

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan Institusi

1. Definisi Penyelenggaraan Makanan Institusi

Penyelenggaraan makanan institusi merupakan rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, anggaran belanja, pengadaan bahan makanan, penerimaan dan penyimpanan, pemasakan bahan makanan, distribusi dan pencatatan, pelaporan, penyelenggaraan makanan institusi yaitu untuk menyediakan makanan yang berkualitas sesuai kebutuhan gizi, biaya, dan dapat diterima oleh konsumen guna mencapai status gizi yang optimal (Permenkes, 2013).

Penyelenggaraan makanan institusi dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan keadaan gizi warganya bila institusi tersebut dapat menyediakan makanan yang memenuhi prinsip-prinsip dasar penyelenggaraan makanan institusi. Prinsip itu antara lain menyediakan makanan yang sesuai dengan macam dan jumlah zat gizi yang diperlukan konsumen, disiapkan dengan cita rasa yang tinggi serta memenuhi syarat hygiene dan sanitasi (Taqhi, 2016).

Menurut Rachmadani (2018), penyelenggaraan makanan institusi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Penyelenggaraan makanan dilakukan di institusi itu sendiri dan tidak bertujuan mencari keuntungan
- b. Dana yang digunakan dalam penyelenggaraan makanan sudah ditentukan, sehingga pelaksanaannya menyesuaikan dengan dana yang ditentukan.
- c. Makanan dimasak di dapur yang berada di lingkungan tempat institusi tersebut berada
- d. Biasanya memiliki master menu dan siklus menu

Karena adanya keterbatasan, penyelenggaraan institusi memiliki beberapa kelemahan, yaitu:

- a. Kualitas bahan makanan sering diabaikan karena adanya keterbatasan dana

- b. Cita rasa sering diabaikan karena tidak memikirkan tentang untung rugi
- c. Apabila makanan yang direncanakan kurang bervariasi, maka dapat menyebabkan kebosanan pada konsumen sehingga sisa makanan cenderung tinggi.
- d. Porsi makanan tidak sesuai dengan kebutuhan konsumen

2. Klasifikasi Penyelenggaraan Makanan

Pada penyelenggaraan makanan terdapat bentuk atau tipe yang dibedakan berdasarkan waktu penyelenggaraan, tempat penyelenggaraan, pengelolaan penyelenggaraan, sifat penyelenggaraan, penggunaan bahan makanan dan institusi yang dilayani (Widyastuti dan Pramono, 2014).

- a. Penyelenggaraan makanan berdasarkan waktu penyelenggaraan
 - 1) Penyelenggaraan makanan hanya satu kali, baik berupa makanan lengkap atau hanya berupa makanan kecil (*snack food*), seperti penyelenggaraan untuk pesta atau jamuan makan atau snack pada acara-acara tertentu.
 - 2) Penyelenggaraan makanan secara tetap untuk jangka waktu tidak terbatas, biasanya berupa makanan lengkap, baik untuk satu kali makan atau setiap hari seperti penyelenggaraan makanan untuk asrama, panti asuhan dan rumah sakit.
 - 3) Penyelenggaraan makanan dalam keadaan darurat, dimana penyediaan makanan dilakukan untuk jangka waktu tertentu seperti kebakaran, banjir, tsunami, dan lain-lain.
- b. Penyelenggaraan makanan berdasarkan tempat penyelenggaraan
 - 1) Jasa boga, dimana tempat memasak dan tempat menyajikan makanan tidak pada satu tempat. Makanan jadi diangkut ke tempat lain untuk dihidangkan seperti ke tempat jamuan makan pesta perkawinan, rapat, kantin atau kafetaria.
 - 2) Makanan institusi, dimana tempat memasak dan tempat menyajikan makanan berada pada tempat memasak dan tempat menyajikan makanan berada pada satu tempat. Contoh : penyelenggaraan makanan di panti asuhan, panti jompo, asrama, lembaga masyarakat, rumah sakit dan lain-lain. Ciri-ciri penyelenggaraan makanan institusi antara lain tidak berorientasi pada keuntungan, dana

terbatas, makanan diolah di lingkungan institusi, menggunakan master menu dan menyajikan hidangan yang hampir sama di lingkungan keluarga.

c. Penyelenggaraan makanan berdasarkan pengelolaan penyelenggaraan

1) Swakelola

Sistem penyelenggaraan makanan swakelola adalah sistem penyelenggaraan makanan dengan menggunakan seluruh sumber daya yang disediakan oleh institusi tersebut termasuk pengelolaan dan kebijakan yang berjalan di dalam institusi. Keuntungannya adalah pengawasan dapat dilakukan di setiap langkah atau proses kegiatan secara langsung dan tenaga instansi banyak berperan. Kelemahan dari sistem ini adalah untuk dapat melakukan seluruh proses kegiatan dibutuhkan tenaga yang lebih banyak dan kualifikasi yang sesuai serta membutuhkan lebih banyak saran dan prasarana termasuk peralatan memasak dan peralatan makan yang besar.

2) Out-sourcing

Sistem penyelenggaraan makanan out-sourcing merupakan sistem yang memanfaatkan perusahaan jasa boga atau catering untuk penyelenggaraan makanan. Ada dua kategori sistem out-sourcing yaitu semi out-sourcing yaitu menggunakan sarana dan prasarana milik instansi dan kategori full out-sourcing yaitu sarana dan prasarana bukan berasal dari instansi melainkan dari perusahaan jasa boga atau catering sendiri.

3) Sistem kombinasi

Sistem kombinasi merupakan perpaduan antara swakelola dan out-sourcing dipilih sebagai upaya memaksimalkan sumber daya yang ada dengan segala keterbatasannya dimana sebagian jenis makanan dikelola oleh pihak jasa boga atau catering. Oleh karena itu terdapat dua sistem pengelolaan, sebaiknya pencatatan dan pelaporan setiap sistem dipisahkan agar memudahkan pengawasan dan pengendaliannya.

d. Penyelenggaraan makanan berdasarkan sifat penyelenggaraan

Menurut Moehyi (1992) penyelenggaraan makanan instansi berdasarkan sifat penyelenggaraan terbagi menjadi dua yaitu :

1) Penyelenggaraan makanan yang bersifat komersial.

Penyelenggaraan makanan ini dilaksanakan untuk mendapat keuntungan yang sebesar-besarnya. Bentuk usaha ini seperti restaurant, snack, bars, cafeteria, catering pernikahan, catering industri, restoran, hotel, dan lain-lain. Ciri-ciri penyelenggaraan makanan komersial yaitu:

- a) Penyelenggaraan makanan bertujuan untuk memperoleh keuntungan
- b) Kualitas dan cita rasa makanan diutamakan. Harga dan mutu gizi makanan bukan merupakan faktor yang menentukan
- c) Pengaturan jenis makanan yang disajikan tidak menggunakan menu induk (master menu), tetapi lebih disesuaikan dengan selera konsumen. Kadang-kadang makanan yang disajikan hanya satu macam sehingga merupakan kekhususan
- d) Harga makanan biasanya menjadi lebih tinggi karena pelanggan dibebani berbagai perongkosan dan jasa penyelenggaraan

2) Penyelenggaraan makanan yang bersifat non komersial.

Penyelenggaraan makanan ini dilakukan oleh suatu instansi baik dikelola pemerintah, badan swasta ataupun yayasan sosial yang tidak bertujuan untuk mencari keuntungan. Bentuk penyelenggaraan ini biasanya berada didalam satu tempat yaitu asrama, panti asuhan, rumah sakit, perusahaan, lembaga kemasyarakatan, sekolah dan lain-lain. Frekuensi makan dalam penyelenggaraan makanan yang bersifat non komersial ini 2-3 kali dengan atau dengan dan tanpa selingan misalnya panti asuhan dan panti jompo.

e. Penyelenggaraan makanan berdasarkan aspek bahan makanan yang digunakan

Berdasarkan aspek bahan makanan yang digunakan, penyelenggaraan makanan dibedakan menjadi :

1) Penyelenggaraan makanan konvensional

Penyelenggaraan makanan konvensional lebih sering dijumpai di restoran, kafetaria, rumah sakit dan kampus atau sekolah. Makanan

diproduksi sesuai permintaan dan didistribusikan di tempat pelayanan yang dekat dengan tempat produksi.

2) Penyelenggaraan makanan terpusat

Pada penyelenggaraan makanan terpusat, makanan diproduksi secara massal di dapur dengan peralatan otomatis dan peralatan canggih kemudian didistribusikan ke beberapa penyelenggaraan makanan institusi. Penyelenggaraan makanan terpusat ini dapat ditemui pada penyelenggaraan makanan bagi konsumen di pesawat atau industri.

3) Penyelenggaraan makanan dengan bahan siap masak

Pada *ready prepared food service* ini makanan dimasak dan didinginkan terlebih dahulu beberapa saat sebelum disajikan.

4) Penyelenggaraan makanan dengan makanan olahan siap dipanaskan

Penyelenggaraan makanan ini dibeli dalam bentuk makanan beku dari industri makanan, kemudian makanan tersebut disimpan dan dipanaskan terlebih dahulu sebelum disajikan.

5) Penyelenggaraan makanan berdasarkan institusi yang dilayani

Penyelenggaraan makanan berdasarkan institusi yang dilayani yaitu institusi industri, institusi sosial, institusi asrama, institusi sekolah, institusi rumah sakit, institusi komersial, institusi khusus, dan penyelenggaraan makanan untuk keadaan darurat.

a) Institusi industri/ pabrik/ perkantoran

Sasaran dari penyelenggaraan makanan di institusi industri/pabrik perkantoran adalah para pekerja/karyawan di institusi tersebut. Tujuan penyelenggaraan makanan ini adalah menyediakan makanan bagi pekerja untuk mencapai kesehatan dan produktivitas kerja yang optimal.

b) Institusi sosial

Pada penyelenggaraan makanan institusi sosial, makanan dipersiapkan dan dikelola untuk kelompok masyarakat yang diasuhkannya, tanpa memperhitungkan keuntungan dari institusi tersebut. Adapun yang termasuk ke dalam institusi sosial adalah pihak pemerintah atau swasta yang menangani rumah yatim piatu, panti asuhan, panti jompo, panti tuna netra, serta institusi lain yang mengelola makanan institusi secara sosial.

c) Institusi asrama

Pelayanan gizi institusi asrama merupakan pelayanan gizi yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat golongan tertentu yang tinggal di asrama, seperti asrama pelajar, mahasiswa, angkatan bersenjata, dan sebagainya.

Tujuan penyelenggaraan makanan di institusi asrama lebih diarahkan untuk pencapaian status gizi dan kesehatan yang baik bagi penghuni. Institusi sekolah

d) Institusi rumah sakit

Penyelenggaraan makanan pada institusi rumah sakit merupakan pelayanan gizi yang diselenggarakan untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam keadaan sakit atau sehat selama mendapat perawatan.

e) Institusi komersial

Penyelenggaraan makanan pada institusi komersial merupakan penyelenggaraan makanan untuk melayani kebutuhan masyarakat yang makan di luar rumah, dengan mempertimbangkan aspek pelayanan, dan kebutuhan konsumen.

f) Institusi khusus

Penyelenggaraan makanan institusi khusus mencakup kegiatan-kegiatan penyelenggaraan makanan bagi narapidana di lembaga pemasyarakatan, penampungan calon jemaah haji, penampungan sementara atlet-atlet yang akan mendapat latihan khusus, latihan khusus bagi TNI, seminar dan kesempatan pertemuan yang bersifat khusus yang bertujuan memenuhi kebutuhan segolongan masyarakat untuk mencapai stamina kesehatan yang maksimal dalam batas waktu yang ditetapkan.

g) Penyelenggaraan makanan untuk keadaan darurat

Penyelenggaraan makanan darurat dipersiapkan pada waktu terjadi keadaan darurat yang ditetapkan oleh kepala wilayah setempat menurut ketentuan yang telah ditetapkan. Pada dasarnya, penyediaan makanan darurat sifatnya sementara dalam waktu yang relatif singkat (1-3 hari).

3. Penyelenggaraan Makanan Institusi Sosial

Menurut Bakri dkk (2018), makanan pada institusi sosial adalah makanan yang dipersiapkan dan dikelola untuk masyarakat yang diasuhnya, tanpa memperhitungkan keuntungan nominal dari institusi tersebut. Contoh institusi sosial adalah panti asuhan, panti jompo, panti tuna-netra atau lembaga lain yang sejenis yang menampung masyarakat tidak mampu. Penyelenggaraan makanan institusi sosial bertujuan untuk mengatur menu yang tepat agar dapat diciptakan makanan yang memenuhi kecukupan gizi klien. Karakteristik penyelenggaraan makanan institusi sosial adalah:

- a. Pengelolaannya oleh atau mendapat bantuan dari departemen sosial atau badan badan amal lainnya.
- b. Melayani sekelompok masyarakat semua umur, sehingga memerlukan kecukupan gizi yang berbeda-beda. Oleh karena itu perlu perhitungan yang saksama untuk memenuhi kebutuhan porsi makanan masing-masing kelompok umur.
- c. Mempertimbangkan bentuk makanan, suka atau tidak suka klien menurut kondisi klien (kecukupan gizi anak dan kecukupan gizi orang dewasa/usia lanjut). Jadi kemungkinan perlu membuat bentuk dan cara pengolahan yang berbeda-beda untuk masing-masing klien.
- d. Harga makanan yang disajikan seyogyanya wajar dan tidak mengambil keuntungan, sesuai dengan keterbatasan dana.
- e. Konsumen mendapat makanan 2-3 kali ditambah makanan selingan
- f. Makanan disediakan secara kontinu setiap hari.
- g. Macam dan jumlah konsumen yang dilayani tetap.
- h. Susunan hidangan sederhana dan variasi terbatas.

B. Perencanaan Menu

1. Definisi Menu

Menurut Widyastuti dan Pramono (2014), menu bersasal dari bahasa perancis yang berarti suatu daftar yang tertulis secara rinci. Menu dapat diartikan sebagai rangkaian makanan dan minuman yang tersedia dan yang akan dihidangkan. Sedangkan menurut Moehyi (1992) menu berarti hidangan makanan yang disajikan dalam suatu acara makan, baik makan siang maupun makan malam. Namun menu dapat juga disusun untuk lebih dari satu kali

makan misalnya untuk satu hari yang terdiri dari menu makan pagi, makan siang, dan makan malam, serta makanan selingan jika ada.

2. Fungsi menu

Menurut Widyastuti dan Pramono (2014), dua fungsi dasar dari menu adalah pertama yaitu menu dapat menetapkan kebutuhan yang harus disediakan/ disiapkan untuk berjalannya suatu penyelenggaraan makanan institusi dan kedua menu merupakan alat koordinasi untuk melaksanakan tujuan manajemen (pimpinan). Berikut beberapa fungsi menu menurut Bakri dkk (2018) :

- a. Sebagai alat pemasaran yang berhubungan dengan pelayanan makanan untuk memuaskan konsumen
- b. Sebagai alat kontrol dalam manajemen sistem penyelenggaraan makanan (pada proses produksi dan distribusi)
- c. Sebagai alat penyuluhan/pendidikan bagi konsumen
- d. Sebagai alat untuk menunjukkan finansial institusi
- e. Sebagai alat informasi dan komunikasi antara unsur-unsur dalam sub sistem penyelenggaraan makanan
- f. Sebagai sarana informasi harga, tehnik pemasakan dan metode pelayanan dari setiap makanan yang disediakan
- g. Sebagai alat untuk menetapkan bahan-bahan yang akan dibeli, cara pembelian, peralatan dan jumlah karyawan yang dibutuhkan
- h. Sebagai faktor yang menentukan dalam memilih perlengkapan, tata letak dapur dan perencanaan fasilitas produksi
- i. Sebagai alat untuk menarik konsumen membeli/mengonsumsi makanan/hidangan yang disajikan
- j. Dengan disusunnya menu dapat diatur variasi penggunaan bahan makanan/hidangan dan kombinasinya sehingga dapat dihindari kebosanan.

3. Jenis menu

Terdapat banyak jenis-jenis menu yang bisa dipilih, hal ini sangat tergantung dari tipe penyelenggaraan makanan institusinya dan kebutuhan konsumen yang dilayani. Pengetahuan dasar tentang jenis menu dan cara

menyeleksi menu yang akan digunakan memungkinkan institusi untuk memilih menu terbaik untuk membuat perencanaan menu.

a. Jenis Menu berdasarkan tipe

1) Menu statis

Menu statis adalah menu/hidangan yang ditawarkan secara tetap setiap saat atau setiap hari. Jenis menu ini biasanya digunakan pada institusi yang bersifat komersial khususnya apabila menu tersebut menjadi ciri khas dari institusi tersebut. Jenis menu ini banyak di jumpai di restoran atau hotel dimana konsumennya berubah setiap hari, atau dimana item yang tercantum pada daftar menu yang ditawarkan variasinya cukup banyak. Menu ini biasanya juga dibuat untuk konsumen yang kesulitan dalam menentukan menu yang akan dipesan atau diinginkannya seperti anak-anak, manula, tempat pertunjukkan atau arena olahraga. Perubahan menu dibuat setelah ada pengembangan produk/modifikasi dan riset pasar yang cermat.

Kelebihan menu statis dapat menyederhanakan dalam pembelian bahan makanan, produksi makanan, pelayanan dan manajemen secara umum dalam proses penyelenggaraan makanan institusi. Jika rumah sakit akan menggunakan menu statis perlu dikaji rata-rata lama hari rawat pasien/ *length of stay* (LOS) supaya penyelenggaraan makanan di rumah sakit bermutu baik.

2) Menu sekali pakai

Menu sekali pakai adalah menu yang direncanakan hanya untuk sekali saja, digunakan untuk hari tertentu atau pada hari spesial atau istimewa. Misalnya menu khusus hari libur/hari minggu pada suatu restoran atau menu hari ke 31 pada penyelenggaraan makanan di rumah sakit yang menggunakan siklus menu 10 hari, menu hari ulang tahun atau menu pesta pernikahan. Menu sekali pakai dapat digunakan untuk mengatasi kebosanan. Pada menu sekali pakai walaupun tidak akan digunakan lagi, item menu tertentu masih dapat

digunakan dan dikombinasikan dengan hidangan lain untuk perencanaan yang akan datang.

3) Menu siklus

Menu siklus adalah satu seri menu (pengulangan suatu set menu) yang ditawarkan dari hari per hari dalam kurun waktu tertentu berdasarkan waktu 5 harian, mingguan, dua mingguan, sepuluh harian, bulanan dengan dasar lain dimana setelah itu menu akan dirotasi sesuai lamanya siklus. Penetapan siklus menu apakah 5 hari, 7 hari atau 10 hari biasanya ditentukan berapa lama konsumen tinggal dalam institusi tersebut. Contoh menu di rumah sakit bersalin, dimana rata-rata hari rawat sekitar 3-5 hari maka dapat ditetapkan siklus menu 5 hari (Bakri dkk, 2018).

Menu 5 hari : biasanya digunakan untuk institusi dengan 5 hari kerja/minggu atau institusi khusus seperti sekolah. Kelebihannya menu mudah dirancang namun kekurangannya pengulangan bahan makanan dan hidangan lebih cepat.

Menu 7 hari : yang menjadi dasar adalah hari dalam satu minggu (senin sampai dengan minggu). Kelebihannya pengulangan bahan makanan dan hidangan lebih lama tapi kekurangannya konsumen mudah mengingat karena berhubungan dengan nama hari.

Menu 10 hari : Menu 10 hari mendasarkan pada tanggal 1 sampai dengan 10, menu akan berulang lagi pada tanggal 11 dan seterusnya. Kelebihannya dengan menu 10 hari konsumen tidak bosan karena pengulangan bahan makanan dan hidangan setiap 10 hari sekali, namun kekurangannya sulit untuk merencanakan karena panjang/lama.

Pada institusi yang baru menggunakan menu siklus, siklus pertama dapat digunakan sebagai periode uji coba. Pada periode satu siklus dijalankan akan terlihat jika ada masalah yang terjadi, sehingga bisa dilakukan perbaikan pada siklus berikutnya. Perubahan musim, ketersediaan bahan makanan dipasaran, perubahan karakteristik konsumen merupakan faktor yang harus dipertimbangkan dalam siklus menu, sehingga siklus menu perlu dikaji ulang secara periodik.

Penetapan lamanya siklus harus memperhatikan lamanya konsumen mendapat pelayanan makan. Lamanya siklus jangan sampai menimbulkan ketidakpuasan konsumen, tetapi juga jangan sampai menyulitkan pengelola. Kebaikan penggunaan menu siklus adalah:

- a) Menghemat waktu dan tenaga perencanaan menu dan membantu dalam teknik perencanaan menu yang akan datang, sehingga dalam membuat pergantian menu dapat dirubah menu yang kurang/tidak disukai konsumen.
- b) Memudahkan pembelian bahan makanan dan pengolahan.
- c) Menghindari pengulangan item menu yang sama, makanan dapat disusun lebih bervariasi sehingga dapat menghindarkan kebosanan.
- d) Frekuensi penggunaan dari masing-masing bahan makanan dapat diatur, sehingga dapat membantu dalam standarisasi biaya, produksi dan prosedur pelayanan makanan.
- e) Mencegah penggunaan peralatan yang tidak efisien.
- f) Pembelian bahan makanan dan peralatan inventaris dapat dikontrol secara baik.
- g) Beban kerja karyawan dapat diseimbangkan dan di distribusi dengan jelas.
- h) Membantu supervisor dalam mengatur aktifitas penyelenggaraan makanan.

b. Jenis menu berdasarkan tingkat pilihan

1) Menu non pilihan

Menu non pilihan adalah susunan menu dimana klien tidak dapat memilih menu yang disajikan. Untuk klien yang tidak terlalu memperhatikan pelayanan makanan dengan waktu yang terbatas menu ini sangat sesuai digunakan. Kebaikan menu non pilihan adalah pengelola tidak perlu berulang kali menyusun menu, sehingga menghemat waktu dan dana. Kekurangannya mungkin klien tidak puas karena terdapat hidangan yang tidak disukai sehingga tidak dikonsumsi klien

2) Menu pilihan terbatas

Menu pilihan terbatas adalah klien hanya dapat memilih sebagian kelompok hidangan. Pada menu pilihan terbatas pilihan hanya diperbolehkan pada golongan hidangan tertentu dan tidak boleh untuk golongan hidangan yang ditentukan. Contoh konsumen diperbolehkan memilih minuman dan sayuran tapi tidak untuk buah-buahan.

3) Menu pilihan

Menu pilihan adalah menu dimana klien diminta salah satu paket atau salah satu dari setiap golongan hidangan yang ditawarkan. Setiap golongan hidangan yang ditawarkan dapat disesuaikan dengan pola menu yang berlaku di institusi. Banyaknya pilihan juga ditetapkan 2 atau 3 macam. Pada penyelenggaraan makanan institusi, jika ada menu pilihan biasanya pilihannya tidak terlalu banyak.

Keuntungan dari menggunakan menu pilihan yaitu menawarkan banyak pilihan ke konsumen, sehingga konsumen akan memilih menu yang disukai. Macam hidangan yang menjadi pilihan dapat menggunakan hidangan yang telah di modifikasi dan disesuaikan dengan pola menu yang ditetapkan. Jika di fasilitas pelayanan kesehatan menu pilihan dapat menjadi media edukasi bagi pasien agar dapat memilih sesuai dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan.

Kekurangan dari menu pilihan adalah bahan pangan harus cukup tersedia di gudang untuk memenuhi kebutuhan permintaan, staf produksi harus terampil dan fleksibel untuk berbagai pilihan hidangan yang bervariasi. Institusi juga harus konsekuen menyiapkan banyak item menu pada setiap kali jam makan dengan jumlah porsi yang sedikit, penggunaan waktu menjadi lebih banyak, peralatan masak lebih bervariasi, akibatnya unit cost menjadi meningkat. Pada fasilitas pelayanan kesehatan menu pilihan hanya bisa diterapkan pada kelas perawatan yang lebih mahal. atau dapat juga diterapkan pada penyelenggaraan makanan bagi pekerja di perusahaan, khususnya untuk menu pilihan ditujukan untuk para manager perusahaan tersebut.

c. Jenis Menu Berdasarkan Pemberian Harga

1) *Ala carte menu*

Menu *a la carte* menyediakan berbagai hidangan dengan harga yang berbeda untuk setiap hidangan. Sehingga konsumen dapat menetapkan hidangan pilihannya sesuai kemauan dan kemampuannya. Karakter dari menu *ala carte* yaitu mencantumkan daftar makanan, memberi peluang konsumen untuk memilih sesuai selera, harga yang dibayar sesuai dengan harga yang dipesan dan makanan akan dimasak jika ada pesanan. Jenis menu ini biasanya digunakan pada fast food restoran, penyelenggaraan makanan komersial dan institusi lain.

2) *Table d'hote menu*

Menu table d.hote adalah jenis menu dengan hidangan atau makanan lengkap dengan ketentuan harga utuh dan telah ditetapkan. Menu biasanya terdiri dari beberapa kelompok makanan yaitu 3-5 kelompok. Selain menawarkan paket dengan harga tertentu, sering pula ditawarkan secara terpisah golongan hidangan seperti makanan penutup atau minuman dengan harga tersendiri. Jenis ini biasanya banyak ditawarkan pada penyelenggaraan makanan komersial seperti hotel dan restoran.

d. Jenis Menu Berdasarkan Waktu Makan

Hidangan lengkap yang dihidangkan pada waktu makan dapat dikelompokkan menjadi 5 bagian, yaitu:

1) Menu makan pagi (*breakfast menu*)

Breakfast menu biasanya dilaksanakan antara pukul 06.00-10.00. jenisnya adalah hidangan yang mudah disiapkan dan cukup mengandung unsur pemberi tenaga, unsur pembangunan, dan pengatur sel-sel jaringan tubuh.

2) *Brunch menu*

Menu yang disajikan setelah makan pagi dan sebelum makan siang, yaitu anatar pukul 10.00 hingga pukul 12.00. menu ini disediakan untuk seseorang yang tidak sempat makan pagi.

3) Menu makan siang (*luncheon menu*)

Luncheon menu biasanya dihidangkan antara pukul 12.00 hingga pukul 14.00. hidangannya merupakan makanan seimbang yang mengandung semua unsur gizi yang diperlukan oleh tubuh.

4) Menu makanan selingan (*tea time menu*)

Menu ini dihidangkan sebagai pengiring minum teh atau kopi diantara waktu-waktu makan. Fungsinya sebagai pemberi kalori diantara dua waktu makan bila waktu makan pagi, makan siang atau makan malam hidangan belum cukup mengandung unsur gizi. Makanan ini dapat disajikan pagi hari antara pukul 10.00 hingga pukul 11.00 dan sore hari antara pukul 16.00 hingga pukul 17.00.

5) Menu makan malam

Menu ini dihidangkan antara pukul 18.00 hingga pukul 21.00. makanan yang dihidangkan hampir sama dengan *luncheon menu*. Perlu diusahakan agar masakan lebih bervariasi, cukup mengandung zat gizi dan dihidangkan menarik. Biasanya orang akan lebih santai untuk menikmati makan malamnya karena tidak lagi diburu oleh kesibukan yang lain.

6) Menu makan tengah malam (*supper menu*)

Dalam menu ini makanannya harus lebih sederhana, ringan, cepat memasaknya daripada *luncheon* atau *dinner*. Hidangan ini disediakan bagi mereka yang pulang malam pada suatu acara tertentu. Contohnya sandwich, canape, dan macam-macam kue (Widyastuti dan Pramono, 2014).

4. Menu Makanan Utama (*Main Course*)

Main course adalah hidangan utama dengan porsi terbesar dalam set menu yang disajikan sesudah *appetizer* dan sebelum *dessert*. Dalam set menu bukan sekedar pembangkit selera, melainkan berfungsi sebagai hidangan yang harus memuaskan selera atau mengenyangkan. Suatu hidangan dikatakan makanan utama apabila memenuhi persyaratan sebagai berikut:

- a. Bahan makanan yang digunakan terdiri dari bahan yang mengandung unsur-unsur gizi yaitu zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.

- b. Merupakan rangkaian hidangan yang terdiri dari hidangan pokok yang berupa daging/ ikan unggas atau penggantinya dan hidangan pelengkap yang berupa sereal atau pasta.
- c. Porsinya disesuaikan dengan kebutuhan tiap orang sehingga dapat mengenyangkan dan kandungan gizinya seimbang (Minantyo, 2011).

5. Perencanaan menu

Perencanaan menu adalah serangkaian kegiatan menyusun dan memadukan hidangan dalam variasi yang serasi, harmonis yang memenuhi kecukupan gizi, cita rasa yang sesuai dengan selera konsumen/pasien dan kebijakan institusi. Menurut Auliana (2001), tujuan perencanaan menu adalah sebagai berikut:

- a. Memudahkan penyiapan makanan sesuai dengan kebutuhan seluruh anggota keluarga
- b. Memudahkan penyiapan hidangan menjadi lebih bervariasi, misalnya variasi bahan pangan, resep, teknik olah, dan lain-lain
- c. Menghemat penyediaan waktu dan tenaga dalam persiapan
- d. Menghemat biaya karena menu telah ditetapkan sehingga mengurangi pembelian bahan makanan yang tidak perlu
- e. Keinginan dan selera keluarga dapat terpenuhi
- f. Kualitas dan kuantitas menu terjamin
- g. Menu yang dihidangkan tidak membosankan

Perencanaan menu pada institusi nonkomersial maupun pada institusi komersial dalam merencanakan menu harus mempertimbangkan 2 faktor utama, yaitu:

a. Faktor Konsumen

1) Kecukupan/ kebutuhan gizi

Hampir semua institusi nonkomersial selalu mengutamakan pemenuhan kecukupan/kebutuhan gizi konsumen. Kecukupan/kebutuhan gizi merupakan aspek utama dalam pemenuhan status gizi guna meningkatkan derajat kesehatan yang optimal. Kebutuhan gizi sangat dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin dan aktivitas fisik. Kecukupan/kebutuhan konsumen diterjemahkan dalam standar makanan. Standar makanan ini yang menjadi dasar dalam penyusunan

menu pada institusi. Standar makanan merupakan rujukan dalam menetapkan standar porsi dan pola menu

2) *Food habit / preferences*

Bila menu akan ditawarkan kepada konsumen, maka banyak faktor yang perlu dipertimbangkan, prioritas apa saja sampai seseorang memilih makanan yang ditawarkan. Setiap orang akan memilih makanan yang ditawarkan. Setiap orang akan memilih makanan yang dia sukai dan dia suka memilih yang ia makan. Kesukaan sangat tergantung pada selera dan penerimaan individu terhadap makanan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pantangan adat istiadat, agama, budaya, wilayah ataupun terapi yang sedang dijalankan. Seorang manajer rumah sakit harus mengetahui bahwa setiap konsumen mempunyai pengetahuan dan pengalaman tentang makanan, sehingga akan membandingkan dengan penyelenggaraan makanan ditempat lain. Food preferences dapat diartikan sebagai pemilihan makanan dari makanan yang ditawarkan. Sedangkan food habit adalah cara seseorang memberikan respon terhadap cara memilih, mengkonsumsi dan menggunakan bahan makanan sesuai dengan keadaan sosial dan budayanya.

3) Karakteristik bahan makanan tertentu

Dalam menyusun menu perlu juga diperhatikan faktor karakteristik bahan makanan itu sendiri. Aspek yang berhubungan dengan karakteristik bahan makanan adalah warna, konsistensi dan tekstur makanan, rasa, aroma, cara persiapan, ukuran dan bentuk potongan makanan, sanitasi bahan makanan dan hidangan, suhu hidangan, besar porsi dan cara penyajian.

b. Faktor Manajemen

1) Tujuan Institusi

Faktor pertama yang menjadi dasar perencanaan menu di institusi adalah tujuannya, yaitu komersial atau nonkomersial. Menu yang direncanakan untuk restoran tentu berbeda dengan menu untuk rumah sakit. Menu merupakan refleksi dari tujuan organisasi. Hal itu terlihat dari hidangan yang ditawarkan, besar porsi, macam menu (selektif atau standar).

2) Dana/Anggaran

Pada institusi nonkomersial dana yang dialokasikan biasanya terbatas. Untuk ini perlu strategi dalam perencanaan menunya agar kecukupan gizi konsumen terpenuhi. Hal ini terlihat dari pola menu, macam bahan makanan yang digunakan dan jumlah tenaga, jenis variasi menu dan lain-lain. Sedangkan untuk komersial, dalam menetapkan harga jual makanan harus benar-benar diperhitungkan, biaya bahan makanan, biaya tenaga, dan biaya overhead, sehingga keuntungan yang wajar dapat tercapai. Dalam penentuan biaya makan institusi, faktor utama yang perlu diperhatikan ialah kesesuaian kebutuhan/kecukupan gizi, hidangan, variasi menu dengan anggaran yang didapat.

3) Ketersediaan Bahan Makanan Di Pasar

Ketersediaan bahan makanan mentah dipasar akan berpengaruh pada macam bahan makanan yang digunakan, serta macam hidangan yang dipilih dan variasi menu. Pada saat musim bahan makanan tertentu, pada menu yang telah disusun dapat pula di substitusi dengan bahan makanan tersebut. Substitusi dilakukan pada bahan makanan yang frekuensi penggunaannya dalam 1 siklus lebih sering.

4) Fasilitas Fisik Dan Peralatan

Macam menu yang disusun dapat mempengaruhi desain fisik dan peralatan yang dibutuhkan. Namun di lain pihak macam peralatan yang dimiliki dapat menjadi dasar dalam menentukan item menu/macam hidangan yang akan diproduksi. Contohnya bila dalam item menu yang direncanakan terdapat *Chicken nuggets*, maka perlu peralatan *food processor*. Menu yang disajikan hendaknya disesuaikan dengan macam dan jumlah peralatan yang tersedia.

5) Keterampilan Tenaga

Keterampilan, macam dan jumlah tenaga serta waktu yang tersedia akan berpengaruh pada macam hidangan/item menu serta jumlah item menu yang direncanakan.

6) Tipe Produksi Dan Sistem Pelayanan

Type produksi dan cara pelayanan yang tepat untuk type sistem penyelenggaraan makanan tertentu, akan berdampak pada macam hidangan yang direncanakan. Pada rumah sakit, dimana distribusi

makanan dilakukan dengan cara sentralisasi, tidak dapat dipilih hidangan seperti omelet, es krim dan lain-lain.

6. Langkah-Langkah Perencanaan Menu

Dalam penyelenggaraan makanan institusi menu dapat disusun dalam jangka waktu yang cukup lama misalnya untuk tujuh hari atau sepuluh hari. Menu yang disusun seperti itu disebut menu induk (master menu). Menu induk digunakan sebagai patokan dalam penyelenggaraan makanan. Berikut ini langkah-langkah perencanaan menu menurut Widyastuti dan Pramono (2014) :

- a. Menentukan macam atau pola menu (menu standar atau pilihan)
Pada tahap awal dengan mengacu pada tujuan institusi, maka perlu ditetapkan macam menu, apakah menu standar maupun menu pilihan.
- b. Menentukan master menu
Master menu adalah alokasi item bahan makanan ke dalam matrix dalam siklus menu. Tujuan dibuatnya master menu adalah 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 saat perencanaan ulang, apabila suatu saat terjadi perubahan dana. Maka modifikasi biasanya dilakukan pada master menu.
- c. Menentukan 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 waktu penggunaan menu yang telah disusun
Pada menu yang baru disusun, dimana keadaan konsumen belum terlalu dipahami oleh manajemen, biasanya diberlakukan lebih cepat, misalnya tiga bulan. Pada institusi yang telah lama dibentuk dan pihak manajemen telah melakukan perbaikan-perbaikan dapat diberlakukan lebih lama, misalnya enam bulan atau satu tahun.
- e. Menetapkan jenis dan frekuensi penggunaan bahan makanan sesuai dengan master menu

- f. Menyiapkan katalog hidangan dan digunakan untuk mengisi hidangan pada master menu
- g. Meneliti kembali kesesuaian menu dengan kecukupan gizi dan biaya yang direncanakan
- h. Pelaksanaan menu

C. Perencanaan Kebutuhan Bahan Makanan

Perencanaan kebutuhan bahan makanan dalam suatu institusi pelayanan makanan adalah kegiatan untuk menetapkan jumlah, macam/jenis, dan kualitas bahan makanan yang dibutuhkan untuk kurun waktu tertentu. Beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dan diperhatikan dalam memperhitungkan kebutuhan bahan makanan adalah:

1. Standar menu atau pedoman menu yang digunakan.
2. Standar porsi untuk klien yang dilayani.
3. Jumlah klien yang dilayani dan karakteristiknya.
4. Jumlah hari pelayanan dalam 1 minggu atau 1 bulan.
5. Frekuensi penggunaan masing-masing bahan makanan dalam setiap harinya, sesuai dengan siklus menu yang digunakan.
6. Berapa kali perputaran menu dalam satu bulan/tribulan (Bakri dkk, 2018)

Langkah perencanaan anggaran kebutuhan bahan makanan adalah sebagai berikut:

- a. Kumpulkan data tentang macam dan jumlah konsumen.
- b. Kumpulkan harga bahan makanan dari beberapa pasar dengan survei pasar, kemudian tentukan harga rata-rata bahan makanan
- c. Buat pedoman berat bersih bahan makanan yang digunakan dan dikonversikan ke dalam berat kotor. Cara perhitungan berat kotor bahan makanan adalah:

$$\text{Berat kotor} = \frac{100}{\text{BDD}} \times \text{berat bersih}$$

- d. Hitung indeks harga makanan per orang perhari dengan cara:

$$\frac{\text{berat kotor bahan makanan per hari}}{\text{satuan bahan makanan}} \times \text{harga}$$

- e. Hitung anggaran bahan makanan untuk 1 tahun, diperoleh dengan menghitung rata-rata konsumen yang dilayani dalam 1 tahun dikalikan indeks harga makanan. Disini dihitung satu persatu, sesuai jumlah dan jenis bahan makanan yang digunakan selama 1 tahun.
- f. Hasil perhitungan anggaran dilaporkan kepada pengambil keputusan untuk diusulkan sesuai struktur pada masing-masing organisasi (Permenkes, 2013).

B. LANSIA

1. Definisi Lansia

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 79 Tahun 2014, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Departemen Kesehatan RI membagi menjadi 4 kelompok lansia, yaitu pertengahan umur lanjut yaitu masa persiapan usia antara umur 45-54 tahun, usia lanjut dini yaitu kelompok yang mulai memasuki usia lanjut antara 55-64 tahun, usia lanjut berumur 65 tahun keatas, dan usia lanjut dengan resiko tinggi yang berumur lebih dari 70 tahun.

2. Masalah gizi pada lansia

Menurut Darmojo (2015), masalah gizi yang dapat terjadi pada lansia yaitu:

a. Kehilangan berat badan

Faktor resiko terjadinya malnutrisi pada lansia antara lain beberapa faktor medis seperti selera makan rendah, gangguan gigi geligi, disfagia, gangguan fungsi pada indera penciuman dan pengecap, pernapasan, saluran cerna, neurologi, infeksi, cacat fisik, dan penyakit lain seperti kanker.

Kurangnya pengetahuan mengenai asupan makanan yang baik bagi lansia, kesepian karena terpisah dari sanak keluarga dan kemiskinan juga menentukan status gizi lansia.

Adanya faktor psikologis seperti depresi, kecemasan dan demensia mempunyai kontribusi yang besar dalam menentukan asupan makanan dan zat gizi seorang lansia.

b. Obesitas

Perubahan komposisi tubuh yang terjadi pada lansia memberikan kontribusi terjadinya obesitas. Penurunan asupan energi dan TEE juga menurun karena penurunan aktifitas fisik terutama pada lansia yang sakit dan dan BMR. Pada lansia yang obes, penurunan berat badan dapat menurunkan kesakitan karena arthritis, diabetes dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kualitas hidup. Peningkatan aktifitas fisik pada lansia dapat memperbaiki kekuatan otot dan kesehatan lansia secara keseluruhan.

c. Osteoporosis

Pada wanita , kehilangan massa tulang akan semakin meningkat setelah menopause, sehingga lansia wanita mempunyai risiko tinggi untuk patah tulang (osteoporosis tipe I). Pada lansia laki-laki, juga mempunyai risiko untuk menderita patah tulang pada usia sangat lanjut, yaitu setelah 70 tahun (osteoporosis tipe II).

Osteoporosis dapat dicegah dengan asupan kalsium dan vitamin D yang cukup, olah raga dan menghindari merokok dan minum minuman beralkohol.

d. Anemia gizi

Anemia gizi dapat terjadi pada lansia karena asupan makanan yang menurun atau efek samping obat-obatan. Pada umumnya lansia yang mempunyai berat badan rendah juga menderita anemia. Anemia gizi yang terjadi pada lansia pada umumnya adalah anemia defisiensi besi, meskipun anemia defisiensi vitamin B12 (anemia perniciososa) juga sering ditemui.

3. Kebutuhan gizi lansia

Kebutuhan gizi usia lanjut berbeda dengan usia muda. Kebutuhan gizi sangat dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, aktivitas atau kegiatan, postur tubuh, iklim, kondisi fisik tertentu (sakit) dan lingkungan. Menurut Adriani dkk (2012), mengonsumsi makan yang cukup dan seimbang akan bermanfaat bagi usia lanjut untuk mencegah atau mengurangi kemungkinan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes mellitus, dan kekurangan gizi. berikut ini kebutuhan zat gizi pada lansia, yaitu:

a. Kalori

Kebutuhan energi pada lansia menurun sehubungan dengan penurunan metabolisme basal dan kegiatan fisik yang menurun. Kebutuhan kalori akan menurun sekitar 5% pada usia 40-49 tahun dan 10% pada usia 50-59 tahun serta 60-69 tahun. Menurut AKG 2019, kecukupan gizi pada lansia laki-laki >60 tahun 2150 kalori dan pada lansia wanita >60 tahun 1550 kalori.

b. Protein

Untuk usia lanjut protein berfungsi untuk mengganti sel-sel jaringan yang rusak serta mengatur fungsi fisiologi tubuh. Sesuai dengan AKG 2019, jumlah protein yang diperlukan untuk lansia laki-laki >60 tahun adalah 65 gram dan untuk lansia wanita >60 tahun 60 gram.

c. Lemak

Lemak merupakan sumber tenaga selain hidrat arang. Konsumsi lemak yang berlebihan tidak dianjurkan pada lansia karena dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh khususnya kadar kolesterol darah. Kebutuhan lemak menurut AKG 2019 pada lansia laki-laki >60 tahun sebesar 60 gram dan pada lansia wanita sebesar 50 gram.

d. Vitamin

Untuk usia lanjut dianjurkan untuk meningkatkan konsumsi makanan kaya Vitamin A, D, E untuk mencegah penyakit degeneratif (sebagai antioksidan). Selain itu mengonsumsi makanan yang banyak mengandung Vitamin B12, asam folat dan B1 juga dianjurkan untuk menanggulangi risiko penyakit jantung.

e. Mineral

Pada usia lanjut mengonsumsi makanan kaya Fe, Zn, Selenium, dan kalsium dapat mencegah anemia dan pengeroposan tulang terutama pada wanita.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi lansia

Masalah gizi yang dihadapi oleh lansia erat kaitannya dengan penurunan aktivitas fisiologi tubuh. Dibandingkan dengan usia dewasa, kebutuhan gizi lansia umumnya lebih rendah karena adanya penurunan metabolisme basal 15-20%. Hal ini terjadi karena penurunan massa otot

dan aktivitas lansia yang menurun. Menurut Fatmah (2010), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi lansia, yaitu:

a. Usia

Dengan bertambahnya usia, kebutuhan zat gizi karbohidrat dan lemak akan menurun, sedangkan kebutuhan protein, vitamin, dan mineral meningkat karena merupakan antioksidan untuk melindungi tubuh dari radikal bebas.

b. Jenis kelamin

Lansia pria lebih banyak memerlukan kalori, protein, dan lemak dibandingkan dengan lansia wanita. Hal ini disebabkan karena tingkat aktivitas fisik yang berbeda.

c. Faktor lingkungan

Perubahan lingkungan sosial seperti perubahan kondisi ekonomi karena pensiun dan kehilangan pasangan hidup dapat membuat lansia menjadi merasa terisolasi dari kehidupan sosial dan mengalami depresi. Akibatnya, lansia kehilangan nafsu makan yang akan berdampak pada penurunan status gizi lansia.

d. Penurunan aktivitas fisik

Seiring bertambahnya usia, maka aktivitas fisik yang dilakukan pun semakin menurun. Pada lansia yang aktivitas fisiknya menurun, asupan energi harus dikurangi untuk mencapai keseimbangan energi dan mencegah terjadinya obesitas.

e. Perubahan fisiologi tubuh akibat penuaan

Kemunduran dalam berbagai fungsi organ tubuh merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari lansia. Perubahan fisiologi yang mempengaruhi kebutuhan gizi lansia yaitu perubahan hormon, penurunan fungsi gastrointestinal, perubahan komposisi tubuh, penyakit, dan pengobatan.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi selera makan lansia

Menurut Fatmah (2010), ada beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan selera makan lansia, yaitu:

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 (sekresi pepsin) dan enzim-enzim pencernaan proteolitik.

Berkurangnya cairan saluran cerna dan enzim pencernaan proteolitik mengakibatkan penyerapan protein tidak berjalan efisien.

d. Berkurangnya sekresi saliva

Berkurangnya saliva dapat menimbulkan kesulitan dalam menelan dan penurunan motilitas usus. Penurunan motilitas usus dapat memperpanjang waktu singgah dalam saluran gastrointestinal sehingga mengakibatkan pembesaran perut dan konstipasi.

6. Pola Makan Bagi Lansia

Memerhatikan asupan nutrisi seimbang merupakan bagian penting untuk menjaga kesehatan lansia. Hal tersebut tidak hanya membantu lansia mengontrol berat badan dan mendapatkan zat gizi yang mereka butuhkan, pola makan sehat juga akan menurunkan risiko berbagai komplikasi penyakit seperti penyakit jantung dan diabetes. Menurut Depkes RI dalam Hidayati dan Mangoenprasodjo (2005), berikut ini petunjuk menyusun menu bagi lansia:

b. Menu hendaknya mengandung zat gizi dari beraneka ragam bahan makanan yang terdiri dari zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.

c. Jumlah kalori yang baik untuk dikonsumsi oleh usia lanjut adalah 50% dari hidrat arang yang bersumber dari hidrat arang kompleks (sayur-sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian).

d. Jumlah lemak dalam makanan dibatasi

e. Jumlah protein yang dikonsumsi sebaiknya 8-10% dari total kalori.

f. Makanan sebaiknya mengandung serat dalam jumlah besar yang bersumber pada buah, sayur dan dikonsumsi secara bertahap.

g. Menggunakan bahan makanan yang tinggi klasium, seperti susu, yoghurt dan ikan.

- h. Makanan yang mengandung zat besi (Fe) dalam jumlah besar, seperti kacang-kacangan, hati, daging, bayam atau sayuran hijau.
- i. Membatasi penggunaan garam.
- j. Bahan makanan sebagai sumber zat gizi sebaiknya dari bahan makanan yang segar dan mudah dicerna.
- k. Hindari bahan makanan yang mengandung alkohol dalam jumlah besar.
- l. Makanan sebaiknya yang mudah dikunyah.