

## ABSTRAK

**Nindia Syamsi Amali (2020)** : *Pola Menu, Standar Porsi, serta Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Menu Makan Siang Pada Menu Paket Harian Senjani Kitchen Malang*. Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma 3 Gizi Malang, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.  
**Pembimbing : Bachyar Bakrie, SKM, M.Kes**

Pola menu yang seimbang jika susunan bahan makanan minimal terdiri dari 4 komponen, yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Standar porsi adalah banyaknya jumlah makanan yang disajikan dan ukuran berat porsi pada setiap individu, penentuan standar porsi yang tepat sangat penting karena berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi, hal ini tentu akan mempengaruhi ketersediaan energi dan zat gizi seseorang pada setiap hidangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pola menu, standar porsi dan ketersediaan energi dan zat gizi pada menu makan siang paket harian di katering Senjani Kitchen Malang.

Penelitian ini dilakukan di Senjani Kitchen pada tanggal 14 Februari – 16 Maret 2020 dengan jenis penelitian yang dilakukan adalah observasional dengan desain *cross sectional studies*. Besar sampel yang digunakan sebanyak 21 Menu. Data pola menu diperoleh melalui pengisian form pola menu selama masa pengamatan. Data standar porsi diperoleh melalui hasil penimbangan, kemudian diolah dengan membandingkan porsi makanan yang disajikan (per hidangan) dengan standar porsi yang dianjurkan untuk konsumsi kelompok usia 19-29 tahun. Sedangkan data ketersediaan energi dan zat gizi diperoleh melalui perhitungan aplikasi *Nutrisurvey* kemudian diolah dengan membandingkan ketersediaan energi dan zat gizi yang disajikan dengan angka kecukupan zat gizi (AKG) tahun 2019 untuk kelompok umur 19-29 tahun. Data standar porsi dan ketersediaan energi serta zat gizi variabel disajikan dengan cara tabulasi, sedangkan data pola menu disajikan secara naratif dan ketiga variable dianalisa secara deskriptif.

Hasil peneltian menunjukkan bahwa pola menu yang disajikan seluruhnya sudah seimbang. Standar porsi makanan yang disajikan selama 21 hari belum sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan. Ketersediaan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) sebagian besar termasuk dalam kategori defisit. Sebaiknya tenaga pengolah makanan memperhatikan standar porsi yang dianjurkan serta menyajikan lauk hewani dan lauk nabati di setiap menu agar ketersediaan energi dan zat gizi pada menu makan siang untuk kelompok umur 19-29 tahun sebagai sasaran utama penjualan produk di katering Senjani Kitchen tercukupi.

**Kata Kunci : Pola Menu, Standar Porsi, Ketersediaan Energi dan Zat Gizi.**