

ABSTRAK

Nuriyanti Anandia P, 2018. Faktor Konversi Berat Mentah Ke Masak Pada Hidangan Sayur dalam Berbagai Teknik Pengolahan di RSUD Mitra Delima Bululawang, Malang. Pembimbing : **Bachyar Bakri, SKM, M.Kes.**

Seiring dengan perkembangan zaman, jenis bahan makanan dan teknik pengolahan makanan terus berkembang sedangkan jenis bahan makanan dalam Daftar Konversi Berat Mentah Masak (DKMM) terbatas, salah satunya menu hidangan sayur. Ketersediaan zat gizi dan ketepatan porsi yang disajikan pada pasien dapat dihitung dengan mengkonversikan makanan masak dalam bentuk bahan makanan (mentah). Berdasarkan survey pendahuluan di RSUD Mitra Delima Bululawang pada hidangan sayur yang disajikan kepada pasien tidak memperhitungkan faktor konversi melainkan berdasarkan ketetapan standar porsi sayur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui rata-rata konversi berat mentah ke masak dan faktor penyusutan pada hidangan sayur di Instalasi gizi RSUD Mitra Delima Bululawang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif *Observasional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, dimana sampel pada penelitian ini adalah 4 jenis sayur dengan 2 teknik pemasakan yaitu tumis dan masak dengan santan. Pengumpulan data terdiri dari dua tahap yaitu persiapan dan pelaksanaan penelitian, kemudian data disajikan dalam bentuk tabel dan gambar kemudian dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara berat mentah dan masak pada sayur dalam berbagai teknik pengolahan. Setelah proses pemasakan tidak semua hidangan sayur mengalami penurunan berat bahan. Hidangan yang memiliki susut masak terbesar dan konversi mentah masak tertinggi adalah sayur wortel dengan teknik pemasakan menggunakan santan dengan persentase susut masak 5,2% dan faktor konversi sebesar 1,05. Sedangkan konversi mentah masak terendah adalah sayur bayam yaitu sebesar 0,57.

Perlu dilakukan penelitian serupa terhadap jenis sayur dengan pengolahan lainnya yang sering digunakan oleh rumah sakit. Perencanaan kebutuhan makanan pasien di rumah sakit harus memperhatikan konversi berat mentah ke masak.

Kata kunci : *Faktor Konversi, Teknik Pengolahan, Penyusutan.*