

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN VARIASI LAUK NABATI BERDASARKAN FREKUENSI
PENGUNAAN BAHAN MAKANAN DAN TEKNIK PENGOLAHAN
PADA MENU YANG DISAJIKAN DI RSUD WONOSARI**



**DHEA HERLIANA
P07131123053**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

TUGAS AKHIR

GAMBARAN VARIASI LAUK NABATI BERDASARKAN FREKUENSI PENGUNAAN BAHAN MAKANAN DAN TEKNIK PENGOLAHAN PADA MENU YANG DISAJIKAN DI RSUD WONOSARI

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi



**DHEA HERLIANA
P07131123053**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir

Gambaran Variasi Lauk Nabati Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Bahan Makanan dan Teknik Pengolahan pada Menu Yang Disajikan Di RSUD Wonosari

Overview Of Variations in Vegetable Side Dishes Based on the Frequency of use of Food Ingredients And Processing Technigues In Menu Served At RSUD Wonosari

Disusun Oleh:

DHEA HERLIANA

P07131123053



Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

21 Mei 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Dr. Waluyo, S.TP, M.Kes
NIP. 196711091990031002

Pembimbing Pendamping,

Lastmi Wavansari, S.Gz, MPH
NIP. 198007192001122002

Yogyakarta, 21 Mei 2026
Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir

Gambaran Variasi Lauk Nabati Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Bahan Makanan dan Teknik Pengolahan pada Menu Yang Disajikan Di RSUD Wonosari

Disusun Oleh:

DIEA HERLIANA

NIM. P07131123053

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 5 Juni 2026



SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Dr. Waluvo, S.TP, M.Kes
NIP. 196711091990031002

Anggota,
Esthy Rahman Asih, S.TP, M.Sc
NIP. 198504152014022004

Anggota,
Lastmi Wayansari, S.Gz, MPH
NIP. 198007192001122002

Yogyakarta, 5 Juni 2026
Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

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

Nama : Dhea Herliana

NIM : P07131123053

Tanda Tangan :



Tanggal : 26 Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS

AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dhea Herliana
NIM : P07131123053
Program Studi : Diploma Tiga 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 yang berjudul :

“GAMBARAN VARIASI LAUK NABATI BERDASARKAN FREKUENSI PENGGUNAAN BAHAN MAKANAN DAN TEKNIK PENGOLAHAN PADA MENU YANG DISAJIKAN DI RSUD WONOSARI”

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 : Yogyakarta

Pada tanggal : 26 Juni 2026

Yang menyatakan



Dhea Herliana

KATA PENGANTAR

Puji syukur panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena karena atas berkat dan rahmat- Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan tugas akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Tugas Akhir ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Dr. Waluyo, S.TP, M.Kes selaku pembimbing utama dan Lastmi Wayansari, S.Gz, MPH selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Iswanto, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan
3. Bapak Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi Progrm Diploma Tiga
4. Ibu Esthy Rahman Asih, STP., M.Sc selaku Penguji
5. Ibu Ambar Sakti S, S.Tr.Gz selaku Kepala Lahan Penelitian
6. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral
7. Sahabat yang telah mendukung penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir.
8. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, yang telah bertahan melalui lelah dan keraguan, tetap melangkah ketika proses terasa berat, dan memilih untuk tidak menyerah hingga Tugas Akhir ini terselesaikan. Terima kasih telah berusaha sekuat tenaga, menjaga komitmen, dan menyelesaikan perjalanan akademik ini hingga akhir

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat dan dapat dikembangkan lagi lebih lanjut.

Yogyakarta, 5 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRACT.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Ruang Lingkup	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Telaah Pustaka	9
1. Sistem Penyelenggaraan Makanan	9
2. Menu.....	10
3. Variasi Menu.....	12
4. Frekuensi Penggunaan Bahan Makanan.....	13
5. Teknik Pengolahan.....	14
6. Lauk Nabati	16
B. Kerangka Teori	18
C. Kerangka Konsep	19
D. Pernyataan Penelitian.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Jenis dan Desain Penelitian	20
B. Objek Penelitian	20
C. Waktu dan Tempat Penelitian	20
D. Aspek-aspek yang diteliti	21
E. Batasan Istilah.....	21
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	22
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	23
H. Prosedur Penelitian	23
I. Manajemen Data.....	24

J. Etika Penelitian.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Gambaran Umum	25
B. Frekuensi Penggunaan Bahan Makanan Lauk Nabati.....	28
C. Teknik Pengolahan Lauk Nabati.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Tentang Bagan SPMI	18
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian.	19

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Lauk Nabati pada Siklus Menu di RSUD Wonosari.....	29
Tabel 2. Frekuensi Penggunaan Bahan Makanan Lauk Nabati	30
Tabel 3. Teknik Pengolahan Lauk Nabati di RSUD Wonosari	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Siklus Menu 10 hari + 1 RSUD Wonosari	43
Lampiran 2. Formulir Rekap Frekuensi Penggunaan Lauk Nabati.....	47
Lampiran 3. Formulir Rekap Teknik Pengolahan Lauk Nabati.....	47