuk mendukung pengambilan keputusan dalam rangka perencanaan kegiatan untuk masa yang akan datang (Kemenkes RI, 2013).

a. Menu

Menu adalah rangkaian dari beberapa macam hidangan atau masakan yang disajikan atau dihidangkan untuk seseorang atau sekelompok orang untuk setiap kali makan. Menu juga dapat diartikan sebagai hidangan yang disajikan pada waktu tertentu, misalnya makan pagi, makan siang dan makan malam yang disajikan oleh kegiatan penyelenggaraan makanan didasarkan atas kebutuhan konsumen dan atau permintaan serta dikelola secara terorganisasi. Menu yang diberikan kepada pasien harus disesuaikan dengan penyakit yang dialami, kebutuhan gizi, diet pasien dan selera makan yang aman untuk dikonsumsi (Rotua dan

Siregar, 2013). Menu terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah – buahan (Lina, 2018).

#### b. Siklus Menu

Siklus menu merupakan perputaran menu atau hidangan yang akan disajikan kepada konsumen dalam jangka waktu tertentu. Menurut Siregar (2016) siklus menu adalah satu seri menu (pengulangan satu set menu) yang disusun dalam jangka waktu tertentu yang dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu, misal lima hari, tujuh hari, sepuluh hari, bahkan hingga satu bulan dengan dasar lain dimana setelah itu menu akan dirotasi sesuai lamanya siklus. Semakin lama waktu siklus menu, maka semakin baik untuk menghindari kebosanan karena adanya pengulangan menu yang terlalu sering namun lebih sulit terutama dalam hal pengawasan. Siklus menu merupakan susunan menu yang dilengkapi dengan standar porsi, standar resep, pola menu, master menu dan pedoman menu.

##### 1) Standar Resep

Standar resep adalah resep yang sudah dimodifikasi dan dipatenkan setelah dilakukan proses pengolahan berkali – kali untuk menciptakan kualitas atau mutu porsi makanan yang relative sama cita rasanya untuk setiap hidangan dari waktu ke waktu (Wayansari dkk. 2018). Standar resep ini

akan menghasilkan rasa atau unsur-unsur organoleptic lainnya seperti warna, suhu, aroma yang relative sama meskipun dilakukan oleh juru masak yang berbeda. Standar resep dikembangkan dari resep yang ada dengan melipatgandakan atau memperkecil jumlah penggunaan bahan makanan yang diperlukan. Dalam standar resep tercantum nama makanan, komposisi atau racikan bahan makanan dan bumbu yang dipakai serta cara pengolahan sesuai urutan resep pemasakan dengan menggunakan teknik pengolahan dan suhu yang tepat.

Wayansari, dkk. (2018), menyatakan bahwa manfaat menggunakan standar resep sebagai pedoman dalam menghidangkan makanan adalah

- a) Kualitas makanan akan konsisten dalam hal waktu
- b) Hasil yang dapat diprediksi, hal ini dapat membantu mengurangi jumlah sisa makanan jika terjadi overproduksi maupun mencegah kekurangan porsi,
- c) Pengendalian terjadinya kegagalan, tenaga pengolah merasa lebih percaya diri dalam bekerja karena standar resep mengurangi kemungkinan gagal produksi atau makanan yang tidak sesuai standar,
- d) Konsistensi cita rasa (aroma, rasa dan tekstur) walaupun dilakukan oleh tenaga pengolah yang

berbeda, hal ini memudahkan pengawasan dan pengendalian serta kualitas.

## 2) Pola Menu

Pola menu adalah menetapkan pola dan frekuensi macam hidangan yang direncanakan untuk setiap waktu makan selama satu putaran menu. Dengan penetapan pola menu dapat dikendalikan penggunaan bahan makanan sumber zat gizi dengan mengacu gizi seimbang (Kemenkes RI, 2013)

Tujuan dibuat pola menu agar dalam siklus menu dapat dipastikan menggunakan bahan makanan sumber zat gizi yang dibutuhkan konsumen. Selain itu dengan penetapan pola dapat dikendalikan bahan makanan sumber zat gizi yang diperlukan.

## 3) Master Menu

Master menu adalah alokasi bahan makanan ke dalam matriks dalam siklus menu. Tujuan dibuatnya master menu adalah supaya distribusi bahan makanan yang digunakan tersebar dan harmonis, sehingga pengulangan penggunaan bahan makanan tertata dengan baik. Selain itu dengan adanya master menu mudah dilakukan pengawasan penggunaan bahan makanan harian (Bakhri dkk. 2018).



### c. Jenis Olahan Hidangan

Jenis olahan hidangan terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah.

#### 1) Makanan Pokok

Makanan pokok adalah makanan yang menyumbangkan Sebagian zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan pokok biasanya disajikan dalam porsi yang lebih besar dibandingkan dengan hidangan lain. Makanan pokok yang dihidangkan biasanya berupa nasi, nasi tim, bubur dan lainnya.

#### 2) Lauk Hewani

Lauk hewani adalah hidangan yang berbahan dasar dari bahan hewani dengan atau tambahan bahan lainnya. Lauk hewani yang digunakan adalah daging sapi atau daging unggas (ayam, bebek, burung) atau berupa hasil laut (ikan, udang, kepiting) dan lainnya. Lauk hewani dapat diolah dengan cara digoreng, direbus, dipanggang maupun dikukus.

#### 3) Lauk Nabati

Lauk nabati adalah hidangan tambahan yang biasanya terbuat dari kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tempe, tahu dan oncom. Lauk nabati menyumbang protein yang lebih besar bila dibandingkan dengan hidangan lainnya dalam suatu menu. Lauk nabati biasanya diolah

dengan cara digoreng, dikukus dan dicampurkan dengan hidangan lainnya.

#### 4) Sayuran

Hidangan sayuran biasanya disajikan dengan kuah atau berupa hidangan berkuah. Hidangan sayur dapat berupa gabungan dari berbagai macam sayuran, seperti sayur asem, sayur sop maupun sayur lodeh.

#### 5) Buah

Hidangan buah dapat berupa buah – buahan segar ataupun buah yang sudah diolah seperti setup atau sari buah. Hidangan buah biasanya digunakan sebagai penetralisir rasa sehabis makan.

### d. Bentuk Makanan

Susunan bahan makanan yang digunakan berdasarkan bentuk makanan yang akan disajikan. Bentuk makanan di rumah sakit disesuaikan dengan keadaan pasien dengan tujuan untuk mempercepat proses penyembuhan pasien (Persatuan Ahli Gizi Indonesia ASDI, 2019).

#### 1) Makanan Biasa

Makanan biasa sama seperti makanan sehari-hari yang beraneka ragam, bervariasi dengan bentuk, tekstur dan aroma

yang normal. Makanan biasa diberikan kepada pasien yang tidak memerlukan diet khusus berhubungan dengan penyakitnya. Walaupun tidak ada pantangan secara khusus, makanan sebaiknya diberikan dalam bentuk yang mudah cerna dan tidak merangsang saluran pencernaan.

Tujuan diberikan diet makanan biasa adalah memberikan makanan sesuai kebutuhan gizi untuk mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh.

## 2) Makanan Lunak

Makanan lunak adalah makanan semipadat yang memiliki tekstur lebih lembut apabila dibandingkan dengan makanan biasa. Makanan yang mudah dikunyah, ditelan dan dicerna, makanan ini memiliki kandungan energi, protein dan zat-zat gizi lainnya lebih sedikit dibandingkan dengan makanan biasa.

Kandungan serat selulosa pada makanan lunak lebih rendah dari pada makanan biasa maka dari itu makanan lunak lebih mudah dicerna dan tidak merangsang saluran cerna (Juleka, 2016). Makanan lunak harus menghindari makanan yang merangsang, makanan yang berlemak tinggi, buah dan sayur yang tinggi serat dan bergas, berbumbu tajam, manis, gurih dan minuman yang mengandung soda (Wahyuningsih, Retno, 2013)

Syarat – syarat diet makanan lunak adalah 1). Energi, protein, dan zat gizi lain cukup, 2). Makanan diberikan dalam bentuk cincang atau lunak sesuai dengan keadaan penyakit dan kemampuan makan pasien, 3). Makanan diberikan dalam porsi sedang, yaitu 3x makan lengkap dan 2 kali selingan, dan 4). Makanan mudah dicerna, rendah serat dan tidak mengandung bumbu yang merangsang, tidak menimbulkan gas dan tidak diolah dengan cara digoreng (Rahmaniwati, 2019).

Makanan dengan tekstur lunak diberikan kepada pasien yang mengalami kesulitan dalam mengkonsumsi makanan biasa karena tidak memiliki gigi yang cukup untuk mengunyah, luka pada mulut dan kesulitan makan secara mandiri. Berdasarkan kondisi penyakit, makanan lunak diberikan kepada pasien sesudah operasi tertentu, pasien dengan penyakit infeksi disertai kenaikan suhu tubuh yang tidak terlalu tinggi, pasien dengan kesulitan mengunyah, dan menelan, atau sebagai perpindahan dari makanan saring ke makanan biasa (Almatsier, 2013).

Bahan makanan yang dianjurkan dalam makanan lunak yaitu

- a) Makanan pokok yaitu beras ditim, dibubur; kentang direbus, dipure; macaroni, soun, misoa direbus; roti;

biscuit; tepung sagu, tapioca, maizena, maizena, hunkwe dibubur atau dibuat pudding (Juleka, 2016).

- b) Lauk hewani yaitu daging, ikan, ayam, unggas tidak berlemak yang dimasak dengan direbus, dikukus, dan dipanggang, serta telur yang dapat dimasak dengan ceplok air, diorak-arik dan dicampur makanan lain (Afif, 2016).
- c) Lauk nabati yaitu tempe, tahu dan oncom direbus, dikukus, ditumis, dipanggang; kacang hijau, kedelai, kacang tanah direbus (Juleka, 2016).
- d) Sayuran yaitu sayuran rendah serat dan tak membentuk gas, seperti bayam, kangkung, kacang panjang muda, buncis muda, labu siam, labu kuning, oyong muda, kembang kol, tomat dan wortel (Juleka, 2016).
- e) Buah yaitu buah segar dihaluskan atau dipure tanpa kulit misal pisang, papaya, jeruk manis dan jus buah (Juleka, 2016).

### 3) Makanan Saring

Makanan semi padat yang mempunyai tekstur lebih halus dibandingkan dengan makanan lunak, sehingga lebih mudah ditelan dan dicerna. Tujuan makanan saring adalah memberikan makanan dalam bentuk semi padat sejumlah yang mendekati kebutuhan gizi pasien dalam jangka waktu

pendek sebagai proses adaptasi terhadap bentuk makanan yang lebih padat.

Menurut keadaan penyakitnya, makanan saring dapat diberikan langsung kepada pasien atau perpindahan dari makanan cair kental ke makanan lunak. Makanan saring diberikan pada pasien pasca-operasi tertentu, serta kepada pasien dengan kesulitan mengunyah dan menelan.

#### 4) Makanan Cair

Makanan yang mempunyai konsistensi cair dengan komposisi zat gizi yang sederhana hingga lengkap, yang dapat diberikan secara oral maupun parenteral seperti melalui rongga mulut ke saluran gastrointestinal, melalui slan/ tube, atau stoma (lubang).

Makanan ini diberikan kepada pasien yang mengalami gangguan mengunyah, menelan dan pencernaan makanan karena adanya penurunan kesadaran, suhu tinggi, rasa mual, muntah, pasca pendarahan saluran cerna, serta pra dan pasca bedah. Menurut konsistensinya, makanan cair dapat dibagi menjadi tiga jenis yaitu makanan cair jernih, makanan cair penuh dan makanan cair kental.

#### 5. Perencanaan Menu

Perencanaan menu merupakan serangkaian kegiatan menyusun dan memadukan hidangan dalam variasi yang serasi, harmonis yang

memenuhi kecukupan gizi cita rasa yang sesuai dengan pasien/konsumen dan kebijakan institusi. Tujuan perencanaan menu adalah sebagai pedoman dalam kegiatan pengolahan makanan sehari – hari, mengatur variasi dan kombinasi hidangan untuk menghindari kebosanan, menyesuaikan dengan biaya yang tersedia, menghemat penggunaan waktu dan tenaga.

Dalam penyelenggaraan makanan, perencanaan menu merupakan kegiatan penyusunan menu yang akan diolah untuk disajikan kepada pasien sesuai dengan kebutuhan zat gizi pasien. Perencanaan menu dalam satu siklus terdiri dari kegiatan menyusun pola/ siklus menu, standar menu, master menu, memasukkan hidangan dalam format menu sampai dengan evaluasi menu (Kemenkes, 2013).

#### 6. Perencanaan Bahan Makanan

Perencanaan kebutuhan bahan makanan merupakan serangkaian kegiatan menetapkan macam, jumlah dan mutu bahan makanan yang diperlukan dalam kurun waktu tertentu, dalam rangka mempersiapkan penyelenggaraan makanan rumah sakit. Tujuan perencanaan kebutuhan bahan makanan adalah tersedianya taksiran macam dan jumlah bahan makanan dengan spesifikasi yang ditetapkan dalam kurun waktu tertentu yang ditetapkan untuk pasien rumah sakit (Kemenkes RI, 2013).

Menurut Bakhri dkk. (2018) menyatakan bahwa perencanaan bahan makanan dipengaruhi oleh beberapa factor, yaitu :

- a. Jenis menu yang digunakan, yang memuat jenis dan jumlah bahan makanan yang digunakan setiap hari sesuai siklus menu.
- b. Konversi zat gizi berdasarkan DKGA (Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan).
- c. Lama waktu siklus (putaran) menu.
- d. Harga bahan makanan.

Bahan makanan adalah bahan yang dapat dijadikan makanan. Menurut Siregar (2016) bahan makanan dikelompokkan menjadi bahan makanan pokok, bahan makanan sumber protein hewani, bahan makanan sumber protein nabati dan bahan makanan sumber vitamin dan mineral.

#### 7. Teknik Pengolahan Bahan Makanan

Pengolahan bahan makanan adalah sekumpulan metode dan teknik yang digunakan untuk mengubah bahan mentah menjadi makanan. Untuk mendapatkan makanan yang berkualitas tinggi diperlukan persiapan dan teknik pengolahan dengan cara yang tepat, proporsi bahan seimbang, dan bervariasi.

Teknik pengolahan adalah cara mengolah atau mengubah bahan makanan menjadi makanan dengan berbagai macam metode (Wayansari dkk. 2018). Teknik pengolahan bahan makanan umumnya dilakukan dengan pemberian panas pada bahan makanan dari sumber panas dengan berbagai cara agar bahan makanan menjadi matang dan



memiliki nilai cerna untuk dapat dimakan (Karina dkk, 2017). Metode pengolahan bahan makanan yang umumnya digunakan :

a. Metode Panas Kering

Metode Panas Kering diartikan sebagai panas yang ditransferkan ke makanan menggunakan perantara alat disekeliling bahan melalui media udara yang panas. Contoh yang termasuk metode panas kering adalah (Wayansari dkk. 2018) :

1) Memanggang dalam oven (*Baking* dan *Roasting*)

Kedua teknik ini prinsipnya sama dengan menggunakan panas kering konveksi (penghangat) uap udara panas dari segala arah bahan makanan di dalam oven. Persamaan baking dan roasting adalah pengolahan yang menggunakan oven, dan hasil pengolahan kuning keemasan atau kecoklatan. Perbedaan baking dan roasting adalah penekanannya lebih banyak digunakan istilah baking pada olahan kue, roti maupun hidangan yang membutuhkan waktu lebih lama dan suhu lebih rendah dibandingkan roasting yang membutuhkan waktu cepat dikarenakan hanya bertujuan mendapatkan warna coklat pada hidangan. Baking umum digunakan dalam pembuatan roti, cakes, pastries dan pie. Dan untuk roasting digunakan untuk mengolah ayam utuh atau daging kambing seperti kambing guling (Ronitawati. 2020).

2) Memanggang dengan baja panas (*Grilling*)

Teknik mengolah makanan yang melibatkan panas langsung. Sumber panas yang dapat digunakan untuk grilling ada tiga yaitu arang kayu, listrik dan gas. Sumber panas grilling berada dibawah makanan sedangkan broilling diatas makanan. Kata grill berasal dari grid of wire (penggangan kawat) yang disiapkan untuk membakar makanan. Bahan yang diolah ditempatkan  $\pm$  10 cm diatas sumber panas langsung (Ariyanty. 2016). Contoh hidangan yang menggunakan teknik memanggang adalah steak daging, ikan panggang, sate ayam, tempe panggang, tahu panggang.

#### b. Metode Panas Basah

Metode Panas Basah ini menggunakan media cairan sebagai pengantar panas ke makanan cairan dapat berupa air, kaldu, santan dan uap air. Metode ini umum digunakan untuk membuat sup, gulai opor atau merebus bahan makanan. Contoh yang termasuk metode panas basah adalah (Wayansari dkk. 2018) :

##### 1) Merebus (*Boiling*)

Teknik mengolah makanan di dalam air mendidih, atau makanan berbasis/ pada media cairan seperti air, kaldu, santan atau susu yang direbus. Contoh hidangan yang menggunakan teknik merebus (*boiling*) adalah sup ayam, bening bayam, telur rebus.

##### 2) Merebus dengan api kecil (*Simmering*)

Teknik mengolah makanan dalam cairan panas yang dipertahankan pada titik didih air yaitu rata – rata stabil pada suhu 100°C dengan api kecil. Simmering termasuk teknik merebus tetapi api yang digunakan untuk merebus kecil karena proses pengolahannya berlangsung lebih lama. Contoh hidangan yang menggunakan teknik merebus dengan api kecil (*simmering*) adalah kaldu.

3) Merebus dengan air hampir mendidih (*Poaching*)

Poaching berada di antara simmering dan boiling yaitu proses merebus bahan makanan yang dilakukan dengan perlahan – lahan. Proses pematangan bahan yang direbus dengan teknik poaching berjalan lambat. Istilah poaching hanya berlaku untuk telur, dan ikan. Contoh : *Poached egg, poached fish fillet* (Ariyanty. 2016).

4) Blansir (*Blanching*)

Teknik mengolah makanan dengan cara merebus sayuran atau buah ke dalam air mendidih yang ditambahkan sedikit garam dalam waktu cepat. Teknik blanching sering digunakan dalam proses persiapan bahan makanan (sayur atau buah) yang akan diolah lebih lanjut menjadi bentuk makanan lain. Pada umumnya, hasil olahan blanching digunakan untuk salad, lalapan matang dan pendamping makanan.

5) Mengkukus (*Steaming*)

Teknik mengolah lembab/ basah, dengan memanfaatkan panas uap air dari rebusan air atau dikenal dengan istilah mengukus. Makanan yang dikukus tidak bersentuhan langsung dengan air. Teknik steaming banyak digunakan dalam proses mematangkan sayuran, kentang, ikan serta potongan lauk pauk, makanan yang dikukus bentuknya tidak berubah. Contoh hidangan yang menggunakan teknik mengukus adalah nasi, botok, pepes, rolade, galantin, nugget tahu, tahu kukus.

6) Menggulai/ mengungkep (*Stewing*)

Teknik pengolahan bahan makanan yang dimasak dalam air atau berbasis cairan, serupa dengan simmering dan kemudian disajikan tanpa dikeringkan. Teknik mengolah bahan makanan dengan menumis bumbu terlebih dahulu, dan kemudian direbus dengan cairan yang bumbu dan cairan yang tidak terlalu banyak dengan api sedang. Kekentalan cairan teknik stewing dapat diatur dengan menambah tepung yang dicairkan ke dalam masakan atau memberi lapisan tepung pada bahan hewani sebelum dimasak. Oleh sebab itu, rasa yang dihasilkan dari masakan menjadi lebih kental dan gurih. Contoh hidangan yang menggunakan teknik menggulai/ mengungkep adalah opor ayam, gulai kambing, semur daging, tempe bumbu kuning.

c. Metode dengan Minyak atau Lemak

Metode dengan Minyak atau Lemak ini menggunakan media cairan minyak/ lemak panas baik dalam jumlah banyak maupun sedikit. Contoh yang termasuk metode dengan minyak atau lemak adalah (Wayansari dkk. 2018) :

1) Menggoreng (*Frying*)

Teknik pengolahan dalam minyak atau lemak yang panas sehingga hidangan yang dihasilkan kering dan bewarna kecokelatan. Suhu yang tinggi menyebabkan makanan yang digoreng dapat matang lebih cepat, memiliki tekstur dan kerenyahan khusus. Teknik frying terdapat 2 cara yaitu 1) Deep Frying merupakan menggoreng dengan menggunakan minyak dalam jumlah banyak dan suhu yang tinggi 2) Pan Frying merupakan menggoreng bahan makanan dengan minyak sedikit dengan menggunakan alat pan (Ariyanty. 2016). Contoh hidangan yang menggunakan teknik menggoreng adalah ayam goreng, gurameh crispy, lele goreng, tempe mendoan dan telur dadar.

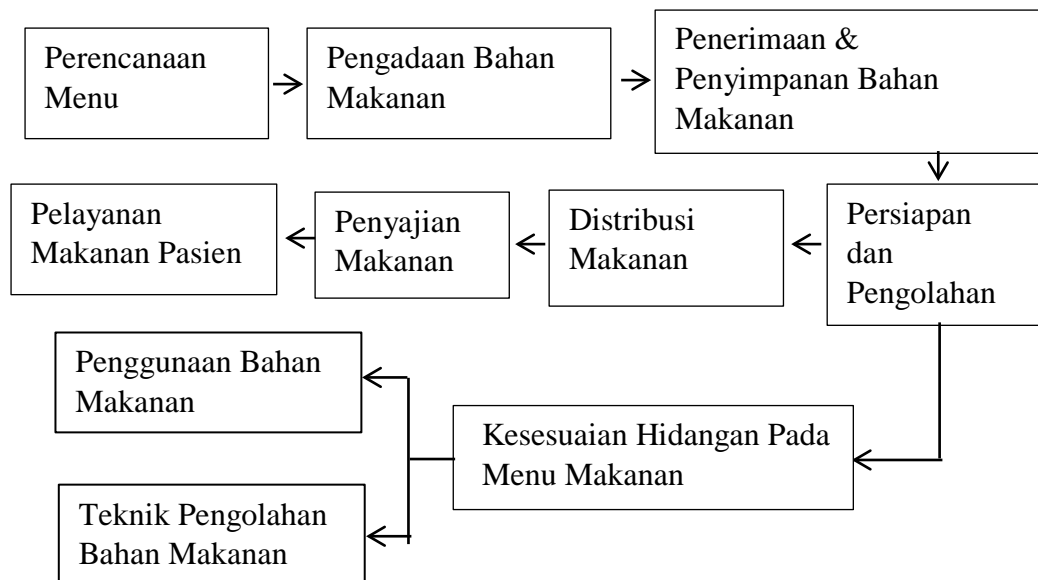
2) Menumis (*Sautening*)

Teknik pengolahan dengan menggunakan sedikit minyak atau lemak, untuk membuat layu atau setengah masak kemudian ditambahkan air sedikit dan ditutup (Wayansari dkk. 2018). Umumnya teknik menumis ini digunakan untuk mematangkan

bumbu. Contoh hidangan yang menggunakan teknik menumis adalah daging teriyaki, oseng tempe, ca tahu, tumis sayuran.

Teknik pengolahan makanan yang baik dan benar dapat menjaga mutu dan keamanan hasil olah makanan, sedangkan teknik pengolahan yang salah dapat menyebabkan kandungan gizi makanan yang hilang secara berlebihan. (Bakhri dkk., 2018).

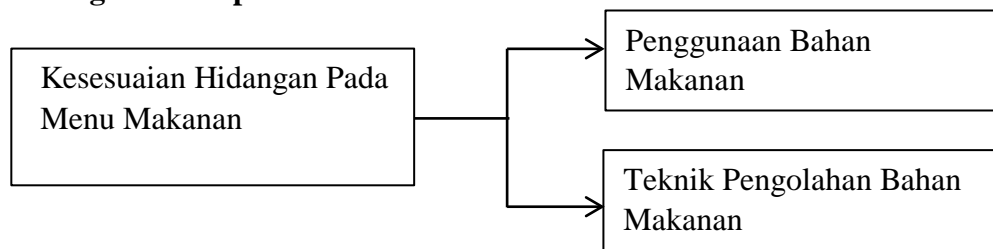
## B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

Sumber : Kerangka teori modifikasi dari Kemenkes RI (2013) dan Cendanawangi et al (2016)

### C. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

### D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana kesesuaian hidangan pada menu makanan lunak dalam satu siklus yang disajikan berdasarkan penggunaan bahan makanan di Rumah Sakit Pratama Yogyakarta?
2. Bagaimana kesesuaian hidangan pada menu makanan lunak dalam satu siklus yang disajikan berdasarkan teknik pengolahan bahan makanan di Rumah Sakit Pratama Yogyakarta?