

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah

Masa anak sekolah adalah masa yang paling banyak kegiatan sehingga memerlukan keseimbangan gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya. Dalam memenuhi kebutuhan makanan hendaknya juga memperhatikan jenis kelamin serta jenis kegiatan yang sedang dilakukan. (Marwanti, 2000). Kebutuhan energi anak sekolah usia 10-12 tahun relatif lebih besar daripada anak usia 7-9 tahun , karena pertumbuhannya lebih cepat, terutama penambahan tinggi badan. Mulai usia 10-12 tahun, kebutuhan energi anak laki-laki lebih banyak daripada anak perempuan karena aktifitas fisik anak laki laki lebih banyak. Sedangkan pada anak perempuan kebutuhan protein dan zat besi cenderung lebih banyak karena biasanya pada anak perempuan sudah mulai haid. Golongan anak sekolah mempunyai banyak perhatian dan aktivitas di luar rumah sehingga sering lupa dengan waktu makan (Mangunkusumo, 2008).

Pola makan selama masa anak-anak dan remaja serupa dengan pola makan orang dewasa. Selera makan yang begitu besar dalam masa-masa tersebut harus dipenuhi dengan makanan yang bergizi baik dan seimbang. Diet yang terdiri atas beraneka ragam jenis makanan akan memastikan kecukupan gizi bagi anak-anak dan remaja (Beck, 2011).

B. Sekolah *Full day*

Full day school sendiri merupakan satu istilah dari proses pembelajaran yang dilaksanakan secara penuh, aktifitas anak lebih banyak dilakukan di sekolah dari pada di rumah. Meskipun begitu, proses pembelajaran yang lebih lama di sekolah tidak hanya berlangsung di dalam kelas, karena konsep awal dibentuknya sistem *full day school* ini bukan menambah materi ajar dan jam pelajaran yang sudah ditetapkan oleh Depdiknas seperti yang ada dalam kurikulum tersebut, melainkan tambahan jam sekolah digunakan untuk pengayaan materi ajar yang disampaikan dengan metode pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan untuk menambah wawasan dan memperdalam ilmu pengetahuan, menyelesaikan tugas dengan bimbingan guru, pembinaan mental, jiwa dan moral anak (Setyarini, 2014)

C. Penyelenggaraan Makanan

Penyelenggaraan makanan merupakan suatu rangkaian kerja yang melibatkan tenaga manusia, peralatan, material, dana, dan berbagai sumber daya lainnya dengan tujuan untuk mendapatkan kualitas cita rasa makanan yang akan disajikan dapat memuaskan konsumen dan dapat menekan biaya penyelenggaraan makanan pada taraf yang wajar serta tidak mengurangi kualitas pelayanan (Rotua dan Siregar, 2015). Penyelenggaraan makanan bagi sekelompok konsumen yang bukan merupakan satu keluarga, tetapi merupakan satu kesatuan dikenal dengan istilah penyelenggaraan makanan kelompok.

Menurut Moehyi (1992) macam penyelenggaraan makanan kelompok dapat dibedakan menurut:

1. Waktu Penyelenggaraan

- a. Penyelenggaraan makanan hanya satu kali saja, baik berupa makanan lengkap atau hanya berupa makanan kecil (*snack food*). Termasuk dalam jenis ini penyelenggaraan makanan untuk pesta atau jamuan makan pada acara tertentu.
- b. Penyelenggara makanan secara tetap untuk jangka waktu tidak terbatas. Pada penyelenggaraan makanan ini, makanan yang disediakan umumnya adalah makanan lengkap, baik untuk satu kali makan atau lebih setiap hari.
- c. Penyelenggaraan makanan dalam keadaan darurat. Penyediaan makanan dilakukan untuk jangka waktu tertentu berupa makanan lengkap yang diperuntukkan bagi para pengungsi korban bencana alam.

2. Sifat Penyelenggaraan

Menurut (Rotua dan Siregar, 2015) jenis penyelenggaraan makanan institusi terdiri dari:

- a. Penyelenggaraan makanan institusi yang berorientasi pada keuntungan (bersifat komersial)

Penyelenggaraan makanan ini dilaksanakan untuk mendapat keuntungan yang sebesar-besarnya. Bentuk usaha ini seperti restaurant, snack bar, cafeteria dan catering.

- b. Penyelenggaraan makanan institusi yang berorientasi pelayanan (bersifat non-komersial)

Penyelenggaraan makanan ini dilakukan oleh suatu instansi, baik dikelola pemerintah, badan swasta maupun yayasan sosial yang tidak bertujuan untuk mencari keuntungan. Bentuk penyelenggaraan ini biasanya berada di dalam satu tempat, yaitu asrama, panti asuhan, rumah sakit, perusahaan, lembaga kemasyarakatan, sekolah, dan lain-lain.

- c. Penyelenggaraan makanan institusi yang bersifat semi komersial

Semi komersial adalah organisasi yang dibangun dan dijalankan bukan hanya untuk tujuan komersial, tetapi juga untuk tujuan sosial (masyarakat yang kurang mampu).

3. Tempat Penyelenggaraan

Macam macam institusi berdasarkan tempat penyelenggaraannya yaitu:

- a. Industri (tenaga kerja): Perusahaan
- b. Sosial: Panti Asuhan, Panti Jompo
- c. Asrama: Asrama Mahasiswa atau POLRI
- d. Sekolah: PMT-AS, Makan Siang Siswa
- e. Rumah Sakit: RS Umum, RSB, Puskesmas Rawat
- f. Komersial: Katering, Rumah Makan, Food Court

g. Khusus: Asrama Haji, Pusat Latihan Olahraga, Lapas

h. Keadaan Darurat: Bencana Alam

D. Penyelenggaraan Makanan Institusi

1. Pengertian Penyelenggaraan Makanan Institusi

Penyelenggaraan makanan institusi dapat diartikan sebagai penyelenggaraan makanan yang bersifat nonkomersial yang dilakukan di berbagai institusi, baik dikelola oleh pemerintah maupun oleh badan swasta, atau yayasan sosial. Makanan institusi (*institutional food service*) adalah bentuk penyelenggaraan makanan yang tempat memasak dan menyajikan makanan berada di suatu tempat (Moehyi, 1992).

Penyelenggaraan makanan institusi dan industri adalah program terpadu yang terdiri atas perencanaan, pengadaan, penyimpanan, pengolahan bahan makanan, dan penghidangan makanan dalam skala besar (massal) serta pengadaan peralatan dan cara yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang dikoordinasikan secara penuh dengan menggunakan lembaga kerja sedikit mungkin, tetapi harus mengutamakan kepuasan pelayanan, kualitas yang maksimal dan pengontrolan biaya yang baik pada sebuah institusi atau industri (Rotua dan Siregar, 2015).

2. Ciri-ciri Penyelenggaraan Makanan Institusi

Menurut Moehji (1992) penyelenggaraan makanan institusi memperlihatkan ciri-ciri berikut.

- a. Penyelenggaraan makanan dilakukan oleh institusi itu sendiri dan tidak bertujuan untuk mencari keuntungan;
- b. Dana yang diperlukan untuk penyelenggaraan makanan sudah ditetapkan jumlahnya sehingga penyelenggara harus menyesuaikan pelaksanaannya dengan dana yang tersedia;
- c. Makanan diolah dan dimasak di dapur yang berada di lingkungan institusi itu berada;
- d. Hidangan makanan yang disajikan diatur dengan menggunakan *menu induk* (master menu) dengan siklus mingguan atau *sepuluh-harian*;
- e. Hidangan makanan yang disajikan tidak banyak berbeda dengan hidangan yang biasa disajikan dilingkungan keluarga

3. Tujuan Penyelenggaraan Makanan Institusi

Penyelenggaraan makanan institusi bertujuan untuk mencapai status kesehatan yang optimal melalui pemberian makanan yang tepat. Apabila manajemen pengelolaan gizi institusi baik maka pangan yang tersedia bagi seseorang atau sekelompok orang dapat tercukupi dengan baik pula (Setyowati, 2008).

Tujuan penyelenggaraan makanan institusi adalah menyediakan makanan yang berkualitas baik, bervariasi, memenuhi kecukupan gizi,

dapat diterima dan menyenangkan konsumen dengan memperhatikan standar higiene dan sanitasi yang tinggi termasuk macam peralatan dan sarana yang digunakan (Rotua dan Siregar, 2015).

E. Menu

1. Pengertian Menu

Menu adalah kumpulan beberapa macam makanan atau masakan yang disajikan untuk tiap kali makan (Moehji, 2009). Menu adalah pedoman bagi yang menyiapkan makanan atau hidangan, bahkan merupakan penuntun bagi mereka yang menikmati hidangan tersebut karena akan menggambarkan tentang cara makanan tersebut dibuat (Rotua dan Siregar, 2015).

Menu adalah 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 pengetahuan tentang resep masakan, pengalaman dalam hal memasak, pengetahuan tentang bahan makanan dan sifat-sifatnya, serta susunan gizi dalam bahan makanan. Menu untuk anak sekolah dan 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. (Marwanti, 2000)

2. Fungsi Menu

Menu merupakan daftar hidangan yang disajikan sebagai makanan atau susunan makanan dan minuman yang dapat dihidangkan pada waktu makan. Menu biasanya ditulis pada satu lembar kertas, kertas lipatan, buku, dan lain-lain. Menu memiliki berbagai fungsi, antara lain:

- a. Alat pemasaran, mengkomunikasikan rencana pelayanan untuk kepuasan konsumen
- b. Alat untuk mencapai tujuan finansial
- c. Alat informasi tentang harga makanan, hidangan yang tersedia, teknik produksi dan cara pelayanan
- d. Iklan produk makanan yang ditawarkan
- e. Alat untuk menentukan cara pembelian bahan makanan
- f. Alat untuk menentukan macam peralatan, tata letak dan perencanaan fasilitas produksi
- g. Alat penjualan produksi
- h. Alat untuk menarik konsumen untuk membeli makanan/hidangan.

3. Klasifikasi Menu berdasarkan waktu makan

Menurut Marwanti (2000) , jika dilihat dari waktu penyajian menu Indonesia sehari-hari dapat digolongkan sebagai berikut:

a. Menu makan pagi

Dihidangkan antara pukul 06.00-08.00 pagi. Makan pagi sangat penting karena pada waktu antara makan pagi dan makan malam

lebih kurang selama 8 jam atau selama tidur menyebabkan tubuh kita tidak memperoleh makanan.

b. Menu makan siang

Pada umumnya makan siang dihidangkan sekitar pukul 12.00-14.00. Waktu makan siang biasanya merupakan waktu yang utama sehingga susunan hidangan lebih lengkap daripada waktu lain. Susunan hidangannya harus tetap mengandung gizi. Dapat juga hanya terdiri dari satu macam lauk dan satu macam sayur, akan tetapi sebaiknya dimasak dengan lengkap. Misalnya telur tidak hanya didadar, tetapi dapat dimasak menggunakan bumbu-bumbu tertentu.

c. Menu makan malam

Makan malam dihidangkan sekitar pukul 18.00-20.00. menu yang dihidangkan dapat sama atau hampir sama dengan menu makan siang.

Cara menyusun menu antara makan pagi, makan siang, dan makan malam hampir sama, hanya saja biasanya orang Indonesia lebih mengutamakan makan siang.

F. Perencanaan Menu

Perencanaan menu merupakan kegiatan yang kritis, artinya menu yang ditampilkan mempunyai dampak pada kegiatan penyelenggaraan makanan. Tujuan perencanaan menu adalah tersedianya menu sesuai

dengan tujuan sistem penyelenggaraan makanan, baik komersil maupun non komersil (Depkes, 2007)

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. Penyusunan menu makanan yang sudah kita buat jauh sebelumnya akan menimbulkan hal-hal yang positif, misalnya menghemat waktu, tenaga, pikiran, uang, dan memudahkan dalam menyusun daftar belanja. Perencanaan menu yang matang akan memudahkan saat berbelanja. Bahan-bahan yang tahan lama dapat dibeli sekaligus untuk kebutuhan satu bulan sedang untuk tiap harinya tinggal membeli bahan yang segar-segar. (Marwanti, 2000)

Pembuatan susunan menu bisa didasarkan jumlah harinya, misal untuk 5 atau 7 hari. Penyusunan menu yang semakin lama akan lebih menguntungkan, misalnya menu untuk 10 hari, 15 hari, atau 30 hari. Menurut Marwati (2000) menyebutkan bahwa penyusunan menu termasuk suatu tahap perencanaan dalam pengolahan makanan. Agar dalam pelaksanaannya dapat berhasil baik, maka dalam penyusunan menu perlu ada dasar-dasar yang harus dipertimbangkan. Adapun dasar-dasarnya adalah sebagai berikut:

1. Tujuan penyusunan menu dibedakan menjadi menu untuk sehari-hari dan menu untuk kesempatan khusus.
2. Anggaran atau dana yang tersedia.

3. Kebutuhan gizi.
4. Sasaran penyajian yang meliputi jumlah yang akan makan, umur, selera makan, larangan agama, tradisi daerah, jenis pekerjaan, jenis kelamin, dan keadaan seseorang.
5. Variasi menu yang meliputi rasa, rupa, bentuk, konsistensi, bahan makanan, dan teknik olah
6. Waktu makan meliputi pagi, siang, atau malam.
7. Bahan makanan yang sedang musim.
8. Orang yang memasak
9. Alat yang tersedia, alat masak maupun alat hidang.

G. Prasyarat dalam Perencanaan Menu

Selain faktor-faktor yang mempengaruhi perencanaan menu, dalam merencanakan menu diperlukan prasyarat sebagai berikut:

1. Standar Porsi

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

2. Standar Resep

Standar resep adalah komposisi atau racikan bahan makanan dan bumbu yang dipakai serta cara pengolahan yang sesuai resep dengan menggunakan alat pengolahan dan suhu yang tepat (Rotua dan Siregar, 2015). Resep standar adalah resep yang merupakan patokan atau resep masakan yang sudah distandarkan dan menghasilkan masakan yang disukai oleh banyak orang (Marwanti, 2000).

3. Standar Bumbu

Standar bumbu adalah rincian macam dan jumlah rempah dalam berat bersih mentah untuk setiap resep masakan (Rotua dan Siregar, 2015). Standar bumbu adalah komposisi bumbu yang telah dibakukan di Institusi dalam rangka penyeragaman rasa hidangan (Depkes, 2007).

4. Siklus Menu

Siklus menu adalah satu set menu sehari yang disusun selama jangka waktu tertentu yang dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu, misal 3 hari, 4 hari, 10 hari, 1 bulan, atau 1 tahun (Rotua dan Siregar, 2015).

5. Standar makanan

Standar makanan adalah susunan bahan makanan yang digunakan berdasarkan jenis makanan. Umumnya standar makan ini digunakan pada institusi rumah sakit (Rotua dan Siregar, 2015).

Setelah prasyarat perencanaan menu tersedia, maka langkah perencanaan menu yang dilakukan menurut PGRS (2013) dan PGRS (2007) adalah sebagai berikut:

a. Bentuk Tim Kerja

Bentuk tim kerja untuk menyusun menu yang terdiri dari dietsien, kepala masak (chef cook), pengawas makanan.

b. Menetapkan Macam Menu

Pada tahap awal dengan mengacu pada tujuan institusi, maka perlu ditetapkan macam menu, apakah menu standar maupun menu pilihan.

c. Menetapkan Siklus Menu

Bila menu yang ditetapkan adalah standar, maka perlu ditetapkan macam siklus menu yang cocok dengan tipe sistem penyelenggaraan makanan yang sedang berjalan. Macam siklus menu 5 hari, 7 hari, atau 10 hari.

d. 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, biasanya diberlakukan lebih cepat. Misalnya 3 bulan. Pada institusi yang telah lama dibentuk dan pihak manajemen telah melakukan perbaikan-perbaikan dapat diberlakukan lebih lama, misalnya 6 bulan atau 1 tahun.

e. Menetapkan Pola Menu

Pola menu yang dimaksud adalah golongan macam hidangan yang direncanakan setiap waktu makan. Tujuan dibuat pola menu adalah agar dalam siklus menu dapat dipastikan menggunakan bahan makanan sumber zat gizi yang dibutuhkan konsumen. Selain itu dengan menetapkan pola dapat dikendalikan bahan makanan sumber zat gizi yang diperlukan.

f. Menetapkan Besar Porsi

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

g. Membuat Master Menu

Master menu adalah alokasi item bahan makanan kedalam matrix 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. Selain itu dengan adanya master menu mudah dilakukan pengawasan penggunaan bahan makanan harian dan pengawasan harga bahan makanan. 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.

h. Merancang Format Menu

Format menu adalah susunan hidangan sesuai dengan pola menu yang telah ditetapkan. Setiap hidangan yang terpilih dimasukkan dalam format menu sesuai golongan bahan makanan.

H. Lauk Pauk

Lauk pauk adalah suatu hidangan yang merupakan pelengkap nasi yang 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 untuk produk hewan, misalnya krecek, telur, dan sebagainya. Penggunaan bumbu dalam pembuatan lauk pauk sangat bergantung pada macam dan jenisnya, banyak dan sedikitnya bahan, dan selera masing masing orang yang mengolah. Bahan bahan hewani dapat dimasak dengan menggunakan rangkaian bumbu, seperti bumbu rujak, opor, besengek, bumbu bali, rendang, balado, gulai, dan sebagainya (Marwanti, 2000).

I. Sayur

Sayur adalah suatu hidangan berkuah yang merupakan kelengkapan nasi yang dapat dimakan dengan atau tanpa nasi. Ciri dari sayur adalah berkuah banyak. Kuah yang digunakan dalam masakan sayur dapat berupa air, kaldu, atau santan. Bumbu yang digunakan bisa bervariasi. Sebagai contoh sayur yang bumbunya direbus bersama-sama, misalnya sayur menir, dan sayur bayam. Sedangkan sayur yang bumbunya ditumis dahulu, misalnya tumis, oseng-oseng, asem-asem, dan lain lain (Marwanti, 2000)

Macam pengolahan sayur-sayuran menurut Marwanti (2000) sebagai berikut:

1. Sayur yang bumbunya direbus bersama kuah

a. Sayur Asam

Sayur asam rasanya sedikit pedas, agak masam, dan agak manis.

Bahan yang biasa digunakan adalah berbagai sayuran, antara lain

daun so atau melinjo, labu siam, terung, waluh, nangka muda, dan sebagainya.

b. Sayur Bening

Bahan yang digunakan adalah gambas, kol, dan wortel. Bumbunya, antara lain bawang merah, bawang putih, garam, dan gula merah.

2. Sayur yang bumbunya ditumis

Bumbu pokok yang biasa digunakan adalah bawang putih, bawang merah, garam, dan lombok

3. Sayur berkuah air atau kaldu, ditambah santan

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

4. Hidangan sayuran masak dan mentah

Gado-gado adalah hidangan sayuran seperti pecel, tetapi sayurannya sebagian mentah dan sebagian masak. Sambal pecel yang digunakan adalah sambal kacang yang dibumbui cabai, bawang merah, bawang putih, terasi, garam, gula, asam dan lebih cair dari sambal pecel.

J. Standar Bumbu

Standar bumbu adalah rincian macam dan jumlah rempah dalam berat bersih mentah untuk setiap resep masakan (Rotua dan Siregar, 2015). Pembakuan bumbu memudahkan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan juga akan menjamin rasa dan aroma yang sama untuk setiap masakan.

Pada pemakaian bawang merah untuk tiap porsi masakan opor, gulai, gudeg, lodeh, dan sebagainya adalah sebanyak 5 gram. Jika akan memasak masakan tersebut sebanyak 100 porsi diperlukan bawang merah sebanyak 500 gram atau setengah kilogram. (Moehji, 1992).

Standar bumbu adalah komposisi bumbu yang telah dibakukan di Institusi dalam rangka penyeragaman rasa hidangan.

Tujuan adanya standar bumbu

1. Untuk konsistensi rasa hidangan yang diproduksi
2. Penyederhanaan persiapan bumbu

Manfaat standarisasi bumbu

1. Untuk mempermudah dalam peracikan bumbu
2. Satu macam bumbu dapat digunakan untuk beberapa macam hidangan dan jumlah porsi tertentu (Depkes, 2007).

Dalam pengolahan makanan didapatkan standar bumbu yang dapat dikelompokkan menjadi lima komponen, yaitu:

1. Standar Bumbu A

Standar bumbu A disebut juga dengan bumbu merah. Standar bumbu A ini digunakan 3 g per porsi untuk resep masakan kalio, sambal goreng, bumbu bali, dan sebagainya (Depkes, 2007). Komposisi bumbu merah terdiri dari bawang merah, bawang putih, cabe merah, kemiri, dan gula merah. Cara membuat bumbu merah yaitu haluskan semua bahan bumbu, kemudian tumis hingga harum dan matang (3 menit) kemudian angkat dan dinginkan. Digunakan

pada sayur asam pedas, asam manis, rebon, balado, gulai, rica-rica, sambal, botok, bacam, sambal goreng, sayur asem, singgang, asem pedas, kalio, rendang, sayur lodeh. (Depkes, 2013 dan Choirudin, 2002). Bumbu merah menurut Choirudin (2002) terdiri dari bawang merah, bawang putih, cabai merah, tomat, terasi, dan gula pasir.

2. Standar Bumbu B

Standar bumbu B disebut juga dengan bumbu kuning. Standar bumbu B ini digunakan 3 g per porsi untuk resep masakan opor dan kery, gudeg (Depkes, 2007). Komposisi bumbu kuning terdiri dari bawang merah, bawang putih, kemiri, ketumbar, dan gula merah. Digunakan pada sayur bobor, terik, gudeg, opor putih, sayur lodeh (Depkes, 2013). Sama halnya dengan Moehyi (1992) pada masakan opor, gulai, lodeh, gudeg, rawon, dan beberapa masakan lain menggunakan beberapa jenis bumbu tertentu, seperti bawang merah, bawang putih, kemiri, ketumbar, gula dan garam dalam jumlah yang sama. Menurut Rotua dan Siregar (2015) bumbu kuning terdiri dari bawang merah, bawang putih dan kunyit.

3. Standar Bumbu C

Standar bumbu C disebut juga dengan bumbu putih. Standar bumbu C ini digunakan 4 g per porsi untuk resep masakan tumisan dan pindang. Komposisi bumbu putih terdiri dari bawang merah, bawang putih dan lada (Depkes, 2007). Digunakan pada sop sayuran, mie goreng atau rebus, semur, phuyung hai, perkedel, capcay, cah (Depkes,

2013). Bumbu putih menurut Rini (2008) terdiri dari bawang merah, bawang putih, kemiri dan laos.

4. Standar Bumbu D

Standar bumbu D disebut juga dengan bumbu iris. Komposisi bumbu iris terdiri dari bawang merah, bawang putih, cabai, salam, dan laos. Cara membuat bumbu putih yaitu bahan ditimbang berat kotoranya, bawang merah, bawang putih cabai dicuci kemudian di iris memanjang tipis-tipis lalu cuci daun salam, laos dan standar bumbu D siap digunakan (Depkes, 1991). Digunakan pada tumisan, asem-asem, oseng-oseng, sambal goreng kering, pindang serani. (Depkes, 2013)

5. Standar Bumbu E

Standar bumbu E disebut juga dengan bumbu kacang. Standar bumbu kacang ini digunakan 5 g per porsi untuk resep masakan sate, gado-gado, dan pecel (Depkes, 2007). Bahan-bahan bumbu kacang umumnya menggunakan bawang putih, cabe merah, gula merah dan kacang tanah. Bumbu kacang digunakan untuk masakan jenis lotek, gado-gado, sate, pecel. (Depkes, 2003)

K. Bumbu Dan Rempah

Rasa dapat diartikan rangsangan dari makanan terhadap indra pengecap dan indra pembau yang dapat menimbulkan sensasi pada indra tersebut rangsangan ini karena pada makanan tersebut senyawa yang mampu merangsang reseptor-reseptor pada indera pengecap dan pembau yang mampu menangkap senyawa itu (Winarno, 2002).

Selain memberi rasa, bau dan aroma pada masakan bumbu juga berfungsi sebagai bahan pengawet. Penggunaan bumbu yang benar dan tepat pada suatu masakan, menghasilkan makanan yang baik, enak, dan menggugah selera makan. Secara tradisional, bumbu-bumbu segar masih banyak digunakan, cara menghaluskannya dengan alat tradisional yang disebut “cobek” batu. Caranya, bila bumbu suatu masakan terdiri atas beberapa macam bumbu, maka semua bumbu itu perlu diracik (diramu) diatas cobek, baru diulek bersama-sama. Agar mudah menjadi halus, bumbu dipotong-potong kecil terlebih dahulu. Bila ada bumbu, seperti ketumbar, lada, dan bumbu kering lainnya, sebaiknya diulek dahulu kemudian diteruskan dengan bumbu yang lain. Bumbu yang terakhir diulek kemiri, karena kemiri bila dihaluskan menjadi lengket. Hal itu menyebabkan bumbu lain melekat pada kemiri, yang selanjutnya sulit untuk menjadi halus. Untuk asam, sebaiknya diberi sedikit air, diremas-remas, disaring, baru digunakan. Beberapa macam bumbu perlu disangrai terlebih dulu bila hendak digunakan agar aromanya lebih baik, misalnya ketumbar, kemiri, kunyit, jahe, terasi, cengkeh, kayu manis, dan sejenisnya. (Tarwotjo, 1998)

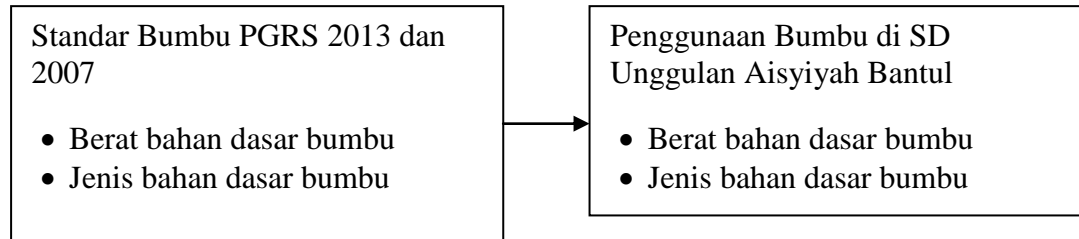
Menurut Hangesti (2006) dalam Sukmawati (2015) Penambahan garam pada bumbu akan berperan sebagai penghambat selektif pada mikroorganisme tertentu karena garam dapat mempengaruhi besarnya aktivitas air dalam bahan pangan.

L. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Prasyarat dalam Menentukan Menu
Kerangka Teori di modifikasi dari Rotua dan Siregar, (2015) dan Depkes
(2007)

M. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

I. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana Standar Bumbu Menu Makan Siang Lauk Hewani dan Sayur di Sekolah Full Day SD Unggulan Aisyiyah Bantul?