

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN LAUK HEWANI DAN LAUK NABATI PADA MENU
MAKAN SIANG DI SDIT TARUNA AL-QUR'AN, JONGKANG,
SARIHARJO, NGAGLIK, SLEMAN**



**NANA KHOIRINA
NIM: PO7131115030**

**PRODI D-III GIZI
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2018**

TUGAS AKHIR

GAMBARAN LAUK HEWANI DAN LAUK NABATI PADA MENU MAKAN SIANG DI SDIT TARUNA AL-QUR'AN, JONGKANG, SARIHARJO, NGAGLIK, SLEMAN

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Gizi



**NANA KHOIRINA
NIM: PO7131115030**

**PRODI D-III GIZI
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir

“Gambaran Lauk Hewani Dan Lauk Nabati Pada Menu Makan Siang Di SDIT
Taruna Al-Qur’an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman”

Disusun oleh:

NANA KHOIRINA

NIM: P07131115030

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

..... 16 Juli 2018

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping.

Setyowati, SKM, M.Kes
NIP. 196406211988032002

Tjarono Sari, SKM, M.Kes
NIP. 196102031985012001

Yogyakarta, Juli 2018

Ketua Jurusan Gizi

DR. Ir. I Made Abi Gunawan, M.Si
NIP. 196303241986031001

**HALAMAN PENGESAHAN
TUGAS AKHIR**

“Gambaran Lauk Hewani Dan Lauk Nabati Pada Menu Makan Siang Di SDIT
Taruna Al-Qur’an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman”

Disusun oleh:
NANA KHOIRINA
NIM: P07131115030

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 6 Juli 2018

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Nugraheni TL, SKM, MPH
NIP. 196701141991032001 (.....)

Anggota,
Setyowati, SKM, M.Kes
NIP. 196406211988032002 (.....)

Anggota,
Tjarono Sari, SKM, M.Kes
NIP. 196102031985012001 (.....)



Yogyakarta, 6 Juli 2018
Ketua Jurusan Gizi
DR. Ir. I Made Ahi Gunawan, M.Si
NIP. 196303241986031001




HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : NANA KHOIRINA

NIM : P071311115030

Tanda Tangan : 

Tanggal : 16 Juli 2018

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nana Khoirina
NIM : P07131115030
Program Studi : D-III Gizi
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty – Free Right*)** atas Tugas Akhir saya yang berjudul : *Gambaran Lauk Hewani Dan Lauk Nabati Pada Menu Makan Siang Di SDIT Taruna Al-Qur'an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman.*

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Sleman
Pada tanggal : 16 Juli 2016

Yang menyatakan,

(Nana Khoirina)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir (TA) ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D-III Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Tugas Akhir ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Setyowati, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama dan Tjarono Sari, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping serta bantuan berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes selaku Direktur Potekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. DR. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi.
3. Nur Hidayat SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi D-III Gizi.
4. Nugraheni TL, SKM, MPH selaku penguji sidang Tugas Akhir.
5. Setyowati, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama Tugas Akhir.
6. Tjarono Sari, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping Tugas Akhir.
7. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
8. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap agar Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu serta Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Ruang lingkup	4
E. Manfaat Penelitian	4
F. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Telaah Pustaka	8
1. Penyelenggaraan makanan di sekolah	8
2. Menu	12
3. Perencanaan menu	14
4. Lauk pauk	23
5. Teknik-teknik dasar pengolahan makanan	24
B. Kerangka Teori	29
C. Kerangka Konsep.....	30
D. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis dan Desain Penelitian	31
B. Obyek Penelitian	31
C. Waktu dan Tempat	31
D. Variabel Penelitian.....	31
E. Batasan Istilah	32
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	36
G. Instrumen dan Bahan Penelitian	39
H. Prosedur Penelitian	39
I. Manajemen Data	41
J. Etika Penelitian	42

K. Hambatan Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Gambaran Umum Lokasi	43
1. SDIT Taruna Al-Qur'an	43
2. Penyelenggaraan Makanan di SDIT Taruna Al-Qur'an	44
B. Hasil	45
1. Jenis Bahan Makanan	45
2. Frekuensi Penggunaan Bahan Makanan	47
3. Besar Porsi	48
4. Kandungan Zat Gizi pada Lauk Hewani dan Lauk Nabati	51
5. Cara Pengolahan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Anjuran Porsi Makanan dan Minuman Sehari untuk Kelompok Usia 7-9 Tahun dan 10-12 Tahun	18
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi untuk Anak Sekolah	21
Tabel 3. Angka Kecukupan Gizi Makan Siang untuk Anak Sekolah.....	22
Tabel 4. Jenis Bahan Makanan dan Frekuensi Penggunaan Bahan Makanan Untuk Lauk Hewani dan Lauk Nabati Selama Satu Siklus	46
Tabel 5. Frekuensi Penggunaan Bahan Makanan untuk Lauk Hewani dan Lauk Nabati Selama Satu Siklus	47
Tabel 6. Besar Porsi Lauk Hewani pada Menu Makan Siang di SDIT Taruna Al-Qur'an	48
Tabel 7. Besar Porsi Lauk Nabati pada Menu Makan Siang di SDIT Taruna Al-Qur'an	50
Tabel 8. Kandungan Zat Gizi Berdasarkan Lauk Makan Siang	51
Tabel 9. Anjuran Porsi Makanan untuk Anak Sekolah	52
Tabel 10. Cara Pengolahan Lauk Hewani dan Lauk Nabati	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proporsi AKG dalam 5 Waktu Makan untuk Anak Sekolah	22
Gambar 2. Kerangka Teori Penelitian	29
Gambar 3. Kerangka Konsep	30
Gambar 4. Persentase Pemenuhan Protein Berdasarkan Lauk yang Disajikan pada Menu Makan Siang	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Ijin Penelitian	60
Lampiran 2. Daftar Menu Makan Siang Selama Satu Siklus	61
Lampiran 3. Daftar Menu Makan Siang di SDIT Taruna Al-Qur'an	
Lampiran 4. Analisis Data	65
Lampiran 5. Dokumentasi	67

Description of the Animal Side Dish and Vegetable Side Dishes On the Lunch Menu At SDIT Taruna Al-Qur'an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman

Nana Khoirina ¹, Setyowati ², Tjarono Sari ³

¹²³ Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yoyakarta, Jl. Taabumi No. 3 Banyuraden
Gamping Sleman Yogyakarta 55293

(Email: nana.khoirina1@gmail.com)

ABSTRACT

Background: The Menu is the arrangement of a dish that consists of food and beverages served for one meal. The arrangement of the menu includes staple food, side dishes (animal and vegetable), vegetable, and fruit. Side dishes are a staple food companion. This dish can be made from food ingredients of animal or vegetable or a combination of both.

Purpose: This research aims to know the description of animal side dish and vegetable side dishes on the lunch menu at SDIT Taruna Al qur'an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman.

Method: The type of research used is observational research with cross sectional design with simple random sampling. The research object under study is the dish animal-free side dish and vegetable side dishes on the lunch menu at SDIT Taruna Al qur'an to students during 1 cycle (5 days).

Results: From 1 cycle, there are 4 standard menu and 1 menu options. The type of food that is often used is chicken meat. The average contribution of animal side dish and a side dish of vegetable oils in the fulfillment of the adequacy of protein lunch for one day is 35,15%. Way of processing of animal side dish and vegetable dishes are most often fried with the percentage of 66.67%.

Conclusion: During 1 cycle (5 day) side dish that is often served is chicken meat with the frequency of use 3 times as well as a way of processing a side dish is done frying (66,67%).

Keywords: menu, side of animal, vegetable side dishes

Gambaran Lauk Hewani Dan Lauk Nabati Pada Menu Makan Siang Di SDIT Taruna Al-Qur'an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman

Nana Khoirina¹, Setyowati², Tjarono Sari³

¹²³ Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Taabumi No. 3 Banyuraden
Gamping Sleman Yogyakarta 55293

(Email : nana.khoirina1@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: Menu adalah susunan hidangan yang terdiri atas makanan dan minuman yang disajikan untuk satu kali makan. Susunan menu meliputi bahan makanan pokok, lauk pauk (hewani dan nabati), sayur, dan buah. Lauk pauk merupakan pendamping makanan pokok. Hidangan ini bisa terbuat dari bahan makanan hewani atau nabati atau gabungan keduanya.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran lauk hewani dan lauk nabati pada menu makan siang di SDIT Taruna Al-Qur'an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan desain *cross sectional* dengan sampling acak sederhana. Obyek penelitian yang diteliti adalah hidangan lauk hewani dan lauk nabati pada menu makan siang di SDIT Taruna Al-Qur'an untuk siswa selama 1 siklus (5 hari).

Hasil: Dari 1 siklus (5 hari) terdapat 4 menu standar dan 1 menu pilihan. Jenis bahan makanan yang sering digunakan adalah daging ayam ras dengan frekuensi penggunaan 3 kali selama 1 siklus. Rata-rata kontribusi lauk hewani dan lauk nabati dalam pemenuhan kecukupan protein makan siang selama satu hari adalah 35,15%. Cara pengolahan lauk hewani dan lauk nabati paling sering adalah dengan cara digoreng dengan persentase 66,67%.

Kesimpulan: Selama 1 siklus (5 hari) lauk yang sering disajikan adalah daging ayam ras dengan frekuensi penggunaan 3 kali serta cara pengolahan lauk yang dilakukan adalah menggoreng (66,67%).

Kata kunci: menu makan, lauk hewani, lauk nabati