





## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana dan Bambang Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Aritonang, Irianton. 2012. *Penyelenggaraan Makanan Manajemen Sistem Pelayanan Gizi Swakelola dan Jasaboga di Instalasi Gizi Rumah Sakit*. Yogyakata: Leuntika, CEBioS dan Jurusan Gizi Poltekkes Yogyakarta.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. dkk. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ayu, Kanely, Setyowati, dan Tjarono Sari. 2015. Tinjauan Tingkat Penerimaan, Biaya, Kandungan Energi dan Protein Nugget Lele sebagai Lauk Makan Siang di SDIT Permata Hati Banjarnegara. *Jurnal Nutrisia, Vol. 17 Nomor 2, September 2015, halaman 77-81*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2007. *Pedoman Penyelenggaraan Makanan Rumah Sakit*. Jakarta.
- Istiany, Ari dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Pedoman Pelayanan Rumah Sakit (PGRS)*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Online. Diunduh dari <http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf> (Diakses tanggal 8 November 2017).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Modul Program Gizi Anak Sekolah*. Jakarta.
- Marwanti. 2000. *Pengetahuan Masakan Indonesia*. Jakarta: Adicita Karya Nusa.
- Mulyatiningsih, Endang. 2007. *Teknik-Teknik Dasar Memasak*. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Neneng. 2016. Kajian Mengenai Pola Menu Makan Siang di Sekolah Full Day SD Unggulan Aisyiyah Bantul. *Karya Tulis Ilmiah*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Nur, Hanifah. 2017. Gambaran Pola Manu Makanan Yang Disajikan Di Balai Rehabilitasi Sosial Dan Pengasuhan Anak Sleman Yogyakarta. Tahun 2017. *Karya Tulis Ilmiah*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

- Oktaviasari, Aining. 2011. Evaluasi Program Penyelenggaraan Makanan di Madrasah Mu`Allimin Muhammadiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- PERSAGI. 2006. *Hidup Sehat, Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan Manusia*. Jakarta: Primamedia Pustaka.
- Purwaningtyas, Sulistiyo. 2013. Gambaran Penyelenggaraan Makan di Pondok Pesantren Al-Qodiri Kabupaten Jember. *Skripsi*. Universitas Jember.
- Rotua, Manuntun dan Rohanta Siregar. 2015. *Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi Dasar*. Jakarta: EGC.

## LAMPIRAN

Lampiran 1.

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN R.I</b> <b>BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN</b> <b>SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN</b> <b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA</b>	
<small>KEMENKES RI</small>	<small>Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta Telp./Fax. (0274) 617601 http://www.poltekkesjogja.ac.id email: poltekkes.depkes.yogya@gmail.com</small>	
		Yogyakarta, 30 April 2018
Nomor	: PP 06.01/4.2/524/2018	
Lampiran	: -	
Hal	: Ijin Penelitian	
 <b>Yth. Kepala SDIT Taruna Al-Qur'an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman</b>		
Di Sleman, Yogyakarta		
 Dengan Hormat,		
Sehubungan dengan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Prodi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2018, maka kami mohon diberikan ijin untuk melakukan penelitian di SDIT Taruna Al-Qur'an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman.		
Adapun nama mahasiswa sebagai berikut :		
Nama	: Nana Khoirina	
NIM	: P07131115030	
Judul	: Gambaran Lauk Hewani dan Lauk Nabati pada Menu Makan Siang di SDIT Taruna Al-Qur'an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman.	
Pembimbing	: 1. Setyawati, SKM, M. Kes 2. Tjarono Sari, SKM, M.Kes	
Lokasi	: SDIT Taruna Al-Qur'an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman.	
Waktu	: Mei 2018	
Demikian, atas perkenannya dan terkabulnya permohonan ini diucapkan terima kasih.		
		Ketua Jurusan Gizi →
		
		Tjarono Sari, SKM, M.Kes. NIP. 196102031985012001
		

## Lampiran 2. Daftar Menu Makan Siang Selama Satu Siklus

Menu 1	Nasi Lauk ayam bacem Sayur kuah santan : lodeh (labu siam, kacang panjang, daun so, kulit melinjo) Sambal Buah semangka
Menu 2	Nasi Lauk nugget ayam goreng, tempe goreng Sayur kuah bening : sop (wortel, kembang kol, loncang, seledri, bakso sapi) Sambal Buah semangka
Menu 3	Nasi Lauk telur dadar isi (kubis, loncang) Sayur tumis : tumis kacang panjang dan jamur tiram Sambal Buah pisang mas
Menu 4	Nasi Lauk tahu krispi Sayur soto (bihun, kecambah, kubis, loncang, seledri, daun bawang, ayam suwir) Sambal Buah semangka
Menu 5	Nasi Sate ayam dan kerupuk Buah semangka

## Lampiran 3. Daftar Menu Makan Siang di SDIT Taruna Al-Qur'an

## Pekan pertama

No	HARI			
	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS
1	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih
2	Sayur : Bobor Sawi Putih+wortel sedikit (potong dadu), santan tidak terlalu kental	Sayur : Bening bayam (bayam cabut) dan jagung+sedikit wortel (potong serong)	Sayur : Orak-arik (Buncis potong serong, wortel potong korek api, bonga kol, tomat sedikit potong dadu)+telur (agak nyemek)	Sayur : Lalapan (timun untuk anak-anak) atau bayam direbus kasi garam sedikit/ daun telo/kemangi, kobis/slada)
3	Lauk : Ayam goreng kremes	Lauk : Berkedel Kentang (diberi daun bawang/sayur)+ ikan asin (disesuaikan)	Lauk : Tempe garit	Lauk : Mangut Lele (agak berkuah) (yang ngak suka lele, ganti/kembung/ ikan asin/yang sesuai)
4	Sambal Terasi	Sambal Mentah/Korek	Sambal Goreng	Sambal Cabe hijau
5	Buah Semangka	Buah Pepaya	Buah Melon	Buah Semangka

## Pekan kedua

No	HARI			
	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS
1	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih
2	Sayur : Oseng kacang panjang, jagung putren, taoge dele(jika tidak ada boleh ganti taoge kacang hijau)+sedikit wortel (potong panjang+cabe merah potong serong)	Sayur : Lodeh lengkap (labu siam, gori, kacang panjang, daun+kulit melinjo+sedikit terong)	Sayur : Tumis Bumbu Acar (agak nyemek/sedikit berkuah) kembang kol, wortel (potong korek api), kacang buncis (potong panjang (2 cm/2 ruas jari), + sedikit cabe merah)	Sayur : Katuk+jagung manis+sedikit wortel potong dadu

	(sedikit), (agak nyemek)		potong serong	
3	Lauk : Telur dadar isi sayur (daun bawang/prei, sawi hijau (daunnya aja), bawang bombay+merica+kasi tepung terigu sedikit (2-3 sendok makan)	Lauk : Tempe/tahu bacem	Lauk : Ayam goreng Crispy	Lauk : Ikan Asin+tempe garit ukuran sedang
4	Sambal Goreng +terasi sedikit	Sambal Korek	Sambal Goreng	Sambal Goreng
5	Buah Pisang	Buah Semangka	Buah Jeruk	Buah Melon

## Pekan ketiga

No	HARI			
	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS
1	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih
2	Sayur : Bening bayam (bayam cabut), gambas+sedikit taoge pendek	Sayur : Cah Buncis (Buncis potong serong, kembang kol, wortel potong serong, cabe merah potong serong)+bakso diiris jadi 3 bagian (sejumlah orang)	Sayur : Labu Siam Bumbu Tauco ( Labu siam potong korek api, wortel potong korek api, kacang kapri)+2 sendok tauco+cabe merah potong serong	Sayur : Sop (ayam dada/mentok potong dadu+rollade ayam), bunga kol, wortel, kacang kapri (boleh tambah ceker untuk guru/karyawan)
3	Lauk : Ayam Bacem Bakar	Lauk : Tempe Garit	Lauk : Ikan Kembung Goreng /diseuaikan	Lauk : Perkedel Kentang/Perkedel tahu isi sayur
4	Sambal Cobek	Sambal Goreng	Sambal Goreng	Sambal Korek
5	Buah Pepaya	Buah Semangka	Buah Melon	Buah Semangka

## Pekan keempat

No	HARI			
	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS
1	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih
2	Sayur Sayur : Tumis sawi hijau+taoge, wortel potong kecil korek api, cabe merah kriting (potong serong), (agak nyemek)	Sayur : Bening katuk+jagung (ambil bulir/bijinya)	Sayur : Sayur Santan (tidak kental), (Jagung putren, buncis+tempe) (potong panjang ukuran 2 ruang jari )	Sayur : Cap Cay Sederhana (daun kol (sedikit), wortel, kembang kol, sawi hijau+bakso, (agak nyemek)
3	Lauk : Ayam Goreng Bumbu Lengkuas	Lauk : Ikan Asin (sedang)	Lauk : Telur Ceplok	Lauk : Tempe Bacem
4	Sambal Goreng Tomat	Sambal Korek/Cobek	Sambal Goreng Terasi	Sambal Goreng
5	Buah Jeruk	Buah Pepaya	Buah Melon	Buah Semangka

## Lampiran 4. Analisis Data

Tabel Berat bahan makanan untuk analisis zat gizi

Jenis lauk	Nama Masakan	Bahan Makanan	Berat Makanan (gram)	Bersih Matang (gram)	Bersih Mentah (gram)	Minyak Terserap (gram)	Berat unt Analisis Zat Gizi (gram)
				<b>BDD x Berat</b>	<b>Fk x Bersih Matang</b>	<b>Fk x Bersih Mentah</b>	
Lauk hewani	Ayam semur	Ayam ras	50	29	37,7		37,7
		Gula jawa					20
		Kecap					10
		Minyak goreng				1,2	1,2
	Nugget ayam*)	Nugget ayam	16	16	16		16
		Minyak goreng				2,6	2,6
	Telur dadar	Telur ayam ras	36	36	32,4		32,4
		Kol					1
		Daun bawang					1
		Minyak goreng				5,8	5,8
Sate ayam**)	Ayam ras	17	17	28,9		28,9	
Lauk nabati	Tempe goreng	Tempe kedelai murni	18	18	18		18
		Minyak goreng				4,3	4,3
	Tahu goreng krispi	Tahu	35	35	45,5		45,5
		Minyak goreng				3,4	3,4

Sumber : data primer 2018



Tabel Kandungan zat gizi lauk hewani dan lauk nabati

Jenis lauk	Nama Masakan	Bahan Makanan	Berat unt Analisis Zat Gizi (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)
Lauk hewani	Ayam semur	Ayam ras	37,7	112,4	6,9	9,4	0
		Gula jawa	20	77,2	0,6	2	15,2
		Kecap	10	7,1	0,57	0,13	0,9
		Minyak goreng	1,2	10,6	0	1,2	0
	Nugget ayam*)	Nugget ayam	16	41,6	2,88	2,08	2,72
		Minyak goreng	2,6	23	0	2,6	0
	Telur dadar	Telur ayam ras	32,4	49,9	4,02	3,5	0,23
		Kol	1	0,25	0,024	0,002	0,049
		Daun bawang	1	0,41	0,02	0,003	0,078
		Minyak goreng	5,8	49,33	0	5,8	0
Sate ayam**)	Ayam ras	28,9	86,12	5,26	7,23	0	
Lauk nabati	Tempe goreng	Tempe kedelai murni	18	36,18	3,74	1,6	2,43
		Minyak goreng	4,3	38	0	4,3	0
	Tahu goreng krispi	Tahu	45,5	36,4	5	2,14	0,37
		Minyak goreng	3,4	30,1	0	3,4	0

Sumber : data primer 2018

\*) bahan makanan merupakan produk olahan dalam kemasan, besar porsi mengikuti berat dalam kemasan.

\*\*\*) makanan yang dipesan, tidak diolah sendiri

Lampiran 4. Dokumentasi



Dapur pengolahan



Dapur pengolahan



Lauk menu 1  
Ayam semur



Menu 1  
Nasi, ayam semur, sayur lodeh, buah semangka



Lauk menu 2  
Tempe goreng



Lauk menu 2  
Nugget goreng



Menu 2  
Nasi, nugget goreng, tempe goreng,  
sayur sop, semangka



Lauk menu 3  
Telur dadar isi



Menu 3  
Nasi, telur dadar isi, tumis kacang  
panjang dan jamur tiram, pisang mas



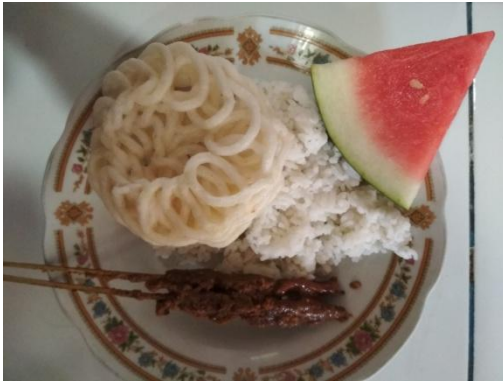
Lauk menu 4  
Tahu goreng krispi



Menu 4  
Nasi, tahu krispi, soto, semangka



Lauk menu 5  
Sate ayam



Menu 5  
Nasi, sate ayam, semangka



Buah semangka



Buah pisang



Nugget dalam kemasan