

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Penyelenggaraan Makanan Pondok Pesantren**

Penyelenggaraan makanan adalah serangkaian kegiatan yang dimulai dari perencanaan menu hingga pendistribusian makanan sampai kepada konsumen, termasuk kegiatan pencatatan, pelaporan, dan evaluasi yang bertujuan untuk mencapai status kesehatan yang optimal melalui pemberian makan yang tepat (Rotua dan Siregar, 2015). Sistem penyelenggaraan makanan massal di Indonesia diartikan sebagai penyelenggaraan makanan yang dilakukan dalam jumlah besar atau massal yaitu produksi makanan lebih dari 50 porsi sehingga jika dalam sehari terdapat tiga kali makan, jumlah porsi yang diselenggarakan adalah 150 porsi (Bakri et al., 2018).

Penyelenggaraan makanan institusi berprinsip pada kegiatan penyelenggaraan makanan dengan menggunakan tenaga kerja seminimal mungkin tetapi mencapai kepuasan pelayanan, kualitas yang maksimal dan pengontrolan biaya yang tepat. Rangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu terdiri atas perencanaan, pengadaan, penyimpanan, pengolahan bahan makanan dan penghidangan makanan dalam skala besar (massal) serta pengadaan peralatan. Lembaga yang merupakan penyelenggara makanan secara massal (institusi) adalah industri (tenaga kerja), sosial seperti panti asuhan, sekolah, rumah sakit, komersial, khusus seperti asrama haji, keadaan darurat misalnya bencana alam dan asrama. Tujuan penyelenggaraan makanan institusi adalah untuk menyediakan makanan yang berkualitas, bervariasi, mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi, dapat diterima dan memberikan kepuasan kepada konsumen serta memberikan standar higiene dan sanitasi yang tinggi dalam bahan maupun dalam peralatan dan sarana yang digunakan (Rotua dan Siregar, 2017).

Menurut hasil penelitian Restantini (2003) sistem penyelenggaraan pendidikan pondok pesantren memiliki kurikulum yang mengharuskan para santrinya untuk tinggal menetap di pondok selama kegiatan belajar. Hal ini berarti para santri tinggal dan melewati waktu makan di dalam pondok pesantren, kondisi ini menuntut pondok pesantren berkomitmen untuk

menyediakan pelayanan makanan sebaik mungkin agar kebutuhan gizi para santri tercukupi sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan 100% TKE dan TKP yang disediakan pondok pesantren berada di bawah AKG yang dianjurkan.

Pondok pesantren sebagai asrama santri merupakan salah satu jenis penyelenggaraan makanan institusi yang bersifat non-komersil atau berorientasi pada pelayanan yang tidak bertujuan untuk mencari keuntungan. Frekuensi penyediaan makanan pada penyelenggaraan makanan yang bersifat non-komersil pada umumnya adalah sebanyak 2-3 kali makan tanpa adanya selingan sesuai dengan kebijakan institusi tersebut. Permasalahan pada penyelenggaraan makanan institusi non-komersil adalah terdapat pada pelayanan yang tidak terlatih dan biaya serta peralatan yang terbatas sehingga menyebabkan penyelenggaraan makanan ini sulit berkembang dan lambat dalam mengalami kemajuan (Rotua dan Siregar, 2017).

## **B. Perencanaan Menu**

Perencanaan menu adalah serangkaian kegiatan menyusun dan memadukan hidangan dalam variasi yang serasi, harmonis yang memenuhi kecukupan gizi, cita rasa yang sesuai dengan selera konsumen/pasien dan kebijakan institusi. Tujuan perencanaan menu adalah sebagai pedoman dalam kegiatan pengolahan makanan, mengatur variasi dan kombinasi hidangan, menyesuaikan dengan biaya yang tersedia, menghemat penggunaan waktu dan tenaga. Perencanaan menu pada institusi yang bersifat komersial maupun non komersial sangat penting untuk dapat memperoleh konsumen yang diinginkan. Perencanaan menu merupakan rangkaian yang terdiri dari mengumpulkan jenis hidangan, membuat daftar kelompok bahan makanan yang terdiri dari lauk hewani, nabati, sayuran, buah serta makanan selingan (Bakri dkk, 2018).

Menurut Bakri dkk (2018) pada perencanaan menu di penyelenggaraan makanan institusi non komersial seperti pondok pesantren, memiliki faktor faktor yang umumnya ditemui seperti :

1. **Dana/anggaran.** Pada institusi nonkomersial dana yang dialokasikan biasanya terbatas. Bahkan sangat terbatas. Untuk ini perlu strategi dalam perencanaan menunya agar kecukupan gizi konsumen terpenuhi. Hal ini terlihat dari pola menu, macam bahan makanan yang digunakan dan jumlah tenaga, jenis variasi menu dan lain-lain. Dalam penentuan biaya makan institusi, faktor utama yang perlu diperhatikan ialah kesesuaian kebutuhan/kecukupan gizi, hidangan, variasi menu dengan anggaran yang didapat.
2. **Ketersediaan bahan makanan di pasar.** Ketersediaan bahan makanan mentah dipasar akan berpengaruh pada macam bahan makanan yang digunakan, serta macam hidangan yang dipilih dan variasi menu. Pada saat musim bahan makanan tertentu, pada menu yang telah disusun dapat pula di substitusi dengan bahan makanan tersebut. Substitusi dilakukan pada bahan makanan yang frekuensi penggunaannya dalam 1 siklus lebih sering.
3. **Fasilitas fisik dan peralatan.** Macam menu yang disusun dapat mempengaruhi desain fisik dan peralatan yang dibutuhkan. Namun di lain pihak macam peralatan yang dimiliki dapat menjadi dasar dalam menentukan item menu/macam hidangan yang akan diproduksi. Contohnya bila dalam item menu yang direncanakan terdapat Chicken nuggets, maka perlu peralatan food prosessor. Menu yang disajikan hendaknya disesuaikan dengan macam dan jumlah peralatan yang tersedia.
4. **Keterampilan tenaga.** Keterampilan, macam dan jumlah tenaga serta waktu yang tersedia akan berpengaruh pada macam hidangan/item menu serta jumlah item menu yang direncanakan.

Menurut hasil penelitian Safitri (2018) tidak adanya perencanaan menu di Pondok Darul Aman Makassar dikarenakan bahan pokok yang naik tetapi biaya tetap seperti biasa. Hal tersebut membuat para santri bosan dan jenuh dalam menu yang disajikan sebab kurangnya variasi menu.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustaqim (2016) bahwa variasi makanan memiliki dampak positif dan signifikan terhadap kepuasan pelanggan dan memiliki dampak paling besar terhadap kepuasan pelanggan. Begitupun hasil penelitian Ryu dan Han (2010) menegaskan pentingnya variasi makanan sebagai faktor kunci mempengaruhi kepuasan konsumen. Berdasarkan penelitian-penelitian yang ada, semua berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi perencanaan menu dalam buku bahan ajar gizi oleh Bakri dkk (2018) seperti biaya yang dianggarkan dan keterampilan tenaga pengolah makanan untuk memvariasikan menu.

### **C. Pola Menu**

Menu berasal dari bahasa Perancis yang artinya “rinci” yaitu daftar yang tertulis secara rinci tentang makanan yang dipesan (seperti di restoran) atau disajikan (seperti di rumah sakit, sekolah). Menu juga dapat berarti sebagai hidangan yang disajikan pada waktu tertentu, misalnya makan pagi, makan siang dan makan malam (Bakri dkk, 2018).

Pola menu yang dimaksud adalah golongan dan frekuensi macam hidangan yang direncanakan untuk setiap waktu makan selama satu putaran menu. Tujuan dibuat pola menu adalah agar dalam siklus menu dapat dipastikan menggunakan bahan makanan sumber zat gizi yang dibutuhkan konsumen (Khisa'an dkk, 2016). Terdapat kategori untuk menilai pola menu, yaitu :

1. Seimbang jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 4 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
2. Kurang seimbang jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
3. Tidak seimbang jika menu yang disajikan < 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah (Chaesara, 2017).

Permenkes (2014) menyatakan bahwa Indonesia mempunyai prinsip yang dikenal dengan Pedoman Gizi Seimbang. Pedoman Gizi Seimbang adalah konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan

setiap orang atau kelompok umur. Lebih lanjut Bakri, dkk (2018) menyatakan pola menu makanan Indonesia terdiri dari kelompok bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan makanan selingan. Kemudian mengumpulkan bahan makanan sesuai dengan kelompok bahan makanan antara lain:

- a. Kumpulan makanan pokok misalnya : nasi, kentang, bihun, mie, roti, jagung.
- b. Kumpulan lauk hewani misalnya : daging ayam, telur, ikan, udang, cumi, daging sapi.
- c. Kumpulan lauk nabati misalnya : tahu, tempe, oncom, kacang hijau, kacang tanah.
- d. Kumpulan sayuran misalnya : labu siam, wortel, buncis, bayam, kangkung.
- e. Kumpulan buah misalnya : jeruk, pisang, melon, semangka, pepaya, apel, mangga.
- f. Setelah dilakukan inventarisasi terhadap jenis bahan makanan sesuai dengan kelompoknya maka disusun pola menu yang sesuai dengan jadwal makan.

#### **D. Standar Porsi**

Standar porsi merupakan rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih mentah untuk setiap hidangan. Standar porsi dibuat untuk kebutuhan per orang yang didalamnya memuat jumlah dan komposisi bahan makanan yang dibutuhkan oleh individu untuk tiap kali makan, sesuai dengan siklus menu, kebutuhan serta kecukupan gizi individu. Siklus menu juga diperlukan untuk merencanakan menu makanan yang akan disajikan, supaya dapat mengatur bahan makanan apa saja yang akan digunakan dan bisa lebih bervariasi. Siklus dapat dibuat menu 5 hari, 7 hari, 10 hari atau 15 hari (Wayansari dkk, 2018). Lebih lanjut Bakri dkk, (2018) menyatakan bahwa standar porsi juga mempunyai beberapa fungsi, yaitu :

- a. Sebagai alat kontrol pada unsur pengisian dan penyajian.
- b. Sebagai alat kontrol pada audit gizi, dengan standar porsi dapat dihitung berapa nilai gizi hidangan yang disajikan.

- c. Sebagai alat untuk menentukan bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan.

Standar porsi sangat erat kaitannya dengan besar porsi yang akan disajikan oleh konsumen. Menurut Permenkes (2013) besar porsi sendiri adalah banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku.

Tabel 1. Pembagian Standar Porsi Sehari Kelompok Umur 13-15 Tahun

Bahan Makanan	Nasi	Lauk Hewani	Lauk Nabati	Sayur	Buah	Minyak	Gula
Waktu Makan							
Laki-laki							
Pagi	2 p	1p	1p	1p	1p	1 ½p	½p
Siang	2 ½ p	1p	1p	1p	2p	3p	1p
Malam	2 p	1p	1p	1p	1p	1 ½p	½p

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

Keterangan:

- Nasi 1 porsi =  $\frac{3}{4}$  gelas = 100 gr = 175 kkal
- Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
- Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
- Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
- Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
- Ikan segar 1 porsi =  $\frac{1}{3}$  ekor = 45 gr = 50 kkal
- Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
- Gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal

\*) sdm : sendok makan

\*\*) sdt : sendok teh

p : porsi

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

Menurut Wayansari dkk (2018) Penggunaan standar porsi ini tidak hanya pada unit pengolahan saja melainkan pada unit perencanaan menu, pembelian untuk penetapan spesifikasi bahan makanan, unit persiapan untuk menyeragamkan potongan bahan makanan, dan unit distribusi untuk proses pemorsian. Pengawasan standar porsi dapat dilakukan dengan cara:

- a. Bahan makanan padat, pengawasan porsi dilakukan dengan penimbangan.
- b. Bahan makanan cair atau setengah cair seperti susu dan bumbu digunakan gelas ukur/*liter matt*, sendok ukur atau alat ukur lain yang sudah distandarisasi atau bila perlu ditimbang
- c. Pemotongan bentuk bahan makanan yang sesuai untuk jenis hidangan dapat menggunakan alat-alat pemotong atau dipotong menurut petunjuk
- d. Memudahkan persiapan sayuran dapat diukur dengan kontainer/panci yang standar dan bentuk sama
- e. Mendapatkan porsi yang tetap harus menggunakan standar porsi dan standar resep

#### **E. Ketersediaan Energi dan Zat Gizi**

Masa remaja adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan cepat sehingga asupan gizi remaja harus diperhatikan dengan baik supaya mereka dapat tumbuh optimal. Aktivitas remaja umumnya lebih banyak. Hal itu akan menguras energi yang berujung pada keharusan menyesuaikannya dengan asupan zat gizi yang seimbang (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016).

Menurut hasil penelitian Sudrajat (2016) Secara umum persentase ketersediaan energi dan zat gizi menu makanan yang ada di pondok pesantren belum memenuhi AKG. Rata-rata tingkat ketersediaan lemak yang paling tinggi diantara rata-rata tingkat ketersediaan zat gizi lainnya, yaitu 85,4 persen AKG.

Ada beberapa zat gizi yang harus terpenuhi untuk kecukupan remaja usia 13-15 tahun yaitu :

a. Energi

Aktivitas fisik memerlukan energi di luar kebutuhan untuk metabolisme basal. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Penggunaan energi di luar AMB (Angka Metabolisme Basal) bagi bayi dan anak selama masa pertumbuhan adalah untuk bermain dan sebagainya. Besar kecilnya angka kecukupan energi sangat dipengaruhi oleh intensitas kegiatan jasmani tersebut. Sumber energi berkonsentrasi tinggi adalah bahan makanan sumber lemak, seperti lemak dan minyak, kacang-kacangan dan biji-bijian. Setelah itu bahan makanan sumber karbohidrat seperti padi-padian, umbi-umbian dan gula murni. Semua makanan yang dibuat dari bahan makanan tersebut merupakan sumber energi (Chaesara, 2017). Kecukupan energi untuk laki-laki dengan kelompok umur 13-15 tahun yaitu sebesar 2400 kkal, sedangkan untuk perempuan yaitu 2050 kkal (Kemenkes RI, 2019).

b. Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Protein juga mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh. Sumber protein dalam jenis hewani dapat diperoleh dari daging, unggas, telur, susu, kerang dan ikan. Sumber protein nabati yaitu tahu, tempe dan kacang-kacangan yang lainnya (Novitasari, 2018). Kecukupan protein untuk laki-laki dengan kelompok umur 13-15 tahun yaitu sebesar 70 gram, sedangkan untuk perempuan yaitu 65 gram (Kemenkes RI, 2019).

c. Lemak

Lemak dan minyak merupakan sumber energi paling padat yaitu 2.5 kali lebih besar daripada energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama. Defisiensi lemak dalam tubuh akan mengurangi ketersediaan energi dan mengakibatkan terjadinya katabolisme atau perombakan protein. Cadangan lemak akan semakin berkurang dan lambat laun akan menjadi penurunan berat badan. Defisiensi asam lemak akan mengganggu pertumbuhan dan menyebabkan terjadinya kelainan pada kulit. Makanan sumber lemak

diantaranya adalah susu, minyak olive, minyak jagung, minyak kacang tanah, minyak ikan dan lain-lain (Novitasari, 2018). Kecukupan lemak untuk laki-laki dengan kelompok umur 13-15 tahun yaitu sebesar 80 gram, sedangkan untuk perempuan yaitu 70 gram (Kemenkes RI, 2019).

d. Karbohidrat

Fungsi utama karbohidrat adalah menyediakan keperluan energi tubuh. Karbohidrat juga mempunyai fungsi lain yaitu untuk kelangsungan proses metabolisme lemak. Bahan makanan yang mengandung sumber karbohidrat misalnya, sereal, biji-bijian, gula dan buah-buahan umumnya menyumbang paling sedikit 50% atau separuh kebutuhan energi keseluruhan. Proporsi asupan karbohidrat yang disarankan untuk anak usia sekolah adalah 50-60% karbohidrat dari kebutuhan energi per hari (Chaesara, 2017). Kecukupan protein untuk laki-laki dengan kelompok umur 13-15 tahun yaitu sebesar 350 gram, sedangkan untuk perempuan sebesar 300 gram (Kemenkes RI, 2019).

Selain itu, biaya juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi kurangnya ketersediaan energi dan zat gizi. Menurut Sugiyanto (2004) dalam Bakri dkk (2018) biaya adalah pengorbanan suatu sumber ekonomi yang diukur dalam satuan uang, baik yang telah maupun yang akan terjadi, untuk mendapatkan barang/jasa atau tujuan lain yang diinginkan, yang diharapkan akan memberikan keuntungan/manfaat untuk saat ini atau yang akan datang bagi individu maupun organisasi.

Biaya makan yang dikeluarkan seseorang diharapkan dapat menyediakan makanan yang beragam dengan jumlah yang mencukupi untuk memenuhi kecukupan gizi. Lebih lanjut, dalam penelitian Zulfa (2014) di Taruna Akademi Imigrasi, menunjukkan adanya hubungan positif antara biaya konsumsi pangan dengan tingkat kecukupan energi dan protein. Upaya pemenuhan kecukupan gizi melalui konsumsi pangan yang beragam dan jumlah yang sesuai diharapkan dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas sumberdaya manusia.