**KARYA TULIS ILMIAH**

**ANALISIS BIAYA BAHAN MAKANAN, POLA MENU, STANDAR PORSI SERTA KETERSEDIAAN ENERGI DAN ZAT GIZI MENU PADA PENYELENGGARAAN MAKANAN ASRAMA DI MAN 1 KOTA MALANG**

**Oleh :**

**Maulana Kafie Rahman**

**1603000012**



**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN MALANG**

**JURUSAN GIZI**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**

**MALANG**

**2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Laporan hasil penelitian (Karya Tulis Ilmiah)

Nama : Maulana Kafie Rahman

NIM : 1603000012

Telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

|  |  |
| --- | --- |
|  | Malang, Juli 2019  Pembimbing.  Bachyar Bakri, SKM., M.Kes.  NIP. 19560914 198010 2 001 |

**LEMBAR PENGESAHAN**

**ANALISIS BIAYA BAHAN MAKAN, POLA MENU, STANDAR PORSI SERTA KETERSEDIAAN ENERGI DAN ZAT GIZI MENU PADA PENYELENGGARAAN MAKANAN ASRAMA DI MAN 1 KOTA MALANG**

**Oleh:**

**MAULANA KAFIE RAHMAN**

**1603000012**

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 25 Juli 2019

Dan dinyatakan telah memenuhi Syarat

|  |  |
| --- | --- |
| Pembimbing,  Bachyar Bakri, SKM., M.Kes.  NIP. 19560914 198010 2 001 | |
| Mengetahui, | |
| Ketua Jurusan Gizi Politeknik  Kesehatan Kemenkes Malang  Tapriadi, SKM., M,Pd.  NIP.19641107 198812 1 001 | Ketua Program Studi D-III Gizi  Politeknik Kesehatan Kemenkes  Malang  Hasan Aroni, SKM., MPH.  NIP.19691009 199403 1 002 |

Karya Tulis Ilmiah ini telah diuji dan dinilai oleh

Panitia penguji pada

Program Studi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Pada tanggal 25 Juli 2019

Panitia Penguji Karya Tulis Ilmiah

Ketua : Arsinah Habibah, SST., MPH. Tanda Tangan

………………..

Anggota : Bachyar Bakri, SKM., M.Kes. Tanda Tangan

………………..

**KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul: “Analisis Biaya Bahan Makanan, Pola Menu, Standar Porsi serta Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Menu pada Penyelenggaraan Makanan Asrama di MAN 1 Kota Malang.” Tujuan dari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan Diploma III Gizi. Sehubungan dengan selesainya Karya Tulis Ilmiah ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
2. Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
3. Ketua Program Studi Diploma III Gizi, Jurusan Gizi – Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
4. Arsinah Habibah, SST., MPH. selaku Dosen Penguji
5. Bachyar Bakri, SKM., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing
6. Kepala Perpustakaan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah banyak menyediakan literatur
7. Serta semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik untuk penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Malang, Juli 2019

Penulis

**DAFTAR ISI**

**KATA PENGANTAR v**

**DAFTAR ISI vi**

**DAFTAR TABEL viii**

**DAFTAR LAMPIRAN ix**

**ABSTRAK x**

**ABSTRACT xi**

**BAB I PENDAHULUAN 1**

1. **Latar Belakang 1**
2. **Rumusan Masalah 3**
3. **Tujuan Penelitian 3**
4. **Manfaat Penelitian 4**
5. **Kerangka Konsep 5**

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6**

1. **Remaja 6**
2. **Gizi pada Remaja 8**
3. **Penyelenggaraan Makanan 17**

**BAB III METODE PENELITIAN 26**

1. **Jenis dan Desan Penelitian 26**
2. **Waktu dan Tempat Penelitian 26**
3. **Populasi dan Sampel 26**
4. **Variabel Penelitian 27**
5. **Definisi Operasional Variabel 28**
6. **Instrumen Penelitian 29**
7. **Jenis dan Metode Pengumpulan Data 29**
8. **Metode Pengolahan, Penyajian, dan Analisis Data 30**

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 32**

1. **Gambaran Umum MAN 1 Kota Malang 32**
2. **Gambaran Umum Penyelenggaraan Makanan Asrama 33**
3. **Analisis Biaya Bahan Makanan 39**
4. **Pola Menu 41**
5. **Standar Porsi 42**
6. **Ketersediaan Energi dan Zat Gizi 43**

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 47**

1. **Kesimpulan 47**
2. **Saran 47**

**DAFTAR PUSTAKA 48**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN 51**

**DAFTAR TABEL**

**Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Remaja Putra 16**

**Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri 17**

**Tabel 3. Porsi yang Dianjurkan 25**

**Tabel 4. Definisi Operasional Variabel 28**

**Tabel 5. Jumlah Siswa/i berdasarkan Jenis Kelamin 35**

**Tabel 6. Distribusi Pola Menu berdasarkan Kategori Gizi Seimbang 43**

**Tabel 7. Distribusi berdasarkan Kategori Standar Porsi 44**

**Tabel 8. Keterediaan Energi dan Zat Gizi Menu Makanan 10 Hari 46**

**Tabel 9. Rata-rata Persen Tingkat Ketersediaan Energi dan Zat Gizi 45**

**DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian di MAN 1 Kota Malang 51**

**Lampiran 2. Daftar Menu Makan Asrama MAN 1 Kota Malang Juni 2019 52**

**Lampiran 3. Tingkat Kategori Porsi Penyajian Menu Makanan 10 Hari 55**

**Lampiran 4. Katersediaan Energi dan Zat Gizi Menu Makanan 10 Hari 57**

**Lampiran 5. Foto Kegiatan 64**

**ABSTRAK**

**Maulana Kafie Rahman, 2019**. Analisis Biaya Bahan Makanan, Pola Menu, Standar Porsi serta Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Menu pada Penyelenggaraan Makanan Asrama di MAN 1 Kota Malang, di bawah bimbingan : **BACHYAR BAKRI**

MAN 1 Kota Malang merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan makanan bagi siswa/i yang tinggal di asrama. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis biaya bahan makanan, pola menu, standar porsi serta ketersediaan energi dan zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin c dan zat besi) menu pada penyelenggaraan makanan asrama di MAN 1 Kota Malang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan desain *cross-sectional study* dilakukan di MAN 1 Kota Malang yang terletak di Jln. Baiduri Bulan 2 No. 40, Tlogomas, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur pada tanggal 21 Juni - 30 Juni 2019. Sampel penelitian ini adalah 10 hari menu makan pagi dan makan sore yang disajikan untuk siswa/i di asrama MAN 1 Kota Malang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Accidental Sampling*. Metode pengolahan data biaya bahan makanan diolah dengan membandingkan biaya bahan makanan dan total biaya makan yang dibayarkan, data pola menu diolah dengan menganalisis secara deskriptif menu makanan, data standar porsi diperoleh dengan mengkonversikan berat porsi bahan makanan matang menjadi berat bahan makanan mentah, data ketersediaan energi dan zat gizi diolah dengan mengkonversikan standar porsi dengan tabel komposisi pangan indonesia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa biaya bahan makanan yang dibelanjakan termasuk dalam kategori baik, pola menu makanan menunjukkan bahwa sebagian besar termasuk dalam kategori tidak seimbang, standar porsi sebagian besar termasuk dalam kategori tidak sesuai, dan ketersediaan energi dan zat gizi menu makanan termasuk dalam kategori defisit.

Pihak penyelenggaraan makanan di MAN 1 Kota Malang diharapkan mampu membuat menu makanan sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan dan biaya bahan makanan yang dianggarkan. Perlu diberikan makanan selingan agar menambah nilai ketersediaan energi dan zat gizi. Edukasi terhadap tenaga kerja diperlukan seperti penyusunan standar porsi, pola menu dan Standar Operasional Prosedur (SOP). Edukasi siswa/i diperlukan seperti Pedoman Gizi Seimbang (PGS).

**Kata Kunci : *Biaya Bahan Makanan, Pola Menu, Standar Porsi, Ketersediaan Energi dan Zat Gizi***

**ABSTRACT**

**Maulana Kafie Rahman, 2019.** Food Cost Analysis, Pattern Menu, Portion Standards and Energy Licenses and Nutritional Substances in Dormitory Organizing in MAN 1 Malang City, under the guidance of : **BACHYAR BAKRI**

MAN 1 Malang City is one of the schools that organizes food for students who live in dormitories. The purpose of this study was to analyze the cost of foodstuffs, menu patterns, standard portions and availability of energy and nutrients (carbohydrates, fats, proteins, vitamin C and iron) menus in the administration of dormitory food in MAN 1 Malang City.

This type of research is descriptive with a design *cross-sectional* *study* conducted at MAN 1 Malang City which is located at Jln. Baiduri Bulan 2 No. 40, Tlogomas, Kec. Lowokwaru, Malang City, East Java on June 21 - June 30, 2019. The sample of this study was a 10 day breakfast and dinner menu which was served for students in the dormitory of MAN 1 Malang City. The sampling technique used is *Accidental Sampling*. Food cost processing methods are processed by comparing the cost of food ingredients and total meal costs paid, menu pattern is processed by descriptively analyzing food menus, standard portion is obtained by converting heavy portions of cooked food into raw food ingredients, energy availability and nutrients are processed by converting standard portions with tables of Indonesian food composition.

The results showed that the cost of food spent included in the good category, the diet menu pattern showed that most of the categories were not balanced, portion standards were mostly included in the inappropriate category, and the availability of energy and nutrients in the food menu was included in the deficit category.

The organization of food in MAN 1 Malang City is expected to be able to make food menus according to the recommended standard portions and budgeted food ingredients. Intermediate food needs to be given to add value to the availability of energy and nutrients. Education on labor is needed such as the preparation of standard portions, menu patterns and Standard Operating Procedures (SOP). Education for students is needed such as the Pedoman Gizi Seimbang (PGS).

**Keywords : *Food Costs, Menu Patterns, Portion Standards, Availability of Energy and Nutrition***