

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pondok Pesantren

Pondok pesantren merupakan tempat tinggal para santri yang belajar agama Islam sekaligus diasramakan di tempat itu. Karakteristik pondok pesantren adalah hidup bersama dalam satu kamar dan menerapkan pola hidup sederhana. Pondok diartikan sebagai tempat menginap santri yang belajar sedangkan pesantren berarti tempat para santri mengaji agama Islam. Jadi, pondok pesantren adalah tempat murid (santri-santri) belajar agama Islam sekaligus menginap di tempat itu (Ghozali, 2023).

Sementara itu, menurut Hasbullah (2001) dalam Parsons (2020) yang menjadi ciri khas pesantren sekaligus menunjukkan unsur-unsur pokoknya, yang membedakan dengan lembaga lainnya.

Penyelenggaraan makanan institusi sudah berkembang dari zaman dahulu hingga zaman modern. Menurut Moehyi (1992) Penyelenggaraan makanan adalah suatu proses menyediakan makanan dalam jumlah yang besar dengan adanya alasan tertentu. Penyelenggaraan makanan institusi bertujuan mencapai status gizi atau status kesehatan yang optimal melalui pemberian asupan makan yang tepat dan baik. Pemberian asupan yang tepat dan baik akan memperoleh hasil yang maksimal dari segi kesehatan rohani dan jasmani (Putri, 2018).

Pelaksanaan penyelenggaraan makanan meliputi beberapa perencanaan, seperti perencanaan anggaran, belanja makanan, perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, penyediaan bahan makanan, pengolahan bahan makanan, penyimpanan bahan makanan menurut jenisnya, penyaluran bahan makanan, dan pencatatan serta pelaporan sesuai dengan ketentuannya (Ronitawati dkk., 2020).

B. Sisa Makanan

1. Pengertian Sisa Makanan di Atas Meja

Sisa adalah apa yang tertinggal atau sesudah dimakan, diambil, dan sebagainya (KBBI). Penyajian makanan prasmanan ialah suatu sistem pelayanan dimana semua makanan secara lengkap telah ditata dan diatur dengan rapi di atas meja hidangan atau meja prasmanan. Sehingga sisa makanan di atas meja adalah makanan yang tidak

dikonsumsi dan tidak diambil yang ada di atas meja menurut jenis makanannya. Sisa makanan di atas meja tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Syauqiyatullah dkk., 2020). Faktor internal termasuk faktor yang berasal dalam diri sendiri, seperti psikis, fisik, kebiasaan makan. Faktor eksternal termasuk yang berasal di luar diri seorang, seperti penampilan makanan (Kusumawati, 2019).

Tingginya sisa makanan merupakan masalah serius yang harus segera diatasi (Lumbantoruan, 2012). Seseorang yang tidak menghabiskan makanan dalam jangka waktu yang lama akan mengalami defisiensi zat gizi. Adanya makanan yang tersisa merupakan indikator yang dapat digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan pelayanan atau penyelenggaraan makanan di suatu institusi.

2. Faktor yang Mempengaruhi Sisa Makan diatas Meja

a) Faktor Eksternal

1. Mutu Pangan

Mutu pangan adalah nilai yang ditentukan atas dasar kriteria keamanan pangan, kandungan gizi, dan standar perdagangan terhadap bahan makanan, makanan dan minuman (UU Republik Indonesia No.28 Tahun 2004).

2. Bentuk Makanan

Bentuk makanan yang menarik akan memberikan daya tarik tersendiri bagi setiap makanan yang disajikan. Bentuk-bentuk makanan yang disajikan dapat menjadi beberapa macam, yaitu :

(1) Bentuk makanan yang sesuai dengan bentuk asli bahan makanan, misalnya ikan sering disajikan dalam bentuk aslinya.

(2) Bentuk makanan yang menyerupai bentuk aslinya, tapi bukan merupakan makanan yang didapat dengan cara memotong bahan makanan dengan teknik tertentu atau mengiris bahan makanan dengan cara tertentu (Ardani, 2020).

3. Porsi Makanan

Porsi makan yang terlalu kecil atau terlalu besar akan merugikan atau mempengaruhi daya tarik seseorang untuk menikmati. Sebagai pedoman untuk menetapkan porsi baku makanan Indonesia dapat digunakan angka patokan kecukupan yang dianjurkan yang disusun oleh Departemen Kesehatan untuk digunakan di rumah sakit atau institusi lain. Kecukupan makanan yang dianjurkan

disusun berdasarkan kecukupan zat gizi yang dianjurkan (*Recommended Dietary Allowance*) untuk rata-rata orang Indonesia (Khasanah dalam Rustini, 2019).

4. Penyajian Makanan

Penyajian makanan merupakan kegiatan mendistribusikan makanan atau minuman kepada konsumen dengan menggunakan teknik-teknik penyajian makanan (Penggalih, 2020: 107). Teknik penyajian makanan memiliki banyak macam bergantung pada kebutuhan atau pesanan konsumen. Beberapa bentuk penyajian makanan antara lain: 44 penyajian di meja, prasmanan (*buffet*), saung (*ala carte*), dus (*box*), Nasi bungkus (*pack/wrap*), layanan cepat (*fast food*), dan lesehan (Sakriani, 2021).

5. Rasa Makanan

Rasa makanan merupakan salah satu komponen penting dalam makanan yang tidak boleh dilupakan. Cita rasa makanan memiliki peran apakah makanan tersebut dapat diterima oleh konsumen atau tidak (Gomo, 2021: 9). Cita rasa makanan muncul karena kombinasi dari beberapa bahan makanan yang terdiri dari bahan makanan utama, bahan makanan tambahan serta bumbu. Bumbu memiliki nilai fungsional bagi kesehatan karena rempah-rempah yang terdapat di Indonesia dipercaya sebagai ramuan herbal. Selain itu bumbu juga memberikan aroma yang khas pada suatu makanan sehingga menggugah selera makan (Gardjito, 2018: 8).

6. Jadwal Penyajian

Lama waktu pemasakan mempengaruhi pada jadwal penyajian yang sudah ditetapkan. Makanan yang terlambat datang dapat menurunkan selera makan konsumen, sehingga dapat menimbulkan sisa makanan yang banyak (Azizah, 2018).

7. Penampilan Makanan

Penampilan makanan adalah suatu proses untuk mengubah penyajian menjadi lebih menarik untuk dipandang. Beberapa faktor berikut ini menentukan penampilan makanan sewaktu disajikan di meja makan (Moehyi, 1992).

b) Faktor internal

1. Umur

Menurut Notoadmodjo (2020) usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja

2. Jenis kelamin

Menurut Hungu (2018) jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir. Jenis kelamin berkaitan dengan tubuh laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki memproduksi sperma, sementara perempuan menghasilkan sel telur dan secara biologis maupun untuk menstruasi, hamil dan menyusui.

3. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan. Oleh karena itu, ekspresi setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu dengan yang lain (Khomsan, 2019).

C. Standar Resep

Standar resep adalah komposisi bahan makanan dan bumbu yang dipakai serta cara pengolahan sesuai dengan resep. Standar resep menjadi acuan untuk juru masak sebagai penyetaraan rasa, aroma, warna yang sama jika dilakukan oleh juru masak yang berbeda. Tujuan dan manfaat standar resep yaitu sebagai alat promosi dari *quality assurance* (jaminan mutu) yang terdiri dari kualitas konsisten setiap waktu, pengendalian terjadinya kegagalan, mencegah rahasia resep pada koki atau tenaga pemasak. Manfaat yang kedua yaitu menghemat waktu produksi dan tenaga manajerial yaitu jumlah jam kerja koki dapat dikurangi, manajer mempunyai waktu untuk tugas tugas lain dalam rangka peningkatan atau pengembangan pelayanan. Manfaat yang ketiga yaitu penyederhanaan penetapan harga makanan (*cost control*), dengan menggunakan standar resep, dapat dianalisa biaya bahan makanan yang digunakan untuk 1 resep (Susanti, U. E. 2020).

D. Kandungan Gizi

Zat gizi adalah zat kimia yang dapat digunakan oleh organisme untuk mempertahankan kegiatan metabolisme tubuhnya. Kegiatan metabolisme pada

manusia dan hewan lainnya termasuk penyediaan energi, pertumbuhan, pembaruan jaringan, dan reproduksi. Beberapa bahan kimia yang berperan sebagai zat gizi adalah karbohidrat, protein, asam lemak, vitamin dan mineral. Bahan kimia seperti serat makanan dan metabolit sekunder tanaman merupakan bagian dari makanan tetapi tidak diklasifikasikan sebagai zat gizi.

Zat gizi adalah senyawa dari makanan yang digunakan tubuh untuk fungsi fisiologis normal. Definisi yang luas ini mencakup senyawa yang digunakan langsung untuk produksi energi yang membantu dalam metabolisme (koenzim), untuk membangun struktur tubuh atau untuk membantu dalam sel tertentu. Suatu zat gizi sangat penting untuk organisme dalam kelangsungan siklus hidup dan terlibat dalam fungsi organisme (Rini W. A. 2019).

Berdasarkan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh, zat gizi terbagi ke dalam dua golongan, yaitu sebagai berikut:

1) Zat Gizi Makro adalah makanan utama yang membina tubuh dan memberi energi. Zat gizi makro dibutuhkan dalam jumlah besar dengan satuan gram (g). Zat gizi makro terdiri atas karbohidrat, lemak dan protein.

a) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat gizi makro yang meliputi gula, pati dan serat. Gula dan pati memasok energi berupa glukosa, yaitu sumber energi utama untuk sel-sel darah merah, otak, sistem saraf pusat, plasenta dan janin. Glukosa dapat pula disimpan dalam bentuk glikogen dalam hati dan otot, atau diubah menjadi lemak tubuh ketika energi dalam tubuh berlebih. Gula tergolong jenis karbohidrat yang cepat dicerna dan diserap dalam aliran darah sehingga dapat langsung digunakan tubuh sebagai energi. Pati termasuk jenis karbohidrat yang lama dicerna dan diserap darah, karena perlu dipecah dulu oleh enzim pencernaan menjadi gula, sebelum dapat digunakan tubuh sebagai energi, tetapi ada beberapa jenis pati yang tahan terhadap enzim pencernaan.

Sementara serat adalah jenis karbohidrat yang tidak dapat dicerna, sebab tidak dapat dipecah oleh enzim pencernaan, sehingga relatif utuh ketika melewati usus besar. Serat membantu memberikan perasaan kenyang, penting untuk mendorong buang air besar yang sehat, dan menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Gula

dapat ditemukan secara alami pada buah, susu dan hasil olahannya, serta dapat dijumpai dalam bentuk ditambahkan pada makanan. Pati secara alami terdapat pada beras dan hasil olahannya (bihun, tepung beras), jagung, gandum dan hasil olahannya (terigu, roti, mie), pasta, sagu, umbi-umbian (ubi, singkong, kentang), sayuran, kacang kering. Sementara serat secara alami banyak terdapat pada sereal utuh, umbi-umbian, kacang-kacangan, sayuran, buah.

b) Protein

Protein merupakan komponen struktur utama seluruh sel tubuh dan berfungsi sebagai enzim, hormon, dan molekul-molekul penting lain. Protein dikenal sebagai zat gizi yang unik sebab menyediakan asam-asam amino esensial untuk membangun sel-sel tubuh maupun sumber energi. Karena menyediakan "bahan baku" untuk membangun tubuh, protein disebut zat pembangun.

Protein terbentuk dari asam-asam amino dan bila asam-asam amino tersebut tidak berada dalam keseimbangan yang tepat, kemampuan tubuh untuk menggunakan protein akan terpengaruh. Jika asam-asam amino yang dibutuhkan untuk sintesis protein terbatas, tubuh dapat memecah protein tubuh untuk memperoleh asam-asam amino yang dibutuhkan. Kekurangan protein memengaruhi seluruh organ dan terutama selama tumbuh kembang sehingga asupan protein kualitas tinggi yang memadai untuk kesehatan.

Kualitas protein sangat bervariasi dan tergantung pada komposisi asam amino protein dan daya cerna (*digestibility*). Protein hewani yang diperoleh dari telur, ikan, daging, daging unggas dan susu, pada umumnya adalah protein berkualitas tinggi. Adapun protein nabati yang diperoleh dari biji-bijian dan kacang-kacangan, pada umumnya merupakan protein berkualitas lebih rendah, kecuali kedelai dan hasil olahannya (tempe, tahu). Makanan yang tinggi daya cerna proteinnya (>95%) ialah telur, daging sapi (98%), susu sapi dan kedelai (95%). Namun, bila kacang-kacangan dan padipadian dikonsumsi secara kombinasi, protein nabati dapat membentuk protein lebih lengkap.

c) Lemak

Lemak merupakan zat gizi makro, yang mencakup asam lemak dan trigliserida. Lemak adalah zat gizi yang padat energi (9 kkal per gram) sehingga lemak penting

untuk menjaga keseimbangan energi dan berat badan. Lemak menyediakan medium untuk penyerapan vitamin-vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, K). Di dalam makanan, lemak berfungsi sebagai pelezat makanan sehingga orang cenderung lebih menyukai makanan berlemak. Tubuh manusia tidak dapat membuat asam lemak omega-6 dan omega-3 sehingga asam lemak ini adalah zat yang esensial.

2) Zat Gizi Mikro adalah komponen yang diperlukan agar zat gizi makro dapat berfungsi dengan baik. Zat gizi mikro dibutuhkan dalam jumlah kecil atau sedikit, tetapi ada di dalam makanan. Zat gizi mikro terdiri atas mineral dan vitamin. Zat gizi mikro menggunakan satuan miligram (mg) untuk sebagian besar mineral dan vitamin.

a) Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik yang tersusun dari karbon, hidrogen, oksigen dan terkadang nitrogen atau elemen lain yang dibutuhkan dalam jumlah kecil agar metabolisme, pertumbuhan dan perkembangan berjalan normal. Jenis nutrisi ini merupakan zat-zat organik yang dalam kecil ditemukan pada berbagai macam makanan. Vitamin tidak dapat digunakan untuk menghasilkan energi. Vitamin dapat dipilah menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang larut dalam lemak dan yang larut dalam air.

Vitamin yang larut dalam lemak terdiri dari vitamin A, D, E dan K. Sedangkan vitamin yang larut dalam air terdiri dari vitamin B kompleks yang dibedakan menjadi 8 jenis vitamin yaitu vitamin B1 (Tiamin), vitamin B2 (Riboflavin), vitamin B3 (Niasin), vitamin B5 (Pantothenic Acid), vitamin B6 (Piridolasin), vitamin B7 (Biotin), vitamin B9 (Folat), vitamin B12 (Kobalamin) dan vitamin C.

b) Mineral

Mineral merupakan komponen anorganik yang terdapat dalam tubuh manusia. Sumber paling baik mineral adalah makanan hewani, kecuali magnesium yang lebih banyak terdapat dalam makanan nabati. Hewan memperoleh mineral dari tumbuhan dan menumpuknya di jaringan tubuhnya. Disamping itu mineral berasal dari makanan hewani mempunyai ketersediaan biologik lebih tinggi daripada yang berasal dari makanan nabati, makanan mengandung lebih sedikit bahan pengikat mineral daripada makanan nabati

E. Tingkat Kecukupan Gizi

Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah angka kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi hampir semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh dan aktivitas untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal (Sirajuddin; Surmita; Astuti, 2018). AKG ditulis dalam bentuk tabel. Pada kolom berikutnya tertulis BB (kg) dan TB (cm) yang merupakan rata-rata BB dan TB pada kelompok umur tersebut. Pada kolom keempat dan seterusnya berisi kecukupan energi dan zat gizi sehari untuk kelompok umur dan jenis kelamin tertentu.

Zat gizi yang dicantumkan terdiri dari zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, lemak, serat dan air, serta vitamin dan mineral (Damayanti, 2017). AKG terakhir yang digunakan sekarang adalah AKG yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan tahun 2019 melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia.