

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan

Penyelenggaraan makanan adalah suatu rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada konsumen, dalam rangka pencapaian status kesehatan yang optimal melalui pemberian diet yang tepat. Termasuk kegiatan pencatatan, pelaporan dan evaluasi. Cakupan penyelenggaraan makanan sangat luas, tidak seperti yang dipahami hanya sekedar merencanakan menu, mengolah, menyimpan dan menyajikan bahan makanan, tetapi juga meliputi fasilitas, peraturan perundang-undangan, anggaran, ketenagaan, peralatan, hygiene-sanitasi dan lain sebagainya (Aritonang, 2014).

Menurut Widyastutik, dkk (2014) penyelenggaraan makanan merupakan kegiatan pengelolaan makanan untuk orang banyak dengan tujuan tertentu. Menurut Kemenkes RI (2013), tujuan penyelenggaraan makanan adalah menyediakan makanan yang berkualitas sesuai kebutuhan gizi, biaya, aman, dan dapat diterima oleh konsumen guna mencapai status gizi yang optimal.

B. Penyelenggaraan Makanan Khusus

Penyelenggaraan makanan khusus merupakan penyelenggaraan makanan yang dibutuhkan untuk golongan masyarakat tertentu untuk mencapai stamina kesehatan maksimal dalam batas waktu yang ditetapkan (tidak bersifat kontinu). Contoh institusi penyelenggaraan makanan khusus adalah: pusat latihan olah raga (atlet), pusat latihan kebugaran, asrama haji, kursus atau pusat pelatihan-pelatihan, lembaga pemasyarakatan, dan lain-lain yang sejenis (Bakri dkk, 2018).

Pada dasarnya institusi khusus ini hampir sama karakteristiknya dengan asrama, namun perbedaannya adalah konsumennya tidak selalu tinggal di institusi/lembaga tersebut, sehingga penyelenggaraan makanan tersebut tidak selalu sepenuhnya sebagai tempat yang menyediakan kebutuhan gizi sehari bagi kliennya. Kecuali untuk asrama haji, konsumen tinggal dalam jangka waktu tertentu di lembaga tersebut (Bakri dkk, 2018).

Menurut Bakri, dkk (2018), perkembangan dimasa datang, penyelenggaraan makanan ini semakin banyak dibutuhkan masyarakat, karena semakin berkembangnya aktivitas masyarakat di lembaga pusat pelatihan dan kursus-kursus.

1. Tujuan penyelenggaraan makanan khusus

Mengatur menu yang tepat agar dapat diciptakan makanan yang memenuhi kecukupan gizi klien untuk mencapai stamina kesehatan maksimal dalam batas waktu yang ditetapkan.

2. Karakteristik penyelenggaraan makanan khusus

- a. Bersifat sementara atau periodik, sesuai kebutuhan klien.
- b. Kecukupan gizi berbeda untuk setiap golongan masyarakat sesuai dengan tujuan penyelenggaraannya.
- c. Memerlukan pengawasan dengan mutu tinggi.
- d. Makanan diusahakan sesuai dengan kondisi yang ada dan dapat diterima konsumen dengan baik.

C. Menu

a. Pengertian Menu

Menu adalah hidangan makanan yang disajikan dalam suatu acara makan, baik makan pagi, makan siang maupun makan malam, dengan atau tanpa selingan. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyelenggaraan makanan institusi adalah tersedianya menu yang baik yang secara kualitas maupun kuantitas. Oleh sebab itu perlu dibuat perencanaan menu yang baik. Menu adalah rangkaian dari beberapa macam hidangan atau masakan yang disajikan atau dihidangkan untuk seseorang atau sekelompok orang untuk setiap kali makan yaitu dapat berupa susunan hidangan pagi, siang dan malam. Menu juga dapat diartikan sebagai susunan makanan atau hidangan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk sehari menurut waktu (Sandjaja dkk, 2009).

Dalam penyelenggaraan makanan institusi menu dapat disusun dalam jangka waktu yang cukup lama misalnya selama tujuh hari atau sepuluh hari. Tentunya ini berkaitan dengan variasi menu yang harus dihidangkan dalam suatu hidangan.

b. Siklus Menu

Siklus menu adalah perputaran atau hidangan yang akan disajikan kepada konsumen dalam jangka waktu tertentu. Jangka waktu siklus menu yang sering ditemui lima hari, tujuh hari maupun sepuluh hari. Siklus menu dengan 4 jangka waktu yang lebih lama baik dibandingkan dengan siklus menu dengan jangka waktu lebih pendek karena dapat menghindari terjadinya pengulangan menu. Pelaksanaan siklus menu yang lebih panjang lebih sulit terutama dalam hal pengawasan. Hal utama yang menjadi pertimbangan dalam pembuatan siklus menu dengan jangka waktu yang lebih panjang adalah jangka waktu pelayanan pada konsumen (Firdaus dalam Wiadnyani, 2018).

D. Pengaturan Makanan

Tujuan pengaturan makanan pada atlet adalah:

1. Memperbaiki dan mempertahankan status gizi agar tidak terjadi kurang gizi atau gizi lebih (kegemukan).
2. Membentuk otot dan mencapai tinggi badan optimal.
3. Memelihara kondisi tubuh dan menjaga kesegaran jasmani.
4. Membiasakan atlet mengatur diri sendiri untuk makan makanan yang seimbang.

Pengaturan makanan berdasarkan periode kegiatan atlet adalah sebagai berikut.

a. Periode Pelatihan

Pengaturan makanan periode pelatihan selain dilaksanakan di Pusat Pelatihan juga harus dilakukan pada saat berada di rumah. Prinsip utama pengaturan makanan pada periode ini adalah tersedianya energi yang cukup untuk berlatih dan untuk menghindari pencernaan masih bekerja pada waktu pelatihan sedang berlangsung. Selain memperhatikan kandungan zat gizi dari makanan, pengaturan makanan juga harus memperhatikan pola latihan yang diterapkan. Selain sebagai sumber energi, bahan makanan yang dipilih harus juga mengandung berbagai macam vitamin dan mineral, sehingga kebutuhan zat gizi lainnya juga dapat terpenuhi.

Seusai latihan, makanan yang dikonsumsi harus mengandung energi yang cukup, terutama makanan yang mengandung karbohidrat, mineral dan

air untuk mengganti cadangan energi yang telah dipakai selama latihan. Atlet harus menjaga berat badan yang normal, hindari berat badan berlebih. Atlet juga harus diperkenalkan dengan berbagai macam hidangan yang disediakan.

b. Periode Pertandingan

Makanan untuk atlet diatur agar tidak mengganggu pencernaan sewaktu pertandingan. Selain itu, makanan yang dihidangkan harus mengandung gizi seimbang dan sudah dikenal oleh atlet (atlet sudah biasa mengkonsumsi makanan tersebut). Makanan yang dihidangkan tersebut harus mempunyai nilai psikologis yang baik sehingga terciptalah semboyan *eat to win*.

c. Pra Pertandingan

Kira-kira 3-4 jam sebelum pertandingan, atlet dapat mengkonsumsi makanan lengkap. Makanan sebaiknya mudah dicerna, rendah lemak, rendah serat, dan tidak menyebabkan masalah pada pencernaan atlet (tidak terlalu pedas, dan tidak mengandung bumbu-bumbu tajam serta tidak berlemak). Sedangkan makanan kecil/ minuman (biskuit, teh manis, jus buah, dll) bisa diberikan kira-kira 1-2 jam sebelum pertandingan.

d. Selama Pertandingan

Minum air sebanyak 1-1,5 gelas 1 jam sebelum pertandingan dan saat istirahat (waktu jeda) sangat dianjurkan. Minum air selama pertandingan juga harus dilakukan setiap ada kesempatan, jangan menunggu sampai timbul rasa haus. Air minum dapat ditambah 1 sendok teh gula dan 1/4 sendok teh garam dalam 1 gelas air.

e. Pasca Pertandingan

Segera setelah selesai pertandingan, atlet harus segera minum air dingin (suhu 10-15°C) sebanyak satu gelas. Kemudian dapat dilanjutkan dengan sari buah/air + gula + garam. Kemudian dapat diberikan makanan padat yang mudah dicerna seperti biskuit atau bubur halus dalam porsi kecil.

f. Setelah Rasa Letih Berkurang

Lebih kurang 3-4 jam setelah pertandingan, atlet dapat diberikan makanan biasa dengan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan.

g. Periode Pemulihan (*Recovery*)

Periode setelah pertandingan atau periode istirahat aktif, atlet dapat makan makanan biasa untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik. Pada prinsipnya makanan pada periode *recovery* sama dengan makanan pada periode pelatihan. Pemantauan status gizi secara berkala harus tetap dilaksanakan pada periode ini dan juga periode latihan. Misalnya dengan menimbang berat badan setiap hari dan mengukur tinggi badan setiap bulan untuk menghitung IMT (Indeks Massa Tubuh) (Depkes RI, 2002).

E. Penyediaan Menu Makanan

Menu makanan untuk siswa calon atlet disusun berdasarkan kebutuhan energi yang berbeda untuk setiap calon atlet. Secara umum, faktor yang harus dipertimbangkan adalah:

1. *Metabolisme Basal Rate* yaitu energi yang dipakai untuk aktivitas metabolisme jaringan tubuh pada waktu istirahat.
2. *Specific Dynamic Action* adalah penggunaan energi yang dipakai untuk proses penyerapan dan pencernaan makanan yang berbeda untuk setiap zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan serat).
3. Aktivitas sehari-hari termasuk olahraga.
4. Pertumbuhan. (Depkes RI, 2002)

Disamping itu menu makanan untuk calon atlet maupun atlet sepakbola harus beraneka ragam memenuhi kebutuhan energi, cukup tinggi karbohidrat (60-70%), rendah lemak (<25%), cukup protein (1 gram/kg BB/hari) dan cukup vitamin, mineral serta cukup air. Makanan diberikan dalam porsi kecil dan sedang, serta hindari makanan yang berbumbu tajam (terlalu pedas, terlalu asam dan terlalu berlemak). Makanan tidak menimbulkan gas dan cukup serat serta telah dikenal oleh atlet. Masalah yang seringkali timbul dalam menyediakan makanan bagi atlet adalah menu makanan yang membosankan, atlet malas makan karena letih, atlet suka makanan jajanan, sehingga kecukupan gizi kemungkinan tidak dapat terpenuhi atau sebaliknya malah berlebih. Dalam hal ini perlu diberikan pemahaman tentang gizi bagi atlet itu sendiri, pelatih serta keluarganya (Kusmawati dkk, 2019).

Tabel 1. Contoh Menu Makan 4000 Kalori

Waktu Makan	Menu	URT	Berat (g)
Pukul 07.00	Roti + isi	4 iris	80
	Telur goreng	1 butir	60
	Teh manis	1 gelas	200
Pukul 10.00	Nasi	2 piring	300
	Daging semur	2 potong	100
	Capcay	1 mangkok	100
	Tempe goreng	2 potong	100
	Sambel	1 sdm	25
	Kerupuk emping	10 buah	20
	Pisang	1 buah	100
Pukul 11.00	Jus mangga	1 gelas	200
Pukul 13.00	Nasi	2 piring	300
	Daging rendang	1 potong	50
	Ikan mas goreng	1 potong	100
	Sop sayuran	1 mangkok	100
	Pepaya	1 potong	100
	Teh manis	1 gelas	200
Pukul 16.00	Kue	2 potong	100
	Risoles	2 buah	50
	Jus melon	1 gelas	200
Pukul 19.00	Nasi	2 piring	300
	Ayam bakar	1 potong	100
	Tahu tauco	1 potong	50
	Daun singkong gulai	1 mangkok	100
	Jeruk	2 buah	100
Pukul 21.00	Susu	1 gelas	200

Sumber: Syafrizar dan Welis, 2009

F. Pola Menu

Pola menu adalah susunan makanan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk makan sehari. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai

sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2003).

Pola susunan hidangan orang Indonesia dalam menu makanan Indonesia masih terpaku pada pola susunan hidangan tradisional yang sederhana. Susunan hidangan yang sederhana itu masih bertumpu pada makanan pokok berupa nasi. Menu yang lazim disemua daerah di Indonesia umumnya terdiri dari susunan hidangan antara lain:

1. Hidangan makanan pokok umumnya terdiri dari nasi. Berbagai variasi masakan nasi sering juga digunakan seperti nasi uduk, nasi minyak, nasi kuning, dan nasi tim. Disebut makanan pokok karena dari makanan inilah tubuh memperoleh sebagian besar zat gizi yang diperlukan tubuh.
2. Hidangan lauk-pauk yaitu masakan yang terbuat dari bahan makanan hewani atau nabati atau gabungan keduanya. Bahan makanan hewani yang digunakan dapat berupa daging sapi, kerbau, atau unggas seperti ayam, bebek, dan burung dara. Selain itu bahan makanan hewani dapat juga berupa ikan, udang, kepiting, atau berbagai jenis hasil laut lainnya. Lauk nabati biasanya berupa laukpauk yang terbuat dari kacang-kacangan atau hasil olahannya seperti tempe dan tahu. Bahan-bahan makanan itu dimasak dengan berbagai cara seperti masakan berkuah, masakan tanpa kuah, dipanggang, dibakar, digoreng atau jenis masakan lainnya.
3. Hidangan berupa sayur-mayur. Biasanya hidangan ini berupa makanan yang berkuah karena fungsi makanan ini sebagai pembasah nasi agar mudah ditelan. Hidangan sayur-mayur dapat lebih dari satu macam masakan, biasanya terdiri dari gabungan masakan berkuah dan tidak berkuah.
4. Hidangan yang terdiri dari buah-buahan, baik dalam bentuk buahbuahan segar atau buah-buahan yang sudah diolah seperti setup atau sari buah. Hidangan ini berfungsi sebagai penghilang rasa kurang sedap setelah makan sehingga diberi pencuci mulut (Moehyi, 1992).

Dalam penyelenggaraan makanan institusi, menu dapat disusun dalam waktu yang cukup lama. Kategori dalam pola menu dapat dikatakan :

- Seimbang jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 4 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
- Kurang seimbang jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
- Tidak seimbang jika menu yang disajikan < 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah (Ardiyani, 2015).

G. Variasi Makanan

Variasi makanan adalah susunan menu yang dihidangkan secara menarik dengan memperlihatkan rasa, warna, bentuk, kekerasan dan susunan makanan yang dibuat (Widodo, 2010). Variasi makanan sangat diperhatikan dalam hal menu untuk mencegah terjadinya pengulangan menu dalam satu waktu makan maupun dalam satu siklus menu agar konsumen yang dilayani tidak mudah bosan. Menurut Minantyo (2011), variasi makanan tersebut meliputi variasi bahan dasar, variasi rasa, variasi warna, variasi tekstur, serta variasi metode pengolahan. Penggunaan bahan makanan yang bermacam-macam dan cara pengolahan yang beraneka ragam dapat menghasilkan menu makanan yang bervariasi (Purba, 2013). Selain itu, variasi makanan juga dapat terlihat lebih menarik apabila bahan makanan yang mempunyai warna agak pucat dikombinasikan dengan bahan yang warnanya lebih cerah. Warna makanan memegang peranan utama dalam penampilan makanan karena merupakan rangsangan pertama pada indera mata, sehingga dapat meningkatkan cita rasa dan mempengaruhi daya terima konsumen (Putri, 2018).

H. Standar Porsi

Standar porsi adalah berat bersih bahan makanan (siap di masak) atau berat matang setiap jenis hidangan untuk satu orang atau untuk satu porsi. Standar porsi dibuat untuk kebutuhan perorang yang memuat jumlah dan komposisi bahan makanan yang dibutuhkan individu untuk setiap kali makan, sesuai dengan silus menu dan standar makanan. Standar porsi digunakan pada bagian perencanaan menu, pengadaan bahan makanan, pengolahan dan distribusi. Standar porsi dalam berat mentah diperlukan pada persiapan bahan

makanan sedangkan standar porsi dalam berat matang diperlukan pada saat distribusi (Bakri dkk, 2018).

Fungsi dari standar porsi adalah sebagai alat kontrol pada unsur pengisian dan penyajian, sebagai alat kontrol pada audit gizi dengan standar porsi dapat dihitung berapa nilai gizi hidangan yang disajikan dan sebagai alat untuk menentukan bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan (Bakri dkk, 2018).

Tabel 2. Porsi yang Dianjurkan untuk Kelompok Usia Remaja

Bahan Makanan	Usia 10-12 Tahun		Usia 13-15 Tahun		Usia 16-18 Tahun		Usia 19-29 Tahun	
	2000 kkal (P)	2100 kkal (L)	2125 kkal (P)	2475 kkal (L)	2125 kkal (P)	2675 kkal (L)	2250 kkal (P)	2725 kkal (L)
Nasi	4p	5p	4 ½p	6 ½p	5p	8p	5p	8p
Daging	2p	2 ½p	3p	3p	3p	3p	3p	3p
Tempe	3p	3p	3p	3p	3p	3p	3p	3p
Sayuran	3p	3p	3p	3p	3p	3p	3p	3p
Buah	4p	4p	4p	4p	4p	4p	5p	5p
Minyak	5p	5p	5p	6p	5p	6p	5p	7p
Gula	2p	2p	2p	2p	2p	2p	2p	2p
Susu	1p	1p	1p	1p	-	-	-	-

Sumber : Permenkes No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang

Keterangan :

1. Nasi 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gelas = 100 g = 175 kkal
2. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 g = 50 kkal
3. Ikan segar 1 porsi = $\frac{1}{3}$ ekor = 45 g = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 g = 80 kkal
5. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 g = 25 kkal
6. Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 g = 50 kkal
7. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 g = 50 kkal
8. Gula 1 sdm = 20 g = 50 kkal
9. Susu sapi cair 1 porsi = 1 gelas = 200 g = 50 kkal
10. Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 g = 75 kkal

*) sdm : sendok makan

**) sdt : sendok teh

p : porsi

I. Daya Terima Makanan

Daya terima makan adalah kesanggupan seseorang untuk menghabiskan makanan yang disajikan sesuai dengan kebutuhannya (Kurniah, 2009). Daya terima makanan secara umum dapat dilihat dari jumlah makanan yang dikonsumsi dan daya terima makanan juga dapat dinilai dari jawaban terhadap pertanyaan yang berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi (Nur dkk, 2012).

Daya terima makanan dipengaruhi oleh berbagai faktor, faktor yang mempengaruhi daya terima makanan dibagi menjadi dua, yaitu :

1. Faktor internal

Faktor yang berasal dari diri individu yang meliputi:

a. Nafsu makan

Nafsu makan biasanya dipengaruhi oleh keadaan kondisi seseorang. Pada umumnya bagi seseorang yang sedang dalam keadaan sakit, maka nafsu makannya akan menurun. Demikian pula sebaliknya, bagi seseorang dalam keadaan sehat, maka nafsu makannya akan baik.

b. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan konsumen dapat mempengaruhi konsumen dalam menghabiskan makanan yang disajikan. Bila makanan yang disajikan sesuai dengan kebiasaan makan konsumen, baik dalam susunan menu maupun besar porsi, maka konsumen cenderung dapat menghabiskan makanan yang disajikan. Sebaliknya bila tidak sesuai dengan kebiasaan individu maka akan dibutuhkan waktu untuk penyesuaian (Mukrie, 1990).

c. Rasa Bosan

Rasa bosan biasanya timbul apabila konsumen mengonsumsi makanan yang sama secara terus-menerus atau mengonsumsi makanan yang sama dalam jangka waktu yang pendek. Sehingga sudah hafal dengan jenis makanan yang disajikan. Rasa bosan juga dapat timbul bila suasana lingkungan pada saat makan tidak berubah. Untuk mengurangi rasa bosan tersebut selain meningkatkan variasi menu juga perlu adanya perubahan suasana lingkungan pada saat makan (Moehyi, 1992).

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor makanan yang disajikan terutama yang menyangkut dengan kualitas makanan yang terdiri dari cita rasa makanan.

Cita rasa terjadi karena adanya rangsangan terhadap berbagai indra penciuman dan indra pengecap. Makanan yang mempunyai cita rasa tinggi adalah makanan yang disajikan dengan tampilan menarik, mempunyai bau yang sedap dan mempunyai rasa yang lezat (Winarmo, 1992).

Cita rasa makanan terdiri dari penampilan makanan saat dihidangkan, rasa makanan, dan cara penyajian (Moehyi, 1992).

A. Penampilan Makanan

Penampilan makanan terdiri dari :

a. Warna makanan

Warna makanan memegang peran utama dalam penampilan makanan, warna makanan yang menarik dan tampak alamiah dapat meningkatkan cita rasa pada makanan. Oleh karena itu dalam penyelenggaraan makanan harus mengetahui prinsip-prinsip dasar untuk mempertahankan warna makanan yang alami, baik dalam bentuk teknik memasak maupun dalam penanganan makanan yang dapat mempengaruhi warna makanan (Arifiati, 2000).

b. Bentuk makanan

Untuk membuat makanan menjadi lebih menarik biasanya disajikan dalam bentuk-bentuk tertentu. Bentuk makanan yang menarik akan memberikan daya tarik tersendiri bagi setiap makanan yang disajikan (Aula, 2011).

Bentuk makanan tertentu yang disajikan dapat membuat makanan menjadi lebih menarik saat disajikan (Moehyi, 1992). Beberapa macam bentuk makanan yang disajikan seperti :

1. Bentuk yang sesuai dengan bentuk asli bahan makanan, seperti ikan yang sering disajikan lengkap dengan bentuk aslinya.
2. Bentuk yang menyerupai bentuk asli, tetapi bukan bahan makanan yang utuh seperti ayam kodok yang dibuat menyerupai ayam.
3. Bentuk yang diperoleh dengan cara memotong bahan makanan dengan teknik tertentu atau mengiris bahan makanan dengan cara tertentu.

4. Bentuk yang disajikan khusus seperti bentuk nasi tumpeng atau bentuk lainnya yang khas.

c. Tekstur atau konsistensi makanan

Tekstur atau konsistensi makanan berkaitan dengan struktur makanan yang dirasakan saat didalam mulut. Tekstur makanan meliputi rasa daging, keempukan dan tingkat kekerasan makanan yang dapat dirasakan oleh indra pengecapan (Puji dalam Purnita, 2017).

Tekstur makanan mempengaruhi penampilan makanan yang dihidangkan. Tekstur dan konsistensi suatu bahan makanan dapat mempengaruhi penampilan makanan yang akan dihidangkan (Kurniah, 2009).

d. Porsi makanan

Porsi makanan adalah banyaknya makanan yang disajikan sesuai kebutuhan setiap individu berbeda sesuai dengan kebiasaan makan. Porsi makanan yang terlalu besar atau terlalu kecil dapat mempengaruhi penampilan makanan (Hartatik, 2004).

B. Rasa Makanan

Rasa makanan ditimbulkan oleh adanya rangsangan terhadap berbagai indra didalam tubuh manusia, terutama indra penglihatan, indra penciuman dan indra pengecapan (Puji dalam Purnita, 2017).

Beberapa komponen yang berperan dalam penentuan rasa makanan adalah aroma, bumbu, tekstur, tingkat kematangan dan suhu makanan.

a. Aroma

Aroma makanan adalah aroma yang disebarkan oleh makanan yang mempunyai daya Tarik yang kuat dan merangsang indra penciuman sehingga dapat membangkitkan selera (Nida dalam Purnita, 2017).

b. Bumbu masakan

Bumbu masakan adalah bahan yang ditambahkan dengan maksud untuk mendapatkan rasa yang enak dan khas dalam setiap pemasakan (Nida dalam Purnita, 2017). Berbagai macam rempah-rempah dapat digunakan sebagai bumbu makanan untuk memberikan

rasa pada makanan seperti cabai, bawang merah, bawang putih, dan sebagainya.

c. Tingkat kematangan

Tingkat kematangan mempengaruhi cita rasa makanan. Makanan yang empuk dapat dikunyah dengan sempurna dan akan menghasilkan senyawa yang lebih banyak yang berarti intensitas rangsangan menjadi lebih tinggi. Kematangan makanan selain ditentukan oleh mutu bahan makanan juga ditentukan oleh cara memasak (Moehyi, 1992).

d. Suhu makanan

Suhu makanan adalah tingkat panas dari hidangan yang disajikan (Kurniah, 2009). Sensitivitas terhadap rasa berkurang bila suhu dibawah 20°C atau diatas 30°C. Makanan yang terlalu panas dapat membakar lidah dan merusak kepekaan pengecapan, sedangkan makanan yang dingin dapat membius pengecapan sehingga tidak peka lagi (Winarno, 1992).

C. Penyajian Makanan

Penyajian makanan merupakan faktor penentu dalam penampilan hidangan yang disajikan. Ada tiga pokok penting yang harus diperhatikan dalam penyajian makanan yaitu pemilihan alat yang digunakan, cara penyusunan makanan dan penghias hidangan (*garnish*) (Lumbantoruan, 2012).

Hal ini harus diperhatikan karena penampilan makanan yang menarik waktu disajikan akan merangsang indra terutama indra penglihatan yang berhubungan dengan cita rasa makanan (Moehyi, 1992).

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam penyajian makanan yaitu :

- a. Pemilihan alat yang digunakan untuk menyajikan makanan, seperti piring, mangkuk atau tempat penyajian makanan khusus lain. Alat yang digunakan harus sesuai dengan volume makan yang disajikan.
- b. Cara menyusun makanan dalam tempat penyajian makanan.
- c. Penghiasan hidangan, memilih hiasan untuk hidangan agar lebih menarik memerlukan keahlian dan seni tersendiri.