

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan

1. Definisi

Pelayanan gizi merupakan suatu upaya untuk memperbaiki atau meningkatkan gizi makanan bagi masyarakat, kelompok, individu atau klien. Salah satu rangkaian kegiatannya meliputi pengumpulan, pengolahan, analisis, kesimpulan, anjuran, implementasi dan evaluasi gizi dalam bidang makanan dan dietetik untuk mencapai status kesehatan yang optimal dalam kondisi sehat atau sakit (PGRS, 2013).

Penyelenggaraan makanan adalah suatu rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada konsumen, dalam rangka pencapaian status kesehatan yang optimal melalui pemberian diet yang tepat, Termasuk kegiatan pencatatan, pelaporan dan evaluasi (Aritonang, 2012). Makanan Institusi (*institutional food service*) adalah bentuk penyelenggaraan makanan yang persiapan, pengolahan dan penyajian makanan berada pada suatu tempat. (Moehyi, 1992).

2. Sistem penyelenggaraan makanan.

Penyelenggaraan makanan dapat dilakukan dengan system swakelola ataupun *out-sourcing*. Penyelenggaraan makanan swakelola, maka unit pelayanan gizi bertanggung jawab melaksanakan semua kegiatan penyelenggaraan makanan, kegiatan yang dimaksud meliputi

perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Sistem *out-sourcing*, yakni penyelenggaraan makanan memanfaatkan perusahaan jasa boga atau catering (PGRS, 2013).

Dalam penyelenggaraan makanan di suatu institusi, peran manajemen penyelenggaraan makanan sangat diperlukan. Berikut penerapan prinsip manajemen pelaksanaan operasional penyelenggaraan:

- a. Perencanaan anggaran belanja.
- b. Penerapan standar makanan
 - 1) Standar resep

Standar resep adalah resep yang telah di tes/ di coba berulang-ulang untuk dinilai citarasanya oleh panelis (konsumen dan manajemen) (Depkes, 2007).

- 2) Standar porsi

Standar Porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih untuk setiap jenis hidangan. Besar porsi adalah banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku (Permenkes, 2013).

3) Standar bumbu

Standar bumbu adalah komposisi bumbu yang telah dibakukan dan diberlakukan di institusi dalam rangka penyeragaman rasa hidangan (bumbu dasar) (Depkes 2007).

c. Perencanaan menu

Perencanaan menu merupakan kegiatan yang kritis artinya menu yang ditampilkan mempunyai dampak pada kegiatan penyelenggaraan makanan selanjutnya. Tujuan perencanaan menu adalah tersedianya menu sesuai dengan tujuan system penyelenggaraan makanan, baik *komersial* maupun *non komersial* (Depkes, 2007).

Langkah–langkah perencanaan menu :

1) Bentuk tim kerja

Bentuk tim kerja untuk menyusun menu yang terdiri dari dietisien, kepala masak (*chef cook*), pengawas makanan (PGRS, 2013)

2) Menetapkan macam menu

Pada tahap awal dengan mengacu pada tujuan institusi, maka perlu di tetapkan macam menu, apakah menu standar atau pilihan.

3) Menetapkan siklus menu

Bila menu yang di tetapkan adalah standar, maka perlu ditetapkan macam siklus menu yang cocok dengan tipe

system penyelenggaraan makanan yang sedang berjalan. Macam siklus menu 5 hari, 7 hari, atau 10 hari.

4) Menetapkan periode siklus menu

Periode siklus menu adalah lamanya siklus menu berlaku dan perlu penggantian atau modifikasi kembali. Pada menu yang baru disusun, dimana keadaan konsumen belum terlalu dipahami oleh manajemen. Pada institusi yang telah lama dibentuk dan pihak manajemen telah melakukan perbaikan-perbaikan dapat diberlakukan lebih lama, misalnya 6 bulan atau 1 tahun.

5) Menetapkan pola menu

Pola menu yang dimaksud adalah golongan macam hidangan yang direncanakan untuk setiap waktu makan. Tujuan dibuatnya pola menu adalah 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 dibutuhkan konsumen. Selain itu, dengan penetapan pola dapat dikendalikan bahan makanan sumber zat gizi yang diperlukan.

6) Menetapkan besar porsi

Besar porsi adalah banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku.

7) Membuat master menu

Master menu adalah alokasi item bahan makanan ke dalam matrik dalam siklus menu. Tujuan dibuatnya master menu adalah agar distribusi bahan makanan yang digunakan tersebar lebih harmonis, sehingga pengulangan penggunaan bahan makanan tertata dengan baik. Manfaat master menu adalah mudah dalam melakukan modifikasi menu pada kegiatan perencanaan ulang, apabila suatu saat terjadi perubahan dana. Maka modifikasi biasanya dilakukan pada master menu.

8) Merancang menu dalam siklus yang ditetapkan (format menu).

Format menu yaitu memadukan atau mengkombinasikan berbagai macam hidangan menjadi susunan yang harmonis dan rasa yang dapat diterima.

B. Standar Porsi

1. Definisi

Standar Porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih untuk setiap jenis hidangan (Rotua, 2015). Besar

porsi adalah banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku (Permenkes, 2013). Pengawasan standar porsi dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan. Hal ini tentu akan mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang. Standar porsi juga akan sangat mempengaruhi terhadap nilai gizi suatu hidangan (Puckett,2004). Pembagian porsi makan sehari-hari adalah makan pagi 20%, makan siang 30%, makan malam 25% serta 2-3 porsi untuk selingan masing-masing 10-15% (Almatsier, 2005).

Tabel 1. Standar porsi untuk anak sekolah usia 7-9 tahun dengan kalori 1850 kkal.

Nasi (gram)	Lauk Hewani/ Lauk Nabati (gram)	Sayur (gram)	Buah (gram)
450	150	300	300

Tabel 2. Standar Porsi Makan Siang untuk Anak Sekolah Usia 7-9 Tahun

Nasi (gram)	Lauk Hewani/ Lauk Nabati (gram)	Sayur (gram)	Buah (gram)
135	45	90	90

2. Pengawasan porsi

Pengawasan porsi meliputi (Depkes RI, 2010 dalam Kusdiawarani, 2014):

- a. Untuk bahan makanan (padat) pengawasan porsi dilakukan dengan penimbangan.

- b. Untuk bahan makanan yang cair atau setengah cair seperti susu dan bumbu dipakai gelas ukur/*liter matt*, sendok ukuran atau alat ukur lain yang sudah distandarisasi atau bila perlu ditimbang.
- c. Untuk memotong bentuk bahan makanan yang sesuai jenis hidangan, dapat dipakai alat-alat pemotong atau dipotong menurut petunjuk.
- d. Untuk memudahkan persiapan sayuran dapat diukur dengan kontainer/panci yang standar dan bentuk sama.
- e. Untuk mendapatkan porsi yang tetap (tidak berubah-ubah) harus digunakan standar porsi dan standar resep.

C. Menu

1. Definisi

Menu berasal dari bahasa Prancis yang berarti kecil atau detail. Menu susunan hidangan yang terdiri atas makanan dan minuman yang disajikan untuk satu kali makan. Untuk mendapatkan susunan hidangan yang sempurna memenuhi syarat kesehatan, dan syarat gizi diperlukan kemampuan khusus, diantaranya resep masakan, pengalaman dalam hal memasak, pengetahuan tentang bahan makanan dan sifat-sifatnya, serta susunan gizi dalam bahan makanan. Penyusunan menu penting dilakukan karena berguna untuk memudahkan penyusunan daftar belanja sehingga menghemat waktu, tenaga, dan pikiran. Bahan makanan yang tahan lama dapat dibeli sekaligus untuk satu minggu, satu bulan, atau lebih. Hal ini untuk mengulangi kesulitan karena di kota-

kota kecil biasanya hanya ada sekali kesempatan berbelanja dalam lima hari atau lebih (Marwanti, 2000).

2. Klasifikasi Menu

Menurut Marwanti (2000) Menu masakan Indonesia sangat beragam dan telah mengalami perkembangan. Untuk mengenalinya perlu dikaji dengan melihat klasifikasi:

a. Menu berdasarkan waktu makan

Dilihat dari waktu penyajian menu Indonesia sehari-hari dapat digolongkan menjadi makan pagi, makan siang, dan makan malam.

1) Menu makan pagi.

Menu makan pagi dihidangkan pukul 06.00-08.00 pagi. Makan pagi sangat penting karena pada waktu antara makan pagi dan makan malam lebih kurang 8 jam atau selama tidur menyebabkan tubuh kita tidak memperoleh makanan. Saat tidurpun kita tetap mengeluarkan energi. Makan pagi dapat memberi semangat serta pemberi tenaga untuk bekerja.

2) Menu makan siang

Menu makan siang dihidangkan sekitar pukul 12.00-14.00. waktu makan siang merupakan waktu makan yang utama sehingga susunan hidangannya lebih lengkap daripada waktu yang lain. Susunan hidangannya harus tetap mengandung gizi.

3) Menu makan malam

Makan malam dihidangkan sekitar pukul 18.00-20.00. menu yang dihidangkan dapat sama atau hampir sama dengan menu makan siang. Ada keluarga yang membiasakan acara makan malam sebagai acara makan bersama karena waktu makan yang lain tidak memungkinkan untuk bertemu dengan seluruh anggota keluarga.

Susunan menu Indonesia memiliki corak tersendiri yang masih dipengaruhi adat istiadat, kebiasaan asal yang bersifat kedaerahan, tempat tinggal, keadaan sosial ekonomi, pendidikan, pergaulan, dan sebagainya.

3. Menu sehari-hari dapat dibagi menjadi:

Menu sehari-hari untuk keluarga yaitu menu untuk keluarga dapat didasarkan pada golongan umur, jenis kegiatan, dan keadaan anggota keluarga yang akan makan, misalnya:

a. Menu untuk balita

Pada usia balita, pertumbuhan dan perkembangan terjadi sangat cepat. Pada masa tersebut balita memerlukan gizi yang meliputi protein, lemak, karbohidrat, vitamin, serta mineral yang berfungsi sebagai sumber energi, zat pembangun, dan zat pelindung.

b. Menu anak sekolah dan remaja

Masa remaja adalah masa yang paling banyak kegiatan sehingga memerlukan keseimbangan gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Dalam memenuhi kebutuhan makanan hendaknya juga memperhatikan jenis kelamin serta jenis kegiatan yang sedang dilakukan. Banyaknya kebutuhan dapat melihat tabel kebutuhan bahan makanan untuk berbagai kelompok.

c. Menu untuk ibu hamil.

Pada wanita hamil tentunya harus diusahakan makanan yang memadai atau tercukupi dari segi kualitas maupun kuantitas. Selain itu juga perlu dipertimbangkan tentang faktor–faktor penting diantaranya *food habit* (kebiasaan makan), *food pattern* (pola makan), agama, dan dana. Penambahan makanan dianjurkan sejak permulaan kehamilan bahkan jauh sebelumnya. Susunan menu yang dianggap baik adalah menu yang terdiri dari 12% protein, 20% lemak, dan 65% karbohidrat dari seluruh jumlah kalori yang dibutuhkan.

d. Menu ibu menyusui

Masa menyusui yang berlangsung cukup lama merupakan masa pengurusan zat-zat makanan bagi seorang ibu. Karena melalui ASI, ibu akan memberikan zat–zat makanan dalam jumlah cukup banyak untuk pertumbuhan bayinya. Anjuran makan lebih banyak, hanya berlaku sampai bayi berusia 6 bulan, karena

secara fisiologis produksi ASI akan berkurang sesudah bayi berumur 6 bulan.

e. Menu untuk lansia

Pemenuhan kebutuhan makanan untuk kelompok lanjut usia tidak jauh berbeda dengan kebutuhan makanan untuk orang dewasa. Namun demikian, mengingat keadaan organ yang telah tua maka ditekankan pada makanan berprotein dan bervitamin untuk mengganti sel-sel tubuh yang telah aus. Selain itu, perlu diperhatikan kemungkinan penyakit yang di derita.

D. Lauk Pauk

Lauk Pauk adalah suatu hidangan yang merupakan pelengkap nasi yang dapat berasal dari bahan hewan dan produknya, tumbuh-tumbuhan, atau kombinasi bahan hewan dan tumbuh-tumbuhan yang biasanya dimasak dengan bumbu tertentu. Contoh bahan hewani, antara lain daging, ayam, unggas, jeroan, dan ikan. Sedangkan contoh produk hewan, misalnya daging, telur dan sebagainya. Bahan nabati contohnya kacang tanah dan kacang hijau (Marwanti, 2000). Teknik pengolahan makanan biasanya meliputi persiapan, seperti cara memotong daging, ikan, dan ayam. Teknik penyajian lauk pauk dapat dengan cara per porsi atau secara prasmanan (Marwanti, 2000).

Tabel 3. Klasifikasi Lauk Pauk

Bahan	Teknik Olah	Tekstur	Penyajian
1. Hewan dan produknya	1. Direbus. 2. Dikukus.	1. Berkuah banyak.	1. Prasmanan 2. Box
2. Nabati dan produknya	3. Dibakar/ Dipanggang.	2. Berkuah sedikit.	
3. Kombinasi	4. Digoreng. 5. Ditumis.	3. Kering. 4. Kering lunak.	

Sumber : Pengetahuan Masakan Indonesia, Marwanti, 2000: 57.

E. Sayur

Pada dasarnya hidangan sayur sama dengan hidangan sayuran, yang membedakan hanyalah ada tidaknya kuah. Hidangan Sayur adalah suatu hidangan berkuah yang merupakan pelengkap nasi yang dapat dimakan dengan atau tanpa nasi, sedangkan hidangan sayuran adalah masakan atau hidangan yang berasal dari sayuran sebagai bahan pokok, tidak berkuah, dan dapat digunakan sebagai pelengkap nasi (Marwanti,2000). Menurut Marwanti (2000) Hidangan sayur dapat digolongkan menjadi dua golongan besar, yaitu:

1. Sayur yang menggunakan kuah air atau kaldu.

Golongan sayur ini merupakan golongan sayur berkuah jernih karena tidak menggunakan santan. Seperti sayur asam, sayur menir, sayur bening.

2. Sayur berkuah kaldu atau air, ditambah santan.

Santan yang digunakan dalam sayur bervariasi dari yang encer hingga yang kental. Yang perlu diperhatikan kapan saat bumbu mulai direbus dengan santan cair, dan kapan pula memasukkan santan kentalnya agar dapat diperoleh konsistensi yang diharapkan.

Jenis sayuran dapat dibagi menjadi beberapa golongan:

1. Bunga

Sayuran yang diambil pada bagian bunganya, seperti bunga kol, turi, pepaya dan combrang. Dari jenis sayuran ini ada yang berbau tajam. Untuk mengurangi baunya, gunakanlah bumbu yang tajam.

2. Daun

Sayuran yang digunakan daunnya, seperti bayam, kangkung, dan sawi.

3. Tunas Muda

Sayuran dari tunas muda, misalnya tauge dan rebung. Untuk mengolah rebung yang pahit, dapat dilakukan dengan cara merendamnya terlebih dahulu. Perendaman dilakukan berkali-kali dengan selalu mengganti dengan air baru, kemudian direbus.

4. Batang sayuran

Batang sayuran misalnya talas, keladi dan batang pisang. Sayuran ini perlu diremas dengan garam sebelum dimasak. Pada saat memasak talas, harus ditutup agar sayur tidak terasa gatal dilidah.

Menurut Marwanti (2000) Hidangan sayuran dapat digolongkan menjadi:

1. Hidangan sayuran mentah

Menghidangkan sayuran mentah dalam suatu menu adalah penting. Hal ini karena vitamin dan garam-garaman yang ada pada sayuran masih belum banyak yang hilang karena proses pemanasan. Seperti lalapan, karedok, terancam, dan asinan.

2. Hidangan sayuran masak

Hidangan sayuran masak seperti lalap masak, gudangan, pecel dan buntel.

3. Hidangan sayuran masak mentah

Hidangan sayuran masak mentah seperti gado-gado, rujak cingur, tahu guling, ketoprak, tahu pong.

F. Anak Sekolah

Masa anak sekolah adalah masa anak mengalami tumbuh kembang sehingga membutuhkan suplai makanan dan gizi dalam jumlah yang memadai. Pada masa ini anak-anak sangat tergantung pada pola asuh orang tua. Salah satu pola asuh ibu yaitu dalam hal pengetahuan akan gizi, pengaturan makanan, pemberian dan penyediaan makanan untuk keluarga (Sukendro dan Sunarti, 2012). Usia 6 sampai 12 tahun adalah usia anak yang duduk dibangku Sekolah Dasar. Pada masa ini anak mulai masuk kedalam dunia baru, anak mulai banyak berhubungan dengan orang-orang diluar keluarganya dan berkenalan dengan suasana dan lingkungan baru dalam kehidupannya (Mochji, 2003 dalam Syatyawati, 2013).

Pelaksanaan pendidikan nasional berlandaskan kepada Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman

dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Depdiknas 2009). Jalur Pendidikan yang ada di Indonesia terdiri atas jalur pendidikan formal, nonformal, dan informal. Jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

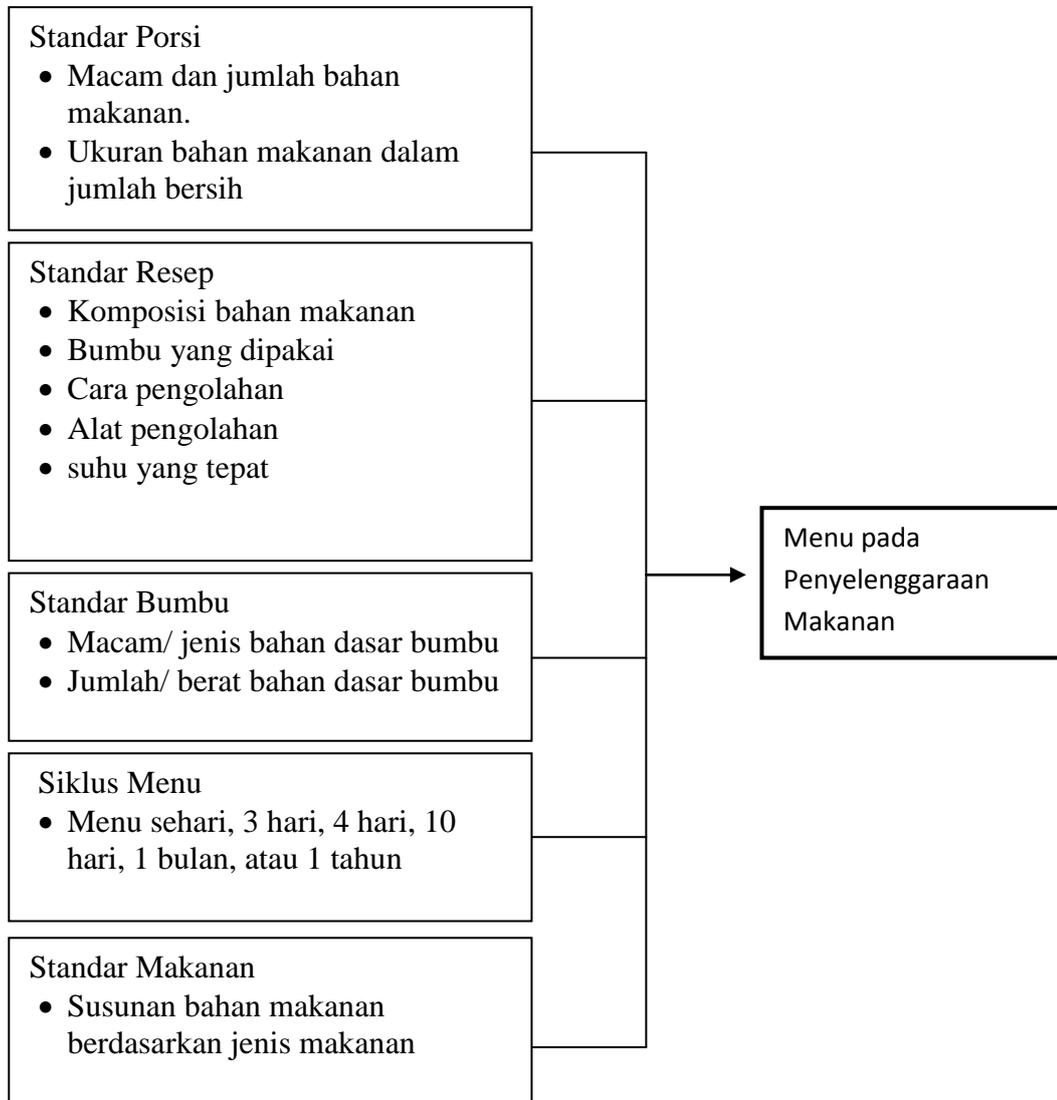
Anak sebagai aset SDM dan generasi penerus perlu diperhatikan kehidupannya. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan kualitas Sumber Daya Manusia. Kecukupan gizi sangat mempengaruhi terhadap kesehatan dan produktivitas kerja manusia. Banyak aspek yang berpengaruh terhadap status gizi antara lain aspek pola pangan, sosial budaya dan pengaruh konsumsi pangan (Maryani,2008).

Anak sekolah pada umumnya menghabiskan seperempat waktunya di sekolah. Jadi meskipun mereka sarapan tetap saja membeli jajan di sekolah. Hal ini dikarenakan 3-4 jam setelah makan, perut akan merasa lapar kembali ditambah dengan adanya aktivitas yang cukup tinggi disekolah (Anzarkusuma dkk, 2014). Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk anak usia 7-9 tahun kebutuhan gizi yang dibutuhkan yaitu energi 1850 kkal, protein 49 gram, lemak 72 gram, dan karbohidrat 254 gram. Apabila dilihat dari proporsional makan siang yaitu 30% dari kebutuhannya sehingga zat gizi yang dibutuhkan yaitu energi 555 kkal, protein 15 gram, lemak 22 gram, dan karbohidrat 76 gram.

G. Sekolah *Fullday*

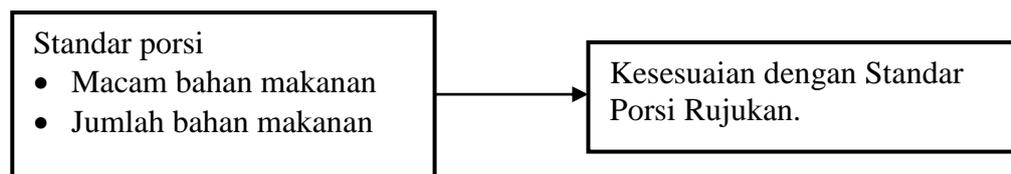
Fullday school adalah sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang diberlakukan dari pagi hari sampai sore hari, mulai pukul 06.45-15.30 WIB, dengan durasi istirahat setiap dua jam sekali. Anak sekolah dasar *fullday school* lebih banyak beraktifitas di sekolah daripada di rumah baik untuk kegiatan belajar, bermain dan bersosialisasi, termasuk makan siang bersama teman-teman di sekolah. Oleh karena itu selama di sekolah anak sekolah dasar *fullday school* mendapat perhatian khusus dalam mengonsumsi makanan oleh pihak sekolah (Azra, 2012). Sekolah dapat mengatur jadwal pelajaran dengan leluasa, disesuaikan dengan bobot mata pelajaran dan ditambah dengan pendalaman materi. Pengaturan jadwal mata pelajaran dan pendalaman merupakan hal yang diutamakan dalam *fullday school* (Baharudin, 2010).

H. Kerangka Teori



Gambar 1. Teori Prasyarat dan Langkah Perencanaan Menu, dimodifikasi dari Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi Dasar Rotua dan Siregar (2015) dan Departemen Kesehatan (2007).

I. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

J. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana kesesuaian standar porsi pada menu makan siang lauk hewani di sekolah *fullday* SD Unggulan Aisyiyah Bantul dengan standar porsi rujukan?
2. Bagaimana kesesuaian standar porsi pada menu makan siang lauk nabati di Sekolah *Fullday* SD Unggulan Aisyiyah Bantul dengan standar porsi rujukan?
3. Bagaimana kesesuaian standar porsi pada menu makan siang sayur di sekolah *Fullday* SD Unggulan Aisyiyah Bantul dengan standar porsi rujukan?