

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan Institusi

Penyelenggaraan makanan adalah rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada konsumen dalam rangka pencapaian status kesehatan yang optimal melalui pemberian makanan yang tepat dan termasuk kegiatan pencatatan, pelaporan, dan evaluasi (Depkes 2003).

Pelaksanaan penyelenggaraan makanan meliputi perencanaan anggaran belanja makanan, perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, penyediaan, penerimaan, penyimpanan, dan penyaluran bahan makanan, persiapan, pengolahan, penyaluran makanan hingga pencatatan dan pelaporan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Manajemen penyelenggaraan makanan sendiri sebenarnya berfungsi sebagai sistem dengan tujuan untuk menghasilkan makanan yang berkualitas baik (Mukrie, 1990).

Penyelenggaraan makanan institusi adalah suatu kegiatan produksi makanan dalam jumlah yang besar. Di Indonesia sendiri penyelenggaraan banyak atau massal adalah untuk penyelenggaraan lebih dari 50 porsi dalam sekali pengolahan (Bakri, 2013).

Penyelenggaraan makanan dilaksanakan dengan tujuan untuk :

1. Mendapatkan makanan yang berkualitas
2. Pelayanan cepat dan menyenangkan
3. Menu yang seimbang dan bervariasi sesuai dengan harapan konsumen
4. Harga layak, sesuai dengan pelayanan yang diberikan
5. Fasilitas yang memadai untuk pelaksanaan proses kegiatan
6. Standar kebersihan dan sanitasi yang tinggi (Bakrie, 2013).

B. Klasifikasi Pembagian Penyelenggaraan Makanan Institusi

Berdasarkan sifatnya penyelenggaraan makanan institusi dibagi 2 yaitu penyelenggaraan makanan non komersial atau semi komersial dan penyelenggaraan makanan komersial. Penyelenggaraan makanan institusi non komersial atau yang berorientasi pelayanan adalah pelayanan kesehatan, sekolah, asrama, sosial, khusus, darurat. Sedangkan yang berorientasikan

keuntungan atau komersial adalah penyelenggaraan makanan transportasi, industri, catering atau jasa boga. (Bakri, 2013)

C. Penyelenggaraan Makanan Institusi Asrama

Penyelenggaraan makanan institusi asrama merupakan penyelenggaraan makanan yang konsumennya adalah sekelompok masyarakat tertentu yang mendapatkan makanan secara kontinu sesuai dengan kebutuhan konsumennya.

1. Ciri Penyelenggaraan Makanan Asrama

Makanan untuk asrama memiliki ciri khusus seperti:

- a. Dikelola oleh pemerintah ataupun peran serta masyarakat.
- b. Standar gizi disesuaikan dengan kebutuhan golongan konsumen di asrama.
- c. Melayani berbagai golongan umur tertentu.
- d. Bisa bersifat komersial bila dianggap perlu dilakukan.
- e. Frekuensi makan 2 – 3 kali sehari dengan atau tanpa selingan.
- f. Jumlah yang dilayani tetap.
- g. Macam pelayanan tergantung dari kebijakan dari pengelola asrama.
- h. Tujuan penyelenggaraan makanan bertujuan untuk pencapaian status gizi optimal bagi penghuni asrama.

2. Penyajian Makanan Penyelenggaraan Makanan Asrama

Menurut Moehyi (1992), ada beberapa cara penyajian makanan, baik dalam penyelenggaraan makanan institusi maupun dalam penyelenggaraan makanan komersial, yaitu sebagai berikut.

a. Penyajian makanan di atas meja makan.

Pelayanan akan menyajikan makanan yang diperlukan setelah konsumen duduk di kursi yang tersedia di sekitar meja makan. Dengan demikian, konsumen tidak mengambil sendiri makanan yang diperlukannya. Makanan yang disajikan dapat hanya untuk satu orang atau dapat juga untuk dua sampai enam orang sekaligus. Biasanya disesuaikan dengan jumlah kursi yang tersedia di sekeliling meja makan itu. Makanan yang disajikan dapat terpisah-pisah menurut porsi masing-masing, tetapi dapat juga dalam bentuk porsi untuk dua orang atau lebih.

Cara ini biasa digunakan dalam penyelenggaraan makanan di asrama, panti asuhan, atau tempat lain yang konsumennya saling mengenal. Biasanya penyelenggaraan makanan di kantin-kantin juga menggunakan

cara ini. Selain itu, cara ini juga digunakan dalam penyelenggaraan makanan untuk jamuan makan.

b. Penyajian makanan dengan cara prasmanan

Makanan disajikan kepada konsumen di suatu tempat khusus dalam jumlah banyak. Makanan ditata letaknya sedemikian rupa, pada suatu ujung meja biasanya ditempatkan nasi yang diikuti dengan penempatan berbagai macam lauk-pauk, sayur-mayur, hidangan penutup. Konsumen memilih sendiri makanan yang disenangi dan besar porsi makanan yang dikehendakinya.

Cara ini selain digunakan dalam penyelenggaraan jamuan makan, seperti pesta perayaan perkawinan, juga digunakan dalam penyelenggaraan makanan komersial seperti di hotel-hotel besar. Biasanya di hotel-hotel berbintang disediakan ruang makan khusus. Dengan membayar tarif makanan yang telah ditetapkan, konsumen dapat menikmati semua makanan yang terhidang sepuas-puasnya.

c. Penyajian makanan dengan cara kafetaria

Penyajian makanan dengan cara kafetaria memungkinkan konsumen mengambil dan memilih sendiri makanan yang disukainya. Akan tetapi berbeda dengan cara prasmanan dalam hal berikut. Ruang untuk penyajian makanan dibuat dan diatur secara khusus sehingga waktu konsumen mengambil makanan harus mengikuti urutan tertentu yang dimulai dari pengambilan alat-alat makan (baki, piring, sendok, garpu, pisau, dsb), kemudian baru mengambil makanan yang dimulai dari nasi, lauk pauk, sayur dan hidangan penutup seperti buah-buahan. Setelah mengambil makanan konsumen harus melalui kasir tempat pembayaran makanan yang diambilnya.

Cara ini praktis sama sekali terutama untuk melayani konsumen yang jumlahnya banyak sedangkan waktu yang tersedia untuk makan terbata, seperti di pusat-pusat industri (*in plant food service*) atau di perusahaan-perusahaan yang jumlah karyawannya banyak. Karena pengambilan makanan dilakukan melalui antrean (*serving line*), cara kafetaria juga disebut sebagai *free flow food service*.

Penyajian makanan dengan cara kafetaria memerlukan banyak perlakuan yang sebagian diantaranya harus dapat bekerja secara

otomatis, seperti alat pencuci piring, *self leveling dispenser* untuk alat makan (baki, piring, sendok, garpu, pisau, dan sebagainya) yang harganya mahal. Oleh karena itu, penyajian makanan di pusat-pusat industri dengan cara kafeteria harus direncanakan secara baik dan diperlukan penelaahan yang saksama (*cafeteria engineering analysis*). Apabila hendak menggunakan sistem penyajian makanan dengan cara kafeteria di pusat-pusat industri yang perlu ditelaah mencakup aspek berikut ini.

- 1) Perkiraan jumlah konsumen yang harus dilayani
- 2) Kapasitas tempat duduk di ruang makan
- 3) Perkiraan lama waktu yang diperlukan konsumen untuk makan (*dining time*)
- 4) Perkiraan lama waktu yang diperlukan setiap konsumen untuk mengambil makanan (*servicing time*) mulai masuk ke tempat antrean makanan samapai selesai membayar harga makanan
- 5) Perkiraan jumlah konsumen yang dapat tertampung di tempat antrean makanan.

Hasil telaah itu akan menentukan jenis dan jumlah peralatan yang diperlukan untuk memberikan layanan makanan secara efisien. Untuk mempercepat waktu pelayanan, jenis-jenis makanan tertentu dapat diporsi terlebih dahulu. Misalnya sayur sudah disediakan dalam mangkuk sehingga konsumen tinggal mengambil sayur itu.

Menurut Mukrie (1990), sistem pelayanan dengan cafeteria dapat dibagi lagi menurut lokasi serta kemampuan institusi penyelenggara, sebagai berikut.

a. Cafeteria umum

Semua hidangan disajikan dalam bentuk porsi dan diatur dalam kelompok hidangan yang siap untuk diambil klien. Pekerja/klien dapat mengambil sendiri hidangan yang diinginkannya. Tidak ada pelayanan dari cara cafeteria ini.

b. Cafeteria dengan pelayanan

Sebagian dari hidangan tersedia dalam bentuk porsi yang siap untuk diambil klien. Dan sebagian lagi hidangan disajikan atas permintaan dari klien. Untuk jenis ini, harus tersedia tenaga yang melayani hidangan di cafeteria.

c. Kantin bergilir

- 1) Pekerja mengambil baki makanan yang telah diisi dengan lauk pauk saja. Sedangkan untuk hidangan lainnya, karyawan dapat mengambil sendiri di meja yang tersedia
- 2) Pekerja mengambil baki makanan yang telah diisi dengan lauk pauk. Hidangan lainnya dapat diambil pada acara bebas pada tempat penyediaan makanan yang dihidangkan
- 3) Karyawan secara bergilir mengambil baki makanan yang telah diisi dengan makanan dalam bentuk porsi.

d. Prasmanan

Pekerja secara bergilir mengambil makanan dengan bebas menurut kemampuan dan kecukupannya, di meja makanan yang disediakan.

e. Pelayanan menggunakan mobil makanan

- 1) Bagi klien yang tidak dapat meninggalkan lokasi pekerjaannya, disediakan pelayanan makanan dalam kotak atau bungkus dengan diantar oleh mobil makanan ke tempat makan di lokasi pekerjaan
- 2) Makanan dapat pula dibawa dalam container besar, yang selanjutnya dipanaskan sebelum dibagikan menurut porsi yang telah ditetapkan
- 3) Makanan sudah dibagikan dalam bentuk porsi pada rantang-rantang makanan. Dalam jumlah porsi yang besar dibawa ke tempat-tempat makan pekerja. Mobil ini hendaknya dilengkapi dengan air minum yang aman bersih dan sudah dimasak, serta disimpan dalam tempat yang saniter dan tertutup. Dengan cara ini, maka lamanya waktu yang diperlukan untuk sampai ke lokasi tempat makan harus diperhitungkan. Perlu juga disiapkan air untuk cuci tangan, sebagai persediaan bila dilokasi tempat makan persediaan airnya terbatas.

f. Pelayanan makanan di meja

Bagi institusi dengan pelayanan klien yang terbatas, ada pula yang mempersiapkan ruang makan disertai pelayanan di meja. Biasanya cara ini dilakukan untuk klien yang tidak terlalu besar untuk kalangan klien tertentu.

g. Pelayanan warung kecil

Disamping penyediaan berbagai pelayanan yang telah disebutkan, kadang juga tersedia warung kecil yang melayani makanan kecil ataupun minuman, untuk tamu ataupun pekerja yang membutuhkan

h. Mesin makanan otomatis

Mesin ini sama dengan warung fungsinya, tetapi pelayanan dilakukan oleh klien dan mesin saja. Umumnya di Negara maju mesin ini tersedia di pasar, sekolah ataupun tempat umum yang lain. Mesin ini menyediakan minuman panas, dingin, makanan kecil serta keperluan umum lainnya seperti rokok, korek api dan sebagainya.

i. Pelayanan dengan kereta makanan

Beberapa institusi menyediakan kereta makan yang menyajikan makanan jenis tertentu, yang berkeliling disekitar ruang makan untuk melayani klien berdasarkan permintaan klien, baik untuk makanan panas atau dingin.

j. Pelayanan makanan dipusatkan

Institusi menyediakan tempat khusus untuk berkumpulnya penjual makanan jadi, dengan harga yang telah ditetapkan, dan klien dapat memilih hidangan yang disukainya.

k. Penyajian makanan melalui kemasan

Akhir-akhir ini penyajian makanan melalui kemasan mulai populer. Dengan cara ini makanan dimasukkan atau dikemas semuanya dalam satu tempat. Biasanya kotak karton digunakan sebagai pengemas.

Cara ini sangat cocok digunakan dalam pelayanan makanan untuk wisatawan dalam perjalanan. Makanan yang dikemas dapat berupa makanan lengkap (nasi dan lauk pauknya) dan dapat juga berupa makanan selingan (*snack food*).

Makanan selingan sering juga disajikan di tempat pertemuan rapat, dan di tempat lainnya. Kelemahan cara ini adalah makanan dapat cepat basi.

D. Pelaksanaan Penyelenggaraan Makanan

Perencanaan kebutuhan makanan adalah proses untuk menentukan jumlah, macam dan mutu bahan makanan yang diperlukan dalam kurun waktu tertentu dalam rangka melaksanakan kegiatan pengadaan makanan yang bertujuan agar tersedianya taksiran kebutuhan bahan makanan dalam kurun waktu tertentu (Depkes RI, 2006). Secara terinci kegiatan penyelenggaraan makanan adalah sebagai berikut :

1. Perencanaan Menu

Dalam perencanaan menu berarti menyediakan makanan apa yang akan disajikan, berapa banyak makanan yang harus disajikan, bahan makanan apa saja yang harus disiapkan, bagaimana cara mengolah bahan makanan tersebut, dan bagaimana cara menyajikan makanan yang siap kepada konsumen. Semua pertanyaan tersebut harus bisa dijawab sesuai jenis menu yang akan disajikan pada konsumen, cita rasa makanan dan hasil lain yang diinginkan.

Perencanaan dapat diartikan sebagai serangkaian tindakan yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pada penyelenggaraan makanan institusi diperlukan adanya penyusunan menu untuk menentukan kebutuhan bahan makanan. Pada perencanaan menu ada yang disusun untuk satu kali makan bahkan disusun untuk 7 hari – 10 hari yang kemudian disebut siklus menu.

Menu makanan di Indonesia pada umumnya terdiri dari makanan pokok, hidangan lauk pauk, hidangan sayur – mayur, dan hidangan yang terdiri dari buah – buahan. Dalam penyusunan menu makanan di penyelenggaraan makanan institusi perlu diperhatikan hal – hal sebagai berikut :

- a. Kebutuhan gizi konsumen
- b. Kebiasaan makan konsumen
- c. Masakan yang bervariasi jenisnya
- d. Biaya yang tersedia
- e. Iklim dan musim
- f. Peralatan yang ada untuk mengolah makanan
- g. Ketentuan – ketentuan lain yang berlaku pada masing – masing institusi penyelenggara makanan.

Perhitungan kebutuhan bahan makanan adalah perhitungan jumlah dan jenis bahan makanan yang dibutuhkan pada penyelenggaraan menu yang sudah disusun. Kegiatan ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi konsumen.

Tahapan dalam perhitungan kebutuhan bahan makanan adalah:

- a. Menentukan jumlah klien
- b. Menentukan standar porsi tiap bahan makanan dan buat berat kotor
- c. Menghitung berapa kali pemakaian makanan setiap siklus menu
- d. Cara perhitungan menggunakan cara jumlah klien x berat kotor x frekuensi (Depkes RI, 2003).

2. Pengadaan Bahan Makanan

Pengadaan makan merupakan salah satu fungsi dari logistik bagi penyedia makanan di institusi mencakup kegiatan – kegiatan dari penyiapan bahan makanan mentah hingga sampai penyediaan makanan matang. Dalam proses ini dapat berupa kegiatan pembelian bahan makanan saja atau sekaligus melaksanakan proses pembelian makanan. Pengadaan bahan makanan dapat dilakukan dengan memesan kepada rekanan atau pembelian sendiri. Pembelian makanan dengan rekanan biasanya dilakukan oleh institusi penyelenggaraan makanan.

Fungsi dari pengadaan bahan makanan adalah melakukan pemenuhan kebutuhan barang – barang dan jasa untuk memenuhi segala kebutuhan dengan berdasar peraturan perundang – undangan yang berlaku (Mukrie, 1990).

3. Metode pembelian bahan makanan

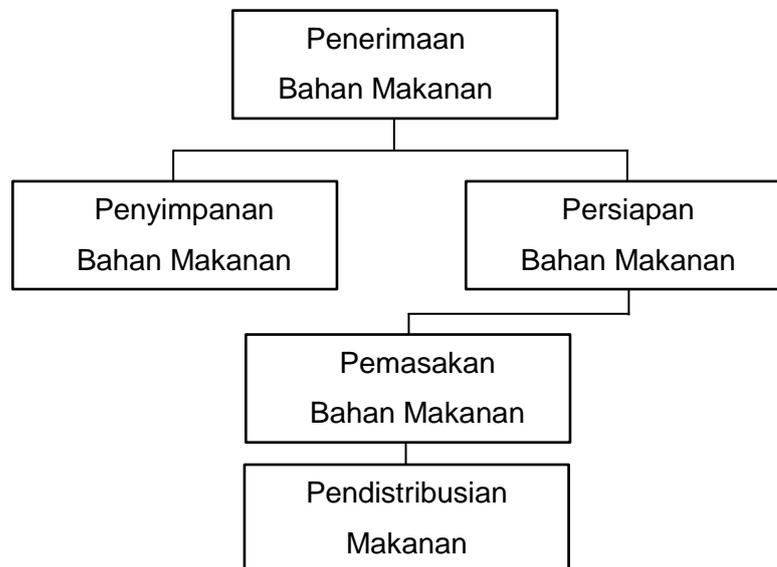
Jenis metode pembelian tergantung kondisi penyelenggara makanan institusi tersebut, yang dimaksud adalah ada tidaknya tempat penyimpanan besar, besar institusi dan sumber daya yang dimiliki oleh institusi tersebut dan seberapa banyak bahan yang akan dibeli. Berikut merupakan metode pembelian yang bisa diterapkan di penyelenggaraan makanan institusi :

- a. Pembelian langsung ke pasar (*the open market of buying*)
- b. Pelelangan (*the formal competitive of bid*)
- c. Pembelian musyawarah (*the negotiated of buying*)
- d. Pembelian yang akan datang (*future contract*)
- e. Pembelian tanpa tanda tangan (*unsigned contracts actions*)

- f. Firm at the opening of price (FAOP)
- g. Subject approval of price (SAOP) (Bakri, 2013)

4. Penerimaan Bahan Makanan

Penerimaan bahan makanan merupakan proses yang penting karena termasuk kegiatan pengwasan terhadap mutu bahan makanan yang akan diolah. Pada unit ini petugas penerima memeriksa dan meneliti kesesuaian bahan makanan yang dikirim dengan spesifikasi yang telah disepakati dengan pihak rekanan (*supplier*). Selanjutnya petugas mencatat dan melaporkan hasil penerimaan bahan makanan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku diinstitusi.



Gambar 1. Alur Bahan Makanan pada Unit Produksi

Prinsip penerimaan bahan makanan yang harus diperhatikan adalah :

- a. Jumlah bahan makanan yang diterima harus sesuai dengan yang tertulis di faktur pembelian dan sesuai dengan kesepakatan dengan rekanan.
- b. Kualitas bahan makanan yang diterima harus sesuai dengan spesifikasi bahan makanan yang sudah disepakati oleh kedua belah pihak.
- c. Harga bahan makanan yang diterima harus sama dengann harga yang tercantum pada kontrak perjanjian yang sudah ditandatangani oleh pihak pengelola penyelenggaraan makanan dan rekanan (*supplier*) (Bakri, 2013).

5. Penyimpanan Bahan Makanan

Bahan makanan yang telah diterima oleh pengelola penyelenggaraan makanan dari rekanan sebagian langsung diolah tapi sebagian lagi mungkin

masih ada yang disimpan. Biasanya bahan yang harus disimpan biasanya bahan makanan yang kering seperti beras dan gula.

Dalam melakukan penyelenggaraan makanan, tempat penyimpanan makanan harus direncanakan dengan baik. Tempat penyimpanan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas makanan yang akan diolah dan mutu produk akhir (Bakri, 2013).

6. Penyiapan Bahan Makanan Untuk Dimasak

Bahan makanan yang akan dimasak harus disiapkan terlebih dahulu. Kegiatan dalam penyiapan bahan makanan adalah kegiatan membersihkan, mengupas, atau membuang bagian yang tidak dapat dimakan, memotong, mengiris, mencincang, menggiling, memberi bentuk, memberi lapisan atau melakukan hal lainnya yang diperlukan sebelum bahan makanan dimasak.

7. Mengolah dan Memasak Makanan

Proses ini adalah proses terpenting karena akan menentukan cita rasa dan daya terima konsumen. Semakin banyak porsi yang dimasak maka semakin sulit mempertahankan cita rasanya. Dalam kegiatan ini penting adanya standar bumbu, standar resep dan standarisasi prosedur masak serta standarisasi porsi juga diperlukan agar mengurangi kesulitan dalam memasak.

8. Pembagian Makanan

Makanan yang sudah dimasak harus segera disajikan ke konsumen karena konsumen harus menerima makanan dengan suhu yang seharusnya. Misalnya soto dan rawon harus disajikan dalam suhu yang hangat sedangkan puding dan ice cream harus disajikan dengan suhu dingin.

Untuk penyelenggara makanan institusi yang menggunakan cara penyajian kantin atau cafetria bisa dilengkapi alat pemanas atau pendingin sesuai dengan jenis makanannya agar makanan tetap pada suhu yang seharusnya.

9. Pengawasan

Pengawasan dalam penyelenggaraan makanan institusi bisa dilakukan oleh orang diluar instalasi karena pengawasan itu sendiri terdiri dari 2 aspek yaitu (a) cita rasa dan keamanan serta (b) pengawasan dari berbagai faktor produksi lain seperti biaya, penggunaan bahan makanan, alat yang digunakan, dan tenaga kerja. Tujuan dari pengawasan penyelenggaraan makanan diantaranya cita rasa dapat diterima oleh konsumen, unsur – unsur mikroorganisme yang membahayakan konsumen bisa dikendalikan,

menghindari pemborosan biaya produksi, manajemen pelaksanaan bisa dikendalikan seoptimal mungkin dan digunakan sebagaimana mestinya (Moehyi, 1992).

E. Menu

Menu adalah daftar masakan yang dihidangkan atau hidangan yang disajikan. Di restoran pelanggan bisa memilih daftar masakan dari menu yang disediakan. Bagi pengolah, menu merupakan pedoman untuk memasak sesuai pesanan. Untuk suksesnya usaha dalam bisnis makanan baik catering, cafe maupun restoran, menu merupakan salah satu dasar modal penting disamping sarana alat memasak, manajemen sumber daya manusia, pengetahuan teori kuliner dan sanitasi. Menu harus direncanakan sesuai dengan pelanggan yang akan dijaring (anak-anak, dewasa, pegawai kantor dan lain-lain) supaya rasa, selera dan biaya dapat tepat sasaran (Soenardi, 2013).

Sedangkan menurut Almatsier (2009) menu adalah susunan makanan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk sehari. Kata "menu" bisa diartikan "hidangan". Misalnya menu/hidangan makan pagi berupa roti isi mentega dan pindakas, sari jeruk dan kopi susu. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan. Kehadiran atau ketidakhadiran suatu zat gizi esensial dapat mempengaruhi ketersediaan, absorpsi, metabolisme, atau kebutuhan zat gizi lain. Adanya saling keterikatan antar zat-zat gizi ini menekankan keanekaragaman makanan dalam menu sehari-hari.

1. Fungsi menu

- a. Alat pemasaran, mengomunikasikan rencana pelayanan untuk kepuasan konsumen.
- b. Alat untuk mencapai tujuan finansial institusi.
- c. Alat informasi tentang harga makanan, hidangan yang tersedia, teknik produksi dan cara pelayanan.
- d. Iklan produk makanan yang ditawarkan.
- e. Alat untuk menentukan cara pembelian bahan makanan.

- f. Alat untuk menentukan macam peralatan, tata letak dan perencanaan fasilitas produksi.
- g. Alat penjualan produksi.
- h. Alat untuk menarik konsumen untuk membeli makanan/hidangan.

2. Jenis Menu Menurut Institusi Pelanggan

Menu untuk setiap institusi seperti hotel, rumah sakit, sekolah dan katering berbeda sesuai dengan kebutuhannya.

a. Hotel

Hotel harus menyediakan bermacam variasi menu mulai dari sarapan cepat, *sandwich* counter sampai ke counter banquet yang mewah dalam banquet hall, untuk berbagai tamu dari turis sampai pebisnis.

b. Rumah sakit

Berbeda dengan hotel, rumah sakit harus melayani berbagai jenis makanan khusus (diet) sesuai kebutuhan orang sakit dengan rasa yang dapat diterima untuk mempercepat proses penyembuhan.

c. Sekolah

Manajemen sekolah harus menyadari kebutuhan anak sekolah akan makanan yang sehat sesuai kebutuhan gizi dan usia masing-masing. Anak sekolah membutuhkan asupan gizi dan makanan yang tepat karena masih dalam pertumbuhan.

d. Katering dan Banquet

Pengelola katering dan banquet harus memilih menu yang mudah, cepat dimasak dan praktis karena harus menyiapkan makanan dalam jumlah porsi besar seperti untuk pesta serta kegiatan khusus yang eksklusif.

e. Fastfood dan Pelaksanaan Take Away

Menu direncanakan tergantung pada kebutuhan pelanggan jenis apa yang sedang populer. Harganya harus lebih rendah dari menu cafe atau restoran. Biasanya yang mudah disiapkan dan mudah disajikan karena pelanggan ingin cepat.

f. Restoran Full Service

Untuk restoran pelaksanaannya lebih berat karena biasanya pelanggan kalau tidak puas tidak akan kembali. Untuk itu, biasanya menghadirkan makanan yang sudah populer kecuali restoran yang khusus menampilkan makanan tertentu seperti restoran Itali, Jepang dan Perancis.

Menu lebih bervariasi sebagai pilihan untuk menjaring selera pelanggan yang banyak berbeda.

3. Jenis-Jenis Menu

- a. Menu Statis adalah menu yang dihidangkan sama setiap hari, contohnya “Kentucky Fried Chicken”. Menu ini dimanfaatkan oleh restoran yang pelanggannya bergantian setiap hari, sehingga cukup puas dengan menu yang ada.
- b. Menu Siklus (Cycle Menu) adalah menu yang setiap hari berubah untuk satu periode dan bisa diulang pada periode waktu berikutnya. Misal menu lima hari, tujuh hari atau sepuuh hari dan seterusnya. Biasanya menu ini menu untuk kantin sekolah atau rumah sakit. Menu siklus lebih bervariasi supaya tidak membosankan. Tetapi, ada beberapa restoran yang memanfaatkan menu statis dan menu siklus seperti menu yang tetap setiap hari ditambah menu spesial/khusus yang tiap hari diganti dengan catatan tidak memberatkan tenaga dapur (Soenardi, 2013).

F. Daya Terima

Daya terima merupakan kesanggupan seseorang untuk mengonsumsi makanan yang disajikan sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan. Hal yang mempengaruhi angka daya terima adalah cita rasa atau organoleptik yang ada pada makanan yang disajikan (Moehyi, 1992).

Untuk meningkatkan angka daya terima maka yang harus dipertimbangkan adalah variasi menu sehingga perlu dimodifikasi dan menciptakan resep – resep yang baru. Komponen cita rasa dipengaruhi oleh 3 komponen utama yaitu aroma, rasa dan rangsangan mulut. Hal – hal yang memerlukan perhatian adalah rasa tidak senang, rasa takut, karena sakit dapat menimbulkan rasa putus asa sehingga bisa menurunkan nafsu makan dan berkibat menurunkan daya terima konsumen (Moehyi 1992).

Faktor – faktor lain yang mempengaruhi daya terima adalah kebiasaan makan, lingkungan, situasi, faktor biologis, promosi, pengaruh orang lain, konsumsi makanan dari luar, selera dan kualitas makanan (Setyawan, 2013).

Daya terima makanan dapat diukur dengan menggunakan beberapa cara:

1. *Weighed Plate Waste*

Metode ini biasanya digunakan untuk mengukur sisa makanan setiap jenis hidangan atau untuk mengukur total sisa makanan pada individual maupun kelompok. Metode ini mempunyai kelebihan dapat memberikan informasi yang lebih akurat/teliti. Kelemahan metode penimbangan ini yaitu memerlukan waktu, cukup mahal karena perlu peralatan dan tenaga pengumpul data harus terlatih dan terampil.

2. *Observasional Methode*

Pada metode ini sisa makanan diukur dengan cara menaksir secara visual banyaknya sisa makanan untuk setiap jenis hidangan. Hasil taksiran bisa dalam bentuk berat makanan yang dinyatakan dalam gram atau dalam bentuk skor bila menggunakan skala pengukuran.

3. *Self-Reported Consumption*

Pengukuran sisa makanan individu dengan cara menanyakan kepada responden tentang banyaknya sisa makanan. Pada metode ini responden yang menaksir sisa makanan menggunakan skala taksiran visual (Herni Astuti, 2002 dalam Lestari, 2015).

Cara mengukur daya terima makanan salah satunya dengan melihat dan menimbang sisa makanan (*plate waste*). Berikut merupakan perhitungan yang digunakan untuk mengukur daya terima :

$$\text{Daya terima} = \frac{sj-si}{sj} \times 100\%$$

Keterangan :

Sj adalah makanan yang disajikan (gram)

Si adalah makanan yang tidak dihabiskan (gram)

Dengan katagori:

Baik : $\geq 90\%$

Kurang : $< 90\%$ (Setyawan, 2013).

4. Daya Terima dengan Kesukaan/Kualitas Makanan

Standar kualitas makanan ditetapkan mengacu pada aspek cita rasa dan nilai gizi. Cita rasa makanan merupakan aspek utama yang harus dipenuhi oleh penyelenggara makanan. Cita rasa sendiri muncul karena rangsang yang diterima oleh indera dalam tubuh manusia. Makanan yang menarik

penampilannya, memiliki aroma sedap dan memberikan rasa yang lezat sehingga konsumen merasa puas. Selain cita rasa yang baik, makanan juga harus aman dengan tidak mengandung mikroorganisme yang dapat mengganggu kesehatan tubuh (Zulaikah, 2011 dalam Rahmawati, 2013).

Cita rasa mencakup dua aspek utama, yaitu penampilan sewaktu dihidangkan dan rasa makanan saat dimakan. Kedua aspek ini sama pentingnya untuk diperhatikan agar betul-betul dapat menghasilkan makanan yang memuaskan (Moehyi, 1992).

a. Rasa Makanan

Salah satu faktor yang menentukan cita rasa makanan adalah rasa makanan. Apabila penampilan makanan yang disajikan merangsang syaraf melalui indera penglihatan sehingga mampu membangkitkan selera untuk mencicipi makanan tersebut. Tahap berikutnya, cita rasa makanan itu akan ditentukan oleh rangsangan terhadap indera penciuman dan indera pengecap.

b. Aroma Makanan

Aroma makanan adalah bau yang disebarkan oleh makanan, daya tarik yang sangat kuat dan mampu merangsang indera penciuman sehingga membangkitkan selera. Aroma yang keluar oleh setiap makanan berbeda-beda, demikian pula cara memasak makanan akan memberikan aroma yang berbeda pula (Mahaffey, 1981 dalam Resti, 2013).

Timbulnya aroma makanan disebabkan oleh terbentuknya senyawa yang mudah menguap dan sebagai akibat dari reaksi enzim (Sumiyati, 2008 dalam Resti, 2013).

c. Suhu Makanan

Suhu adalah tingkat panas dari hidangan yang disajikan. Suhu dapat mempengaruhi indera pengecap (lidah) untuk menangkap rangsangan rasa. Perbedaan suhu akan menyebabkan perbedaan rasa yang timbul. Makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin akan sangat mengurangi sensitivitas syaraf pengecap terhadap rasa. Suhu makanan juga mempengaruhi daya terima seseorang terhadap makanan yang disajikan sesuai dengan cuaca/lingkungan. Suhu makanan waktu disajikan harus selalu diperhatikan, suhu makanan harus disesuaikan dengan jenis makanannya, untuk

makanan panas harus disajikan dalam keadaan panas begitupun untuk makanan yang harus disajikan dingin.

d. Tekstur Makanan

Tekstur adalah hal yang berkaitan dengan struktur makanan yang dirasakan di mulut. Tekstur akan mempengaruhi cita rasa yang ditimbulkan oleh suatu bahan atau kombinasi dari beberapa bahan yang berbeda. Tekstur meliputi rasa garing, keempukan dan kekerasan makanan yang dirasakan oleh indera pengecap. Tekstur dapat mempengaruhi rasa yang ditimbulkan oleh makanan. Keempukan dan kerenyahan ditentukan oleh mutu bahan makanan yang digunakan dan cara memasaknya (Moehyi, 1992).

e. Bentuk Makanan

Bentuk makanan adalah rupa dari makanan yang disajikan. Bentuk makanan yang disajikan menjadi lebih menarik biasanya disajikan dalam bentuk-bentuk tertentu. Bentuk makanan yang serasi akan member daya tarik tersendiri bagi setiap makanan yang disajikan. Variasi bentuk makanan akan meningkatkan daya tarik terhadap makanan. Bentuk makanan waktu disajikan dapat dibedakan menjadi beberapa macam sebagai berikut:

1. Bentuk yang sesuai dengan bentuk asli bahan makanan.
2. Bentuk yang menyerupai bentuk asli, tetapi bukan merupakan bahan makanan yang utuh.
3. Bentuk yang diperoleh dengan cara memotong bahan makanan dengan teknik tertentu atau mengiris bahan makanan dengan cara tertentu.
4. Bentuk sajian khusus seperti bentuk nasi tumpeng atau lainnya yang khas (Sumiyati, 2008 dalam Resti, 2013).

f. Warna

Warna dan kombinasi makanan yang menarik memiliki peranan yang penting dalam penampilan makanan. Makanan yang warnanya sudah tidak sesuai akan menurunkan selera makan. Untuk mempertahankan warna maka perlu diperhatikan memilih metode pengolahannya. Penggunaan pewarna makanan dapat dijadikan pilihan untuk mempertahankan warna selama pewarna makanan yang digunakan bersidat alami dan tidak berbahaya (Moehyi, 1992).

g. Standar Porsi

Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam jumlah bersih pada setiap hidangan. Porsi yang standar harus ditentukan untuk semua jenis makanan dan penggunaan peralatan seperti sendok sayur, centong, sendok pembagi harus distandarkan, (Mukrie, 1996).

Pengawasan standar porsi

1. Bahan makanan padat, pengawasan porsi dilakukan dengan penimbangan.
2. Untuk bahan makanan cair atau setengah cair seperti susu dan bumbu dipakai gelas ukur/ litter matt, sendok ukuran atau alat ukur lain yang sudah distandarisasi atau bila perlu ditimbang.
3. Untuk pemotongan bentuk bahan makanan yang sesuai untuk jenis hidangan, dipakai alat-alat pemotongan atau dipotong menurut petunjuk.
4. Untuk memudahkan persiapan sayuran, diukur dengan container/ panci yang standar dan bentuknya sama.
5. Untuk mendapatkan porsi yang tetap (tidak berubah-ubah) harus digunakan standar porsi dan standar resep (Aritonang, 2012).

Menurut Almatsier (2009) seseorang dapat menyusun menu sehari yang seimbang dengan menggunakan daftar pola menu sehari menurut kandungan energi yang diucapkan dalam jumlah penukar sebagaimana dapat dilihat pada tabel 1. pola ini menunjukkan jumlah penukar dari tiap golongan bahan makanan yang perlu dimakan sehari sesuai dengan kebutuhan energi rata-ratanya sehari. Dengan menggunakan berbagai jenis bahan makanan dalam tiap golongan bahan makanan sesuai jumlah penukar yang tercantum dalam tabel, dapat dijamin bahwa menu yang disusun seimbang dalam semua zat gizi dan bervariasi.

Tabel 1. Pola menu sehari berdasarkan kandungan energi (dalam satuan penukar)

No	Golongan Bahan Makanan	Kandungan Energi (kkal)						
		1500	1700	2000	2200	2500	2800	3000
1	Nasi	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p
2	Daging	3p	3p	3p	3p	3p	4p	4p
3	Tempe	3p	3p	3p	3p	3p	3p	3p
4	Sayur	2p	2p	2p	2 ½p	2 ½p	2 ½p	2 ½p
5	Buah	3p	3p	3p	2p	2p	2p	2p
6	Minyak	4p	4p	6p	6p	8p	8p	8p
7	Gula	1p	1p	2 ½p	3p	4p	5p	6p

(Sumber: Almatsier, 2009).

Keterangan :

- Nasi dan penukar : 1p = 100g
- Daging dan penukar : 1p = 50g
- Tempe dan penukar : 1p = 50g
- Sayur dan penukar : 1p = 100g
- Buah dan penukar : 1p = 100g
- Minyak dan penukar : 1p = 5g
- Gula dan penukar : 1p = 10g

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Kurniah (2009) dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi daya terima makan adalah faktor eksternal yang meliputi fisik makanan yang disajikan. Sedangkan menurut hasil penelitian Sholikhah (2014) Tidak ada hubungan antara tingkat penerimaan makanan asrama dengan tingkat kecukupan energi dan protein taruna. Berdasarkan hasil penelitian Uyami (2014) Terdapat perbedaan asupan energi kelompok menu pilihan dan kelompok menu standar di RSUD Sunan Kalijaga Demak tahun 2014 secara bermakna.

G. Gizi Remaja

Fase remaja akhir (berkisar antara usia 17-21 tahun), untuk perempuan antara usia 18-21 tahun yang terjadi adalah pertumbuhan fisik dan aspek psikis mulai tumbuh dengan sempurna (proses) yang mengajak si remaja pada kondisi pematangan (Adriani, 2012).

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Pada masa remaja kebutuhan nutrisi/gizi perlu mendapatkan perhatian karena:

- a. Kebutuhan akan nutrisi yang meningkat karena adanya peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan.
- b. Berubahnya gaya hidup dan kebiasaan makan pada masa ini berpengaruh pada kebutuhan dan asupan zat gizi/nutrient.
- c. Kebutuhan khusus nutrient perlu diperhatikan pada kelompok remaja yang memiliki aktivitas olahraga, mengalami kehamilan gangguan perilaku makan, restriksi asupan makan, konsumsi alkohol, obat-obatan maupun hal-hal lain yang biasa terjadi pada remaja (Adriani, 2012).

1. Kebutuhan Gizi Remaja

A. Energi

Kebutuhan tenaga pada remaja sangat tergantung pada tingkat kematangan fisik dan aktivitas yang dilakukan. Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu, dan aktivitas fisik. Faktor yang perlu diperhatikan untuk menentukan energi remaja adalah aktivitas fisik, seperti olahraga yang diikuti baik dalam kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah (Adriani, 2012).

Sumber energi yang terdapat pada bahan makanan adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Satu gram karbohidrat dan protein masing-masing menghasilkan empat kalori sedangkan satu gram lemak menghasilkan sembilan kalori. Ketiga zat gizi tersebut, termasuk dalam makronutrien (Adriani, 2012).

Widyakarya nasional pangan dan gizi VI (WKNPG VI) tahun 1998, menganjurkan angka kecukupan gizi (AKG) energi untuk remaja dan dewasa muda perempuan 2000-2200 kkal. Angka kecukupan gizi ini dianjurkan sekitar 60% berasal dari karbohidrat. Makanan sumber karbohidrat adalah beras, terigu, dan hasil olahannya (mie, spageti, makaroni), umbi-umbian (ubi jalar, singkong), jagung, gula, dan lain-lain (Adriani, 2012).

B. Protein

Protein terdiri dari asam-asam amino. Selain menyediakan asam amino esensial, protein juga menyuplai energi dalam keadaan energi terbatas dari karbohidrat dan lemak. Terdapat berbagai fungsi protein di dalam tubuh antara lain kekebalan tubuh, pengganti jaringan yang rusak dan untuk pertumbuhan. Dikenal dua jenis protein, yaitu protein hewani dan protein nabati. Makanan sumber protein hewani bernilai biologis tinggi dibandingkan sumber protein nabati, karena komposisi asam amino esensial yang lebih baik dari segi kualitas dan kuantitas (Adriani, 2012).

Angka kecukupan gizi protein remaja adalah 48-62 g per hari untuk perempuan dan 55-66 g per hari untuk laki-laki. Makanan sumber protein bernilai biologis lebih tinggi dibandingkan sumber protein nabati, karena komposisi asam amino esensial yang lebih baik, dari segi kuantitas maupun kualitas. Protein telur dan protein susu biasanya dipakai sebagai pembanding baku untuk menentukan nilai gizi protein. Protein hewani juga banyak dalam daging, jeroan, ikan, keju, kerang, dan udang. Adapun protein nabati antara lain terdapat dalam kacang-kacangan, tahu, dan tempe (Adriani, 2012).

C. Lemak

Lemak banyak terdapat dalam bahan makanan yang bersumber dari hewani misalnya, daging berlemak, jeroan dan sebagainya. Adapun minyak digunakan untuk memasak atau menggoreng. Lemak dibutuhkan manusia dalam jumlah tertentu. Kelebihan lemak akan disimpan tubuh sebagai lemak tubuh yang sewaktu diperlukan dapat digunakan (Adriani, 2012).

Konsumsi lemak yang berlebih kurang menguntungkan karena dapat mengakibatkan timbunan lemak dan orang tersebut menjadi gemuk ataupun dapat terjadi sumbatan pada saluran pembuluh darah jantung. Kondisi ini akan mengganggu kesehatan jantung (Adriani, 2012).

Departemen Kesehatan RI konsumen lemak dibatasi tidak melebihi 25% dari total energi per hari, atau paling banyak tiga sendok makan minyak goreng untuk memasak makanan sehari. Pada hakikatnya cukup makan-makanan yang digoreng sebanyak satu potong setiap kali makan (Adriani, 2012).

D. Vitamin

Kebutuhan remaja akan vitamin juga meningkat, karena pertumbuhan yang terjadi dengan cepat. Dimana kebutuhan energi selama remaja meningkat, maka kebutuhan vitamin pun meningkat (Adriani, 2012).

Pertumbuhan kerangka tubuh yang cepat, diperlukan asupan vitamin D yang cukup. Agar sel dan jaringan baru terpelihara dengan baik maka kebutuhan vitamin A, C, dan E meningkat pada remaja. Vitamin A merupakan nutrient yang larut dalam lemak, esensial untuk mata, tulang, pertumbuhan, pertumbuhan gigi, diferensiasi sel, reproduksi, dan integritas sistem imun. Peran vitamin A lainnya meliputi pembentukan tulang dan pertumbuhan kulit, rambut, membran mukosa. Sumber vitamin A (hati, makanan diperkaya dengan vitamin A dan susu), karoten (sayur daun hijau tua, buah, serta sayur kuning dan oranye) (Adriani, 2012).

Golongan vitamin B yaitu vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin) maupun niasin, kebutuhannya juga akan meningkat karena vitamin tersebut berperan dalam metabolisme karbohidrat menjadi energi. Untuk sintesis DNA dan RNA diperlukan vitamin B6, asam folat, dan vitamin B12. Remaja putri dan dewasa memerlukan folat sebesar 400 mcg (mikrogram). Sumber folat dari makanan antara lain: sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, jeruk, sereal, dan oats serta susu yang diperkaya folat. Kebutuhan folat untuk remaja diperkirakan 3 g/kgBB. Sumber vitamin B6 yang baik dalam diet adalah unggas, ikan, pisang, daging merah, dan susu. Peran vitamin B12 dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah, membangun material genetik, fungsi sistem syaraf dan metabolisme protein dan lemak. Sumber dalam diet adalah hati, daging merah, ikan, telur, dan susu. Kebutuhan vitamin pada remaja harus terpenuhi dengan baik. jika konsumsi remaja baik, maka tidak perlu mengonsumsi suplemen vitamin (Adriani, 2012).

E. Mineral

Seiring dengan meningkatnya kebutuhan remaja akan vitamin, maka tidak dapat dipungkiri bahwa kebutuhan akan mineral pun turut meningkat. Mineral yang dibutuhkan remaja antara lain :

1. Kalsium

Angka kecukupan gizi kalsium untuk remaja dan dewasa muda adalah 600-700 mg/hari untuk perempuan dan 500-700 mg untuk laki-laki.

Adapun asupan kalsium yang dianjurkan sebesar 800 mg (praremaja) sampai 1200mg (remaja).

Sumber kalsium yang paling baik adalah susu dan hasil olahannya. Sumber kalsium lainnya ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau dan lain-lain. Bila asupan tidak adekuat, puncak massa tulang kurang, sehingga pada kehidupan hari dapat menyebabkan osteoporosis, sebaliknya jika kelebihan akan menyebabkan batu ginjal, mungkin klasifikasi jaringan lunak dan konstipasi (Adriani, 2012).

2. Fe (zat besi)

Angka kebutuhan gizi zat besi pada remaja dan dewasa muda perempuan 19-26 mg setiap hari, sedangkan untuk laki-laki 13-23 mg perhari. Makanan yang banyak mengandung adalah hati, daging merah (sapi, kambing, domba), daging putih (ayam, ikan), kacang-kacangan dan sayuran hijau akan lebih baik jika bahan makanan tersebut dikonsumsi bersama- sama dengan buah setiap hari (Adriani, 2012).

3. Zink (seng)

Angka kecukupan gizi seng adalah 15 mg perhari untuk remaja dan dewasa muda putri dan putra. Adapun RDA remaja laki laki memerlukan 15 mg/hari dan gadis 15 mg/hari. Bahan makanan sumber seng antara lain daging merah, hati, unggas, keju, seluruh padi padian, sereal, kacang kering, telur dan makan makanan laut, terutama tiram (Adriani, 2012).

4. Iodium

Merupakan mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang relatif sangat kecil, tetapi mempunyai peranan sangat penting dalam pembentukan hormon tiroksin yang dihasilkan kelenjar gondok. Hormon ini sangat berperan dalam proses metabolisme. Selain itu hormon ini juga berperan pada pertumbuhan tulang dan perkembangan fungsi otak (Adriani, 2012).

Bahan makanan sumber iodium selain dari bahan makanan hewani seperti ikan dan kerang, juga terdapat pada garam beriodium. Semua garam di Indonesia harus mengandung iodium. Dianjurkan untuk mengonsumsi garam dalam makanan sehari-hari tidak lebih dari 6 g atau setara satu sendok teh (Adriani, 2012).

F. Serat

Serat pada diet jumlahnya berlimpah, fungsinya pada tubuh adalah untuk melancarkan proses pengeluaran dari tubuh. Sumber yang baik dari diet. Misalnya, seluruh produk padi-padian, beberapa jenis buah dan sayur, kacang-kacangan kering dan biji-bijian. Bila kekurangan asupan menyebabkan konstipasi, sebaliknya bila kelebihan mungkin menimbulkan absorpsi mineral berkurang (Adriani, 2012).

Hardiansyah (2013) mencantumkan Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri

Golongan Usia	Berat Badan	Tinggi Badan	Energi	Karbohidrat (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Serat (gram)	Fe (mg)
Perempuan 19 – 29 Tahun	54	159	2250	309	56	75	32	26

(Sumber: Hardiansyah, 2013)