

LAMPIRAN

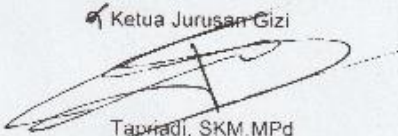
Lampiran 1. Surat Perizinin

| No | Nama/NIM | Data yang Diambil |
|----|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Nisryna Nur Sadyda NIM .1603410051 | - Dokumentasi penyelenggaraan makanan - Siklus menu - Profil UPT RSBN |

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan ijin Penelitian, pada

Tanggal : 09 Desember 2019 s/d 20 Januari 2020
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : UPT Rehabilitasi Sosial Bina Netra Kota Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi

Tapiradi, SKM MPd
NIP. 196411071988121001

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Kepala Dinas Sosial Jawa Timur
2. Kepala UPT Rehabilitasi Sosial Bina Netra Kota Malang



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JALAN PUTAT INDAH NO.1 TELP. (031) - 5677935, 5681297, 5675493
SURABAYA - (60189)

Surabaya, 09 Desember 2019

Nomor : 070/ 12730/ 209.4/ 2019
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Penelitian/Survey/Research.

Kepada
Yth Kepala Dinas Sosial
Provinsi Jawa Timur
di
SURABAYA

Menunjuk surat : Direktur Politeknik Kemenkes Malang
Nomor : DP.02.01/5.0/2213/2109
Tanggal : 9 Desember 2019

Bersama ini memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : Nisryna Nur Sadyda
A l a m a t : Jl. Patuk RT.01/RW.08 Gempol, Pasuruan
Pekerjaan : Mahasiswa Poltekkes
Kebangsaan : Indonesia

bermaksud mengadakan penelitian/survey/research :

Judul : "Penyuluhan Kualitas Menu dan Tingkat Pengetahuan Tenaga Pengelola Penyelenggara Makanan Serta Kesesuaian, Kecukupan Zat Gizi Makro di Rehabilitasi Sosial Bina Netra",
Tujuan/bidang : Mencari data, Skripsi/Kesehatan
Dosen Pembimbing : 1. Bachyar Bakri, SKM., M.Kes.
2. Arsinah Habibah Fitriah, SST., MPH.
Peserta : -
Waktu : 3 (tiga) bulan
Lokasi : Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur

Sehubungan dengan hal tersebut, diharapkan dukungan dan kerjasama pihak terkait untuk memberikan bantuan yang diperlukan. Adapun kepada peneliti agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di daerah setempat;
2. Pelaksanaan penelitian/survey/research agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah setempat;
3. Melaporkan hasil penelitian dan sejenisnya kepada Bakesbangpol Provinsi Jawa Timur.

Demikian untuk menjadi maklum.

a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
PROVINSI JAWA TIMUR
Kepala Bidang Budaya Politik



Tembusan :

- Yth. 1. Direktur Politeknik Kemenkes Malang - di Malang
2. Yang bersangkutan.



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS SOSIAL**

JL. GAYUNG KEBONSARI NO. 56 B TELP. 8290794/8283140

Website : <http://www.dinsos.jatimprov.go.id>

SURABAYA - 60235

Surabaya, 23 April 2019

Nomor : 070/1345/107.5.08/2019
Sifat : Segera
Lampiran : -
Perihal : Permohonan ijin Studi
Pendahuluan

Kepada
Yth. Sdr. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes
Kemenkes Malang
di-
MALANG

Memperhatikan surat Saudara tanggal 5 Maret 2019 Nomor : DP.02.01/5.0/0741/2019 perihal Permohonan Ijin Studi Pendahuluan, maka dengan ini kami memberikan ijin kepada :

Nama : NISRYNA NUR SADYDA
NIM : 1603410051

Untuk melaksanakan kegiatan Studi Pendahuluan bagi Mahasiswa Program Studi D-IV Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang dengan data yang diambil : Siklus Menu, Dokumentasi Proses Penyelenggaraan Makanan, Data Terkait Standar Porsi, Data Terkait Penghuni dan Data Terkait Struktur Organisasi di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Netra (RSBN) Malang pada tanggal 18 s.d. 29 Maret 2019.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, diharapkan kepada yang bersangkutan setelah selesainya pelaksanaan kegiatan dapat memberikan laporan tertulis hasil kegiatan kepada Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur dan UPT tempat studi pendahuluan dilakukan.

Demikian atas perhatian dan kerjasama Saudara disampaikan terima kasih.

A.n. KEPALA DINAS SOSIAL
PROVINSI JAWA TIMUR
Sekretaris


UNGGUL HADIKUSUMO, S.H., M.Si.
Pembina Tk. I

NIP. 19611201 198703 1 006

Tembusan :

- Yth. 1. Ibu Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur
(sebagai laporan).
2. Sdr Kepala UPT Rehabilitasi Sosial Bina
Netra (RSBN) Malang.

Lampiran 2. Penilaian Kualitas Menu Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

| Sebelum Penyuluhan | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------------|---------------|--------|--------|-------|------|--------|-------|------------|
| Menu Ke- | Variasi Makanan | Standar Porsi | | | | | Jumlah | Nilai | Keterangan |
| | | Nasi | Hewani | Nabati | Sayur | Buah | | | |
| 1 | 0 | 0 | | | 0 | | 0 | 0,0 | Kurang |
| 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 33,3 | Kurang |
| 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | | 2 | 40,0 | Kurang |
| 4 | 0 | 1 | 0 | | | | 1 | 33,3 | Kurang |
| 5 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 50,0 | Kurang |
| 6 | 0 | 0 | | 1 | | | 1 | 33,3 | Kurang |
| 7 | 1 | 0 | | 0 | 0 | | 1 | 25,0 | Kurang |
| 8 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 66,7 | Cukup |
| 9 | 0 | 0 | 1 | | 1 | | 2 | 50,0 | Kurang |
| 10 | 0 | 0 | 1 | | 0 | | 1 | 25,0 | Kurang |
| 11 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 16,7 | Kurang |
| 12 | 0 | 0 | 1 | 0 | | | 1 | 25,0 | Kurang |
| 13 | 0 | 0 | | 1 | 0 | | 1 | 25,0 | Kurang |
| 14 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 66,7 | Cukup |
| 15 | 0 | 0 | 1 | 1 | | | 2 | 50,0 | Kurang |

| Sesudah Penyuluhan | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------------|---------------|--------|--------|-------|------|--------|-------|------------|
| Menu Ke- | Variasi Makanan | Standar Porsi | | | | | Jumlah | Nilai | Keterangan |
| | | Nasi | Hewani | Nabati | Sayur | Buah | | | |
| 1 | 0 | 0 | | 1 | 0 | | 1 | 25,0 | Kurang |
| 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 66,7 | Cukup |
| 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | | 2 | 40,0 | Kurang |
| 4 | 0 | 0 | 0 | | 0 | | 0 | 0,0 | Kurang |
| 5 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 66,7 | Cukup |
| 6 | 0 | 0 | 1 | 0 | | | 1 | 25,0 | Kurang |
| 7 | 0 | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 75,0 | Cukup |
| 8 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 50,0 | Kurang |
| 9 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | | 1 | 20,0 | Kurang |
| 10 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 4 | 80,0 | Baik |
| 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 5 | 83,3 | Baik |
| 12 | 0 | 1 | | 1 | 1 | | 3 | 75,0 | Cukup |
| 13 | 0 | 0 | | | 0 | | 0 | 0,0 | Kurang |
| 14 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 33,3 | Kurang |
| 15 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | | 3 | 60,0 | Cukup |

Lampiran 3. Ketersediaan Energi Dan Zat Gizi Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan

| Perempuan (Sebelum Penyuluhan) | | | | |
|--------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|--------------------|
| Menu Hari ke- | Energi (Kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| 1 | 1336,36 (74,24%) | 41,76 (87%) | 21,74 (41,8%) | 241,02 (83,69%) |
| 2 | 1308,18 (72,68%) | 40,08 (83,49%) | 53,15 (102,22%) | 167,28 (58,08%) |
| 3 | 1264,25 (70,24%) | 51,48 (107,24%) | 32,73 (62,94%) | 187,98 (65,27%) |
| 4 | 1279,75 (71,10%) | 50,62 (105,45%) | 33,12 (63,68%) | 190,05 (65,99%) |
| 5 | 1457,07 (80,95%) | 45,73 (95,27%) | 33,38 (64,19%) | 255,02 (88,55%) |
| Perempuan (Sesudah Penyuluhan) | | | | |
| 1 | 1392,22 (77,35%) | 52,05 (108,43%) | 39,02 (75,03%) | 208,37 (72,35%) |
| 2 | 1532,83 (85,16%) | 60,24 (125,50%) | 45,80 (88,12%) | 217,68 (75,58%) |
| 3 | 1428,42 (79,36%) | 56,53 (117,77%) | 34,61 (66,55%) | 219,76 (76,31%) |
| 4 | 1462,44 (81,25%) | 45,12 (93,99%) | 42,42 (81,58%) | 225,48 (78,29%) |
| 5 | 1369,34 (76,07%) | 43,13 (89,86%) | 24,69 (47,49%) | 242,72 (84,28%) |

| Laki-laki (Sebelum Penyuluhan) | | | | |
|--------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|--------------------|
| Menu Hari ke- | Energi (Kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| 1 | 1514,96 (71,46%) | 44,77 (86,10%) | 22,29 (37,14%) | 280,18 (81,45%) |
| 2 | 1608,27 (75,86%) | 47,60 (91,53%) | 66,36 (110,62%) | 205,89 (59,85%) |
| 3 | 1432,75 (67,58%) | 57,70 (110,95%) | 32,85 (54,75%) | 222,83 (64,78%) |
| 4 | 1305,69 (61,59%) | 55,04 (105,85%) | 33,93 (56,55%) | 188,95 (54,93%) |
| 5 | 1663,65 (78,47%) | 61,63 (118,51%) | 33,79 (56,31%) | 287,73 (83,64%) |
| Laki-laki (Sesudah Penyuluhan) | | | | |
| 1 | 1659,62 (78,28%) | 62,67 (120,52%) | 40,0 (66,67%) | 259,82 (75,58%) |
| 2 | 1677,65 (79,13%) | 59,44 (114,31%) | 39,90 (66,51%) | 265,30 (77,12%) |
| 3 | 1591,93 (75,09%) | 56,64 (108,92%) | 35,46 (59,11%) | 257,23 (74,78%) |
| 4 | 1657,24 (78,17%) | 45,92 (88,31%) | 40,83 (68,05%) | 273,35 (79,46%) |
| 5 | 1676,99 (79,10%) | 49,87 (95,91%) | 25,92 (43,20%) | 308,78 (89,76%) |

Lampiran 4. Satuan Penyuluhan

SATUAN PENYULUHAN

“Kualitas Menu”

| | |
|-------------------|-----------------------------------------------------|
| Judul Kegiatan | : Penyuluhan Gizi Dan Kesehatan |
| Pokok Bahasan | : Kualitas Menu |
| Sub Pokok Bahasan | : 1) Kandungan Gizi, 2) Porsi Makanan, 3) Pola Menu |
| Metode | : Ceramah |
| Sasaran | : Pengelola Penyelenggara Makanan |
| Waktu | : ± 60 menit |
| Tempat | : Rehabilitasi Sosial Bine Netra Malang |
| Tujuan | : |

I. TUJUAN

a. Tujuan Umum (TIU)

Tenaga pengelola penyelenggara makanan memahami tentang kandungan gizi, standar porsi dan pola menu.

b. Tujuan Khusus (TIK)

- Tenaga pengelola penyelenggara makanan mampu mengidentifikasi kecukupan zat gizi pada golongan umur tertentu.
- Tenaga pengelola penyelenggara makanan mampu mempraktikkan standar porsi makanan.
- Tenaga pengelola penyelenggara makanan mampu mengidentifikasi pola bahan makanan yang dipakai dalam menu.
- Tenaga pengelola penyelenggara makanan mengidentifikasi tujuan penilaian kualitas menu.

II. MATERI

- a. Latar belakang perlunya kualitas menu
- b. Kecukupan gizi kelompok umur 13 – 49 tahun
- c. Pengaplikasian kecukupan zat gizi pada jumlah porsi makan dalam sehari.
- d. Standar porsi makanan.
- e. Contoh pengaplikasian standar porsi makanan pada menu.
- f. Pola menu pada menu sehari.
- g. Kombinasi lauk dengan sayur menurut cara pengolahan dan bumbu.

III. PROSES PENYULUHAN

- a. Pembukaan (15 menit)
 - Penyuluh memberikan salam pembukaan kepada *audience*.
 - Penyuluh memperkenalkan diri kepada *audience*.
 - Penyuluh menanyakan kabar *audience*.
 - Penyuluh menjelaskan mengenai pengisian lembar *pre test*
 - Penyuluh memberikan lembar *pre test*.
- b. Pelaksanaan penyuluhan (30 menit)
 - Penyuluh memberikan booklet dan menyampaikan materi kepada *audience*.
- c. Penutup (15 menit)
 - Penyuluh memberikan kesempatan kepada *audience* untuk menyampaikan pertanyaan dan penyuluh menjawab pertanyaan yang diberikan oleh *audience*.
 - Penyuluh mengucapkan terimakasih dan permohonan maaf kepada *audience*.
 - Penyuluh mengucapkan salam kepada *audience*.

IV. METODE PENYULUHAN

Penyuluh menggunakan metode ceramah.

V. ALAT PERAGA

Slide *power point*, booklet, *food sample*

VI. EVALUASI

Post test dan pendampingan selama 1 minggu

VII. SUMBER PUSTAKA

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014
Tentang Pedoman Gizi Seimbang

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013
Tentang Angka Kecukupan Gizi

Soekirman. 2006. *Beralih ke Gizi Seimbang*. <http://www.gizi.net>. (diakses
18 Juni 2019)

Kementerian Kesehatan. 2014. Buku Foto Makanan

Lampiran 5. *Booklet*



Apa yang dimaksud Kualitas Menu



Menu yang berkualitas dan seimbang merupakan menu yang disusun berdasarkan prinsip gizi seimbang yang meliputi kandungan gizi menu berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), pola menu/variasi menu dan standar porsi. Dengan mengetahui kandungan gizi dari menu makanan dapat menggambarkan mutu dari makanan tersebut.

- Suatu susunan hidangan sehari-hari secara umum harus memenuhi beberapa fungsi:



1

Mengandung makanan yang memuaskan selera sesuai nilai-nilai sosial budaya seperti kebiasaan, pantangan dll) serta memberikan rasa kenyang.



2

Mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan untuk berada dalam kondisi tetap sehat.



3

Memenuhi makanan aman dan tidak mengandung zat berbahaya untuk tubuh.

“

Selain itu perlu diperhatikan beberapa hal lain yang akan menunjang seluruh proses konsumsi produksi yaitu kebersihan, pengolahan yang tepat sehingga enak dimakan serta suasana menyenangkan ketika makan.



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 lainnya. Adapun jenis bahan makanan yang harus tersedia dalam satu kali makan yaitu:

Makanan Pokok



Makanan pokok yaitu pangan yang mengandung karbohidrat yang memiliki fungsi sebagai sumber tenaga utama tubuh.

Di Indonesia makanan pokok tidak hanya terdiri dari satu jenis, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan local contoh beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu dan produk olahan lainnya (roti, pasta, mie, dll).



2

Lauk Pauk



Lauk-pauk yang dimaksud disini yaitu terdiri dari pangan sumber protein hewani dan protein nabati.

Lauk Pauk Hewani



Daging (sapi, kambing, rusa, dll.)



Unggas (ayam, bebek, dll.)



ikan dan hasil laut, telur, susu dan hasil olahannya

Lauk Pauk Nabati

Tahu Tempe



Kacang-Kacangan
(kacang tolo, kacang merah,
kacang tanah, kacang hijau, dll.)



3

✓ Sumber Protein

Hewani



Sumber protein hewani

Lauk hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mudah diserap tubuh, namun adapun kekurangannya yaitu jumlah kolesterol dan lemaknya lebih tinggi serta harganya relative mahal. Kandungan kolesterol dan lemak jenuh ini sebenarnya masih diperlukan anak-anak untuk pertumbuhan namun bagi orang dewasa konsumsinya perlu dibatasi.



Nabati

Sumber protein nabati

Lauhewani mempunyai keunggulan dibanding hewani karena kandungan lemak tak jenuhnya lebih tinggi daripada bahan pangan hewani. Kandungan isoflavon terutama pada kedelai menjadi daya tarik karena manfaatnya yang sangat banyak salah satunya yaitu menurunkan resiko penyakit kardiovaskular dengan cara mengikat profil lemak darah. Selain itu harga bahan pangan nabati lebih murah dari bahan pangan hewani. Namun proses pembuatan lauk-pauk nabati yang berasal dari kacang-kacangan cenderung kurang memperhatikan kebersihan.

4



Sayuran

Sayur-sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, vitamin A, vitamin C, zat besi, dan fosfor. Mineral dan vitamin yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu, sementara yang lainnya harus dimasak terlebih dahulu dengan cara ditumis, direbus, atau dikukus. Adapun manfaat dari mengonsumsi sayuran yaitu:

Memperlancar Buang Air Besar

Mencegah Penyakit Jantung & Kanker

Membersihkan Racun dalam Tubuh

Menjaga Kesehatan Mata

Mencegah Kelahiran Bayi Cacat

Buah-Buahan

Buah-buahan merupakan sumber lain dari vitamin, mineral dan serat bagi tubuh yang memiliki peran sama dengan sayuran yaitu sebagai anti oksidan. Buah-buahan merupakan salah satu kebutuhan untuk hidup sehat. Manfaat lain buah untuk tubuh yaitu:



Sumber air, vitamin serta mineral

Buah merupakan salah satu sumber air untuk tubuh dan kebutuhan gizi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh.



Sumber Antioxidan

Buah merupakan salah satu sumber antioxidant alami terbesar yang ada di dunia.



Mencegah Penyakit Tertentu

Mengonsumsi buah-buahan secara rutin dapat mencegah penyakit jantung. Selain itu buah dapat dijadikan diet alami untuk mencegah kolesterol jahat yang dapat menyerang tubuh kita.

5

Standar Porsi

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 per orang yang memuat jumlah dan komposisi bahan makanan yang dibutuhkan individu untuk setiap kali makan, sesuai dengan siklus menu

(Bakri dkk, 2018)

Fungsi Penerapan Standar Porsi

Penerapan standar porsi diharapkan akan memenuhi fungsi sebagai:



1. Alat control pada penyajian



2. Alat control pada audit gizi, standar porsi dapat digunakan untuk mengetahui nilai gizi hidangan yang disajikan.



3. Alat untuk menentukan bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya.



Jadi dari beberapa poin di atas dapat dikatakan bahwa standar porsi dapat mempengaruhi perencanaan bahan yang akan dibeli, biaya yang diperlukan untuk membeli bahan dan mengurangi sisa makanan setelah penyajian makanan.

6



Kecukupan Zat Gizi dalam sehari

Menurut Umur

Kebutuhan tubuh setiap individu tidaklah sama, ada faktor-faktor tertentu yang menentukan perbedaan kebutuhan antara lain yaitu:



Jenis Kelamin



Umur



Aktivitas Fisik



Berat Badan



Tinggi Badan

| Energi & Zat Gizi | Satuan | Umur | | | |
|-------------------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | 19-29 | | 30-49 | |
| | | Pria | Wanita | Pria | Wanita |
| Energi | Kkal | 2.650 | 2.250 | 2.550 | 2.150 |
| Protein | Gram | 65 | 60 | 65 | 60 |
| Lemak | Gram | 75 | 65 | 70 | 60 |
| Karbohidrat | Gram | 430 | 360 | 415 | 340 |

Sumber: Permenkes RI No. 28 Tahun 2019



Penerjemah Kecukupan Gizi

Dalam Porsi

Dari kecukupan energi dan zat gizi pada kedua tabel sebelumnya maka di dapatkan kecukupan gizi untuk kelompok umur 13 – 49 tahun yang sudah diterjemahkan ke dalam bentuk porsi makanan dalam sehari yaitu sebagai berikut:

Porsi Kebutuhan Umur 13 – 49 tahun (2400 kkal)

| Bahan Makanan | Porsi | Berat (gram) |
|----------------|-----------|--------------|
| Nasi | 6 ½ porsi | 650 |
| Daging/penukar | 3 porsi | 150 |
| Tempe/penukar | 3 porsi | 150 |
| Sayur | 3 porsi | 300 |
| Buah | 4 porsi | 400 |
| Minyak | 6 porsi | 30 |
| Gula | 2 porsi | 20 |

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

Gram dalam URT

Untuk lebih memudahkan penerapan standar porsi yang sesuai dengan kebutuhan, maka gram makanan yang sudah ditentukan, diaplikasikan sesuai dengan ukuran rumah tangga (dalam ukuran gelas belimbing, sendok makan, sendok teh, piring makan, dll).

Bahan-bahan Makanan Penukar Karbohidrat

| Bahan Pengganti | Berat (gram) | URT |
|---------------------|--------------|-----------------------|
| Beras (nasi) | 100 | ¾ gelas atau 2 ctg |
| Roti Putih (terigu) | 80 | 4 lembar |
| Mi kering (terigu) | 50 | 1 gelas atau ½ piring |
| Mi basah | 100 | 1 gelas atau 1 piring |
| Singkong | 100 | 1 potong sedang |

Sumber: Sediaoetama (2006)

Bahan-bahan Makanan Penukar Sumber Protein

| Bahan Pengganti | Berat (gram) | URT | |
|-----------------|--------------|-----|----------|
| Hewani | Daging Sapi | 50 | 1 Potong |
| | Daging Ayam | 50 | 1 Potong |
| | Ikan Segar | 50 | 1 Potong |
| | Ikan Teri | 25 | 3 sdm |
| | Ikan Asin | 25 | 1 Potong |
| Nabati | Tahu | 100 | 2 Potong |
| | Tempe | 50 | 2 Potong |

Penerapan Standar Porsi



Contoh penerapan standar porsi dalam menu 1 kali makan
Adapun porsi makan dalam pembagian sehari yaitu:
(Moehyi, 1992).



Pagi
20% AKG



Siang
30% AKG



Malam
30% AKG



2x Makan Selingan
20% AKG



1. Makanan pokok Nasi dan penukarnya
150 gram nasi = 3 centong nasi
Atau 3 buah kentang ukuran sedang (300 gram)
Atau 1 ½ gelas mie kering (75 gram)



2. Lauk Pauk
a. Lauk Hewani
50 gram ayam = 1 potong ayam
atau 1 buah telur ceplok ukuran sedang (55 gram)
atau 1 potong daging sapi (50 gram)
atau 2 ekor ikan kembung ukuran sedang (120 gram)



b. Lauk Nabati
50 gram tempe = 2 potong sedang tempe
atau 100 gram tahu



3. Sayuran = 1 mangkuk (75 gram)



4. Buah
100 gram pepaya = 1 potong besar
atau 2 buah jeruk sedang (110 gram)
atau 1 buah pisang ambon (75 gram)

Daftar Pustaka

Bakri, B., Intiyati, A., Widartika. 2018.
Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi.
PPSDM Kesehatan, Jakarta. ●●

Moehyi, Sjahmien. 1992.
Penyelenggaraan Makanan Institusi dan
Jasa Boga. Jakarta : Bhratara Niaga Medik. ●●

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
2019. Leaflet: Isi Piringku ●●



- NISRYNA NUR SADYDA -

Lampiran 6. Soal Kualitas Menu

PENYULUHAN KUALITAS MENU DAN TINGKAT PENGETAHUAN
TENAGA PENGELOLA PENYELENGGARA MAKANAN
SERTA KESESUAIAN KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO
DI REHABILITASI SOSIAL BINA NETRA KOTA MALANG



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MALANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV GIZI
MALANG
TAHUN 2019

FORM IDENTITAS

50

Petunjuk :

Isi jawaban responden pada tempat yang tersedia

I. Identitas

1. Nama : Ni Made Semirni
2. Jenis kelamin : Laki-laki / Perempuan *(coret salah satu)
3. Umur : 56 tahun
4. Nomer telepon : 085239408740
5. Pendidikan terakhir : *(centang salah satu pada kotak yang tersedia)
 - Tidak sekolah
 - Tamat SD / sederajat
 - Tamat SMP / sederajat
 - Tamat SMU / sederajat
 - Tamat akademi / Perguruan Tinggi

**FORM KUESIONER
(PRETEST DAN POSTEST)**

Petunjuk pengisian :

Jawablah pertanyaan dengan memberikan tanda (X) pada salah satu jawaban yang paling tepat.

1. Susunan menu makan yang benar adalah?
 - a. Nasi, telur goreng, kecap, lapis daging, sayur sop ayam, buah pisang.
 - b. Nasi, sup jagung, ayam krispi, oseng tempe, tahu bumbu kuning, buah melon.
 - c. Nasi, tahu goreng, ayam bumbu bali, sayur bening bayam, buah jeruk.
 - d. Nasi, tempe goreng, sayur lodeh, kerupuk, urap-urap sayur, buah pisang.
2. Penyajian lauk-pauk nabati seperti tempe dalam 1 porsi makan memiliki berat sekitar?
 - a. 30 gram
 - b. 50 gram
 - c. 60 gram

- d. 100 gram
3. Apa saja hal-hal yang perlu diperhatikan saat menyusun menu agar sesuai dengan anjuran menu seimbang?
- a. Memiliki keanekaragaman bahan makanan, memiliki kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan, memiliki porsi/standar porsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.
 - b. Memiliki porsi/standar porsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, keanekaragaman bahan makanan terdiri dari 2 bahan saja.
 - c. Memiliki keanekaragaman bahan makanan, standar porsi makan sesuai dengan keinginan konsumen.
 - d. Memiliki kandungan gizi yang memenuhi separuh kebutuhan tubuh, keanekaragaman bahan makanan.
4. Penyajian nasi dalam 1 porsi makan memiliki berat makanan sekitar?
- a. 10 gram
 - b. 30 gram
 - c. 100 gram
 - d. 150 gram
5. Apa manfaat dari memberikan makanan yang bervariasi untuk tubuh?
- a. Mengakibatkan proses memasak makanan lebih lama.
 - b. Meningkatkan tingkat kelelahan tubuh.
 - c. Kebutuhan zat gizi tubuh dapat terpenuhi.
 - d. Meningkatkan dehidrasi pada tubuh.
6. Pola menu yang baik adalah menu yang terdiri dari?
- a. Lauk nabati, buah-buahan, lauk hewani, nasi, kerupuk
 - b. Nasi, sayur-sayuran, lauk hewani, lauk nabati, buah-buahan
 - c. Nasi, sayur-sayuran, sambal., lauk hewani.
 - d. Buah-buahan, sayur-sayuran, lauk hewani, nasi, sambal.
7. Kombinasi lauk-pauk dengan sayuran yang kurang tepat adalah?
- a. Sayur berkuah dikombinasikan dengan lauk kering.
 - b. Sayur tidak bersantan dikombinasikan dengan lauk yang tidak bersantan.
 - c. Sayur yang mengandung bahan hewani dikombinasikan dengan lauk pauk hewani.
 - d. Sayur yang tidak berbumbu kuat dikombinasikan dengan lauk yang berbeumbu kuat.

8. Hal yang perlu diperhatikan untuk menyusun menu yang bervariasi dan seimbang?
- a. Rasa makanan, tekstur makanan, penampilan makanan.
 - b. Penampilan makanan, rasa makanan, kebersihan diri.
 - c. Tekstur makanan, alat saji, penampilan makanan.
 - d. Tekstur makanan, kebersihan diri, kebersihan tempat penyajian.
9. Dibawah ini manakah yang bukan bagian dari tujuan adanya standar porsi makanan?
- a. Mengakibatkan pembengkakan dana.
 - b. Macam dan jumlah hidangan jelas
 - c. Memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh konsumen.
 - d. Mengurangi sisa makanan
10. Penyajian buah-buahan dalam 1 porsi memiliki berat sekitar?
- a. 50 gram
 - b. 75 gram
 - c. 100 gram
 - d. 200 gram

Lampiran 7. Dokumentasi





