

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan

1. Pengertian Penyelenggaraan Makanan

Penyelenggaraan makanan institusi dan industri adalah program sistematis dan terpadu yang terdiri atas perencanaan, pengadaan, penyimpanan, persiapan, pengolahan bahan makanan dan penyajian atau penghidangan makanan dalam skala besar (Kemenkes, 2013).

Menurut Bakri dkk (2018) penyelenggaraan Makanan Institusi atau massal adalah penyelenggaraan makanan yang dilakukan dalam jumlah besar atau massal. Setiap negara memiliki batasan jumlah untuk menyelenggarakan makanan. Di Indonesia sendiri dikatakan sebuah institusi telah menyelenggarakan makanan apabila memproduksi makanan lebih dari 50 porsi dalam setiap kali produksi.

2. Tujuan Penyelenggaraan Makanan

Tujuan penyelenggaraan makanan adalah menyediakan makanan yang berkualitas sesuai dengan biaya, keamanan, dan yang lebih utama yaitu sesuai dengan kebutuhan gizi setiap orang, serta dapat diterima oleh konsumen untuk mencapai status gizi yang optimal (Kemenkes RI:2013).

Menurut Bakrie (2013), penyelenggaraan makanan dilaksanakan dengan tujuan:

- a. Mendapatkan makanan yang berkualitas
- b. Pelayanan yang cepat dan menyenangkan
- c. Menu seimbang serta bervariasi sesuai dengan harapan konsumen
- d. Harga sesuai dengan pelayanan yang diberikan
- e. Fasilitas memadai untuk pelaksanaan proses kegiatan penyelenggaraan makanan
- f. Standar kebersihan dan sanitasi yang baik.

B. Penyelenggaraan Makanan Panti Asuhan

1. Pengertian Penyelenggaraan Makanan Panti Asuhan

Panti asuhan merupakan lembaga sosial yang mempunyai peran melindungi dan membimbing anak-anak yatim, yatim piatu, terlantar dan kaum *dhuafa* untuk kesejahteraan hidup anak asuh (Abidin AM, 2019).

Menurut Bakri dkk, (2018), penyelenggaraan makanan panti asuhan, termasuk dalam penyelenggaraan makanan institusi sosial yang berarti makanan yang dikelola untuk masyarakat yang diasuhnya. Tanpa memperhitungkan keuntungan, nominal, dari institusi tersebut.

2. Tujuan Penyelenggaraan Makanan Panti Asuhan

Tujuan dari penyelenggaraan makanan di panti asuhan adalah menyediakan makanan bagi anak asuh dalam jumlah dan mutu yang memenuhi syarat gizi, standar sanitasi, dan sistem pelayanan makanan yang layak, tepat, dan cepat (Setyawati RI, 2006). Menurut Bakri dkk (2018) tujuan penyelenggaraan makanan institusi sosial (panti asuhan) yaitu untuk mengatur menu yang tepat agar dapat diciptakan makanan yang memenuhi kecukupan gizi.

3. Karakteristik Penyelenggaraan Makanan Panti Asuhan

Menurut Bakri dkk (2018) karakteristik penyelenggaraan makanan panti asuhan antara lain sebagai berikut:

- a. Mendapatkan dana swakelola dari departemen sosial atau badan amal lainnya.
- b. Melayani kelompok umur bayi, anak-anak, hingga remaja, sehingga memiliki kebutuhan gizi yang berbeda. Dengan demikian perlu dihitung untuk memenuhi masing-masing kelompok umur.
- c. Mempertimbangkan bentuk makanan klien, tingkat kesukaan dengan memperhatikan cara pengolahan.
- d. Harga makanan yang disajikan wajar dan tidak mengambil keuntungan.
- e. Konsumen mendapatkan makanan 2-3 kali dalam sehari dengan ditambahkan makanan selingan 1-2 kali.
- f. Makanan disediakan setiap hari

- g. Macam dan jumlah yang dilayani tetap
- h. Susunan hidangan sederhana dan terbatas

4. Konsumen Pada Penyelenggaraan Makanan Panti Asuhan

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putriningtyas dkk pada tahun 2020 di Panti Asuhan Darussalam Singosari, konsumen yang dilayani dalam penyelenggaraan makanan panti asuhan adalah anak dengan rentang usia 6-11 tahun, remaja awal dengan rentang usia 12-16 tahun, dan remaja akhir dengan rentang usia 17-25 tahun (Putriningtyas dkk, 2020).

C. Pola Menu

Menu adalah susunan makanan yang dikonsumsi oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk makan sehari. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2003).

Menurut Bakri, dkk (2018) pola menu adalah golongan dan frekuensi macam hidangan yang direncanakan untuk setiap kali makan selama satu putaran menu. Pola menu makanan Indonesia terdiri dari kelompok bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan makanan selingan. Kemudian mengumpulkan bahan makanan sesuai dengan kelompok bahan makanan antara lain:

1. Kumpulan makanan pokok misalnya: nasi, kentang, bihun, mie, roti, jagung.
2. Kumpulan lauk hewani misalnya: daging ayam, telur, ikan, udang, cumi, daging sapi.
3. Kumpulan lauk nabati misalnya: tahu, tempe, oncom, kacang hijau, kacang tanah.
4. Kumpulan sayuran misalnya: labu siam, wortel, buncis, bayam, kangkung.
5. Kumpulan buah misalnya: jeruk, pisang, melon, semangka, pepaya, apel, mangga.

6. Setelah dilakukan inventarisasi terhadap jenis bahan makanan sesuai dengan kelompoknya maka disusun pola menu yang sesuai dengan jadwal makan.

Pola menu dikatakan baik dan seimbang jika setiap kali makan terdapat susunan berupa makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah. Menurut Ardiyani (2015), pola menu dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu:

1. **Seimbang:** Jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 4 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
2. **Kurang seimbang:** jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
3. **Tidak seimbang:** jika menu yang disajikan < 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.

D. Standar Porsi

Menurut Muchatob (2001) dalam Astuti (2018) menyatakan bahwa standar porsi dapat diartikan sebagai banyaknya ukuran makanan yang disajikan untuk setiap individu. Standar porsi berguna untuk menentukan besar porsi yang akan disajikan kepada konsumen, agar konsumen mendapatkan makanan yang sesuai dengan kebutuhan zat gizi baik dari segi kualitas suatu makanan maka dibutuhkan juga penyusunan standar porsi yang digunakan sebagai salah satu acuan. Untuk mencapai hal tersebut, maka setiap institusi penyelenggaraan makan harus menentukan standar porsi dari setiap makanan yang akan disajikan (Arsyih dkk, 2019).

Tabel 1. Standar Porsi Sehari berdasarkan Kandungan Energi (dalam satuan penukar)

No.	Golongan Bahan Makanan	Kandungan Energi (Kkal)						
		1500	1700	2000	2200	2500	2800	3000
1	Nasi	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p
2	Daging	3p	3p	3p	3p	3p	4p	4p
3	Tempe	3p	3p	3p	3p	3p	3p	3p
4	Sayur	2p	2p	2p	2,5p	2,5p	2,5p	2,5p
5	Buah	3p	3p	3p	2p	2p	2p	2p
6	Minyak	4p	4p	6p	6p	6p	8p	8p
7	Gula	1p	1p	2,5p	3p	3p	5p	6p

Sumber: Sunita Almatsier, 2009

Tabel 2. Standar Porsi Sehari berdasarkan Kandungan Energi Sesuai Kelompok Usia (dalam satuan penukar)

No.	Golongan Bahan Makanan	Kandungan Energi (Kkal)						
		1650	1900	2000	2050	2100	2400	2650
1	Nasi	3p	4p	4p	4p	4p	5p	5p
2	Daging	3p	3p	3p	3p	3p	3p	3p
3	Tempe	3p	3p	3p	3p	3p	3p	3p
4	Sayur	2p	2p	2p	2p	2p	2p	2p
5	Buah	3p	3p	3p	3p	3p	3p	3p
6	Minyak	4p	4p	4p	4p	4p	6p	6p
7	Gula	1p	1p	1p	1p	1p	2,5p	2,5p

Keterangan:

- a. Nasi dan penukar : 1p = 100 g
- b. Daging dan penukar : 1p = 50 g
- c. Tempe dan penukar : 1p = 50 g
- d. Sayur dan penukar : 1p = 70 g
- e. Buah dan penukar : 1p = 100 g
- f. Minyak dan penukar : 1p = 5 g
- g. Gula dan penukar : 1p = 10 g

E. Ketersediaan Zat Gizi

Zat Gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun, memelihara jaringan serta mengatur proses-proses jaringan (Almatsier, 2009).

Ketersediaan zat gizi adalah beragam jenis pangan yang tersedia dan diproduksi mengandung sumber energi dan zat gizi dalam bentuk bahan mentah atau olahan sehingga dapat memenuhi kebutuhan konsumsi pangan penduduk (Ariani dkk, 2016)

1. Energi

Menurut Pritasari dkk (2017) penggunaan energi dalam tubuh sebesar 50% untuk metabolisme basal, 5-8% untuk SDA, 12% untuk pertumbuhan, 25% untuk aktifitas fisik, dan 10% terbuang mengikuti ekskresi manusia. Asupan energi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yaitu 50-60% dari total kebutuhan.

2. Protein

Menurut Pritasari dkk (2017) protein merupakan sumber asam amino esensial yang berperan penting dalam pertumbuhan, dan pembentukan Hemoglobin, sserum, antibodi, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, mengatur keseimbangan cairan asam basa, serta sebagai sumber energi. Asupan protein yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yaitu 10-15% dari total kebutuhan.

3. Lemak

Lemak adalah zat gizi padat energi (9 kkal per gram), sehingga lemak penting untuk menjaga keseimbangan energi dan berat badan (Desthi dkk, 2019). Menurut Pritasari dkk (2017), asupan anak usia sekolah dianjurkan berasal dari sumber lemak esensial seperti kacang-kacangan, minyak nabati, dan beras merah.

4. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama energi untuk aktivitas tubuh. Sehingga asupan karbohidrat yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yaitu 50-60% dari total kebutuhan (Pritasari dkk, 2017).

5. Fe

Fe atau zat besi merupakan mineral yang memiliki kebutuhan sedikit. Namun mineral Fe juga penting untuk terpenuhi untuk memperlancar proses metabolisme dalam tubuh. Asupan Fe yang diberikan yaitu 13-19 mg/hr untuk laki-laki dan 26 mg/hr untuk perempuan (Pritasari dkk, 2017).

6. Serat

Pada usia remaja, serat sangat dibutuhkan untuk memperlancar buang air besar. Selain itu serat juga dapat memberikan rasa kenyang dalam jangka waktu yang cukup lama. Makanan yang mengandung sumber serat diantaranya yaitu sayuran dan buah-buahan (Pritasari dkk, 2017).

F. Tingkat Kecukupan Gizi

Tingkat kecukupan gizi adalah asupan harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam kelompok umur, jenis kelamin, dan fisiologis tertentu. Jika tingkat kecukupan zat gizi tidak seimbang, dapat menimbulkan masalah gizi kurang maupun gizi lebih (Rokhmah, 2016).

Berdasarkan paparan zat gizi diatas, adapun pedoman kecukupan rata-rata zat gizi untuk setiap hari menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan aktivitas tubuh yang disebut dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi). AKG sendiri berguna untuk:

1. Acuan dalam menilai kecukupan gizi
2. Acuan dalam menyusun makanan sehari-hari
3. Acuan perhitungan dalam perencanaan penyediaan makanan di tingkat regional dan nasional
4. Acuan pendidikan gizi serta label pangan yang mencantumkan nilai gizi (Pritasari dkk, 2017).

Tabel 3. Standar

Kelompok Umur	Energi (kalori)	Karbohidrat (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Serat (g)	Zat Besi (mg)
7-9 tahun	1650	250	55	40	23	10
10-12 tahun						
Laki-Laki	2000	300	65	50	28	8
Perempuan	1900	280	65	55	27	8
13-15 tahun						
Laki-Laki	2400	350	80	70	34	11
Perempuan	2050	300	70	65	29	15
16-18 tahun						
Laki-Laki	2650	400	85	75	37	11
Perempuan	2100	300	70	65	29	15

Sumber: Permenkes No. 28 tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia.