

**STANDAR PORSI MENU DI BALAI PELAYANAN DAN
PENYANTUNAN LANJUT USIA (BPPLU)
KOTA BENGKULU**

*Standards Of Portions Menu In The Services And Further
Advantages Ages (BPPLU) Bengkulu City*

Arenga Nucifera, Jumiwati, Meriwati,
Poltekkes Kemenkes Bengkulu,
Jl. Indragiri No. 03 Padang Harapan Bengkulu
yatijumi70@yahoo.co.id

Abstrak

Standar porsi merupakan jumlah bahan makanan dalam berat dan bersih dari suatu hidangan perorangan untuk sekali makan. Makanan yang disajikan hendaknya sesuai dengan kebutuhan seseorang. Porsi bahan makanan yang digunakan harus sesuai dengan standar porsi masing-masing bahan makanan untuk memenuhi gizi. Kesalahan dalam persiapan, pemotongan maupun cara pengolahan menjadi salah satu penyebab ketidaksesuaian porsinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran standar porsi menu sehari yang berlaku (Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-mayur, dan buah-buahan). Penelitian ini menggunakan desain deskriptif. Penelitian dilaksanakan di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) Kota Bengkulu mulai bulan April 2015. Metode pengambilan data untuk bahan makanan dengan menggunakan *food weighing* pada bahan makanan yang sudah disajikan lalu ditimbang, dicatat beratnya dan data sekunder berupa menu sehari. Hasil penelitian didapatkan bahwa, Siklus menu yang dipakai siklus menu 7 hari terdiri dari makan pagi, makan siang dan makan sore.

Kata kunci : Standar Porsi, Siklus Menu

Abstract

.Standard portion is the amount of food in the weight and net of a single dish for one meal. The food served should suit one's needs. The portion of the foodstuff used should be in accordance with the standard portion of each foodstuff to meet the nutrients. Mistakes in preparation, cutting and processing are one of the causes of non-conformity. This study aims to determine the standard portion of the daily menu that is applicable (staple food, animal side dishes, vegetable side dishes, vegetables, and fruits). This research uses descriptive design. The research was carried out at Balun Service and Speech of Aged (BPPLU) of Bengkulu City starting April 2015. Method of collecting data for foodstuffs using food weighing on foodstuffs that have been presented and then weighed, note the weight and secondary data in the form of menus. The results obtained that, the cycle menu used cycle 7 day menu consists of breakfast, lunch and dinner.

Keywords: Standard Servings, Menu Cycle

PENDAHULUAN

Usia lanjut merupakan proses normal yang akan dialami oleh setiap individu, jika mencapai usia lanjut dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, seperti kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan gerakan tubuh yang tidak proporsional (Nugroho, 2008).

Penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan dari 4,48% (5,3 juta jiwa) pada tahun 1971 menjadi 9,77% (23,9 juta jiwa) pada tahun 2010. Pada tahun 2020 diprediksi akan terjadi ledakan jumlah penduduk lansia sebesar 11,34% atau sekitar 28,8 juta jiwa. Peningkatan jumlah lansia di Indonesia muncul sebagai pergeseran jumlah penduduk yang berusia lanjut dari sekitar 6% selama periode 1950-1990, sekarang mencapai 8%, dan diprediksi akan meningkat menjadi 13% pada tahun 2025, dan menjadi 25% di tahun 2050. Ini berarti pada tahun 2025, 1 dari 4 penduduk Indonesia dapat dikelompokkan sebagai orang berusia lanjut dibandingkan 1 dari 12 penduduk Indonesia saat ini (Fatmah, 2010).

Pemenuhan gizi pada lanjut usia (lansia) sangat penting, karena asupan energi sangat mempengaruhi ketahanan tubuh. Pada usia lanjut dapat terjadi perubahan tingkat berbagai hormon dan penurunan metabolisme sehingga terjadi "penundaan" munculan penyakit yang berhubungan dengan bertambah umur (Notoatmodjo, 2011).

Kecukupan makanan sangat penting bagi para usia lanjut. Lansia yang berusia 70 tahun, kebutuhan gizinya sama dengan saat berusia 50-an, yang mana nafsu makan mereka cenderung terus menurun. Sehingga diupayakan mengkonsumsi makanan bergizi. Bertambahnya usia menyebabkan indra pengecap akan menurun, sebagai

kompensasi, banyak para lanjut usia memilih makanan yang rasanya sangat manis atau asin, padahal, penambahan gula hanya memberikan kalori kosong (Azizah, 2011). Untuk memenuhi kebutuhan gizi para lansia di panti maka perlu adanya sistem penyelenggaraan makanan, agar dapat menyediakan makanan yang kualitasnya baik jumlah yang sesuai dengan kebutuhan serta pelayanan yang layak dan memadai bagi para lansia yang membutuhkan (Aritonang, 2012)

Sistem penyelenggaraan makanan institusi merupakan suatu rangkaian kegiatan terpadu yang terdiri dari pengadaan, penyimpanan, pemasakan, dan penyajian makanan dan minuman, dan cara yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang dikoordinasikan secara penuh dengan menggunakan tenaga kerja sedikit mungkin, kepuasan langganan dan kualitas semaksimal mungkin. Penyelenggaraan makanan yang dipersiapkan dan dikelola untuk masyarakat yang diasuhkannya, tanpa memperhitungkan keuntungan dari institut secara sosial (Moehyi, 2003).

Sistem penyelenggaraan makanan hendaknya memperhatikan porsi bahan makanan yang digunakan, harus sesuai dengan standar porsi masing-masing bahan makanan untuk memenuhi gizi seseorang. Standar porsi merupakan standar macam dan jumlah bahan makanan dalam berat dan bersih dari suatu hidangan perorang untuk sekali makan. Makanan yang disajikan harus sesuai dengan kebutuhan seseorang. Kesalahan dalam persiapan, pemotongan maupun cara pengolahan mungkin menjadi salah satu penyebab ketidaksesuaian porsinya, standar potongan dan bentuk, standar porsi (Depkes RI, 2003).

Besar porsi yaitu banyaknya makanan yang dihidangkan, porsi untuk setiap orang berbeda sesuai dengan kebiasaan makanan sehari-hari. Porsi

yang terlalu besar atau terlalu kecil merugikan penampilan makanan, besar porsi bukan hanya penting untuk penampilan waktu disajikan tetapi juga berkaitan dengan perencanaan dan perhitungan pemakaian bahan makanan (Moehyi, 1992).

Survei pendahuluan yang dilakukan di Badan pelayanan dan penyantunan lanjut usia Kota Bengkulu yang berfungsi sebagai tempat atau sarana pelayanan kesejahteraan sosial bagi para lanjut usia yang mengalami masalah sosial yang disebabkan oleh kemiskinan, ketidak mampuan fisik dan ekonomi untuk diberikan pembinaan pelayanan sosial serta perlindungan agar dapat hidup secara layak. Sitem penyelenggaraan makanan di badan pelayanan dan penyantunan lanjut usia ini dikelola oleh juru masak 1 orang, yang mana setiap harinya melayani untuk 54 orang lansia di antaranya yang berjenis kelamin laki-laki 35 orang, sedangkan berjenis kelamin perempuan 19 orang.

Berdasarkan hal ini peneliti tertarik untuk meneliti standar porsi menu sehari di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia Kota Bengkulu.

BAHAN DAN METODE

Disain penelitian deskriptif yaitu menggambarkan kesesuaian standar porsi makanan yang dihidangkan dengan daftar bahan penakar bahan makanan. Penelitian ini dilakukan di instalasi gizi Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia Kota Bengkulu.

Populasi adalah semua makanan biasa yang disajikan di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia Kota Bengkulu. Sampel adalah makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-mayur dan buah-buahan yang disajikan. Data primer yang diambil berupa standar porsi menu sehari yang didapat dengan melakukan pengamatan dan penimbangan langsung (*food weighin*). Pada penelitian

ini data primer digunakan untuk menghitung kesesuaian porsi pada makanan biasa. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah gambaran umum institusi dan data yang ada dari bagian Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia Kota Bengkulu yaitu menu sehari.

Teknik pengumpulan data dengan metode penimbangan (*food weighin*) dan formulir yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-mayur dan buah-buahan yang dihidangkan dan ditimbang, kemudian hasilnya dibandingkan dengan daftar penakar bahan makanan.

HASIL

a. Gambaran Instalasi Gizi di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) Kota Bengkulu

Instalasi gizi di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia Kota Bengkulu merupakan unsur penunjang pelayanan kesehatan dibidang gizi, tujuan pokok dan fungsi instalasi gizi Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia Kota Bengkulu adalah melaksanakan kegiatan mengolah, penyediaan, penyaluran makanan sehingga tersedia makanan yang berkualitas dan tercapai kebutuhan energi untuk para lanjut usia.

Di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia makanan diberikan sebanyak 3 kali dalam sehari yaitu makan pagi, makan siang, dan makan sore. Menu yang diberikan setiap harinya berbeda-beda tidak sesuai dengan yang ada disiklus menunya dikarenakan bahan makanan yang disediakan sesuai dengan stok bahan makanan. Standar porsi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-mayur dan buah untuk makan pagi, siang, dan sore sama, akan tetapi berat makanan yang dihidangkan berbeda-beda, karena tidak menggunakan standar resep.

b. Jalannya penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tentang kesesuaian standar porsi menu sehari meliputi : makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-mayur, dan buah-buahan di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia .

Penelitian ini di bagi kedalam 3 tahap, dengan tujuan penelitian dapat berjalan dengan sistematis dan efektif. Adapun tahapan-tahapan penelitian ini adalah sebagai berikut tahap persiapan penelitian, meliputi: mengurus surat izin penelitian dari Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia, melakukan koordinasi dengan pihak-pihak yang terkait di tempat penelitian yaitu penelitian di dapur Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia, pengadaan alat-alat penelitian seperti timbangan, alat-alat tulis yang diperlukan dalam penelitian.

Tahap pelaksanaan meliputi melihat siklus menu selama tujuh hari yaitu menu makan pagi, makan siang dan makan sore . Lalu pengumpulan data dengan melakukan penimbangan secara langsung berdasarkan standar porsi yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-mayur dan buah-buahan.

Kemudian membandingkannya dengan bahan penakar yang sesuai atau tidak sesuai standar porsi yang ada di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia. Tahap pengolahan data: Data yang diambil dari instalasi gizi dikumpulkan kemudian dilakukan analisa secara deskriptif. Setelah semua data lengkap dan terkumpul maka dilakukan pengolahan data dan pembahasan, hasil, serta kesimpulan penelitian.

Siklus Menu di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia

Siklus menu yang ada di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia terdiri dari siklus menu tujuh hari untuk makan pagi, makan siang dan makan sore. Hanya saja menu yang disajikan berbeda dengan siklus menu yang ada, Kesalahan dapat disebabkan oleh antara lain: pengawasan yang kurang dari petugas penerimaan bahan makanan pada saat penerimaan bahan makanan, kemungkinan tidak dilakukan pengamatan spesifikasi bahan oleh petugas penerimaan bahan makanan pada saat penerimaan bahan makanan.

Tabel 1 Gambaran Siklus menu BPPLU

HARI	WAKTU MAKAN		
	MAKAN PAGI	MAKAN SIANG	MAKAN SORE
I	Nasi putih Tumis bihun	Nasi putih Sambal Telur Tumis Sawi Pepaya	Nasi putih Sambal Telur Tumis Sawi
II	Nasi putih Sambal teri	Nasi putih Gulai ikan Tumis Buncis Semangka	Nasi putih Sambal tahu Bening Bayam
III	Nasi putih Bening terong Rebus Sambal teri	Nasi putih Sambal Ikan Rebus Daun Singkong Pepaya	Nasi putih Sambal Ikan Rebus Daun Singkong

IV	Nasi putih Tumis Bihun	Nasi putih Sayur lodeh Semangka	Nasi putih Tahu bacem Tumis sawi
V	Nasi putih Sambal teri Kentang	Nasi putih Sambal ikan Rebus Daun singkong Pepaya	Nasi putih Sambal tempe Bening Labu siam
VI	Nasi putih tumis bayam	Nasi putih Sambal telur Tumis bayam	Nasi putih Sambal tahu Bening katu
VII	Nasi putih Tumis bihun Tempe	Nasi putih Gulai ikan Tumis bayam Pepaya	Nasi putih Gulai tempe Cah kangkung

Sumber: Data Sekunder 2016

Tabel 1 menunjukkan bahwa siklus menu 7 hari dimana yang disajikan menu makan pagi, makan siang dan makan sore yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-mayur dan buah-buahan tanpa snack.

Standar porsi menu (Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-mayur, dan buah-buahan)

Standar porsi terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-mayur dan buah-buahan.

Tabel 2 Standar Porsi

Jenis	Bahan Makanan	SP (gr)
Makanan Pokok	Nasi putih	100
	Bihun	50
	Kentang	200
Lauk Hewani	Ikan	50
	Ikan teri	25
	Telur ayam	60
Lauk Nabati	Tempe	50
	Tahu	100
Sayur-mayur	Sawi	100
	Bayam	100
	Daun Katu	100
	Kangkung	100
	Daun Singkong	100
	Buah Terong	100
	Labu siam	100
	Buncis	100
	Kacang panjang	25
	Terong ungu	25
Buah-buahan	Semangka	150
	Pepaya	100

Sumber : data Primer 2016

Tabel 2 diketahui gambaran standar porsi yang ada di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia jenis makanan pokok yang sering digunakan adalah nasi, bihun dan kentang. Jenis lauk hewani adalah ikan dan telur ayam. Jenis lauk nabati yang sering di konsumsi adalah tempe dan tahu. Jenis sayur-mayur berupa Sawi, bayam, daun katu, kangkung, daun

singkong, buah terong, labu siam, buncis, kacang panjang, dan terong ungu. Sedangkan untuk buah-buahan yang dikonsumsi adalah pepaya dan semangka.

Realisasi standar porsi

Realisasi standar porsi dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3 Realisasi standar porsi

Kelompok makanan	Bahan Makanan	SP (gr)	Realisasi (gr)	Selisih (gr)	
Makanan Pokok	Nasi	100	100	0	
	Bihun	50	46,6	3,4	
	Kentang	200	76	124	
Lauk Hewani	Ikan	50	35	15	
	Ikan teri	25	25	0	
	Telur ayam	60	56	4	
Lauk Nabati	Tempe	50	50	0	
	Tahu	100	62,6	37,4	
Sayur-mayur	Sawi	100	49,6	50,4	
	Bayam	100	17,3	82,7	
	Daun Katu	100	64,6	35,4	
	Kangkung	100	59,6	40,4	
	Daun Singkong	100	57,3	42,7	
	Buah Terong	100	53,3	46,7	
	Labu siam	100	61	39	
	Buncis	100	45,6	54,4	
	Kacang panjang	25	25	0	
	Terong ungu	25	25	0	
	Buah-buahan	Semangka	150	83,6	66,4
		Pepaya	100	61,3	38,7

Sumber: data primer 2016

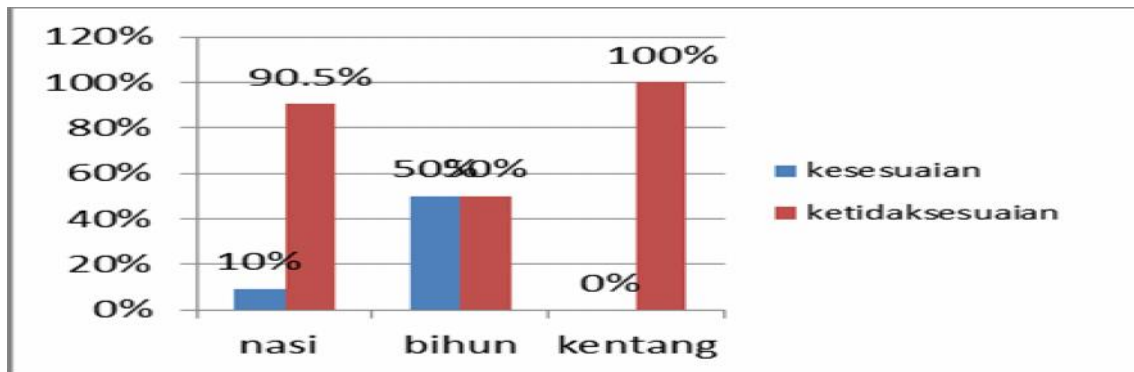
Realisasi standar porsi yang disajikan oleh pengelola untuk para lanjut usia, kelompok bahan makanan pokok yaitu bihun, selisih standar porsi dengan realisasi adalah 3,4 gr sedangkan makanan pokok lainnya seperti makanan pokok

yaitu kentang, selisih standar porsi dengan realisasi adalah 124 gr.

Kesesuaian standar porsi dengan realisasi makanan

Kesesuaian standar porsi dengan realisasi dapat dilihat pada Grafik

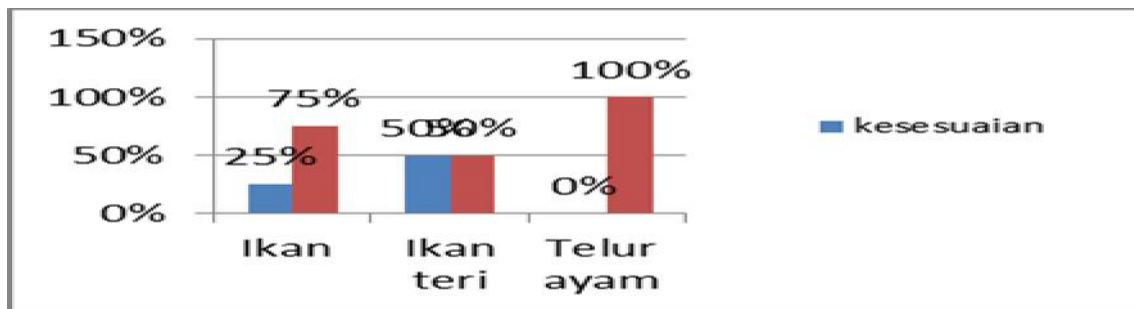
Grafik 1 Kesesuaian standar porsi dengan realisasi makanan pokok



Grafik 1 Kesesuaian standar porsi dengan realisasi makanan pokok yaitu bihun dengan persentase 50% sedangkan

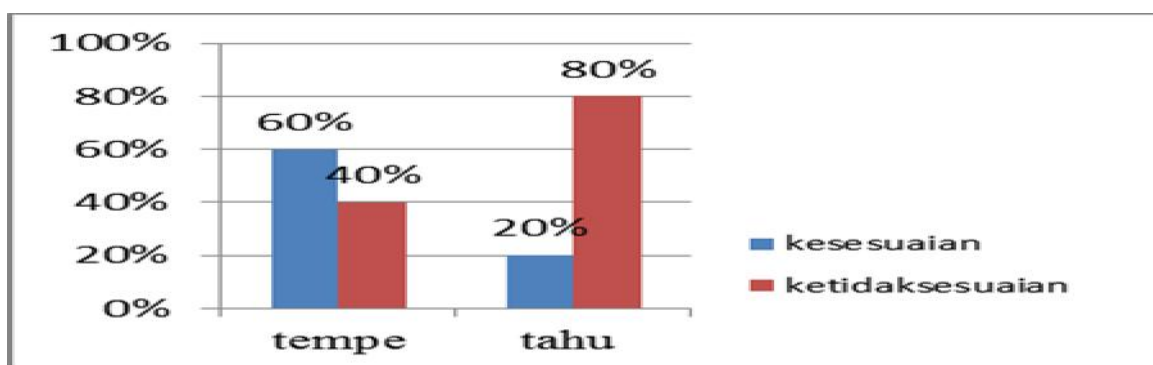
ketidaksesuaian standar porsi dengan realisasi yaitu kentang dengan presentase 100%.

Grafik 2 Kesesuaian standar porsi dengan realisasi lauk hewani



Grafik 2 Kesesuaian standar porsi dengan realisasi lauk hewani yaitu ikan teri dengan persentase 50% sedangkan ketidaksesuaian standar porsi dengan realisasi yaitu telur ayam dengan presentase 100%.

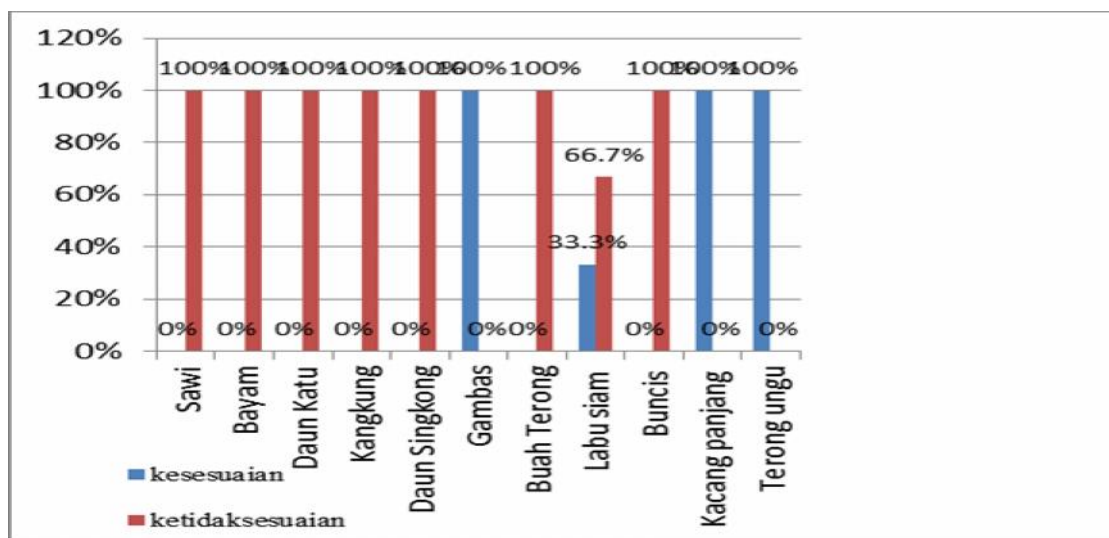
Grafik 3 Kesesuaian standar porsi dengan realisasi lauk nabati



Grafik 3 Kesesuaian standar porsi dengan realisasi lauk nabati yaitu tempe dengan persentase 60% sedangkan

ketidaksesuaian standar porsi dengan realisasi yaitu tahu dengan presentase 80%.

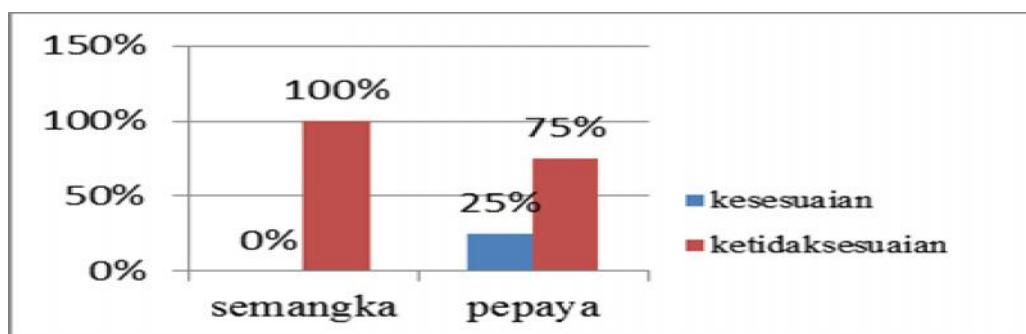
Grafik 4 Kesesuaian standar porsi dengan realisasi sayur-mayur



Grafik 4 Kesesuaian standar porsi dengan realisasi sayur-mayur yaitu gambas, kacang panjang, dan terong ungu dengan persentase 100% sedangkan

ketidaksesuaian standar porsi dengan realisasi yaitu sawi, bayam, daun katu, kangkung, daun singkong, buah terong, dan buncis dengan presentase 100%.

Grafik 5 Kesesuaian standar porsi dengan realisasi buah-buahan



Grafik 5 Kesesuaian standar porsi dengan realisasi buah-buahan yaitu pepaya dengan persentase 25% sedangkan ketidaksesuaian standar porsi dengan realisasi yaitu semangka dengan presentase 100%.

PEMBAHASAN

Siklus Menu

Siklus menu yang disajikan di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia berbeda dengan siklus menu sebelumnya diketahui bahwa menu makan pagi, makan siang dan makan sore yaitu makanan biasa yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-

mayur dan buah-buahan tanpa snack. Menu yang disajikan terkadang tidak seimbang, menu yang disusun biasanya makanan pokok dan sayur-mayur sedangkan lauk nabati, lauk hewani dan buah-buahan tidak disajikan. Menu makan pagi berbeda dengan menu makan siang dan menu makan sore, sedangkan menu makan siang dan menu makan sore terkadang sama, dikarenakan pengolahan hanya satu kali masak untuk menu makan siang dan makan sore.

Bahan makanan yang diterima oleh pengelola sebelum pengolahan merupakan bahan yang dipesan tidak sesuai dengan jumlah para lanjut usia. Menu yang disajikan tidak semua sesuai

dengan siklus menu yang ada, dikarenakan adanya pergantian pengelola dapur sehingga pengelola dapur memasak sesuai dengan bahan makanan yang tersedia. Bahan-bahan makanan ini juga tidak sesuai dengan perencanaan kebutuhan tetapi sesuai dengan anggaran biaya yang ada.

Susunan hidangan sekali makan yang secara keseluruhan harmonis dan saling melengkapi untuk kebutuhan makan seseorang. Dalam hal kesehatan, seringkali digunakan istilah menu adekuat yaitu menu yang mengandung semua golongan bahan makanan yang dibutuhkan dengan memperhatikan keseimbangan unsur-unsur gizi yang terkandung di dalamnya (PGRS, 2013).

Hasil penelitian hampir sama dengan Widyastuti (2000) dapat dilihat bahwa menurut waktu makan, penampilan makan pagi kurang menarik jika dibandingkan dengan makan siang dan makan sore. Makan pagi disajikan dengan menu terbatas jika dibandingkan dengan keragaman menu makan siang dan makan sore kurang menarik dikarenakan menunya sama.

Standar Porsi Menu (Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-mayur, dan buah-buahan)

Gambaran standar porsi yang ada di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia jenis makanan pokok yang sering digunakan adalah nasi, bihun dan kentang. Jenis lauk hewani adalah ikan dan telur ayam. Jenis lauk nabati yang sering di konsumsi adalah tempe dan tahu. Jenis sayur-mayur adalah Sawi, bayam, daun katu, kangkung, daun singkong, buah terong, labu siam, buncis, kacang panjang, dan terong ungu. Sedangkan untuk buah-buahan yang dikonsumsi adalah pepaya dan semangka.

Standar porsi yang digunakan di BPPLU adalah daftar penukar bahan makanan, dikarenakan di BPPLU tidak menggunakan standar porsi saat pengolahan. Penelitian ini sesuai

dengan pendapat Moehyi (1992), dimana porsi yang terlalu besar atau terlalu kecil akan merugikan penampilan makanan. Besar porsi bukan hanya penting untuk penampilan waktu disajikan tetapi juga berkaitan dengan perencanaan dan perhitungan pemakaian bahan makanan.

Jenis makanan pokok yaitu nasi dengan standar porsi (100 g), bihun (50 g), sedangkan kentang (200 g), jenis lauk hewani yang dipakai ikan dengan standar porsi (50 g), ikan teri (25 g), dan telur ayam (60 g), jenis lauk nabati yang dipakai adalah tempe dengan standar porsi (50 g) dan tahu (100 g), jenis sayur-sayuran yang dipakai sawi, bayam, daun katu, kangkung, daun singkong, buah terong, labu siam, buncis, kacang panjang, dan terong ungu dengan standar porsi (100 g), sedangkan jenis buah-buahan yang dipakai adalah pepaya (100 g) dan semangka (150 g).

Standar porsi merupakan banyaknya makanan yang disajikan dan porsi untuk setiap individu sesuai dengan kebiasaan makanan. Dalam suatu penyelenggaraan makanan, standar porsi sangat berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi (Machatob, 1991).

Hasil menunjukkan bahwa pengolah belum menetapkan standar porsi untuk setiap bahan makanan apabila dilihat dari cara penyajian misalnya nasi, saat melakukan penimbangan dua porsi nasi tersebut tidak ditakar, porsi makan para lanjut usia tidak sama, dikarenakan semakin tua umur para lanjut usia, semakin sedikit nasi yang disajikan. Inilah yang menimbulkan porsi nasi yang berbeda-beda (Dini, 2013).

Realisasi standar porsi

Realisasi standar porsi yang disajikan oleh pengelola untuk para lanjut usia. Dapat dilihat juga selisih antara realisasi dengan standar porsi.

Kelompok bahan makanan pokok yaitu nasi (SP 100 g) dengan realisasi 100 g, bihun (SP 50 g) dengan realisasi 46,6 g, kentang (SP 200 g) dengan realisasi 76 g. Kelompok bahan makanan lauk hewani yaitu ikan (SP 50 g) dengan realisasi 35 g, ikan teri (SP 25 g) dengan realisasi 25 g, telur ayam (SP 60 gr) dengan realisasi 56 g. Kelompok bahan makanan lauk nabati yaitu tempe (SP 50 g) dengan realisasi 50 g, tahu (SP 100 g) dengan realisasi 62,6 g. Kelompok bahan makanan sayur mayur yaitu (SP 100 g) dengan realisasi 17,3-64,6 g, kelompok buah-buahan seperti semangka (SP 150 g) dengan realisasi 83,6 g, dan pepaya (SP 100 g) dengan realisasi 61,3 g.

Selisih antara standar porsi dengan realisasi kelompok bahan makanan pokok yang paling terkecil adalah bihun (3,4 gr) sedangkan yang paling tertinggi adalah kentang (124 gr). Kelompok bahan makanan lauk hewani yang paling terkecil adalah telur ayam (4 gr) dan tertinggi adalah ikan (15 gr). Kelompok bahan makanan lauk nabati yang mempunyai selisih hanya tahu (37,4 gr). Kelompok bahan makanan sayur-mayur paling terkecil adalah (34,5 gr) dan yang paling tertinggi adalah buncis (54,4 gr). Sedangkan Kelompok bahan makanan seperti buah-buahan yang paling terkecil adalah pepaya (38,7 gr) dan yang paling terendah adalah semangka (66,4 gr).

Jadi, selisih standar porsi dengan realisasi dari keseluruhan bisa disimpulkan kelompok bahan makanan pokok yaitu bihun, selisih standar porsi dengan realisasi yang terkecil adalah 3,4 gr sedangkan kelompok bahan makanan pokok lainnya seperti makanan pokok yaitu kentang, selisih standar porsi dengan realisasi yang tertinggi adalah 124 gr.

Standar potongan dan bentuk bahan makanan juga ikut berpengaruh pada berat porsi makanan dengan potongan bahan yang berbeda dari biasanya, maka akan banyak bahan yang

terbuang dan akhirnya akan berpengaruh terhadap besar porsi yang dihidangkan (PGRS, 2007).

Kesesuaian standar porsi dengan realisasi

Kesesuaian standar porsi dengan realisasi yaitu bahan makanan yang dipakai harus sesuai dengan standar porsi yang ada.

Makanan pokok yang dihidangkan tidak sesuai dengan standar porsi yang ada. Kesesuaian makanan pokok yaitu nasi 9,5% dan ketidakesuaiannya 90,5%, Kesesuaian bihun 50 % dan ketidakesuaian 50%, sedangkan kesesuaian kentang 0% dan ketidakesuaian 100%. Jadi, makanan standar porsi makan pokok yang disajikan banyak yang tidak sesuai.

Lauk hewani yang dihidangkan diketahui bahwa dari jumlah tersebut ada yang tidak sesuai dengan standar porsi yang ada. Kesesuaian lauk hewani yaitu ikan ada 25% dan ketidakesuaian 75%. Kesesuaian ikan teri 50% dan ketidakesuaiannya 50%. Sedangkan telur ayam kesesuaian 100% dan ketidakesuaian 0%. Jadi untuk lauk hewani standar porsi yang disajikan tidak sesuai dengan realisasinya.

Lauk hewani yang dihidangkan diketahui bahwa dari jumlah tersebut ada yang tidak sesuai dengan standar porsi yang ada. Kesesuaian lauk nabati yaitu tempe 60% dan ketidakesuaian 40%. Kesesuaian tahu 20% dan ketidakesuaian 80%. Jadi untuk nabati standar porsi yang disajikan banyak yang tidak sesuai dengan realisasinya.

Sayur-mayur yang dihidangkan diketahui bahwa dari jumlah tersebut ada yang tidak sesuai dengan standar porsi yang ada. Kesesuaian sayur-mayur seperti sawi, bayam, daun katuk, kangkung, daun singkong buah terong dan buncis, standar porsi dengan yang disajikan sama2 tidak ada kesesuaian. Kesesuaian labu siam 33,3% dan

ketidaksesuaian 66,7%. Sedangkan kesesuaian standar porsi dengan yang disajikan seperti gambas kesesuaiannya ada 100% , kacang panjang 100% dan terong ungu 100%. Jadi dari 11 item sayur-mayur yang ada hanya ada 3 item sayur-mayur yang 100% sesuai standar porsinya.

Buah-buahan yang dihidangkan ada yang tidak sesuai dengan standar porsi yang ada. Ketidaksesuaian semangka 100% dan kesesuaian pepaya 25% dan ketidaksesuaian 75%. Jadi buah-buahan yang disajikan banyak yang tidak sesuai dengan standar porsi yang ada.

Standar potongan dan bentuk bahan makanan juga ikut berpengaruh pada berat porsi makanan yang akan dihidangkan. Misalnya pada saat pembuatan makanan dengan potongan bahan yang berbeda dari biasanya, maka akan banyak bahan yang terbuang dan akhirnya akan berpengaruh terhadap berat porsi yang dihidangkan (PGRS, 2007).

Hasil penelitian bahwa porsi bahan makanan digunakan harus sesuai dengan standar porsi masing-masing bahan makanan untuk memenuhi gizi pasien. Makanan yang disajikan harus sesuai dengan kebutuhan pasien. Kesalahan dalam persiapan, pemotongan maupun cara pengolahan mungkin menjadi salah satu penyebab ketidaksesuaian porsinya. Kesesuaian porsi itu tergantung pada bahan makanan, peralatan persiapan. Standar potongan dan bentuk (Depkes RI, 2003).

KESIMPULAN

Siklus menu yang digunakan di BPPLU terdiri dari siklus menu 7 hari, menggunakan standar porsi pada makanan pokok (Nasi 100 gr), lauk hewani (ikan 50 gr), lauk nabati (Tempe 50 gr), sayur-mayur (sawi 100 gr) dan buah-buahan (pepaya 100 gr).

Realisasi standar porsi yang ada di BPPLU dengan selisih terbesar antara

realisasi dengan standar porsi pada makanan pokok (kentang 124 gr), lauk hewani (ikan 15 gr), lauk nabati (tahu 37,4 gr), sayur-mayur (bayam 82,7 gr) dan buah-buahan (semangka 66,4 gr). Adanya ketidaksesuaian standar porsi dengan realisasi yang ada di BPPLU.

SARAN

BPPLU masih terdapat ketidaksesuaian porsi lauk hewani dan sayuran yang dihidangkan dengan standar porsi yang telah ditetapkan. Oleh karena itu saran untuk BPPLU yaitu perlu peningkatan pengawasan dan spesifikasi pada saat penerimaan bahan makanan oleh bagian penerimaan. Spesifikasi menu lauk hewani pada telur : baru, kulit bersih, warna coklat, tidak retak. Spesifikasi lauk hewani pada ayam : segar, bersih, baru, tanpa kulit, tidak di es, Spesifikasi lauk hewani pada ikan : segar, baru, bersih, tidak di es, tidak berlendir, mata cermelang,dan insang merah, Spesifikasi lauk hewani pada daging : bersih, segar, tanpa lemak, tidak di es. Spesifikasi pada sayuran : segar, muda, tidak berulat, bersih dan tidak busuk.

Perlu peningkatan kesadaran petugas persiapan akan pentingnya standar porsi yang sesuai. Untuk petugas bagian persiapan hendaknya latihan terlebih dahulu dan harus lebih teliti dalam mengestimasi bahan makanan agar kesalahan dapat diminimalisir. Sebaiknya pada saat pemotongan bahan makanan ditimbang dahulu dan buat prosedur tetap pemotongan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anriany, Dini. 2013. Estimasi Sisa Nasi Konsumen di Beberapa Jenis Rumah Makan di Kota Bogor. Bogor : IPB.

- Almatsier, Sunita. 2004. *Penuntun diet*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aritonang, Irianton. 2012. *Penyelenggaraan makanan*. Yogyakarta : Leutika.
- Azizah, Lilik M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Departemen Kesehatan RI. 2003. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta.
- . 2007. *Pedoman Teknis Penyelenggaraan Makanan di Rumah Sakit*. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2013. *Pedoman PGRS*. Jakarta.
- Fatmah, 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta : Erlangga.
- Khomsan A. 2004. *Peranan Pangan dan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Muchatob. E. (1991). *Manajemen Pelayanan Gizi Makanan Kelompok*. Jakarta ; SPAG Depkes RI.
- Murwani, R. 2001. *Penentuan Sisa Makanan Pasien Rawat Inap dengan Metode Taksiran Visual Comstock di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta*, Tesis Program Pasca Sarjana UGM.
- Moehyi, S. 1992. *Penyelenggaraan Makanan Institusi dan Jasa Boga*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- . 2003. *Limit Penyelenggaraan Makanan Institusi dan Jasa Boga*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : PT Rineka Cipta,
- Rahayu, Peta. 2013. *Evaluasi Kesesuaian Porsi Sayuran dan Buah yang dihidangkan dengan Standar Porsi di RSUD Dr.M.Yunus Bengkulu*. Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2004. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta : Dian Rakyat.
- . 2006. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid II*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Tari, Nella. 2012. *Kesesuaian Potongan Bahan Makanan Mentah Lauk Hewani Dengan Standar Porsi Di RSUD Dr.M.Yunus Bengkulu*. Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.