

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan Institusi

1. Definisi

Menurut Palacio dan Theis (2009) menyatakan bahwa penyelenggaraan makanan adalah sebuah ilmu dan seni perencanaan, persiapan, pemasakan, dan pelayanan yang berkualitas sesuai kebutuhan. Jika dilihat sebuah sistem, penyelenggaraan makanan adalah penggabungan dari beberapa komponen/bagian yang bekerja bersama untuk mencapai tujuan. Tujuan utama penyelenggaraan makanan adalah untuk menyajikan makanan agar konsumen atau klien merasa puas.

Sedangkan menurut Moehyi (1992) penyelenggaraan makanan institusi adalah program terpadu yang terdiri atas perencanaan, pengadaan, penyimpanan, pengolahan bahan makanan, dan penghidangan makanan dalam skala besar 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. Penyelenggaraan makanan institusi mempunyai ciri-ciri sebagai 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 penyelenggaraan makanan harus menyesuaikan pelaksanaannya dengan dana yang tersedia.
- c) Makanan diolah dan dimasak didapur yang berada dilingkungan tempat institusi itu berada.
- d) Hidangan makanan yang disajikan diatur dengan menggunakan menu induk (master menu) dengan siklus mingguan atau sepuluh hari.
- e) Hidangan makanan yang disajikan tidak banyak berbeda dengan hidangan yang biasa disajikan dilingkungan keluarga.

2. Bentuk-bentuk penyelenggaraan makanan

Berikut ini merupakan bentuk-bentuk penyelenggaraan makanan menurut Kemenkes RI, 2013 :

a) Sistem Swakelola

Sistem ini instalasi gizi atau unit gizi bertanggungjawab terhadap pelaksanaan seluruh kegiatan penyelenggaraan makanan.

b) Sistem Diborongkan ke Jasa Boga (Outsourcing)

Sistem diborongkan yaitu penyelenggaraan makanan dengan memanfaatkan perusahaan jasa boga catering untuk penyediaan makanan pada institusi. Sistem diborongkan dapat dikategorikan menjadi dua yaitu diborongkan secara penuh (full out-sourcing) dan diborongkan hanya sebagian (semi out-sourcing). Pada sistem diborongkan sebagian, pengusaha jasa boga selaku penyelenggara makanan menggunakan sarana dan prasarana tenaga milik rumah sakit. Pada sistem diborongkan penuh, makanan disediakan oleh pengusaha jasa boga yang ditunjuk tanpa menggunakan sarana dan prasarana atau tenaga dari rumah sakit. Fungsi dietisien pada sistem penyelenggaraan makanan dengan sistem diborongkan adalah sebagai perencana menu, penentu standar porsi, pemesanan makanan, penilai kualitas, dan kuantitas makanan yang diterima sesuai dengan spesifikasi hidangan yang ditetapkan dalam kontrak.

c) Sistem Kombinasi

Sistem kombinasi adalah bentuk sistem penyelenggaraan makanan yang merupakan kombinasi dari sistem swakelola dan sistem diborongkan sebagai upaya memaksimalkan sumber daya yang ada. Pihak rumah sakit dapat menggunakan jasa boga atau catering hanya untuk kelas VIP atau makanan karyawan, sedangkan selebihnya dapat dilakukan dengan swakelola.

3. Klasifikasi Penyelenggaraan Makanan

Menurut Moehyi (1992), penyelenggaraan makanan institusi terdiri dari:

a) Penyelenggaraan Makanan bersifat Komersial

Penyelenggaraan makanan ini dilaksanakan untuk mendapat keuntungan yang sebesar-besarnya. Bentuk usaha ini seperti restoran, snack bars, cafeteria, dan catering. Usaha penyelenggaraan

makanan ini bergantung pada cara menarik konsumen sebanyak-banyaknya dan manajemen harus dapat bersaing dengan penyelenggara lainnya.

b) Penyelenggaraan Makanan bersifat Non Komersial

Penyelenggaraan makanan ini biasa dikelola oleh pemerintah, badan swasta maupun yayasan sosial yang tidak bertujuan untuk mencari keuntungan. Bentuk penyelenggaraan ini biasanya berada dalam satu tempat, yaitu asrama, panti asuhan, rumah sakit, perusahaan, lembaga masyarakat, dan sekolah. Penyelenggaraan makanan institusi non komersial berkembang sangat lambat dibandingkan dengan penyelenggaraan makanan komersial. Keterbatasan dalam penyelenggaraan makanan tersebut, seperti pelayanan yang tidak terlatih, biaya, dan peralatan.

c) Penyelenggaraan Makanan Institusi bersifat Semi-Komersial

Semi komersial adalah organisasi yang dibangun dan dijalankan bukan hanya untuk tujuan komersial, tetapi juga untuk tujuan sosial. Penyelenggaraan makanan institusi yang berorientasi untuk memberikan kesejahteraan kepada konsumen dengan cara memberikan makanan yang baik dan bergizi sehingga terpelihara kesehatan yang optimal, dan mendapat bantuan dari pemerintah, hanya saja produsen mengambil sedikit keuntungan sekitar 10-25% yang digunakan untuk mengembalikan modal, perbaikan atau penggantian alat, membayar sewa, gaji pegawai sehingga konsumen membayar dengan harga murah. Sebagai contoh kafetaria mahasiswa, kantin sekolah dan lain-lain.

Penyelenggaraan makanan di panti Werdha Pangesti Lawang merupakan penyelenggaraan yang bersifat non-komersial, hal ini dikarenakan pihak panti tidak mengambil keuntungan dalam memberikan pelayanan terhadap para lansia yang ditampung. Penyelenggaraan makanan hanya menggunakan tenaga pemasak yang hanya mengandalkan bakat alamiah semata, meskipun begitu pihak panti selalu memberikan pelayanan terbaik kepada para lansia. Sistem penyelenggaraan makanan di panti adalah sistem swakelola, jadi panti melakukan semua kegiatan penyelenggaraan makanan mulai

perencanaan menu, pembelian dan pengolahan makanan sampai distribusi makanan.

4. Pola Penyelenggaraan Makanan Institusi

Menurut Djuarni (1998) mengemukakan bahwa penyelenggaraan makanan sebagai proses pengolahan makanan mulai dari perencanaan menu, pengadaan bahan makanan dan perawatannya, persiapan dan pengolahan serta pelayanan.

a) Perencanaan menu

Perencanaan menu adalah suatu kegiatan penyusunan menu yang akan diolah untuk memenuhi selera konsumen dan kebutuhan zat gizi yang memenuhi prinsip gizi seimbang. Tahap penyusunan menu khususnya untuk sebuah penyelenggaraan makanan yang diperuntukkan bagi orang banyak sesuai dengan penjelasan Soekresno (2000) yang harus memperhatikan :

- 1) Keadaan keuangan
- 2) Ketersediaan bahan makanan sesuai musim
- 3) Usia orang yang akan makan
- 4) Agama
- 5) Latar belakang budaya atau adat istiadat

b) Perhitungan kebutuhan bahan makanan

Perhitungan kebutuhan bahan makanan adalah suatu kegiatan penyusunan kebutuhan bahan makanan yang diperlukan untuk pengadaan bahan makanan. apabila telah disepakati dalam pembelian bahan makanan, maka perhitungan ini perlu juga dinilai untuk dua sampai tiga kali putaran menu, agar pesanan bahan makanan selanjutnya lancar dan cukup (Oktrizanita, 2005).

c) Perencanaan anggaran belanja makanan

Prasyarat perencanaan kebutuhan makanan dalam sistem penyelenggaraan makanan institusi (Depkes RI, 2003) adalah:

- 1) Adanya kebijakan institusi.
- 2) Tersedianya data peraturan pemberian makanan institusi.
- 3) Tersedianya data standar makanan untuk konsumen.
- 4) Tersedianya data standar harga bahan makanan.
- 5) Tersedianya siklus menu.

- 6) Tersedianya data jumlah konsumen yang dilayani.
- d) Pemesanan dan pembelian makanan
Prasyarat pemesanan dan pembelian makanan dalam sistem penyelenggaraan makanan institusi (Depkes RI, 2003) adalah:
- 1) Adanya kebijakan institusi tentang pengadaan bahan makanan.
 - 2) Adanya surat perjanjian dengan bagian logistik rekanan.
 - 3) Adanya spesifikasi bahan makanan.
 - 4) Adanya daftar pesanan bahan makanan.
 - 5) Tersedianya dana.
- e) Penerimaan bahan makanan
Penerimaan bahan makanan adalah suatu kegiatan yang meliputi pemeriksaan, pencatatan dan pelaporan tentang macam, kualitas dan kuantitas bahan makanan yang diterima sesuai dengan pesanan yang telah ditetapkan.
- f) Penyimpanan dan penyaluran bahan makanan
Penyimpanan bahan makanan adalah suatu tata cara menata, menyimpan, memelihara bahan makanan kering dan basah serta mencatat serta pelaporannya. Tujuan penyaluran bahan makanan adalah tersedianya bahan makanan yang siap pakai dengan kualitas dan kuantitas yang tepat sesuai dengan pesanan. Untuk melaksanakan kegiatan penyaluran bahan makanan ada beberapa syarat yang harus diperhatikan yaitu adanya bon permintaan bahan makanan dan tersedianya kartu stok atau buku catatan keluar masuknya bahan makanan.
- g) Persiapan dan pengolahan makanan
Persiapan yang sempurna terhadap bahan makanan sangat penting dan tidak hanya ditinjau dari segi gizi, tetapi juga dari segi biaya operasionalnya. Selain itu, bagian ini perlu diawasi untuk mencegah terjadinya pembuangan bahan makanan, misalnya pengupasan yang terlalu tebal.
- h) Pendistribusian bahan makanan
Setelah bahan makanan mengalami proses pemasakan, selanjutnya bahan makanan tersebut disalurkan untuk disampaikan kepada konsumen. Sistem penyaluran bahan makanan yang digunakan

sangat mempengaruhi makanan yang disajikan, tergantung pada jenis dan jumlah tenaga, perlengkapan, dan peralatan yang ada.

B. Lansia

1. Definisi Lansia

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Menurut WHO, lansia dikelompokkan menjadi 4 kelompok yaitu:

- a) Usia pertengahan (middle age): usia 45-59 tahun
- b) Lansia (elderly): usia 60-74 tahun
- c) Lansia tua (old): usia 75-90 tahun
- d) Usia sangat tua (very old): usia diatas 90 tahun

Departemen Kesehatan RI memberikan batasan lansia sebagai berikut:

- a) Virilitas (prasegium) : masa persiapan usia lanjut yang menampakkan kematangan jiwa (usia 55-59 tahun)
- b) Usia lanjut dini (senescen) : kelompok yang mulai memasuki masa usia lanjut dini (usia 60-64 tahun).
- c) Lansia beresiko tinggi untuk menderita berbagai penyakit degeneratif : usai diatas 65 tahun (Fatmah, 2010).

Pengertian lansia dibedakan atas 2 macam, yaitu lansia kronologis (kalender) dan lansia biologis. Lansia biologis mudah diketahui dan dihitung, sedangkan lansia biologis berpatokan pada keadaan jaringan tubuh. Individu yang berusia muda tetapi secara biologis dapat tergolong lansia jika dilihat dari keadaan jaringan tubuhnya (Fatmah, 2010). Lanjut usia merupakan proses alamiah dan berkesinambungan yang mengalami perubahan anatomi, fisiologi, dan biokimia pada jaringan atau organ yang pada akhirnya mempengaruhi keadaan fungsi dan kemampuan badan secara keseluruhan.

2. Asupan Makan Lansia

Penuaan juga berhubungan dengan gangguan pengaturan nafsu makan dan asupan energi sehingga dapat menimbulkan anoreksia atau obesitas. Kehilangan berat badan mungkin akan menyebabkan malnutrisi,

perubahan tiba-tiba dan dapat menimbulkan kematian. Penelitian dilaksanakan untuk mempelajari nafsu makan dan pengarturan energi pada latihan fisik pada manula. Hasil penelitian menyatakan perubahan sensasi nafsu makan (appetite) dan hormon berhubungan dengan appetite timbul karena bentuknya makanan dan latihan. Lansia mempunyai kecenderungan obesitas harus konsumsi makanan dalam bentuk padat tetap atau mulai dengan latihan fisik teratur dan terukur dan terus menerus untuk mencegah kehilangan otot dan menurunnya efek gangguan regulasi energi yang bersamaan dengan penuaan (Apolzan, 2009).

a) Energi

Kecukupan gizi yang dianjurkan untuk lansia(>60 tahun) pada pria adalah 2200 kalori pada wanita ialah 1850 kalori. Menurut WHO, seseorang yang telah berusia 40 tahun sebaiknya menurunkan konsumsi energi sebanyak 5% dari kebutuhan sebelumnya, kemudian pada usia 50 tahun dikurangi lagi sebanyak 5%. Selanjutnya, pada usia 60-70 tahun, konsumsi energi dikurangi lagi 10%, dan setelah berusia di atas 70 tahun sekali lagi dikurangi 10% (Fatmah, 2010). Makanan untuk lansia adalah yang cukup energi untuk mempertahankan fungsi tubuh, aktivitas otot dan pertumbuhan serta membatasi kerusakan yang menyebabkan penuaan dan penyakit (Barasi,2007).

b) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan senyawa yang terbentuk dari molekul karbon, hidrogen, dan oksigen. Sebagai salah satu zat gizi, fungsi utama karbohidrat adalah penghasil energi di dalam tubuh. Seiring dengan bertambahnya usia, gangguan-gangguan fungsional tubuh pada lansia sangat mempengaruhi aktivitas sel tubuh. Hal ini tentunya akan mempengaruhi sistem pencernaan dan metabolisme pada lansia dapat berupa kekurangan bahkan kelebihan gizi. Munculnya gangguan-gangguan ini dapat menimbulkan penyakit tertentu atau sebagai akibat dari adanya suatu penyakit tertentu (Fatmah, 2010).

c) Protein

Protein adalah suatu substansi kimia dalam makanan yang terbentuk dari serangkaian atau rantai-rantai asam amino. Protein dalam makanan di dalam tubuh akan berubah menjadi asam amino yang

sangat berguna bagi tubuh yaitu untuk membangun dan memelihara sel, seperti otot, tulang, enzim, dan sel darah merah. Selain fungsinya sebagai pembangun dan pemelihara sel, protein juga dapat berfungsi sebagai sumber energi dengan menyediakan 4 kalori per gram, namun sumber energi bukan merupakan fungsi utama protein. Pemilihan protein yang baik untuk lansia sangat penting mengingat sintesis protein di dalam tubuh tidak sebaik saat masih muda, dan banyak terjadi kerusakan sel yang harus segera diganti.

d) Lemak

Lemak adalah penyumbang energi terbesar per gramnya dibandingkan penghasil energi yang lain (karbohidrat dan protein). Satu gram lemak menghasilkan 9 kilokalori, sedangkan satu gram protein dan karbohidrat masing-masing menghasilkan 4 kilokalori. Fungsi lain dari lemak adalah sebagai pelarut vitamin A, D, E, dan K untuk keperluan tubuh (Fatmah, 2010). Lemak jenuh adalah lemak yang dalam struktur kimianya mengandung asam lemak jenuh. Konsumsi lemak jenis ini dalam jumlah berlebihan dapat meningkatkan kolesterol dalam darah. Lemak jenis ini cenderung meningkatkan kadar kolesterol dan trigliserida yang merupakan komponen-komponen lemak di dalam darah yang berbahaya bagi kesehatan (Fatmah,2010). Karena kebutuhan energi telah menurun saat seseorang berada di atas usia 40 tahun, maka dianjurkan untuk mengurangi konsumsi makanan berlemak terutama lemak hewani yang kaya akan asam lemak jenuh dan kolesterol. Lemak nabati umumnya tidak berbahaya karena banyak mengandung asam lemak tak jenuh dan tidak mengandung kolesterol (Fatmah, 2010).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Selera Makan Lansia

Beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan selera makan lansia menurut Fatmah (2010) diuraikan sebagai berikut:

a) Kehilangan gigi

Usia tua merusak gigi dan gusi sehingga menimbulkan kurangnya kenyamanan atau munculnya rasa sakit saat mengunyah makanan.

b) Kehilangan indera perasa dan penciuman

Hilangnya indera perasa dan penciuman akan menurunkan nafsu makan. Selain itu, sensitivitas rasa manis dan asin berkurang.

c) Berkurangnya cairan saluran cerna dan enzim-enzim pencernaan

Pengurangan ini mengakibatkan penyerapan protein tidak berjalan efisien.

d) Berkurangnya sekresi saliva

Kurangnya saliva dapat menimbulkan kesulitan dalam menelan dan dapat mempercepat terjadinya proses kerusakan pada gigi.

e) Penurunan motilitas usus

Terjadinya penurunan motilitas usus yang memperpanjang waktu singgah (transit time) dalam saluran gastrointestinal mengakibatkan pembesaran perut dan konstipasi.

4. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan pada Lansia

Lansia dengan berbagai kemunduran yang dialami, dapat mempengaruhi derajat kesehatan lansia tersebut. Derajat kesehatan yang baik, salah satunya dapat diperoleh dengan menjaga status gizinya dengan mempertahankan kecukupan gizi melalui pola makan baik pula. Keseimbangan motivasi, perasaan dan emosi mencakup rasa marah, cemas, takut, kehilangan, sedih dan kecewa akan berdampak pada berbicara sembarangan, sikap berbicara yang buruk pada orang lain, menolak makan minum, menolak ketergantungan dengan orang lain, melemparkan makanan dan lain-lain serta tak kalah penting adalah dukungan sosial darilingkungan seperti dukungan keluarga, kelompok maupun masyarakat. Faktor yang mempengaruhi pola makan lansia diantaranya motivasi diri, perasaan, serta dukungan keluarga (Maryam, 2008).

C. Pola Menu

1. Definisi

Pola menu adalah susunan makanan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk makan sehari. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna

pemeliharaan dan perbaikan sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2003). Menurut Nursiah A, dkk (1990), pada suatu institusi penyelenggaraan makanan banyak, menu berarti rangkaian dari beberapa macam hidangan atau masakan yang disajikan atau dihidangkan untuk seseorang atau kelompok setiap kali makan, yaitu berupa hidangan makan pagi, siang, dan malam hari. Selain itu, menu juga dapat diartikan sebagai daftar makanan yang umumnya diikuti dengan daftar harganya. Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam penyusunan menu pada penyelenggaraan makanan institusi dan jawa boga adalah sebagai berikut:

- a) Kebutuhan gizi penerima makanan
- b) Kebiasaan makan penerima
- c) Variasi makanan
- d) Dana yang disediakan
- e) Musim dan iklim
- f) Peralatan yang ada dalam pengolahan makanan
- g) Ketentuan yang berlaku dalam tiap-tiap institusi

2. Fungsi Menu

Pada penyelenggaraan makanan nonkomersial, menu mempunyai peranan yang cukup penting dalam merencanakan operasional institusinya. Berikut adalah fungsi menu menurut Marsun (2005) antara lain:

- a) Menu untuk menetapkan kebutuhan yang harus disediakan untuk operasional suatu restoran.
- b) Menu berfungsi sebagai alat koordinasi dalam menjalankan tujuan manajemen.
- c) Menu untuk menetapkan bahan-bahan yang akan dibeli, peralatan dan jumlah karyawan yang dibutuhkan.
- d) Menu untuk mengatur penataan fasilitas dan ruangan yang diperlukan untuk produksi dan pelayanan.
- e) Menu sebagai alat merencanakan dan mengendalikan biaya pada operasional suatu penyelenggaraan makanan banyak.

Guna meningkatkan derajat penerimaan makanan yang disajikan kepada konsumen perlu diperhatikan variasi menu, untuk itu perlu diciptakan resep-resep modern. Disamping kombinasi warna, tekstur, dan

konsistensi makanan menentukan daya terima dari konsumen. Apapun makanan yang akan disajikan sebagai makanan manusia harus memenuhi dua syarat utama yaitu citarasa makanan harus memberikan kepuasan bagi yang memakannya dan makanan harus aman dalam arti makanan tidak mengandung zat atau mikroorganisme yang dapat mengganggu kesehatan tubuh yang memakan makanan tersebut (Moehyi, 1992).

3. Susunan Menu

Pola susunan hidangan orang Indonesia dalam menu makanan Indonesia masih terpaku pada pola susunan hidangan tradisional yang sederhana. Susunan hidangan yang sederhana itu masih bertumpu pada makanan pokok berupa nasi. Dalam penyelenggaraan makanan institusi, menu dapat disusun dalam waktu yang cukup lama. Menu yang lazim disemua daerah di Indonesia umumnya terdiri dari susunan hidangan antara lain:

a) Hidangan pokok

Hidangan pokok umumnya terdiri dari nasi. Berbagai variasi masakan nasi sering juga digunakan seperti nasi udak, nasi minyak, nasi kuning, dan nasi tim. Disebut makanan pokok karena dari makanan inilah tubuh memperoleh sebagian besar zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

b) Hidangan lauk-pauk

Hidangan lauk-pauk yaitu masakan yang terbuat dari bahan makanan hewani atau nabati atau gabungan keduanya. Bahan hewani yang digunakan dapat berupa daging sapi, kerbau atau unggas seperti ayam, bebek, dan burung dara. Selain itu bahan makanan hewani dapat juga berupa ikan, udang, kepiting, atau berbagai jenis hasil laut lainnya. Lauk nabati biasanya berupa lauk-pauk yang terbuat dari kacang-kacangan atau hasil olahannya seperti tempe dan tahu. Bahan-bahan makanan itu dimasak dengan berbagai cara seperti masakan berkuah, masakan tanpa kuah, dipanggang, dibakar, digoreng atau jenis masakan lainnya.

c) Hidangan berupa sayur-mayur.

Biasanya hidangan ini berupa makanan yang berkuah karena fungsi makanan ini sebagai pembasah nasi agar mudah ditelan. Hidangan sayur-mayur dapat lebih dari satu macam masakan, biasanya terdiri dari gabungan masakan berkuah dan tidak berkuah.

d) Hidangan yang terdiri dari buah-buahan

Hidangan ini disajikan baik dalam bentuk buah-buahan segar atau buah-buahan yang sudah diolah seperti setup atau sari buah. Hidangan ini berfungsi sebagai penghilang rasa kurang sedap setelah makan sehingga diberi pencuci mulut (Moehyi, 1992).

Pola menu seimbang yang dikembangkan sejak tahun 1950 dan telah mengakar dikalangan masyarakat luas adalah pedoman menu 4 seimbang 5 sempurna. Dengan demikian, maka hidangan yang disusun harus terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah. Adapun kriteria penilaian menu menurut Kustyoasih (2013) adalah:

- Baik : Bila terdiri dari 4-5 jenis makanan
- Sedang : Bila terdiri dari 3 jenis makanan
- Kurang : Bila terdiri dari <3 jenis makanan

4. Jenis Menu

Menurut Widyastuti, dkk (2014) Pada umumnya jenis menu menurut waktu dibedakan antar makan pagi (*breakfast*), makan siang (*lunch*), dan makan malam (*dinner*).

a) Menu makan pagi (*breakfast*)

Menu makan pagi biasanya dipilih menu yang sederhana dan cepat dihidangkan. Menu makan pagi ala Indonesia biasanya terdiri dari masakan yang mudah disantap seperti soto ayam, nasi goreng, bubur ayam, ketupat sayur, dan lain-lain. Setiap daerah di Indonesia mempunyai menu khas untuk makan pagi, contohnya pecel Madiun, soto Madura, nasi liwet Solo, dan lain-lain. Sementara makan pagi dari luar negeri (ala makanan barat), misalnya menu makan pagi yang biasa dihidangkan terdiri atas buah, jus, telur, sereal, pancake, dan *waffles*.

b) Menu makan siang (*lunch*)

Seperti halnya makan pagi, menu yang dipilih untuk makan siang biasanya merupakan menu yang sederhana dan cepat dihidangkan, terutama bagi konsumen yang merupakan karyawan atau pegawai, mengingat waktu yang terbatas selama istirahat makan siang. Meskipun demikian, harus tetap memperhatikan variasi menu.

c) Menu makan malam (*dinner*)

Berbeda dengan makan à la carte dan makan siang, biasanya makan malam dilaksanakan lebih santai dan tidak terbatas waktunya. Hidangan makan malam biasanya lebih banyak pilihan.

d) Menu makan tengah malam (Supermenu)

Menu tengah malam (super) harus cepat dibuat lebih sederhana dan lebih ringan dari pada menu makan siang maupun makan malam. Hidangan ini disediakan bagi mereka yang pulang malam sesudah menghadiri acara pada malam hari atau pesta yang diselenggarakan sesudah makan malam (after dinner party).

5. Struktur Menu

Struktur menu adalah ketentuan frekuensi pemberian makan dan makanan selingan dalam sehari misal 3 kali pemberian makan utama dan 2 kali pemberian makanan selingan. Ketika menyusun menu perlu memperhatikan faktor berikut:

- a) Penggunaan bahan makanan dalam menu yang disajikan harus beraneka ragam
- b) Jumlah bahan makanan harus dapat memenuhi kecukupan gizi konsumen.
- c) Setiap konsumen memperoleh makan sesuai kebutuhan gizinya.

Dalam merencanakan menu diperlukan prasyarat, Pedoman teknis proses perencanaan menu dan penyediaan makanan dalam sistem penyelenggaraan makanan institusi harus memperhatikan adapun yang harus diperhatikan lagi, sebagai berikut :

- a) Standar porsi: rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih dan mentah untuk setiap hidangan.
- b) Standar resep: komposisi atau racikan bahan makanan dan bumbu yang dipakai serta cara pengolahan sesuai resep dengan menggunakan alat pengolahan dan suhu yang tepat. Standar resep mempunyai rasa atau unsur-unsur organoleptik lainnya, seperti warna, suhu, aroma yang sama hasilnya jika dilakukan oleh juru masak yang berbeda.
- c) Standar bumbu: rincian macam dan jumlah rempah dalam berat bersih mentah untuk setiap resep masakan.

- d) Siklus menu: satu set menu sehari yang disusun selama jangka waktu tertentu yang dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu, misal 3 hari, 7 hari, 10 hari.
- e) Standar makanan: susunan bahan makanan yang digunakan berdasarkan jenis makanan. Umumnya standar makan ini digunakan pada institusi rumah sakit. Standar resep dalam penyusunan menu berguna untuk:
 - 1) Mempermudah dalam menyusun menu
 - 2) Mempermudah proses pengolahan makanan
 - 3) Mendapatkan kualitas makanan yang baik pada setiap produksi/pengolahan.
 - 4) Dapat mengetahui biaya (*unit cost*) untuk setiap porsi makanan.
 - 5) Dapat mengetahui kandungan gizi setiap porsi makanan.
 - 6) Tersedianya makanan yang memenuhi 5T: tepat mutu (nilai gizi dan citarasa), tepat sanitasi, tepat jumlah, tepat harga, dan tepat waktu.

D. Daya Terima Makanan

1. Definisi

Daya terima makan adalah kesanggupan seseorang untuk menghabiskan makanan yang disajikan sesuai dengan kebutuhannya (Kurnia, 2010). Daya terima makanan secara umum dapat dilihat dari jumlah makanan yang dikonsumsi dan daya terima makanan juga dapat dinilai dari jawaban terhadap pertanyaan yang berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi. (Nur Chalida, 2012). Untuk mempertahankan kesehatan dan untuk menjalankan fungsinya dengan baik, tubuh manusia memerlukan gizi termasuk kebutuhan energi yang didapat dari makanan

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Terima Makanan

Banyak faktor yang mempengaruhi daya terima terhadap makanan adalah kebiasaan makan, lingkungan, situasi, faktor biologis, promosi, pengaruh orang lain, konsumsi makanan dari luar, selera dan kuantitas makanan (Setyawan, 2013). Faktor yang mempengaruhi daya terima makanan dibagi menjadi dua yaitu :

a) Faktor Internal

Faktor yang berasal dari diri individu yang meliputi :

1) Nafsu Makan

Nafsu makan biasanya dipengaruhi oleh keadaan kondisi seseorang. Pada umumnya bagi seseorang yang sedang dalam keadaan sakit, maka nafsu makannya akan menurun. Demikian pula sebaliknya, bagi seseorang dalam keadaan sehat, maka nafsu makannya akan baik.

2) Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan konsumen dapat mempengaruhi konsumen dalam menghabiskan makanan yang disajikan. Bila makanan yang disajikan sesuai dengan kebiasaan makan konsumen, baik dalam susunan menu maupun besar porsi, maka pasien cenderung dapat menghabiskan makanan yang disajikan. Sebaliknya bila tidak sesuai dengan kebiasaan makan individu maka akan dibutuhkan waktu untuk penyesuaian (Mukrie, 1990).

3) Rasa Bosan

Rasa bosan biasanya timbul bila konsumen mengkonsumsi makanan yang sama secara terus menerus atau mengkonsumsi makanan yang sama dalam jangka waktu yang pendek, sehingga sudah hafal dengan jenis makanan yang disajikan. Rasa bosan juga dapat timbul bila suasana lingkungan pada saat makan tidak berubah. Untuk mengurangi rasa bosan tersebut selain meningkatkan variasi menu juga perlu adanya perubahan suasana lingkungan pada saat makan (Moehyi, 1992).

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor makanan yang disajikan terutama yang menyangkut dengan kualitas makanan yang terdiri dari cita rasa makanan. Cita rasa mencakup dua aspek utama yaitu, penampilan sewaktu dihidangkan dan rasa makanan saat dimakan. Kedua aspek ini sama pentingnya untuk diperhatikan agar betul-betul dapat menghasilkan makanan yang memuaskan (Moehyi, 1992). Dua aspek yang berkaitan dengan cita rasa adalah sebagai berikut:

1) Penampilan Makanan

Penampilan yang ditimbulkan oleh makanan yang disajikan. Beberapa faktor berikut ini yang berkaitan dengan penampilan makanan:

a. Warna Makanan

Warna dan kombinasi makanan yang menarik memiliki peran yang penting dalam penampilan makanan. Makanan yang warnanya sudah tidak sesuai akan menurunkan selera makan. Untuk mempertahankan warna maka perlu diperhatikan memilih metode pengolahannya. Penggunaan pewarna makanan dapat dijadikan pilihan untuk mempertahankan warna selama pewarna makanan yang digunakan bersifat alami dan tidak berbahaya (Moehyi, 1992).

b. Bentuk Makanan

Bentuk makanan adalah rupa dari makanan yang disajikan. Bentuk makanan yang disajikan menjadi lebih menarik biasanya disajikan dalam bentuk-bentuk tertentu. Variasi bentuk makanan akan meningkatkan daya tarik terhadap makanan. Bentuk makanan waktu disajikan dapat dibedakan menjadi beberapa macam sebagai berikut:

- 1) Bentuk yang sesuai dengan bentuk asli makanan.
- 2) Bentuk yang menyerupai bentuk asli, tetapi bukan merupakan bahan makanan yang utuh.
- 3) Bentuk yang diperoleh dengan cara memotong bahan makanan dengan teknik tertentu atau mengiris bahan makanan dengan cara tertentu.
- 4) Bentuk sajian khusus seperti bentuk nasi tumpeng atau lainnya yang khas (Sumiyati, 2008 dalam Resti 2013).

c. Besar Porsi

Porsi makanan adalah banyaknya makanan yang disajikan dari kebutuhan setiap individu berbeda sesuai dengan kebiasaannya. Porsi makanan bukan saja berkenaan dengan penampilan makanan waktu disajikan, tetapi juga berkaitan dengan perencanaan dan perhitungan bahan makanan. Posi

makanan juga berkaitan dengan perencanaan dan perhitungan penampilan hidangan yang disajikan (Muchatab,1991).

d. Penyajian Makanan

Penyajian makanan adalah perlakuan dalam menata makanan dalam penyelenggaraan makanan sebelum dihidangkan. Penyajian makanan merupakan faktor penentu dalam penampilan hidangan yang disajikan (Moehyi, 1992).

2) Rasa Makanan

Rasa makanan merupakan faktor yang menentukan citarasa makanan. Apabila penampilan makanan yang disajikan merangsang saraf melalui indera penglihatan sehingga mampu membangkitkan selera untuk mencicipi makanan itu, maka pada tahap berikutnya citarasa makanan itu akan ditentukan oleh rangsangan terhadap indera pencium dan indera pengecap.

Rasa makanan lebih banyak melibatkan penginderaan kecapan (lidah). Penginderaan kecapan dapat dibagi menjadi kecapan utama yaitu asin, manis, asam, dan pahit (Winarno, 1997). Menurut Moehyi (1992) rasa makanan adalah rasa yang ditimbulkan dari makanan yang disajikan dan merupakan faktor kedua yang menentukan cita rasa makanan setelah penampilan makanan itu sendiri.

Adapun beberapa komponen yang berperan dalam penentuan rasa makanan yaitu:

a. Aroma Makanan

Aroma makanan adalah bau yang diberikan oleh makanan, daya tarik yang sangat kuat dan mampu merangsang indera penciuman sehingga membangkitkan selera. Aroma makanan yang disebarkan oleh makanan merupakan daya tarik yang sangat kuat dan mampu merangsang indera penciuman sehingga membangkitkan selera makan. Aroma yang keluar oleh setiap makanan berbeda-beda, demikian pula cara memasak makanan akan memberikan aroma yang berbeda pula (Mahaffey, 1981 dalam Resti, 2013). Timbulnya aroma makanan disebabkan oleh terbentuknya senyawa yang mudah menguap dan sebagai akibat dari reaksi enzim (Sumiyati, 2008).

b. Bumbu Makanan

Bumbu makanan adalah bahan yang ditambahkan dengan maksud untuk mendapatkan rasa enak dan khas dalam setiap makanan.

c. Tekstur Makanan

Tekstur makanan adalah hal yang berkaitan dengan struktur makanan yang dirasakan oleh mulut. Tekstur akan mempengaruhi cita rasa yang ditimbulkan oleh suatu bahan atau kombinasi dari beberapa bahan yang berbeda. Tekstur meliputi rasa garing, keempukan dan keekrasan makanan yang dirasakan oleh indra pengecap. Tekstur dapat mempengaruhi rasa yang ditimbulkan oleh makanan. Keempukan dan kerenyahan ditentukan oleh mutu bahan makanan yang digunakan dan cara memasaknya (Moehyi, 1992).

d. Suhu Makanan

Suhu makanan waktu disajikan memegang peranan penting dalam penentuan cita rasa makanan. Perbedaan suhu akan menyebabkan perbedaan rasa yang timbul, makanan yang timbul panas atau terlalu dingin akan sangat mengurangi sensitivitas saraf pengecap terhadap rasa. Suhu makanan juga mempengaruhi daya terima seseorang terhadap makanan yang disajikan sesuai dengan cuaca atau lingkungan.

3. Cara Mengukur Daya Terima Makanan

Daya terima makanan dapat diukur dengan menggunakan sisa makanan. Sisa makanan adalah makanan yang dibeli, dipersiapkan, diantar (*delivered*) dan dimaksudkan untuk dimakan konsumen, tetapi tidak disajikan karena hilang pada proses penyajian (*unserved meal*) atau sisa di piring saat dimakan (*plate waste*) di akhir pelayanan makanan (*food service*). Makanan yang hilang saat proses penyajian adalah makanan yang hilang karena tidak dapat diperoleh/ diolah atau makanan hilang karena tercecer sehingga tidak dapat disajikan ke konsumen. Sisa makanan dipiring adalah makanan yang disajikan kepada konsumen, tetapi meninggalkan sisa di piring karena tidak habis dikonsumsi dan dinyatakan dalam persentase makanan yang disajikan (NHS, 2005).

1) Pengamatan Sisa Makanan

Untuk mengetahui banyaknya makanan yang tidak dihabiskan oleh konsumen maka dilakukan pengamatan sisa makanan. Pengamatan sisa makanan pada makanan yang tidak dimakan merupakan salah satu kegiatan pemantauan dan evaluasi gizi penyelenggaraan makanan. Penentuan sisa makanan dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu :

a. Metode Penimbangan

Prinsip dari metode penimbangan adalah mengukur secara langsung berat dari setiap jenis makanan yang tidak dikonsumsi. Dalam metode penimbangan, yang perlu diperhatikan adalah bagaimana cara menimbang yang baik dan benar. Kelebihan dari metode penimbangan adalah lebih akurat dibanding dengan metode lainnya, dapat mencatat secara pasti mengenai jumlah dan jenis bahan makanan, sisa makanan dapat dihitung secara pasti dan mempunyai validitas yang tinggi (Thompson, 1994).

b. Metode Taksiran Visual

Prinsip dari metode taksiran visual adalah para penaksir (estimator) menaksir secara visual banyaknya sisa makanan yang ada untuk setiap golongan makanan atau jenis hidangan. Hasil estimasi tersebut bisa dalam bentuk berat makanan yang dinyatakan dalam gram atau bentuk skor bila dalam skala pengukuran. Metode taksiran dengan skala pengukuran dikembangkan oleh Comstock dengan menggunakan 6 point, dengan kriteria sebagai berikut :

- Skala 0 jika makanan seluruhnya dikonsumsi (habis)
- Skala 1 jika tersisa makanan seperempat porsi
- Skala 2 jika tersisa makanansetengah porsi
- Skala 3 jika tersisa makanan tiga perempat porsi
- Skala 4 jika hanya dikonsumsi sedikit (kira-kira 1 sendok makan)
- Skala 5 jika tidak dikonsumsi sama sekali (utuh).

c. Metode Recall

Prinsip dari metode recall 24 jam adalah mencatat semua jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi selama periode waktu 24 jam

terakhir. Hal penting yang harus diketahui adalah bahwa dengan recall 24 jam, data yang diperoleh cenderung lebih bersifat kualitatif, karena itu untuk mendapatkan data maka jumlah makanan yang dikonsumsi individu hendaknya ditanyakan secara teliti dengan menggunakan ukuran rumah tangga misalnya : sendok, piring, gelas dan lain-lain atau ukuran lain yang biasa digunakan sehari-hari (Supriasa, dkk, 2001). Dalam menggunakan metode recall 24 jam, seseorang harus mengingat tentang apa saja yang dia makan dan berapa banyak dia mengkonsumsi makanan tersebut (Chamber, dkk, 2000).

2) Faktor yang Mempengaruhi Sisa Makanan

Menurut Almatsier (1992), sisa makanan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, tingkat pendidikan, kelompok umur, cita rasa makanan dan penyakit. Jika persepsi terhadap makanan yang disajikan kurang, maka makanan yang disajikan tidak dikonsumsi habis akan meninggalkan sisa.

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin memungkinkan dapat menjadi faktor penyebab terjadinya sisa makanan. Hal ini disebabkan perbedaan kebutuhan energi antara perempuan dan laki-laki. Dimana kalori basal perempuan lebih rendah sekitar 5-10% dari kebutuhan kalori basal laki-laki. Perbedaan ini terlihat pada susunan tubuh, aktivitas, dimana laki-laki lebih banyak menggunakan kerja otot daripada perempuan, sehingga dalam mengkonsumsi makanan maupun pemilihan jenis makanan, perempuan dan laki-laki mempunyai selera yang berbeda (Priyanto, 2009).

b. Tingkat pendidikan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pendidikan diartikan sebagai proses pembelajaran bagi individu untuk mencapai pengetahuan dan pemahaman yang lebih tinggi mengenai obyek-obyek tertentu dan spesifik.

c. Umur

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan, semakin tua umur manusia maka kebutuhan energi dan zat gizi

semakin sedikit. Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) (Hardiwinoto, 2011).

d. Cita rasa makanan

Cita rasa mencakup dua aspek utama yaitu, penampilan sewaktu dihidangkan dan rasa makanan saat dimakan. Kedua aspek ini sama pentingnya untuk diperhatikan agar betul-betul dapat menghasilkan makanan yang memuaskan (Moehyi, 1992).