

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Anak Usia Dini**

Anak Usia Dini atau Anak prasekolah adalah anak yang memiliki rentang usia antara 3 sampai 6 tahun. Dalam usia ini umumnya anak mengikuti program pendidikan seperti *playgroup* dan taman kanak-kanak. (Patmonedewo, 2008 dalam Sari, 2013). Pada anak usia dini merupakan masa dimana pertumbuhan tubuh dan otak sangat pesat dalam pencapaian keoptimalan fungsinya. Dalam masa ini anak mengalami pertumbuhan dasar yang akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional, dan intelegensia berjalan cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya. (Susilowati, 2016)

#### **B. Taman Penitipan Anak**

##### **1) Pengertian**

Taman penitipan anak merupakan bentuk layanan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Non-Formal yang keberadaannya terus berkembang jumlahnya. TPA dikembangkan dalam upaya untuk mengisi kesenjangan akan pengasuhan, pembinaan, bimbingan, sosial anak balita selama ditinggal oleh orangtuanya yang bekerja atau melaksanakan tugas. (Kementerian Pendidikan Nasional, 2013)

##### **2) Tujuan Layanan Program TPA**

Tujuan dari adanya layanan program di taman penitipan anak yaitu untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak dalam pengasuhan, pendidikan, perawatan, perlindungan serta kesejahteraan dan menggantikan untuk sementara waktu peran orangtua selama bekerja/ditinggal. (Kementerian Pendidikan Nasional, 2013)

### 3) Jenis-Jenis TPA

Menurut Kementerian Pendidikan Nasional (2013) secara umum TPA terbagi menjadi dua jenis, yaitu berdasarkan waktu layanan dan tempat penyelenggaraan.

#### 1. Berdasarkan waktu layanan

##### a. Full Day

TPA full day diselenggarakan selama satu hari penuh dari jam 7.00 sampai dengan 16.00, TPA jenis ini ditujukan untuk melayani anak-anak yang dititipkan sewaktu-waktu maupun yang dititipkan secara rutin/setiap hari.

##### b. Semi Day/Half Day

TPA semi day/half day diselenggarakan selama setengah hari yaitu mulai jam 7.00 sampai dengan 12.00 atau 12.00 sampai dengan 16.00. TPA tersebut melayani anak yang telah selesai mengikuti pembelajaran di Kelompok Bermain atau Taman Kanak-Kanak, serta yang akan mengikuti program TPQ pada siang hari.

##### c. Temporer

TPA jenis ini diselenggarakan hanya pada waktu-waktu tertentu saat dibutuhkan oleh masyarakat. Penyelenggara TPA temporer bisa menginduk pada lembaga yang telah memiliki izin operasional. Misalnya jika di daerah nelayan dapat dibuka TPA saat musim melaut, atau terjadi situasi khusus seperti bencana alam.

#### 2. Berdasarkan tempat penyelenggaraan

##### a. TPA Perumahan

TPA yang diselenggarakan di kompleks perumahan untuk melayani anak-anak di sekitar perumahan yang ditinggal bekerja oleh orangtuanya.

b. TPA Pasar

TPA yang melayani anak-anak dari para pekerja pasar dan anak-anak yang orangtuanya berbelanja.

c. TPA Rumah Sakit

Layanan yang diberikan selain untuk karyawan rumah sakit juga melayani masyarakat di lingkungan rumah sakit.

d. TPA Perkebunan

TPA berbasis perkebunan adalah layanan yang dilaksanakan di daerah perkebunan. Tujuan utamanya untuk melayani anak-anak yang orangtuanya bekerja di perkebunan.

e. TPA Perkantoran

Layanan TPA yang diselenggarakan di pusat perkantoran. Memiliki tujuan untuk melayani anak-anak yang orangtuanya bekerja di kantor pemerintahan/swasta tertentu namun tidak menutup kemungkinan TPA ini untuk melayani anak-anak di luar pegawai kantor.

f. TPA Pantai

Layanan TPA Pantai bertujuan untuk mengasuh anak-anak para nelayan dan pekerja pantai, namun tidak menutup kemungkinan melayani anak-anak disekitar daerah tersebut.

g. TPA Pabrik

Layanan TPA Pabrik memiliki tujuan untuk melayani anak-anak para pekerja pabrik.

### **C. Penyelenggaraan Makanan di Taman Penitipan Anak**

Penyelenggaraan makanan di taman penitipan anak adalah suatu program terpadu yang terdiri atas perencanaan, pengadaan, penyimpanan, pengolahan bahan makanan dan penghidangan makanan dalam skala besar (massal) serta pengadaan peralatan dan cara yang diperlukan untuk

memberikan makanan yang bergizi dan berkualitas pada anak usia dini. (Rotua, 2015)

Menurut Mukrie (1990), untuk menjamin keberhasilan suatu penyelenggaraan makanan massal, maka pengelolaan dan pelaksanaannya harus benar-benar dilakukan dengan efektif dan efisien termasuk dalam pemanfaatan tenaga ahli yang terampil dan memadai. Dengan begitu maka dapat tercipta suatu prosedur pelaksanaan penyelenggaraan makanan yang layak untuk anak-anak. Disebutkan juga bahwa dalam memulai kegiatan penyelenggaraan makanan massal di suatu intitusi seperti taman penitipan anak dimulai dengan penyediaan investasi dana yang cukup, memerlukan usaha dan kerja keras, hal tersebut dilakukan untuk menghasilkan produk yang dikehendaki.

#### **D. Tujuan Penyelenggaraan Makanan di Taman Penitipan Anak**

Tujuan melakukan suatu penyelenggaraan makanan di taman penitipan anak adalah untuk menyediakan makanan yang berkualitas baik, bervariasi, memenuhi kecukupan gizi, dapat diterima dan menyenangkan konsumen dengan memperhatikan standar hygiene dan sanitasi yang tinggi termasuk macam peralatan dan sarana yang digunakan. (Rotua, 2015).

Sedangkan menurut Bakrie (2018), tujuan penyelenggaraan makanan untuk anak sekolah yaitu menyediakan makanan yang sesuai kebutuhan anak selama di sekolah, meningkatkan semangat belajar anak, dan membantu meningkatkan status gizi anak-anak sekolah. Menurut Mukrie (1990), dalam melakukan penyelenggaraan makanan di taman penitipan anak memiliki tujuan utama yaitu memberikan makanan yang bergizi dan berkualitas kepada anak-anak selama berada di tempat tersebut.

#### **E. Perencanaan Menu**

##### **1) Definisi Menu**

Menurut Rotua (2015) menu berasal dari bahasa Prancis *Le Menu* yang berarti daftar makanan yang disajikan kepada tamu di ruang

makan. Dalam lingkungan rumah tangga, menu diartikan sebagai susunan makanan atau hidangan tertentu. Menu disebut juga *Bill of Fare* oleh orang Inggris. Menu adalah pedoman bagi yang menyiapkan makanan atau hidangan, bahkan merupakan penuntun bagi mereka yang menikmati hidangan tersebut karena akan menggambarkan tentang cara makanan tersebut dibuat.

Pada dasarnya, makanan atau hidangan yang tersedia harus disusun berdasarkan *menu Skeleton* (kerangka menu) sebagai berikut.

1. *Appetizer* (hidangan pembuka)
2. *Soup* (sop, masih termasuk hidangan pembuka)
3. *Main Course* (hidangan pokok)
4. *Dessert* (hidangan penutup)

Melalui beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa menu adalah sebuah susunan daftar makanan yang tersedia dan siap untuk dihidangkan mulai dari *appetizer* (makanan penutup).

## 2) Fungsi Menu

Menu memiliki dua fungsi dasar yaitu menu menetapkan kebutuhan yang harus disediakan/disiapkan untuk berjalannya suatu penyelenggaraan makanan institusi dan menu merupakan alat koordinasi untuk melaksanakan tujuan manajemen (pimpinan). Berikut beberapa fungsi menu menurut berbagai sumber adalah (Widartika, 2018):

1. Sebagai alat pemasaran yang berhubungan dengan pelayanan makanan untuk memuaskan konsumen;
2. Sebagai alat kontrol dalam manajemen sistem penyelenggaraan makanan (pada proses produksi dan distribusi);
3. Sebagai alat penyuluhan/pendidikan bagi konsumen;
4. Sebagai alat untuk menunjukkan finansial institusi;
5. Sebagai alat informasi dan komunikasi antara unsur-unsur dalam sub sistem penyelenggaraan makanan;

6. Sebagai sarana informasi harga, teknik pemasakan dan metode pelayanan dari setiap makanan yang disediakan;
7. Sebagai alat untuk menetapkan bahan-bahan yang akan dibeli, cara pembelian, peralatan dan jumlah karyawan yang dibutuhkan;
8. Sebagai faktor yang menentukan dalam memilih perlengkapan, tata letak dapur dan perencanaan fasilitas produksi;
9. Sebagai alat untuk menarik konsumen membeli/mengonsumsi makanan/hidangan yang disajikan;
10. Variasi penggunaan bahan makanan/hidangan dan kombinasinya dapat diatur sehingga dapat dihindari kebosanan.

### **3) Definisi Perencanaan Menu**

Menurut Widartika (2018), perencanaan menu adalah serangkaian kegiatan menyusun dan memadukan hidangan dalam variasi yang serasi, harmonis yang memenuhi kecukupan gizi, cita rasa yang sesuai dengan selera konsumen/pasien dan kebijakan institusi. Tujuan perencanaan menu adalah sebagai pedoman dalam kegiatan pengolahan makanan, mengatur variasi dan kombinasi hidangan, menyesuaikan dengan biaya yang tersedia, menghemat penggunaan waktu dan tenaga serta menu yang direncanakan dengan baik dapat digunakan sebagai alat penyuluhan. Dalam fasilitas pelayanan kesehatan perencanaan menu merupakan kegiatan penyusunan menu yang akan diolah untuk memenuhi selera konsumen dan memenuhi kebutuhan zat gizi yang memenuhi prinsip gizi seimbang. Tujuan perencanaan menu pada fasilitas pelayanan kesehatan tersedianya siklus menu sesuai klasifikasi pelayanan yang ada.

Perencanaan menu pada institusi yang bersifat komersial maupun non komersial sangat penting untuk dapat memperoleh konsumen yang diinginkan. Perencanaan menu merupakan rangkaian yang terdiri dari mengumpulkan jenis hidangan, membuat daftar kelompok bahan makanan yang terdiri dari lauk hewani, nabati, sayuran, buah serta makanan selingan. Perencanaan menu dalam satu siklus terdiri dari

kegiatan menyusun pola menu, pedoman menu, master menu, memasukkan hidangan dalam master menu sampai dengan evaluasi menu.

#### 4) **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perencanaan Menu**

Perencanaan menu pada institusi harus memperhatikan 2 faktor utama, yaitu faktor dari pihak manajemen dan faktor dari pihak konsumen. Berikut ini penjelasan dari faktor-faktor yang akan mempengaruhi sebuah perencanaan menu. (Widartika, 2018)

##### 1. Faktor konsumen

###### a. Kecukupan/kebutuhan gizi

Kecukupan/ kebutuhan gizi merupakan aspek utama dalam pemenuhan status gizi guna meningkatkan derajat kesehatan yang optimal. Kebutuhan gizi sangat dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin dan aktivitas fisik. Kecukupan/kebutuhan konsumen diterjemahkan dalam standar makanan. Standar makanan ini yang menjadi dasar dalam penyusunan menu pada institusi. Standar makanan merupakan rujukan dalam menetapkan standar porsi dan pola menu

###### b. *Food habit* dan *preferences*

Bila menu akan ditawarkan kepada konsumen, maka banyak faktor yang perlu dipertimbangkan, prioritas apa saja sampai seseorang memilih makanan yang ditawarkan. Setiap orang akan memilih makanan yang ditawarkan. Setiap orang akan memilih makanan yang dia sukai dan dia suka memilih yang ia makan. Kesukaan sangat tergantung pada selera dan penerimaan individu terhadap makanan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pantangan adat istiadat, agama, budaya, wilayah ataupun terapi yang sedang dijalankan. Seorang manajer rumah sakit harus mengetahui bahwa setiap konsumen mempunyai pengetahuan dan pengalaman tentang

makanan, sehingga akan membandingkan dengan penyelenggaraan makanan ditempat lain. Food preferences dapat diartikan sebagai pemilihan makanan dari makanan yang ditawarkan. Sedangkan food habit adalah cara seseorang memberikan respon terhadap cara memilih, mengkonsumsi dan menggunakan bahan makanan sesuai dengan keadaan sosial dan budayanya.

c. Karakteristik/keadaan bahan makanan tertentu

Dalam menyusun menu perlu juga diperhatikan faktor karakteristik bahan makanan itu sendiri. Aspek yang berhubungan dengan karakteristik bahan makanan adalah warna, konsistensi dan tekstur makanan, rasa, aroma, cara persiapan, ukuran dan bentuk potongan makanan, sanitasi bahan makanan dan hidangan, suhu hidangan, besar porsi dan cara penyajian.

2. Faktor manajemen

a. Tujuan institusi

Faktor pertama yang menjadi dasar perencanaan menu di institusi adalah tujuannya, yaitu komersial atau nonkomersial. Menu direncanakan untuk restoran tentu berbeda dengan menu rumah sakit. Menu merupakan refleksi dari tujuan organisasi. Hal itu terlihat dari hidangan yang ditawarkan, besar porsi, macam menu (selektif atau standar).

b. Dana/anggaran

Pada institusi nonkomersial dana yang dialokasikan biasanya terbatas. Bahkan sangat terbatas. Untuk ini perlu strategi dalam perencanaan menunya agar kecukupan gizi konsumen terpenuhi. Hal ini terlihat dari pola menu, macam bahan makanan yang digunakan dan jumlah tenaga, jenis variasi menu dan lain-lain. Sedangkan untuk komersial, dalam menetapkan harga jual makanan harus benar-benar

diperhitungkan, biaya bahan makanan, biaya tenaga, dan biaya overhead, sehingga keuntungan yang wajar dapat tercapai. Dalam penentuan biaya makan institusi, faktor utama yang perlu diperhatikan ialah kesesuaian kebutuhan/kecukupan gizi, hidangan, variasi menu dengan anggaran yang didapat.

c. Ketersediaan bahan makanan di pasar

Ketersediaan bahan makanan mentah dipasar akan berpengaruh pada macam bahan makanan yang digunakan, serta macam hidangan yang dipilih dan variasi menu. Pada saat musim bahan makanan tertentu, pada menu yang telah disusun dapat pula di substitusi dengan bahan makanan tersebut. Substitusi dilakukan pada bahan makanan yang frekuensi penggunaannya dalam 1 siklus lebih sering

d. Fasilitas fisik dan peralatan

Macam menu yang disusun dapat mempengaruhi desain fisik dan peralatan yang dibutuhkan. Namun di lain pihak macam peralatan yang dimiliki dapat menjadi dasar dalam menentukan item menu/macam hidangan yang akan diproduksi. Contohnya bila dalam item menu yang direncanakan terdapat Chicken nuggets, maka perlu peralatan food prosessor. Menu yang disajikan hendaknya disesuaikan dengan macam dan jumlah peralatan yang tersedia

e. Keterampilan tenaga

Keterampilan, macam dan jumlah tenaga serta waktu yang tersedia akan berpengaruh pada macam hidangan/item menu serta jumlah item menu yang direncanakan.

f. Tipe produksi dan sistem pelayanan

Tipe produksi dan cara pelayanan yang tepat untuk tipe sistem penyelenggaraan makanan tertentu, akan berdampak

pada macam hidangan yang direncanakan. Pada rumah sakit, dimana distribusi makanan dilakukan dengan cara sentralisasi, tidak dapat dipilih hidangan seperti omelet, es krim dan lain-lain.

#### **5) Syarat-syarat Perencanaan Menu**

Menurut Rotua (2015) dalam melakukan sebuah perencanaan menu diperlukan syarat-syarat sebagai berikut:

1. Standar porsi, rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih mentah untuk setiap jenis hidangan sesuai kebutuhan konsumen.
2. Standar resep, resep yang sudah dibakukan untuk menciptakan kualitas/mutu dan porsi makanan yang relatif sama cita rasanya. Berisi komposisi atau racikan bahan makanan dan bumbu yang dipakai serta cara pengolahan sesuai resep dengan menggunakan alat pengolahan dan suhu yang tepat. Standar resep ini akan mempunyai rasa atau unsur-unsur organoleptik seperti warna, aroma, suhu yang sama hasilnya jika dilakukan oleh tenaga pemasak yang berbeda.
3. Standar bumbu, rincian macam dan jumlah rempah dalam berat bersih mentah untuk setiap resep masakan yang sudah dibakukan sehingga dapat menciptakan hidangan yang relatif sama citarasanya. Contoh standard bumbu yan biasa di gunakan:
  - a. Standar bumbu merah, terdiri dari cabai merah, bawang merah dan bawang putih.
  - b. Standar bumbu kuning, terdiri dari bawang merah, bawang putih dan kunyit.
  - c. Standar bumbu putih, terdiri dari bawang merah, bawang putih dan kemiri.
4. Siklus menu, satu set menu sehari yang disusun selama jangka waktu tertentu yang dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu, missal 3 hari, 4 hari, 10 hari, 1 bulan atau 1 tahun.

5. Standar makanan, susunan bahan makanan yang digunakan berdasarkan jenis makanan. Umumnya standar makanan digunakan pada penyelenggaraan makanan nonkomersial seperti di sekolah atau rumah sakit. Pada fasilitas pelayanan kesehatan atau rumah sakit biasanya memiliki beberapa standar makanan sesuai bentuk makanan, yaitu:
  - a. Standar makanan biasa
  - b. Standar makanan lunak
  - c. Standar makanan saring
  - d. Standar makanan cair

**6) Langkah-langkah Perencanaan Menu**

Pada suatu sistem penyelenggaraan makanan institusi, strategi dalam merencanakan menu perlu dilakukan menggunakan langkah-langkah tertentu, agar dapat diperoleh menu dengan penggunaan bahan makanan yang bervariasi sehingga konsumen terhindar dari rasa bosan. Adapun langkah-langkah perencanaan menu sebagai berikut:

1. Membentuk tim kerja

Pada fasilitas pelayanan kesehatan tim kerja yang dibentuk terdiri dari dietisien, kepala juru masak (chef cook) dan pengawas makanan.

2. Menetapkan macam menu

Pada tahap awal, dengan mengacu pada tujuan institusi, maka perlu ditetapkan macam menu. Pada institusi komersial biasanya ditetapkan menu pilihan. Sedangkan pada institusi nonkomersial biasanya ditetapkan menu standar. Namun pada institusi rumah sakit dengan tersedianya ruang perawatan dengan tarip kelas VIP selain digunakan menu standar juga digunakan menu pilihan dan kombinasi keduanya.

3. Menetapkan lama siklus menu

Siklus menu diperlukan untuk merencanakan susunan menu makanan yang akan disajikan. Selain itu dengan adanya siklus menu

kita dapat mengatur penggunaan bahan makanan agar lebih bervariasi. Bila menu yang ditetapkan adalah menu standar, maka perlu ditetapkan macam siklus menu yang cocok dengan tipe sistem penyelenggaraan makanan yang sedang berjalan. Siklus dapat dibuat untuk menu 5 hari 7 hari, 10 hari atau 15 hari. Siklus menu yang baik adalah yang sulit dihapal oleh konsumen dan pengulangan item menu/macam hidangan lebih lama misalnya siklus menu 10 hari. Faktor lain yang harus diperhatikan dalam menetapkan siklus menu adalah berapa lama konsumen berada di institusi tersebut dan mendapat pelayanan makan, misalnya:

Industri	: 5 hari kerja periode 3 bulan
Asrama	: 3 tahun, 10 hari periode 1 tahun
Sekolah	: 3-6 tahun, 10 hari periode 6 bulan
RS bersalin	: 3-5 hari, periode 6 bulan

Kekurangan dan keuntungan penggunaan siklus menu

- 5 hari
  - Dasar : 5 hari makan/kerja
  - Kekurangan : Lebih cepat pengulangan bahan/hidangan
  - Kelebihan : Lebih mudah
- 7 hari
  - Dasar : Nama hari
  - Kekurangan : Mudah diingat oleh konsumen
  - Kelebihan : Pengulangan lebih lama, secara manajemen lebih mudah
- 10 hari
  - Dasar : Tanggal
  - Kekurangan : Paling sulit disusun
  - Kelebihan : Pengulangan hidangan lebih lama

#### 4. Menetapkan periode siklus menu

Periode siklus menu adalah lamanya siklus menu berlaku dan perlu penggantian atau modifikasi kembali. Pada menu yang baru disusun, dimana keadaan konsumen belum terlalu dipahami oleh manajemen, biasanya diberlakukan lebih cepat misalnya 3 bulan. Pada institusi yang telah lama dibentuk, dan pihak manajemen telah melakukan perbaikan-perbaikan, dapat diberlakukan lebih lama, misalnya 6 bulan atau 1 tahun.

#### 5. Menetapkan pola menu

Pola menu yang dimaksud adalah golongan dan frekuensi macam hidangan yang direncanakan untuk setiap waktu makan selama satu putaran menu. Tujuan dibuat pola menu adalah agar dalam siklus menu dapat dipastikan menggunakan bahan makanan sumber zat gizi yang dibutuhkan konsumen. Selain itu dengan penetapan pola dapat dikendalikan bahan makanan sumber zat gizi yang diperlukan. Contohnya: untuk menu Indonesia sesuai pedoman Gizi Seimbang. Untuk negara lain contohnya Sistem Penyelenggaraan Makanan di Eropa dapat menggunakan pola makanan kontinental, dan macam hidangan sesuai dengan kebiasaan makan di negaranya.

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:

- a. Kumpulan makanan pokok misalnya : nasi, kentang, bihun, mie, roti, jagung.
- b. Kumpulan lauk hewani misalnya : daging ayam, telur, ikan, udang, cumi, daging sapi.
- c. Kumpulan lauk nabati misalnya : tahu, tempe, oncom, kacang hijau, kacang tanah.

- d. Kumpulan sayuran misalnya : labu siam, wortel, buncis, bayam, kangkung.
  - e. Kumpulan buah misalnya : jeruk, pisang, melon, semangka, pepaya, apel, mangga.
  - f. Setelah dilakukan inventarisasi terhadap jenis bahan makanan sesuai dengan kelompoknya maka disusun pola menu yang sesuai dengan jadwal makan.
6. Menetapkan jenis, frekuensi dan standar porsi

Tujuan menetapkan jenis dan standar porsi adalah agar tersusun variasi makanan yang akan digunakan dengan mengacu kepada dana yang dialokasikan. Selain itu dapat diketahui setiap bahan makanan digunakan dalam 1 siklus. Sesuai dengan standar makanan dapat terlihat standar porsi bahan makanan yang digunakan. Item bahan makanan berupa macam/jenis/nama bahan makanan yang akan digunakan dipilih yang banyak tersedia di pasaran dengan memperhatikan alokasi dana yang tersedia. Frekuensi mencakup berapa kali bahan makanan tersebut digunakan dalam satu siklus menu.

7. Menetapkan besar porsi

Besar porsi adalah banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku di institusi

8. Menetapkan pedoman menu

Berdasarkan standar porsi dan menu yang telah disusun maka dibuat pedoman menu. Standar porsi adalah berat berbagai macam bahan makanan untuk suatu hidangan yang dicantumkan dalam berat bersih mentah, sedangkan pedoman menu adalah standar porsi yang dicantumkan dalam berat kotor.

9. Membuat master menu

Master menu adalah alokasi bahan makanan kedalam matriks dalam siklus menu. Tujuan dibuatnya master menu adalah agar

distribusi bahan makanan yang digunakan tersebar dan harmonis, sehingga pengulangan penggunaan bahan makanan tertata dengan baik. Selain itu dengan adanya master menu mudah dilakukan pengawasan penggunaan bahan makanan harian, pengawasan harga makanan. Manfaat master menu adalah mudah dalam melakukan modifikasi menu pada kegiatan perencanaan ulang, bila suatu saat terjadi perubahan dana, maka modifikasi biasanya dilakukan pada master menu. Dalam master menu dilakukan kegiatan penetapan jenis/item bahan makanan yang akan digunakan dalam 1 siklus, menetapkan frekuensi penggunaan bahan makanan, menetapkan standar porsi berat bersih bahan makanan saat akan dimasak. Inventarisasi golongan hidangan, macam hidangan dan resepnya. Resep-resep makanan sebaiknya telah tersedia resep yang terstandarisasi. Oleh karena itu kegiatan penelitian dan pengembangan resep harus selalu ada pada setiap sistem penyelenggaraan makanan.

#### 10. Merancang menu dalam siklus yang ditetapkan

Yaitu memadukan/mengkombinasikan berbagai macam hidangan menjadi susunan yang harmonis dan rasa yang dapat diterima. Format menu memuat antara lain jumlah hari dalam siklus, waktu makan, macam sasaran, dan susunan hidangan untuk setiap kali makan. Agar dapat dibuat susunan hidangan yang harmonis makan harus memperhatikan kaidah penyusunan menu berikut ini:

- a. Balance, yaitu adanya keseimbangan dalam rasa, warna, dan penggunaan bahan makanan. Artinya tidak boleh terjadi:
  - Pengulangan warna pada setiap kali makan.
  - Pengulangan bahan pada setiap kali makan.
  - Pengulangan bentuk pada setiap kali makan.
  - Pengulangan rasa pada satu kali makan (contoh, ada lebih dari 1 hidangan yang pedas dalam satu kali makan).

- b. Bervariasi artinya adalah tidak boleh terjadi penggunaan hidangan yang sama dalam satu siklus menu. Atau tidak boleh terjadi metode pemasakan yang sama dalam satu kali makan.
- c. Mengumpulkan macam hidangan untuk makan pagi, siang, dan malam pada suatu putaran menu termasuk jenis makanan selingan,  
Untuk menetapkan macam hidangan yang akan digunakan dalam satu siklus, perlu disusun katalog menu untuk masing-masing kelompok bahan makanan. Misalnya aneka hidangan lauk hewani dan nabati, aneka jenis hidangan sayuran, aneka jenis buah-buahan, aneka jenis makanan selingan yang disukai dan sesuai dengan harga makanan yang ditetapkan.

#### 11. Melakukan penilaian menu dan merevisi menu

Untuk melakukan penilaian menu diperlukan instrumen penilaian yang selanjutnya instrumen tersebut disebarkan kepada pihak manajemen misalnya manajer produksi, distribusi, marketing. Bila ada ketidaksetujuan oleh pihak salah satu manajer, maka perlu diperbaiki kembali, sehingga menu telah benar-benar disetujui oleh manajer. Menu dikatakan baik jika memenuhi kriteria sebagai berikut :

- a. Hidangan sesuai dengan pola menu yang ditetapkan, memenuhi nilai gizi yang ditetapkan.
- b. Warna dan kombinasi makanan menarik.
- c. Konsistensi dan tekstur bervariasi (misalnya makanan yang disajikan ada yang bertekstur lembut, renyah, konsistensi cair, padat)
- d. Kombinasi rasa makanan antara makanan yang satu dengan yang lainnya cocok dan bervariasi, tidak ada rasa yang sama, muncul dalam satu set menu.

- e. Ukuran dan bentuk makanan bervariasi, hindari bentuk makanan yang sama.
- f. Suhu makanan, perlu adanya pertimbangan makanan panas dan makanan dingin disesuaikan dengan kondisi cuaca dan iklim.
- g. Metode persiapan bervariasi, ada makanan yang diolah dengan teknik pemasakan digoreng, dipanggang, direbus, ditumis dan sebagainya.
- h. Popularitas, makanan yang populer dan tidak populer disajikan bersamaan dan bervariasi dalam satu menu.
- i. Pengulangan jenis makanan yang sama tiap waktu makan dihindari, sebaiknya bervariasi jenis dan cara pengolahannya.
- j. Ketersediaan bahan makanan dan harga makanan, bahan makanan yang digunakan yang mudah didapat, harga bahan makanan yang murah dan mahal disajikan bervariasi.
- k. Menu yang dibuat harus memperhatikan kesukaan pelanggan, budaya dan etnis.
- l. Fasilitas dan peralatan yang tersedia sesuai dengan menu yang disajikan dan jumlahnya memadai.
- m. Petugas pemasak dan penyaji makanan cukup dan waktu yang tersedia memadai untuk memproduksi dan menyajikan menu.
- n. Form menu menunjukkan deskripsi menu yang spesifik, menarik dan tepat.

## 12. Melakukan *pretest* (tes awal)/*try out* (uji coba) menu

Bila menu telah disetujui oleh pihak manajer dan mungkin pemilik, maka perlu dilakukan pengembangan menu, sebagai uji coba. Uji coba yang dilakukan adalah memproduksi menu sesuai dengan jumlah yang diinginkan. Misalnya 50 porsi. Ini yang dimaksud dengan pengembangan menu. Hasil uji coba langsung diterapkan untuk perbaikan menu.

## F. Kecukupan Gizi Anak Usia Dini

Anak merupakan investasi sumber daya manusia yang memerlukan perhatian khusus untuk kecukupan status gizinya sejak lahir, bahkan sejak dalam kandungan. Balita akan menjadi sehat apabila sejak awal sudah diberikan makanan yang sehat serta seimbang sehingga kualitas sumber daya manusia yang dihasilkan optimal. Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan anak tumbuh kembang optimal sehingga dapat mencapai kesehatan baik secara fisik, mental maupun sosial. Oleh karena itu kecukupan gizi pada anak sangat penting untuk diperhatikan.

Tabel 1. Porsi Makan Anak Usia 4-5 tahun (1500 kkal)

Bahan Makanan / Penukar	Jumlah Porsi	Waktu Makan				
		Pagi	Snack Pagi	Siang	Snack Siang	Malam
Nasi	3	1		1		1
Daging	3	1		1		1
Tempe	2			1		1
Sayur	2	$\frac{3}{4}$		$\frac{3}{4}$		$\frac{1}{2}$
Buah	2 $\frac{1}{2}$		$\frac{1}{2}$		2	
Minyak	2	$\frac{1}{2}$		$\frac{3}{4}$		$\frac{3}{4}$
Gula	2		1		1	
Susu	1		1			
Total Sehari	1500	293,7	75	381,3	275	375

Sumber: Soekirman, 2006 dalam Susilowati, 2016

Keterangan:

- Nasi 1 porsi =  $\frac{3}{4}$  gelas = 100 gram = 175 kkal
- Daging 1 porsi = 1 ptg sdg = 35 gram = 75 kkal
- Tempe 1 porsi = 2 ptg sdg = 50 gram = 75 kkal
- Sayur 1 porsi = 1 gls = 100 gram = 25 kkal
- Buah 1 porsi = 1-2 bh = 50-190 gram = 50 gram

### 1) Energi

Energi merupakan kemampuan atau tenaga untuk melakukan kerja yang diperoleh dari zat-zat gizi penghasil energi. Energi diperlukan

untuk berlangsungnya proses-proses yang mendasari kehidupan.(Susilowati, 2016)

Berdasarkan hasil Widya Karya Pangan dan Gizi (2013), angka kecukupan energi untuk anak berusia 4-6 tahun adalah sebesar 1550 kkal/orang/hari.

## **2) Protein**

Protein diperlukan untuk pertumbuhan, pemeliharaan dan perbaikan jaringan tubuh, serta membuat enzim pencernaan dan zat kekebalan yang bekerja untuk melindungi tubuh anak. Asupan gizi yang baik bagi anak juga terdapat pada makanan yang mengandung protein. Sumber protein yang terdapat pada ikan, susu, daging, telur, kacang-kacangan, sebaiknya pemberiannya ditunda jika menimbulkan alergi atau menggantinya dengan sumber protein lain. Untuk vegetarian, gabungkan konsumsi susu dengan minuman berkadar vitamin C tinggi untuk membantu penyerapan zat besi. (Susilowati, 2016)

Kebutuhan protein secara proposional lebih tinggi untuk anak-anak daripada orang dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Anak dengan Kelompok Umur 4-6 tahun adalah 35 gram/hari.

## **3) Lemak**

Lemak merupakan sumber energi dengan konsentrasi cukup tinggi. Dalam 1 gram lemak dapat menghasilkan energi sebanyak 9 kkal. Lemak memiliki fungsi sebagai sumber asam lemak esensial, pelarut vitamin A, D, E, dan K, serta pemberi rasa gurih dan penyedap makanan. Sebagai sumber energi yang efisien, dianjurkan kecukupan lemak anak menyumbang 15-30% kebutuhan energi total. (Susilowati, 2016)

Balita membutuhkan lebih banyak lemak dibandingkan dengan orang dewasa karena tubuh mereka menggunakan energi yang lebih secara proposional selama masa pertumbuhan dan perkembangan

mereka. Kebutuhan lemak menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Anak dengan Kelompok Umur 4-6 tahun adalah 62 gram/hari.

**4) Karbohidrat**

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi manusia yang harganya relatif murah. Satu gram karbohidrat menghasilkan 4 kkal. Anjuran konsumsi karbohidrat sehari bagi anak usia 1 tahun keatas antara 50-60%. (Susilowati, 2016)

Kebutuhan karbohidrat menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Anak dengan Kelompok Umur 4-6 tahun adalah 220 gram.