

ABSTRAK

SHERLY AYUNING PUTRI, 2020. Pola Menu, Porsi Penyajian Serta Ketersediaan Energi dan Zat Gizi (Protein, Lemak, Karbohidrat, Fe, Vitamin C, Vitamin A dan Serat) pada Penyelenggaraan Makan Siang di SDIT Ahmad Yani Kota Malang. Karya Tulis Ilmiah, Program Studi DIII Gizi Malang, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. (Dibawah bimbingan: **Dwie Soelistyorini SST, M.Kes**).

Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Ahmad Yani menyelenggarakan makan siang bagi siswa siswi beserta guru yang berjumlah 75 orang, dengan rentang usia anak sekolah 7-12 tahun dan baru dijalankan 4 bulan. Menu yang direncanakan sesuai dengan dana yang tersedia, menu yang disajikan setiap hari belum memenuhi pola menu yang seimbang karena keterbatasan dana sehingga hanya menyediakan makanan pokok dan lauk hewani, sedangkan untuk lauk nabati dan sayur jarang diberikan. Menu hanya dibuat untuk 1 hari saja dan belum memiliki siklus menu. Penyajian makanan dengan menggunakan sistem *lunch box* dengan porsi penyajian untuk lauk hewani, lauk nabati dan sayur belum memenuhi standar porsi yang dianjurkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola menu, porsi penyajian serta ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, Fe, Vitamin C, Vitamin A dan serat) pada penyelenggaraan makan siang di SDIT Ahmad Yani Kota Malang. Jenis penelitian ini menggunakan observasi deskriptif dan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SDIT Ahmad Yani Kota Malang yang dilaksanakan pada tanggal 13 – 17 Januari 2020. Sampel penelitian adalah menu yang disajikan sebanyak 5 menu makan siang. Jenis data yang dikumpulkan meliputi pola menu, porsi penyajian, dan ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, Fe, vitamin C, vitamin A dan serat). Pengumpulan data menggunakan observasi dan pengisian form penilaian pola menu serta menimbang langsung makanan yang disajikan untuk pemenuhan porsi makan. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis secara deskriptif kemudian disajikan dalam bentuk tabel.

Hasil penelitian menunjukkan untuk pola menu, dari 5 menu yang disajikan hanya ada 1 (20%) menu yang seimbang. Pada pengamatan porsi makanan yang disajikan pada 5 menu diperoleh hasil rata-rata penyajian belum sesuai standar porsi yang dianjurkan. Ketersediaan energi dan zat gizi untuk anak usia sekolah belum memenuhi angka kecukupan energi dan zat gizi berdasarkan Angka Kecukupan Gizi sesuai golongan umur dan masih dalam kategori defisit. Disarankan, untuk memperhatikan perencanaan menu agar tercipta pola menu yang seimbang dan porsi penyajian untuk anak usia 7 – 9 tahun pada lauk hewani dari 33 gram menjadi 40 gram, lauk nabati dari 24 gram menjadi 50 gram dan sayur dari 80 gram menjadi 100 gram. Untuk usia 10 – 12 tahun pada lauk hewani dari 37 gram menjadi 50 gram, lauk nabati dari 27 gram menjadi 50 gram dan sayur dari 84 gram menjadi 100 gram.

Kata Kunci: Pola Menu, Porsi Penyajian, Ketersediaan Energi dan Zat Gizi

ABSTRACT

SHERLY AYUNING PUTRI, 2020. Menu Pattern, Serving Portion, and Availability of Energy also Nutrient (Protein, Fat, Carbohydrates, Iron, Vitamin C, Vitamin A and Fiber) at Food Management of Lunch at SDIT Ahmad Yani Malang City. Scientific Writing, DIII Nutrition Malang Study Program, Department of Nutrion, Helath Polytechnic of the Ministry of Health Malang. (Advisor: **Dwie Soelistyorini SST, M.Kes**).

The Ahmad Yani Integrated Islamic Elementary School (SDIT) organized a lunch for 75 students and teachers, ranging in age from 7 to 12 years old and only running for 4 months. The menu that is planned is in accordance with the available funds, the menu that is served every day does not meet a balanced menu pattern due to limited funds so that it only provides staple food and animal side dishes, while vegetable and vegetable side dishes are rarely provided. The menu is only made for 1 day and does not have a menu cycle. The serving of food using a lunch box system with serving portions for animal, vegetable and vegetable side dishes does not meet the recommended portion standard. The purpose of this study was to determine the menu pattern, serving portion as well as the availability of energy and nutrients (protein, fat, carbohydrates, Fe, Vitamin C, Vitamin A and fiber) at the implementation of lunch at SDIT Ahmad Yani Malang City. This type of research uses descriptive observation and cross sectional design. This research was conducted at SDIT Ahmad Yani Malang City which was held on January 13-17 2020. The research sample was a menu that was served as many as 5 lunch menus. Types of data collected include menu patterns, serving portions, and the availability of energy and nutrients (protein, fat, carbohydrates, iron, vitamin C, vitamin A and fiber). Collecting data using observation and filling out the menu pattern assessment form and weighing the food served directly to fulfill the portion of the meal. The data obtained were then processed and analyzed descriptively and then presented in tabular form.

The results showed that for the menu pattern, of the 5 menus served there was only 1 (20%) balanced menu. In observing the portion of food served on 5 menus, it was found that the average presentation was not according to the recommended portion standard. The availability of energy and nutrients for school-age children has not met the energy and nutrient intake figures based on the Nutritional Adequacy Rate based on age groups and is still in the deficit category. It is recommended to pay attention to menu planning in order to create a balanced menu pattern and serving portions for children aged 7-9 years for animal side dishes from 33 grams to 40 grams, vegetable side dishes from 24 grams to 50 grams and vegetables from 80 grams to 100 grams. For ages 10-12 years, animal side dishes from 37 grams to 50 grams, vegetable side dishes from 27 grams to 50 grams and vegetables from 84 grams to 100 grams.

Keywords: Menu Pattern, Serving Portions, Availability of Energy and Nutrients