# BAB II

# TINJAUAN PUSTAKA

## A. Telaah Pustaka

### 1. Penyelenggaraan Makanan

a. Pengertian penyelenggaraan makanan

Penyelenggaraan makanan merupakan runtutan kegiatan dimulai dari perencanaan menu hingga proses pendistribusian makanan kepada klien atau konsumen, yang dimaksudkan agar konsumen yang dilayani dapat memperoleh status gizi secara optimal melalui pemberian diet yang tepat (Aritonang, 2012). Penyelenggaraan makanan digunakan sebagai media agar kebutuhan makanan bagi setiap ruang lingkup kehidupan di masyarakat dapat terpenuhi (Moehyi, 1992).

b. Bentuk penyelenggaraan makanan institusi

Bentuk penyelenggaraan terdiri dari tiga sistem yaitu sistem swakelola dimana institusi bertanggung jawab penuh terhadap kegiatan penyelenggaraan makanan meliputi tenaga, dana, metode, sarana, dan prasarana yang tersedia di institusi tersebut. Sistem borongan ke jasa boga *(out sourcing)* dengan memanfaatkan pihak jasa boga/ katering sebagai penyedia makanan untuk institusi. Sistem *out sourcing* dibagi menjadi dua kategori, pertama kategori borongan secara penuh *(full out sourcing)* dengan menggunakan sarana prasarana juga tenaga milik institusi, dan kategori kedua adalah

borongan sebagian *(semi out sourcing)* dimana semua sarana prasarana dan tenaga pemilik jasa boga itu sendiri. Selanjutnya sistem kombinasi antara keduanya, yang bertujuan agar sumber daya yang digunakan dapat maksimal (PGRS, 2013).

c. Sifat penyelenggaraan makanan

1. Penyelenggaraan makanan bersifat komersial

   Penyelenggaraan makanan ini didirikan untuk umum dan dimaksudkan untuk mendapatkan keuntungan. Institusi mensuplai makanan kepada pihak umum secara teratur (Mukrie, 1996 dalam Ambardi, 2012).

2. Penyelenggaraan makanan bersifat non komersial

   Penyelenggaraan makanan tidak ditujukan untuk mendapatkan keuntungan. Misalnya di sekolah asrama, panti asuhan, barak militer, pengungsian, lembaga pemasyarakatan, balai rehabilitasi, industri, dan rumah sakit (Moehyi,1992).

d. Keterbatasan dalam penyelenggaraan makanan institusi

Keterbatasan yang muncul pada saat penyelenggaraan makanan berlangsung dapat menimbulkan kerugian bagi pihak penyelenggara dan berdampak terhadap daya terima makanan oleh konsumen (Moehyi, 1992). Masalah yang muncul antara lain :

1. Adanya keterbatasan dana yang berdampak pada kualitas bahan makanan yang digunakan tidak begitu baik.

2. Tidak ada resiko untung dan rugi sehingga cita rasa makanan kurang diperhatikan
3. Terdapat sisa makanan akibat dari kurangnya variasi dalam menyelenggarakan makanan
4. Takaran saji belum sesuai dengan kebutuhan

e. Manajemen penyelenggaraan makanan institusi

Dalam menyelenggarakan makanan membutuhkan kepemimpinan guna mengatur jalannya suatu proses kegiatan, dengan begitu tujuan awal kegiatan dapat tercapai melalui proses perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasan (Terry, 2000 dalam Ambardi, 2012).

Perencanaan dibutuhkan untuk mencapai tujuan kegiatan dalam penyelenggaraan makanan meliputi biaya, tenaga, peralatan dan lain sebagainya (Moehyi, 1992).

**2. Menu**

a. Pengertian menu

Kata menu berarti hidangan makanan yang disajikan dalam suatu acara makan, baik makan siang maupun makan malam. Namun, menu dapat disusun untuk lebih dari satu kali makan, misalnya untuk satu hari yang terdiri dari makan pagi, makan siang, makan malam serta makanan selingan jika ada. Dalam penyelenggaraan makanan institusi, menu dapat disusun untuk jangka waktu yang cukup lama, misalnya untuk selama tujuh atau sepuluh hari. Menu yang disusun itu disebut menu induk atau master

menu. Menu induk digunakan sebagai patokan dalam penyelenggaraan makanan (Moehyi, 1992).

b. Klasifikasi menu

Menu diklasifikasikan menjadi menu makan pagi, makan siang, makan malam.

1) Menu makan pagi *(breakfast)* merupakan susunan hidangan yang biasa disajikan pada pukul 06.00 – 10.00 yang terdiri dari menu utama atau selingan. Menu makan pagi tersusun atas hidangan yang sederhana atau lengkap (Rotua dan Rohanta Siregar, 2015).

2) Menu makan siang *(lunch)* menu makan siang Indonesia terdiri dari hidangan yang lengkap yaitu makanan pokok, lauk pauk, sup atau sayur, pelengkap sambal atau kerupuk serta buah sebagai pencuci mulut (Fadiati, 2011). Susunan hidangan ini disajikan dari pukul 11.00 – 14.00 dengan komposisi makanan yang lebih berat karena untuk melakukan aktivitas atau bekerja (Rotua dan Rohanta Siregar, 2015).

3) Menu makan malam *(dinner)* susunan hidangan yang disajikan saat malam hari. hidangan yang disajikan sama seperti menu makan siang, hanya perbedaannya terletak pada komposisi makanan yang lebih ringan karena malam hari tidak digunakan untuk bekerja melainkan untuk istirahat (Rotua dan Rohanta Siregar, 2015).

c. Penyusunan menu

Menurut Netty (2007) dalam Ambardi (2012) menu dapat disusun dengan cara sebagai berikut :

1) Menetapkan macam menu, apakah menu standar atau pilihan
2) Menetapkan siklus menu selama 5 hari, 7 hari atau 10 hari
3) Menetapkan periode siklus menu, yakni lamanya siklus menu berlaku dan memerlukan modifikasi kembali
4) Menetapkan pola menu, yakni macam hidangan yang direncanakan dalam setiap kali makan
5) Menetapkan ukuran takaran saji
6) Membuat master menu, yakni alokasi item bahan makanan yang dikelompokkan kedalam matriks dalam siklus menu
7) Merancang menu
8) Melakukan penilaian menu

d. Kaidah penyusunan menu yang perlu diperhatikan yaitu :

1) *Balance* yaitu adanya keseimbangan dalam rasa, warna, dan penggunaan bahan makanan yang artinya tidak boleh terjadi pengulangan warna, bahan, dan bentuk pada setiap kali makan, dan pengulangan rasa pada satu kali makan contohnya ada lebih dari satu hidangan pedas dalam satu kali makan.
2) Bervariasi artinya tidak boleh terjadi penggunaan hidangan yang sama dalam satu sikluss menu atau tidak boleh terjadi metode

pemasakan yang sama dalam satu kali makan (Depkes, 2007 : 16).

Penyusunan menu dalam penyelenggaraan makanan institusi harus memperhatikan faktor-faktor yaitu kebutuhan gizi konsumen, kebiasaan makan konsumen, makanan yang bervariasi untuk menghindari kebosanan, biaya yang tersedia, iklim dan musim, dan ketersediaan peralatan untuk mengolah makanan (Moehyi, 1992 : 52).

Disemua daerah di Indonesia, umunya struktur menu untuk satu kali makan adalah sebagai berikut :

a. Hidangan makanan pokok
b. Hidangan lauk pauk baik hewani maupun nabati
c. Hidangan berupa sayur mayur
d. Hidangan yang terdiri dari buah-buahan

**3. Pola Menu**

Pola menu adalah susunan golongan bahan makanan dan frekuensi macam hidangan yang direncanakan untuk setiap waktu makan selama satu putaran menu sehingga dapat dikendalikan penggunaan bahan makanan sumber zat gizi yang mengacu pada gizi seimbang (Depkes, 2013 : 29).

Tujuan dibuat pola menu adalah agar dalam suatu siklus menu dapat dipastikan penggunaan bahan makanan sumber zat gizi yang dibutuhkan konsumen. Selain itu dengan menggunakan pola menu, dapat

dikendalikan penggunaan bahan makanan sumber zat gizi yang dibutuhkan sesuai dengan kebutuhan gizi konsumen (Depkes, 2007 : 16).

Pada umumnya menu di Indonesia terdiri dari :

a. Makanan pokok adalah jenis makanan yang merupakan makanan utama suatu menu yang biasanya dihidangkan dalam jumlah banyak. Sekitar 50-60% dari jumlah kalori sehari menu Indonesia. Terdiri dari nasi, jagung, ubi jalar, singkong, talas, sagu, serta hasil olahnya seperti mie, bihun makaroni. Disebut makanan pokok karena dari makanan inilah tubuh memperoleh sebagian besar zat gizi yang diperlukan (Munifa, dkk, 2015 : 69).
b. Lauk yaitu masakan yang berasal dari bahan makanan hewani dan nabati. Bahan makanan hewani yang digunakan yaitu daging sapi, daging unggas, telur, ikan, dan kerang atau berbagai jenis hasil laut lainnya. Lauk nabati biasanya terbuat dari kacang-kacangan maupun biji-bijian dan hasil olahnya seperti tempe, tahu, dan oncom (Moehyi, 1992 : 51).
c. Sayur adalah tanaman hortikultura yang umunya mempunyai umur yang relatif pendek. Setiap jenis dan varietas sayur mempunyai warna, rasa, aroma, dan tekstur yang berbeda sehingga dapat menambah variasi makanan. Sayur mempunyai arti penting sebagai sumber vitamin dan mineral. Fungsi sayur yaitu sebagai bahan utama suatu masakan, penambah citarasa, dapat juga sebagai sayuran lalap (Munifa, dkk, 2015 : 119-120).

d. Buah-buahan baik dalam bentuk buah segar atau olahan sebagai setup buah. Hidangan ini berfungsi sebagai penghilang rasa yang tidak sedap seperti bau amis sehingga disebut sebagai pencuci mulut. Buah termasuk makanan pembentuk basa karena setelah dimetabolisme dalam tubuh akan meninggalkan abu mineral logam. Kandungan serat dan air pada buah berfungsi untuk membersihkan kotoran dari dalam saluran usus besar (Moehyi, 1992 : 51 : Munifa, dkk, 2015 : 131).

Pedoman pola menu seimbang telah dikembangkan sejak tahun 1950 oleh Bapak Ilmu Gizi Prof. Dr. Poorwo Soedarmo dengan nama pola menu 4 sehat 5 sempurna yang pada tahun 1995 dikembangkan menjadi Pedoman Umum Gizi Seimbang yang memuat 13 pesan dasar gizi seimbang (Almatsier, 2001 : 289).

Kualitas gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam makan akan semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan zat gizi. Sesuai dengan Pesan Umum Gizi Seimbang yang pertama yaitu syukuri dan nikmati aneka ragam makanan. Cara penerapannya yaitu dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik (Depkes, 2014 : 13).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 $^{1}/_{2}$ porsi atau 2 $^{1}/_{2}$ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 11/2 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa (Depkes, 2014 : 13-14).

Bahan makanan sumber protein (hewani dan nabati) perlu juga dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih baik dan sempurna. Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi (setara dengan 70-140 g atau 2-4 potong daging sapi ukuran sedang atau 80-160 g atau 2-4 potong daging ayam ukuran sedang atau 80-160 g atau 2-4 potong ikan ukuran sedang) dan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari (setara dengan 100-200 g atau 4-8 potong tempe ukuran sedang atau 200-400 g atau 4-8 potong tahu ukuran sedang) tergantung kelompok umur dan kondisi fisiologis (hamil, menyusui, lansia, anak, remaja, dewasa) (Depkes, 2014 : 14).

**4. Pola makan pada anak**

Pada pemberian makan untuk anak dalam sehari sebaiknya terdiri dari 3 kali makanan utama dan 2 kali makanan selingan/snack. Makanan utama terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan

buah. Karena pada saat masa ini anak – anak perlu mendapatkan makanan yang bergizi lengkap untuk membantu pertumbuhan dan perkembangannya. Terutama bahan makanan yang tinggi protein.

Menurut (Adriani dan Wirjatmadi 2012 : 264) anak dari golongan usia sekolah memerlukan makanan yang kurang lebih sama dengan yang dianjurkan untuk anak prasekolah terkecuali porsinya harus lebih besar karena kebutuhannya yang lebih banyak, mengingat bertambahnya berat badan dan aktivitasnya.

## B. Landasan Teori

Penyelenggaraan makanan merupakan runtutan kegiatan dimulai dari perencanaan menu hingga proses pendistribusian makanan kepada klien atau konsumen, yang dimaksudkan agar konsumen yang dilayani dapat memperoleh status gizi secara optimal melalui pemberian diet yang tepat (Aritonang, 2012). Menu merupakan hidangan makanan yang disajikan dalam suatu acara makan, baik makan siang maupun makan malam (Moehyi, 1992).

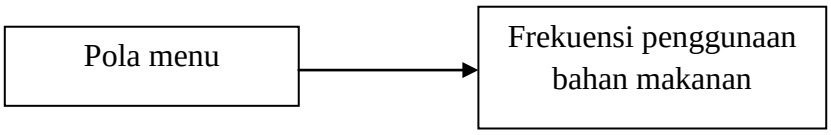
Menurut Netty (2007) dalam Ambardi (2012) menu dapat disusun dengan cara menetapkan macam menu, apakah menu standar atau pilihan, menetapkan siklus menu selama 5 hari, 7 hari atau 10 hari, menetapkan periode siklus menu, yakni lamanya siklus menu berlaku dan memerlukan modifikasi kembali, Menetapkan pola menu, yakni macam hidangan yang direncanakan dalam setiap kali makan, menetapkan ukuran takaran saji, membuat master menu, yakni alokasi item bahan makanan yang

dikelompokkan kedalam matriks dalam siklus menu,merancang menu, melakukan penilaian menu.

Pola menu adalah susunan golongan bahan makanan dan frekuensi macam hidangan yang direncanakan untuk setiap waktu makan selama satu putaran menu sehingga dapat dikendalikan penggunaan bahan makanan sumber zat gizi yang mengacu pada gizi seimbang (Depkes, 2013 : 29).

Kualitas gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam makan akan semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan zat gizi. Cara penerapannya yaitu dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik (Depkes, 2014 : 13).

## C. Kerangka Konsep




Gambar 1. Kerangka konsep penelitian pola menu dan frekuensi penggunaan bahan makanan

## D. Pertanyaan Penilitian

1. Bagaimana pola menu yang disajikan di Panti Asuhan Anak Balita Tegal Krapyak Bantul ?
2. Berapa frekuensi penggunaan bahan makanan yang disajikan di Panti Asuhan Anak Balita Tegal Krapyak Bantul