

SKRIPSI

**ANALISIS MENU DILIHAT DARI CITARASA, VARIASI
MENU, DAN BESAR PORSI MAKANAN YANG
DISAJIKAN DI RUMAH ASUH YAYASAN
BENING NURANI (YABNI) KOTA
PADANG TAHUN 2025**



NADIA HIDAYATULLAH

NIM. 212210630

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
KEMENKES POLTEKKES PADANG
2025**

SKRIPSI

ANALISIS MENU DILIHAT DARI CITARASA, VARIASI MENU, DAN BESAR PORSI MAKANAN YANG DISAJIKAN DI RUMAH ASUH YAYASAN BENING NURANI (YABNI) KOTA PADANG TAHUN 2025

Diajukan pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Kemenkes Poltekkes Padang sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
Gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



NADIA HIDAYATULLAH

NIM. 212210630

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
KEMENKES POLTEKKES PADANG
2025**

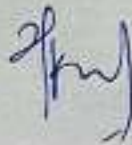
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Analisis Menu Dilihat dari Citarasa, Variasi Menu, dan Besar
Porsi Makanan yang Disajikan di Rumah Asuh Yayasan
Bening Nurani (YABNI) Kota Padang Tahun 2025
Nama : Nadia Hidayatullah
NIM : 212210630

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
Padang, 25 Juni 2025

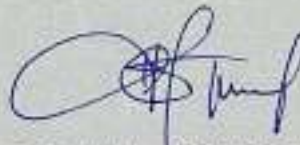
Menyetujui

Pembimbing Utama



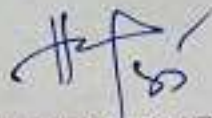
Irma Eva Yani, SKM, M.Si
NIP.19651019 198803 2 001

Pembimbing Pendamping



Defriani Dwiyaniti, S.SiT, M.Kes
NIP.19731220 199803 2 001

Padang, 25 Juni 2025
Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Marni Handayani, S.SiT, M.Kes, Dietisien
NIP.19750309 199803 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Analisis Menu Dilihat dari Citarasa, Variasi Menu, dan Besar Porsi
Makanan yang Disajikan di Rumah Asuh Yayasan Bering Nurani
(YABNI) Kota Padang Tahun 2025

Disusun Oleh

NADIA HIDAYATULLAH
212210630

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : Padang, 18 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

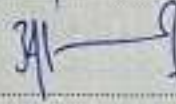
Ketua

Safyanti, SKM, M.Kes, Dietisien
NIP.19630609 198803 2 001

()

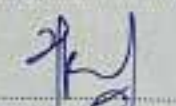
Anggota

Dr. Elsyie Yuniarti, SKM, MM
NIP. 19810628 200604 2 001

()

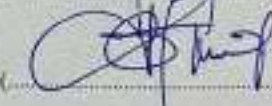
Anggota

Irma Eva Yani, SKM, M.Si
NIP.19651019 198803 2 001

()

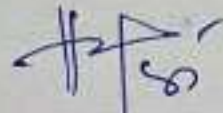
Anggota

Defriani Dwiyanti, S.SiT, M.Kes
NIP.19731220 199803 2 001

()

Padang, 25 Juni 2025

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

()

Marni Handayani, S.SiT, M.Kes, Dietisien
NIP.19750309 199803 2 001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Nadia Hidayatullah

NIM : 212210630

Tanda Tangan :



Tanggal : 18 Juni 2025

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama Lengkap	: Nadia Hidayatullah
NIM	: 212210630
Tanggal Lahir	: 18 Juni 2003
Nama PA	: Irma Eva Yani, SKM, M.Si
Nama Pembimbing Utama	: Irma Eva Yani, SKM, M.Si
Nama Pembimbing Pendamping	: Defriani Dwiyanti, S.SiT, M.Kes

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya, yang berjudul "Analisis Menu Dilihat dari Citarasa, Variasi Menu, dan Besar Porsi Makanan yang Disajikan di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Kota Padang Tahun 2025".

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan adanya penjiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, 18 Juni 2025



Nadia Hidayatullah
NIM. 212210630

**HALAMAN PENYERAHAN SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Kemenkes Poltekkes Padang, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nadia Hidayatullah
NIM : 212210630
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Kemenkes Poltekkes Padang **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul :

Analisis Menu Dilihat dari Citarasa, Variasi Menu, dan Besar Porsi Makanan yang Disajikan di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Kota Padang Tahun 2025.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Kemenkes Poltekkes Padang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padang
Pada Tanggal : Juni 2025

Yang Menyatakan


(Nadia Hidayatullah)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Nadia Hidayatullah
Tempat / Tanggal Lahir : Bukittinggi / 18 Juni 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak Ke : 2 (dua)
Jumlah Bersaudara : 2 (dua)
Agama : Islam
Status Perkawinan : Belum menikah
Alamat : Jalan Jendral Sudirman 521 Sago, Sago Salido,
Kecamatan IV Jurai, Kabupaten Pesisir Selatan,
Sumatera Barat

Nama Orang Tua
Ayah : Zafriandi
Pekerjaan : TNI AD
Ibu ; Sridanti
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Riwayat Pendidikan :

No.	Pendidikan	Tahun
1.	TK Aisyiyah Sago	2008 - 2009
2.	SDN 27 Sago	2009 - 2015
3.	MTsn 1 Pesisir Selatan	2015 - 2018
4.	SMAN 1 Painan	2018 - 2021
5.	Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Kemenkes Poltekkes Padang	2021 - 2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat- Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Padang. Skripsi ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Ibu Irma Eva Yani, SKM, M.Si selaku pembimbing utama dan Ibu Defriani Dwiyanti, S.SiT, M.Kes selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Renidayati, S. KP, M.Kep, Sp.Jiwa selaku Direktur Kemenkes Poltekkes RI Padang.
2. Ibu Rina Hasniyati, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi.
3. Ibu Marni Handayani, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
4. Ibu Safyanti, SKM, M.Kes, Dietesien selaku Ketua Dewan Penguji.
5. Ibu Dr. Elsyie Yuniarti SKM, MM selaku Anggota Dewan Penguji.
6. Bapak Usman, S.H.I., M.A selaku Kepala Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Kota Padang.
7. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan dukungan, doa dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman seperjuangan yang memberi dukungan, motivasi, saran, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi.

Akhir kata, penulis berharap berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Padang, Juni 2025

Nadia Hidayatullah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS	iv
HALAMAN PENYERAHAN SKRIPSI	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi	6
B. Menu	8
C. Citarasa Makanan	11
D. Besar Porsi	14
E. Standar Porsi	14
F. Kerangka Teori	16
G. Kerangka Konsep	17
H. Definisi Operasional	18
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis dan Desain Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Teknik Pengumpulan Data	21
E. Teknik Pengolahan Data	21
F. Analisa Data	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Gambaran Umum	25
B. Hasil Penelitian	29
C. Pembahasan	43
BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Kelompok Umur 13-15, 16-18, dan 19-29	15
Tabel 2.2 Definisi Operasional	18
Tabel 4.1 Distribusi Anak Asuh Berdasarkan Golongan Umur dan Jenis Kelamin	28
Tabel 4.2 Menu yang Ditetapkan Rumah Asuh YABNI Padang	28
Tabel 4.3 Menu yang Disajikan Selama 7 hari Penelitian	29
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Rasa Makanan di Rumah Asuh YABNI	30
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Aroma pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang	31
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Bumbu pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang	31
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Tingkat Kematangan pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang	32
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Suhu pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang	33
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penampilan Makanan di Rumah Asuh YABNI Padang	34
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Warna pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang	34
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Bentuk pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang	35
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Tekstur pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang	36
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Cara Penyajian pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang	36
Tabel 4.14 Frekuensi Bahan Makanan Berdasarkan Menu 7 Hari di Rumah Asuh YABNI Padang	37
Tabel 4.15 Frekuensi Teknik Pengolahan Berdasarkan Menu 7 Hari di Rumah Asuh YABNI Padang	38
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Variasi Bahan Makanan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang ...	38
Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Variasi Warna Makanan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang ...	39
Tabel 4.18 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Variasi Rasa Makanan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang	40
Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Variasi Pengolahan Makanan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang	40
Tabel 4.20 Rata-Rata Besar Porsi Selama 7 Hari	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 . Lembar Persetujuan Responden	56
Lampiran 2 . Kuesioner Citarasa	57
Lampiran 3 . Kuesioner Variasi Menu	59
Lampiran 4 . Besar Porsi Makanan	61
Lampiran 5 . Master Tabel Citarasa	62
Lampiran 6 . Master Tabel Variasi Menu	64
Lampiran 7 . Hasil Uji Normalitas	66
Lampiran 8 . Besar Porsi Per Hari	67
Lampiran 9 . Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 10 . Dokumentasi Kegiatan	72

**KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN PADANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI**

**Skripsi, Juni 2025
Nadia Hidayatullah**

Analisis Menu Dilihat dari Citarasa, Variasi Menu, dan Besar Porsi Makanan yang Disajikan di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Kota Padang Tahun 2025

xiii + 51 halaman + 22 tabel + 10 lampiran

ABSTRAK

Pada penyelenggaraan makanan apabila tidak dikelola dengan baik akan memberikan dampak pada mutu menu yang disajikan. Makanan yang disajikan harus memperhatikan citarasa, variasi menu dan besar porsi makanan untuk meningkatkan daya terima anak asuh. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan besar porsi yang tidak sesuai anjuran, lalu sebagian anak asuh tidak menyukai tekstur nasi (33,3%) dan ikan (53,3%), serta merasa bosan dengan menu yang disajikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran menu yang disajikan di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Padang tahun 2025 dilihat dari citarasa, variasi menu, dan besar porsi makanan.

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain cross sectional yang dilaksanakan dari Bulan Juli sampai Agustus 2024. Populasi penelitian adalah anak asuh Rumah Asuh YABNI Padang dengan sampel penelitian berjumlah 48 anak. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, pengisian kuesioner citarasa dan variasi menu, serta penimbangan bahan makanan selama 7 hari. Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian didapatkan sebanyak 62,5% anak asuh tidak suka rasa makanan, dan 60,4% menyatakan penampilan makanan tidak menarik. Setengah dari anak asuh 54,17% menyatakan tidak bervariasi pada bahan dan pengolahan, sedangkan untuk variasi warna dan rasa setengah dari anak asuh 52,08% menyatakan tidak bervariasi. Besar porsi makanan menunjukkan bahwa makanan pokok, lauk hewani, sayur, lauk nabati, dan minyak tidak sesuai dengan anjuran makan sehari.

Kesimpulannya sebagian anak asuh menilai tidak suka pada rasa makanan dan tidak menarik pada penampilan makanan, menu kurang bervariasi, dan besar porsi ada yang tidak sesuai dengan anjuran makan sehari. Saran untuk institusi agar memperhatikan citarasa makanan, variasi menu yang disajikan, dan besar porsi agar sesuai dengan anjuran makan sehari untuk anak asuh.

Kata Kunci : Menu, Citarasa, Variasi Menu, Besar Porsi
Daftar Pustaka : 36 (2008 - 2023)

**MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC OF HEALTH PADANG
BACHELOR PROGRAM IN NUTRITION AND DIETETICS
DEPARTMENT OF NUTRITION**

**Thesis, June 2025
Nadia Hidayatullah**

**Analysis of Menu Based on Taste, Menu Variety, and Portion Size of Meals
Served at Bening Nurani Foundation Foster Home (YABNI) Padang City in
2025**

xiii + 51 pages + 22 tables + 10 attachment

ABSTRACT

In food service management, if not properly managed, it can affect the quality of the menu served. The food provided must take into account taste, menu variety, and portion size to increase the acceptance of foster children. Based on a preliminary study, it was found that portion sizes did not meet the recommended guidelines, some foster children did not like the texture of rice (33.3%) and fish (53.3%), and they felt bored with the menu served. The aim of this study is to describe the menu served at the Bening Nurani Foundation Foster Home (YABNI) Padang in 2025 in terms of taste, menu variety, and portion size.

This type of research is quantitative with a cross-sectional design which was carried out from July to August 2024. The population of the study were foster children at the YABNI Padang Foster Home with a research sample of 48 children. Data were obtained through observation, interviews, filling out questionnaires on taste and menu variations, and weighing food ingredients for 7 days. Data analysis was carried out univariately and presented in the form of frequency distribution and percentage.

The results of the study showed that 62.5% of foster children did not like the taste of the food, and 60.4% stated that the appearance of the food was unattractive. Half of the foster children 54.17% stated that there was no variation in the ingredients and processing, while for color and taste variations, half of the foster children 52.08% stated that there was no variation. The size of the food portions showed that staple foods, animal side dishes, vegetables, vegetable side dishes, and oil did not comply with the daily meal recommendations.

In conclusion, some foster children considered that they did not like the taste of the food and the appearance of the food was not attractive, the menu was not varied enough, and the portion sizes were not in accordance with the daily meal recommendations. Suggestions for institutions to pay attention to the taste of food, the variety of menus served, and the portion sizes to comply with the daily meal recommendations for foster children.

Keywords : Menu, Taste, Menu Variety, Portion Size
References : 36 (2008–2023)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sistem penyelenggaraan makanan di institusi sosial merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan makanan massal non-komersial yang tidak berorientasi pada keuntungan, melainkan lebih menekankan pada pemenuhan kebutuhan gizi serta kualitas makanan yang disajikan. Tujuan utama dari penyelenggaraan makanan di institusi sosial adalah untuk menghasilkan makanan dengan kualitas cita rasa yang baik sehingga dapat memuaskan konsumen, menekan biaya penyelenggaraan makanan pada taraf yang wajar, dan tetap menjaga mutu pelayanan. Salah satu contoh institusi sosial adalah rumah asuh, yang memiliki tanggung jawab untuk menyusun menu yang tepat agar makanan yang disediakan dapat memenuhi kecukupan gizi anak asuh.¹

Rumah asuh merupakan lembaga sosial yang membiayai pendidikan dan kebutuhan dasar anak-anak dari keluarga kurang mampu, dengan tujuan untuk memberikan dukungan hingga jenjang pendidikan tinggi. Berbeda dengan panti asuhan, anak asuh di rumah asuh masih memiliki keluarga namun tetap tinggal di sana untuk mendapatkan fasilitas pendidikan dan kebutuhan sehari-hari. Dalam konteks ini, penyelenggaraan makanan memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang tumbuh kembang anak asuh, baik secara fisik maupun kognitif.²

Keberhasilan penyelenggaraan makanan sangat ditentukan oleh mutu menu yang disajikan. Menu seimbang perlu untuk kesehatan, namun agar menu yang disediakan dapat dihabiskan, maka perlu disusun variasi menu yang baik, aspek komposisi, warna, rasa, penampilan, dan kombinasi masakan yang serasi.³ Salah satu indikator penting dari mutu makanan adalah citarasa, yang secara langsung memengaruhi selera makan anak asuh. Makanan yang kurang enak, hambar, atau memiliki tekstur yang tidak disukai dapat menyebabkan penurunan konsumsi makanan, bahkan meningkatkan jumlah sisa makanan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebanyak 79,5% santri kurang menyukai rasa masakan karena hambar, dan 65,8% mengeluhkan tekstur makanan, seperti nasi yang keras dan sayur yang terlalu lembek.⁴ Selain itu, penelitian di panti asuhan menunjukkan 53,2% anak menyatakan kurang menyukai rasa makanan.⁵ Hal ini sejalan dengan hasil penelitian lain didapatkan hasil bahwa sebanyak 53,3% anak asuh tidak suka terhadap rasa makanan dan sebanyak 62,2% anak asuh tidak suka terhadap penampilan makanan yang disajikan.⁶ Fakta-fakta ini menunjukkan bahwa aspek citarasa sangat berpengaruh terhadap penerimaan makanan oleh anak asuh.

Selain citarasa, variasi menu juga menjadi aspek penting dalam penyelenggaraan makanan. Menu yang monoton dan tidak bervariasi cenderung membuat anak merasa bosan dan enggan mengonsumsi makanan yang disediakan. Keterbatasan dalam penggunaan bahan makanan, pengolahan, dan siklus menu yang pendek sering kali menyebabkan pengulangan menu yang terlalu sering.³

Hasil studi lain mengungkapkan bahwa sekitar 58,7% responden menyatakan variasi menu yang disediakan tidak bervariasi, dan sekitar 78,1% responden kurang menyukai variasi makanan akibat adanya pengulangan menu serta penggunaan bahan makanan yang sama.^{4,7} Temuan ini menegaskan bahwa minimnya variasi menu dapat berdampak negatif terhadap selera makan dan konsumsi makanan, khususnya pada anak dan remaja yang membutuhkan keberagaman menu untuk menunjang asupan gizi yang optimal.

Aspek besar porsi makanan turut menjadi faktor penentu dalam keberhasilan penyelenggaraan makanan. Porsi yang terlalu kecil dapat menyebabkan kekurangan asupan energi dan zat gizi, sedangkan porsi yang terlalu besar dapat menyebabkan pemborosan dan meningkatkan jumlah sisa makanan. Oleh karena itu, penting bagi institusi untuk memiliki standar porsi yang sesuai, baik dari sisi kuantitas maupun keseimbangan zat gizi.

Sejumlah hasil penelitian menggambarkan bahwa besar porsi makanan yang disajikan hanya memenuhi sekitar 50% dari standar porsi yang

dianjurkan.⁸ Selain itu, ditemukan pula bahwa porsi sayur, lauk nabati, dan lauk hewani berada di bawah 50%, dan sekitar 42,5% anak asuh menyatakan bahwa penampilan dan porsi makanan tidak menarik. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengawasan terhadap standar porsi dan kualitas penyajian makanan agar kebutuhan gizi anak asuh dapat terpenuhi secara optimal.⁹ Ini menunjukkan pentingnya pengawasan terhadap standar porsi agar kebutuhan gizi anak asuh dapat tercapai.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) dilihat dari menu yang ditetapkan menunjukkan bahwa terjadi pengulangan menu dalam waktu yang dekat, kurangnya variasi menu yang disajikan, dan besar porsi sayur dan lauk nabati yang kurang dari yang dianjurkan. Sebagian besar menu yang disajikan hanya makanan pokok dan lauk hewani. Selain itu, dari hasil wawancara terhadap 15 anak asuh, sebagian anak asuh 33,3% tidak menyukai tekstur nasi, 53,3% merasa ikan terlalu keras, 40% tidak menyukai rasa sayur kol, dan 53,3% merasa bosan karena menu yang disajikan monoton. Akibatnya, menu yang monoton dan tidak sesuai selera dapat menurunkan nafsu makan dan berdampak negatif terhadap status gizi.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah disampaikan tersebut, maka peneliti telah melakukan penelitian tentang “Analisis Menu Dilihat dari Citarasa, Variasi Menu, dan Besar Porsi Makanan yang Disajikan di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Padang Tahun 2025.”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran menu dilihat dari citarasa, variasi menu, dan besar porsi makanan yang disajikan di rumah asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Padang tahun 2025?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis menu dilihat dari citarasa, variasi menu, dan besar porsi makanan yang disajikan di rumah asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Padang tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya menu yang disajikan di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Padang tahun 2025.
- b. Diketuainya distribusi frekuensi berdasarkan citarasa makanan yang disajikan di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Padang tahun 2025.
- c. Diketuainya distribusi frekuensi berdasarkan variasi menu makanan yang disajikan di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Padang tahun 2025.
- d. Diketuainya besar porsi makanan yang disajikan di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Padang tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan meningkatkan wawasan serta ilmu pengetahuan dalam penyelenggaraan makanan mengenai menu.

2. Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi, evaluasi dan solusi bagi penyelenggaraan makanan institusi khususnya pada institusi sosial.

3. Bagi Peneliti Lain

Dapat memberikan informasi yang dapat dijadikan bahan referensi ilmiah untuk penelitian lain dalam penelitian penyelenggaraan makanan institusi sosial.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Padang Tahun 2025. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penilaian anak asuh terhadap menu dilihat dari citarasa, variasi menu, dan besar porsi makanan yang disajikan. Populasi penelitian ini adalah anak asuh sebanyak 52 orang dengan sampel 48 orang anak asuh yang berusia 13-29 tahun di rumah asuh. Penelitian ini dilakukan dengan mengamati dan menilai menu makanan yang disajikan selama 7 hari.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi

1. Pengertian Penyelenggaraan Makanan Institusi

Penyelenggaraan makanan merupakan serangkaian proses yang melibatkan tenaga kerja, bahan, peralatan, dana, dan berbagai sumber daya lainnya, dengan tujuan untuk menyediakan makanan berkualitas tinggi yang memuaskan konsumen dan mengurangi biaya penyiapan makanan tanpa mengurangi kualitas pelayanan.¹⁰ Tujuan penyelenggaraan makanan yaitu menyediakan makanan yang berkualitas baik, bervariasi, memenuhi kecukupan gizi, dapat diterima dan memuaskan konsumen dengan memperhatikan standar hygiene dan sanitasi yang tinggi termasuk macam peralatan dan sarana yang digunakan.¹¹

2. Jenis Penyelenggaraan Makanan Institusi

a. Penyelenggaraan Makanan Yang Bersifat Komersil

Penyelenggaraan makanan ini dilaksanakan untuk mendapatkan keuntungan yang sebesar-besarnya. Bentuk usaha ini seperti *catering*, *restaurant*, *snack bars*, dan *cafeteria*. Usaha penyelenggaraan makanan ini bergantung pada cara menarik konsumen sebanyak-banyaknya dan manajemennya harus dapat bersaing dengan penyelenggaraan makanan yang lain.¹

b. Penyelenggaraan Makanan Yang Bersifat Non-Komersil

Penyelenggaraan makanan ini dilaksanakan oleh suatu instansi, baik dikelola pemerintah, badan swasta atau yayasan sosial yang tidak bertujuan mencari keuntungan. Bentuk penyelenggaraan ini biasanya berada di dalam satu tempat, yaitu asrama, panti asuhan, rumah sakit, perusahaan, lembaga kemasyarakatan, sekolah dan lain-lain.¹

3. Penyelenggaraan Makanan di Institusi Sosial

Pada penyelenggaraan makanan institusi sosial, makanan dipersiapkan dan dikelola untuk kelompok masyarakat yang diasuhnya, tanpa memperhitungkan keuntungan dari institusi tersebut. Dalam

pelaksanaan kegiatan ini, pelayanan makan institusi sosial berada dalam lingkup dan pembinaan Kementerian Sosial. Sebagian besar penyelenggaraan makanan institusi sosial mendapat subsidi oleh pemerintah pusat dan daerah, badan amal yang ada, serta donatur formal dan informal. Keadaan ini menyebabkan perhitungan yang tepat harus dilakukan untuk memastikan bahwa pengelolaan makanan di dalam fasilitas tidak mempengaruhi kelancaran pelaksanaannya. Salah satu contoh institusi sosial adalah rumah asuh.¹¹

Rumah asuh adalah institusi pembinaan yang memiliki sistem asrama.¹² Rumah asuh adalah sebuah lembaga yang membina, mendidik dan memfasilitasi anak-anak asuhnya sampai jenjang sarjana dengan semua biaya gratis yang dalam arti kata lain ditanggung oleh suatu Yayasan.¹³

Penyelenggaraan makanan institusi sosial bertujuan untuk mengatur menu yang tepat agar dapat diciptakan makanan yang memenuhi kecukupan gizi klien. Pada penyelenggaraan makanan institusi sosial mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- a. Pengelolaannya oleh atau mendapat bantuan dari departemen sosial atau badan badan amal lainnya.
- b. Melayani sekelompok masyarakat semua umur, sehingga memerlukan kecukupan gizi yang berbeda-beda. Oleh karena itu perlu perhitungan yang saksama untuk memenuhi kebutuhan porsi makanan masing-masing kelompok umur.
- c. Mempertimbangkan bentuk makanan, suka atau tidak suka klien menurut kondisi klien (kecukupan gizi anak dan kecukupan gizi orang dewasa/usia lanjut). Jadi kemungkinan perlu membuat bentuk dan cara pengolahan yang berbeda-beda untuk masing-masing klien.
- d. Harga makanan yang disajikan seyogyanya wajar dan tidak mengambil keuntungan, sesuai dengan keterbatasan dana.
- e. Konsumen mendapat makanan 2-3 kali ditambah makanan selingan 1-2 kali sehari.

- f. Makanan disediakan secara kontinu setiap hari.
- g. Macam dan jumlah konsumen yang dilayani tetap.
- h. Susunan hidangan sederhana dan variasi terbatas.¹

B. Menu

1. Pengertian 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. Menu merupakan pedoman bagi yang menyiapkan makanan atau hidangan dan juga merupakan penuntun bagi yang menikmati hidangan tersebut karena akan menggambarkan tentang cara makanan tersebut dibuat.¹

Keberhasilan atau kegagalan penyelenggaraan makanan sering ditentukan oleh menu atau hidangan yang disajikan, sehingga perlu dibuat perencanaan menu sebelumnya. Menu yang terencana dengan baik berfungsi sebagai katalisator yang mendorong semua fungsi operasional yaitu pembelian, produksi dan pelayanan serta merupakan kontrol manajemen yang mempengaruhi penerimaan dan pemanfaatan sumber daya.¹

2. Jenis Menu Berdasarkan Tipe

- a. Menu Statis, atau menu ditetapkan (*fixed menu*) atau basic menu adalah menu/hidangan yang ditawarkan secara tetap setiap saat atau setiap hari. Jenis menu ini biasanya digunakan pada institusi yang bersifat komersial khususnya apabila menu tersebut menjadi ciri khas dari institusi tersebut. Jenis menu ini banyak di jumpai di restoran atau hotel dimana konsumennya berubah setiap hari, atau dimana item yang tercantum pada daftar menu yang ditawarkan variasinya cukup banyak.
- b. Menu sekali pakai, atau Special menu adalah menu yang direncanakan hanya untuk sekali saja, digunakan untuk hari tertentu

atau pada hari spesial atau istimewa. Misalnya menu khusus hari libur/hari minggu pada suatu restoran atau menu hari ke 31 pada penyelenggaraan makanan di rumah sakit yang menggunakan siklus menu 10 hari, menu hari ulangtahun atau menu pesta pernikahan.

- c. Menu siklus, adalah satu seri menu (pengulangan suatu set menu) yang ditawarkan dari hari per hari dalam kurun waktu tertentu berdasarkan waktu 5 harian, mingguan, dua mingguan, sepuluh harian, bulanan dengan dasar lain dimana setelah itu menu akan dirotasi sesuai lamanya siklus. Penetapan siklus menu apakah 5 hari, 7 hari atau 10 hari biasanya ditentukan berapa lama konsumen tinggal dalam institusi tersebut.¹

3. Variasi Menu

a. Pengertian Variasi Menu

Variasi menu merupakan susunan golongan bahan makanan yang ada di dalam satu hidangan berbeda untuk setiap penyajian. Variasi menu makanan di Indonesia tidak serumit variasi menu makanan Eropa. Menu yang dianggap lazim di seluruh daerah di Indonesia pada umumnya terdiri dari susunan variasi hidangan sebagai berikut¹⁴ :

1) Hidangan Makanan Pokok

Hidangan makanan pokok pada umumnya terdiri dari nasi. Berbagai variasi nasi yang sering digunakan dalam berbagai hidangan seperti nasi uduk, nasi kuning dan nasi tim. Disebut makanan pokok karena dari makanan ini tubuh memperoleh sebagian besar energi yang diperlukan tubuh.¹⁴

2) Hidangan Lauk Pauk

Hidangan ini berupa masakan yang bervariasi yang terbuat dari bahan makanan hewani atau nabati atau gabungan keduanya. Bahan makanan hewani yang digunakan dapat berupa daging sapi, ayam, ikan, telur, udang atau berbagai jenis hasil

laut. Lauk nabati biasanya berbahan dasar kacang-kacangan atau hasil olahannya seperti tahu dan tempe.¹⁴

3) Hidangan Sayur Mayur

Hidangan ini berupa masakan yang berkuah karena berfungsi sebagai pembasah nasi agar mudah ditelan. Hidangan makanan ini bisa terdiri dari gabungan jenis makanan sayur berkuah dan tidak berkuah.¹⁴

4) Hidangan Buah-Buahan

Buah biasanya disajikan dalam bentuk segar maupun sudah diolah seperti setup dan sari buah. Hidangan ini berfungsi sebagai penghilang rasa kurang sedap setelah makan sehingga biasa disebut hidangan pencuci mulut.¹⁴

b. Indikator Variasi Menu

1) Variasi Bahan

Variasi bahan makanan merupakan keragaman jenis bahan makanan yang digunakan dalam menyusun menu makanan sehingga dapat menghasilkan makanan yang menarik. Bahan makanan yang berwarna sedikit pucat akan lebih menarik jika dikombinasikan dengan bahan makanan yang berwarna lebih cerah¹⁵.

2) Variasi Warna Makanan

Kombinasi warna yang baik dapat membangkitkan selera makan seseorang. Warna makanan berperan penting dalam penampilan makanan sehingga apabila warna makanan tidak menarik dapat mengurangi selera makan seseorang. Warna makanan yang menarik diperoleh dari teknik pengolahan tertentu atau dengan menambahkan zat pewarna alami dan pewarna buatan¹⁵.

3) Variasi Rasa Makanan

Variasi rasa yang ada dalam suatu menu dapat meningkatkan nafsu makan seseorang dan mengurangi rasa

bosan terhadap makanan. Rasa makanan sangat beragam tergantung jenis masakan seperti rasa manis, asin, asam dan pedas¹⁵.

4) Metode Pengolahan

Penolahan makanan merupakan kegiatan memasak bahan makanan mentah menjadi siap dimakan, berkualitas, dan aman untuk dikonsumsi.¹⁶

C. Citarasa Makanan

Cita rasa makanan muncul karena adanya rangsangan oleh beberapa indera di dalam tubuh seperti indera penglihatan, indera penciuman dan indera pengecap. Makanan dengan citarasa yang baik merupakan makanan yang disajikan dalam bentuk yang menarik, dengan aroma yang sedap dan rasa yang lezat.¹⁷ Cita rasa makanan yang baik didapatkan mulai dari pemilihan bahan makanan dan persiapan bahan makanan. Tahapan pengolahan seperti menggoreng, merebus, menumis dan memanggang makanan dapat memperoleh cita rasa yang diinginkan.¹⁸

Cita rasa makanan terdiri dari dua aspek utama yaitu rasa makanan dan penampilan makanan.¹⁷

1. Rasa Makanan

Setelah penampilan makanan, rasa makanan merupakan faktor kedua yang menjadi penentu cita rasa makanan. Jika penampilan makanan sudah merangsang indera penglihatan sehingga muncul selera untuk mencicipi makanan tersebut, maka tahap selanjutnya cita rasa makanan akan ditentukan oleh rangsangan indera penciuman dan indera pengecap.¹⁷

a. Aroma Makanan

Aroma makanan memiliki daya tarik sangat kuat sehingga mampu merangsang indera penciuman dan membangkitkan keinginan untuk makan. Aroma makanan yang ada pada setiap makanan berbeda-beda. Perbedaan cara mengolah makanan akan menjadikan aroma pada makanan tersebut juga berbeda. Pengolahan makanan

dengan suhu yang tinggi akan menghasilkan aroma yang lebih kuat, seperti makanan yang digorang, dipanggang atau dibakar.¹⁷

b. Bumbu Makanan

Bumbu makanan yang digunakan untuk memasak mempengaruhi citarasa masakan. Bahan makanan yang berkualitas dan harganya mahal pun harus diolah dengan komposisi bumbu yang tepat. Penilaian terhadap bumbu masakan meliputi ketepatan komposisi dan jenis bumbu serta variasi rasa yang dihasilkan seperti pedas, asam, manis, asin, gurih, pahit, hambar.¹⁴

c. Keempukan Makanan

Keempukan makanan dapat dipengaruhi oleh cara pengolahan. Sehingga cara tatau teknik pengolahan perlu diperhatikan agar makanan yang di olah tidak terlalu keras atau lunak.¹⁷

d. Tingkat Kematangan

Makanan yang disajikan dalam keadaan matang akan menambah nilai rasa dari makanan tersebut. Hal ini dikarenakan makanan yang masih mentah atau bekum matang dapat mengurangi selera makan.¹⁷

e. Suhu Makanan

Suhu makanan ketika disajikan perlu diperhatikan agar makanan yang disajikan tidak terlalu panas atau terlalu dingin karena dapat mengurangi sensitivitas sarap indera pengecap sehingga nilai cita rasa makanan dapat berkurang.¹⁷

2. Penampilan Makanan

Ada beberapa faktor yang dapat menunjang penampilan makanan agar lebih baik, yaitu :

a. Warna Makanan

Warna makanan akan lebih menarik apabila dalam satu set menu atau dalam sepiring makanan terdiri atas beberapa variasi warna sehingga piring terlihat seperti pelangi, warna dapat diperoleh dari warna asli bahan makanan atau dari penggunaan

bumbu.¹⁴ Oleh karena itu, untuk mendapatkan warna makanan yang menarik dan harus digunakan teknik memasak yang sesuai. Terkadang untuk mendapatkan warna yang sesuai dengan keinginan, dapat ditambahkan zat pewarna makanan alami dan sintetis.¹⁹

b. Konsistensi atau Tekstur Makanan

Tekstur makanan tergantung dari struktur makanan dan dapat dirasakan ketika makanan masuk kedalam mulut. Penilaian tekstur meliputi hal-hal seperti garing, lembut, kasar, halus, keras, liat. Dalam suatu menu hendaknya terdapat beberapa variasi tekstur makanan. Tekstur masakan juga tergantung dari jenis bahan makanan dan ketepatan waktu memasak. Bahan makanan yang keras perlu dimasak lebih lama dibanding bahan makanan yang empuk, untuk memperoleh tekstur yang diinginkan. Kriteria penilaian biasanya meliputi kesesuaian dengan tekstur yang diharapkan dan variasi tekstur dalam satu menu.¹⁴

c. Bentuk Makanan Yang disajikan

Bentuk makanan dapat dinilai dari potongan bahan makanan, kerapihan dalam memotong dan variasi bentuk potongan makanan, akan meningkatkan daya tarik penampilan makanan. Saat ini sudah tersedia berbagai alat yang dapat memotong makanan dengan berbagai bentuk yang menarik.¹⁴

d. Porsi Makanan

Besar porsi/jumlah makanan dinilai dari banyaknya makanan yang disajikan dalam piring saji. Keserasian antara ukuran piring saji dan jumlah makanan yang di sajikan di piring saji akan mempengaruhi penampilan makanan. Penampilan makanan akan terlihat menarik apabila disajikan pada piring saji yang sesuai ukuran, bentuk ataupun warnanya., dan ditata dengan rapih. Jumlah makanan yang terlalu banyak atau terlalu sedikit dalam piring saji akan mempengaruhi kepuasan konsumen. Kriteria

penilaian besar porsi umumnya untuk memperoleh informasi tentang porsi terlalu besar, cukup atau kurang.

e. Penyajian Makanan

Cara penyajian yang menarik dan rapi serta penggunaan wadah yang tepat akan meningkatkan penilaian terhadap penampilan makanan.¹⁹

D. Besar Porsi

Besar porsi makanan adalah berat porsi bahan makanan per sajian pada setiap kali makan. Cara untuk mengetahui besar porsi makanan yaitu dengan melakukan penimbangan makanan tanpa tulang, lalu dikalikan dengan faktor konversi.²⁰ Besar porsi akan mempengaruhi penampilan makanan dan daya tarik seseorang. Jika porsi terlalu besar atau terlalu kecil, penampilan makanan jadi tidak terlalu menarik maka dapat mengurangi rasa daya tarik untuk mengonsumsi makanan. Besar porsi akan berpengaruh langsung terhadap nilai gizi yang terkandung dalam suatu makanan, serta nantinya akan mempengaruhi status gizi.²¹

E. Standar Porsi

Standar porsi adalah berat bersih bahan makanan atau berat matang setiap jenis hidangan untuk satu orang atau untuk satu porsi. Standar porsi dibuat untuk kebutuhan perorang yang memuat jumlah dan komposisi bahan makanan yang dibutuhkan individu untuk setiap kali makan, sesuai dengan siklus menu dan standar makanan. Standar porsi digunakan pada bagian perencanaan menu, pengadaan bahan makanan, pengolahan dan distribusi. Standar porsi dalam berat mentah diperlukan pada persiapan bahan makanan, sedangkan standar porsi dalam berat matang diperlukan pada saat distribusi.¹

Fungsi dari standar porsi adalah:

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.¹

Tabel 2.1 Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Kelompok Umur 13-15, 16-18, dan 19-29

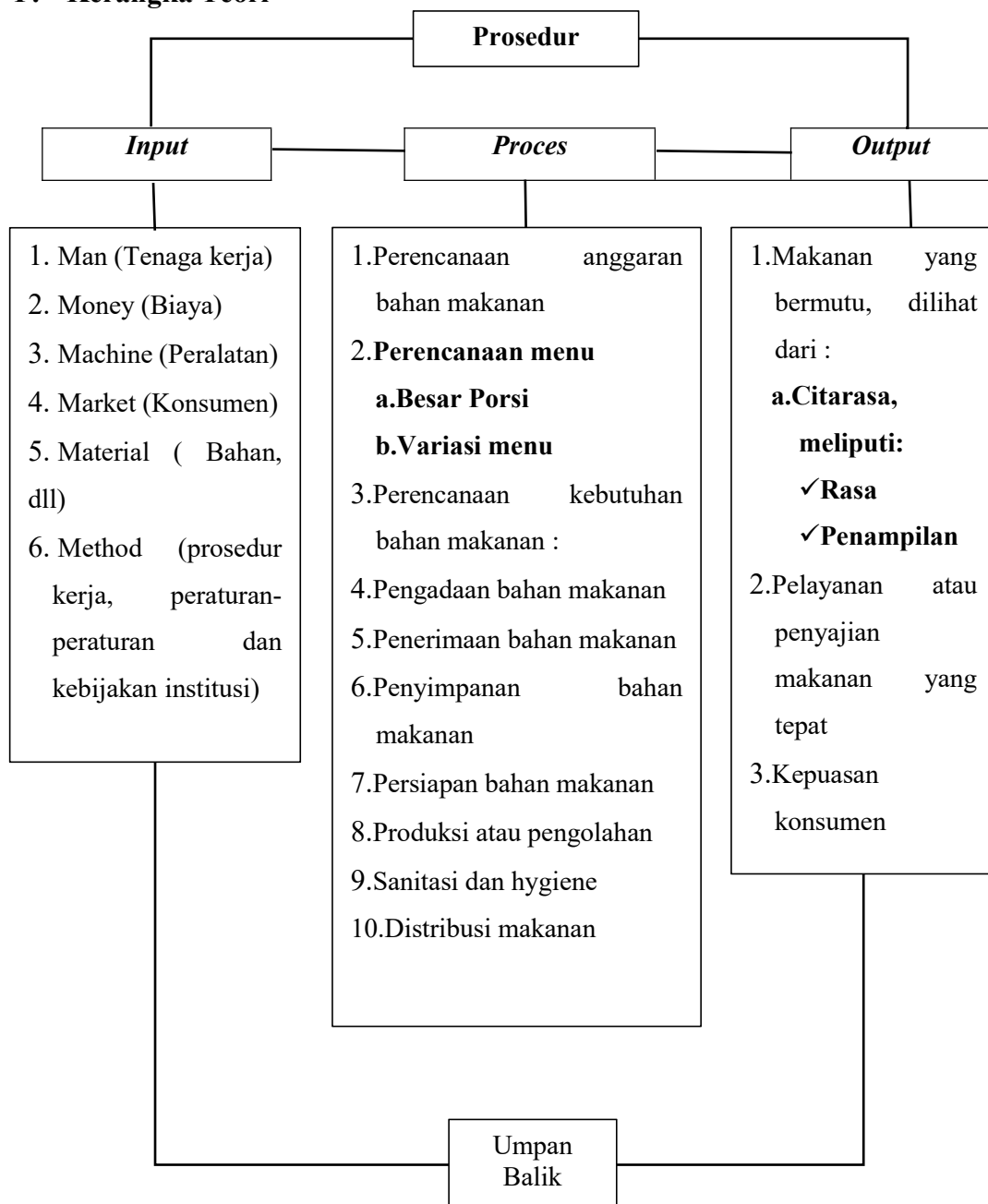
Bahan Makanan	Usia 13-15		Usia 16-18		Usia 19-29	
	Lk	P	Lk	P	Lk	P
Nasi	6½	4½	8	5	8	5
Sayuran	3	3	3	3	3	3
Buah	4	4	4	4	5	5
Tempe	3	3	3	3	3	3
Daging	3	3	3	3	3	3
Minyak	6	5	6	5	7	5
Gula	2	2	2	2	2	2

Sumber²² : Pedoman Gizi Seimbang 2014

Keterangan :

1. Nasi 1 porsi = 100 gram
2. Sayuran 1 porsi = 100 gram
3. Buah 1 porsi = 50 gram
4. Tempe 1 porsi = 50 gram
5. Daging 1 porsi = 35 gram
6. Minyak 1 porsi = 5 gram
7. Gula 1 porsi = 20 gram

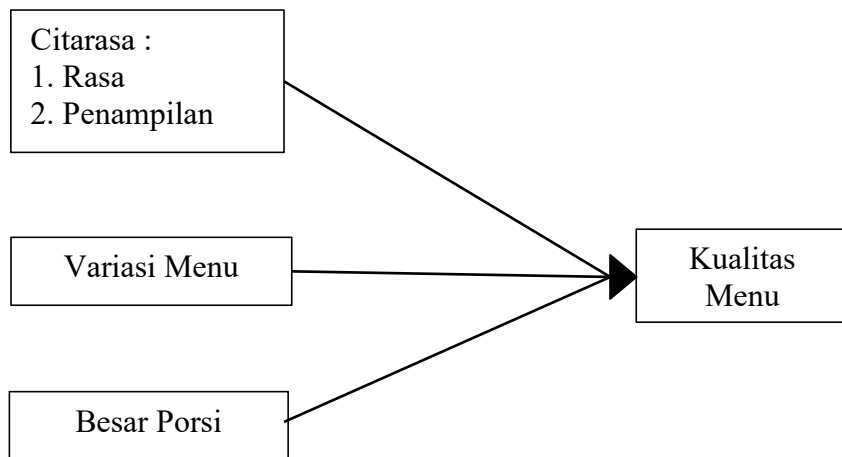
F. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber¹ : Bachyar 2018

G. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

H. Definisi Operasional

Tabel 2. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Menu	Menu adalah susunan makanan yang disajikan dalam satu waktu makan atau selama satu hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Observasi & wawancara	Kuesioner	Didapatkan menu yang disajikan selama 7 hari	-
Citarasa makanan :					
-Rasa makanan	Penilaian anak asuh terhadap rasa makanan dari aspek aroma, bumbu, tingkat kematangan, dan suhu	Angket	Kuesioner	Rasa makanan dikategorikan menjadi : 1. Tidak suka, jika $<6,82$ (mean) 2. Suka, jika $\geq 6,82$ (mean)	Ordinal
-					
Penampilan makanan	Penilaian anak asuh terhadap penampilan makanan dari aspek warna, bentuk tekstur, dan cara penyajian	Angket	Kuesioner	Penampilan makanan dikategorikan menjadi : 1. Tidak menarik, jika $< 7,24$ (mean) 2. Menarik, jika $\geq 7,24$ (mean)	Ordinal
Variasi Menu	Penilaian anak asuh tentang variasi menu dari makanan yang disajikan, dilihat dari variasi bahan, warna, rasa, dan pengolahan.	Angket	Kuesioner	Variasi menu dikategorikan menjadi : 1. Kurang bervariasi, jika $<7,05$ (mean) 2. Bervariasi, jika $\geq 7,05$ (mean)	Ordinal

Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Besar porsi	Berat bersih bahan makanan setiap hidangan yang meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur. Besar porsi bahan makanan perhari akan dibandingkan dengan anjuran jumlah porsi sehari menurut umur.	Penimbangan & Observasi	Timbangan bahan dan digital	Berat mentah bersih bahan makanan. Besar porsi dikategorikan menjadi 1. Tidak sesuai, $> \pm 10\%$ AMS 2. Sesuai, $\pm 10\%$ AMS	Ordinal

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* untuk melihat gambaran penilaian anak mengenai citarasa dan variasi menu, serta besar porsi makanan yang disajikan di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Padang Tahun 2025.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilakukan di Rumah Asuh YABNI Padang, yang berlokasi di Jalan Palarik Air Pacah Kecamatan Koto Tangah Padang.

2. Waktu

Penelitian ini dimulai dari pembuatan proposal dari Bulan Februari Tahun 2024 sampai dengan laporan akhir skripsi Bulan Juni Tahun 2025.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak asuh yang tinggal di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Padang yaitu sebanyak 52 orang. Semua populasi dijadikan subjek penelitian kriteria sebagai berikut:

Kriteria Inklusi :

1. Anak asuh yang bersedia menjadi responden
2. Berada ditempat selama penelitian
3. Mendapatkan makanan lengkap dari makan pagi hingga makan malam yang disediakan oleh pihak penyelenggaraan makanan di Rumah Asuh YABNI

Kriteria Eksklusi :

1. Anak asuh sakit saat penelitian
2. Anak asuh menjalani puasa saat penelitian

Berdasarkan kriteria maka jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 48 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Pengumpulan data primer pada penelitian ini dibantu oleh mahasiswa jurusan gizi prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika tingkat 4 sebanyak 2 orang yang sebelumnya telah dilakukan persamaan persepsi. Data primer yang dikumpulkan yaitu.

- a. Penilaian anak asuh terhadap citarasa makanan dari rasa dan penampilan makanan yang disajikan oleh rumah asuh dilakukan pengumpulan data melalui pengisian angket citarasa setiap kali makan selama 7 hari.
- b. Data variasi menu diperoleh dengan membagikan angket berisikan variasi menu, lalu anak asuh mengisi angket untuk mengetahui persepsi anak asuh terhadap variasi menu yang disajikan selama 7 hari.
- c. Besar porsi makanan didapatkan melalui penimbangan berat kotor bahan makanan dengan timbangan makanan setiap hari untuk 3 kali waktu makan selama 7 hari, kemudian hasil penimbangan setiap bahan makanan dibagi 3 kali makan dan dibagi sebanyak orang yang mengonsumsinya, lalu dibandingkan dengan rata-rata anjuran makan sehari.

2. Data Sekunder

Data sekunder didapatkan dari pihak pengelola rumah asuh mengenai gambaran umum Rumah Asuh YABNI Padang dan gambaran tentang makanan yang akan diolah diperoleh dari tenaga pengolah makanan di Rumah Asuh YABNI Padang.

E. Teknik Pengolahan Data

1. Citarasa

Untuk mengetahui penampilan dan rasa makanan dilihat dari jawaban dari anak asuh. Skor rasa dan penampilan sebagai berikut :

Rasa :

1 = Tidak suka

2 = Kurang suka

Penampilan :

1 = Tidak menarik

2 = Kurang menarik

3 = Suka

3 = Menarik

4 = Sangat suka

4 = Sangat menarik

Setelah dilakukan penskoran sesuai kuesioner maka dicari skor per hidangan setiap waktu makan. Untuk mendapatkan rata-rata jumlahkan total skor per hidangan, setelah itu jumlahkan rata-rata per hidangan tersebut dijumlahkan sampai hari ke 7 dan dibagi dengan 7 hari untuk mendapatkan rata-rata skor rasa makanan dan penampilan makanan selama 7 hari. Pengkategorian dilakukan uji normalitas data, didapatkan mean lalu dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu :

Rasa :

Penampilan :

1 = Tidak suka $< 6,82$ (mean)

1 = Tidak menarik, jika $< 7,24$ (mean)

2 = Suka, jika $\geq 6,82$ (mean)

2 = Menarik, jika $\geq 7,24$ (mean)

2. Variasi Menu

Data variasi menu dilihat dari dari bahan makanan, warna, rasa, dan variasi pengolahan. Skor setiap pertanyaan untuk variasi menu sebagai berikut :

1 = Tidak bervariasi

3 = Bervariasi

2 = Kurang bervariasi

4 = Sangat bervariasi

Setelah dilakukan penskoran sesuai kuesioner maka dicari total skor berdasarkan waktu makan dan harinya. Kemudian rata-rata perhari dijumlahkan dan dibagi 7 untuk mendapatkan rata-rata skor variasi menu. Untuk pengkategorian dilakukan uji normalitas data, didapatkan mean lalu dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu :

1 = Kurang bervariasi= jika jawaban yang diperoleh $< 7,05$ (mean)

2 = Bervariasi= jika jawaban yang diperoleh $\geq 7,05$ (mean)

3. Besar Porsi

Data besar porsi di bandingkan dengan rata-rata anjuran makan sehari. Kesesuaian besar porsi dengan anjuran makan sehari :

1 = Tidak sesuai, $> \pm 10\%$ AMS

2 = Sesuai, $\pm 10\%$ AMS

Pengolahan data sebagai berikut:

1. *Editing* : data yang telah didapatkan dilakukan pengecekan kembali terhadap isi kuesioner untuk memastikan data diperoleh secara lengkap. Proses ini dilakukan pada pengisian kuesioner citarasa makanan, variasi menu, dan besar porsi.
2. *Coding* : setelah data diperiksa kelengkapannya, dilakukan pemberian nomor atau kode pada setiap jawaban untuk memudahkan pengolahan data. Proses ini dilakukan pada masing-masing variabel penelitian, yaitu citarasa dan variasi menu.
 - a. Skor penilaian citarasa makanan :
 - 1) Rasa makanan terdiri dari aspek aroma, bumbu, tingkat kematangan, dan suhu sebagai berikut:
 - a) Tidak suka = jika skor $< 6,82$ (mean)
 - b) Suka = jika skor $\geq 6,82$ (mean)
 - 2) Penampilan makanan terdiri dari aspek warna, bentuk tekstur, dan cara penyajian sebagai berikut:
 - a) Tidak menarik = jika skor $< 7,24$ (mean)
 - b) Menarik = jika skor $\geq 7,24$ (mean)
 - b. Skor variasi menu
 - 1) 1 = Kurang bervariasi: jika jawaban yang diperoleh $< 7,05$ (mean)
 - 2) 2 = Bervariasi: jika jawaban yang diperoleh $\geq 7,05$ (mean)
3. *Entry data* : setelah diberi kode kemudian akan diolah dan dianalisis dengan *Microsoft Excel* dan aplikasi SPSS, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.
4. *Cleaning data* : pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan agar tidak ada kesalahan dalam mengentri data.

F. Analisa Data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat yang mana setiap variabel dinyatakan dalam tabel distribusi frekuensi dalam bentuk angka maupun persentase yang disertai dengan penjelasan.

1. Citarasa makanan yang dinilai dari rasa dan penampilan makanan yang dikategorikan rasa menjadi suka dan tidak suka, serta menarik dan tidak menarik pada penampilan makanan untuk masing-masing hidangan.
2. Variasi menu dikategorikan menjadi menu bervariasi dan tidak bervariasi.
3. Besar porsi dilihat kesesuaian dengan rata-rata anjuran jumlah porsi makan.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Padang yang berdiri sejak tahun 2013 dan berlokasi di Kelurahan Air Pacah, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, merupakan lembaga yang memberikan pendidikan dan pembinaan kepada anak-anak asuh hingga jenjang perguruan tinggi secara gratis, dengan seluruh biaya ditanggung oleh yayasan. Rumah Asuh YABNI ini tidak hanya menjadi tempat tinggal, tetapi juga berfungsi sebagai pusat layanan, pendidikan, pengembangan karakter, dan pelatihan keterampilan untuk membekali anak-anak dalam meraih cita-cita mereka. Adapun fasilitas bangunan di Rumah Asuh YABNI meliputi asrama untuk putra dan putri, rumah dinas, kantor, dapur, serta aula. Ruang makan dan tempat salat disatukan dalam satu bangunan, yaitu aula.

Rumah Asuh YABNI Padang bertujuan untuk membentuk generasi muda yang beriman, berakhlak mulia, cerdas, mandiri, dan bermanfaat bagi masyarakat. Melalui pendidikan, pembinaan karakter, serta pemenuhan kebutuhan dasar secara gratis, lembaga ini memberikan kesempatan yang luas bagi anak-anak kurang mampu untuk tumbuh menjadi pribadi yang tangguh dan berdaya saing.

2. Gambaran Umum Penyelenggaraan Makanan Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI)

Rumah Asuh YABNI Padang merupakan lembaga yang berperan sebagai tempat pelayanan, pendidikan, dan pelatihan keterampilan bagi anak asuh, yang juga dilengkapi dengan fasilitas asrama sebagai tempat tinggal mereka. Asrama ini juga dilengkapi dengan fasilitas ruang makan, di mana anak asuh yang tinggal di dalamnya mendapatkan tiga kali makan setiap hari. Rumah asuh ini dikelola oleh seorang kepala rumah asuh yang bertanggung jawab atas keseluruhan operasional dan pengelolaan anak

asuh. Kepala rumah asuh tersebut didampingi oleh istrinya, yang turut berperan aktif dalam kegiatan rumah asuh sebagai bendahara dan sekretaris rumah asuh. Selain itu, ia juga mengoordinasikan proses perencanaan, pengadaan, dan penyajian makanan sehari-hari guna memastikan kebutuhan gizi anak asuh terpenuhi dengan baik. Jumlah anak asuh YABNI berjumlah 52 orang, namun yang tinggal di asrama saat ini sebanyak 48 orang.

Penyelenggaraan makanan di Rumah Asuh YABNI Padang dimulai dari kegiatan perencanaan anggaran bahan makanan yang direncanakan oleh bendahara rumah asuh. Perencanaan anggaran dilakukan selama periode tiga bulan yang dibuat dalam bentuk proposal lalu diajukan ke Baitul Mal Umat Islam Bank Negara Indonesia (BAMUIS BNI). Besar anggaran bahan makanan yang dikeluarkan untuk sehari makan sekitar Rp. 18.000/orang untuk tiga kali makan dengan besar anggaran belanja sebulan sekitar Rp. 31.320.000.

Perencanaan menu di Rumah Asuh dilakukan oleh bendahara melalui musyawarah bersama anak asuh guna menyesuaikan dengan keinginan anak asuh. Siklus menu yang diterapkan adalah siklus menu 7 hari, yang digunakan secara berulang selama periode enam bulan. Pola menu yang disusun umumnya terdiri dari makanan pokok dan lauk hewani, dengan sesekali tambahan lauk nabati dan sayuran. Namun, perencanaan menu tersebut belum sepenuhnya mengacu pada pedoman gizi seimbang, karena belum menetapkan panduan menu yang jelas, hanya menggunakan menu standar, tidak menentukan jenis dan frekuensi bahan makanan, serta belum menyusun master menu secara sistematis.

Pembelian bahan makanan dilakukan langsung oleh bendahara rumah asuh. Pembelian bahan makanan kering dilakukan satu kali seminggu dan bahan basah dibeli langsung oleh bendahara rumah asuh ke pasar setiap hari atau dua hari sekali.

Penerimaan bahan makanan dilakukan oleh tenaga pengolah langsung di ruang dapur atau tempat pengolahan, tanpa adanya standar

spesifikasi bahan makanan yang dijadikan acuan. Setelah proses penerimaan, bahan makanan basah seperti ikan dan ayam akan dibersihkan terlebih dahulu, kemudian disimpan dalam wadah tertutup. Sementara itu, bahan makanan kering disimpan di dalam gudang. Penyimpanan bahan makanan dilakukan di ruang khusus untuk bahan kering, seperti beras, kentang, telur, dan bawang. Adapun bumbu dan sayuran disimpan di dalam kulkas, sedangkan lauk hewani disimpan di dalam freezer. Pengolahan makanan dilaksanakan oleh satu orang dimulai dari persiapan alat dan bahan makanan pada pukul 09.00 pagi untuk menyiapkan hidangan makan siang, makan malam, serta sarapan keesokan harinya.

Sistem distribusi makanan yang diterapkan yaitu sistem sentralisasi yang dilakukan oleh anak asuh yang bertugas piket. Distribusi makanan dilakukan sebanyak 3 kali sehari yaitu pagi, siang dan malam. Sebelum waktu makan tiba, anak asuh yang mendapat tugas piket akan memporsikan makanan ke alat hidang yang sudah disiapkan di meja makan. Untuk pemorsian nasi menggunakan centong nasi berbentuk cangkir, ditetapkan bahwa setiap anak akan mendapatkan satu centong nasi. Untuk porsi hewani, setiap anak akan menerima satu potong. Sedangkan untuk porsi nabati, setiap anak akan mendapatkan satu sendok makan, dan untuk sayur digunakan sendok sayur dengan satu centong per kali makan.

3. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Responden dalam penelitian ini adalah semua anak asuh yang tinggal di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Padang yaitu sebanyak 52 orang. Namun, pada saat penelitian dilakukan, terdapat empat orang anak asuh yang sedang bersekolah di luar Kota Padang, sehingga jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 48 orang.

Tabel 4.1 Distribusi Anak Asuh Berdasarkan Golongan Umur dan Jenis Kelamin

Golongan umur (tahun)	Jenis Kelamin				Total	
	Laki - laki		Perempuan			
	n	%	n	%	n	%
13 - 15	7	46,7	8	53,3	15	31,3
16 - 18	6	30,0	14	70,0	20	41,6
19 - 29	6	46,2	7	53,8	13	27,1
Jumlah	19	39,6	29	60,4	48	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa responden terbanyak pada usia golongan umur 16-18 tahun (41,6%) dengan jenis kelamin perempuan.

4. Gambaran Menu yang Ditetapkan

Berikut adalah menu yang ditetapkan oleh Rumah Asuh YABNI Padang dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Menu yang Ditetapkan Rumah Asuh YABNI Padang

Hari Ke-	Menu		
	Pagi	Siang	Malam
Ke-1	Nasi Semur ayam	Nasi Ikan teri, telur puyuh, tempe goreng cabe merah Bening sawi putih	Nasi Ikan teri, telur puyuh, tempe goreng cabe merah Bening sawi putih
Ke-2	Nasi Ikan teri, telur puyuh, tempe goreng cabe merah	Nasi Ikan nila cabe hijau Bening kol, wortel	Nasi Ikan nila cabe hijau Bening kol, wortel
Ke-3	Nasi Ikan nila cabe hijau	Nasi Ayam cabe merah Bening toge	Nasi Ayam cabe merah Bening toge
Ke-4	Nasi Ayam cabe merah	Nasi Ikan sisik cabe merah Bening kangkung	Nasi Ikan sisik cabe merah Bening kangkung

Hari Ke-	Menu		
	Pagi	Siang	Malam
Ke-5	Nasi Ikan sisik cabe merah	Nasi Lele sambal terasi Kol mentah	Nasi Lele sambal terasi Kol mentah
Ke-6	Nasi Lele sambal terasi	Nasi Ikan asin, kentang cabe merah Bening bayam	Nasi Ikan asin, kentang cabe merah Bening bayam
Ke-7	Nasi goreng/lontong	Nasi Semur ayam	Nasi Semur ayam

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa Rumah Asuh YABNI Padang menggunakan siklus menu 7 hari dengan pola menu yang ditetapkan sebagian besar terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, dan sayur. Terjadinya pengulangan menu untuk makan siang, makan malam, dan makan pagi keesokan harinya.

B. Hasil Penelitian

1. Menu yang Disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang

Berdasarkan hasil penelitian menu yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3 Menu yang Disajikan Selama 7 hari Penelitian

Hari Ke-	Menu		
	Pagi	Siang	Malam
Ke-1	Nasi Ikan nila cabe hijau	Nasi Ayam cabe merah	Nasi Ayam cabe merah
Ke-2	Nasi Ayam cabe merah	Nasi Ikan sisik cabe merah	Nasi Ikan sisik cabe merah Bening kol, wortel
Ke-3	Nasi Ikan sisik cabe merah	Nasi Ikan teri + telur puyuh + tempe goreng cabe merah	Nasi Ikan teri + telur puyuh + tempe goreng cabe merah Bening kol, wortel
Ke-4	Nasi Teri, puyuh, tempe goreng cabe merah	Nasi Ayam gulai	Nasi Ayam gulai
Ke-5	Nasi Ayam gulai	Nasi ikan sisik gulai	Nasi ikan sisik gulai

Hari Ke-	Menu			
	Pagi		Siang	Malam
Ke-6	Nasi gulai	ikan sisik	Nasi Teri, kentang cabe merah	Nasi Teri, kentang cabe merah Bening bayam
Ke-7	Nasi goreng Telur goreng		Nasi Ikan nila cabe hijau	Nasi Ikan nila cabe hijau

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa menu yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang belum memenuhi kriteria menu yang baik, hidangan yang disajikan belum sesuai dengan pola menu yang ditetapkan, menu yang disajikan kurang bervariasi dari segi warna dan kombinasi, konsistensi dan tekstur, metode pengolahan, dan pengulangan jenis makanan yang sama setiap waktu makan.

2. Citarasa Makanan

a. Rasa Makanan

Rasa Makanan yang diteliti dalam penelitian ini adalah aroma, bumbu, tingkat kematangan dan suhu. Berdasarkan pengumpulan data diperoleh distribusi frekuensi rasa makanan pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Rasa Makanan di Rumah Asuh YABNI

Rasa Makanan	n	%
Tidak suka	30	62,5
Suka	18	37,5
Total	48	100

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa lebih dari separuh (62,5%) anak asuh tidak suka rasa makanan yang disajikan. Rasa makanan terdiri dari 4 aspek yaitu aroma, bumbu, tingkat kematangan, dan suhu. Berikut adalah penilaian anak asuh pada setiap aspek rasa setiap hidangan.

1) Aroma

Berikut adalah distribusi frekuensi anak asuh berdasarkan penilaian aroma pada hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang pada tabel 4.5.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Aroma pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang

Nama Hidangan	Aroma					
	Tidak suka		Suka		Total	
	n	%	n	%	n	%
Nasi Putih	25	53,33	23	47,92	48	100
Nasi Goreng	38	79,17	10	20,83	48	100
Ayam Cabe Merah	34	70,83	14	29,17	48	100
Ikan Sisik Cabe Merah	38	79,17	10	20,83	48	100
Teri Puyuh Cabe Merah	29	60,42	19	39,58	48	100
Ayam Gulai	21	43,75	27	56,25	48	100
Ikan Sisik Gulai	41	85,42	7	14,58	48	100
Teri Kentang Cabe Merah	37	77,08	11	22,92	48	100
Ikan Nila Cabe Hijau	38	79,17	10	20,83	48	100
Tempe Cabe Merah	32	66,67	16	33,33	48	100
Bening Kol Wortel	20	41,67	28	58,33	48	100
Bening Bayam	34	70,83	14	29,17	48	100

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa penilaian aroma menunjukkan hidangan yang mendapatkan persentase tertinggi untuk kategori tidak suka yaitu hidangan ikan sisik gulai 85,42%.

2) Bumbu

Berikut adalah distribusi frekuensi anak asuh berdasarkan penilaian bumbu pada hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang pada tabel 4.6

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Bumbu pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang

Nama Hidangan	Bumbu					
	Tidak suka		Suka		Total	
	n	%	n	%	n	%
Nasi Putih	25	52,08	23	47,92	48	100
Nasi Goreng	33	68,75	15	31,25	48	100
Ayam Cabe Merah	35	72,92	13	27,08	48	100
Ikan Sisik Cabe Merah	39	81,25	9	18,75	48	100
Teri Puyuh Cabe Merah	32	66,67	16	33,33	48	100
Ayam Gulai	27	56,25	21	43,75	48	100

Nama Hidangan	Bumbu					
	Tidak suka		Suka		Total	
	n	%	n	%	n	%
Ikan Sisik Gulai	36	75,00	12	25,00	48	100
Teri Kentang Cabe Merah	34	70,83	14	29,17	48	100
Ikan Nila Cabe Hijau	34	70,83	14	29,17	48	100
Tempe Cabe Merah	30	62,50	18	37,50	48	100
Bening Kol Wortel	22	45,83	26	54,17	48	100
Bening Bayam	37	77,08	11	22,92	48	100

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa penilaian bumbu menunjukkan hidangan yang mendapatkan persentase tertinggi untuk kategori tidak suka yaitu hidangan ikan sisik cabe merah 81,25%.

3) Tingkat Kematangan

Berikut adalah distribusi frekuensi anak asuh berdasarkan penilaian tingkat kematangan pada hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang pada tabel 4.7.

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Tingkat Kematangan pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang

Nama Hidangan	Tingkat Kematangan					
	Tidak suka		Suka		Total	
	n	%	n	%	n	%
Nasi Putih	28	58,33	20	41,67	48	100
Nasi Goreng	33	68,75	15	31,25	48	100
Ayam Cabe Merah	30	62,50	18	37,50	48	100
Ikan Sisik Cabe Merah	35	72,92	13	27,08	48	100
Teri Puyuh Cabe Merah	21	43,75	27	56,25	48	100
Ayam Gulai	27	56,25	21	43,75	48	100
Ikan Sisik Gulai	36	75,00	12	25,00	48	100
Teri Kentang Cabe Merah	35	72,92	13	27,08	48	100
Ikan Nila Cabe Hijau	32	66,67	16	33,33	48	100
Tempe Cabe Merah	29	60,42	19	39,58	48	100
Bening Kol Wortel	21	43,75	27	56,25	48	100
Bening Bayam	35	72,92	13	27,08	48	100

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa penilaian tingkat kematangan menunjukkan hidangan yang mendapatkan

persentase tertinggi untuk kategori tidak suka yaitu hidangan ikan sisik gulai 75,00%

4) Suhu

Berikut adalah distribusi frekuensi anak asuh berdasarkan penilaian suhu pada hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang pada tabel 4.8.

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Suhu pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang

Nama Hidangan	Suhu					
	Tidak suka		Suka		Total	
	n	%	n	%	n	%
Nasi Putih	26	54,17	22	45,83	48	100
Nasi Goreng	34	70,83	14	29,17	48	100
Ayam Cabe Merah	34	70,83	14	29,17	48	100
Ikan Sisik Cabe Merah	26	54,17	22	45,83	48	100
Teri Puyuh Cabe Merah	32	66,67	16	33,33	48	100
Ayam Gulai	25	52,08	23	47,92	48	100
Ikan Sisik Gulai	36	75,00	12	25,00	48	100
Teri Kentang Cabe Merah	41	85,42	7	14,58	48	100
Ikan Nila Cabe Hijau	37	77,08	11	22,92	48	100
Tempe Cabe Merah	33	68,75	15	31,25	48	100
Bening Kol Wortel	29	60,42	19	39,58	48	100
Bening Bayam	36	75,00	12	25,00	48	100

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa penilaian anak asuh terhadap tingkat kematangan menunjukkan hidangan yang mendapatkan persentase tertinggi untuk kategori tidak suka yaitu hidangan teri kentang cabe merah 85,42%.

b. Penampilan Makanan

Penampilan makanan yang diteliti dalam penelitian ini adalah warna, bentuk, tekstur dan cara penyajian. Berdasarkan pengumpulan data diperoleh distribusi frekuensi penampilan makanan pada tabel 4.9.

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penampilan Makanan di Rumah Asuh YABNI Padang

Penampilan Makanan	n	%
Tidak menarik	29	60,4
Menarik	19	39,6
Total	48	100

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat bahwa lebih dari separuh (60,4%) anak asuh menyatakan penampilan makanan tidak menarik. Penampilan makanan terdiri dari 4 aspek, yaitu warna, bentuk, tekstur dan cara penyajian. Berikut adalah penilaian anak asuh pada setiap aspek penampilan setiap hidangan.

1) Warna

Berikut adalah distribusi frekuensi anak asuh berdasarkan penilaian warna pada hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang pada tabel 4.10.

Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Warna pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang

Nama Hidangan	Warna					
	Tidak menarik		Menarik		Total	
	n	%	n	%	n	%
Nasi Putih	12	25,00	36	75,00	48	100
Nasi Goreng	38	79,17	10	20,83	48	100
Ayam Cabe Merah	29	60,42	19	39,58	48	100
Ikan Sisik Cabe Merah	37	77,08	11	22,92	48	100
Teri Puyuh Cabe Merah	33	68,75	15	31,25	48	100
Ayam Gulai	23	47,92	25	52,08	48	100
Ikan Sisik Gulai	30	62,50	18	37,50	48	100
Teri Kentang Cabe Merah	38	79,17	10	20,83	48	100
Ikan Nila Cabe Hijau	34	70,83	14	29,17	48	100
Tempe Cabe Merah	29	60,42	19	39,58	48	100
Bening Kol Wortel	26	54,17	22	45,83	48	100
Bening Bayam	35	72,92	13	27,08	48	100

Berdasarkan tabel 4.10 dapat diketahui bahwa penilaian warna menunjukkan hidangan yang mendapatkan persentase tertinggi untuk kategori tidak menarik yaitu teri kentang cabe merah dan nasi goreng sebanyak 79,17%.

2) Bentuk

Berikut adalah distribusi frekuensi anak asuh berdasarkan penilaian bentuk pada hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang pada tabel 4.11.

Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Bentuk pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang

Nama Hidangan	Bentuk					
	Tidak menarik		Menarik		Total	
	n	%	n	%	n	%
Nasi Putih	9	18,75	39	81,25	48	100
Nasi Goreng	37	77,08	11	22,92	48	100
Ayam Cabe Merah	25	52,08	23	47,92	48	100
Ikan Sisik Cabe Merah	31	64,58	17	35,42	48	100
Teri Puyuh Cabe Merah	36	75,00	12	25,00	48	100
Ayam Gulai	32	66,67	16	33,33	48	100
Ikan Sisik Gulai	26	54,17	22	45,83	48	100
Teri Kentang Cabe Merah	35	72,92	13	27,08	48	100
Ikan Nila Cabe Hijau	27	56,25	21	43,75	48	100
Tempe Cabe Merah	31	64,58	17	35,42	48	100
Bening Kol Wortel	26	54,17	22	45,83	48	100
Bening Bayam	33	68,75	15	31,25	48	100

Berdasarkan tabel 4.11 dapat diketahui bahwa penilaian bentuk menunjukkan hidangan yang mendapatkan persentase tertinggi untuk kategori tidak menarik yaitu hidangan nasi goreng sebanyak 77,08%.

3) Tekstur

Berikut adalah distribusi frekuensi anak asuh berdasarkan penilaian tekstur pada hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang pada tabel 4.12.

Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Tekstur pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang

Nama Hidangan	Tekstur					
	Tidak menarik		Menarik		Total	
	n	%	n	%	n	%
Nasi Putih	11	22,92	37	77,08	48	100
Nasi Goreng	40	83,33	8	16,67	48	100
Ayam Cabe Merah	31	64,58	17	35,42	48	100
Ikan Sisik Cabe Merah	40	83,33	8	16,67	48	100
Teri Puyuh Cabe Merah	28	58,33	20	41,67	48	100
Ayam Gulai	33	58,75	15	31,25	48	100
Ikan Sisik Gulai	35	72,92	13	27,08	48	100
Teri Kentang Cabe Merah	42	87,50	6	12,50	48	100
Ikan Nila Cabe Hijau	29	60,42	19	39,58	48	100
Tempe Cabe Merah	30	62,50	17	35,42	48	100
Bening Kol Wortel	27	56,25	21	43,75	48	100
Bening Bayam	29	60,42	19	39,58	48	100

Berdasarkan tabel 4.12 dapat diketahui bahwa penilaian tekstur menunjukkan hidangan yang mendapatkan persentase tertinggi untuk kategori tidak menarik yaitu hidangan teri kentang cabe merah sebanyak 87,50%.

4) Cara Penyajian

Berikut adalah distribusi frekuensi anak asuh berdasarkan penilaian cara penyajian pada hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang pada tabel 4.13.

Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Cara Penyajian pada Hidangan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang

Nama Hidangan	Cara Penyajian					
	Tidak menarik		Menarik		Total	
	n	%	n	%	n	%
Nasi Putih	22	45,83	26	54,17	48	100
Nasi Goreng	35	72,92	18	27,08	48	100
Ayam Cabe Merah	24	50,00	24	50,00	48	100
Ikan Sisik Cabe Merah	28	58,33	20	41,67	48	100
Teri Puyuh Cabe Merah	29	60,42	19	39,58	48	100
Ayam Gulai	25	52,08	23	47,92	48	100

Nama Hidangan	Cara Penyajian					
	Tidak menarik		Menarik		Total	
	n	%	n	%	n	%
Ikan Sisik Gulai	26	54,17	22	45,83	48	100
Teri Kentang Cabe Merah	33	68,75	15	31,25	48	100
Ikan Nila Cabe Hijau	13	27,08	35	72,92	48	100
Tempe Cabe Merah	26	54,17	22	45,83	48	100
Bening Kol Wortel	25	52,08	23	47,92	48	100
Bening Bayam	34	70,83	14	29,17	48	100

Berdasarkan tabel 4.13 dapat diketahui bahwa penilaian cara penyajian menunjukkan hidangan yang mendapatkan persentase tertinggi untuk kategori tidak menarik yaitu hidangan nasi goreng sebanyak 72,92%.

3. Variasi Menu

Variasi menu yang diteliti dalam penelitian ini meliputi variasi bahan, variasi warna, variasi rasa dan variasi pengolahan. Berdasarkan pengumpulan data diperoleh distribusi frekuensi variasi menu pada tabel berikut.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan selama 7 hari di Rumah Asuh YABNI Padang, dapat dilihat frekuensi penggunaan bahan berdasarkan menu pada tabel 4.14.

Tabel 4.14 Frekuensi Bahan Makanan Berdasarkan Menu 7 Hari di Rumah Asuh YABNI Padang

Kelompok Bahan Makanan	Jenis Bahan Makanan	Frekuensi
Makanan Pokok (21 X)	Beras	21 X
Lauk Hewani (21 X)	Ayam	6 X
	Ikan Nila	3 X
	Ikan Sisik	6 X
	Ikan Teri	3 X
	Telur Ayam	1 X
	Telur Puyuh	3 X
Lauk Nabati (3 X)	Tempe	3 X
Sayur (3 X)	Bayam	1 X
	kol	2 X
	Wortel	2 X

Berdasarkan tabel 4.14 dapat diketahui bahwa frekuensi bahan yang sering digunakan adalah ayam dan ikan sisik (6X) dan frekuensi bahan yang paling sedikit digunakan yaitu telur ayam dan sayur bayam (1X).

Tabel 4.15 Frekuensi Teknik Pengolahan Berdasarkan Menu 7 Hari di Rumah Asuh YABNI Padang

Teknik Pengolahan	Hidangan	Frekuensi
Menggoreng (19 X)	Nasi Goreng	1 X
	Ayam Cabe Merah	3 X
	Ikan Sisik Cabe Merah	3 X
	Teri Puyuh Cabe Merah	3 X
	Teri Kentang Cabe Merah	2 X
	Telur Goreng	1 X
	Ikan Nila Cabe Hijau	3 X
	Tempe Cabe Merah	3 X
Menggulai (6X)	Ayam Gulai	3 X
	Ikan Sisik Gulai	3 X
Merebus (3X)	Bening Wortel Kol	2 X
	Bening Bayam	1 X

Berdasarkan tabel 4.15 dapat diketahui bahwa teknik pengolahan yang sering digunakan yaitu menggoreng 19 kali.

a. Variasi Bahan

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi anak asuh berdasarkan penilaian variasi bahan dapat dilihat pada tabel 4.16.

Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Variasi Bahan Makanan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang

Hari	Variasi Bahan			
	Tidak bervariasi		Bervariasi	
	n	%	n	%
Senin	27	56.25	21	43.75
Selasa	26	54.17	22	45.83
Rabu	23	47.92	25	52.08
Kamis	25	52.08	23	47.92
Jumat	30	62.50	18	37.50
Sabtu	29	60.42	19	39.58
Minggu	28	58.33	20	41.67
Rata-Rata	26	54.17	22	45.83

Berdasarkan tabel 4.16 dapat diketahui bahwa penilaian variasi bahan rata-rata tidak bervariasi sebanyak 54,17% dan bervariasi sebanyak 45,83%. Persentase tertinggi untuk kategori tidak bervariasi pada hari Jumat 62,50% (nasi, ayam gulai, dan ikan sisik gulai) dan kategori bervariasi pada hari Rabu 52,08% (nasi, ikan sisik cabe merah, teri, telur puyuh, tempe goreng cabe merah dan bening kol wortel).

b. Variasi Warna

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi anak asuh berdasarkan penilaian variasi warna dapat dilihat pada tabel 4.17.

Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Variasi Warna Makanan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang

Hari	Variasi Warna			
	Tidak bervariasi		Bervariasi	
	n	%	n	%
Senin	25	52.08	23	47.92
Selasa	30	62.50	18	37.50
Rabu	23	47.92	25	52.08
Kamis	26	54.17	22	45.83
Jumat	24	50.00	24	50.00
Sabtu	27	56.25	21	43.75
Mingu	27	56.25	21	43.75
Rata-rata	25	52.08	23	47.92

Berdasarkan tabel 4.17 dapat diketahui bahwa penilaian variasi warna rata-rata tidak bervariasi sebanyak 52,08% dan bervariasi sebanyak 47,92%. Persentase tertinggi untuk kategori tidak bervariasi pada hari Selasa 62,50% (nasi, ayam cabe merah, ikan sisik cabe merah) dan kategori bervariasi pada hari Rabu 52,08% (nasi, ikan sisik cabe merah, teri, telur puyuh, tempe goreng cabe merah dan bening kol wortel).

c. Variasi Rasa

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi anak asuh berdasarkan penilaian variasi rasa dapat dilihat pada tabel 4.18.

Tabel 4.18 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Variasi Rasa Makanan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang

Hari	Variasi Rasa			
	Tidak bervariasi		Bervariasi	
	n	%	n	%
Senin	23	52.08	25	47.92
Selasa	39	81.25	9	18.75
Rabu	21	43.75	27	56.25
Kamis	35	27.08	13	72.92
Jumat	30	62.50	18	37.50
Sabtu	29	60.42	19	39.58
Mingu	23	47.92	25	52.08
Rata-rata	25	52.08	23	47.92

Berdasarkan tabel 4.18 dapat diketahui bahwa penilaian variasi rasa rata-rata tidak bervariasi sebanyak 52,08% dan bervariasi sebanyak 47,92%. Persentase tertinggi untuk kategori tidak bervariasi pada hari Selasa 81,25% (nasi, ayam cabe merah, ikan sisik cabe merah) dan kategori bervariasi pada hari Rabu 56,25% (nasi, ikan sisik cabe merah, teri, telur puyuh, tempe goreng cabe merah dan bening kol wortel).

d. Variasi Pengolahan

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi anak asuh berdasarkan penilaian variasi pengolahan dapat dilihat pada tabel 4.19.

Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi Anak Asuh Berdasarkan Penilaian Variasi Pengolahan Makanan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang

Hari	Variasi Pengolahan			
	Tidak bervariasi		Bervariasi	
	n	%	n	%
Senin	28	58.33	20	41.67
Selasa	36	75.00	12	25.00
Rabu	18	37.50	30	62.50
Kamis	24	50.00	24	50.00
Jumat	25	52.08	23	47.92
Sabtu	27	56.25	21	43.75
Mingu	22	45.83	26	54.17
Rata-rata	26	54.17	22	45.83

Berdasarkan tabel 4.19 dapat diketahui bahwa penilaian variasi pengolahan rata-rata tidak bervariasi sebanyak 54,17% dan bervariasi sebanyak 45,83%. Persentase tertinggi untuk kategori tidak bervariasi pada hari Selasa 75,00% (nasi, ayam cabe merah, ikan sisik cabe merah) dan kategori bervariasi pada hari Rabu 62,50% (nasi, ikan sisik cabe merah, teri + telur puyuh + tempe goreng cabe merah dan bening kol wortel).

4. Besar Porsi

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata besar porsi makanan yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang selama 7 hari dapat dilihat pada tabel 4.20.

Tabel 4.20 Rata-Rata Besar Porsi Selama 7 Hari

Bahan Makanan	Besar Porsi Hari ke-							Rata-rata Besar Porsi	Anju- ran	%	Kesesuaian
	ke-1	ke-2	ke-3	ke-4	ke-5	ke-6	ke-7				
Makanan pokok	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,7	7,5	7,53	6,16	122,2	Tidak sesuai
Hewani	3,5	3,07	3,8	3,6	3,28	2,5	3,8	3,36	3	112	Tidak sesuai
Nabati	-	-	0,72	0,36	-	-	-	0,54	3	18	Tidak sesuai
Sayuran	-	0,51	0,52	-	-	0,45	-	0,5	3	16,6	Tidak sesuai
Minyak	5,4	5,4	5,4	4,4	3,9	4,9	5,4	4,97	5,66	87,8	Tidak sesuai

Berdasarkan tabel 4.20 didapatkan bahwa rata-rata besar porsi di Rumah Asuh YABNI Padang untuk makanan pokok dan lauk hewani masih lebih dari anjuran makan sehari, lalu lauk nabati, sayuran, dan minyak masih kurang dari anjuran makan sehari.

C. Pembahasan

1. Menu yang Disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Rumah Asuh YABNI Padang yang bertanggung jawab dalam merancang menu terdiri dari bendahara dan juru masak. Pembentukan tim kerja dalam perencanaan menu terdiri dari ahli gizi, kepala masak, dan pengawas makanan yang bertanggung jawab dalam perencanaan menu. Pada tim kerja tersebut Rumah Asuh YABNI Padang belum terdapat ahli gizi.¹ Hal ini menyebabkan penyusunan menu tidak didasarkan pada prinsip gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan anak-anak asuh. Selain itu, macam menu yang ditetapkan adalah menu standar dalam bentuk siklus menu 7 hari yang berlaku selama enam bulan.

Pola menu Rumah Asuh YABNI Padang terdiri dari makanan pokok dan lauk hewani, sedangkan lauk nabati dan sayur hanya muncul 3 kali dalam seminggu. Hasil penelitian ini tidak sama dengan teori, bahwa tujuan dibuat pola menu adalah agar dalam siklus menu dapat dipastikan menggunakan bahan makanan sumber zat gizi yang dibutuhkan konsumen.¹

Keadaan ini menunjukkan bahwa menu belum memenuhi prinsip gizi seimbang, karena meskipun makanan pokok dan protein hewani tercukupi, asupan vitamin, mineral, dan serat dari sayur, lauk nabati, dan buah masih sangat kurang. Akibatnya, anak-anak berisiko mengalami gangguan pencernaan, penurunan daya tahan tubuh, hambatan pertumbuhan, dan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari. Oleh karena itu, penting untuk menyusun menu yang seimbang dengan menambahkan sayur, buah, dan lauk nabati disetiap waktu makan.²³

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa penyusunan menu yang tidak bervariasi dan kurang lengkap menyebabkan turunnya kualitas penyelenggaraan makanan dan berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan gizi pada anak asuh.³

2. Citarasa Makanan di Rumah Asuh YABNI Padang

a. Rasa Makanan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Rumah Asuh YABNI Padang, didapatkan penilaian anak asuh terhadap rasa makanan bahwa lebih dari separuh (62,5%) anak asuh menyatakan tidak suka rasa makanan yang disajikan. Hasil ini sama dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh (57,5%) anak asuh menyatakan tidak suka dengan rasa makanan yang disajikan.⁹ Aspek rasa yang dinilai mencakup aroma, bumbu, tingkat kematangan, dan suhu makanan.

Aspek aroma dalam penilaian anak asuh menunjukkan sebanyak 85,42% anak asuh tidak menyukai aroma hidangan ikan sisik gulai. Tingginya persentase ini menunjukkan bahwa aroma dari menu tersebut kurang dapat diterima oleh sebagian besar anak asuh. Ketidaksukaan ini dapat disebabkan oleh bau amis khas ikan yang tidak tertutupi secara optimal oleh bumbu gulai atau karena teknik pengolahan yang kurang tepat. Aroma tidak sedap seperti bau amis akan mengurangi nilai sensori dan berdampak pada penolakan konsumen terhadap makanan, terutama pada anak-anak yang memiliki sensitivitas aroma lebih tinggi.²⁴

Sedangkan untuk aspek bumbu makanan sebanyak 81,25% anak asuh menyatakan tidak menyukai bumbu pada hidangan ikan sisik cabe merah. Tingginya persentase ini menunjukkan bahwa cita rasa bumbu yang digunakan kurang sesuai dengan selera mayoritas anak asuh. Rasa dan bumbu yang tidak seimbang, terlalu tajam, atau tidak meresap dengan baik ke dalam bahan makanan, dapat menyebabkan makanan menjadi tidak menarik secara sensorik. Hal ini berpengaruh langsung terhadap daya terima makanan dan asupan zat gizi, yang pada anak-anak sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang optimal.²⁵

Pada aspek tingkat kematangan sebanyak 75% anak asuh menyatakan tidak menyukai pada hidangan ikan sisik gulai. Hal ini bisa disebabkan oleh masakan yang kurang matang sempurna atau justru terlalu matang sehingga mengurangi cita rasa dan tekstur makanan. Hasil ini sama dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan tingkat kematangan berpengaruh signifikan terhadap citarasa dan daya terima makanan, di mana pengolahan yang tepat dapat meningkatkan penerimaan konsumen terhadap makanan.²⁶

Selain itu, suhu makanan pada ikan sisik gulai juga dinilai tidak suka sebesar 75% karena disajikan dalam kondisi dingin. Kondisi ini mempengaruhi rasa dan kenyamanan saat makan. Suhu yang tidak sesuai dapat menurunkan selera makan, terutama untuk makanan berkuah seperti gulai. Pada penelitian sebelumnya sebanyak 40,4% siswi tidak suka dengan suhu makanan yang disajikan.²⁷

Oleh karena itu, untuk meningkatkan rasa makanan di Rumah Asuh YABNI Padang, perlu dilakukan perbaikan resep, menjaga suhu makanan tetap hangat saat disajikan, serta meningkatkan variasi menu agar tidak membosankan. Rasa merupakan salah satu faktor utama yang menentukan diterima atau tidaknya makanan oleh seseorang, terutama anak-anak yang sangat peka terhadap citarasa makanan.²⁸

b. Penampilan Makanan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Rumah Asuh YABNI Padang didapatkan penilaian anak asuh terhadap penampilan makanan lebih dari separuh (60,4%) anak asuh menyatakan makanan yang disajikan tidak menarik. Hasil ini sedikit lebih besar dengan hasil penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa hampir separuh (42,5%) anak asuh menyatakan makanan yang disajikan tidak menarik.⁹ Penampilan makanan dinilai dari aspek warna, bentuk, tekstur, dan cara penyajian makanan.

Penilaian dari aspek warna makanan didapatkan sebanyak 79,17% anak asuh menyatakan tidak menarik pada teri kentang cabe merah dan nasi goreng. Penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya bahwa anak asuh menyatakan warna makanan tidak menarik sebanyak 44,2%.²⁷ Agar makanan menjadi lebih menarik biasanya disajikan dalam bentuk-bentuk tertentu. Berdasarkan hasil penilaian terhadap aspek bentuk makanan pada nasi goreng sebanyak 77,08% anak asuh menyatakan tidak menarik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekstur makanan dinilai tidak menarik dengan persentase tertinggi pada teri kentang cabe merah sebanyak 87,5%. Menurut penilaian anak asuh, tekstur hidangan teri kentang cabe merah dan ikan sisik cabe merah dirasakan keras dan sulit dikunyah. Hasil ini sama dengan penelitian yang sebelumnya yang didapatkan bahwa lebih dari separuh anak asuh (52,5%) menganggap tekstur makanan tidak menarik.⁹

Aspek cara penyajian makanan dalam penelitian ini didapatkan sebanyak 72,92% anak asuh menyatakan penyajian nasi goreng tidak menarik. Hal ini disebabkan oleh tampilan makanan yang terkesan monoton, tidak rapi, dan kurang menarik secara visual.

Anak-anak lebih tertarik mengonsumsi makanan dengan penampilan yang menarik dan warna yang cerah. Mutu makanan bukan hanya bergantung pada rasa, tetapi juga pada aspek visual, karena persepsi pertama sebelum mencicipi makanan adalah dari penampilannya.¹⁹

3. Variasi Menu di Rumah Asuh YABNI Padang

Berdasarkan hasil penelitian berdasarkan siklus menu 7 hari frekuensi paling sering makanan pokok 22 kali, lauk hewani 21 kali, lauk nabati 3 kali, dan sayuran 3 kali. Frekuensi penyajian bahan makanan berdasarkan siklus menu 7 hari terdapat makanan pokok beras 21 kali sedangkan kentang dijadikan tambahan lauk, lauk hewani 21 kali dengan yang paling sering yaitu ayam dan ikan sisik, lauk nabati tempe 3 kali, dan sayuran 3

kali yaitu kol, wortel, dan bayam. Hal ini menandakan frekuensi penyajian lauk nabati dan sayuran harus ditambahkan lagi.

Variasi menu sangat penting untuk mencegah kebosanan, meningkatkan selera makan, dan memastikan keberagaman zat gizi yang dikonsumsi. Pengulangan jenis bahan makanan seperti ayam, ikan sisik, dan tempe telur puyuh cukup sering terjadi. Teknik pengolahan juga didominasi oleh metode menggoreng sebanyak 19 kali dalam tujuh hari. Selain itu, dilihat juga variasi bahan, variasi warna, variasi rasa, dan variasi pengolahan.

a) Variasi Bahan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah 54,17% anak asuh memberikan penilaian terhadap variasi bahan dengan kategori tidak bervariasi dan penilaian bervariasi 45,83%. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan 53,3% responden menilai kurang bervariasi terhadap bahan yang digunakan.²⁹

Penilaian anak asuh selama 7 hari, terdapat penilaian tertinggi untuk kategori tidak bervariasi pada hari Jumat yaitu sebanyak 62,50% anak asuh menilai bahan yang digunakan tidak bervariasi. Menurut anak asuh lauk yang disajikan sangat sering ikan sisik dan ayam. Hasil ini menunjukkan bahwa variasi bahan dalam menu belum diperhatikan. Keberagaman bahan pangan penting untuk menjamin kecukupan zat gizi karena tidak ada satu pun bahan pangan yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan tubuh.³⁰ Variasi bahan makanan dapat meningkatkan nafsu makan, terutama pada anak-anak.²⁴

b) Variasi Warna

Aspek variasi warna lebih dari separuh anak asuh 52,08% menyatakan tidak bervariasi dan penilaian bervariasi 47,92%. Warna makanan memiliki pengaruh besar terhadap daya tarik visual makanan, yang pada akhirnya berpengaruh pada nafsu makan. Warna merupakan

faktor penting dalam penerimaan makanan karena warna menjadi petunjuk pertama kualitas dan rasa makanan sebelum dikonsumsi.³¹

Berdasarkan penilaian anak asuh terhadap variasi warna selama 7 hari terdapat penilaian tertinggi pada kategori tidak bervariasi yaitu pada hari Selasa 62,50%. Variasi warna pada hari Selasa dinyatakan tidak bervariasi oleh anak asuh karena pengulangan pemakaian cabe merah pada setiap kali waktu makan.

Penggunaan warna alami dari bahan makanan seperti sayur dan buah mampu meningkatkan ketertarikan anak untuk mengonsumsi makanan tersebut.³² Oleh karena itu, peningkatan frekuensi penggunaan sayuran berwarna-warni dan bahan lain yang memberikan warna alami dapat memperkaya visual menu yang disajikan.

c) Variasi Rasa

Aspek variasi rasa menunjukkan lebih dari separuh 52,08% anak asuh menilai tidak bervariasi, sedangkan 47,92% anak asuh menilai bervariasi. Variasi rasa penting dalam penyajian makanan agar tidak menimbulkan kebosanan, khususnya dalam pola makan jangka panjang seperti yang dialami anak-anak asuh.

Hasil penilaian anak asuh terhadap variasi rasa selama 7 hari penilaian tertinggi pada kategori tidak bervariasi yaitu pada hari Selasa 81,25%. Variasi rasa pada hari Selasa dinyatakan tidak bervariasi karena menu yang disajikan semuanya memiliki rasa yang seragam, yaitu pedas dan gurih.

Variasi rasa seperti manis, asin, asam, dan gurih dapat memperkaya pengalaman makan dan membantu memenuhi kebutuhan gizi melalui peningkatan konsumsi makanan.³⁰

d) Variasi Pengolahan

Aspek variasi pengolahan menunjukkan lebih dari separuh 54,17% anak asuh menilai tidak bervariasi, sedangkan 45,83% anak asuh menilai bervariasi. Hasil ini sama dengan penelitian sebelumnya yang

mendapatkan lebih dari separuh responden 56,7% menyatakan pengolahan makanan kurang bervariasi.²⁹

Teknik pengolahan yang paling dominan digunakan adalah menggoreng 19 kali, kemudian menggulai 6 kali dan merebus 2 kali. Dominasi teknik menggoreng menunjukkan kecenderungan penyajian makanan dengan citarasa gurih dan tekstur renyah. Namun demikian, konsumsi makanan yang digoreng secara berlebihan berisiko meningkatkan asupan lemak jenuh dan berdampak pada kesehatan jangka panjang.²⁴

Variasi teknik pengolahan makanan, seperti memanggang, mengukus, atau menumis, dapat membantu mempertahankan kualitas zat gizi makanan dan menghindari kejenuhan konsumsi.³⁴ Oleh karena itu, variasi teknik pengolahan perlu dipertimbangkan dalam perencanaan menu di rumah asuh.

4. Besar Porsi

Besar porsi makanan pokok tidak sesuai dengan anjuran makan sehari. Dilihat dari rata-rata besar porsi selama 7 hari, didapatkan makanan pokok 7,53 porsi, hal ini lebih (122,2%) dari anjuran makan sehari. Besar porsi lauk hewani tidak sesuai dengan anjuran makan sehari. Dilihat dari rata-rata besar porsi selama 7 hari, lauk hewani didapatkan 3,36 porsi, hal ini lebih (112%) dari anjuran makan sehari.

Besar porsi lauk nabati tidak sesuai dengan anjuran makan sehari. Dilihat dari rata-rata besar porsi selama 7 hari, lauk nabati didapatkan 0,54 porsi, hal ini kurang (18%) dari anjuran makan sehari. Besar porsi sayuran tidak sesuai dengan anjuran makan sehari. Dilihat dari rata-rata besar porsi selama 7 hari, sayur didapatkan 0,5 porsi, hal ini kurang (16,6%) dari anjuran makan sehari. Besar porsi minyak tidak sesuai dengan anjuran makan sehari. Dilihat dari rata-rata besar porsi selama 7 hari, minyak didapatkan 4,97 porsi, hal ini kurang (87,8%) dari anjuran makan sehari.

Hasil ini sama dengan penelitian sebelumnya didapatkan bahwa makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan minyak tidak

sesuai dengan anjuran makan sehari, sehingga disimpulkan besar porsi makanan yang disajikan tidak sesuai dengan anjuran makan sehari.³⁵ Hasil ini juga sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa besar porsi belum sesuai anjuran, dengan makanan pokok lebih dari anjuran, lauk nabati, sayur, dan buah kurang dari yang dianjurkan.³⁶

Ketidakseimbangan dalam besar porsi ini dapat berdampak pada status gizi anak, baik berupa kelebihan energi dari makanan pokok dan lauk hewani maupun kekurangan mikronutrien akibat minimnya konsumsi sayur dan lauk nabati. Besar porsi makanan harus mempertimbangkan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis seseorang.³⁰ Dalam konteks anak asuh yang sedang dalam masa pertumbuhan, kebutuhan zat gizi relatif tinggi dan harus diperoleh dari konsumsi makanan yang seimbang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Menu yang disajikan di Rumah Asuh YABNI Padang tidak bervariasi, pola menu meliputi dari makanan pokok dan lauk hewani, dan terjadi pengulangan menu dalam waktu yang dekat.
2. Lebih dari separuh (62,5%) anak asuh menyatakan tidak suka dengan rasa makanan dan lebih dari separuh (60,4%) anak asuh menyatakan tidak menarik dengan penampilan makanan.
3. Setengah dari anak asuh (54,17%) menyatakan variasi bahan tidak bervariasi, setengah dari anak asuh (52,08%) menyatakan variasi warna tidak bervariasi, setengah dari anak asuh (52,08%) menyatakan variasi rasa, dan setengah dari anak asuh (54,17%) menyatakan variasi pengolahan tidak bervariasi.
4. Besar porsi makanan yang disajikan berdasarkan jenis bahan makanan, didapatkan makanan pokok lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan minyak tidak sesuai dengan anjuran makan sehari.

B. Saran

1. Disarankan menu yang disajikan memperhatikan kriteria menu yang baik dilihat dari hidangan sesuai dengan pola menu yang ditetapkan, citarasa makanan, metode pengolahan bervariasi, dan pengulangan jenis makanan yang sama setiap waktu makan harus dihindari.
2. Disarankan untuk institusi dapat memberikan lauk nabati, sayur, dan buah setiap kali waktu makan, memperhatikan besar porsi bahan makanan, dan kesesuaian besar porsi makanan dengan anjuran makan sehari.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melihat status gizi anak asuh dan menghubungkannya antara asupan makanan dan kondisi gizi anak asuh.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bachyar B, Ani I, Widartika. Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi.; 2018.
2. Kemensos RI. Standar Nasional Pengasuhan untuk Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak. , Pub. L. No. Nomor 30/ HUK/ 2011. 2011.
3. Kusumawati D, Septiani, Purbowati. Sistem Penyelenggaraan Makanan di Panti Asuhan Aisyiyah Kudus. J Med Indones. 2021;2(2):29-36.
4. Choiriyah S. Analisis Sistem Penyelenggaraan Makan Pagi di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi. Skripsi. Published online 2019:131.
5. Noviana D. Gambaran Sistem Pengolahan Dan Penilaian Anak terhadap Cita Rasa Makanan Di Panti Asuhan Aisyah Padang Tahun 2020. Poltekkes Kemenkes Padang; 2020.
6. Ayu S. Hubungan Persepsi Anak Asuh mengenai Cita Rasa Makanan dengan Status Gizi Anak Asuh di Panti Asuhan Liga Dakwah Kota Padang Tahun 2015. Poltekkes Kemenkes Padang; 2015.
7. Juniarsih Y. Gambaran Variasi Menu, Daya Terima Makanan dan Tingkat Asupan Zat Gizi Santri di Pondok Pesantren Daarul Hikmah Sungai Rengit Kabupaten Banyuasin. Politeknik Kesehatan Palembang; 2016.
8. Insyirah M. Gambaran Besar Porsi Makanan dan Asupan Zat Gizi Makro Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Bukittinggi Tahun 2021. Poltekkes Kemenkes Padang; 2021.
9. Almasa TR. Analisis Kualitas Makanan pada Penyelenggaraan Makanan Di Panti Asuhan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022. Poltekkes Kemenkes Padang; 2022.
10. Manuntun R, Siregar R. Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi Dasar. Jakarta : EGC; 2015.
11. Widyastuti N, Nissa C, Panunggal B. Manajemen Pelayanan Makanan. K-Media. Published online 2018:76.
12. Sevilla Ukhtil Huvaidd, Hanim Khalida Zia. Peningkatan Kesadaran Generasi Muda dalam Penerapan Hygiene Sanitasi di Rumah Asuh YABNI Padang. ABDIKAN J Pengabd Masy Bid Sains dan Teknol. 2023;2(3):472-478.
13. Azmi K, Hariyandi A, Usman U. Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar di Rumah Asuh Yabni Padang. Community Dev J J Pengabd Masy. 2022;3(1):307-313.
14. Wayansari L, Anwar ZI, Amri Z. Bahan Ajar Gizi : Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi. Pusat Pendidikan PPSDM; 2018.
15. Dewi NLRA. Hubungan Variasi Menu dengan Tingkat Kepuasan Pasien

- pada Penyelenggaraan Makanan di Rumah Sakit. Poltekkes Kemenkes Denpasar; 2021.
16. Okseventi A. Gambaran Variasi Menu, Sisa Makanan dan Analisis Biaya pada Penyelenggaraan Makanan di Lembaga Masyarakat Kelas II A Padang Tahun 2021. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang; 2021.
 17. Aritonang I. Penyelenggaraan Makanan: Manajemen Sistem Pelayanan Gizi Swakelola & Jasa Boga Di Instalasi Gizi Rumah Sakit. Yogyakarta Leutika; 2012.
 18. Setyarini LD. Modifikasi Resep Lauk Nabati Tempe ditinjau dari Tingkat Kesukaan dan Daya Terima Anak Sekolah SD Teladan Yogyakarta. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta; 2018.
 19. Gusfa N. Hubungan Kualitas Menu ditinjau dari Aspek Cita Rasa Makanan Santri dengan Sisa Makanan di Pondok Pesantren Ar-Risalah Tahun 2019. Poltekkes Kemenkes Padang; 2019.
 20. Sirajuddin, Surmita, Trina Astuti. Survey Konsumsi Pangan. Kemenkes RI; 2018.
 21. Hartati Y, Wijaya K, Telisa I. Gambaran Besar Porsi, Asupan Zat Gizi terhadap Status Gizi Mahasiswa di Asrama. J Pus Akses Kaji Pangan dan Gizi. 2023;2(3):57-64.
 22. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Permenkes No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes RI; 2014.
 23. Yunianto AE, Lusiana SA, Suryana NTT, et al. Ilmu Dasar Gizi. Yayasan Kita Menulis; 2021.
 24. Supariasa, Bachyar B, Fajar. Penilaian Status Gizi. EGC; 2012.
 25. Yani IE. Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Global Eksekutif Teknologi; 2023.
 26. Rizkia WI. Pengaruh Modifikasi Resep Sayuran terhadap Cita Rasa dan Daya Terima Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2022. Kemenkes Poltekkes Padang; 2022.
 27. Faroha AJ. Analisis Kualitas Makanan dilihat dari Cita Rasa dan Hubungannya dengan Daya Terima Siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023.; 2023.
 28. Hardinsyah P, Supariasa IDN. Ilmu Gizi: Teori Aplikasi. EGC; 2016.
 29. Juwita C. Hubungan Persepsi Atlet tentang Variasi Menu dan Kualitas Makanan dengan Tingkat Kepuasan di Asrama Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat Tahun 2015.; 2015.
 30. Almtsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama; 2010.
 31. Winarno FG. Kimia Pangan Dan Gizi. Gramedia; 2008.
 32. Wahyuni D. Pengaruh Variasi Warna Makanan terhadap Selera Makan Anak Usia Dini. J Ilmu Kesehatan. 2020;8(1):45-52.

33. Fitriani R, Darmawan R. Hubungan Variasi Rasa Makanan terhadap Nafsu Makan Anak Usia Sekolah. *J Gizi dan Diet Indones*. 2018;6(3):125-130.
34. Lestari R, Arifin M, Astuti I. Pengaruh Teknik Pengolahan Makanan terhadap Kandungan Gizi dan Preferensi Konsumen. *Media Gizi Indones*. 2019;17(1):10-17.
35. Arifah N. Analisis Kesesuaian Besar Porsi Makanan yang Disajikan dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari pada Santri di Asrama Pondok Pesantren Harakatul Qur'an Padang Tahun 2023. Poltekkes Kemenkes Padang; 2023.
36. Dewi E. Analisis Zat Gizi Menu dan Besar Porsi di Asrama Putri Madrasah Tarbiyah Islamiyah Canduang Kabupaten Agam Tahun 2021. Kemenkes Poltekkes Padang; 2021.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Menyatakan bersedia membantu dan menjadi responden dalam penelitian mahasiswa Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Padang tentang **“Analisis Menu Dilihat dari Citarasa, Variasi Menu, dan Besar Porsi Makanan yang Disajikan di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (Yabni) Kota Padang Tahun 2025”**

Demikianlah surat ini saya buat tanpa ada paksaan dari pihak manapun, semoga dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Padang, Juli 2024

Responden

MAKAN SIANG HARI 1

Aspek Penilaian	Kelompok Makanan																
Rasa	Makanan Pokok (Nasi, kentang, dll				Lauk Hewani (Ikan, ayam, telur, daging)				Lauk Nabati (Tahu, tempe)				Sayur				Total skor
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Aroma																	
Bumbu																	
Tingkat kematangan																	
Suhu makanan																	
Penampilan																	
Warna																	
Bentuk																	
Tekstur																	
Cara penyajian																	
Komentar :																	

MAKAN MALAM HARI 1

Aspek Penilaian	Kelompok Makanan																
Rasa	Makanan Pokok (Nasi, kentang, dll				Lauk Hewani (Ikan, ayam, telur, daging)				Lauk Nabati (Tahu, tempe)				Sayur				Total skor
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Aroma																	
Bumbu																	
Tingkat kematangan																	
Suhu makanan																	
Penampilan																	
Warna																	
Bentuk																	
Tekstur																	
Cara penyajian																	
Komentar :																	

Lampiran 3. Kuesioner Variasi Menu

KUESIONER VARIASI MENU

Nama:

Tanggal/hari:

1. Pilih salah satu dari empat jawaban kuesioner dan beri tanda silang (x) pada jawaban tersebut.

Makan Pagi Hari 1

No	Penilaian	Bahan yang digunakan
1	Bagaimana variasi bahan yang disajikan? a. Sangat bervariasi b. Bervariasi c. Kurang bervariasi d. Tidak bervariasi	
2	Bagaimana variasi warna yang disajikan? a. Sangat bervariasi b. Bervariasi c. Kurang bervariasi d. Tidak bervariasi	
3	Bagaimana variasi rasa yang disajikan? a. Sangat bervariasi b. Bervariasi c. Kurang bervariasi d. Tidak bervariasi	
4	Bagaimana variasi pengolahannya? a. Sangat bervariasi b. Bervariasi c. Kurang bervariasi d. Tidak bervariasi	

Makan Siang Hari 1

No	Penilaian	Bahan yang digunakan
1	Bagaimana variasi bahan yang disajikan? a. Sangat bervariasi b. Bervariasi c. Kurang bervariasi d. Tidak bervariasi	
2	Bagaimana variasi warna yang disajikan? a. Sangat bervariasi b. Bervariasi c. Kurang bervariasi d. Tidak bervariasi	
3	Bagaimana variasi rasa yang disajikan? a. Sangat bervariasi b. Bervariasi c. Kurang bervariasi d. Tidak bervariasi	
4	Bagaimana variasi pengolahannya? a. Sangat bervariasi b. Bervariasi c. Kurang bervariasi d. Tidak bervariasi	

Makan Malam Hari 1

No	Penilaian	Bahan yang digunakan
1	Bagaimana variasi bahan yang disajikan? a. Sangat bervariasi b. Bervariasi c. Kurang bervariasi d. Tidak bervariasi	
2	Bagaimana variasi warna yang disajikan? a. Sangat bervariasi b. Bervariasi c. Kurang bervariasi d. Tidak bervariasi	
3	Bagaimana variasi rasa yang disajikan? a. Sangat bervariasi b. Bervariasi c. Kurang bervariasi d. Tidak bervariasi	
4	Bagaimana variasi pengolahannya? a. Sangat bervariasi b. Bervariasi c. Kurang bervariasi d. Tidak bervariasi	

Lampiran 4. Besar Porsi Makanan**BESAR PORSI MAKANAN****Hari/Tanggal:****Menu Hari ke:**

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Berat Kotor	Jumlah Konsumen	Besar Porsi	BDD	Penukar	Satuan Penukar
Pagi								
Siang								
Malam								

Lampiran 5. Master Tabel Citarasa

Master Tabel Citarasa

Aroma	Bumbu	Tk	Suhu	Warna	Bentuk	Tekstur	Penyajian
7.03	6.50	6.33	5.38	7.09	6.84	7.45	6.84
7.20	7.15	7.40	6.95	7.34	8.09	6.85	7.44
7.10	7.68	7.40	7.10	7.70	7.41	7.04	7.90
6.35	6.85	7.30	6.55	7.30	7.26	7.12	7.33
5.58	5.83	6.08	6.85	6.13	5.85	6.38	6.44
6.60	6.20	6.20	6.40	6.70	6.73	6.60	7.23
6.25	6.28	6.55	6.00	6.23	6.81	6.85	7.82
8.33	7.65	8.20	7.93	9.04	8.54	8.83	8.35
6.68	7.08	7.50	7.85	7.04	7.14	7.31	6.84
6.38	6.98	7.33	6.33	7.05	7.10	6.85	6.64
6.00	6.63	6.33	7.00	6.76	6.68	6.70	7.66
7.38	6.83	7.03	6.90	7.39	7.52	7.77	7.40
6.50	6.20	6.75	5.95	7.33	6.72	7.10	6.62
6.50	6.43	6.88	6.30	7.00	7.20	6.71	7.56
8.15	8.23	8.20	8.13	9.75	8.58	8.25	7.53
6.00	5.78	5.93	6.23	6.72	6.78	6.70	7.15
8.68	8.58	8.73	8.70	8.44	8.52	8.81	8.01
5.28	5.43	5.43	5.38	6.81	6.63	7.05	6.95
6.23	6.40	6.83	6.65	6.65	6.98	7.24	7.37
8.05	8.13	8.35	7.73	8.44	8.25	8.15	8.03
5.70	6.23	5.90	6.28	6.39	6.45	7.08	6.88
7.28	6.20	7.15	6.55	6.74	6.07	6.85	7.64
6.23	6.50	6.60	7.23	7.27	7.17	7.34	6.76
7.25	6.33	6.10	5.85	7.32	7.58	7.13	7.32
7.88	8.20	8.33	7.83	8.71	8.69	8.38	8.15
7.35	7.28	7.68	7.30	6.97	6.86	7.26	7.24
7.08	7.05	6.80	7.10	7.54	6.90	7.45	6.94
6.73	6.53	6.75	5.78	6.80	6.81	5.36	6.42
6.30	5.95	6.30	6.53	6.94	6.90	6.33	6.33
5.45	4.68	5.23	5.28	5.34	5.76	5.40	6.54
7.90	7.48	7.30	7.78	8.29	7.78	8.17	8.04
6.98	6.30	6.50	6.53	7.49	6.84	7.03	7.07
7.13	7.20	7.50	6.53	7.30	7.41	7.34	6.88
7.15	6.73	6.90	7.03	7.00	6.36	7.38	7.56

7.03	6.58	7.28	6.55	7.88	7.51	7.27	7.83
7.65	7.58	7.85	7.95	7.66	7.68	8.20	6.86
6.38	6.30	6.50	5.93	7.50	6.90	7.34	6.82
6.58	5.83	5.63	6.73	6.66	6.73	6.41	7.84
6.88	7.98	7.38	7.03	6.76	8.56	7.91	8.88
7.60	8.13	8.08	7.80	8.29	8.49	7.62	7.65
6.85	7.33	6.68	6.90	6.93	6.76	7.70	7.26
6.48	6.98	7.05	6.25	7.16	7.23	6.74	7.09
6.43	6.05	5.80	6.33	6.91	6.57	6.93	6.79
6.60	6.13	6.95	6.95	7.31	7.10	6.60	6.31
5.50	5.58	5.80	6.28	6.04	5.95	7.34	7.15
6.90	7.08	6.75	6.85	7.34	7.45	6.58	8.02
7.83	7.73	7.88	7.78	8.19	7.69	7.84	8.20
6.75	5.85	5.45	7.23	6.96	6.11	7.30	7.72
6.83	6.76	6.89	6.80	7.26	7.17	7.21	7.32

Lampiran 6. Master Tabel Variasi Menu

Master Tabel Variasi Menu

Variasi Bahan	Variasi Warna	Variasi Rasa	Variasi Pengolahan
6.57	5.57	6.43	6.71
7.00	5.71	6.43	6.71
6.71	6.29	6.71	7.43
7.14	6.43	7.14	7.71
7.57	6.29	7.71	8.00
6.86	6.43	6.57	6.71
7.29	6.29	7.29	7.29
7.00	5.29	6.86	7.00
8.14	6.29	6.86	7.29
7.29	6.86	6.29	7.57
7.00	7.29	6.71	7.00
7.14	6.00	6.57	6.86
7.14	6.57	7.57	7.71
7.29	6.43	7.00	7.00
7.86	5.29	7.71	7.86
6.29	6.86	5.43	7.14
7.86	6.86	6.71	7.71
7.29	6.43	7.00	8.00
7.86	7.00	8.29	7.71
6.71	7.00	7.14	7.00
7.71	7.14	8.57	8.43
7.14	6.00	8.00	6.86
8.00	6.86	7.57	7.57
7.29	6.14	6.43	6.86
7.14	6.71	7.57	7.29
6.71	6.14	8.71	7.86
7.00	6.14	7.71	7.57
7.29	6.14	6.86	6.86
6.86	6.57	6.71	7.14
7.29	7.14	7.43	6.71
7.71	6.86	6.86	7.29
8.14	7.00	7.57	7.57
7.14	6.14	8.14	8.00

7.71	6.57	8.00	8.29
7.14	6.00	7.29	7.14
6.71	5.57	6.00	6.71
7.71	5.57	8.29	7.71
7.00	7.29	7.29	7.43
7.43	6.71	8.00	7.57
8.14	7.29	8.00	8.29
7.43	5.57	5.57	6.57
7.14	5.86	6.43	6.71
6.86	7.14	7.00	7.57
7.57	7.00	7.43	7.00
6.57	6.86	7.00	6.14
7.00	7.14	7.00	7.14
6.71	5.86	7.00	7.71
7.00	6.86	6.57	7.29
7.24	6.45	7.15	7.33

Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		RASATOT	PENAMPILANTO
N		48	48
Normal Parameters ^a	Mean	84.2232	84.8452
	Std. Deviation	7.96785	8.23630
Most Extreme Differences	Absolute	.142	.140
	Positive	.142	.140
	Negative	-.097	-.092
Kolmogorov-Smirnov Z		.981	.971
Asymp. Sig. (2-tailed)		.291	.303
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.259 ^c	.268 ^c
	99% Confidence Lower Bound	.247	.257
	Interval Upper Bound	.270	.280

a. Test distribution is Normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VARIASMENU
N		48
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.00256108
Most Extreme Differences	Absolute	.092
	Positive	.092
	Negative	-.065
Kolmogorov-Smirnov Z		.641
Asymp. Sig. (2-tailed)		.806

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 8. Besar Porsi Per Hari

1. Menu Hari Senin

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Berat Kotor	Jumlah Konsumen	Besar Porsi	BDD	Penukar	Satuan Penukar
Pagi	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ikan nila cabe hijau	Ikan nilai	5.300 gram	55 orang	96,3 gram	57,7 gram	40 gram	1,4 p
		Myk klp swit	500 ml	55 orang	9.1 ml	9.1 ml	5 gram	1,8 p
Siang	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ayam cabe merah	Ayam	4.000 gram	55 orang	72,7 gram	42 gram	40 gram	1.05
		Myk klp swit	500 ml	55 orang	9.1 ml	9.1 ml	5 gram	1,8 p
Malam	Nasi	Nasi	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ayam cabe merah	Ayam	4.000 gram	55 orang	72,7 gram	42 gram	40 gram	1.05
		Myk klp swit	500 ml	55 orang	9.1 ml	9.1 ml	5 gram	1,8 p

2. Menu Hari Selasa

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Berat Kotor	Jumlah Konsumen	Besar Porsi	BDD	Penukar	Satuan Penukar
Pagi	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ayam cabe merah	Ayam	4.000 gram	55 orang	72,7 gram	42 gram	40 gram	1.05 p
		Myk klp swit	500 ml	55 orang	9.1 ml	9.1 ml	5 gram	1,8 p
Siang	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ikan sisik cabe merah	Ikan sisik	2.800 gram	55 orang	50,9 gram	40,7 gram	40 gram	1,01 p
		Myk klp swit	500 ml	55 orang	9.1 ml	9.1 ml	5 gram	1,8 p
Malam	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ikan sisik cabe merah	Ikan sisik	2.800 gram	55 orang	50,9 gram	40,7 gram	40 gram	1,01 p
		Myk klp swit	500 ml	55 orang	9.1 ml	9.1 ml	5 gram	1,8 p
	Bening wortel kol	Wortel	900 gram	55 orang	16,3 gram	13 gram	100 gram	0,13 p
		Kol	2.800 gram	55 orang	50,9 gram	38,1 gram	100 gram	0,38 p

3. Menu Hari Rabu

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Berat Kotor	Jumlah Konsumen	Besar Porsi	BDD	Penukar	Satuan Penukar
Pagi	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ikan sisik cabe merah	Ikan sisik	2.800 gram	55 orang	50,9 gram	40,7 gram	40 gram	1,01 p
		Myk klp swit	500 ml	55 orang	9.1 ml	9.1 ml	5 gram	1,8 p
Siang	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Teri, telur puyuh, tempe goreng cabe merah	Teri	666 gram	55 orang	12 gram	12 gram	20 gram	0.6
		Telur puyuh	220 butir	55 orang	4 butir	4 butir	5 butir	0,8 p
		Tempe	1.000 gram	55 orang	18 gram	18 gram	50 gram	0,36 p
		Myk klp swit	500 ml	55 orang	9.1 ml	9.1 ml	5 gram	1,8 p
Malam	Nasi	Nasi	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Teri, telur puyuh, tempe goreng cabe merah	Teri	666 gram	55 orang	12 gram	12 gram	20 gram	0.6
		Telur puyuh	220 butir	55 orang	4 butir	4 butir	5 butir	0,8 p
		Tempe	1.000 gram	55 orang	18 gram	18 gram	50 gram	0,36 p
		Myk klp swit	500 ml	55 orang	9.1 ml	9.1 ml	5 gram	1,8 p
	Bening wortel, kol	Wortel	800 gram	55 orang	14,5 gram	11,6 gram	100 gram	0,11 p
		Kol	3.000 gram	55 orang	54,5 gram	41 gram	100 gram	0,41` p

4. Menu Hari Kamis

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Berat Kotor	Jumlah Konsumen	Besar Porsi	BDD	Penukar	Satuan Penukar
Pagi	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Teri, telur puyuh, tempe goreng cabe merah	Teri	666 gram	55 orang	12 gram	12 gram	20 gram	0,6
		Telur puyuh	220 butir	55 orang	4 butir	4 butir	5 butir	0,8 p
		Tempe	1.000 gram	55 orang	18 gram	18 gram	50 gram	0,36 p
		Myk klp swit	500 ml	55 orang	9.1 ml	9.1 ml	5 gram	1,8 p
Siang	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ayam gulai	Ayam	4.300 gram	55 orang	78,1 gram	45,2 gram	40 gram	1,1 p
		Santan	3.000 gram	55 orang	54,5 gram	54,5 gram	40 gram	1,3 p
Malam	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ayam gulai	Ayam	4.300 gram	55 orang	78,1 gram	45,2 gram	40 gram	1,1 p
		Santan	3.000 gram	55 orang	54,5 gram	54,5 gram	40 gram	1,3 p

5. Menu Hari Jumat

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Berat Kotor	Jumlah Konsumen	Besar Porsi	BDD	Penukar	Satuan Penukar
Pagi	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ayam gulai	Ayam	4.300 gram	55 orang	78,1 gram	45,2 gram	40 gram	1,1 p
		Santan	3.000 gram	55 orang	54,5 gram	54,5 gram	40 gram	1,3 p
Siang	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ikan sisik gulai	Ikan sisik	3.000 gram	55 orang	54,5 gram	43,6 gram	40 gram	1,09 p
		Santan	3.000 gram	55 orang	54,5 gram	54,5 gram	40 gram	1,3 p
Malam	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ikan sisik gulai	Ikan sisik	3.000 gram	55 orang	54,5 gram	43,6 gram	40 gram	1,09 p
		Santan	3.000 gram	55 orang	54,5 gram	54,5 gram	40 gram	1,3 p

6. Menu Hari Sabtu

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Berat Kotor	Jumlah Konsumen	Besar Porsi	BDD	Penukar	Satuan Penukar
Pagi	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ikan sisik gulai	Ikan sisik	3.000 gram	55 orang	54,5 gram	43,6 gram	40 gram	1,09 p
		Santan	3.000 gram	55 orang	54,5 gram	54,5 gram	40 gram	1,3 p
Siang	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Teri kentang cabe merah	Teri	800 gram	55 orang	14,5 gram	14,5 gram	20 gram	0,7 p
		Kentang	2.300 gram	55 orang	41,8 gram	35,5 gram	210 gram	0,1 p
		Myk klp swit	500 ml	55 orang	9.1 ml	9.1 ml	5 gram	1,8 p
Malam	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Teri kentang cabe merah	Teri	800 gram	55 orang	14,5 gram	14,5 gram	20 gram	0,7 p
		Kentang	2.300 gram	55 orang	41,8 gram	35,5 gram	210 gram	0,1 p
		Myk klp swit	500 ml	55 orang	9.1 ml	9.1 ml	5 gram	1,8 p
	Bening bayam	Bayam	3.500 gram	55 orang	63,6 gram	45,1 gram	100 gram	0,45 p

7. Menu Hari Minggu

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Berat Kotor	Jumlah Konsumen	Besar Porsi	BDD	Penukar	Satuan Penukar
Pagi	Nasi goreng	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
		Telur ayam	55 butir	55 orang	1 butir	1 butir	1 butir	1 p
		Myk klp swit	200 ml	55 orang	3,6 ml	3,6 ml	5 gram	0,7 p
Siang	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ikan nila cabe hijau	Ikan nilai	5.300 gram	55 orang	96,3 gram	57,7 gram	40 gram	1,4 p
		Myk klp swit	500 ml	55 orang	9.1 ml	9.1 ml	5 gram	1,8 p
Malam	Nasi	Beras	7.000 gram	55 orang	127,3 gram	127,3 gram	50 gram	2,5 p
	Ikan nila cabe hijau	Ikan nilai	5.300 gram	55 orang	96,3 gram	57,7 gram	40 gram	1,4 p
		Myk klp swit	500 ml	55 orang	9.1 ml	9.1 ml	5 gram	1,8 p

Lampiran 9. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN KETERANGAN IZIN PENELITIAN

 **RUMAH ASUH
YAYASAN BENING NURANI - PADANG**
Jl. Kapak Koral-Tabel Batu 82.81 Rw.03 Kel. Air Pecah Kec. Kota Tengah, Kota Padang
Email: nyabnepadang@gmail.com HP: 8822 3838 1983
Nomor Rekening: 0353851052 BNI Cabang Padang



SURAT KETERANGAN
No. 11/RA-YABNI/PDG/VSTI/2024

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Rumah Asuh YABNI Padang dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : **Nadia Hidayatullah**
NIM : 212210630
Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Asal PT : Poltekkes Kemenkes Padang
Jenjang : Studi S.1

Benar telah mengadakan penelitian di Rumah Asuh YABNI Padang mulai dari bulan Juli s/d Agustus 2024 guna melengkapi data pada penyusunan skripsi yang berjudul **"Analisis Menu dilihat dari Citarasa, Variasi Menu dan Besar Porsi Makanan yang Disajikan di Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani (YABNI) Kota Padang tahun 2025"**.

Demikian surat keterangan dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana.

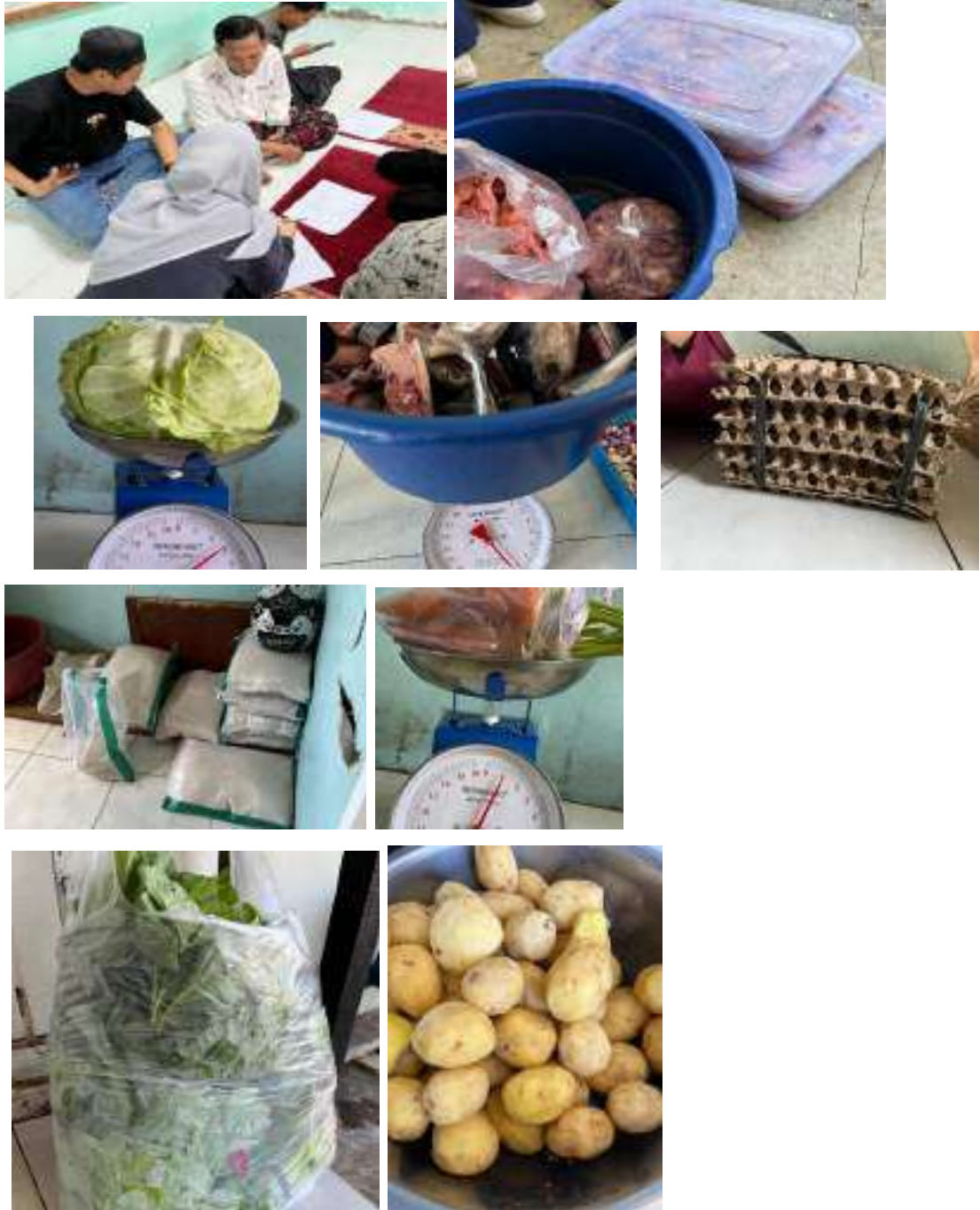
Padang, 12 Agustus 2024
Rumah Asuh YABNI Padang

USMAN, S.H.I.M.A.
Kepala

nyabni@gmail.com | Email
082239301983 | Phone
www.facebook.com/nyabnipeg | Fanpage
www.rumahasyabnipadang.blogspot.com | Webblog

Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan

Dokumentasi Kegiatan



nadia hidayatullah

TURNITIN.docx

 Nutrition

 Protekles

 Poltekrik Kesehatan Kerselkes Padang

Document Details

Submission ID

Insid-1.3277104160

Submission Date

Jun 15, 2025, 10:49 PM GMT+7

Download Date

Jun 16, 2025, 11:22 PM GMT+7

File Name

TURNITIN.docx

File Size

155.0 KB

35 Pages

1,750 Words

43,480 Characters

12% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

- 12%  Internet sources
 - 3%  Publications
 - 0%  Submitted works (Student Papers)
-