

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan Institusi

Penyelenggaraan makanan institusi/massal adalah penyelenggaraan makanan yang dilakukan dalam jumlah besar. Batasan mengenai porsi atau jumlah yang diselenggarakan di setiap negara bermacam-macam. Di Indonesia penyelenggaraan makanan banyak atau massal yang digunakan adalah bila penyelenggaraan lebih dari 50 porsi dalam sekali pengolahan. Sehingga jika 3 kali makan dalam sehari, maka jumlah porsi yang diselenggarakan adalah 150 porsi dalam sehari (Bakri, dkk. 2018).

Tujuan dari penyelenggaraan makanan institusi adalah menyediakan makanan yang berkualitas baik, bervariasi, memenuhi kecukupan gizi, dapat diterima dan menyenangkan konsumen dengan memerhatikan standar higiene sanitasi termasuk dalam peralatan, sarana maupun tenaga penjamah makanan yang digunakan (Rotua dan Siregar, 2015).

Menurut Rotua dan Siregar (2015) Penyelenggaraan makanan berdasarkan sifat dan tujuannya dapat diklasifikasikan menjadi 2 kelompok yaitu:

1. Kelompok institusi yang bersifat non atau semi komersial (*service oriented*)

Penyelenggaraan makanan ini dilakukan oleh suatu instansi baik dikelola oleh pemerintah, badan swasta maupun yayasan sosial yang tidak bertujuan untuk mencari keuntungan. Bentuk penyelenggaraannya berada di satu tempat yaitu asrama, panti asuhan, rumah sakit, rumah, perusahaan, lembaga kemasyarakatan, sekolah dan lain-lain. Frekuensi makan pada jenis penyelenggaraan ini 2-3 kali dengan atau tanpa selingan. Perkembangannya termasuk lambat karena mengalami keterbatasan pada sumber daya seperti pekerja yang tidak terlatih dan biaya serta peralatan yang terbatas. Hal ini yang menyebabkan penyelenggaraan makanan di panti asuhan, lembaga kemasyarakatan, bahkan di asrama-asrama dianggap kurang baik.

2. Kelompok institusi yang bersifat komersial (*profil oriented*).

Penyelenggaraan makanan ini dilakukan untuk mendapatkan keuntungan yang sebesar-besarnya. Jenis usahanya berupa *restaurant*, *snack bar*, *cafeteria* dan *catering*. Usaha penyelenggaraan makanan ini bergantung pada cara menarik minat konsumen sebanyak-banyaknya dan manajemen yang baik sehingga dapat bersaing dengan penyelenggaraan makanan lainnya.

B. Penyelenggaraan Makanan Institusi Sosial

1. Definisi Penyelenggaraan Makanan Institusi

Penyelenggaraan makanan sosial merupakan suatu sistem penyelenggaraan makanan yang berorientasi pelayanan atau *non-komersial*. Institusi ini biasanya dikelola oleh pemerintah, badan swasta maupun yayasan sosial yang tidak bertujuan untuk mencari keuntungan. Perkembangan penyelenggaraan makanan pada klasifikasi ini sangat lambat karena keterbatasan pada pelayanan yang tidak terlatih, biaya serta peralatan yang terbatas (Rotua dan Siregar, 2013). Menurut Bakri, dkk. (2018) karakteristik penyelenggaraan makanan institusi sosial yaitu sebagai berikut:

- a. Pengelolaannya oleh atau mendapat bantuan dari departemen sosial atau badan-badan amal lainnya.
- b. Melayani sekelompok masyarakat semua umur, sehingga memerlukan kecukupan gizi yang berbeda-beda.
- c. Mempertimbangkan bentuk makanan, suka dan tidak suka klien menurut kondisi klien (kecukupan gizi anak dan kecukupan gizi orang dewasa/usia lanjut).
- d. Harga makanan yang disajikan tidak mengambil keuntungan, sesuai dengan keterbatasan dana.
- e. Konsumen mendapat makanan 2-3 kali sehari ditambah makanan selingan 1-2 kali.
- f. Makanan disediakan secara kontinu setiap hari.
- g. Macam dan jumlah konsumen yang dilayani tetap.
- h. Susunan hidangan sederhana dan variasi terbatas.

2. Proses Penyelenggaraan Makanan Institusi

Proses pelaksanaan penyelenggaraan makanan institusi sosial secara garis besar meliputi perencanaan menu, pembelian, penerimaan dan persiapan pengolahan bahan makanan, pengolahan bahan makanan, pendistribusian/penyajian makanan dan pencatatan serta pelaporan (Mukrie, dkk., 1990).

a. Perencanaan menu

Perencanaan menu dilakukan bertujuan sebagai pedoman dalam kegiatan pengolahan makanan, mengatur variasi dan kombinasi hidangan, menyesuaikan biaya yang tersedia, menghemat penggunaan waktu dan tenaga serta menu yang direncanakan dengan baik dapat digunakan sebagai alat penyuluhan yang baik. Perencanaan kebutuhan bahan makanan merupakan kegiatan menetapkan jumlah, macam dan jenis serta kualitas bahan makanan yang dibutuhkan untuk kurun waktu tertentu. Perencanaan kebutuhan bahan makanan harus disesuaikan dengan peraturan serta kebijakan yang telah ditetapkan institusi. Adapun langkah-langkah perencanaan kebutuhan bahan makanan yaitu menentukan jumlah klien yang dilayani, menentukan standar porsi tiap bahan makanan dan berat kotor, menghitung frekuensi pemakaian bahan makanan setiap siklus menu (Rotua dan Siregar, 2015).

b. Pembelian bahan makanan

Pembelian bahan makanan merupakan serangkaian kegiatan penyediaan macam, jumlah, spesifikasi/kualitas bahan makanan sesuai ketentuan/kebijakan yang berlaku di institusi yang bersangkutan. Menurut Moehyi (1992) terdapat dua cara pembelian bahan makanan yaitu pembelian bahan makanan dengan cara membeli sendiri di pasar atau di toko-toko dan pembelian bahan makanan melalui pemasok atau *leveransir* bahan makanan. Pembelian bahan makanan harus dilengkapi dengan adanya kebijakan institusi tentang pembelian bahan makanan, surat perjanjian dengan bagian logistik rekanan, spesifikasi bahan

makanan yang akan dibeli dan tersedianya anggaran dana (Rotua dan Siregar, 2015).

c. Penerimaan, penyimpanan, dan penyaluran bahan makanan

Menurut Rotua dan Siregar (2015), penerimaan bahan makanan merupakan suatu kegiatan mulai dari pemeriksaan/penelitian, pencatatan dan pelaporan tentang macam, kualitas, kuantitas bahan makanan yang diterima sesuai dengan spesifikasi yang telah ditetapkan dalam perjanjian jual beli. Setelah dilakukan penerimaan, bahan makanan yang tidak langsung digunakan saat setelah penerimaan akan dilakukan penyimpanan.

Penyimpanan bahan makanan dilakukan sesuai dengan jenis bahan makanannya baik itu segar maupun kering, adapun tujuan dari penyimpanan yaitu memelihara dan mempertahankan kualitas bahan makanan yang mana mencegah dari kerusakan, kebusukan dan gangguan lingkungan lainnya. Selain itu, penyimpanan bahan makanan dimaksudkan untuk menyediakan persediaan bahan makanan dalam macam, jumlah dan mutu yang memadai. Syarat-syarat penyimpanan bahan makanan adalah:

- 1) Tempat penyimpanan bahan makanan selalu terpelihara dan dalam keadaan bersih.
- 2) Tempat penyimpanan bahan makanan terpisah dari makanan jadi.
- 3) Penyimpanan bahan makanan dilakukan sesuai dengan jenis bahan makanan (suhu makanan, ketebalan makan dan kelembaban tempat penyimpanan)
- 4) Cara penyimpanan bahan makanan kering tidak menempel dari dinding (15 cm dari lantai bawah, 5 cm dari jarak dengan dinding, 60 dari langit-langit atap).
- 5) Bahan makanan diatur diatas rak-rak sedemikian rupa sehingga bahan makanan tidak rusak (baik di gudang bahan kering maupun lemari pendingin).

Penyaluran bahan makanan adalah tata cara distribusi bahan makanan berdasarkan permintaan. Tujuan penyaluran bahan

makanan adalah bahan makanan yang siap pakai dengan tersedianya kualitas dan kuantitas yang sesuai dengan pesanan.

d. Pengolahan bahan makan

Pengolahan bahan makan adalah kegiatan memasak bahan mentah menjadi makanan yang siap disajikan dan dimakan, berkualitas dan aman. Tujuan dari pengolahan yaitu untuk mengurangi risiko kehilangan zat gizi, meningkatkan nilai cerna, meningkatkan dan mempertahankan warna, rasa, tekstur dan penampilan makanan serta bebas dari organisme dan zat yang berbahaya bagi tubuh.

Selama proses pengolahan sebaiknya memperhatikan higiene dan sanitasi dari tenaga penjamah, hal ini bertujuan untuk menciptakan hidangan yang aman bagi klien. Hal-hal yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

- 1) Petugas pengolahan makanan
 - a. Kebiasaan mencuci tangan
 - b. Kuku harus dipotong pendek, terawat, dan bersih serta polos, tidak dicat.
 - c. Menggunakan tutup kepala dan APD yang lain.
 - d. Tanpa perhiasan, seperti cincin, gelang dan jam tangan.
- 2) Peralatan pengolahan makanan
 - a) Peralatan yang akan digunakan harus dicuci terlebih dahulu.
 - b) Kondisi peralatan yang digunakan harus baik atau tidak cacat, atau rusak.
 - c) Kondisi peralatan harus dievaluasi setiap satu tahun sekali untuk menghindari kecelakaan kerja.
 - d) Kondisi kompor dan tabung gas harus diperiksa setiap hari.
- 3) Bahan makanan yang diolah
 - a) Bahan makanan sebelum diolah harus dicuci terlebih dahulu.
 - b) Bahan makanan dipisahkan dari bagian yang tidak dapat dikonsumsi (missal: kulit, akar, biji, dan lain-lain)
 - c) Tingkat kematangan bahan makanan yang digunakan harus sesuai dengan standar mutu yang telah ditetapkan.

- d) Teknik pemasakan bahan makanan harus tepat dan sesuai standar sehingga makanan yang dihasilkan sesuai dengan yang diharapkan.
- e. Pendistribusian/penyajian makanan

Menurut Aritonang (2012) pendistribusian makanan adalah serangkaian kegiatan penyaluran makanan sesuai jumlah porsi dan jenis makanan konsumen yang dilayani (makanan biasa dan makanan khusus). Pendistribusian makanan memiliki 3 macam yaitu terpusat (sentralisasi) yakni makanan dibagikan dan disajikan di tempat pengolahan makanan, tidak dipusatkan (desentralisasi) yakni makanan dibawa keluar dari tempat pengolahan dan diporsi dalam alat makan masing-masing sesuai permintaan, dan kombinasi. Tujuan distribusi makanan yaitu agar konsumen mendapat makanan sesuai diet dan ketentuan yang berlaku. Terdapat beberapa syarat dalam penyajian makanan yaitu:

- 1) Tersedianya standar pemberian makanan.
- 2) Tersedianya standar porsi yang ditetapkan.
- 3) Adanya peraturan pengambilan makanan.
- 4) Adanya bon permintaan bahan makanan.
- 5) Tersedianya makanan sesuai kebutuhan konsumen.
- 6) Tersedianya peralatan makan.
- 7) Tersedianya sarana pendistribusian makanan.
- 8) Adanya jadwal pendistribusian makanan.

C. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensoris khususnya mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka (*over behavior*). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang. Berdasarkan pengalaman dan penelitian, diperoleh bahwa perilaku yang

didasari oleh pengetahuan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan (Maulana, 2013). Pengetahuan diperoleh dari informasi baik secara lisan ataupun tertulis dari pengalaman seseorang. Pengetahuan diperoleh dari fakta atau kenyataan dengan mendengar radio, melihat televisi dan sebagainya, serta dapat diperoleh dari pengalaman berdasarkan pemikiran kritis (Soekanto, 2002). Pengetahuan juga merupakan hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu obyek tertentu (Mubarak, dkk, 2007).

2. Tingkat Pengetahuan

Tahapan pengetahuan menurut Notoatmodjo (2005) terdapat 6 tahapan, yaitu:

- a. Tahu (*know*)
Berisi kemampuan untuk mengenali dan mengingatkan peristilahan, definisi, fakta-fakta, gagasan, pola, urutan, metodologi, prinsip dasar, dan sebagainya.
- b. Memahami (*comprehension*)
Memahami merupakan suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar.
- c. Aplikasi (*application*)
Aplikasi merupakan kemampuan untuk menggunakan materi tersebut secara benar.
- d. Analisis (*analysis*)
Analisis merupakan kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitan satu sama lain.
- e. Sintesis (*synthesis*)
Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoatmodjo (2010) antara lain:

a. Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah ia memahami hal baru dan menyelesaikan aneka persoalan yang berkaitan denganya.

b. Informasi

Seseorang yang memiliki keluasan informasi, akan semakin memberikan pengetahuan yang lebih jelas.

c. Budaya

Budaya sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang karena apa yang sampai kepada dirinya, biasanya terlebih dahulu disaring berdasarkan kebudayaan yang mengikatnya.

d. Pengalaman

Pengalaman berkaitan dengan umur dan pendidikan individu, pendidikan yang tinggi dan umur yang bertambah akan memperluas pengalaman.

e. Sosial Ekonomi

Tingkatan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup disesuaikan dengan penghasilan yang ada sehingga menuntut pengetahuan yang dimiliki harus dipergunakan semaksimal mungkin. Begitupun dalam mencari bantuan ke sarana kesehatan yang ada mereka sesuaikan dengan pendapatan yang ada.

D. Penyuluhan

1. Definisi Penyuluhan

Penyuluhan dalam arti umum adalah ilmu sosial yang mempelajari sistem dan proses perubahan pada individu serta masyarakat agar dapat terwujud perubahan yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan. Penyuluhan dengan demikian dapat diartikan sebagai suatu sistem

pendidikan yang bersifat non-formal di luar sistem sekolah yang biasa. Menurut Carter V dalam Setiana (2004), pendidikan bagi masyarakat merupakan proses perkembangan pribadi, proses sosial, proses pengembangan keterampilan sesuai profesi serta kegiatan bersama dalam memahami ilmu pengetahuan yang tersusun dan dikembangkan dari masa ke masa oleh setiap generasi bangsa. Pendidikan masyarakat juga mengandung pengertian usaha manusia untuk meningkatkan kepribadian, keterampilan dan pengetahuan agar dapat diserap atau dipraktikkan oleh masyarakat. Mengacu pada pengertian di atas, maka penyuluhan gizi adalah suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan dan mempertahankan gizi yang baik (Suhardjo, 2003).

Menurut Supriasa (2013) tujuan diadakannya penyuluhan gizi yaitu untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi (ibu hamil, ibu menyusui, dan anak balita) dengan mengubah perilaku masyarakat kearah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus, yaitu:

1. Meningkatkan kesadaran masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
2. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
3. Membantu individu, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.
4. Mengubah perilaku dan konsumsi makanan (*food consumption behavior*) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

Syarat-syarat yang perlu diperhatikan dalam perencanaan penyuluhan gizi adalah sebagai berikut:

- 1) Materi yang akan disampaikan harus sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Kesesuaian materi akan meningkatkan tingkat kehadiran sasaran.
- 2) Sesuai dengan kebutuhan program. Contoh program gizi: penggunaan garam beryodium, pemberian makanan tambahan anak sekolah (PMT-AS), peningkatan gizi masyarakat, dan gizi seimbang.
- 3) Praktis dan dapat dilaksanakan sesuai dengan kondisi masyarakat setempat (*feasible dan flexible*). Praktis berarti materi penyuluhan bukan ilmu lanjutan, tetapi ilmu gizi yang di dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- 4) Kebijakan harus mendukung. Contoh: Dokumen kebijakan program gizi tercantum pada undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan dan rencana strategis (renstra) pembangunan kesehatan (dkk).

2. Metode Penyuluhan

Menurut Notoatmodjo (2007), metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain:

1) Metode penyuluhan perorangan (individual)

Dalam penyuluhan kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Bentuk dari pendekatan ini antara lain:

a. Bimbingan dan penyuluhan

Dengan cara ini kontak antara klien dengan petugas lebih intensif. Setiap masalah yang dihadapi oleh klien dapat dikoreksi dan dibantu penyelesaiannya. Akhirnya klien akan

dengan sukarela, berdasarkan kesadaran dan penuh pengertian akan menerima perilaku tersebut.

b. Wawancara

Cara ini sebenarnya merupakan bagian dari bimbingan dan penyuluhan. Wawancara antara petugas kesehatan dengan klien untuk menggali informasi mengapa ia tidak atau belum menerima perubahan, ia tertarik atau belum menerima perubahan, untuk mempengaruhi apakah perilaku yang sudah atau akan diadopsi itu mempunyai dasar pengertian dan kesadaran yang kuat, apabila belum maka perlu penyuluhan yang lebih mendalam lagi.

2) Metode penyuluhan kelompok

Dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan. Metode ini mencakup:

a. Kelompok besar, yaitu apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang baik untuk kelompok ini adalah ceramah dan seminar.

1) Ceramah

Metode ini baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah. Halhal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan metode ceramah adalah:

a) Persiapan Ceramah yang berhasil apabila penceramah itu sendiri menguasai materi apa yang akan diceramahkan, untuk itu penceramah harus mempersiapkan diri. Mempelajari materi dengan sistematika yang baik. Lebih baik lagi kalau disusun dalam diagram atau skema dan mempersiapkan alat-alat bantu pengajaran.

b) Pelaksanaan Kunci keberhasilan pelaksanaan ceramah adalah apabila penceramah dapat menguasai sasaran Untuk dapat menguasai sasaran penceramah dapat menunjukkan sikap dan penampilan yang meyakinkan. Tidak boleh bersikap ragu-ragu dan gelisah. Suara hendaknya cukup keras dan jelas. Pandangan harus tertuju ke seluruh peserta. Berdiri di depan /dipertengahan, seyogianya tidak duduk dan menggunakan alat bantu lihat semaksimal mungkin.

2) Seminar

Seminar Metode ini hanya cocok untuk sasaran kelompok besar deng pendidikan menengah ke atas. Seminar adalah suatu penyajian dari seseorang ahli atau beberapa orang ahli tentang suatu topik yang dianggap penting dan dianggap hangat di masyarakat.

b. Kelompok kecil, yaitu apabila peserta penyuluhan kurang dari 15 orang. Metode yang cocok untuk kelompok ini adalah diskusi kelompok, curah pendapat, bola salju, memainkan peranan, permainan simulasi.

3) Metode penyuluhan massa

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau publik. Oleh karena sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Pada umumnya bentuk pendekatan masa ini tidak langsung, biasanya menggunakan media massa. Beberapa contoh dari metode ini adalah ceramah umum, pidato melalui media massa, simulasi, dialog antara

pasien dan petugas kesehatan, sinetron, tulisan dimajalah atau koran, bill board yang dipasang di pinggir jalan, spanduk, poster dan sebagainya.

3. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Penyuluhan

Keberhasilan suatu penyuluhan kesehatan dapat dipengaruhi oleh faktor penyuluh, sasaran dan proses penyuluhan. Adapun penjelasan faktor-faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Faktor penyuluh, misalnya kurang persiapan, kurang menguasai materi yang akan dijelaskan, penampilan kurang meyakinkan sasaran, bahasa yang digunakan kurang dapat dimengerti oleh sasaran, suara terlalu kecil dan kurang dapat didengar serta penyampaian materi penyuluhan terlalu monoton sehingga membosankan.
- 2) Faktor sasaran, misalnya tingkat pendidikan terlalu rendah sehingga sulit menerima pesan yang disampaikan, tingkat sosial ekonomi terlalu rendah sehingga tidak begitu memperhatikan pesan-pesan yang disampaikan karena lebih memikirkan kebutuhan yang lebih mendesak, kepercayaan dan adat kebiasaan yang telah tertanam sehingga sulit untuk mengubahnya, kondisi lingkungan tempat tinggal sasaran yang tidak mungkin terjadi perubahan perilaku.
- 3) Faktor proses dalam penyuluhan, misalnya waktu penyuluhan tidak sesuai dengan waktu yang diinginkan sasaran, tempat penyuluhan dekat dengan keramaian sehingga mengganggu proses penyuluhan yang dilakukan, jumlah sasaran penyuluhan yang terlalu banyak, alat peraga yang kurang, metoda yang digunakan kurang tepat sehingga membosankan sasaran serta bahasa yang digunakan kurang dimengerti oleh sasaran.

4. Media Penyuluhan

Media memiliki peranan penting dalam penyampaian pesan saat penyuluhan kesehatan. Istilah media yaitu seperangkat alat bantu yang

digunakan oleh pemateri penyuluhan untuk mempermudah penyampaian informasi yang ingin disampaikan kepada sasaran penyuluhan (Gejir, dkk. 2017). Berdasarkan cara produksinya media dikelompokkan menjadi:

- a) Media cetak, yaitu suatu media statis yang mengutamakan pesan-pesan visual. Media cetak umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Adapun macam-macamnya antara lain: poster, leaflet, booklet, brosur, flipchart, sticker, pamflet, surat kabar.
- b) Media elektronik, yaitu suatu media bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesannya melalui alat bantu elektronik. Adapun macam-macamnya antara lain : TV, radio, film, video film, CD, VCD.
- c) Media luar ruangan, yaitu suatu media yang menyampaikan pesannya diluar ruang secara umum melalui media cetak dan elektronik secara statis. Adapun macam-macamnya antara lain: papan reklame, spanduk, pameran, banner, TV layar lebar.

Menurut Gejir, dkk. (2017) dalam berkomunikasi, baik berupa pembelajaran, penyuluhan dan lain-lain, media dapat digunakan untuk mengatasi kesulitan-kesulitan dalam proses komunikasi tersebut. Beberapa manfaat media dalam komunikasi, antara lain:

1. Mengurangi verbalisme dan meletakkan dasar-dasar berpikir yang lebih nyata.
2. Menambah perhatian sasaran, lebih menarik, membangkitkan minat dan memberi motivasi.
3. Pembelajaran.komunikasi lebih interaktif dengan cara meningkatkan partisipasi sasaran penyuluhan.
4. Menembus batas ruang dan waktu.
5. Mengembangkan sikap belajar mandiri.
6. Waktu pembelajaran dapat diperpendek dan lain-lain.

Menurut Supriyono (1991), pada umumnya beberapa prinsip yang perlu dipertimbangkan dalam memilih media antara lain:

1. Mengetahui alasan dan tujuan memilih media tersebut.
2. Tidak didasarkan atas kesenangan pribadi.
3. Menyadari setiap media memiliki kelebihan dan kekurangan, atau tidak ada media yang sempurna.
4. Media disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan.
5. Pengguna media harus memahami ciri-ciri media, sehingga dapat disesuaikan dengan metode yang akan digunakan.

E. Booklet

1. Definisi Booklet

Menurut Bly (2009), booklet adalah buku berukuran kecil yang didesain untuk mengedukasi pembaca dengan tips dan strategi untuk menyelesaikan suatu masalah. Booklet adalah sebuah buku kecil yang memiliki paling sedikit lima halaman tetapi tidak lebih dari empat puluh delapan halaman diluar hitungan sampul (Satmoko, 2006:2). Holmes dalam Minarti (2001) menyebutkan bahwa booklet memuat lembaran-lembaran paling banyak 20 halaman dengan ukuran 20 x 30 cm yang dijilid dalam satu satuan, dengan berbadai visual yakni mengandung huruf, foto, gambar garis atau lukisan. Isi suatu booklet bersifat jelas, tegas, mudah dimengerti dan menarik.

2. Keunggulan Booklet

Menurut Hapsari (2013) media booklet memiliki beberapa keunggulan yaitu:

- 1) Dapat digunakan untuk belajar mandiri.
- 2) Pembaca dapat mempelajari isinya dengan santai.
- 3) Informasi dapat dibagikan dengan keluarga dan teman.
- 4) Mudah dibuat, diperbanyak dan diperbaiki serta mudah disesuaikan.
- 5) Mengurangi kebutuhan mencatat.
- 6) Dapat dibuat secara sederhana dengan biaya relatif murah.
- 7) Awet.
- 8) Daya tampung lebih luas.

9) Dapat diarahkan pada segmen tertentu.

3. Elemen Booklet

Menurut Bly (2009) booklet terdiri atas headline yang menarik yang memikat orang untuk membaca booklet tersebut, daftar isi, pendahuluan, isi booklet dan daftar pustaka. Sesuai dengan tujuannya, booklet juga dapat berisi tawaran tambahan, keterangan untuk informasi tambahan di mana dapat membeli atau memesan suatu produk. Menurut Arsyad (2006) ada enam elemen yang perlu diperhatikan pada saat merancang media berbasis cetakan yaitu konsistensi, format, organisasi, daya tarik, ukuran huruf dan penggunaan spasi kosong.

1) Konsistensi

Konsistensi pada jarak spasi, format dari halaman ke halaman lainnya, jarak antara judul, baris pertama, garis samping dan antara judul dan teks utama. Spasi yang tidak sama dapat menyebabkan booklet kurang rapi dan dinilai buruk.

2) Format

Penggunaan format dengan satu kolom apabila menggunakan paragraf yang panjang dan apabila menggunakan paragraf dengan tulisan pendek. Isi yang berbeda lebih baik dipisah dan dilabeli secara visual.

3) Organisasi

Penyusunan tampilan halaman dapat dibuat dan disusun menggunakan kotak-kotak untuk memisahkan bagian-bagian teks agar siswa lebih mudah membaca dan memahami informasi yang disajikan.

4) Daya tarik

Bagian baru dari suatu bab atau materi baru diperkenalkan dengan cara berbeda. Hal ini dapat menarik perhatian dan memotivasi siswa untuk membaca.

5) Ukuran huruf

Ukuran huruf suatu media cetak disesuaikan dengan siswa, pesan dan lingkungannya. Ukuran huruf yang baik untuk teks adalah 12 pt, namun untuk booklet sendiri biasanya menggunakan ukuran 10 pt.

6) Ruang (spasi) kosong

Ruang (spasi) kosong diisi dengan menambahkan kontras. Pemberian ruang kosong penting untuk memberi kesempatan kepada pembaca untuk beristirahat selama membaca. Ruang kosong dapat berbentuk spasi di sekitar judul, batas tepi, spasi antar kolom, permulaan paragraf, spasi antar baris dan paragraf. Penyesuaian spasi antar baris dan penambahan spasi antar paragraf dapat dimanfaatkan meningkatkan tampilan dan tingkat keterbacaan.

F. Kualitas Menu

Menu adalah susunan makanan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau sehari, sedangkan menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah porsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh, proses kehidupan, pertumbuhan dan perkembangan. Kehadiran atau ketidakhadiran suatu zat gizi esensial dapat mempengaruhi ketersediaan, absorpsi, metabolisme atau kebutuhan zat gizi lain. Adanya saling keterkaitan antar zat-zat gizi ini menekankan keanekaragaman makanan dalam menu sehari-hari (Almatsier, 2003).

Menu gizi seimbang artinya susunan makanan yang mengandung zat-zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal (Kurniasih, dkk., 2010). Sehingga dapat dikatakan bahwa menu yang berkualitas dan seimbang merupakan menu yang disusun berdasarkan prinsip gizi seimbang yang meliputi kandungan gizi menu berdasarkan AKG, pola menu/variasi menu dan standar porsi. Dengan mengetahui kandungan gizi dari menu makanan dapat tergambarkan mutu dari makanan yang diteliti.

1. Pola Menu

Pola menu yang bervariasi juga menentukan kandungan gizi pada hidangan yang disajikan. Hal ini penting karena tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang kompleks, namun tidak ada satu bahan makanan yang memiliki semua energi dan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Sehingga makanan yang dikonsumsi harus dikombinasikan dengan beberapa jenis bahan makanan yang lain agar memenuhi kebutuhan dan mengundang selera makan. Menyediakan variasi makanan juga merupakan salah satu cara untuk mengatasi rasa bosan yang memengaruhi selera makan. Variasi menu yang tersusun oleh kombinasi bahan makanan yang diperhitungkan dengan tepat akan memberikan hidangan sehat baik secara kualitas dan kuantitas. Menurut Sediaoetama (2006) jenis makanan dikelompokkan menjadi dua yaitu makanan utama dan makanan selingan:

a. Makanan utama

Makanan yang dikonsumsi seseorang berupa makan pagi, makan siang dan makan malam yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur buah dan minuman.

- 1) Makanan pokok adalah makanan yang dianggap memegang peranan paling penting dalam susunan hidangan. Pada umumnya makanan pokok berfungsi sebagai sumber utama kalori atau energi (kalori) dalam tubuh dan memberi rasa kenyang. Bahan makanan pokok di Indonesia dapat berupa beras (sereal), akar dan umbi serta ekstrak tepung seperti sagu.
- 2) Lauk-pauk merupakan sumber protein di dalam hidangan yang berfungsi sebagai zat pembangun. Berdasarkan sumbernya, lauk-pauk digolongkan menjadi dua yaitu lauk-pauk hewani seperti daging, ikan, telur, dan sebagainya. Lauk-pauk nabati seperti kacang-kacangan dan hasil olahan kacang seperti tempe dan tahu.
- 3) Sayur dan Buah, kedua bahan makanan ini termasuk bahan nabati dan umumnya merupakan penghasil vitamin dan

mineral, namun ada juga beberapa jenis sayur dan buah yang menghasilkan energi dalam jumlah yang cukup berarti.

- 4) Minuman merupakan cairan yang dikonsumsi yang tidak terbatas waktunya, atau yang mengiringi makanan selingan seperti air putih, es, jus, teh, dan sebagainya.

b. Makanan selingan

Makanan selingan adalah makanan dengan porsi kecil yang dibuat sendiri maupun yang dijual. Makanan selingan terdiri dari makanan selingan berbentuk kering (seperti keripik, *pop corn*, kacang telur, dan sebagainya), makanan selingan berbentuk basah (seperti lempeng, kue basah, tahu isi, dan sebagainya), makanan selingan berbentuk kuah (seperti mi ayam, bakso, empek-empek, dan sebagainya).

Menurut Santoso dan Ranti (2004), dalam menyusun menu hendaknya memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Kombinasi rasa, yaitu asin, manis, asam, pahit, pedas jika disukai atau dibutuhkan.
- b. Kombinasi warna hidangan, yaitu warna merah, hijau, coklat, kuning dan sebagainya.
- c. Variasi bentuk potongan, yaitu persegi, panjang, tipis, bulat, dan sebagainya.
- d. Variasi kering atau berkuah, karena ada jenis hidangan berkuah banyak seperti sup, sayur asam, maupun yang sedikit kuah seperti tumis sayur serta yang kering seperti ikan goreng, kering tempe.
- e. Variasi teknik pengolahan yaitu ada hidangan yang diolah dengan teknik pengolahan digoreng, direbus, disetup, dan lainnya sehingga memberikan penampilan, tekstur dan rasa berbeda pada hidangan tersebut. Sebaiknya hindari pengulangan warna, rasa, bentuk, teknik pengolahan dalam satu menu.

2. Standar Porsi Makanan

Menurut Bakri dkk, (2018) standar porsi adalah berat bersih bahan makanan (siap di masak) atau berat matang setiap jenis hidangan untuk

satu orang atau untuk satu porsi. Standar porsi dibuat untuk kebutuhan perorang yang memuat jumlah dan komposisi bahan makanan yang dibutuhkan individu untuk setiap kali makan, sesuai dengan siklus menu dan standar makanan. Standar porsi digunakan pada bagian perencanaan menu, pengadaan bahan makanan, pengolahan dan distribusi. Standar porsi dalam berat mentah diperlukan pada persiapan bahan makanan, sedangkan standar porsi dalam berat matang diperlukan pada saat distribusi.

Jumlah atau porsi makanan merupakan ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi pada tiap kali makan (Sediaoetama, 2006). Standar porsi dan jumlah bahan makanan merupakan salah satu hal penting dalam penyelenggaraan makanan, hal ini dikarenakan jumlah bahan makanan berpengaruh terhadap standar porsi yang dihasilkan. Jumlah bahan makanan harus ditetapkan secara teliti agar didapat standar porsi sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya sehingga dapat memenuhi kebutuhan klien (Mukrie, 1990).

Proporsi dalam pembagian sehari yaitu untuk makan pagi 25% AKG, makan siang 30% AKG, malam 25% AKG, dan 20% AKG untuk dua 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 memebuhi kebutuhan tubuh kita, tetapi juga memberikan perlindungan. Artinya konsumen 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 | 5p | 6p | 6p | 6p | 7p |
| 7 | Gula | 2p | 2p | 2p | 2p | 2p | 2p | 2p |

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

Keterangan:

1. Nasi dan penukar : 1p = 100g
2. Daging dan penukar : 1p = 50g
3. Tempe dan penukar : 1p = 50g
4. Sayur dan penukar : 1p = 100g
5. Buah dan penukar : 1p = 100g
6. Minyak dan penukar : 1p = 5g
7. Gula dan penukar : 1p = 10g

Berikut ini adalah penjabaran angka kecukupan gizi ke dalam takaran konsumsi makanan sehari

Tabel 2. Penjabaran AKG Menurut Takaran Konsumsi Makanan Sehari, Berdasarkan Kelompok Umur

| No | Kelompok Umur | Takaran Konsumsi |
|----|----------------------|--|
| 1 | Remaja 16 - 19 tahun | Nasi/pengganti : 3 – 5 piring Lauk hewani : 3 – 4 potong Lauk nabati : 2 - 4 potong Sayuran : 1½ - 2 mangkuk Buah : 2 - 3 potong |
| 2 | Dewasa 20 - 59 tahun | Nasi/pengganti : 4 – 5 piring Lauk hewani : 3 – 4 potong Lauk nabati : 2 - 4 potong Sayuran : 1½ - 2 mangkuk Buah : 2 - 3 potong |

Sumber: Soekirman (2006)

G. Kecukupan Energi dan Zat Gizi

1. Definisi

Menurut PMK no. 28 tahun 2019, Angka Kecukupan yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia yang selanjutnya disingkat AKG adalah suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang

harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang dengan karakteristik tertentu meliputi umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis, untuk hidup sehat. AKG digunakan pada tingkat konsumsi yang meliputi kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin dan mineral.

Ditulisnya Angka Kecukupan ini ditujukan untuk mempermudah melakukan evaluasi, perencanaan konsumsi dan ketersediaan pangan dalam rangka pemenuhan kebutuhan penduduk rata-rata secara makro nasional dan berbagai kebutuhan lainnya, dalam AKG ditetapkan estimasi rata-rata angka kecukupan energi dan rata-rata kecukupan protein bagi masyarakat Indonesia yaitu sebesar 2100 Kkal/orang/hari pada tingkat konsumsi energi dan 57 gram/orang/hari pada tingkat konsumsi protein.

2. Fungsi

Adapun fungsi dari ditulisnya Angka Kecukupan yaitu sebagai acuan bagi pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan pemangku kepentingan untuk:

- a. Menghitung kecukupan gizi penduduk di daerah
- b. Menyusun pedoman konsumsi pangan
- c. Menilai konsumsi pangan pada penduduk dengan karakteristik tertentu
- d. Menghitung kebutuhan pangan bergizi pada penyelenggaraan makanan institusi
- e. Menghitung kebutuhan pangan bergizi pada situasi darurat
- f. Menerapkan Acuan Label Gizi (ALG)
- g. Mengembangkan indeks mutu konsumsi pangan
- h. Mengembangkan produk pangan olahan
- i. Menentukan garis kemiskinan
- j. Menentukan besaran biaya minimal untuk pangan bergizi dalam program jaminan social pangan
- k. Menentukan upah minimum dan
- l. Kebutuhan lainnya.

Penggunaan AKG untuk kepentingan diatas harus mempertimbangkan prinsip dan tata cara penggunaan AKG sesuai dengan kebutuhan.

3. Angka Kecukupan Gizi pada Dewasa

Berikut adalah angka kecukupan gizi pada Dewasa menurut PMK no. 28 tahun 2009 disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Angka Kecukupan Gizi pada Dewasa

| Energi dan Zat Gizi | Satuan | 19-29 Tahun | |
|-------------------------|--------|-------------|--------|
| | | Pria | Wanita |
| Energi | Kkal | 2.650 | 2.250 |
| Protein | Gram | 65 | 60 |
| Lemak | Gram | 75 | 65 |
| Karbohidrat | Gram | 430 | 360 |
| Vitamin A | RE*) | 650 | 600 |
| Vitamin D | µg**) | 15 | 15 |
| Vitamin E | Mg | 15 | 15 |
| Vitamin K | Mg | 65 | 55 |
| Tiamin | Mg | 1,2 | 1,1 |
| Riboflavin | Mg | 1,3 | 1,1 |
| Niasin | Mg | 16 | 14 |
| Vitamin B ₁₂ | Mg | 4 | 4 |
| Asam folat | Mg | 400 | 400 |
| Pridoksin | Mg | 1,3 | 1,3 |
| Vitamin C | Mg | 90 | 75 |
| Kalsium | Mg | 1100 | 1100 |
| Fosfor | Mg | 600 | 600 |
| Magnesium | Mg | 270 | 240 |
| Besi | Mg | 13 | 26 |
| Iodium | Mg | 150 | 150 |
| Seng | Mg | 12,1 | 9,3 |
| Selenium | Mg | 30 | 30 |
| Mangan | Mg | 2,3 | 1,8 |
| Flour | Mg | 3 | 2,5 |

* Retinol Ekuivalen **mikrogam

Sumber: Permenkes RI No. 28 Tahun 2019

4. Faktor yang Memengaruhi Keadaan Gizi Usia Dewasa

Menurut Pritasari, dkk. (2017) faktor – faktor yang memengaruhi gizi usia dewasa yaitu:

a. Perubahan Fisiologis dan Psikologis Usia Dewasa

Pada usia dewasa pertumbuhan terhenti dan beralih ke tingkat keseimbangan statis dan stabil. Keseimbangan dinamis antara bagian tubuh dan fungsinya terjadi terus menerus sepanjang hidup. Semua unsur pokok berada pada dalam kondisi konstan walaupun beberapa jaringan lebih aktif daripada yang lain. Konsep keseimbangan dinamis ini dapat dilihat pada metabolisme karbohidrat, lemak dan terutama protein. Tingkat stabilitas metabolik tubuh orang dewasa merupakan hasil keseimbangan antara tingkat pemecahan protein tubuh dan sintesis jaringan protein. Pada masa dewasa tingkat pemecahan jaringan protein secara bertahap melebihi sintesisnya.

b. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh orang dewasa bervariasi tergantung jenis kelamin, berat badan dan umur. Jaringan yang paling aktif secara metabolik adalah kompartemen massa tubuh tanpa lemak (lean body mass/LBM). Jaringan tersebut memerlukan jumlah energi yang paling besar untuk berfungsi dengan baik. LBM pada laki-laki lebih besar daripada perempuan yaitu antara 30% -65% dari berat badan total. Massa tanpa lemak ini lebih besar pada mereka yang senantiasa aktif secara fisik dan mengonsumsi makanan rendah lemak.

Kompartemen lemak tubuh perempuan lebih besar daripada laki-laki yaitu sekitar 14%-30% dari berat badan total. Orang dewasa gemuk karena mengonsumsi makanan kaya lemak dan melakukan aktifitas relatif ringan mempunyai lemak total tubuh yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang bekerja lebih aktif dan makanan lemak rendah. Rata-rata kompartemen air dalam tubuh orang

dewasa sekitar 20% dari berat badan total. Pada orang kurus lebih besar daripada orang gemuk. Kompartemen mineral bagian terkecil dari komposisi tubuh dewasa sekitar 5%-6% dari berat badan total yang ada di dalam rangka tubuh.

c. Pematangan Fisiologis

Fungsi tubuh telah berkembang sempurna termasuk kematangan seksual dan kemampuan reproduksi. Kemampuan reproduksi pada laki-laki berlanjut sampai beberapa tahun pada usia setengah tua, sedangkan pada perempuan masa reproduksi berakhir setelah menopause sekitar usia 50 tahun. Pada usia setengah tua terjadi kehilangan sel-sel secara bertahap yang disertai dengan berkurangnya metabolisme sel dan sebagian besar system organ tubuh secara bertahap.

d. Pematangan Psikososial

Perkembangan psikososial pada seseorang dan polanya berubah selama usia dewasa dengan kemampuan dan pemenuhannya yang unik. Dalam siklus kehidupan manusia makanan tidak hanya diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi demi pertumbuhan fisik dan pemeliharaan jaringan saja tetapi juga berkaitan dengan perkembangan psikososial seseorang.