

TUGAS AKHIR

PENGEMBANGAN RESEP LAUK HEWANI PADA MAKANAN DIET DI RUMAH SAKIT PROF. DR. MARGONO SOEKARJO PURWOKERTO

*Disusun untuk memenuhi tugas Praktik Lapangan Manajemen
Penyelenggaraan Makanan Rumah Sakit*



Disusun Oleh:

DINDA KARLINA (P07131520024)

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA
PENDIDIKAN PROFESI DIETISIEN JURUSAN GIZI
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

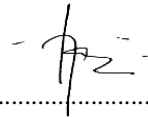
Pengembangan Resep Lauk Hewani Pada Makanan Diet Di Rumah
Sakit Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto

DINDA KARLINA
NIM. P07131520024

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal :

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

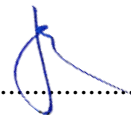
Ketua,,
Tjaronosari, SKM, M.Kes
NIP.196102031985012001

(.....


Anggota,
Joko Susilo, SKM, M.Kes NIP.
196412241988031002.

(.....


Anggota,
Susilo Wirawan, SKM, M.Kes.
NIP. 197001151994031003

(.....


Yogyakarta,..... 2022

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Ir. Made Alit Gunawan, M.Si
NIP.196303241986031001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Pengembangan Resep Lauk Hewani Pada Makanan Diet Di Rumah Sakit Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto ”. Penulis menyadari dalam proses penulisan tugas akhir ini tidak lepas dari bimbingan, pengarahan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Setyowati, SKM, M.Kes, RD selaku Ketua Prodi Profesi Dietisien Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Seluruh Tim Bidang Gizi Klinik Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta
5. Joko Susilo, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama
6. Tjaronosari, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Pendamping
7. Kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan moral dan material
8. Teman-teman rotasi yang selalu memberikan semangatnya untuk menyelesaikan laporan studi kasus ini
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak untuk perbaikan dan kelengkapan tugas akhir ini. Semoga dapat bermanfaat bagi penulis, institusi dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	2
KATA PENGANTAR.....	3
DAFTAR ISI.....	4
BAB I PENDAHULUAN.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Makanan Lunak	7
B. Diet jantung.....	7
C. Pengembangan Resep.....	8
BAB III METODE.....	9
A. Nama Produk	9
B. Deskripsi Produk.....	9
C. Waktu dan Tempat.....	9
D. Sampel	9
F. Prinsip dan Syarat Diet	9
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	10
A. Hasil	10
B. Pembahasan	11
BAB V SARAN DAN KESIMPULAN	14
A. Kesimpulan.....	14
B. Saran	14
LAMPIRAN.....	15

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Penyelenggaraan makanan dirumah sakit merupakan suatu rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, perencanaan anggaran belanja, pengadaan bahan makanan, penerimaan dan penyimpanan, pengolahan bahan makanan, distribusi dan pencatatan, pelaporan serta evaluasi (PGRS, 2013). Perencanaan menu dipengaruhi oleh peraturan pemberian makanan rumah sakit dan penyusunan standar bahan makanan yang dipengaruhi oleh ketersediaan bahan makanan dan anggaran (Kemenkes, 2013).

Pengembangan resep adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan menu sehingga lebih berkualitas dalam hal rasa, warna, aroma, tekstur, dan nilai gizi. Selain itu juga merupakan cara untuk menambah keanekaragaman menu pada suatu institusi. Pengembangan resep diperlukan untuk meningkatkan daya terima pasien terhadap menu yang disajikan. Salah satu jenis makanan di rumah sakit adalah makanan lunak. Makanan lunak adalah makanan yang memiliki tekstur yang mudah dikunyah, ditelan dan dicerna di bandingkan makanan biasa. Makanan ini mengandung cukup zat gizi asalkan pasien mampu mengkonsumsi makanan dalam jumlah cukup. Makanan lunak dapat diberikan langsung kepada pasien atau sebagai perpindahan dari makanan saring ke makanan biasa.

Ikan tuna bumbu kuning merupakan salah satu menu untuk makanan lunak pasien diet jantung. Modifikasi dapat berupa menambah atau mengubah teknik pengolahan, bumbu, maupun bahan dasar resep awal. Oleh karena itu, dengan adanya pengembangan resep diharapkan dapat meningkatkan penampilan, rasa, aroma, dan kandungan gizi terhadap resep awal sesuai dengan syarat dan prinsip diet.

Berdasarkan latar belakang tersebut, praktikan bertujuan untuk melakukan penyusunan dan pengembangan formula yaitu makanan lunak lauk hewani di Instalasi Gizi RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto dengan

melakukan analisis kandungan zat gizi makro, prosedur pembuatan dan *food cost* formula pengembangan dan pengujian organoleptik dengan tujuan untuk mengetahui daya terima, kualitas dan kuantitas resep yang dikembangkan.

a. Tujuan

1. Tujuan Umum

Melakukan pengembangan dan pembuatan resep menu lauk hewani ikan di Instalasi Gizi RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.

2. Tujuan Khusus

- Melakukan penyusunan resep menu lauk hewani ikan
- Menghitung kandungan gizi baik energi, protein, lemak dan karbohidrat
- Menghitung biaya per porsi dari resep menu lauk hewani ikan yang dikembangkan
- Membuat penilaian kualitas produk yang dihasilkan
- Melakukan evaluasi resep menu lauk hewani ikan dengan metode uji organoleptik

b. Manfaat

1. Bagi Mahasiswa

- Meningkatkan ilmu pengetahuan dan wawasan tentang pengembangan resep menu lauk hewani ikan
- Memahami dan mempraktikkan ilmu yang telah diperoleh secara teoritis dalam praktik kerja nyata mengenai resep lauk hewani ikan di rumah sakit.

2. Bagi Intistusi Rumah Sakit

Memberikan alternatif resep lauk hewani ikan di Instalasi Gizi RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Makanan Lunak

Makanan lunak adalah makanan yang memiliki tekstur yang mudah dikunyah, ditelan dan dicerna di bandingkan makanan biasa. Makanan ini mengandung cukup zat gizi asalkan pasien mampu mengkonsumsi makanan dalam jumlah cukup. Makanan lunak dapat diberikan langsung kepada pasien atau sebagai perpindahan dari makanan saring ke makanan biasa.

Makanan lunak diberikan kepada pasien dengan penyakit infeksi yang mengalami kenaikan suhu tubuh, mengalami kesulitan mengunyah dan menelan serta pasien sesudah operasi tertentu. Pemberian makanan lunak bertujuan untuk memberikan makanan sesuai kebutuhan gizi yang mudah dicerna serta sesuai dengan keadaan penyakit.

B. Diet jantung

Penyakit jantung terjadi akibat proses berkelanjutan, dimana jantung secara berangsur kehilangan kemampuannya untuk melakukan fungsi secara normal. Dalam keadaan tidak terkompensasi, sirkulasi darah yang tidak normal menyebabkan sesak napas (*dyspnea*), rasa lelah, dan rasa sakit didaerah jantung. Syarat diet jantung adalah sebagai berikut :

1. Energi cukup untuk mencapai dan mempertahankan berat badan normal
2. Protein cukup yaitu 0,8 g/kgBB
3. Lemak sedang yaitu 25-30% dari kebutuhan total
4. Rendah kolesterol
5. Vitamin dan mineral cukup
6. Rendah garam 2-3 g/hari, jika disertai hipertensi atau edema
7. Makanan mudah dicerna dan tidak menimbulkan gas

C. Pengembangan Resep

1. Pengertian

Pengembangan resep adalah upaya memodifikasi standar resep yang ada untuk menciptakan makanan baru yang berbeda baik warna, bentuk, tekstur, aroma maupun rasa dengan tetap memperhatikan prinsip dasar dari resep awalnya dan mengandung nilai gizi yang sesuai standar.

2. Tujuan

Tujuan pengembangan resep secara umum adalah :

- a. Membuat variasi dari resep lama menjadi resep baru baik penampilan, maupun cara pemasakan
- b. Meningkatkan cita rasa, bentuk dan penampilan serta nilai gizi.

3. Pengembangan resep untuk makanan rumah sakit

Hal-hal yang perlu diperhatikan antara lain:

- a. Memahami tujuan diet yang diberikan sebelum melakukan pengembangan resep
- b. Bentuk makanan disesuaikan dengan kondisi pasien dan penyakit.
- c. Komposisi zat gizi sesuai dengan kondisi penyakit.
- d. Penggunaan bahan makanan yang segar dan tidak rusak serta disesuaikan dengan tujuan pemberian makanan dan penyakit.

4. Tahap pengembangan resep

- a. Pilih resep yang akan dikembangkan.
- b. Pelajari resep tersebut (bahan, bumbu, prosedur pembuatan/ teknik persiapan dan pemasakan), penyajian.
- c. Memodifikasi resep yang sudah dipilih untuk dikembangkan.
- d. Menyesuaikan penggunaan bahan makanan dan cara pemasakan dalam resep tersebut dengan standar makanan diet tertentu.
- e. Melakukan uji coba resep.
- f. Memperbaiki kesalahan atau hal-hal yang kurang sesuai (bahan, bumbu, teknik persiapan/teknik pemasakan

BAB III METODE

A. Nama Produk

Garang Asem Ikan Tuna

B. Deskripsi Produk

Garang asem ikan tuna merupakan pengembangan resep salah satu menu hari ke-9 di waktu makan siang pada kelompok masakan hewani yang berbahan dasar ikan tuna.

C. Waktu dan Tempat

Waktu : 28 April 2021

Tempat : Dapur Instalasi Gizi RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto

D. Sampel

Panelis pada uji cita rasa yaitu ahli gizi dan petugas masak shift pagi sejumlah 5 orang.

E. Parameter yang Dinilai

1. Warna
2. Aroma
3. Rasa
4. Tekstur

F. Prinsip dan Syarat Diet

1. Jenis makanan : Makanan diet rendah lemak
2. Bentuk : Makanan lunak
3. Sasaran : Pasien diet jantung
4. Besar porsi : 40 gram
5. Teknik pengolahan : pengukusan

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Modifikasi resep

No		Resep Lama	Resep Baru
1	Nama resep	<input type="checkbox"/> Acar tuna	<input type="checkbox"/> Garang asem bb iris ikan
2	Bahan	<input type="checkbox"/> Ikan tuna 40 g <input type="checkbox"/> Wortel 5 g	<input type="checkbox"/> Ikan tuna 40 g
3	Bumbu	<input type="checkbox"/> Bawang merah 1,5 g <input type="checkbox"/> Bawang putih 1 g <input type="checkbox"/> Kemiri 1 g <input type="checkbox"/> Ketumbar 0,1 g <input type="checkbox"/> Kunyit 0,5 g <input type="checkbox"/> Jahe 0,5 g <input type="checkbox"/> Daun bawang secukupnya <input type="checkbox"/> Gula secukupnya <input type="checkbox"/> Garam secukupnya <input type="checkbox"/> Minyak 2,5 g <input type="checkbox"/> Air	<input type="checkbox"/> Bawang merah 1,5 g <input type="checkbox"/> Bawang putih 1 g <input type="checkbox"/> Kunyit 0,5 g <input type="checkbox"/> Jahe 0,5 g <input type="checkbox"/> Lengkuas 1 g <input type="checkbox"/> Sereh 1 g <input type="checkbox"/> Tomat hijau 25 g <input type="checkbox"/> Daun salam 1 lbr <input type="checkbox"/> Daun jeruk 1 lbr <input type="checkbox"/> Daun bawang secukupnya <input type="checkbox"/> Jeruk nipis ½ buah <input type="checkbox"/> Garam secukupnya <input type="checkbox"/> Gula secukupnya <input type="checkbox"/> Daun pisang <input type="checkbox"/> Air
4	Cara membuat	1. Bersihkan ikan tuna, lumuri dengan jeruk nipis 2. Haluskan bawang merah, bawang putih, kemiri, ketumbar, kunyit, jahe 3. Tumis bumbu yang sudah dihaluskn sampai harum 4. Masukkan air, tunggu sampai mendidih, masukkan wortel, ikan tuna, gula dan garam, masak sampai matang 5. Masukkan daun bawang, bolak balik 6. Angkat dan sajikan	1. Bersihkan ikan tuna, lumuri dengan jeruk nipis 2. Potong bawang merah, bawang putih, kunyit, jahe, lengkuas, sereh, tomat hijau, daun bawang 3. Ambil daun pisang, tata ikan tuna dan bumbu iris, daun salam, daun jeruk tambahkan gula, garam dan bungkus 4. Kukus 30 menit 5. Angkat sajikan
5	Jumlah porsi	1 porsi	1 porsi

6	Nilai gizi per porsi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Energi = 69 kal ▪ Protein = 9,7 g ▪ Lemak = 2,9 g ▪ Karbohidrat = 0,5 g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Energi = 44,4 kal ▪ Protein = 9,6 g ▪ Lemak = 0,4 g ▪ Karbohidrat = 0 g
7	Harga per porsi	Rp. 3586,-	Rp. 3520,-

2. Perhitungan Unit Cost Hidangan

a. Acar Tuna

Bahan Makanan	Jumlah	Harga (Rp)
Tuna	40g	3200
Wortel	5g	60
Bumbu (10%)		326
Unit cost		3586

b. Garang asem bb iris ikan tuna

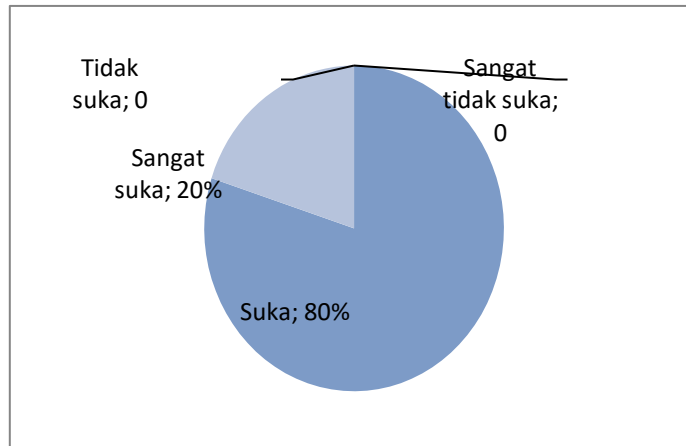
Bahan Makanan	Jumlah	Harga (Rp)
Tuna	40g	3200
Bumbu (10%)		320
Unit cost		3520

B. Pembahasan

Pengembangan resep garang asem ikan tuna bertujuan untuk meningkatkan variasi cara pengolahan dan variasi bumbu yang digunakan. Hal ini diharapkan dapat merubah cita rasa dan penampilan makanan agar lebih menarik

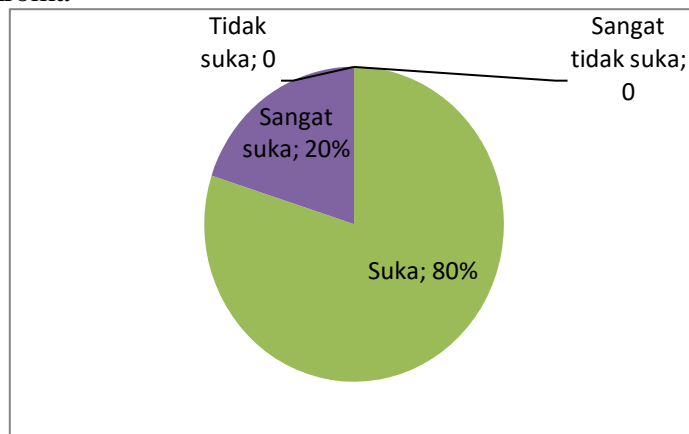
Dalam penilaian daya terima terhadap resep yang dikembangkan menggunakan uji sensorik dan organoleptik karena uji ini memberikan kemudahan pada panelis untuk menilai menu atau resep yang diujikan. Berdasarkan hasil pengumpulan data dari responden mengenai penilaian terhadap warna, aroma, rasa dan tekstur dengan menggunakan metode skala likert didapatkan hasil yang beragam seperti berikut :

1. Warna



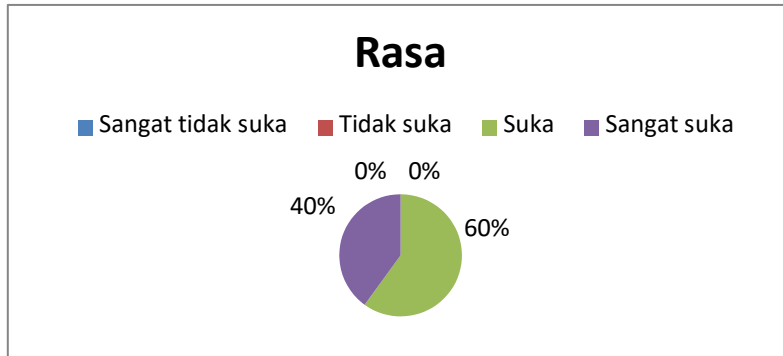
Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa prosentase penilaian dari segi warna terhadap resep modifikasi garang asem ikan tuna yaitu 80% menyatakan suka dan 20% menyatakan sangat suka. Dengan demikian dapat diketahui bahwa dari segi warna garang asem ikan tuna dapat diterima oleh responden

2. Aroma



Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa prosentase penilaian dari segi aroma terhadap resep modifikasi garang asem ikan tuna yaitu 80% menyatakan suka dan 20% menyatakan sangat suka. Dengan demikian dapat diketahui bahwa dari segi aroma garang asem ikan tuna dapat diterima oleh responden

3. Rasa

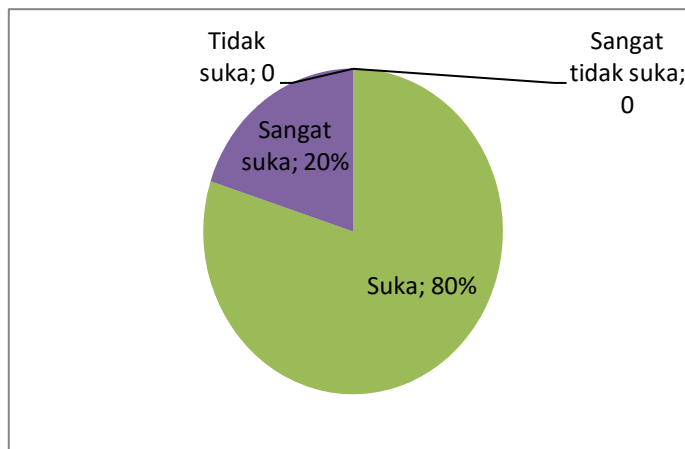


Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa prosentase penilaian dari segi rasa yaitu 60% menyatakan suka dan 40% sangat suka. Berikut beberapa komentar panelis terhadap produk yang disajikan :

- Kurang garam dikit
- Rasa kurang asin

Dengan demikian dapat diketahui bahwa rasa dari garang asem ikan tuna dapat diterima namun masih harus koreksi rasa dengan penambahan garam

4. Tekstur



Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui yaitu 80% menyatakan suka dan 20% sangat suka. Dengan demikian dapat diketahui bahwa dari segi tekstur produk dapat diterima panelis

BAB V

SARAN DAN KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Modifikasi dilakukan pada menu lauk hewani ikan tuna yaitu garang asem
2. Garang asem ikan tuna mengandung energy 44,4 kal, protein 9,6 g, lemak 0,4 g dan karbohidrat 0 g.
3. Biaya *food cost* untuk pembuatan garang asem ikan tuna sebesar Rp. 3520,-
4. Penilaian daya terima menggunakan uji sensorik dan organoleptik terhadap warna, aroma, rasa dan tekstur
5. Hasil uji organoleptik menunjukkan bahwa warna, aroma, rasa dan tekstur dapat diterima oleh seluruh panelis

B. Saran

Memperbaiki rasa dengan penambahan garam

LAMPIRAN

FORMULIR UJI CITA RASA

Nama Panelis :

Umur :

Jenis Kelamin :

Nama Produk :

Berilah tanda cheklis (V) pada tabel sesuai penilaian anda terhadap menu makanan di bawah ini :

Penilaian Sangat tidak Tidak suka Suka Sangat suka
suka

Warna				
Aroma				
Rasa				
Tekstur				

Komentar/tanggapan terhadap sampel:

.....
.....

Terima kasih atas kerjasama Saudara.

Proses pengolahan garang asem ikan tuna



