

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan Institusi

Penyelenggaraan makanan institusi adalah serangkaian kegiatan yang meliputi penyusunan standar gizi, penyusunan anggaran, perencanaan menu, penyusunan kebutuhan bahan makanan, pembelian, penerimaan dan penyimpanan bahan makanan, pendistribusian bahan makanan, persiapan, pengolahan dan distribusi makanan, pengawasan penyelenggaraan makanan, pencatatan dan pelaporan serta evaluasi yang dilaksanakan dalam rangka penyediaan makanan bagi kelompok masyarakat di institusi (Depkes RI,2006)

Tujuan penyelenggaraan makanan institusi adalah menyediakan makanan yang berkualitas baik, bervariasi, memenuhi kecukupan gizi, dapat diterima dan menyenangkan konsumen dengan memperhatikan standard hygiene dan sanitasi yang tinggi termasuk macam peralatan dan sarana yang digunakan (Rotua dan Siregar, 2015).

Menurut Bakri (2018) dalam pelayanan makanan bagi konsumennya institusi penyelenggaraan harus memperhatikan kebutuhan konsumen dan memenuhi persyaratan agar dapat menyediakan makanan yang baik bagi konsumen, antara lain :

- a. Menyediakan makanan harus sesuai dengan jumlah dan macam zat gizi yang dibutuhkan konsumen
- b. Memperhatikan kepuasan konsumen
- c. Dipersiapkan dengan cita rasa yang tinggi
- d. Dilaksanakan dengan cara yang memenuhi syarat kesehatan dan sanitasi yang layak
- e. Fasilitas ruangan dan peralatan cukup memadai dan layak digunakan
- f. Menjamin harga makanan yang dapat dijangkau oleh konsumen

B. Klasifikasi Pelayanan Makanan Institusi

Klasifikasi penyelenggaraan makanan institusi berdasarkan sifat dan tujuannya, dibagi menjadi 2 (dua) kelompok utama, yaitu: kelompok

institusi yang bersifat non atau semi komersial (service oriented) dan kelompok institusi yang bersifat komersial (profit oriented). Kelompok institusi yang bersifat service oriented antara lain: (1) pelayanan kesehatan, (2) sekolah, (3) asrama, (4) institusi sosial, (5) institusi khusus, dan (6) darurat. Sedangkan kelompok institusi yang bersifat profit oriented adalah: (1) transportasi, (2) industri, dan (3) komersial.

Berdasarkan tempat memasak dan menyajikan makanan Penyelenggaraan makanan institusi, dibedakan menjadi makanan institusi (*institutional food service*) yang tempat memasak dan menyajikan makanan berada di satu tempat, biasanya bersifat non komersial. Selanjutnya terdapat jasa boga (catering) dimana tempat memasak makanan berbeda dengan tempat menghidangkan makanan. Bentuk penyelenggaraan makanan seperti ini biasanya bersifat komersial. (Listyowati, 2018).

Berdasarkan jenis konsumennya, penyelenggaraan makanan dapat diklasifikasikan menjadi 9 kelompok institusi, antara lain:

1. Penyelenggaraan Makanan pada Pelayanan Kesehatan.
2. Penyelenggaraan Makanan Anak Sekolah/School Feeding.
3. Penyelenggaraan Makanan Asrama.
4. Penyelenggaraan Makanan Di Institusi Sosial.
5. Penyelenggaraan Makanan Institusi Khusus.
6. Penyelenggaraan Makanan Darurat.
7. Penyelenggaraan Makanan Industri Transportasi.
8. Penyelenggaraan Makanan Industri Tenaga Kerja.
9. Penyelenggaraan Makanan Institusi Komersial.

C. Pelayanan Makanan Institusi Komersial

Penyelenggaraan makanan Komersial adalah penyelenggaraan makanan dengan macam dan variasi yang tidak terikat dengan peraturan, melayani kebutuhan masyarakat di luar rumah yang berorientasi pada keuntungan, mempertimbangkan aspek pelayanan, kebutuhan dan kepuasan konsumen. Penyelenggaraan makanan komersial meliputi semua bentuk penyelenggaraan makanan yang dilaksanakan untuk

mendapatkan keuntungan (profit), seperti restoran, katering, dan gerai *fast food*, baik yang berada di lokasi *resort* atau di dalam kota.

Adapun yang termasuk dalam kategori ini yaitu perusahaan katering komersial yang mengoperasikan penyelenggaraan makanan untuk institusi lain, seperti flight catering, catering KA, party catering, daily catering, dan offshores catering. Masalah-masalah administrasi yang sering dijumpai pada pengelolaan restoran, katering, dan gerai *fast food* adalah yang berhubungan langsung dengan tujuan institusi tersebut, seperti keuntungan yang ingin dicapai, dan pelayanan yang ingin diberikan termasuk entertainment untuk para tamunya agar para tamu mencapai kepuasan yang tertinggi.

Usaha atau bisnis penyelenggaraan makanan ini tergantung kepada bagaimana menarik konsumen dan manajemennya harus selalu bisa bersaing dengan bisnis-bisnis penyelenggaraan makanan yang lain. Selain itu perlu juga penanganan harga yang serius untuk mengontrol keuangan dari institusi penyelenggaraan makanan tersebut. Biasanya suasana ruangan penyelenggaraan makanan komersial didesain untuk menarik dan membuat tamu betah, selain itu menu dan lingkungannya disesuaikan dengan makanan yang dijual.

Kecenderungan perkembangan penyelenggaraan makanan komersial pada situasi ini, dikenal pengelolaan dengan sistem franchise, yaitu pemilik (franchise) membeli brand salah satu perusahaan komersial yang sudah terkenal, sehingga pengelolaannya harus mengikuti peraturan dari pihak pemilik brand (franchiser).

1. Tujuan penyelenggaraan makanan institusi komersial
 - a. Memperoleh keuntungan maksimal.
 - b. Memberikan pelayanan yang optimal kepada konsumen, yaitu makanan yang mengutamakan cita rasa yang menarik dengan harga yang sesuai dengan harapan konsumen.
 - c. Menyenangkan/memberi hiburan kepada konsumen.
 - d. Menarik konsumen baru.
2. Karakteristik penyelenggaraan makanan komersial
 - a. Pengelola adalah masyarakat umum dengan manajemen yang jelas menurut perjanjian pemilik.

- b. Macam dan variasi makanan tidak kontinu, sesuai dengan keinginan pemilik.
- c. Konsumen heterogen dengan tanggung jawab kesehatan yang lebih luas, sehingga pemilik sudah harus memperhitungkan target yang ingin dicapai.

Sesuai dengan perkembangan IPTEK dan kebutuhan manusia akan makanan, maka sistem penyelenggaraan makanan pun mengalami perkembangan dan perubahan, baik dari segi tujuan maupun karakteristiknya yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing institusi, tanpa mengabaikan kepentingan konsumen dan lebih diutamakan.

D. Pelaksanaan Penyelenggaraan Makanan

Perencanaan kebutuhan makanan adalah proses untuk menentukan jumlah, macam dan mutu bahan makanan yang diperlukan dalam kurun waktu tertentu dalam rangka melaksanakan kegiatan pengadaan makanan yang bertujuan agar tersedianya taksiran kebutuhan bahan makanan dalam kurun waktu tertentu (Depkes RI, 2006). Secara terinci kegiatan penyelenggaraan makanan adalah sebagai berikut :

1. Perencanaan

a. Perencanaan Anggaran biaya

Perencanaan anggaran bahan makanan adalah rangkaian kegiatan penghitungan anggaran berdasarkan laporan penggunaan anggaran bahan makanan tahun sebelumnya dengan mempertimbangkan fluktuasi harga, fluktuasi konsumen. Adanya rencana anggaran belanja berfungsi untuk mengetahui perkiraan jumlah anggaran bahan makanan yang dibutuhkan selama periode tertentu (1 bulan, 6 bulan, 1 tahun, dsb) (Depkes RI, 2007).

Tujuan penyusunan anggaran belanja makanan adalah tersedianya taksiran anggaran belanja makanan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan macam dan jumlah bahan makanan bagi konsumen atau pasien yang dilayani sesuai dengan standart kecukupan gizi (Depkes RI, 2007).

b. Perencanaan Menu

Perencanaan menu adalah kegiatan menyusun bahan makanan menjadi hidangan dan variasi yang serasi dalam manajemen penyelenggaraan makanan institusi. Kegiatan ini penting karena menu sangat berhubungan dengan kebutuhan dan sumber daya lainnya. Sistem tersebut harus disesuaikan dengan anggaran belanja dan menu yang ada harus disesuaikan dengan cara mempertimbangkan kebutuhan zat gizi juga kepadatan makanan atau variasi dari bahan makanan itu. Menu seimbang perlu untuk kesehatan, namun agar menu yang disediakan dapat dihabiskan, maka perlu disusun variasi menu yang baik, aspek komposisi, warna, rasa, rupa, dan kombinasi masakan yang serasi (Mukrie, 1990).

2. Pengadaan

Pengadaan bahan makanan merupakan usaha atau proses dalam penyediaan bahan makanan. Dalam proses ini dapat berupa upaya penyediaan bahan makanan saja, ataupun sekaligus melaksanakannya dalam proses pembelian bahan makanan (Mukrie, 1990).

3. Pembelian

Dalam pembelian bahan makanan dapat diterapkan berbagai prosedur tergantung dari kebijakan, kondisi, besar/kecilnya intitusi serta kemampuan sumber daya institusi yang bersangkutan (Depkes RI, 2007). Adapun prosedur pembelian bahan makanan antara lain:

a. Pembelian langsung ke pasar (The Open Market Of Buying)

Pembelian ini termasuk dalam pembelian secara setengah resmi karna prosedur ini merupakan kesepakatan antara pembeli dan penjual yang tidak dapat dikendalikan secara pasti.

b. Pembelian dengan musyawarah (The Negosation Of Buying)

Cara pembelian ini juga dikatakan pembelian setengah resmi. Pembelian ini hanya dilakukan untuk membeli bahan makanan yang ada pada waktu tertentu, jumlahnya terbatas, dan merupakan bahan yang dibutuhkan klien.

c. Pembelian yang akan datang (Future Contract)

Pembelian ini dirancang untuk bahan makanan yang telah terjamin pasti, terpercaya mutu, keadaan dan harganya karena produk bahan makanan yang dibatasi, maka pembeli berjanji membeli bahan makanan tersebut dengan kesepakatan harga saat ini tetapi bahan makanan dipesan sesuai dengan waktu dan kebutuhan pembeli dan institusi.

- d. Kontrak tanpa tanda tangan (Unsigned Contract/Auction)
 - Firm at the opening of price (FOP), yaitu dimana pembeli memesan bahan makanan pada saat dibutuhkan, harga disesuaikan pada saat transaksi berlangsung.
 - Subject approval of price (SAOP), yaitu dimana pembeli memesan bahan makanan pada saat dibutuhkan, harga sesuai dengan yang ditetapkan terdahulu.
- e. Pembelian melalui tender/ pelelangan (The Formal Competitive)
Yaitu cara pembelian yang resmi dan mengikuti prosedur pembelian yang telah ditetapkan (Mukrie, 1990).

4. Penerimaan

Penerimaan bahan makan adalah rangkaian kegiatan meneliti, memeriksa, mencatat dan melaporkan bahan makanan yang diperiksa sesuai spesifikasi yang telah ditetapkan dalam kontrak (surat perjanjian jual beli). Beberapa prinsip-prinsip penerimaan bahan makanan, yaitu:

- a. Jumlah bahan makanan yang diterima harus sama dengan jumlah bahan makanan yang tertulis dalam faktur pembelian dan sama jumlahnya dengan daftar permintaan institusi
- b. Mutu bahan makanan yang diterima harus sesuai dengan spesifikasi bahan makanan yang diminta pada surat kontrak perjanjian jual beli
- c. Harga bahan makanan yang tercantum pada faktur pembelian harus sama dengan harga bahan makanan yang tercantum pada penawaran bahan makanan (Mukrie, 1990).

5. Penyimpanan

Penyimpanan bahan makanan adalah proses kegiatan yang menyangkut pemasukan bahan makanan, penyimpanan bahan

makanan, serta penyaluran bahan makanan sesuai dengan permintaan untuk persiapan pemasakan bahan makanan. Fungsi dari penyimpanan bahan makanan adalah menyelenggarakan pengurusan bahan makanan agar setiap waktu diperlukan dapat melayani dengan tepat, cepat dan aman digunakan dengan cara yang efisien. Prinsip dasar dalam penyimpanan bahan makanan adalah tepat tempat, tepat waktu, tepat mutu, tepat jumlah dan tepat nilai (Mukrie, 1990).

6. Persiapan

Persiapan bahan makanan adalah suatu proses kegiatan yang spesifik dalam rangka menyiapkan bahan makanan dan bumbu-bumbu sebelum dilakukan pemasakan. Tujuan persiapan bahan makanan adalah:

- a. Tersedianya racikan yang tepat dari berbagai macam bahan makanan untuk berbagai hidangan dalam jumlah yang sesuai dengan menu yang berlaku, standar porsi dan jumlah konsumen.
- b. Tersedianya racikan bumbu sesuai dengan standar bumbu atau standar resep yang berlaku, menu dan jumlah konsumen (Mukrie, 1990).

Menurut Depkes RI, 2007 beberapa persyaratan saat melakukan kegiatan persiapan, yaitu:

- a. Tersedianya bahan makanan yang akan diolah
- b. Tersedianya peralatan yang akan digunakan
- c. Tersedia protap persiapan
- d. Tersedianya peraturan proses-proses pelaksanaan kegiatan proses persiapan.

7. Pengolahan

Pengolahan bahan makanan merupakan suatu kegiatan terhadap bahan makanan yang telah dipersiapkan menurut prosedur yang ditentukan dengan menambahkan bumbu standar menurut resep, jumlah klien, serta perlakuan special yaitu pemasakan dengan air, lemak, dalam rangka mewujudkan masakan dengan cita rasa yang tinggi (Mukrie, 1990). Tujuan pengolahan bahan makanan adalah:

- a. Mengurangi resiko kehilangan zat gizi bahan makanan

- b. Meningkatkan nilai cerna
 - c. Meningkatkan dan mempertahankan warna, rasa, keempukan dan penampilan makanan (kualitas makanan)
 - d. Bebas dari bahan potensial dan zat yang berbahaya bagi tubuh.
8. Pendistribusian
- Pendistribusian adalah rangkaian kegiatan menyalurkan makanan sesuai dengan jumlah porsi dan jenis makanan konsumen yang dilayani sampai ke tempat penyajian makanan. Macam-macam distribusi makanan:
- a. Sentralisasi, yaitu suatu cara mengirim hidangan makanan dimana telah diporsi untuk setiap konsumen. Hidangan-hidangan telah diporsi di dapur pusat.
 - b. Desentralisasi, yaitu pengiriman hidangan dengan menggunakan alat-alat yang ditentukan dalam jumlah porsi lebih dari satu, kemudian di ruang distribusi disajikan untuk setiap konsumen. Sistem desentralisasi mempunyai syarat yaitu adanya pantry yang mempunyai alat-alat pendingin, pemanas dan alat-alat makan (Mukrie, 1990).

E. Pola Menu

Menu adalah susunan makanan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk makan sehari. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam 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).

Pola menu seimbang yang dari dulu dikembangkan di Indonesia dan telah mengakar dari tahun ketahun adalah pola menu 4 sehat 5 sempurna. Pola menu 4 sehat 5 sempurna adalah pola menu seimbang yang apabila disusun dengan baik mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Namun, pada tahun 1995 telah dikembangkan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) yang memuat 13 pesan dasar gizi seimbang. Susunan pola menu yang terdiri dari 4 macam golongan makanan ini yaitu makanan pokok, lauk, sayur dan buah bila di analisis

secara ilmu gizi, maka susunan makanan ini dengan kombinasi jumlah yang cocok juga dapat memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Dalam penyelenggaraan makanan institusi, menu dapat disusun dalam waktu yang cukup lama. Menurut Moehyi (1992) menu yang lazim di seluruh daerah di Indonesia umumnya terdiri dari susunan hidangan antara lain :

1. Hidangan makanan pokok umumnya terdiri dari nasi. Disebut makanan pokok karena dari makanan inilah tubuh memperoleh sebagian besar zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.
2. Hidangan lauk pauk, yaitu masakan yang terbuat dari bahan makanan hewani atau nabati atau gabungan keduanya. Bahan makanan hewani yang dapat digunakan berupa daging sapi, kerbau atau unggas, bisa juga berupa udang ikan, kepiting, dll. Lauk nabati biasanya berupa lauk pauk yang terbuat dari kacang-kacangan atau hasil olahannya seperti tahu dan tempe.
3. Hidangan berupa sayur, biasanya berupa makanan yang berkuah karena fungsi makanan ini sebagai pembasah nasi agar mudah ditelan.
4. Hidangan yang terdiri dari buah-buahan, baik dalam bentuk buah-buahan segar maupun buah-buahan yang sudah diolah seperti setup atau sari buah. Hidangan ini berfungsi sebagai penghilang rasa kurang sedap dimulut setelah makan sehingga diberi nama hidangan pencuci mulut.

F. Standar Porsi

1. Pengertian

Menurut Muchatob dan Puckett (2016) Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih mentah untuk setiap hidangan. Dalam suatu penyelenggaraan makanan, standar porsi sangat berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi. Pengawasan standar porsi dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan, hal ini tentu akan

mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang. Standar porsi juga akan sangat mempengaruhi terhadap nilai gizi setiap hidangan.

2. Pembagian Jumlah Porsi Sehari

Proporsi dalam pembagian sehari yaitu untuk makan pagi 25% AKG, makan siang 30% AKG, malam 25% AKG, dan 20% AKG untuk 2 kali makanan selingan. Angka kebutuhan gizi dapat dijadikan pedoman dalam menyusun makanan kita sehari-hari. Dengan demikian, kita dapat mengetahui nilai makanan kita, apakah ada kekurangan dalam sesuatu zat yang kita butuhkan dan dapat kita lengkapi dengan jalan memilih bahan makanan dengan lebih teliti. Jumlah zat-zat gizi tersebut tidak saja akan memenuhi kebutuhan tubuh kita, tetapi juga memberikan perlindungan. Artinya kita akan terjaga dari bahaya penyakit defisiensi dan seluruh jaringan tubuh akan tetap pada tingkat kesehatan yang tinggi (Almatsier, 2003)

Tabel 1. Anjuran Jumlah Porsi Sehari Menurut Kecukupan Energi

No	Golongan Bahan Makanan	Kecukupan Energi (Kkal)						
		1500	1700	1900	2100	2300	2500	2800
1	Nasi	3,5p	4p	4,5p	5p	6p	7p	8p
2	Daging	2p	2p	2,5p	3p	3p	3p	3p
3	Tempe	3p	3p	3p	3p	3p	3p	3p
4	Sayur	3p	3p	3p	3p	3p	3p	3p
5	Buah	3p	4p	4p	4p	4p	4p	5p
6	Minyak	4p	5p	6p	6p	6p	6p	7p
7	Gula	2p	2p	2p	2p	2p	2p	2p

Sumber : Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia (Soekirman,2006)

Keterangan :

1. Nasi dan penukar : 1p = 100 g
2. Daging dan penukar : 1p = 50 g
3. Tempe dan penukar : 1p = 50 g

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 4. Sayur dan penukar | : 1p = 100 g |
| 5. Buah dan penukar | : 1p = 100 g |
| 6. Minyak dan penukar | : 1p = 5 g |
| 7. Gula dan penukar | : 1p = 10 g |

G. Kandungan Zat Gizi

Berdasarkan kebutuhannya bagi tubuh, zat gizi dibagi ke dalam dua bagian, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah besar dalam satuan gram/orang/hari sedangkan zat gizi mikro adalah zat gizi yang diperlukan dalam jumlah kecil, yaitu dalam satuan milligram/orang/hari. Zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak; sedangkan zat gizi mikro terdiri dari berbagai jenis vitamin dan mineral. Menurut (Depkes, 2009) berdasarkan fungsinya, zat gizi dikelompokkan menjadi :

- a. Sumber zat tenaga atau energi , terdiri dari karbohidrat dan lemak
- b. Sumber zat pembangun, yaitu protein .
- c. Sumber zat pengatur terdiri dari vitamin, mineral dan air.

Untuk mendapatkan kualitas gizi yang baik, makanan yang kita konsumsi setiap hari harus mengandung zat gizi makro dan zat gizi mikro. Di Indonesia telah lama masyarakatnya dianjurkan mengkonsumsi makanan empat sehat lima sempurna yaitu nasi, lauk, sayur, buah, susu, sehingga diharapkan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi akan membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik serta energi yang cukup guna melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kecukupan gizi harus disesuaikan dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan, oleh karena itu ada beberapa fungsi dan sumber zat gizi yang perlu diketahui agar tercukupinya kebutuhan gizi, yaitu :

1. Energi

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu, dan melakukan aktivitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, protein, dan lemak suatu bahan makanan. Pangan pokok merupakan pangan yang

menyumbangkan energi besar (Almatsier 2011). Sumber energi berkonsentrasi tinggi adalah bahan makanan sumber lemak, seperti lemak dan minyak, kacang-kacangan dan biji-bijian. Setelah itu bahan makanan sumber karbohidrat seperti padi-padian, umbi-umbian dan gula murni. Semua makanan yang dibuat dari bahan makanan tersebut merupakan sumber energi.

Tingkat kecukupan energi (TKE) adalah rata-rata tingkat kecukupan energi dari pangan yang seimbang dengan pengeluaran energi pada kelompok umur, jenis kelamin, ukuran tubuh (berat), dan tingkat kegiatan fisik (Supriasa,2002).

2. Protein

Protein adalah makromolekul yang tersusun dari bahan dasar asam amino. Protein merupakan zat gizi yang mengandung energi tetapi bukan sebagai sumber energi, fungsinya untuk mengganti jaringan dan sel tubuh yang rusak. Protein berfungsi sebagai katalisator, sebagai pengangkut dan penyimpanan molekul lain seperti oksigen, mendukung secara mekanis sistem kekebalan (imunitas) tubuh, menghasilkan pergerakan tubuh, sebagai transmisor gerakan syaraf dan mengendalikan pertumbuhan dan perkembangan.

Protein diperoleh dari makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (protein nabati), contohnya: tahu, tempe, dan kacang-kacangan serta makanan berasal dari hewan (protein hewani), misalnya: ikan, telur, daging. Mutu protein tergantung pada kuantitas dan kualitas asam amino esensial yang terkandung di dalamnya serta daya serapnya (bioavailability). Berdasarkan kandungan asam amino esensial, protein dapat digolongkan menjadi:

- a. Protein sempurna, merupakan protein yang mengandung semua asam amino esensial. Protein sempurna dapat diperoleh dari bahan makanan hewani.
- b. Protein tidak sempurna, merupakan protein yang tidak mengandung semua asam amino esensial. Sumbernya berasal dari bahan pangan nabati.

3. Lemak

Lemak adalah suatu ester trigliserida (TG) dari gliserol dengan 3 asam lemak terikat pada rantai utamanya. (Tuminah, 2009). Lemak yang terdapat dalam makanan yang berasal dari hewan disebut lemak hewani dan yang berasal dari tumbuhan disebut lemak nabati. Lemak hewani contohnya: keju, mentega, lemak daging (sapi/kambing). Sedangkan contoh lemak nabati: minyak sawit, minyak kelapa, margarin, minyak kedelai, minyak kacang, dan minyak jagung.

Lemak berfungsi untuk sumber energi, penyerapan beberapa vitamin dan memberikan rasa enak dan kepuasan terhadap makanan. Lemak juga berfungsi untuk pertumbuhan, terutama untuk komponen membrane sel dan komponen sel otak. (Istiany dan Ruslianti, 2013). Ada enam fungsi umum lemak di dalam tubuh:

- Menghasilkan energi bagi tubuh
- Memudahkan penyerapan vitamin larut air
- Memasok asam lemak esensial
- Menyongkong dan melindungi organ dalam
- Membantu mengatur suhu
- Melumasi jaringan tubuh

4. Karbohidrat

Karbohidrat adalah suatu zat gizi yang fungsi utamanya sebagai penghasil energi, dimana setiap gramnya menghasilkan 4 kalori. Walaupun lemak menghasilkan energi lebih besar, namun karbohidrat lebih banyak dikonsumsi sehari-hari sebagai bahan makanan pokok, terutama pada negara sedang berkembang. Di negara sedang berkembang karbohidrat dikonsumsi sekitar 70-80% dari total kalori, bahkan pada daerah-daerah miskin bisa mencapai 90%.

Sedangkan pada negara maju karbohidrat dikonsumsi hanya sekitar 40-60%. Hal ini disebabkan sumber bahan makanan yang mengandung karbohidrat lebih murah harganya dibandingkan sumber bahan makanan kaya lemak maupun protein. Karbohidrat banyak ditemukan pada sereal, seperti beras, gandum, jagung, kentang, dan

hasil olahannya. Serta pada biji-bijian yang tersebar luas di alam (Hutagalung, 2004).

H. Kecukupan Energi dan Zat Gizi Konsumen

Usia 19-29 tahun merupakan usia peralihan. Menurut Depkes (2009) usia 12-25 tahun dikelompokkan dalam masa remaja akhir, usia 26-35 tahun dikelompokkan dalam masa dewasa awal, dan usia Masalah gizi pada kelompok umur tersebut merupakan masalah penting. Selain mempunyai risiko mengalami berbagai penyakit, juga mempengaruhi produktivitas kerja. Umumnya, status kesehatan pada usia ini baik bila dijaga dengan baik pula. Usia peralihan ini merupakan masa yang sangat penting dalam pemeliharaan kesehatan guna mencegah atau menunda terjadinya penyakit kronis/degenerative di usia lanjut (Susilowati dan Kuspriyanto, 2015).

Angka kecukupan gizi (AKG) adalah kecukupan rata-rata zat gizi sehari bagi hampir semua orang sehat di suatu negara. Itu artinya, AKG ini digunakan sebagai patokan rata-rata zat gizi yang diperlukan oleh sekelompok orang. Bukan menggambarkan berapa kebutuhan gizi satu individu tertentu saja. Angka kecukupan gizi akan sama dalam satu golongan usia. Namun, angka kebutuhan gizi pastinya akan selalu berbeda-beda untuk setiap orang.

Mengacu pada Peraturan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2019 mengenai Angka Kecukupan Gizi, angka kebutuhan energi dan zat gizi yang harus dipenuhi oleh kelompok umur 19-29 tahun sebagai konsumen utama katering dan kelompok umur 30-49 tahun yang juga merupakan konsumen paket harian *Senjani Kitchen* Malang, disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 2. Kecukupan energi dan zat gizi konsumen paket harian *Senjani Kitchen* Malang

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
Laki-laki				
19 – 29 tahun	2650	65	75	430
Perempuan				
19 – 29 tahun	2250	60	65	300
Laki-laki				
30 – 49 tahun	2550	65	70	415
Perempuan				
30 – 49 tahun	2150	60	60	340

Data ketersediaan energi dan zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat) diolah dengan menghitung hasil rata-rata penimbangan makanan yang disajikan kemudian hasilnya dibandingkan dengan AKG. Menurut Gibson (2005) ketersediaan energi dan zat gizi pada makanan dapat dikategorikan menjadi :

- Lebih : $\geq 120\%$
- Normal : 90-119% AKG
- Defisit tingkat ringan : 80-89% AKG
- Defisit tingkat sedang : 70-79% AKG
- Defisit tingkat berat : $< 70\%$ AKG