

ABSTRAK

Adinda Aisah Bunga Ariyanti, 2020. Menyusun Siklus Menu Makanan Utama dan Perhitungan Kandungan Energi dan Zat Gizi Serta Harga per Porsi di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang. Pembimbing **Dwie Soelistyorini dan Arsinah Habibah Fitriah.**

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, tidak adanya siklus menu yang tertulis di Pondok Lansia Al-Ishlah mengakibatkan pengeluaran untuk pembelian bahan makanan tidak terencana dengan baik, sehingga pengurus kesulitan untuk menentukan kebutuhan keuangan setiap harinya. Tujuan penelitian ini yaitu menyusun menu makanan utama dan perhitungan kandungan energi dan zat gizi serta perhitungan harga per porsi di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu *pre experimental* dengan desain penelitian *one shot case study*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2019 hingga Januari 2020. Teknik pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Data karakteristik lansia yang meliputi asal daerah dan usia diperoleh dengan wawancara, sedangkan perencanaan siklus menu berdasarkan kebiasaan makan lansia dan dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian ini didapatkan karakteristik lansia dengan persentase lansia berumur 65-80 tahun sebesar 48% dan berasal dari Malang sebanyak 64%. Dengan disusunnya menu makanan utama mampu memperbaiki pola menu makanan utama untuk lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah yang sebelumnya hanya 3 komponen menjadi 4 komponen berupa makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati dan sayur. Perhitungan harga per porsi untuk lansia dapat memudahkan tenaga pemasak dalam mengatur keuangan untuk pembelian bahan makanan yang sebelumnya Rp. 2700,- kini berkisar antara Rp. 5969,- hingga Rp. 7167,- dalam setiap porsi makan. Kandungan energi dan zat gizi pada menu makanan utama yang disusun dihitung berdasarkan angka kecukupan energi dan zat gizi lansia pada golongan umur 65-80 tahun, sehingga pemenuhan kebutuhan gizi lansia dapat diberikan dengan baik.

Perencanaan siklus menu ini perlu diterapkan dan dilakukan uji daya terima kepada lansia untuk mengetahui kesesuaian menu tersebut dengan selera lansia.

Kata kunci : *siklus menu, energi dan zat gizi, harga per porsi*