

## KUALITAS MENU, POLA MENU, KETERSEDIAAN ENERGI DAN ZAT GIZI PADA MENU MAKAN SAHUR DAN BERBUKA PUASA SELAMA RAMADHAN UNTUK PENGHUNI ASRAMA

Clarita Desi Saputri<sup>1</sup>, Bachyar Bakri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Malang

[bbachyar@yahoo.com](mailto:bbachyar@yahoo.com)

### *Quality Of Menu, Menu Pattern, Energy Availability And Nutrition In The Food And Breakfast Menu Opening During Ramadhan For Religious Residents*

**Abstract:** During the fasting month, the XY Kediri women's dormitory held sahur meal and breaking fast for the residents of the dormitory which numbered 120 students with a school age range of 16-18 years. The type of food service is semi-cafeteria with serving portion for almost all types of dishes is still below the recommended portion. The type of this research is observational and cross sectional research design. The research sample is a menu that is served as many as 5 menus for eating sahur and 5 menus for iftar. The types of data collected include menu quality, menu patterns, serving portions, and availability of energy and nutrients (protein, fat, carbohydrates, iron, vitamin C). Data collection by filling out questionnaires and weighing the food served. The data obtained is then processed and analyzed descriptively then presented in the form of images and tables. The results of the study showed that the quality of food for sahur and breaking the fast, most of them were quite sufficient. For the menu pattern of the 10 menus presented there are only 2 menus (20%) which are categorized well. In observing the portion of food served in 10 menus the results of the average serving of food are not in accordance with the recommended standards. The availability of energy and nutrients for school-age children does not meet the adequacy of energy and nutrients based on the recommended Nutritional Adequacy Rate according to age groups and is still in the deficit category. It is recommended to the food organizer to increase the budget for food costs for each child from the price of food Rp. 5,000.00 to Rp. 6,000.00, per meal, and paying more attention to a balanced menu pattern, serving portions of animal and vegetable dishes added to 50 grams each, vegetables added to 70-100 grams and fruit is expected to be at least 3-4 times each week.

**Keywords:** Menu Quality, Menu Patterns, Portion Standards, Availability of Energy and Nutrient

**Abstrak:** Selama bulan puasa, asrama Putri XY Kediri menyelenggarakan makan sahur dan berbuka puasa bagi penghuni asrama yang berjumlah 120 siswi dengan rentang usia sekolah 16-18 tahun. Tipe penyelenggaraan makanan adalah semi cafetaria dengan porsi penyajian untuk hampir semua jenis hidangan masih dibawah standar porsi yang dianjurkan. Jenis penelitian ini adalah observasional dan desain penelitian cross sectional. Sampel penelitian adalah menu yang disajikan sebanyak 5 menu makan sahur dan 5 menu makan berbuka puasa. Jenis data yang dikumpulkan meliputi kualitas menu, pola menu, porsi penyajian, dan ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, zat besi, vitamin C). Pengumpulan data dengan cara pengisian kuesioner dan menimbang langsung makanan yang disajikan. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis secara deskriptif kemudian disajikan dalam bentuk gambar dan tabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas untuk makanan sahur dan berbuka puasa, sebagian besar tergolong cukup. Untuk pola menu dari 10 menu yang disajikan hanya ada 2 menu (20%) yang berkategori baik. Pada pengamatan porsi makanan yang disajikan pada 10 menu diperoleh hasil rata-rata penyajian makanan belum sesuai dengan standar yang dianjurkan. Ketersediaan energi dan zat gizi untuk anak usia sekolah belum memenuhi angka kecukupan energi dan zat gizi berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan sesuai golongan umur dan masih dalam kategori defisit. Kepada pihak penyelenggara makanan untuk menambah anggaran biaya makan untuk setiap anak dari harga makanan Rp.5000,00 menjadi Rp. 6.000,00, per kali makan, dan lebih memperhatikan pola menu seimbang, porsi penyajian untuk lauk hewani dan nabati ditambah menjadi masing-masing 50 gram, sayur ditambah menjadi 70-100 gram dan buah diharapkan ada setiap minggunya minimal 3-4 kali.

**Kata kunci :** Kualitas menu, Pola Menu, Standar Porsi, Ketersediaan Energi dan Zat Gizi

## PENDAHULUAN

Penyelenggaraan makanan merupakan kegiatan pengelolaan makanan untuk orang banyak dengan tujuan tertentu (Widyastuti, dkk., 2014). Penyelenggaraan makanan institusi/massal dilaksanakan untuk dapat memenuhi kebutuhan konsumen dalam mendapatkan makanan yang berkualitas, rasa yang enak dan dapat memenuhi kebutuhan gizi serta aman saat dikonsumsi. Oleh karena itu, penyelenggaraan makanan merupakan suatu keharusan, baik di lingkungan keluarga maupun luar keluarga (Moehyi, 1992).

Penyelenggaraan makanan dapat dibedakan menjadi penyelenggaraan makanan komersial dan non komersial. Salah satu penyelenggaraan makanan non komersial adalah penyelenggaraan makanan di asrama. Menurut Nursiah (1990), penyelenggaraan makanan asrama merupakan penyelenggaraan makanan yang melayani suatu kelompok tertentu yang menghuni asrama. Ciri dari penyelenggaraan makanan untuk asrama adalah dikelola oleh pemerintah ataupun peran serta masyarakat, standar gizi disesuaikan menurut kebutuhan golongan yang diasramakan serta disesuaikan dengan sumber daya yang ada, dapat berfungsi komersial yang memperhitungkan laba rugi institusi, frekuensi makan 2-3 kali sehari dengan atau tanpa makanan selingan, jumlah yang dilayani tetap, macam pelayanan makanan tergantung peraturan asrama dan tujuan penyediaan makanan lebih diarahkan untuk pencapaian status kesehatan penghuni.

Penyelenggaraan makanan asrama melayani beberapa golongan umur salah satunya

melayani golongan usia remaja. Remaja merupakan calon pemimpin di masa datang, calon tenaga kerja yang akan menjadi tulang punggung produktivitas nasional, serta sebagai calon ibu yang akan memasuki usia reproduksi sehat yaitu 20-30 tahun dan akan melahirkan generasi penerus serta merupakan kunci perawatan anak di masa datang. Oleh karena itu, kualitas remaja perlu mendapat perhatian khusus (Nursari, 2010). Pada masa ini, remaja membutuhkan asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk menunjang pertumbuhannya

Sekolah XY Kediri merupakan salah satu sekolah yang menyediakan asrama bagi siswa siswinya. Asrama tersebut juga menyelenggarakan makanan bagi penghuninya dengan biaya untuk sekali makan Rp.5000. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 22-23 Mei 2017, penyelenggaraan makanan asrama tersebut melayani □ 240 siswa untuk asrama putra dan asrama putri, dengan frekuensi makan 2 kali sehari pada pagi dan malam hari. Sedangkan pada siang hari siswa dibebaskan untuk membeli makanan di luar namun beberapa siswa ada yang menggunakan jatah makan paginya untuk dibawa bekal ke kelas dan dimakan siang hari. Penyelenggaraan makanan di Asrama XY Kediri menggunakan siklus menu bulanan, jadi menu yang dibuat diganti tiap bulannya. Tipe pelayanan yang digunakan adalah semi cafeteria, dimana makanan pokok (nasi) diambil sendiri oleh siswa, lauk hewani dan nabati dibagikan oleh tenaga pengolah makanan dan sayur biasanya dibagikan tenaga pengolah namun juga kadang-kadang diambil sendiri oleh siswa. Makanan pokok yang

diambil sendiri oleh siswa dengan porsi berkisar antara 140-200 gram tiap siswa, porsi lauk hewani yang disajikan antara 38-48 gram, lauk nabati antara 23-45 gram dan sayur diambil sendiri oleh siswa dengan porsi antara 37-60 gram.

Asrama XY Kediri juga menyelenggarakan makanan saat bulan ramadhan yaitu meliputi makan sahur dan makan berbuka puasa. Pada bulan puasa waktu makan di asrama berubah yaitu dari pagi, dan sore menjadi makan sahur dan berbuka puasa. Diharapkan dari segi kecukupan gizi dapat terpenuhi sehingga tidak menimbulkan sakit dan tetap bugar saat beraktivitas sehari-hari.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti terhadap menu makan selama bulan ramadhan, lauk hewani diberikan saat berbuka puasa saja dan tidak setiap kali berbuka puasa terdapat lauk hewani, takjil hanya diberikan pada hari tertentu karena terbatasnya anggaran. Sebagian besar menu terdiri dari 3 jenis hidangan yaitu makanan pokok, lauk nabati dan sayur. Pola ini menurut Kustyoasih (2013) termasuk kedalam kategori sedang. Pada bulan puasa tubuh memerlukan cadangan energi lebih banyak daripada hari-hari biasanya agar bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Pemenuhan konsumsi makan yang kurang dapat berpengaruh pada kecukupan energi dan zat gizi siswa-siswi. Sedangkan usia remaja adalah usia yang rentan dimana tubuh memerlukan asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk menunjang pertumbuhannya, dan pada saat puasa tubuh membutuhkan asupan makanan yang cukup untuk memproduksi energi dan memenuhi kebutuhan nutrisi lainnya.

Setelah melakukan wawancara dengan siswi penghuni asrama, sebesar 10% dari 120 siswa mengeluh bosan dengan menu yang disajikan karena kebanyakan hanya terdiri dari tahu dan tempe. Berdasarkan analisis zat gizi pada menu tanggal 21 Mei 2017 hari Minggu untuk menu makan malam, diperoleh kandungan energi sebanyak 436 kalori. Sedangkan menurut Almtsier (2003) makan pagi dan makan malam dikatakan sesuai bila memenuhi 25 % dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk remaja yaitu 2125 kalori perhari (AKG, 2013), artinya energi yang disediakan setiap kali makan yaitu berkisar antara 531 kkal. Sehingga dari hasil analisis zat gizi pada studi pendahuluan tersebut masih kurang 95 kkal.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui tentang kualitas menu, pola menu, ketersediaan energi dan zat gizi pada menu makan sahur dan berbuka puasa selama bulan ramadhan di Asrama Putri XY Kediri.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan menggunakan desain penelitian *Cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh menu yang dihidangkan dalam 18 hari yaitu 36 menu dan seluruh penghuni asrama putri berjumlah 120 orang. Sampel penelitian adalah menu selama 5 hari yaitu 5 menu makan sahur dan 5 menu makan berbuka puasa.

Metode pengumpulan data dilakukan

dengan dengan membagikan form kusioner kepada responden yaitu 30 sampel siswi asrama, observasi, penimbangan, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kalkulator, DKBM, timbangan makanan dengan ketelitian 1 gram, form kualitas menu, form pola menu, form daftar menu , form standart porsi, dan form ketersediaan zat gizi.

Pengumpulan data dengan cara pengisian kuesioner dan menimbang langsung makanan yang disajikan. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis secara deskriptif kemudian disajikan dalam bentuk gambar dan tabel.

## HASIL PENELITIAN

Asrama Putri XY Kediri menyediakan makan sahur dan makan berbuka puasa untuk para siswi dengan jumlah 160, namun pada saat penelitian dilakukan jumlah siswi menjadi 120 orang selama bulan puasa karena siswa kelas 3 sudah tidak menempati asrama.

Tenaga pengolah makanan pada penyelenggaraan makanan di asrama putri XY Kediri berjumlah 2 orang dengan usia lebih dari 20 tahun dan 30 tahun. Kedua tenaga pengolah tersebut memiliki latar belakang pendidikan SMA dan SMK. Untuk ketepatan waktu penyajian makanan tidak pernah terjadi keterlambatan. Hal tersebut dikarenakan pengalaman tenaga pengolah makanan yang cukup baik dalam hal manajemen waktu dari tahapan persiapan sampai penyajian makanan.

Perencanaan menu merupakan langkah awal dalam penyelenggaraan makanan banyak,

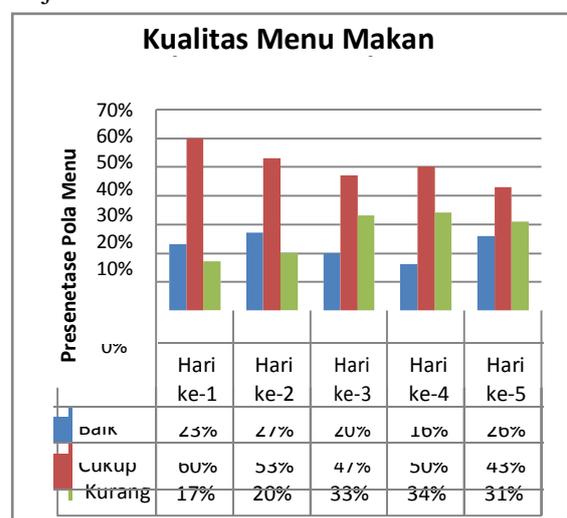
dan merupakan kegiatan penyusunan hidangan yang bervariasi untuk manajemen penyelenggaraan makanan institusi. Untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi, menu idealnya disusun oleh seorang ahli gizi. Namun, disini penyusunan menu dilakukan oleh tenaga pengolah makanan.

## Kualitas Menu di Asrama Putri XY Kediri

Penilaian kualitas menu mencakup 2 aspek utama yaitu penampilan dan rasa makanan. Penampilan makanan meliputi warna, tekstur, bentuk, besar porsi dan penyajian. Sedangkan untuk cita rasa makanan meliputi aroma, bumbu, tingkat kematangan, dan suhu.

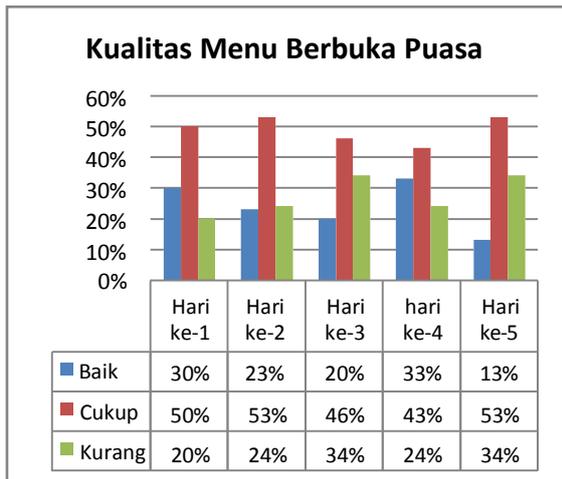
Kategori baik yaitu sebesar 27% ada pada menu sahur hari ke 2 yaitu nasi, tumis sawi tahu kuning, sambal kecap dan krupuk. Sedangkan kategori cukup terbanyak sebesar 60% ada pada menu sahur hari pertama yaitu nasi, bakwan, sambal, dan sayur asam. Kategori kurang terbanyak sebesar 34% ada pada menu sahur hari ke 4 yaitu nasi, tahu goreng, bobor sawi dan sambal.

Gambar 1 menunjukkan penilaian responden terhadap kualitas menu sahur yang disajikan.



Gambar 1. Distribusi Responden Berdasarkan Penilaian terhadap Kualitas Menu Makan Sahur selama 5 Hari

Gambar 2 menggambarkan penilaian responden terhadap kualitas makanan berbuka puasa.



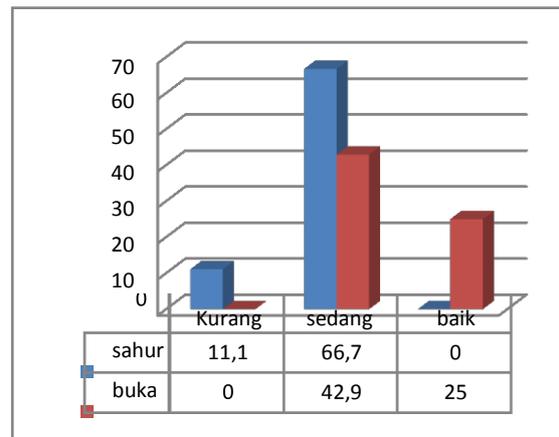
Gambar 2. Distribusi Responden Berdasarkan Penilaian terhadap Kualitas Menu Berbuka Puasa Selama 5 Hari

Berdasarkan penilaian responden terhadap kualitas menu makanan berbuka puasa, umumnya responden menilai kualitas makanan cukup. Presentase penilaian baik paling ada pada hari ke 4 yaitu sebesar 33% yaitu dengan menu nasi, ayam bumbu bali, timun, dan krupuk. Presentase penilaian cukup, paling banyak ada pada hari ke 2 dan ke 5 sebesar 53%. Presentase dengan penilaian kurang, paling banyak ada pada hari ke 3 yaitu dengan menu nasi, tempe mendoan, oseng pepaya, krupuk dan pada menu ke 5 yaitu dengan menu nasi, tahu goreng, sup, dan sambal kecap sebesar 34%.

Pola Menu di Asrama Putri XY Kediri

Pola menu makan sahur dan berbuka di asrama ini terdiri dari nasi, lauk hewani atau lauk nabati dan sayur dan buah. Distribusi pola menu

diolah dalam bentuk tabel dan disajikan pada gambar 3.



Gambar 3. Distribusi Menu berdasarkan pola Menu 5 Hari.

Berdasarkan hasil observasi, diperoleh bahwa pola menu yang disajikan di Asrama Putri XY Kediri masih kurang seimbang. Selama 5 hari observasi (10 menu), diketahui bahwa pola menu makan sahur sebanyak 66,7% yang berkategori sedang yaitu terdiri dari 3 jenis makanan, dan sebesar 11,1% yang berkategori kurang yaitu terdiri dari <3 jenis makanan dan tidak ada yang berkategori baik. Sedangkan untuk makan berbuka sebanyak 42,9% berkategori sedang yaitu terdiri dari 3 jenis makanan, dan sebesar 25% yang berkategori baik yaitu terdiri dari 4-5 jenis makanan.

### Besar Porsi Makanan yang Disajikan

Berdasarkan besar porsi yang disajikan pada menu 5 hari, keseluruhan dari lauk hewani, nabati dan sayur masih kurang dari standar porsi. Pada porsi nasi, jika dirata-rata hasilnya 90%, dapat dikatakan baik. Hal ini dikarenakan nasi disediakan dalam jumlah banyak dan siswa bebas untuk mengambil sendiri sesuai porsi yang diinginkan.

Menu 5 hari Selama Bulan  
Puasa di Asrama XY Kediri

**Ketersediaan Energi dan Zat Gizi**

Ketersediaan energi dan zat gizi mengacu pada kecukupan energi dan zat gizi yang mengacu pada angka kecukupa gizi (AKG). Angka kecukupan gizi (AKG) rata-rata sehari yang dianjurkan untuk remaja putri dengan rentan usia 16-18 tahun adalah 2125 kalori dengan berat badan 50 kg. Karena berat badan rata-rata siswi di Asrama Putri XY Kediri 48 kg, maka kecukupan energi mereka sebesar 2040 Kalori, yang didapat dari rata-rata berat badan siswi dibagi dengan berat badan AKG dikalikan dengan energi AKG. Maka didapatkan juga protein sebesar 56 gram, lemak 68 gram, karbohidrat 280 gram, vitamin C 72 mg dan Fe 25 mg.

Penilaian terhadap ketersediaan energi dan zat gizi (Energi, Protein, Lemak, KH, Vitamin C, dan Fe) selama 5 hari pengamatan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi ketersediaan energi Menu 5 hari Selama Bulan Puasa di Asrama XY Kediri

Menu Hari Ke	Ketersediaan energi (%)	Standart (%)	Kategori
1	46,1	90-119	Def.tkt Berat
2	41,4	90-119	Def.tkt berat
3	47,1	90-119	Def.tkt Berat
4	45,4	90-119	Def.tkt Berat
5	43,8	90-119	Def.tkt berat

Berdasarkan tabel 1, hasil analisis ketersediaan energi pada 5 hari selama bulan ramadhan, menunjukkan bahwa semua menu dalam kategori Defisit tingkat berat.

Tabel 2. Distribusi Ketersediaan Protein

Hari Ke	Ketersediaan Protein (%)	Standart (%)	Kategori
1	32,7	90-119	Defi-sit berat
2	28,9	90-119	Def. Berat
3	36,6	90-119	Def. berat
4	36,8	90-119	Def. Berat
5	36,6	90-119	Def. Berat

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa ketersediaan protein pada seluruh menu yang disajikan dalam kategori defisit tingkat berat.

Tabel 3. Distribusi Ketersediaan Karbo-hidrat Menu 5 hari Selama Bulan Puasa di Asrama Putri XY Kediri

Hari Ke	Ketersediaan KH (%)	Standart (%)	Kategori
1	66,7	90-119	Def. berat
2	60,9	90-119	Def.Berat
3	67	90-119	Def.Berat
4	61,3	90-119	Def.Berat
5	65	90-119	Def.Berat

Tabel 4. Distribusi Ketersediaan Lemak Menu 5 hari Selama Bulan Puasa di Asrama Putri XY Kediri

Hari Ke	Ketersediaan Lemak (%)	Standart (%)	Kategori
1	17,5	90-119	Def. berat
2	16	90-119	Def.Berat
3	21,9	90-119	Def.berat
4	24,3	90-119	Def.Berat
5	14,7	90-119	Def.Berat

Pada tabel 3, diperoleh bahwa ketersediaan karbohidrat pada seluruh menu yang disajikan juga dalam kategori defisit tingkat berat.

Selanjutnya untuk ketersediaan lemak disajikan pada tabel 4. Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa ketersediaan lemak pada semua menu dalam kategori defisit tingkat berat.

Tabel 5. Distribusi Ketersediaan Vit.C Menu 5 hari Selama Bulan Puasa di Asrama Putri XY Kediri

Menu Hari Ke	Ketersediaan Vit.C (%)	Standart (%)	Kategori
1	23,1	90-119	Def. berat
2	119,7	90-119	Normal
3	33,1	90-119	Def. berat
4	112,6	90-119	Normal
5	36,5	90-119	Def.Berat

Berdasarkan tabel 5, ketersediaan Vit C pada menu 5 hari pada bulan puasa 60% berkategori kurang. Namun pada hari ke 2 dan

hari ke 4 ketersediaan vitamin C normal, hal ini dikarenakan pada hari tersebut terdapat sayur sawi hijau dan capjay yang mengandung cukup vitamin C. Tingkat kecukupan vitamin C sangat berpengaruh pada penyerapan zat besi (Fe). Meskipun konsumsi Fe berlebih namun jika tidak diimbangi dengan konsumsi vitamin C yang cukup akan berdampak pada penyerapan zat besi sehingga bisa menyebabkan anemia zat besi terutama pada remaja (Almatsier, 2009).

Selanjutnya ketersediaan Fe disajikan pada tabel 6. Berdasarkan tabel 6 diperoleh bahwa ketersediaan Fe pada seluruh menu selama 5 hari baik saat makan sahur maupun berbuka puasa bulan puasa, seluruhnya (100%) defisit tingkat berat.

Tabel 6. Distribusi Ketersediaan Fe Menu 5 hari Selama Bulan Puasa di Asrama Putri XY Kediri

Hari Ke	Ketersediaan Fe (%)	Standart (%)	Kategori
1	27,2	90-119	Def.berat
2	20,8	90-119	Def.berat
3	27,2	90-119	Def.berat
4	20,4	90-119	Def.berat
5	26,4	90-119	Def.berat

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penilaian responden selama 5 hari sebagian besar responden menyatakan kualitas menu cukup. Hal ini dikarenakan menu makanan yang disajikan sama dengan kebiasaan makan sehari-hari yang disajikan dirumah. Karena menurut penilaian responden lauk nabati yang dimasak yaitu tahu, bumbunya tidak terasa. Selain itu besar porsi yang disajikan juga masih kurang.

Keseluruhan menu dari segi warna kurang menarik karena kurang variasi warna,

dari segi tekstur banyak responden yang menyukai dengan memberi skor 3. Dari segi bentuk masing-masing makanan mempunyai bentuk yang berbeda-beda sehingga penilaian responden juga berbeda-beda, ada yang menyukai dan tidak menyukai.

Berdasarkan besar porsi banyak responden yang menyarankan untuk menambah porsi lauk nabati karena dinilai porsinya kecil. Rata-rata porsi makan sahur lauk nabati selama 5 hari yaitu sebesar 37 gram. Menurut Almatsier (2009) idealnya 1 penukar lauk nabati adalah sebesar 50 gram, disamping itu juga tidak ada lauk hewani sehingga dinilai kurang.

Makanan disajikan pada wadah plastik dan sudah diporsi untuk setiap kamar. Untuk penilaian tentang aroma dari menu yang disajikan rata-rata banyak disukai oleh responden. Namun dari segi bumbu beberapa responden menilai kurang sehingga mempengaruhi rasa dari makanan yang dimasak. Untuk tingkat kematangan banyak yang menilai baik karena waktu pemasakan sudah diperkirakan dengan baik oleh pengolah makanan. Namun untuk suhu banyak responden yang tidak menyukai karena sewaktu makan sahur tiba makanan sudah dingin. Ini dikarenakan waktu pemasakan untuk makan sahur adalah jam 8-11 malam, dan siswi baru makan sekitar jam 3 pagi. Hal ini mengakibatkan waktu tunggu makanan cukup lama, sehingga pada saat dimakan suhunya sudah dingin.

Penilaian responden terhadap kualitas menu makan berbuka puasa, keseluruhan menu dari segi warna banyak sudah lebih bervariasi daripada makanan saat sahur dikarenakan pada saat berbuka makanan lebih bervariasi dan pada

hari tertentu diberikan buah.

Untuk aspek tekstur dan bentuk makanan, banyak responden yang memberi skor suka. Sedangkan besar porsi lauk dinilai kurang, karena rata-rata besar porsi lauk hewani selama penelitian adalah 30 gram, sedangkan menurut almatsier (2009) idealnya 1 penukar lauk hewani adalah sebesar 50 gram. Aspek penyajian, aroma dan bumbu makanan rata-rata responden menyukai.

Dari segi tingkat kematangan makanan, beberapa responden menilai makanan masih ada kurang matang bagian dalamnya. Dari segi suhu/ temperatur, menu masih hangat saat dihidangkan karena waktu pemasakan berkisar antara jam 2 siang sampai jam 5 sore sehingga saat dimakan buka sekitar jam 5.30 makanan masih cukup hangat.

Pola menu yang disajikan di Asrama Putri XY Kediri masih belum seimbang. Hal ini masih belum sesuai dengan syarat pola menu seimbang yaitu terdiri dari beraneka ragam 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, 2009).

Pola menu makanan pokok yaitu nasi, sudah disajikan setiap kali makan sehingga pasokan glukosa dalam tubuh sudah terpenuhi. Karena fungsi utama karbohidrat adalah menyediakan energi bagi tubuh. Pada penyelenggaraan makanan di Asrama ini sering tidak dihidangkan lauk hewani terutama pada saat makan sahur. Lauk hewani yang sering dihidangkan yaitu ayam, nugget dan ikan asin, sedangkan daging sapi tidak pernah

dihidangkan. Lauk nabati seperti tahu dan tempe sering dihidangkan pada saat sahur. Penggunaan lauk nabati dan hewani di berikan secara bergantian, jika sudah ada lauk hewani, lauk nabati tidak diberikan dan sebaliknya. Dilihat dari segi nilai biologi dan mutunya, protein hewani lebih bagus dari protein nabati. Karena protein hewani mengandung semua jenis asam amino esensial dalam proporsi yang sesuai dan bagus untuk pertumbuhan tubuh (Almatsier, 2009).

Sedangkan untuk sayur hampir setiap hari dihidangkan, akan tetapi tidak selalu diberikan dalam jumlah yang cukup. Buah-buahan jarang disajikan, hal ini dikarenakan minimnya dana yang tersedia. Buah dan sayur umumnya merupakan sumber vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai zat pengatur yang menjalankan dan mengatur proses-proses metabolisme tubuh (Moehyi, 1992). Disamping itu, vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk sendiri oleh tubuh, sehingga harus didapatkan dari makanan. Oleh karena itu sangat penting untuk mengonsumsi sumber vitamin dan mineral seperti buah dan sayur setiap hari.

Minimnya anggaran untuk membeli buah dapat diatasi dengan cara meningkatkan jumlah pengambilan iuran makan dari yang semula Rp 5000,- menjadi Rp 6000,- setiap siawi untuk sekali makan. Selain itu, dapat dilakukan dengan pemilihan bahan makanan yang sesuai harganya dengan biaya yang ada, namun kandungan gizinya memenuhi kebutuhan. Pemberian buah sedapatnya diberikan 1 kali sehari untuk mencukupi kebutuhan vitamin dan

mineral siswa. Buah yang disarankan yaitu buah yang sedang musim dan murah, misalnya buah pisang, pepaya, semangka dan lainnya.

Jumlah porsi makanan sehari berdasarkan AKG (2013), untuk energi anak perempuan usia 13-18 th yaitu 2100-2200 kalori, yaitu nasi (5-6p), lauk hewani (3p), lauk nabati (3p), sayur (3p) dan buah (4p). Jadi porsi penyajian masih kurang, keadaan ini dapat menyebabkan berkurangnya asupan gizi anak penghuni asrama.

Defisit berat ketersediaan energi, protein, lemak dan karbohidrat, disebabkan karena menu disajikan dalam porsi yang kurang dari standar sehingga makanan yang disediakan masih belum mencukupi kebutuhan energi dalam sehari. Selain itu juga disebabkan karena keterbatasan dana yang mengakibatkan menu yang disajikan sangat jarang ditemui protein hewani. Sedangkan protein sangat penting terutama bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja (Almatsier, 2009).

Rendahnya ketersediaan karbohidrat disebabkan pada saat sahur siswa umumnya enggan mengambil porsi nasi dalam jumlah banyak, biasanya hanya mengambil dengan porsi 1 ½ entong nasi, padahal karbohidrat memegang peranan penting, karena merupakan sumber energi utama bagi manusia (Almatsier, 2009).

Untuk ketersediaan lemak, disebabkan karena lemak pada umumnya terdapat pada protein hewani, sedangkan di Asrama XY Kediri protein hewani jarang disajikan. Di dalam tubuh, lemak berfungsi terutama sebagai cadangan energi dalam bentuk jaringan lemak yang ditimbun di tempat-tempat tertentu, selain itu lemak dalam makanan juga mempermudah

penyerapan vitamin larut lemak (A, D, E, dan K).

Untuk ketersediaan vitamin C pada menu di asrama ini juga banyak yang defisit berat, yang disebabkan karena di Asrama Putri MAN 3 Kediri jarang disajikan buah, sedangkan untuk sayuran disediakan namun kurang memenuhi vitamin C.

Untuk ketersediaan Fe yang sangat defisit, disebabkan menu yang disajikan selama 5 hari jarang terdapat protein hewani. Karena kandungan zat besi pada bahan makanan lebih banyak terdapat pada lauk hewani, dan zat besi dari lauk hewani lebih mudah diserap daripada zat besi dari sayur dan buah. Walaupun terdapat luas di dalam makanan, banyak penduduk dunia kekurangan zat besi termasuk Indonesia. Kekurangan zat besi sejak tiga puluh tahun terakhir diakui berpengaruh terhadap produktivitas kerja, penampilan kognitif dan sistem kekebalan (Almatsier, 2009).

## PENUTUP

Kualitas Menu makan sahur dan berbuka di Asrama Putri XY Kediri selama 5 hari sebagian besar tergolong cukup. Penilaian kualitas menu menggunakan atribut penilaian penampilan makanan dan rasa makanan. Pola menu juga masih belum sesuai dengan susunan menu seimbang karena sebagian besar dalam kategori sedang. Sedangkan porsi penyajian makanan masih tergolong dalam kategori kurang baik untuk lauk hewani, lauk nabati dan sayur, dan untuk makanan pokok tergolong kategori baik. Ketersediaan energi dan zat gizi di Asrama Putri XY Kediri mayoritas tergolong dalam kategori defisit atau kurang. Rata-rata untuk energi,

protein, lemak dan Fe dibawah 50% dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Sedangkan karbohidrat 64% dan vitamin C pada hari ke-2 dan ke-4 kategori normal.

Sebaiknya pengelola asrama memperhatikan perencanaan menu yang akan disajikan agar konsumen tidak bosan serta dapat memenuhi kecukupan gizi anak asuh dengan cara memvariasikan cara pengolahan dan bahan untuk menu lauk hewani dan nabati. Dalam penyusunan menu sebaiknya porsi makanan lauk hewani dan lauk nabati yang disajikan ditingkatkan menjadi 50 g untuk sekali makan dan sayur ditingkatkan menjadi 70-100 g. Sebaiknya dilakukan penambahan buah-buahan seperti pisang, pepaya, atau buah-buahan lainnya minimal 3-4x dalam seminggu agar kebutuhan vitamin terpenuhi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sjahmien, Moehyi. 1992. *Penyelenggaraan makanan Institusi dan Jasa Boga*. Jakarta: Bhratara.
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. 2004. *Penuntun Diet*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mukrie, Nursiah, dkk. 1990. *Manajemen Pelayanan Gizi Institusi Dasar*. Jakarta: Proyek Pengembangan Pendidikan Tenaga Gizi Pusat Akademi Gizi Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Bakrie, Bachyar, dkk. 2008. *Buku Pedoman Praktek Penerapan MSPM Di RS. Instansi Komersial dan Non Komersial*.

- Malang : Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Malang.
- Dwijayanti, Linda. 2008. *Ilmu Gizi Menjadi Sangat Mudah Jilid 2*. Buku Kedokteran EGC : Jakarta.
- Widyastuti, dkk. 2014. *Manajemen Jasa Boga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Nursari, Dilla. 2010. *Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMP Negeri 18 Kota Bogor Tahun 2009*. Skripsi. Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Notoatmojo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Adriani, dkk. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Kustiyoasih, P. Mustika. 2013. *Proporsi Penyediaan Makan Pagi dan Makan Malam serta Pola Menu Santri Putri di Pondok Pesantren Tahfidul Qur'an Putri Nurul Furqon Kota Malang* : KTI.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia.
- Nurhayati, 2015. *Ketersediaan Zat Gizi Menu Makan Pagi dan Makan Malam pada Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren KHA Wahid Hasyim Bangil*. Karya Tulis Ilmiah. Poltekkes Kemenkes Malang. Jurusan Gizi
- Mahendra, 2014. *Bugar dan Sehat saat Puasa dengan Ramuan dan Makanan*. Jakarta: Penebar Swadaya.