

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan

1. Pengertian Penyelenggaraan Makanan

Penyelenggaraan berasal dari kata dasar “selenggara” yang artinya menyelenggarakan, mengurus, dan mengusahakan sesuatu seperti: memelihara dan merawat. Jika dikaitkan dengan makanan, maka penyelenggaraan makanan pada hakikatnya merupakan kegiatan mengurus dan mengusahakan masalah makanan, atau proses pengolahan makanan pada satu jenis kegiatan tertentu (Moehyi, 1992).

Penyelenggaraan Makanan Institusi/Massal adalah penyelenggaraan makanan yang dilakukan dalam jumlah besar atau massal yang terdiri dari beberapa komponen yaitu pembelian bahan makanan, penyimpanan bahan makanan, pengolahan makanan, penyajian makanan dan higiene sanitasi. Seluruh komponen tersebut secara tidak langsung berpengaruh terhadap indikator kepuasan konsumen. Indikator tersebut meliputi cita rasa, penampilan, besar porsi, ketepatan waktu dan kebersihan (Bakri, 2018). Penyelenggaraan makanan massal yang digunakan di Indonesia adalah lebih dari 50 porsi dalam sekali pengolahan (Bakri dkk, 2018). Penyelenggaraan makanan yang dilakukan oleh pihak institusi itu sendiri, dikenal sebagai swakelola. Kegiatan penyelenggaraan makan dapat dilakukan oleh pihak lain, dengan memanfaatkan jasa catering atau jasadoga (Pratiwi, 2019).

Penyelenggaraan makanan merupakan 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, higiene-sanitasi dan lain sebagainya (Putri, 2018).

Penyelenggaraan makanan institusi merupakan usaha dalam penyediaan makanan bagi konsumen dalam jumlah banyak, yang berada dalam kelompok masyarakat yang terorganisir di institusi seperti perkantoran, perusahaan pabrik, industri, asrama, rumah sakit, panti social, lembaga permasyarakatan, pesantren, dan lain-lain. Penyelenggaraan makanan tenaga kerja ini dikelola oleh pemilik sendiri secara penuh, dikontrakan dengan pemborong makanan, ataupun dikelola oleh serikat buruh bersama

perusahaan. Tujuan umum penyelenggaraan makanan institusi yaitu tersedianya makanan yang memuaskan bagi konsumen, dengan manfaat setinggi-tingginya bagi industri. Secara khusus institusi dituntut untuk :

- a. Menghasilkan makanan yang berkualitas baik, dipersiapkan dan dimasak dengan layak.
- b. Pelayanan yang cepat dan menyenangkan.
- c. Menu makan siang seimbang dan bervariasi.
- d. Harga layak, serasi dengan pelayanan yang diberikan.
- e. Standar kebersihan dan sanitasi yang tinggi.

2. Tujuan Penyelenggaraan Makanan

Penyelenggaraan makanan memiliki tujuan agar konsumen merasa puas. Kepuasan konsumen merupakan titik awal tumbuhnya loyalitas pelanggan sehingga penting untuk mengetahui penilaian terhadap kepuasan (Wulansari, 2013)

Penyelenggaraan makanan dapat dijadikan sarana untuk peningkatan keadaan gizi warganya bila institusi tersebut dapat menyediakan makanan yang memenuhi prinsip-prinsip dasar penyelenggaraan makanan institusi. Penyelenggaraan makanan institusi bertujuan untuk mencapai status kesehatan yang optimal melalui pemberian makanan yang tepat. Apabila manajemen pengelolaan gizi institusi baik, maka pangan yang tersedia bagi seseorang atau sekelompok orang dapat tercukupi dengan baik pula (Suci,2014).

3. Jenis Penyelenggaraan Makanan Institusi

Rotua (2015) menyatakan bahwa jenis penyelenggaraan makanan institusi terdiri dari :

a. Komersial

Penyelenggaraan makanan institusi yang berorientasi pada keuntungan (bersifat komersial). Penyelenggaraan makanan ini dilakukan untuk mendapatkan keuntungan yang sebesar-besarnya. Bentuk usahanya seperti restoran, snack bars, cafetaria dan catering. Usaha penyelenggaraan ini bergantung pada acara menarik konsumen sebanyak-banyaknya dan manajemennya harus dapat bersaing dengan penyelenggaraan makanan yang lain.

b. Non Komersial

Penyelenggaraan makanan institusi yang berorientasi pelayanan (non-komersial). Penyelenggaraan makanan ini dilakukan oleh suatu instansi, baik dikelola pemerintah, badan swasta maupun yayasan sosial yang tidak bertujuan

untuk mencari keuntungan. Bentuk penyelenggaraan ini biasanya berada di dalam satu tempat seperti, rumah sakit, perusahaan, lembaga kemasyarakatan, sekolah, dan lain-lain. Frekuensi makan dalam penyelenggaraan makanan yang bersifat non-komersial ini 2-3 kali dengan atau tanpa selingan.

Berbeda dengan penyelenggaraan makanan komersial, penyelenggaraan makanan institusi non-komersial berkembang sangat lambat. Keterbatasan dalam penyelenggaraan makanan institusi non-komersial, seperti pelayanan yang tidak terlatih dan biaya serta peralatan yang terbatas menyebabkan penyelenggaraan makanan non-komersial lambat dalam mengalami kemajuan. Hal ini menyebabkan penyelenggaraan makanan di berbagai institusi seperti panti asuhan, Lembaga kemasyarakatan, bahkan di asrama-asrama pelajar selalu terkesan kurang baik.

c. Semi Komersial (*Service Oriented*)

Penyelenggaraan makanan institusi yang bersifat semi komersial. Semi komersial adalah organisasi yang dibangun dan dijalankan bukan hanya untuk tujuan komersial, tetapi juga untuk tujuan sosial (masyarakat yang kurang mampu).

Berdasarkan jenis konsumennya, penyelenggaraan makanan diklasifikasikan menjadi 9 kelompok institusi (Bakri, Intiyati & Widartika, 2018), antara lain:

1. Penyelenggaraan Makanan pada Pelayanan Kesehatan

Penyelenggaraan makanan institusi yang termasuk pada kelompok pelayanan kesehatan adalah yang dilakukan di rumah sakit, puskesmas perawatan atau klinik perawatan. Diantara ketiga jenis pelayanan tersebut, penyelenggaraan makanan rumah sakit merupakan yang paling kompleks dilihat dari aspek manajemen penyelenggaraannya, karena lebih banyak jumlah tenaga kerjanya, jumlah pasiennya dan jumlah dan jenis menu yang diolah juga lebih banyak dan bervariasi.

Penyelenggaraan makanan di rumah sakit bertujuan menyediakan makanan yang sesuai bagi orang sakit yang dapat menunjang penyembuhan penyakitnya. Kadang-kadang beberapa rumah sakit juga menyediakan pelayanan bagi karyawan dan pengunjungnya.

2. Penyelenggaraan Makanan Anak Sekolah.

Semula program makanan anak sekolah dimaksudkan untuk membantu meningkatkan status gizi anak-anak sekolah yang keluarganya

kurang mampu. Namun kebutuhan makanan di sekolah lambat laun menjadi kebutuhan semua warga sekolah, sebagai akibat waktu sekolah yang cukup panjang ataupun anak tidak sempat sarapan di rumah sebelum ke sekolah.

Dalam pemberian makanan anak sekolah harus juga memperhatikan segi penyajian makanannya yang lebih menarik, karena anak-anak sering mengalami kesulitan makan. Makanan disajikan dengan alat yang menarik bagi anak, diberi bentuk yang memancing anak untuk mau makan. Selain itu anak dibiasakan makan bersama, agar dapat memberi semangat pada masing-masing anak untuk menyukai makan yang disajikan.

3. Penyelenggaraan Makanan Asrama.

Asrama adalah tempat atau wadah yang diorganisir sekelompok masyarakat tertentu yang mendapat makanan secara kontinu. Pendirian asrama dan penyediaan pelayanan makanan bagi penghuni asrama didasarkan atas kebutuhan masyarakat yang oleh suatu kepentingan harus berada di tempat dan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka melaksanakan tugasnya.

Dalam penyelenggaraan makanan asrama, adanya kontinuitas pelaksanaan merupakan faktor yang penting, karena konsumennya mendapatkan kebutuhan gizi sehari dari penyelenggaraan makanan tersebut. Khusus untuk asrama atlet, angkatan bersenjata, dimana kegiatan mereka dikategorikan sebagai pekerjaan berat, sedang ataupun sangat berat, maka dibutuhkan pengaturan menu yang tepat agar dapat diciptakan makanan dalam volume kecil tetapi dapat memenuhi kecukupan gizi mereka; karena makanan dengan volume besar sering tidak dapat dihabiskan oleh para penghuni asrama.

4. Penyelenggaraan Makanan di Institusi Sosial.

Makanan pada institusi sosial adalah makanan yang dipersiapkan dan dikelola untuk masyarakat yang diasuhnya, tanpa memperhitungkan keuntungan nominal dari institusi tersebut. Contoh institusi sosial adalah: panti asuhan, panti jompo, panti tuna-netra atau lembaga lain yang sejenis yang menampung masyarakat tidak mampu.

5. Penyelenggaraan Makanan Institusi Khusus.

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 (atlit), pusat latihan kebugaran, asrama haji, kursus atau pusat pelatihan-pelatihan, lembaga pemasyarakatan, dan lain-lain yang sejenis. 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, klien tinggal untuk beberapa hari saja di asrama tersebut.

6. Penyelenggaraan Makanan Darurat.

Penyelenggaraan Makanan darurat adalah yang disediakan dalam keadaan darurat, yaitu keadaan karena kejadian tertentu akibat bencana yang ditetapkan oleh Kepala Wilayah setempat. Penyelenggaraan makanan darurat bertujuan untuk memenuhi kebutuhan individu atau kelompok yang menjadi korban bencana agar mencapai status kesehatan yang optimal.

7. Penyelenggaraan Makanan Industri Transportasi.

Penyelenggaraan Makanan transportasi adalah yang dilakukan untuk menyediakan makanan dan minuman pada suatu perjalanan dalam rangka untuk memenuhi kebutuhan makanan dan minum penumpang selama di perjalanan. Contohnya adalah: penyelenggaraan makanan untuk pesawat udara (misalnya: ACS), Katering kereta api, kapal Laut, dan rumah makan persinggahan untuk bus-bus malam.

8. Penyelenggaraan Makanan Industri Tenaga Kerja.

Pelayanan gizi institusi industri atau tenaga kerja, adalah suatu bentuk penyelenggaraan makanan banyak yang sasarannya adalah para tenaga kerja, seperti di pabrik, perusahaan ataupun perkantoran. Penyelenggaraan makanan tenaga kerja ini biasanya dilakukan dengan beberapa metode, yaitu: a) dikelola oleh pemilik sendiri secara penuh (swakelola), b) dikontrakkan dengan pemborong makanan (*Outsourcing*), ataupun c) dikelola oleh serikat buruh Bersama perusahaan atau dengan

semi outsourcing. Kadang-kadang kegiatan pengelolaan ini dimodifikasi dengan kombinasi cara-cara yang disepakati bersama oleh perusahaan.

9. Penyelenggaraan Makanan Institusi Komersial.

Penyelenggaraan makanan Komersial adalah penyelenggaraan makanan dengan macam dan variasi yang tidak terikat dengan peraturan, melayani kebutuhan masyarakat di luar rumah yang berorientasi pada keuntungan, mempertimbangkan aspek pelayanan, kebutuhan dan kepuasan konsumen. Penyelenggaraan makanan komersial meliputi semua bentuk penyelenggaraan makanan yang dilaksanakan untuk mendapatkan keuntungan (profit), seperti restoran, snack bar, dan fast food, baik yang berada di lokasi resort atau di dalam kota. Adapun yang termasuk dalam kategori ini yaitu perusahaan katering komersial yang mengoperasikan penyelenggaraan makanan untuk institusi lain, seperti flight catering, catering KA, party catering, shooting catering, offshores catering (Bakri, 2018).

Tujuan penyelenggaraan makanan institusi komersial adalah memperoleh keuntungan maksimal, memberikan pelayanan yang optimal kepada konsumen, yaitu makanan yang mengutamakan cita rasa yang menarik dengan harga yang sesuai dengan harapan konsumen, menyenangkan/memberi hiburan kepada konsumen dan menarik konsumen baru (Bakri, 2018).

Karakteristik penyelenggaraan makanan komersial adalah pengelola adalah masyarakat umum dengan manajemen yang jelas menurut perjanjian pemilik, macam dan variasi makanan tidak kontinu, sesuai dengan keinginan pemilik dan konsumen heterogen dengan tanggung jawab kesehatan yang lebih luas, sehingga pemilik sudah harus memperhitungkan target yang ingin dicapai (Bakri, 2018).

Masalah-masalah administrasi yang sering dijumpai pada pengelolaan restoran, cafetaria, dan fast food adalah yang berhubungan langsung dengan tujuan institusi tersebut, seperti keuntungan yang ingin dicapai, pelayanan yang ingin diberikan termasuk entertainment untuk para tamunya agar para tamu mencapai kepuasan yang tertinggi (Bakri, 2013).

Penyelenggaraan makanan di institusi bertujuan untuk memberikan

dan menyediakan makanan bagi konsumen dengan sebaik-baiknya, cita rasa yang dapat diterima konsumen, kemampuan daya beli masyarakat pada umumnya. Makanan institusi yang pada hakekatnya dikelola dengan prinsip dasar yang kurang lebih sama. Macam dan jumlah zat gizi yang ditetapkan dipersiapkan sesuai dengan petunjuk yang ada serta memperhitungkan menurut golongan konsumen yang dilayani dan syarat gizi yang berlaku (Mukrie, 1990).

Berdasarkan tempat memasak dan menyajikan makanan menurut Widyastuti (2014), tipe penyelenggaraan makanan dibedakan menjadi dua, yaitu:

- a. Jasa Boga, dimana tempat memasak dan tempat menyajikan makanan tidak berada pada satu tempat. Makanan jadi diangkut ke tempat lain untuk dihidangkan seperti ke tempat jamuan makan, pesta perkawinan, rapat, kantin atau kafetaria.
- b. Makanan institusi, dimana tempat memasak dan tempat menyajikan makanan berada pada satu tempat. Contoh: penyelenggaraan makanan di panti asuhan, panti jompo, asrama, lembaga pemasyarakatan, rumah sakit dan lain lain. Ciri-ciri penyelenggaraan makanan insitusi antara lain tidak berorientasi pada keuntungan, dana terbatas, makanan diolah di lingkungan institusi, menggunakan master menu dan menyajika hidangan yang hampir sama dengan lingkungan keluarga.

B. Pola Menu

Menu adalah susunan hidangan atau masakan yang disajikan pada waktu makan (Maryati, 2000). Perencanaan menu adalah serangkaian kegiatan menyusun hidangan yang akan diolah dalam variasi yang serasi untuk memenuhi selera konsumen serta memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang (Anderson, 1991).

Stuktur menu adalah ketentuan frekuensi pemberian makan dan makanan selingan dalam sehari misal 3 kali pemberian makan utama dan 2 kali pemberian makanan selingan. Di Indonesia di semua daerah umumnya struktur hidangan untuk satu kali makan sebagai berikut :

- a. Hidangan makanan pokok yang terdiri dari nasi. Makanan ini disebut sebagai makanan pokok karena menyediakan sebagian besar zat gizi yang diperlukan tubuh.
- b. Hidangan lauk pauk, yaitu masakan yang terbuat dari bahan makanan hewani, nabati, atau gabungan dari keduanya.
- c. Hidangan berupa sayur-mayur, biasanya hidangan berupa masakan yang berkuah agar makanan mudah ditelan.
- d. Hidangan yang terdiri dari buah-buahan, hidangan ini berfungsi sebagai penghilang rasa yang kurang sedap setelah makan sehingga diberi nama pencuci mulut.

Tujuan perencanaan menu agar tersedianya siklus menu dan pedoman menu untuk klien (Depkes RI, 2006). Secara garis besar langkah-langkah dalam perencanaan menu adalah sebagai berikut :

1. Membentuk tim panitia kerja untuk menyusun menu. Tim tersebut terdiri dari pihak penyelenggara, bagian kesejahteraan, ahli gizi dan karyawan.
2. Mengumpulkan data mengenai:
 - a. Standar zat gizi yang telah ditetapkan oleh perusahaan atau rumah sakit
 - b. Macam dan jumlah konsumen
 - c. Hidangan yang digemari
 - d. Macam dan jumlah tenaga pemasak
 - e. Macam dan jumlah peralatan
 - f. Kemungkinan dana yang tersedia
3. Menentukan macam menu
4. Menentukan pola menu
5. Menentukan tipe menu yang diinginkan

Tipe menu yang diinginkan:

- a. Menu standar adalah menu baku yang disusun sesuai dengan dana dalam beberapa hari
 - b. Menu pilihan memuat dua atau lebih pilihan hidangan di setiap macam menu yang tersedia, berupa nomor-nomor variasi pilihan dan perbedaan macam pelayanan makanannya, konsumen mempunyai pilihan sesuai keinginannya.
6. Menetapkan siklus menu atau putaran menu yang akan direncanakan misalnya siklus menu 5 hari, 7 hari dan 10 hari. Siklus menu yang lebih lama akan

mencegah terjadinya pengulangan penggunaan bahan makanan atau jenis hidangan pada menu yang terlalu dekat.

7. Menetapkan waktu dan penggunaan siklus menu yang telah disusun apakah akan digunakan untuk 3 bulan, 6 bulan, atau 12 bulan (1 tahun).
8. Menentukan standar makanan berdasarkan kecukupan gizi yang ada. Menetapkan pola menu dan standar porsi berdasarkan standar makanan yang ada.
9. Menetapkan pedoman menu. Pedoman menu dibuat berdasarkan standar porsi yang telah disusun. Pedoman berisi rincian dan jumlah berat bahan makanan dalam berat kotor.
10. Menetapkan jenis bahan makanan yang akan digunakan dalam satu siklus menu dan menetapkan penggunaan jenis bahan makanan.
11. Membuat master menu (format menu). Membuat master menu kasar berupa daftar hidangan yang memuat bahan makanannya saja. Tujuannya agar penyebaran penggunaan bahan makanan secara merata dan menghindari terjadinya pengulangan bahan makanan yang akan menimbulkan kebosanan.
12. Membuat inventarisasi menu yaitu mengumpulkan nama-nama masakan dari berbagai bahan makanan sehingga akan ada variasi hidangan dalam penyusunan menu.
13. Menyusun menu yang baik dan bervariasi berdasarkan inventarisasi yang ada selama siklus menu yang digunakan. Adapun perencanaan menu yang baik berfungsi untuk :
 - a. Memudahkan pelaksana dalam menjalankan tugasnya sehari-hari
 - b. Dapat disusun hidangan yang mengandung zat-zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh
 - c. Variasi dan kombinasi hidangan dapat diukur
 - d. Menu dapat disusun sesuai dengan biaya yang tersedia
 - e. Waktu dan tenaga yang tersedia dapat digunakan sehemat mungkin (Mukrie, 1990).

Pola menu adalah golongan macam hidangan yang direncanakan untuk setiap waktu makan. Tujuan dibuat pola menu agar dalam siklus menu dapat dipastikan menggunakan bahan makanan sumber zat gizi yang dibutuhkan konsumen (Rizma, dkk, 2014). Menurut Wani, dkk (2019), pola menu adalah gambaran global dari kategori item menu yang ditawarkan pada setiap waktu makan dan variasi pilihan dalam setiap kategori.

Pola menu dikatakan seimbang, apabila terdapat 4 hingga 5 komponen bahan makanan yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah. Sedangkan, tidak seimbang apabila hanya terdapat ≤ 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah (Kemenkes, 2014).

Perencanaan menu yang dilakukan dengan baik akan mempengaruhi keberhasilan penyelenggaraan makanan institusi yaitu tersedianya pola menu yang baik dan kuantitas yang cukup (Utari, 2016). Kurangnya pengetahuan pengelola juga dapat menyebabkan pola menu yang disajikan tidak seimbang dan porsi yang tidak sesuai kebutuhan. Pola menu dapat menunjukkan kualitas makanan yang disajikan (Khisa'an, Sari, & Hidayat, 2016). Hal ini dikarenakan semakin seimbang menu yang disajikan, maka zat gizi yang terkandung dalam menu semakin lengkap. Selain itu, porsi yang kurang erat kaitannya dengan kurangnya ketersediaan energi dan zat gizi makro pada makanan yang disajikan (Wayansari, Anwar, & Amri, 2018).

Menurut Supriasa, *et al* (2002), tingkat konsumsi energi itu berpengaruh secara langsung pada status gizi. Energi itu diperoleh dari karbohidrat, protein dan lemak. Energi diperlukan untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan dan aktivitas. Kebutuhan energi disuplai terutama oleh karbohidrat dan lemak, sedangkan protein untuk menyediakan asam amino bagi sintesis protein sel dan hormon maupun enzim untuk mengukur metabolisme.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa tingkat konsumsi protein itu secara langsung dapat mempengaruhi status gizi. Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Semua protein mengandung unsur karbon, hidrogen, oksigen, dan nitrogen. Sebagian makanan yang kita makan kaya akan protein, misalnya susu, telur, keju, daging, dan ikan.

Protein berfungsi sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, mengatur tekanan air, untuk mengontrol pendarahan (terutama di fibrinogen), sebagai transportasi yang penting untuk zat-zat gizi terutama sebagai antibodi dari berbagai penyakit, memelihara tubuh dan untuk mengatur aliran darah dalam membantu pekerjaan jantung (Bryan, 2004; Mukherjee, 2008).

Konsumsi protein berpengaruh terhadap status gizi. usia remaja membutuhkan protein yang cukup tinggi untuk menunjang proses pertumbuhannya. Penyediaan pangan yang mengandung protein sangat penting, meskipun pertumbuhan masa kanak-kanak berlangsung lebih lambat daripada pertumbuhan bayi, tetapi kegiatan fisiknya meningkat.

Pedoman gizi seimbang merupakan langkah pemerintah untuk membantu

memenuhi kebutuhan gizi masyarakat. Pedoman ini diciptakan untuk menggantikan slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang sempat populer sebelumnya. Bisa dibilang, pedoman gizi seimbang dinilai bisa membantu untuk mencapai tujuan dalam hidup sehat. Selain itu, pedoman gizi seimbang juga tidak hanya berfokus pada asupan makanan. Pedoman ini juga menyarankan masyarakat untuk aktif bergerak sekaligus menyarankan hidup lebih bersih. Masyarakat pun diajak untuk disiplin dalam soal waktu makan. (Kemenkes, 2014)

Tujuan Pedoman Gizi Seimbang apabila dijalankan dengan baik, akan memberikan manfaat untuk setiap individu. Berikut tujuan pemerintah membuat pedoman gizi seimbang untuk masyarakat:

1. Mengajak konsumsi makanan bernutrisi

Satu jenis makanan saja tentu tidak akan cukup untuk memenuhi nutrisi. Pedoman gizi seimbang mengajak masyarakat untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan dengan nutrisi yang berbeda. Dengan begitu, tubuh bisa memenuhi kebutuhan nutrisi harian yang seimbang.

Terlebih lagi untuk anak-anak dan remaja yang masih dalam masa pertumbuhan. Makanan bernutrisi seimbang dapat memaksimalkan pertumbuhan tubuh, otot, dan otak. Hal ini pun akan meminimalkan risiko anak Indonesia yang terkena gizi buruk.

2. Membiasakan hidup bersih

Kebersihan akan berpengaruh besar dengan kesehatan. Dengan menjalankan hidup bersih, setiap individu akan jauh dari penyakit. Peralnya, hidup bersih juga akan menjauhkan diri dari bakteri dan kuman penyebab penyakit.

Pedoman gizi seimbang mengajak masyarakat untuk menjaga kebersihan diri dengan rutin mencuci tangan dengan air dan sabun. Selain itu, Anda juga perlu mengolah makanan dengan bersih dan menutupnya untuk mencegah dihinggapi lalat.

2. Rutin berolahraga

Melakukan aktivitas fisik juga sangat baik untuk tubuh. Bermalasan hanya akan menurunkan sistem kekebalan tubuh dan membuat mudah sakit. Di samping itu, jarang berolahraga juga meningkatkan level stres hingga membuat sulit tidur.

Lakukan olahraga secara teratur selama 15—30 menit setiap hari. Pilih jenis olahraga yang nyaman untuk dilakukan dan tidak harus dengan

intensitas berat. Jogging, bersepeda, dan berenang merupakan sejumlah contoh olahraga yang bisa dilakukan setiap hari.

3. Menjaga berat badan ideal

Berat badan juga bisa jadi patokan kesehatan seseorang. Berat badan yang berlebihan akan meningkatkan risiko penyakit kronis. Di sisi lain, berat badan yang terlalu rendah malah akan membuat tubuh kekurangan nutrisi.

Pastikan indeks massa tubuh (IMT) berada dalam batas normal. IMT merupakan pengukuran lemak tubuh yang didasari oleh tinggi dan berat badan.

C. Standar Porsi

Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih untuk setiap jenis hidangan. Besar porsi adalah banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku (KEMENKES, 2014). Di setiap penyelenggaraan makanan, tentunya penentuan standar porsi menggunakan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi. Pembagian porsi makan sehari-hari adalah makan pagi 20%, makan siang 30%, makan malam 5% serta 2-3 porsi untuk selingan masing-masing 10-15% (Almatsier, 2001). Standar porsi dalam berat mentah diperlukan pada persiapan bahan makanan, sedangkan standar porsi dalam berat matang diperlukan pada saat distribusi (Bakri & Intiyati, 2019). Menurut Bakri & Intiyati (2019), fungsi standar porsi sebagai berikut:

1. Sebagai alat kontrol pada unsur pengisian dan penyajian.
2. Sebagai alat kontrol pada audit gizi, dengan standar porsi dapat dihitung berapa nilai gizi hidangan yang disajikan.
3. Sebagai alat untuk menentukan bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan.

Mukrie dkk. (1990) menyatakan bahwa untuk menetapkan kebutuhan bahan makanan institusi perlu disesuaikan dengan ketentuan berikut:

1. Sumber daya institusi
 - a. Ketetapan anggaran belanja bagi klien
 - b. Sarana fisik, peralatan dan perlengkapan
 - c. Prosedur kerja yang ditetapkan

2. Kebiasaan makan klien
 - a. Geografi
 - b. Keadaan pasar
 - c. Kebiasaan masyarakat
 - d. Ketetapan sebagai bahan makanan menurut situasi bahan makanan setempat

Selain itu, jumlah bahan makanan harus ditetapkan secara teliti agar standar porsi sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya sehingga dapat memenuhi kebutuhan klien (Mukrie dkk., 1990).

Setelah ditetapkan ketentuan, selanjutnya standar porsi dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu:

1. Baik, jika persentase standar porsi yang dihasilkan \geq mean persentase standar porsi yang telah ditentukan (95,8%)
2. Kurang, jika persentase standar porsi yang dihasilkan $<$ mean persentase standar porsi yang telah ditentukan (95,8%) cara ukur : food weighing alat ukur : timbangan digital merk SCA-301 kapasitas 5 kg dengan ketelitian 0,01 gr skala : ordinal (DepKes, 2003).

Standar porsi makan dapat dikategorikan pula berdasarkan kebutuhan energi individu yang sesuai dengan jumlah kebutuhan dari individu masing-masing dan juga tingkat ringan, sedang atau beratnya pekerjaan yang dilakukan oleh remaja tersebut (aktivitas fisik yang dilakukan). Berikut adalah standar porsi menu sehari berdasarkan kebutuhan energi (kkal) dengan penukarnya yang diatur menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.

Tabel 1 Standar Porsi Menu Sehari berdasarkan Kandungan Energi (kkal)

No	Golongan Bahan Makanan	Kandungan Energi (kkal)						
		1125	1600	1850	2000	2100	2500	2700
1	Nasi	3p	4p	4,5p	4p	5p	5p	8p
2	Daging	1p	2p	2p	2p	2,5p	2,5p	3p
3	Tempe	1p	2p	3p	3p	3p	3p	3p
4	Sayur	1,5p	2p	3p	3p	3p	3p	3p
5	Buah	3p	3p	3p	4p	4p	4p	5p
6	Minyak	3p	4p	5p	5p	5p	5p	7p
7	Gula	2p	2p	2p	2p	2p	2p	2p
8	Susu	1p	1p	1p	1p	1p	1p	-

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

Keterangan :

1. Nasi dan peneruk	1p = $\frac{3}{4}$ gelas	= 100 g
2. Daging dan peneruk	1p = 1 potong sedang	= 50 g
3. Tempe dan peneruk	1p = 2 potong sedang	= 50 g
4. Sayur dan peneruk	1p = 1 gelas	= 100 g
5. Buah dan peneruk	1p = 1 pisang ambon	= 75 g
6. Minyak dan peneruk	1p = 1 sendok teh	= 5 g
7. Gula dan peneruk	1p = 1 sendok makan	= 10 g
8. Susu sapi cair	1p = 1 gelas	= 200 g

D. Penilaian Konsumen

Tolak ukur keberhasilan penyelenggaraan makanan adalah makanan yang disajikan dapat diterima dan makanan tersebut habis dimakan tanpa meninggalkan sisa makanan. Salah satu hal yang berpengaruh adalah penilaian konsumen terhadap makanan yang disajikan. Pemilihan menu yang sesuai dengan keinginan akan membuat seseorang lebih tertarik menghabiskan makanan dan tidak meninggalkan sisa, sehingga asupan makanan yang ditentukan akan lebih mudah terpenuhi dengan adanya pemilihan menu sesuai dengan keinginan konsumen (Sunarya, I dan Widyana Lakshmi Puspita, 2018).

Penilaian konsumen dapat diukur menggunakan uji organoleptik melalui alat indra. Pemilihan makanan dapat diartikan kemampuan seorang dalam memilih makanan dari aspek apapun baik berupa makanan yang sesuai dengan selera (suka atau tidak suka) maupun makanan yang sesuai dengan syarat kesehatan sehingga mengarah kepada pemilihan makanan yang baik. Pengalaman indrawi adalah alasan utama bagi seseorang untuk suka dan tidak suka terhadap makanan. Atribut sensori seperti (rasa, warna, tekstur, dan bentuk) dapat berkontribusi dengan preferensi makanan individu. Tekstur, bau, dan penampilan dapat berhubungan dengan ketidaksukaan terhadap makanan (Sofina, T.L, 2018).

Penampilan makanan yang tidak baik akan menyebabkan daya terima seseorang menjadi rendah. Dari aspek penampilan makanan, aspek warna makanan memegang nilai penting dalam penampilan makanan karena warna makanan bisa meningkatkan nafsu makan konsumen. Aspek rasa juga dapat mempengaruhi daya terima makanan karena rasa makanan mempengaruhi selera makan konsumen. Rasa sangat dipengaruhi oleh senyawa kimia, suhu, konsistensi dan interaksi dengan komponen penyusun makanan seperti protein, lemak, vitamin dan banyak komponen lainnya (Sofina, T.L,

2018). Hal yang dapat menentukan cita rasa makanan adalah suhu makanan. Suhu akan mempengaruhi saraf pengecap untuk menangkap rangsangan, sehingga makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin akan mengurangi sensitivitas saraf pengecap terhadap rasa makanan (Sunarya, I dan Widyana Lakshmi Puspita, 2018). Sementara itu, warna makanan merupakan rangsangan pertama pada indra penglihatan sehingga warna memegang peranan utama dalam pemilihan makanan. Karena bila warnanya tidak menarik akan mengurangi selera seseorang.