

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN KESESUAIAN STANDAR PORSI YANG TELAH
DITETAPKAN DENGAN BESAR PORSI YANG DISAJIKAN
DI ASRAMA SMK-PP NEGERI PADANG MENGATAS
TAHUN 2022**



Oleh :

APRILIA YOVINDA

NIM : 192110083

**PRODI D3 GIZI
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN PADANG
TAHUN 2022**

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN KESESUAIAN STANDAR PORSI YANG TELAH
DITETAPKAN DENGAN BESAR PORSI YANG DISAJIKAN
DI ASRAMA SMK-PP NEGERI PADANG MENGATAS
TAHUN 2022**

Diajukan sebagai salah satu
syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Gizi



Oleh :

APRILIA YOVINDA

NIM : 192110083

**PRODI D3 GIZI
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN PADANG
TAHUN 2022**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG
JURUSAN DIIT GIZI**

**Tugas Akhir, Juni 2022
Aprilia Yovinda**

Gambaran Kesesuaian Standar Porsi yang Ditetapkan dengan Besar Porsi yang Disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas Tahun 2022

v+57 halaman+20 tabel+8 lampiran

ABSTRAK

Besar porsi yang disajikan dalam penyelenggaraan makanan Asrama menjadi masalah karena tidak sesuai dengan standar porsi yang telah ditetapkan. Masih terjadi kelebihan dan kekurangan dalam pemorsian makanan karena tidak ada ukuran yang tepat. Besar porsi seharusnya sesuai dengan standar porsi yang telah ditetapkan oleh pihak pengelola Asrama. Besar porsi yang disajikan akan berpengaruh terhadap kecukupan gizi siswa Asrama yang berusia 16-18 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk melihat standar porsi yang ditetapkan dengan besar porsi yang disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas Tahun 2022.

Penelitian ini bersifat deskriptif yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2021 sampai dengan Juni 2022 di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas. Subjek penelitian ini berupa besar porsi yang disajikan kepada 140 siswa yang terdiri dari 64 siswa perempuan dan 76 siswa laki-laki. Jenis data yang didapatkan berupa profil Asrama, standar porsi, dan siklus menu dari kepala pengelola Asrama. Analisa data yang dilakukan dengan menyertakan tabel frekuensi, nilai gizi, berat bersih, dan biaya.

Hasil penelitian menunjukkan besar porsi yang disajikan tidak sesuai dengan standar porsi yang ditetapkan. Berdasarkan siklus menu 7 hari, frekuensi makanan pokok sebanyak 23 kali, lauk hewani 20 kali, lauk nabati 16 kali, sayur 23 kali, buah 7 kali, dan kerupuk 4 kali. Rata-rata biaya yang dikeluarkan setiap harinya sebesar Rp.1.483.000. Besar porsi bahan makanan yang tidak sesuai seperti makanan pokok yaitu nasi, lauk hewani udang, ikan asin, dan ikan teri, sayur yang tidak sesuai sawi, kacang panjang, dan terong.

Kesimpulan standar porsi yang ditetapkan dengan besar porsi yang disajikan pada makanan pokok, lauk hewani dan sayur tidak sesuai dengan standar porsi yang seharusnya. Diharapkan pegawai pengelola Asrama dapat menerapkan standar porsi dalam penyelenggaraan makanan agar nilai gizi, anggaran biaya, dan berat bahan makanan yang akan disajikan sesuai dengan yang diharapkan.

**Kata Kunci: Standar porsi, Besar porsi
Daftar Bacaan: 15(2016-2021)**

**HEALTH POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH PADANG
DIII NUTRITION DEPARTMENT**

**Final Project, June 2022
Aprilia Yovinda**

Over View The Conformity of the Portion Standards Determined with the Large Portions Served in the Padang Mengatas State Vocational High School Dormitory in 2022

v+57 pages+20 tables+8 attachments

ABSTRACT

The size of the portion served in hostel meals is a problem because it is not in accordance with the standard portion that has been set. There are still advantages and disadvantages in the portion of food because there is no right size. The size of the portion should be in accordance with the standard portion that has been set by the hostel manager. The size of the portion served will affect the nutritional adequacy of dormitory students aged 16-18 years. This study aims to see the standard portion that is set with the large portion served in the Padang Mengatas State Vocational School Dormitory in 2022.

This research is descriptive in nature, this research was conducted in August 2021-June 2022 in the SMK-PP Negeri Padang Mengatas Dormitory. The subject of this study was the net weight of food ingredients served to 140 students consisting of 64 female students and 76 male students. The types of data obtained are in the form of dormitory profiles, portion standards, and menu cycles from the head of the hostel manager. Data analysis was carried out by including tables of frequency, nutritional value, net weight, and cost.

The results showed that the standard portion set was not in accordance with the large portion served. The frequency of the ingredients for the staple food group was 23 times, animal side dishes 20 times, vegetable side dishes 16 times, vegetables 23 times, fruit 7 times, and crackers 4 times. The costs incurred for each day of the meal are average. Rp.1.483.000 per day. Food ingredients that are not suitable for staple foods are rice, animal side dishes of shrimp, salted fish and anchovies, vegetables that are not suitable for mustard greens, long beans, and eggplant.

The conclusion is that the standard portion determined by the large portion served for staple foods, animal and vegetable side dishes is not in accordance with the standard portion that should be. It is expected that the dormitory management employees can apply portion standards in food preparation so that the nutritional value, budget, and weight of the food ingredients that will be served are as expected.

**Keywords: Portion Standard, Portion size
Reading List: 15(2016-2021)**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir

"Gambaran Kesesuaian Standar Porsi yang Telah Ditetapkan dengan Besar Porsi yang Disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas Tahun 2022".

Oleh :

APRILIA YOVINDA

Nim : 192110083

Tugas Akhir ini telah diperiksa, disetujui oleh Pembimbing Tugas Akhir Program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang dan telah siap untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang.

Padang, Juni 2022

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



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



(Zulkifli, SKM, M.Si)
NIP : 19620929 198803 1 002

**Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang**



(Kasmivetti, DCN M.Biomed)
NIP. 19640427 198703 2 001

**HALAMAN PENGESAHAN
TUGAS AKHIR**

"Gambaran Kesesuaian Standar Porsi yang Telah Ditetapkan dengan Besar Porsi yang Disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas Tahun 2022".

Disusun Oleh :

APRILIA YOVINDA

Nim : 192110083

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Pada Tanggal: 8 Juni 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

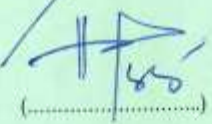
Ketua Dewan Penguji,

(Zul Amri, DCN, M.Kes)
NIP : 19640420 198703 1 001
Anggota,



(.....)

(Marni Handayani, S.SiT, M.Kes)
NIP : 19750309 199803 2 001
Anggota,



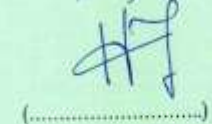
(.....)

(Irma Eva Yani, SKM, M.Si)
NIP : 19651019 198803 2 001
Anggota,



(.....)

(Zulkifli, SKM, M.Si)
NIP : 19620929 198803 1 002



(.....)

Padang, Juni 2022
Ketua Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes RI Padang



(Kasmivetti, DCN M.Biomed)
NIP. 19640427 198703 2 001

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama lengkap : Aprilia Yovinda
NIM : 192110083
Tanggal lahir : 12 April 2001
Tahun masuk : 2019
Peminatan : Gizi Institusi
Nama Pembimbing Utama : Irma Eva Yani, SKM, M.Si
Nama Pembimbing Pendamping : Zulkifli, SKM, M.Si
Nama Dewan Penguji : Zul Amri, DCN, M.Kes
Nama Anggoa Dewan Penguji : Marni Handayani, S.SiT, M.Kes

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam hasil Tugas Akhir saya yang berjudul:

"Gambaran Kesesuaian Standar Porsi yang Ditetapkan dengan Besar Porsi yang Disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas Tahun 2022"

Apakah suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juni 2022



Aprilia Yovinda

NIM:192110083

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Aprilia Yovinda
Tempat/Tanggal Lahir : Bukittinggi / 12 April 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Perum.Sicincin Permai Blok A No.4 Kota
Payakumbuh
Anak ke : 3 dari 3 Bersaudara
Nama Orang Tua :
Ayah : Syaiful Aslim, S.Pt
Ibu : Gusnita, S.Pd, M.M.Pd

Riwayat Pendidikan

- | | |
|--|------------------|
| 1. TK Bhayangkari 09 Payakumbuh | Tamat Tahun 2007 |
| 2. SD N 24 Payakumbuh | Tamat Tahun 2013 |
| 3. SMP N 3 Payakumbuh | Tamat Tahun 2016 |
| 4. SMK PP Negeri Padang Mengatas | Tamat Tahun 2019 |
| 5. Poltekkes Kemenkes Padang DIII Jurusan Gizi | Tamat Tahun 2022 |

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, Tugas Akhir ini dapat diselesaikan oleh penulis walaupun menemui kesulitan maupun rintangan.

Penyusunan dan penulisan Tugas Akhir ini merupakan suatu rangkaian dari proses pendidikan secara menyeluruh di Program Studi D III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang, dan sebagai persyaratan dalam menyelesaikan Tugas Akhir. Judul Tugas Akhir ini **“Gambaran Kesesuaian Standar Porsi yang Telah ditetapkan dengan Besar Porsi yang Disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas Tahun 2022”**.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih atas segala bimbingan dan pengarahan dari Ibu Irma Eva Yani, SKM, M.Si selaku pembimbing utama dan Bapak Zulkifli, SKM, M.Si selaku pembimbing pendamping selama penyusunan Tugas Akhir ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Burhan Muslim, SKM, M.Si selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Padang
2. Ibu Kasmiyetti, DCN, M.Biomed sebagai Ketua Jurusan Gizi
3. Ibu Safyanti, SKM, M.Kes sebagai Ketua Prodi DIII Jurusan Gizi
4. Ibu Rina Hasniyati, SKM, M.Kes selaku Pembimbing Akademik
5. Bapak Zul Amri, DCN, M.Kes selaku Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk perbaikan dalam penulisan.
6. Ibu Marni Handayani, S.SiT, M.Kes selaku Anggota Dewan Penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk perbaikan dalam penulisan.

7. Teristimewa ungkapan dan rasa hormat yang tak terhingga penulis sampaikan kepada kedua orang tua dan keluarga yang telah memberi dukungan, motivasi, semangat, dan doa kepada penulis dalam setiap langkah yang penulis ambil.
8. Teman-teman Jurusan Gizi angkatan 2019 yang telah ikut membantu memberikan ide, saran dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, penulis menyadari keterbatasan pada diri penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Tugas Akhir ini.

Padang, Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	
LEMBAR PERNYATAAN PENGESAHAN PENGUJI	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Penyelenggaraan Makanan Asrama	7
B. Standar Porsi	9
C. Jenis Bahan Makanan	13
D. Angka Kecukupan Gizi	22
E. Alur Pikir	25
F. Defenisi Operasional	26
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Objek dan Subjek Penelitian	33
D. Pengumpulan Data	34
E. Teknik Pengolahan Data	37
F. Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Gambaran Umum	39
A. Hasil	39
B. Pembahasan	42
BAB V PENUTUP	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Anjuran Jumlah Porsi Kelompok Umur 16-19 Tahun	9
Tabel 2. Besar porsi	10
Tabel 3. Kelompok Makanan Pokok	10
Tabel 4. Kelompok Lauk Hewani	11
Tabel 5. Kelompok Lauk Nabati	12
Tabel 6. Kelompok Buah-buahan	13
Tabel 7. Ketenagaan Karyawan Penyelenggaraan Makanan	21
Tabel 8. Frekuensi Standar Porsi Yang ditetapkan	22
Tabel 9. Frekuensi Standar Porsi yang Disajikan	31
Tabel 10. Kesesuaian Besar Porsi yang Disajikan berdasarkan siklus menu 1 ...	38
Tabel 11. Kesesuaian Besar Porsi yang Disajikan berdasarkan siklus menu 2 ..	39
Tabel 12. Kesesuaian Besar Porsi yang Disajikan berdasarkan siklus menu 3 ..	40
Tabel 13. Kesesuaian Besar Porsi yang Disajikan berdasarkan siklus menu 4 ..	41
Tabel 14. Kesesuaian Besar Porsi yang Disajikan berdasarkan siklus menu 5 ...	42
Tabel 15. Kesesuaian Besar Porsi yang Disajikan berdasarkan siklus menu 6 ...	43
Tabel 16. Kesesuaian Besar Porsi yang Disajikan berdasarkan siklus menu 7 ...	44
Tabel 17. Hasil Analisis Zat Gizi	45
Tabel 18. Hasil Analisis Biaya	46
Tabel 19. Kesesuaian Frekuensi yang ditetapkan dengan yang disajikan	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Standar porsi yang ditetapkan
- Lampiran 2. Bahan makanan pada siklus menu
- Lampiran 3. Standar porsi yang disajikan
- Lampiran 4. Dokumentasi
- Lampiran 5. Lembar persetujuan melakukan penelitian
- Lampiran 6. Lembar selesai melakukan penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyelenggaraan makanan institusi adalah serangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu, penyediaan atau pembelian bahan makanan, penerimaan, penyimpanan dan penyaluran bahan makanan, persiapan dan pemasakan bahan makanan, pencatatan dan pelaporan serta evaluasi yang dilaksanakan dalam rangka penyediaan makanan bagi kelompok masyarakat di sebuah institusi. Selain untuk memenuhi kebutuhan gizi, penyelenggaraan makanan bertujuan untuk menyediakan makanan yang baik dari segi mutu, jenis maupun jumlahnya¹.

Salah satu contoh penyelenggaraan makanan institusi adalah penyelenggaraan makanan di asrama sekolah. Penyelenggaraan makanan di asrama sekolah memiliki manfaat dalam hal pencapaian akademik, perbaikan status gizi, dan kehadiran siswa di sekolah².

Asrama adalah tempat atau wadah yang diorganisir sekelompok masyarakat tertentu yang mendapat makanan secara kontinu. Tujuan penyelenggaraan makanan asrama yaitu menyediakan makanan bagi sekelompok penghuni asrama yang mendapatkan makanan secara kontinu, mengatur menu yang tepat agar dapat menciptakan makanan yang memenuhi kecukupan gizi³.

Tingkat kecukupan gizi adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologis tertentu. Ketidakeimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi kurang. Dampak dari jika tubuh mengalami masalah gizi kurang cenderung untuk mengurangi aktivitasnya, malas melakukan sesuatu dan merasa cepat lelah. Masa remaja merupakan masa rawan gizi karena

kebutuhan akan zat gizi sedang tinggi-tingginya. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi, remaja laki-laki usia 16–18 tahun membutuhkan energi sebesar 2650 kkal, protein 75 g, lemak 85 g dan karbohidrat 400 g. Sementara itu, remaja putri usia 16–18 tahun membutuhkan energi sebesar 2100 kkal, protein 65 g, lemak 70 g dan karbohidrat 300 g⁴.

Salah satu hal penting dalam penyelenggaraan makanan untuk memenuhi kecukupan gizi yaitu jumlah bahan makanan dan standar porsi yang dihasilkan. Hal ini dikarenakan jumlah bahan makanan berpengaruh terhadap standar porsi yang dihasilkan. Jumlah bahan makanan harus ditetapkan secara teliti agar didapat standar porsi sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya sehingga dapat memenuhi kebutuhan siswa⁵.

Standar porsi adalah berat berbagai macam bahan makanan untuk suatu hidangan yang dicantumkan dalam berat bersih mentah⁴. Standar porsi dapat diartikan sebagai jumlah makanan yang disajikan dan ukuran porsi untuk setiap individu. Dalam suatu penyelenggaraan makanan, standar porsi sangat berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi. Pengawasan standar porsi dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan. Hal ini tentu akan mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi. Standar porsi juga akan sangat mempengaruhi terhadap nilai gizi setiap hidangan⁵.

Menentukan besar porsi untuk mendapatkan makanan yang sesuai dengan kebutuhan zat gizi baik dari kualitas suatu makanan, merupakan acuan yang dibutuhkan untuk penyusunan standar porsi. Oleh karena itu untuk mencapai hal tersebut, maka setiap institusi penyelenggaraan makanan harus menentukan

standar porsi dari setiap makanan yang disajikan⁶.

Menurut penelitian Rifqa (2019) besar porsi sering kali menjadi hal yang salah saat menyajikan makanan, terutama dalam pemorsian makanan. Masih terjadi kelebihan dan kekurangan porsi karena tidak ada ukuran yang tepat dalam pemorsian makanan pokok. Besar porsi akan berpengaruh langsung terhadap nilai gizi yang terkandung dalam suatu makanan. Apabila porsi makanan kurang, otomatis nilai gizi makanan pasien berkurang sehingga menyebabkan mutu makanan menjadi kurang bagus.

Berdasarkan hasil penelitian Kurniawati (2019)⁸, di instalasi Gizi RSUD Dr. Jitrowardojo Purworejo terjadi ketidaktepatan besar porsi lauk hewani dengan standar porsi pada hari 1, 2, 3 yaitu lauk hewani. Adanya ketidaktepatan standar porsi dipengaruhi oleh supplier, petugas persiapan dan pengawasan. Berdasarkan penelitian Istiyarningsih (2020), di RSA UGM ukuran standar porsi makanan pokok sudah ditentukan oleh ahli gizi, namun petugas pemorsi atau penyaji tidak menimbang makanan pokok tersebut. Berdasarkan penelitian Nurhatijah (2021), Penyediaan makanan di Pondok Pesantren An Nur-2 Ar Murtadlo dilakukan dengan cara sederhana tanpa adanya standar porsi sesuai kebutuhan santri.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, standar porsi yang telah ditetapkan masih banyak terjadi kesalahan yang dilakukan tenaga kerja. Bahkan masih ada juga yang tidak memiliki standar porsi dalam penyelenggaraan makanan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak adanya kesesuaian antara standar porsi yang ditetapkan dengan yang disajikan karena faktor-faktor tertentu.

Berdasarkan studi pendahuluan dilakukan pada 10 September 2021, dilakukan wawancara dengan kepala pengelola penyelenggaraan makanan di

asrama tersebut, penyelenggaraan makanan asrama mendapat kontribusi dari keluargapara siswa dengan biaya makan 700 ribu/orang/bulan. Asrama SMK-PP Negeri Padang mengatas menerapkan siklus menu 7 hari dengan jadwal menu hariannya 3 kali yaitu pagi, siang dan malam. Pembelian bahan makanan yang akan disajikan sudah ditetapkan dalam standar porsi yang telah disusun dengan diperhitungkan antara biaya dan banyak siswa. Dilihat dari standar porsi yang telah ditetapkan, masih ada kekeliruan antara jumlah bahan yang dibeli dengan yang akan disajikan untuk masing-masing siswa dan juga dalam pembuatan standar porsi belum adanya perhitungan untuk kecukupan gizi siswa yang umumnya berusia 16-18 tahun.

Sebelumnya, diasrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas belum pernah dilakukan penelitian tentang standar porsi. Sehingga berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik ingin melakukan penelitian tentang **“Gambaran Kesesuaian Standar Porsi yang Telah Ditetapkan dengan Besar Porsi yang Disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas Tahun 2022.”**

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Kesesuaian Standar Porsi yang Telah Ditetapkan dengan Besar Porsi yang Disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas Tahun 2022?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana Gambaran Kesesuaian Standar Porsi yang Telah Ditetapkan dengan Besar Porsi yang Disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas Tahun 2022?

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui standar porsi yang ditetapkan di asrama SMK- PP Negeri Padang Mengatas tahun 2022.
- b. Diketahui besar porsi yang disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas tahun 2022.
- c. Diketahui ketidaksesuaian standar porsi dengan besar porsi di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas selama 7 hari.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan tentang kesesuaian standar porsi yang telah ditetapkan dengan besar porsi yang disajikan sehingga nantinya dapat memberikan perubahan untuk standar porsi di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas.

2. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya kesesuaian standar porsi untuk menyelenggarakan makanan.

3. Bagi Industri Penyelenggaraan Makanan

Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan acuan terhadap kesesuaian standar porsi sehingga untuk kedepannya memudahkan dalam penyelenggaraan makanan.

4. Bagi Peneliti Lain

Dapat digunakan sebagai referensi dan acuan dalam meneliti tentang kesesuaian standar porsi dengan baik dan benar sesuai standar.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk melihat pada bagaimana kesesuaian standar porsi yang ditetapkan dengan besar porsi yang disajikan di asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas tahun 2022. Penelitian ini bersifat deskriptif yang mana dilakukan dengan cara penimbangan, observasi dan wawancara langsung dengan kepala pengelola penyelenggaraan makanan di asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan Asrama

Penyelenggaraan makanan asrama termasuk kedalam penyelenggaraan makanan institusi yang merupakan serangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu, penyediaan atau pembelian bahan makanan, penerimaan, penyimpanan dan penyaluran bahan makanan, persiapan dan pemasakan bahan makanan, pencatatan dan pelaporan serta evaluasi yang dilaksanakan dalam rangka penyediaan makanan bagi kelompok masyarakat di sebuah institusi. Selain untuk memenuhi kebutuhan gizi, penyelenggaraan makanan bertujuan untuk menyediakan makanan yang baik dari segi mutu, jenis maupun jumlahnya⁷.

Kebutuhan atau permintaan konsumen merupakan pendorong untuk dibentuknya penyelenggaraan makanan institusi. Setiap penyelenggaraan makanan institusi mempunyai tujuan masing-masing, baik yang bersifat komersial maupun nonkomersial. Penyelenggaraan Makanan yang bersifat komersial seperti restoran, hotel diarahkan untuk memperoleh keuntungan dari konsumen. Sedangkan yang bersifat nonkomersial seperti panti asuhan, sekolah, asrama diarahkan untuk memenuhi kebutuhan/kecukupan gizi bagi konsumen³.

Asrama adalah tempat atau wadah yang diorganisir sekelompok masyarakat tertentu yang mendapat makanan secara kontinu. Tujuan penyelenggaraan makanan asrama yaitu menyediakan makanan bagi sekelompok penghuni asrama yang mendapatkan makanan secara kontinu, mengatur menu yang tepat agar dapat menciptakan makanan yang memenuhi kecukupan gizi. Dalam penyelenggaraan makanan asrama, adanya kontinuitas pelaksanaan

merupakan faktor yang penting, karena konsumennya mendapatkan kebutuhan gizi sehari dari penyelenggaraan makanan tersebut³.

Permintaan konsumen merupakan arah untuk menentukan tujuan penyelenggaraan makanan institusi, sehingga seseorang atau institusi yang berminat untuk membentuk penyelenggaraan makanan harus dapat menganalisis dan tanggap terhadap kebutuhan konsumen akan makanan yang perlu diproduksi. Kebutuhan konsumen merupakan input untuk merancang menu dan secara umum perlu diidentifikasi dan dirumuskan kebutuhan/kecukupan gizinya. Kebutuhan/kecukupan gizi konsumen merupakan input untuk penyusunan standar bahan makanan. Tujuan penetapan standar bahan makanan adalah tersedianya acuan atau patokan jenis dan jumlah bahan makanan dalam penyelenggaraan makanan di institusi³.

Pelajar merupakan konsumen yang sering mengeluh tentang makanan yang disediakan oleh pelayanan makanan sekolah atau perguruan tinggi. Keluhan umum seperti makanan yang bertepung, kurang bergizi, sarat dengan kalori, atau monoton. Perencanaan menu menjadi tantangan tersendiri bagi manajer pelayanan makanan di sekolah dan perguruan tinggi. Pelajar biasanya lebih memilih kenyamanan saat memilih tempat-tempat makan terutama karena terbatasnya waktu atau fasilitas untuk menyiapkan makanan. Keterbatasan anggaran untuk makan juga mempengaruhi pilihan tempat makan untuk mereka. Beberapa studi menunjukkan bahwa kelompok pelajar sering melewatkan sarapan pagi dan ada kecenderungan pada mereka memilih makanan rendah kalori atau makanan vegetarian karena mereka sudah mulai memperhatikan kalori dalam makanan. Siswa umumnya lebih memilih makan disekolah, pada perkumpulan siswa atau

ruang makan terutama karena kemudahan dan kenyamanan saat makan yang mereka berikan. Pelajar juga sangat memperhatikan dan mempertimbangkan kualitas dan kuantitas makanan yang disediakan dengan harga. Hal ini mejadi alasan untuk melibatkan pelajar dalam proses penyusunan menu untuk mempertimbangkan pendapat dan preferensi makanan mereka. Seringnya menggunakan resep standar menjadi bosan untuk mereka dan perlu adanya variasi dalam teknik pengolahan³.

Penyusunan standar makanan merupakan suatu kegiatan merancang kecukupan gizi konsumen sesuai dengan keadaan kesehatan, sesuai dengan dana yang tersedia dengan memperhatikan latar belakang sosial budaya konsumen. Banyak faktor yang mempengaruhi kecukupan/kebutuhan gizi konsumen yaitu umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, aktifitas fisik dan keadaan kesehatan. Setelah ditetapkan kecukupan gizi rata-rata konsumen pada penyelenggaraan makanan maka langkah selanjutnya adalah diterjemahkan dalam bentuk standar bahan makanan.

Standar bahan makanan adalah baku terjemahan jenis dan jumlah bahan makanan sehari yang dibutuhkan oleh konsumen pada sistem penyelenggran makanan sesuai kecukupan gizi dengan mempertimbangkan dana yang tersedia dan menjadi acuan/pedoman legal dalam penyelenggaraan makanan. Standar makanan disebut juga sebagai Peraturan Pemberian Makan. Tujuan menyusun standar makanan adalah tersedianya acuan/patokan jenis dan jumlah bahan makanan seorang sehari sebagai dasar untuk merancang kebutuhan akan jenis dan jumlah bahan makanan dalam penyelenggaraan makanan. Selain itu standar makanan juga berfungsi sebagai alat evaluasi pencapaian kecukupan gizi

konsumen yang sesuai dengan dana yang tersedia. Besar kecilnya dana yang tersedia akan mempengaruhi terhadap standar makanan, namun seorang manajer penyelenggaraan makanan bertanggung jawab terhadap tercapainya kecukupan gizi minimal.

Langkah-langkah penyusunan standar bahan makanan seorang sehari adalah sebagai berikut:

1. Hitung/tetapkan kecukupan/kebutuhan gizi berdasarkan data yang tersedia dapat menggunakan cara yang paling praktis dan cepat misalnya menggunakan Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (DKGA).
2. Tetapkan prosentase harga bahan makanan dari alokasi biaya atau dari harga hidangan.
3. Tetapkan macam bahan makanan yang akan digunakan dalam sehari (9-12 item) dengan menggunakan Daftar Bahan Makanan Penukar.
4. Terjemahkan kecukupan/kebutuhan gizi sehari ke dalam kebutuhan bahan makanan sehari dalam berat bersih.
5. Dari daftar bahan makanan sehari perkirakan harga atau konversikan ke harga, kemudian hitung harga bahan makanan berdasarkan berat kotor.
6. Analisa nilai energi dan zat gizi makro, harus selaras dengan kecukupan rata-rata yang telah dihitung.
7. Jika semua telah sesuai maka sudah dapat ditetapkan menjadi standar makanan dan perlu mendapat legalisasi dari pimpinan/manajer penyelenggaraan makanan.

Standar makanan merupakan input untuk perencanaan menu. Keberhasilan atau kegagalan suatu penyelenggaraan makanan tergantung pada menu dan

bagaimana makanan tersebut dihidangkan. Perencanaan menu akan menjadi faktor penentu dan citra dari institusi penyelenggaraan makanan. Menu yang berkualitas juga dapat menjadi alat pemasaran. Dalam institusi komersial seperti restoran, menu akan memberitahukan kepada konsumen keberadaan restoran tersebut, misalnya bila menunya rapih, bersih, tulisannya bagus semuanya lengkap, variasi hidangannya banyak, pasti restoran tersebut bonafid. Kemudian hidangan (makanan dan minuman) apa yang tersedia di restoran itu dan berapa harganya serta pelayanan yang ditampilkan³.

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.

B. Standar Porsi

Standar porsi adalah berat bersih bahan makanan (siap di masak) atau berat matang setiap jenis hidangan untuk satu orang atau untuk satu porsi³. Standar porsi dapat diartikan sebagai jumlah makanan yang disajikan dan ukuran porsi untuk setiap individu. Dalam suatu penyelenggaraan makanan, standar porsi sangat berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi. Pengawasan standar porsi dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan. Hal ini tentu akan mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi. Standar porsi juga akan sangat mempengaruhi terhadap nilai gizi setiap hidangan⁵.

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 distribusi³.

Fungsi dari standar porsi adalah sebagai alat kontrol pada unsur pengisian dan penyajian, sebagai alat kontrol pada audit gizi, dengan standar porsi dapat dihitung berapa nilai gizi hidangan yang disajikan, sebagai alat untuk menentukan bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan.

Cara menghitung standar porsi penelitian dapat dilihat dari standar gizi disesuaikan menurut kebutuhan golongan orang-orang yang di asramakan serta disesuaikan dengan sumber daya yang ada, dapat bersifat komersial yaitu memperhitungkan laba rugi institusi, frekuensi makan 2-3 kali sehari dengan atau tanpa selingan, serta tujuan penyediaan makanan lebih diarahkan untuk pencapaian status kesehatan penghuni asrama³.

Hal-hal khusus yang harus dipertimbangkan untuk menentukan standar porsi, seperti berikut

1. Ukuran porsi harus terlihat menarik di piring, hal ini berkaitan dengan komposisi bahan makanan.
2. Ukuran porsi harus memenuhi kepuasan klien.
3. Ukuran porsi harus berdasarkan rekomendasi dari hasil diagnosis gizi klien³.

Tabel 1. Anjuran Jumlah Porsi Kelompok Umur 16-19 tahun

Bahan Makanan	Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki 2675 kkal	Anak Remaja 16-18 tahun Perempuan 2125 kkal
Nasi	8 p	5 p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Minyak	6 p	5 p
Gula	2 p	2 p

Sumber : *Pedoman Gizi Seimbang, 2019*

C. Besar Porsi

Besar porsi adalah banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku di institusi. Contoh :

Tabel 2. Besar Porsi 1 kali makan

Bahan Makanan	Besar porsi Remaja 16-18 tahun	Berat (gram)
Nasi	2 p	200
Sayuran	$\frac{3}{4}$ p	75
Buah	1 p	110
Lauk nabati	1 p	50
Lauk hewani	1 p	50
Minyak	1 p	1
Gula	1 p	1

Sumber : *Bachiar Bakri, dkk 2018*

D. Jenis Bahan Makanan

Bahan makanan sumber bahan makanan yang biasanya berasal dari tumbuhan dan hewan, yang dimana bahan makanan itu bisa dimakan atau dikonsumsi untuk dapat memenuhi kebutuhan nutrisi manusia. Setiap makhluk hidup, terutama manusia sangat memerlukan bahan pangan untuk makan, sebab tanpa makanan, manusia akan sulit dalam mengerjakan aktivitas sehari-harinya. Makanan bisa membantu manusia dalam mendapatkan energi, dan membantu

pertumbuhan badan dan otak. Walaupun begitu setiap bahan pangan memiliki kandungan gizi yang berbeda. Protein, karbohidrat dan lemak ialah salah satu contoh gizi yang akan didapatkan dari bahan pangan. bahan yang dapat dijadikan makanan, seperti beras, terigu, jagung, ubi, daging, dll⁷.

Pengertian pangan menurut Peraturan Pemerintah RI nomor 28 tahun 2004 adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun yang tidak diolah, yang diperuntukan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan atau pembuatan makanan atau minuman⁷.

Klasifikasi pangan dan gizi berbeda-beda untuk setiap Negara. Tetapi secara umum pangan diklasifikasikan menjadi dua yaitu pangan hewani dan pangan nabati. Pangan hewani meliputi daging, ikan, kerang, telur, susu dan hasil susu. Pangan nabati meliputi; serelia, kacang-kacangan, sayuran, biji-bijian, buah-buahan dan pangan lainnya (madu, gula dll)⁷.

Selain itu penggolongan pangan dikemukakan pula oleh FAO yang dikenal dengan *Desirable Dietary Pattern* (Pola Pangan Harapan/PPH) yang dikelompok dalam 9 kelompok yaitu padi-padian, umbi-umbian, pangan hewani, minyak dan lemak, buah biji berminyak, kacang-kacangan, gula, sayur dan buah serta lain-lain (minuman dan bumbu)⁷.

Masing-masing contoh jenis pangan dari berbagai kelompok pangan menurut PMK 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang adalah sebagai berikut :

1. Makanan pokok antara lain: Beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun. Kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebih seberat

100 gram, yang setara dengan $\frac{3}{4}$ gelas adalah: 175 Kalori, 4 gram Protein dan 40 gram Karbohidrat.

Tabel 3. Kelompok Makanan Pokok

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bihun	$\frac{1}{2}$ Gelas	50
Biskuit	4 Buah Besar	40
Havermut	5 $\frac{1}{2}$ Sendok Besar	45
Jagung Segar	3 Buah Sedang	125
Kentang	2 Buah Sedang	210
Kentang Hitam	12 Biji	125
Maizena	10 Sendok Makan	50
Makaroni	$\frac{1}{2}$ Gelas	50
Mie Basah	2 Gelas	200
Mie Kering	1 Gelas	50
Nasi Beras Giling putih	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Nasi Beras Giling Merah	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Nasi Beras Giling Hitam	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Nasi Beras $\frac{1}{2}$ Giling	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Nasi Ketan	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Putih Roti Putih	3 Iris	70
Roti Warna Coklat	3 Iris	70
Singkong	1 $\frac{1}{2}$ Potong	120
Sukun	3 Potong Sedang	150
Talas	$\frac{1}{2}$ Biji Sedang	125
Tape Beras Ketan	5 Sendok Makan	100
Tape Singkong	1 Potong Sedang	100
Tepung Tapioca	8 Sendok Makan	50
Tepung Beras	8 Sendok Makan	50
Tepung Hunkwe	10 Sendok Makan	50
Tepung Sagu	8 Sendok Makan	50
Tepung Singkong	5 Sendok Makan	50
Tepung Terigu	5 Sendok Makan	50
Ubi Jalar Kuning	1 Biji Sedang	135
Kerupuk	3 Biji Sedang	30
Udang/Ikan		

Sumber : *Pedoman Gizi Seimbang, 2019*

2. Lauk pauk sumber protein antara lain: Ikan, telur, unggas, daging, susu dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe). Kandungan zat

gizi satu (1) porsi Tempe sebanyak 2 potong sedang atau 50 gram adalah 80 Kalori, 6 gram Protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat³.

Tabel 4. Kelompok Lauk Pauk sebagai Sumber Protein Nabati

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Kacang Hijau	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Kedelai	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Merah	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Mete	1 ½ Sendok Makan	15
Kacang Tanah	2 Sendok Makan	20
Kupas		
Kacang Toto	2 Sendok Makan	20
Keju Kacang Tanah	1 Sendok Makan	15
Kembang Tahu	1 lembar	20
Oncom	2 Potong Besar	50
Petai Segar	1 Papan/Biji Besar	20
Tahu	2 Potong Sedang	100
Sari Kedelai	2 ½ Gelas	18

Sumber : Pedoman Gizi Seimbang, 2019

Kandungan zat gizi satu (1) porsi terdiri dari satu (1) potong sedang Ikan segar seberat 40 gram adalah 50 Kalori, 7 gram Protein dan 2 gram lemak.

Tabel 5. Kelompok Lauk Pauk Sumber Protein Hewani

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Susu sapi	1 gelas	200
Susu kerbau	½ gelas	100
Susu kambing	¾ gelas	185
Tepung sari kedele	3 sendok makan	20
Tepung susu whole	4 sendok makan	20
Tepung susu krim	4 sendok makan	20
Daging sapi	1 potong sedang	35
Daging ayam	1 potong sedang	40
Hati Sapi	1 potong sedang	50
Ikan Asin	1 potong kecil	15
Ikan Teri Kering	1 sendok makan	20
Telur Ayam Udang	1 butir	55
Basah	5 ekor sedang	35
Babat	1 potong sedang	40
Belut	3 ekor	45
Cumi-cumi	1 ekor kecil	45
Daging asap	1 lembar	20
Daging ayam	1 potong sedang	40
Daging kambing	1 potong sedang	40
Daging kerbau	1 potong sedang	35
Daging sapi	1 potong sedang	35
Dendeng sapi	1 potong sedang	15
Gabus kering	1 ekor kecil	10
Hati sapi	1 potong sedang	50
Ikan asin kering	1 potong sedang	15
Ikan kakap	1/3 ekor besar	35
Ikan kembung	1/3 ekor sedang	30
Ikan lele	1/3 ekor sedang	40
Ikan mas	1/3 ekor sedang	45
Ikan mujair	1/3 ekor sedang	30
Ikan peda	1 ekor kecil	35
Ikan pindang	½ ekor sedang	25
Ikan segar	1 potong sedang	40
Ikan teri kering	1 sendok makan	20
Ikan cakalang asin	1 potong sedang	20
Kerang	½ gelas	90
Ikan lemuru	1 potong sedang	35
Putih telur ayam	2 ½ butir	65
Selar kering	1 ekor	20
Teri nasi	1/3 gelas	20
Telur ayam	1 butir	55
Telur puyuh	5 butir	55
Udang segar	5 ekor sedang	35

Sumber : Pedoman Gizi Seimbang, 2019

3. Sayuran yang memiliki kandungan kalorinya sangat rendah contoh sayurannya seperti Gambas, Jamur, kuping, Tomat sayur, Oyong, Ketimun, Labu air, Selada air, Selada, Lobak, Daun bawang.

Beberapa jenis sayuran yang memiliki kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein. Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan. Contoh sayurannya seperti Bayam, Bit, Labu waluh, Genjer Kapri muda, Kol, Daun talas, Jagung muda, Brokoli, Daun kecipir, Pepaya muda, Sawi, Kembang kol, Buncis Labu, Siam, Rebung, Kemangi, Daun kacang panjang, Pare, Taoge, Kangkung, Terong, Kacang panjang, dan Wortel⁴.

Adapun Jenis sayuran yang memiliki kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah : 50 Kal, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein. Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan contoh sayurannya seperti Bayam merah, Mangkokan, Nangka muda, Daun papaya, Daun katuk, Kacang kapri, Malinjo, Taoge kedelai, Daun melinjo, Daun talas, Kluwih, Daun singkong⁴.

4. Buah-buahan, Kandungan zat gizi per porsi buah (setara dengan 1 buah Pisang Ambon ukuran sedang) atau 50 gram, mengandung 50 Kalori dan 10 gram Karbohidrat⁴.

Tabel 6. Kelompok Buah-Buahan.

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Markisa	$\frac{3}{4}$ buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka masak	3 biji sedang	50
Nenas	$\frac{1}{4}$ buah sedang	85
Pear	$\frac{1}{2}$ buah sedang	85
Papaya	1 potong besar	100-190
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Pisang kapok	1 buah	45
Pisang mas	2 buah	40
Pisang raja	2 buah kecil	40
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Salak	2 buah sedang	65
Semangka	2 potong sedang	180
Sirsak	$\frac{1}{2}$ gelas	60
Strawberry	4 buah besar	215

Sumber : Pedoman Gizi Seimbang, 2019

E. Angka Kecukupan Gizi

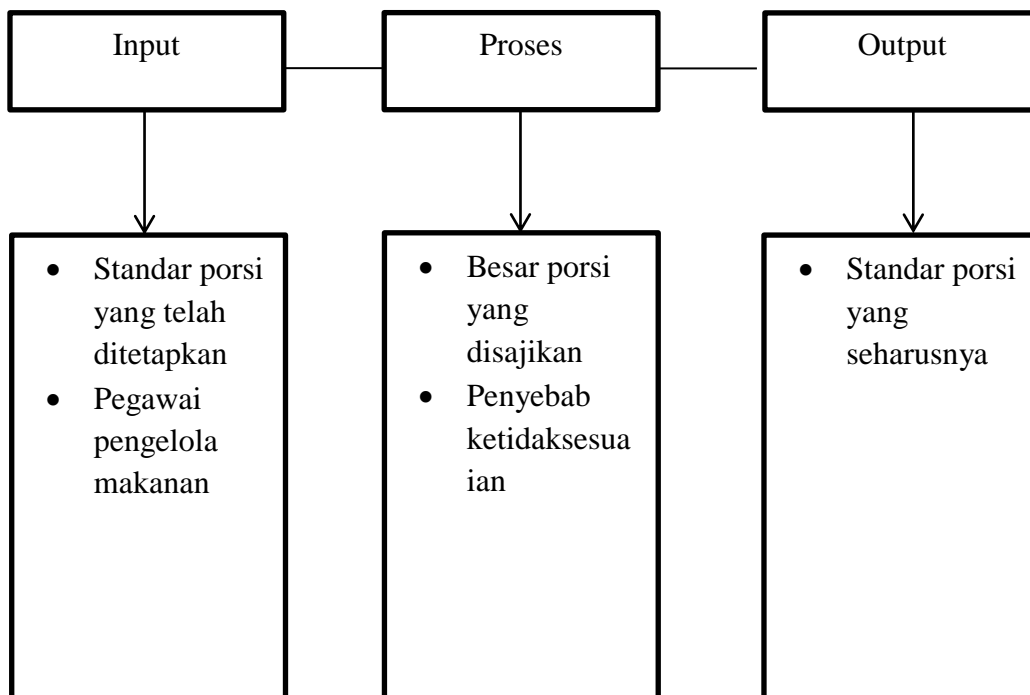
Angka kecukupan gizi merupakan suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. AKG merupakan kecukupan pada tingkat konsumsi sedangkan pada tingkat produksi dan penyediaan perlu diperhitungkan kehilangan dan penggunaan lainnya dari tingkat produksi sampai tingkat konsumsi⁸.

Manfaat AKG adalah pertama sebagai acuan dalam menilai kecukupan gizi, kedua sebagai acuan dalam menyusun makanan sehari-hari termasuk perencanaan makanan di institusi, ketiga sebagai acuan perhitungan dalam perencanaan penyediaan pangan tingkat regional maupun nasional; keempat

sebagai acuan pendidikan gizi serta sebagai acuan label pangan yang mencantumkan informasi nilai gizi⁸.

Tingkat kecukupan gizi adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologis tertentu. Ketidakeimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi kurang. Dampak dari jika tubuh mengalami masalah gizi kurang cenderung untuk mengurangi aktivitasnya, malas melakukan sesuatu dan merasa cepat lelah. Masa remaja merupakan masa rawan gizi karena kebutuhan akan zat gizi sedang tinggi-tingginya. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi, remaja laki-laki usia 16–18 tahun membutuhkan energi sebesar 2650 kkal, protein 75 g, lemak 85 g dan karbohidrat 400 g. Sementara itu, remaja putri usia 16–18 tahun membutuhkan energi sebesar 2100 kkal, protein 65 g, lemak 70 g dan karbohidrat 300g⁸.

F. Alur Pikir



Sumber : Tasya Salsabila, 2020

F. Defenisi Operasional

No	Variable	Defenisi	Cara ukur	Hasil ukur
1	Standar porsi yang ditetapkan	Rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih yang telah ditetapkan tempat penyelenggaraan makann.	Observasi	Didapati standar porsi yang digunakan pihak penyelenggaraan makanan dalam bentuk berat bersih. Bahan makanan dapat berupa <ol style="list-style-type: none"> 1. Makanan pokok 2. Lauk hewani 3. Lauk nabati 4. Sayur 5. Buah 6. Dll
2	Besar porsi yang disajikan	Berat tiap bahan makanan yang disajikan	Observasi dan penimbangan	Kesesuaian standar porsi dilihat dari: <ol style="list-style-type: none"> 1. Berat 2. Biaya 3. Nilai Gizi 4. Frekuensi
3.	Ketidaksesuaian standar porsi yang ditetapkan dengan besar porsi yang disajikan	Penilaian yang dilakukan setelah penimbangan masing- masing bahan makanan kemudian menyimpulkan nilai besar porsi yang dihasilkan dengan standar porsi yang ditetapkan.	Membandingkan dengan hasil yang didapat	Penyebab ketidaksesuaian standar porsi yang ditetapkan dengan yang disajikan oleh pegawai penyelenggaraan makanan berdasarkan <ol style="list-style-type: none"> 1. Berat 2. Biaya 3. Nilai Gizi 4. Frekuensi

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah bersifat deskriptif, dimana hasil yang didapatkan nantinya akan memberikan gambaran kesesuaian standar porsi yang ditetapkan dengan besar porsi yang disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas Tahun 2022.

B. Tempat dan waktu

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Makan Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas. Waktu penelitian dimulai dari awal pembuatan proposal yaitu di bulan Agustus 2021 hingga Juni 2022.

C. Subjek penelitian

Subjek pada penelitian ini yaitu standar porsi yang telah ditetapkan dengan besar porsi yang disajikan oleh pengelola penyelenggaraan makanan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas kepada 140 orang siswa terdiri dari 64 siswa perempuan dan 76 siswa laki-laki dengan kategori remaja usia 16-18 tahun.

D. Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer yang dikumpulkan meliputi standar porsi dan siklus menu 7 hari yang ditetapkan dengan cara observasi langsung dan bertanya kepada kepala pengelola Silo Asrama dengan cara membandingkan dengan besar porsi yang disajikan dan ketidaksesuaian standar porsi yang ditetapkan dengan besar porsi yang disajikan.

2. Data Sekunder

Data sekunder pada penelitian ini didapat dari pihak Sekolah dan pengurus Asrama mengenai gambaran umum Sekolah dan Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas.

E. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan terhadap data yang diperoleh dari hasil penimbangan, observasi, dan wawancara langsung dengan pegawai pengelola silo selama penelitian terhadap standar porsi yang telah ditetapkan dengan besar porsi yang disajikan dengan cara melihat ketidakesuaiannya dari segi berat, frekuensi, nilai gizi, dan biaya.

F. Analisis Data

Setelah melihat gambaran kesesuaian standar porsi yang telah ditetapkan dengan besar porsi yang disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas, Analisa data dilakukan secara deskriptif dengan menyertakan tabel frekuensi, nilai gizi, berat, dan biaya serta membandingkan dengan hasil yang didapatkan.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

1. Gambaran umum SMK-PP N Padang Mengatas

Berdirinya Sekolah ini yang namanya SPP SNAKMA Negeri Padang Mengatas merupakan salah satu UPT Departemen Pertanian yang berada di bawah Badan Pendidikan, Latihan dan Penyuluhan Pertanian (BPLPP) dan diresmikan tanggal 20 Desember 1982 oleh Menteri Pertanian Republik Indonesia. Sejak 1 Januari 2013 sampai dengan sekarang berubah menjadi Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang Mengatas atau di singkat dengan SMK-PP Negeri Padang Mengatas yang berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Lima Puluh Kota dan beralamat di JL. Padang Mengatas PO BOX 102 Payakumbuh, Mungo, Kec. Luak, Kab. Lima Puluh Koto Prov. Sumatera Barat.

SMK PP N Padang mengatas berakreditasi A yang terdiri dari 46 orang guru, 500 orang siswa laki-laki, dan 211 siswa orang perempuan dengan kurikulum SMK 2013 Keperawatan Hewan. Fasilitas yang tersedia seperti asrama siswa, masjid, gedung pertemuan, perpustakaan, laboratorium (klinik hewan, IPA, teknologi pengolahan hasil ternak, bengkel mek.pertanian, computer dan internet, unit produksi, unggas, agribisnis ternak ruminansia, pakan ternak), lapangan olahraga, peralatan kesenian, unit pelayanan bimbingan dan konseling (UPBK),dll.

2. Gambaran umum Asrama SMK PP N Padang Mengatas

SMK-PP N Padang Mengatas merupakan *Boarding School* dimana Sekolah ini memiliki Asrama bagi siswa yang bersekolah di SMK-PP N Padang Mengatas. Asrama juga memiliki fasilitas ruang makan dimana siswa yang tinggal di asrama mendapatkan makanan 3 kali sehari. Asrama SMK-PP N Padang Mengatas merupakan salah satu asrama yang merupakan yang dipimpin oleh kepala pengelola asrama yang berada dibawah tanggung jawab Kepala Sekolah.

Siswa yang tinggal diasrama saat ini 140 siswa dengan 76 siswa laki-laki dan 64 siswa perempuan. Ruang makan asrama atau biasa di sebut dengan Silo. Dalam penyelenggaraan makanannya dibantu oleh ketenagaan yaitu 5 orang yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Ketenagaan Penyelenggaraan Makan di Asrama SMK-PP N Padang Mengatas 2022

No.	Nama ketenagaan	Tamatan	Jumlah
1.	Pengelola Silo	Tata boga	1
2	Pengolahan dan distribusi	SMA	4

Penyelenggaraan makanan dimulai dari kegiatan perencanaan anggaran belanja bahan makanan, dimana anggaran belanja direncanakan oleh kepala pengelola silo Asrama. Perencanaan anggaran belanja dilakukan 4 kali seminggu setiap hari Senin, Rabu, Jum'at, dan Minggu. Besar anggaran belanja yang ditetapkan sehari Rp 1.500.000. anggaran belanja berasal dari iuran siswa yang berjumlah 140 orang, terdiri dari 76 siswa laki-laki dan 64 siswa perempuan.

Perencanaan menu direncanakan oleh kepala pengelola silo dan pegawai pengolah makanan secara bersama dengan siklus menunya 7 hari

yang akan dirotasi 1 kali setiap bulannya serta memperhatikan bahan yang tersedia, anggaran biaya, dan variasi menu.

Pembelian bahan makanan dilakukan di Pasar Tradisional setiap hari Minggu, Rabu, dan Jumat untuk pembelian bahan makanan seperti, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Serta hari Minggu untuk pembelian bahan makanan kering seperti beras, mie, kerupuk, dan bumbu.

Penerimaan bahan makanan dilakukan dengan cara pengecekan dan penimbangan bahan yang datang. Kemudian kepala pengelola silo akan mencatat bahan yang sesuai berat dan mutunya sebelum disimpan diruang penyimpanan. Apabila barang yang dikirim tidak sesuai spesifikasi tindakan yang dilakukan yaitu mengembalikan bahan dan diganti dengan yang baru.

Penyimpanan bahan makanan dilakukan oleh seluruh pegawai pengelola silo dan diletakkan diruang penyimpanan yang terdiri dari ruang penyimpanan bahan kering seperti beras, mie, kerupuk, dan telur. Kulkas untuk penyimpanan sayur, buah, bumbu, dan *freezer* untuk menyimpan lauk hewani.

Pengolahan bahan makanan dilaksanakan oleh 4 orang pegawai. Masing-masing pegawai bertanggung jawab di pengolahan makanan pokok 1 orang, di pengolahan lauk hewani dan nabati 2 orang, dan pengolahan sayur dan buah 1 orang. Proses pengolahan makanan dimulai dari persiapan alat dan bahan kemudian dilakukan pencucian bahan hingga bersih.

Waktu pendistribusian makanan untuk siswa yaitu makan pagi pukul 06.45 WIB, makan siang pukul 12.00 WIB, dan makan malam 19.00 WIB. Pendistribusian dilakukan langsung oleh seluruh pegawai pengelola silo

dengan cara menata plato sebanyak siswa diatas meja makan kemudian makanan yang telah siap di porsikan langsung di plato yang telah disusun. Pemorsian makanan dilakukan dengan sendok sayur untuk makanan seperti lauk hewani, lauk nabati, dan sayur. Sedangkan sendok makan untuk pemorsian makanan pokok.

B. HASIL

1. Standar porsi yang ditetapkan

Standar porsi yang didapatkan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Silo Asrama SMK-PP N Padang Mengatas memiliki beberapa poin seperti frekuensi, berat bahan makanan, nilai gizi, dan biaya.

Standar porsi yang ditetapkan terdiri dari 6 kelompok bahan makanan. Jenis bahan makanan yang disajikan selama 7 hari sesuai siklus menu yang disajikan di Silo Asrama SMK-PP N Padang Mengatas diketahui jenis kelompok makanan pokok yang paling sering disajikan adalah beras, lauk hewani adalah telur ayam dengan frekuensi 6 kali. Kelompok lauk nabati memiliki frekuensi yang sama yaitu 8 kali. Untuk sayur yang paling sering disajikan yaitu kol dan nangka muda. Sedangkan buah yang sering disajikan yaitu semangka dengan frekuensi 4 kali yang dapat dilihat pada Tabel 8:

Tabel 8. Frekuensi Standar porsi yang ditetapkan berdasarkan siklus menu

Kelompok bahan Makanan	Jenis Bahan makanan	Berat Bersih Mentah	Frekuensi
Makanan pokok	Beras	50	21x
	Mie	50	1x
	Kentang	30	2x
Lauk hewani	Ayam	40	2x
	Ikan nila	50	2x
	Ikan lele	50	1x
	Ikan tongkol	50	1x
	Ikan Teri	12	4x
	Ikan asin	12	1x
	Udang	30	1x
	Telur ayam	50	2x
	Susu sapi murni	100	2x
Lauk nabati	Tempe	50	5x
	Tahu	50	4x
Sayuran	Bayam	70	1x
	Kangkung	70	1x
	Kol	70	4x
	Buncis	70	2x
	Pakis	70	1p
	Nangka muda	50	4x
	Sawi	50	1x
	Kacang panjang	50	1x
	Terong	50	1x
	Ketimun	10	1x
Buah	Semangka	100	2x
	Pisang ambon	50	2x
Kerupuk	Kerupuk	5	1x

Berdasarkan standar porsi yang ditetapkan berdasarkan siklus menu 1 didapatkan nilai gizi dan harga dapat dilihat pada lampiran 4 nilai gizi yaitu Energi 1939,8 kkal, karbohidrat 288 gr, lemak 47,6 gr, dan protein 41,3 gr. Total biaya yang dikeluarkan yaitu Rp.1.447.500.

Berdasarkan siklus menu 2 pada lampiran 4 nilai gizi yang didapatkan yaitu Energi 2074,4 kkal, karbohidrat 226 gr, lemak 52,1 gr, dan protein 41,8 gr. Total biaya yang dikeluarkan yaitu Rp.1.343.500.

Berdasarkan siklus menu 3 pada lampiran 4 nilai gizi yang didapatkan yaitu Energi 2194,7 kkal, karbohidrat 309 gr, lemak 51,6 gr, dan protein 53,7 gr. Total biaya yang dikeluarkan yaitu Rp.1.423.000.

Berdasarkan siklus menu 4 pada lampiran 4 nilai gizi yang didapatkan yaitu Energi 2177,9 kkal, karbohidrat 228 gr, lemak 56,6 gr, dan protein 50,5 gr. Total biaya yang dikeluarkan yaitu Rp.1.419.500.

Berdasarkan siklus menu 5 pada lampiran 4 nilai gizi yang didapatkan yaitu Energi 1939,8 kkal, karbohidrat 288 gr, lemak 47,6 gr, dan protein 41,3 gr. Total biaya yang dikeluarkan yaitu Rp.1.447.500.

Berdasarkan siklus menu 6 pada lampiran 4 nilai gizi yang didapatkan yaitu Energi 2197,9 kkal, karbohidrat 324 gr, lemak 64,9 gr, dan lemak 60,3 gr. Total biaya yang dikeluarkan yaitu Rp.1.563.000.

Berdasarkan siklus menu 7 pada lampiran 4 nilai gizi yang didapatkan yaitu Energi 1847 kkal, karbohidrat 300 gr, lemak 50,2 gr, dan protein 51,5 gr. Total biaya yang dikeluarkan yaitu Rp.1.272.500.

2. Besar Porsi yang Disajikan

Berdasarkan hasil penelitian, didapati frekuensi besar porsi menurut siklus menu 7 hari sebagai berikut

Besar porsi yang disajikan terdiri dari 6 kelompok bahan makanan yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, kerupuk. Jenis bahan makanan yang disajikan selama 7 hari sesuai siklus menu yang disajikan di Silo Asrama SMK-PP N Padang Mengatas diketahui jenis kelompok makanan pokok yang paling sering disajikan adalah beras, lauk hewani adalah telur ayam dengan frekuensi 6 kali. Kelompok lauk nabati

memiliki frekuensi yang sama yaitu 8 kali. Untuk sayur yang paling sering disajikan yaitu kol dan nangka muda. Sedangkan buah yang sering disajikan yaitu semangka dengan frekuensi 4 kali yang dapat dilihat pada Tabel 9:

Tabel 9. Frekuensi besar porsi berdasarkan siklus menu 7 di Asrama SMK-PP N Padang Mengatas Tahun 2022

Kelompok bahan Makanan	Jenis Bahan makanan	Berat Bersih Mentah	Frekuensi
Makanan pokok	Beras	60	21x
	Mie	50	1x
	Kentang	30	1x
Lauk hewani	Ayam	40	3x
	Ikan nila	50	3x
	Ikan lele	50	1x
	Ikan tongkol	50	1x
	Ikan Teri	30	2x
	Ikan asin	30	3x
	Udang	30	1x
	Telur ayam	50	6x
	Susu sapi murni	100	2x
Lauk nabati	Tempe	50	8x
	Tahu	50	8x
Sayuran	Bayam	70	3x
	Kangkung	70	1x
	Kol	70	4x
	Buncis	70	2x
	Pakis	70	1x
	Nangka muda	70	4x
	Sawi	70	3x
	Kacang panjang	70	2x
	Terong	70	2x
	Ketimun	10	1x
Buah	Semangka	100	4x
	Pisang ambon	50	3x
Kerupuk	Kerupuk	5	5x

Setelah mendapati frekuensi bahan makanan yang disajikan, peneliti mendapati hasil berat bersih mentah bahan makanan, nilai gizi, dan biaya yang dapat dilihat pada lampiran 5.

Berdasarkan siklus menu 1 pada lampiran 5 nilai gizi yang didapatkan yaitu energy 2239,8 kkal, karbohidrat 418 gr, protein 46,6 gr, dan lemak 40,3. Total biaya yang dikeluarkan menurut siklus menu 1 yaitu Rp. 1.550.00.

Berdasarkan siklus menu 2 pada lampiran 5 nilai gizi yang didapatkan yaitu 2274,4 kkal, karbohidrat 396 gr, protein 55,1 gr, dan lemak 56,8. Total biaya yang dikeluarkan menurut siklus menu 1 yaitu Rp. 1.500.500.

Berdasarkan siklus menu 3 pada lampiran 5 nilai gizi yang didapatkan yaitu energy 2394,4 kkal, karbohidrat 429,6 gr, protein 61,6 gr, dan lemak 63,7. Total biaya yang dikeluarkan menurut siklus menu 1 yaitu Rp. 1.541.500.

Berdasarkan siklus menu 4 pada lampiran 5 nilai gizi yang didapatkan yaitu energy 2477,9 kkal, karbohidrat 428 gr, protein 76,6 gr, dan lemak 60,5. Total biaya yang dikeluarkan menurut siklus menu 4 yaitu Rp. 1.529.500.

Berdasarkan siklus menu 5 pada lampiran 5 nilai gizi yang didapatkan yaitu energy 2347,9 kkal, karbohidrat 424,3 gr, protein 65,9 gr, dan lemak 70,3. Total biaya yang dikeluarkan menurut siklus menu 5 yaitu Rp. 1.585.500.

Berdasarkan siklus menu 6 pada lampiran 5 nilai gizi yang didapatkan yaitu energy 2297,9 kkal, karbohidrat 424 gr, protein 64,9 gr, dan lemak 60,3. Total biaya yang dikeluarkan menurut siklus menu 6 yaitu Rp. 1.501.000.

Berdasarkan siklus menu 7 pada lampiran 4 nilai gizi yang didapatkan yaitu energy 2147 kkal, karbohidrat 400 gr, protein 60,2 gr, dan lemak 61,5. Total biaya yang dikeluarkan menurut siklus menu 7 yaitu Rp. 1.472.500.

3. Ketidaksesuaian Standar Porsi

Bahan makanan mengalami ketidaksesuaian dengan standar porsi yang ditetapkan biasa diakibatkan karena pihak pengolah makanan tidak menimbang terlebih dahulu bahan makanan tersebut sebelum diolah seperti saat mengolah beras sering dilebih-lebihkan, bahan makanan umumnya yang dibeli sudah dipotong dan dibersihkan oleh pedagang sebelum dikirimkan kelokasi, Sehingga apabila ditimbang masih terdapat ketidak sesuaian berat bahan makanan yang disajikan dengan yang ditetapkan.

Tabel 10. Besar porsi yang disajikan berdasarkan siklus menu 1 untuk Asrama SMK-PP N Padang Mengatas Tahun 2022

Sumber pangan	Menu	Bahan	Frekuensi	Besar porsi gr	Standar porsi gr	Kesesuaian
Makan pokok	Nasi	Beras	3	180	150	Tidak sesuai
Hewani	Ayam gulai	Ayam	1	45	40	Sesuai
	Telur ceplok	Telur	1	62	50	Tidak sesuai
	Ikan balado	Ikan nila	1	50	50	Sesuai
Nabati	Tahu goreng	Tahu	2	60	50	Tidak sesuai
Sayur	Tumis kol	Kol	1	60	50	Tidak sesuai
	Gulai pakis	Pakis	1	70	70	Sesuai
	Gulai nangka	Nangka	1	57	50	Tidak sesuai
	Kcg pjpg	Kcg pjpg	1	50	50	Sesuai
Buah	Semangka	Semangka	1	110	100	Sesuai
Kerupuk	Kerupuk	Kerupuk	1	5	5	Sesuai

Berdasarkan Tabel 10 pada siklus menu hari ke 1, besar porsi yang tidak sesuai dengan standar porsi untuk makanan pokoknya beras, lauk hewani yaitu telur ayam, sayur yaitu kol dan kacang panjang, dan untuk nabatinya yaitu tahu.

Tabel 11. Besar porsi yang disajikan berdasarkan siklus menu 2 untuk Asrama SMK-PP N Padang Mengatas Tahun 2022

Sumber pangan	Menu	Bahan	Frekuensi	Besar porsi gr	Standar porsi gr	Kesesuaian
Makan pokok	Nasi	Beras	3	65	50	Tidak sesuai
	Mie goreng	Mie	1	20	50	Tidak sesuai
Hewani	Ikan tongkol balado	Ikan tongkol	1	57	50	Tidak sesuai
	Ikan teri balado	Ikan teri	1	20	12	Tidak sesuai
	Susu	Susu sapi murni	1	100	100	Sesuai
Nabati	Tahu goreng	Tahu	1	50	50	Sesuai
	Tempe goreng	Tempe	2	50	50	Sesuai
Sayur	Gulai nangka	Nangka	1	54	50	Sesuai
	Bening bayam	Bening bayam	1	62	70	Tidak sesuai
	Kcg pjpg	Kcg pjpg	1	50	50	Sesuai
Buah	Pisang	Pisang	1	63	50	Tidak sesuai
Kerupuk	Kerupuk	Kerupuk	1	5	5	Sesuai

Berdasarkan Tabel 11 pada siklus menu hari ke 2, besar porsi yang tidak sesuai dengan standar porsi untuk makanan pokoknya beras, lauk hewani yaitu ikan tongkol dan ikan teri, sayur yaitu bening bayam, dan buah yaitu pisang.

Tabel 12. Besar porsi yang disajikan berdasarkan siklus menu 3 untuk Asrama SMK-PP N Padang Mengatas Tahun 2022

Sumber pangan	Menu	Bahan	Frekuensi	Besar porsi gr	Standar porsi gr	Kesesuaian
Makan pokok	Nasi	Beras	3	50	150	Sesuai
Hewani	Ikan teri balado	Ikan teri	1	20	12	Tidak sesuai
	Ayam balado	Ayam	1	55	40	Tidak sesuai
	Ikan balado	Ikan nila	1	52	50	Sesuai
Nabati	Tahu goreng	Tahu	2	50	100	Sesuai
	Tempe goreng	Tempe	1	50	50	Sesuai
Sayur	Cah kangkung	Kangkung	1	71	70	Sesuai
	Gulai putih	Kol	1	70	50	Tidak sesuai
	Bening sawi	Sawi	1	70	70	Sesuai
Buah	Semangka	Semangka	1	87	100	Tidak sesuai

Berdasarkan Tabel 13 pada siklus menu hari ke 3, besar porsi yang tidak sesuai dengan standar porsi untuk lauk hewani yaitu ayam dan ikan teri, sayur yaitu kol dan buah yaitu semangka.

Tabel 14. Standar porsi yang disajikan berdasarkan siklus menu 4 untuk Asrama SMK-PP N Padang Mengatas Tahun 2022

Sumber pangan	Menu	Bahan	Frekuensi	Besar porsi gr	Standar porsi gr	Kesesuaian
Makan pokok	Nasi	Beras	3	70	50	Tidak sesuai
Hewani	Telur bulat	Telur ayam	1	56	50	Tidak sesuai
	Ikan lele balado	Ikan lele	1	53	50	Sesuai
	Ikan balado	Ikan nila	1	56	50	Sesuai
Nabati	Tahu goreng	Tahu	2	50	50	Sesuai
Sayur	Gulai buncis	Buncis	1	60	70	Tidak sesuai
	Gulai nangka	Nangka	1	56	50	Sesuai
	Kcg pjpg	Kcg pjpg	1	65	70	Sesuai
	Terong goreng	Terong	1	53	50	Sesuai
	Bening bayam	Bayam	1	80	70	Tidak sesuai
Buah	Pisang	Pisang	1	78	50	Tidak sesuai

Berdasarkan Tabel 14 pada siklus menu hari ke 4, besar porsi yang tidak sesuai dengan standar porsi untuk makanan pokoknya yaitu beras, lauk hewani telur ayam, sayur yaitu buncis kurang dan bayam, dan buah yaitu pisang.

Tabel 15. Besar porsi yang disajikan berdasarkan siklus menu 5 untuk Asrama SMK-PP N Padang Mengatas Tahun 2022

Sumber pangan	Menu	Bahan	Frekuensi	Besar porsi gr	Standar porsi gr	Kesesuaian
Makan pokok	Nasi	Beras	3	60	50	Tidak sesuai
Hewani	Telur bulat balado	Telur ayam	1	63	50	Tidak sesuai
	Ayam balado	Ayam	1	43	40	Sesuai
	Ikan asin balado	Ikan asin	1	20	12	Sesuai
Nabati	Tahu goring	Tahu	1	50	50	Sesuai
	Tempe goreng	Tempe	2	50	50	Sesuai
Sayur	Gulai putih	Kol	2	71	70	Sesuai
	Cah kangkung	Kangkung	1	76	70	Sesuai
Buah	Pisang	Pisang	1	50	50	Sesuai

Berdasarkan Tabel 15 pada siklus menu hari ke 5, besar porsi yang tidak sesuai dengan standar porsi untuk makanan pokoknya beras dan lauk hewani telur ayam.

Tabel 16. Besar porsi yang disajikan berdasarkan siklus menu 6 untuk Asrama SMK-PP N Padang Mengatas Tahun 2022

Sumber pangan	Menu	Bahan	Fre kue nsi	Besar porsi gr	Standar porsi gr	Kesesuaian
Makan pokok	Nasi	Beras	3	70	50	Tidak sesuai
Hewani	Udang goreng balado	Udang	1	30	30	Tidak sesuai
	Ikan gulai	Ikan nila	1	50	40	Tidak sesuai
	Ikan teri balado	Ikan teri	1	20	12	Tidak sesuai
Nabati	Tahu goreng	Tahu	1	50	50	Sesuai
	Tempe goreng	Tempe	2	50	50	Sesuai
Sayur	Gulai buncis	Buncis	1	70	70	Sesuai
	Terong goreng	Terong	1	68	70	Sesuai
	Bening bayam	Bayam	1	50	50	Sesuai
Buah	Pisang	Pisang	1	75	50	Tidak sesuai

Berdasarkan Tabel 16 pada siklus menu hari ke 6, besar porsi yang tidak sesuai dengan standar porsi untuk makanan pokoknya yaitu beras, lauk hewani udang, ikan nila dan, ikan teri, dan untuk buah yaitu pisang.

Tabel 17. Besar porsi yang disajikan berdasarkan siklus menu 7 untuk Asrama SMK-PP N Padang Mengatas Tahun 2022

Sumber pangan	Menu	Bahan	Frekuensi	Besar porsi gr	Standar porsi gr	Kesesuaian
Makan pokok	Nasi	Beras	3	70	50	Tidak sesuai
	Kentang goreng	Kentang	1	30	30	Sesuai
Hewani	Telur bulat balado	Telur ayam	2	57	50	Tidak sesuai
	Ikan asin balado	Ikan asin	1	20	12	Tidak sesuai
Nabati	Tahu goreng	Tahu	1	50	50	Sesuai
Sayur	Lalapan	Ketimun	1	20	50	Sesuai
	Gulai nangka	Nangka	1	50	50	Sesuai
	Bening sawi	Sawi	1	60	70	Sesuai
Buah	Semangka	Semangka	1	110	100	Sesuai
Kerupuk	Kerupuk	Kerupuk	1	5	5	Sesuai

Berdasarkan Tabel 17 pada siklus menu hari ke 7, besar porsi yang tidak sesuai dengan standar porsi yang ditetapkan untuk makanan pokoknya yaitu beras, dan lauk hewani telur ayam dan ikan asin.

Tabel 18. Hasil Analisis Zat Gizi

Siklus menu ke	Nilai Gizi yang ditetapkan				Nilai gizi yang disajikan			
	E	Kh	P	L	E	Kh	P	L
Hari ke-1	1939,8	318	41,3	47,6	2139,8	378	40,6	40,3
Hari ke-2	2074,4	322	52,1	41,8	2274,4	386	45,1	46,8
Hari ke-3	2194,7	319	53,7	51,6	2294,7	409,6	63,7	61,6
Hari ke-4	2177,9	388	66,6	60,5	2277,9	408	76	60
Hari ke-5	2047,9	324,3	64,9	60,3	2247,9	404,3	70,3	63,9
Hari ke-6	2197,9	324	64,9	60,3	2297,9	384	64,9	60,3
Hari ke-7	1847	300	51,5	50,2	2147	385	61,5	60,2

Keterangan :

E: Energi

P: Protein

L: Lemak

Kh: Karbohidrat

Berdasarkan Tabel 18 energi tertinggi diperoleh menu ke 4 dengan standar porsi yang disajikan dan terendah hari ke 7 menu yang ditetapkan. Untuk protein tertinggi hari ke 4 menu yang disajikan dan terendah hari ke 3 menu yang ditetapkan. Untuk lemak tertinggi hari ke 4 menu yang disajikan dan terendah hari ke 1 menu yang ditetapkan. Sedangkan untuk karbohidrat tertinggi hari ke 4 menu yang disajikan dan terendah hari ke 1 menu yang ditetapkan.

Tabel 19. Kesesuaian frekuensi yang ditetapkan dengan yang disajikan berdasarkan bahan dalam siklus menu 7 hari

Kelompok Makanan	Bahan makanan	Frekuensi yang disajikan	Frekuensi yang ditetapkan	Kesesuaian
Makanan pokok	Beras	21x	21x	Sesuai
	Mie	1x	1x	Sesuai
Lauk hewani	Kentang	1x	2x	Tidak sesuai
	Ayam	3x	2x	Tidak sesuai
	Ikan nila	3x	2x	Tidak sesuai
	Ikan lele	1x	1x	Sesuai
	Ikan tongkol	1x	1x	Sesuai
	Ikan Teri	2x	4x	Tidak sesuai
	Ikan asin	3x	1x	Tidak sesuai
	Udang	1x	1x	Sesuai
	Telur ayam	6x	2x	Tidak sesuai
	Susu sapi	2x	2x	Sesuai
Lauk nabati	Tempe	8x	5x	Tidak sesuai
	Tahu	8x	4x	Tidak sesuai
Sayuran	Bayam	3x	1x	Tidak sesuai
	Kangkung	1x	1x	Sesuai
	Kol	4x	4x	Sesuai
	Buncis	2x	2x	Sesuai
	Pakis	1x	1p	Sesuai
	Nangka muda	4x	4x	Sesuai
	Sawi	3x	1x	Sesuai
	Kacang panjang	2x	1x	Tidak sesuai
	Terong	2x	1x	Tidak sesuai
	Ketimun	1x	1x	Sesuai
Buah	Semangka	4x	2x	Tidak sesuai
	Pisang ambon	3x	2x	Tidak sesuai
Kerupuk	Kerupuk	5x	1x	Tidak sesuai

Berdasarkan tabel diatas untuk makanan pokok kentang memiliki frekuensi lebih dari yang ditetapkan pada siklus menu. Untuk Lauk Hewani ayam, ikan nila dan telur memiliki frekuensi kurang dari yang di tetapkan pada siklus menu, sedangkan untuk ikan teri lebih dari siklus menu yang ditetapkan. Untuk sayur bayam, kacang panjang dan terong memiliki frekuensi kurang dari frekuensi yang telah ditetapkan pada siklus menu sebelumnya. Dan untuk buah frekuensi keluarnya buah papaya, semangka, dan pisang juga kurang dari frekuensi yang ditetapkan pada siklus menu.

Tabel 20. Hasil Analisis biaya

Siklus menu ke	Biaya yang ditetapkan	Biaya yang disajikan
Hari ke-1	Rp1.447.500	Rp1.550.000
Hari ke-2	Rp1.343.500	Rp1.400.500
Hari ke-3	Rp1.523.000	Rp1.541.500
Hari ke-4	Rp1.419. 500	Rp1.529.500
Hari ke-5	Rp1.585.500	Rp1.385.500
Hari ke-6	Rp1.603.000	Rp1.503.000
Hari ke-7	Rp1.272.500	Rp1.472.500

Berdasarkan Tabel 20 biaya yang melebihi perencanaan anggaran biaya untuk standar porsi yang ditetapkan yaitu menu hari ke-3, hari ke 5, dan hari ke-6. Sedangkan biaya yang melebihi anggaran biaya berat bahan makanan yang disajikan yaitu menu hari ke-1, hari ke-3, dan hari ke-4.

C. Pembahasan

1. Standar Porsi yang Ditetapkan

Berdasarkan hasil penelitian frekuensi standar porsi yang ditetapkan berdasarkan siklus menu 7 hari untuk frekuensi paling sering makanan pokok 23 kali, lauk hewani 20 kali, lauk nabati 16 kali, sayuran 23 kali, buah hanya 7 kali(Tabel 8).

Frekuensi penyajian bahan makanan berdasarkan siklus menu 7 hari dengan 3 kali makan setiap harinya berarti setiap kelompok makanan frekuensinya 21 kali dengan kelompok makanan pokok nasi 21 kali sedangkan kentang dan mie hanya dijadikan tambahan lauk, lauk hewani frekuensi 20 kali dengan yang paling sering yaitu telur ayam ini dikarenakan daya simpan telur yang lama, lauk nabati yang yaitu 16 kali tempe karena kesukaan siswa terhadap tempe, sayuran 23 kali dan terbanyak yaitu kol dan nangka muda karena mudah didapatkan, buah hanya 7 kali yaitu semangka dengan pisang ambon karena mudah didapatkan. Hal ini menandakan frekuensi penyajian bahan makanan untuk lauk nabati harus ditambahkan lagi.

Berdasarkan hasil nilai gizi standar porsi yang ditetapkan yang tertinggi energy yaitu hari ke 5 yaitu 2177,9kkal ,protein yaitu hari ke 4 yaitu 74gr, lemak yaitu hari ke 6,9gr, dan karbohidrat hari ke 4 yaitu 428gr. (lampiran 4).

Angka kecukupan gizi siswa usia 16-18 tahun yang harus dipenuhi yaitu energi 2347 kkal, karbohidrat 347gr, protein 70,27gr, dan lemak 70,25 gr. Hal ini menandakan energi dan karbohidrat sudah mencukupi kebutuhan sedangkan protein lemak masih kurang.

Berdasarkan biaya standar porsi berdasarkan siklus menu yang ditetapkan yang tertinggi yaitu hari ke 6 dikarenakan bahan makanan pada hari itu bahanyak dan mahal(lampiran 4).

Berdasarkan hasil penelitian Nurhatijah (2021), pentingnya penyusunan standar porsi berguna untuk merencanakan anggaran belanja

sesuai dengan bahan yang diperlukan dalam penyusunan menu untuk memenuhi kecukupan gizi siswa.

2. Besar Porsi yang Disajikan

Berdasarkan hasil penelitian frekuensi besar porsi yang disajikan berdasarkan siklus menu 7 hari untuk frekuensi paling sering makanan pokok 23 kali, lauk hewani 20 kali, lauk nabati 16 kali, sayuran 23 kali, buah hanya 7 kali (Tabel 8).

Frekuensi penyajian bahan makanan berdasarkan siklus menu 7 hari dengan 3 kali makan setiap harinya berarti setiap kelompok makanan frekuensinya 21 kali dengan kelompok makanan pokok nasi 21 kali sedangkan kentang dan mie hanya dijadikan tambahan lauk, lauk hewani frekuensi 20 kali dengan yang paling sering yaitu telur ayam ini dikarenakan daya simpan telur yang lama, lauk nabati yang yaitu 16 kali tempe karena kesukaan siswa terhadap tempe, sayuran 23 kali dan terbanyak yaitu kol dan kacang muda karena mudah didapatkan, buah hanya 7 kali yaitu semangka dengan pisang ambon karena mudah didapatkan. Hal ini menandakan frekuensi penyajian bahan makanan untuk lauk nabati harus ditambahkan lagi.

Berdasarkan hasil nilai gizi tertinggi besar porsi yang disajikan dengan energi yaitu hari ke 5 dengan 2394 kkal, protein yaitu hari ke 4 dengan 64,9, lemak yaitu hari ke 5 dengan 70,3, dan karbohidrat hari ke 4 dengan 424 gr.

Angka kecukupan gizi siswa usia 16-18 tahun yang harus dipenuhi yaitu energi 2347 kkal, karbohidrat 347 gr, protein 70,27 gr, dan lemak 70,25 gr. Hal ini menandakan energi dan karbohidrat sudah mencukupi kebutuhan sedangkan protein lemak masih kurang.

Berdasarkan biaya tertinggi besar porsi menurut siklus menu 7 hari yaitu hari ke 6 yaitu Rp.1.603.000. biaya yang dianggarkan pihak pengelola asrama yaitu Rp.1.500.000. Hal ini berarti adanya kelebihan dari anggaran biaya.

Besar Porsi yang disajikan bertujuan untuk melihat kesesuaian dengan standar porsi yang ditetapkan dilihat dari segi frekuensi, nilai gizi, dan biaya.

3. Ketidaksesuaian Standar Porsi

Nilai gizi siswa umur 16-18 tahun yaitu energy 2356kkal, protein 70,25 gr, lemak 70,25gr, dan karbohidrat 324,52 gr. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan siklus menu yang disajikan yang sesuai dengan nilai gizi yaitu siklus energy menu hari ke 2, 3, 4, 5, 6 sudah mencukupi , karbohidrat menu 2,3,4 berlebih protein menu hari ke 5 sudah cukup dan lemak hari ke 4 sudah memenuhi kecukupan nilai gizi siswa usia 16-18 tahun. Hal ini berarti dilakukan besar porsi yang disajikan lebih memiliki nilai gizi yang tinggi dibandingkan standar porsi yang ditetapkan.

Anggaran biaya yang telah ditetapkan oleh pihak pegawai silo Asrama yaitu Rp. 1.500.000. Berdasarkan hasil penelitian didapati rata-rata anggaran yang dikeluarkan berdasarkan besar porsi yang disajikan tiap harinya yaitu Rp.1.482.000 sedangkan biaya yang dikeluarkan untuk standar porsi yang ditetapkan yaitu Rp.1.312.000. Hal ini berarti terjadi ketidaksesuaian anggaran yang direncanakan dengan biaya pembelian bahan makanan.

Berat bahan makanan pokok kentang lebih dari yang ditetapkan seperti lauk hewani seperti ayam, ikan nila, telur, ikan teri . Untuk sayur yaitu bayam, kacang panjang dan terong. Dan untuk buah semangka dan pisang juga tidak

sesuai dengan standar porsi yang ditetapkan. Hal ini berarti bahan makanan yang ditetapkan dengan yang disajikan tidak dilakukan penimbangan terlebih dahulu dan tidak dihitung nilai gizinya. Dengan begitu besar porsi yang disajikan bias digunakan untuk standar porsi.

Berdasarkan penelitian Davies OH,dkk (2008) porsi yang tidak tepat menyebabkan kandungan gizi makanan tidak sesuai dengan kebutuhan. Faktor terbesar dalam menetapkan porsi makanan disebabkan oleh perbedaan antara ukuran alat bantu memperkirakan porsi makanan yang biasa digunakan dan terstandarisasi dalam menetapkan porsi makanan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Standar porsi yang ditetapkan di Asrama SMK-PP Negeri Padang mengatas untuk lauk hewani, sayur, dan buah belum sesuai dengan standar porsi yang seharusnya. Dilihat dari nilai gizinya protein dan lemak belum memenuhi kecukupan gizi.
2. Besar porsi yang disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas untuk lauk nabati, sayur dan buah sudah sesuai dengan standar porsi yang ditetapkan. Sedangkan makanan pokok dan lauk hewani tidak sesuai dengan standar porsi.
3. Standar porsi yang ditetapkan dengan besar porsi yang disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas tidak sesuai. Bahan makanan yang tidak sesuai untuk makanan pokok seperti beras, lauk hewani seperti ikan teri, ikan asin, dan udang, sayur yaitu sawi, kacang panjang, dan terong. Hal ini mengakibatkan Nilai gizi energi dan karbohidratnya sudah terpenuhi sedangkan protein dan lemaknya masih kurang.

B. Saran

Diharapkan pegawai pengelola Asrama SMK-PP Negeri Padang mengatas dapat menerapkan standar porsi dalam penyelenggaraan makanan agar nilai gizi, berat bahan, dan anggaran biaya bahan makanan sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- 1 Rahmawati,Y. 2019.*Analisis Biaya dari Sisa Makanan Siang di SMA IT Abu Bakar*, Yogyakarta.
- 2 Ningtyas,dkk.2018. *Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren, Kabupaten Jember*. Kabupaten Jember.
- 3 Bachyar Bakri,dkk.2018. *Bahan Ajar Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi*.Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- 4 Kemenkes RI, Dirjen Bina Gizi.2019. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI, Perintis
- 5 Anonim, 2013. *Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)*.PERSAGI. Jakarta
- 6 Chrisyanti,R.N.2016. *Gambaran Kesesuaian Standar Porsi, Pola Menu dan Status Gizi Remaja Putri Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen*. Kaya Tulis Ilmiah 1-61.
- 7 Astutik Pudjirahayu,2017.*Pengawasan Mutu Pangan*. pusat Pendidikan Sumber Daya ManusiaKesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- 8 AKG 2019. *Angka Kecukupan Gizi*.Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019
- 9 Istiyahningsih,dkk.2020. *Penyajian dan Pemorsian Makanan Pondok Pada Penyelenggaraan Makan Pasien Anak di RSA UGM*. Karya Tulis Ilmiah
- 10 Kurniawati, Aprilia Enispratiwi.2019. *Gambaran Ketepatan Standar Porsi Lauk Hewani dan Olahraganya untuk Kelas I di Instalasi Gizi RSUD Dr.Tjitrowardjo*.Poltekkes Semarang.
- 11 Salsabila, Tasya.2020. *Gambaran Kesesuaian Standar Porsi Makanan Biasa yang Disajikan di Rumah Sakit*. Poltekkes Kemenkes Padang. Tugas Akhir
- 12 Suleiman S, Davies OH, dkk.2008. *Bobot Porsi Makanan dalam Makanan Siang Sekolah Dasar Menengah di Inggris* . Jurnal Nutrisi dan Dietetika Manusia
- 13 Kustiyoasih,Mustika Putri.dkk.2016. *Penyelenggaraan Makanan Dan Kepuasan Konsumen Di Kantin Lantai 2 Rumah Sakit Universitas Airlangga Surabaya*.Program S1 Ilmu Gizi,Universitas Airlangga. Media Gizi Indonesia, Vol. 11, No. 1 Januari–Juni 2016: hlm. 11–16
- 14 Wayansari,Lastmi.dkk.2018. *Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi*.Pusat Pendidikan Sumber Manusia Kesehatan.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

- ¹⁵ Depkes.2013. Pedoman PGRS Pelayanan Gizi Rumah Sakit.
Jakarta:Kementrian Kesehatan RI

Lampiran 1 Standar porsi yang ditetapkan

Kelompok Makanan	Bahan makanan	Standar porsi yang ditetapkan	Porsi	E	KH	P	L
Makanan pokok	Beras	50	1p	180,4	39,8	3,3	0,3
	Mie	50	1p	162,5	28,3	4,8	3,2
	Kentang	30	1p	27,9	6,5	0,6	0
Lauk hewani	Ayam	40	1p	114	0	10,8	7,6
	Ikan nila	50	1p	56	0	10,7	1,1
	Ikan lele	50	1p	41,9	0	7,4	1,1
	Ikan tongkol	50	1p	55,4	0	12,0	0,5
	Ikan Teri	12	1p	13,5	0	2,6	0,3
	Ikan asin	12	1p	19,4	0	1,6	0,4
	Udang	30	1p	23,7	0	5,0	0,3
	Telur ayam	50	1p	77,6	0,6	6,3	5,3
	Susu sapi murni	100	1p	66	4,8	3,2	3,9
Lauk nabati	Tempe	50	1p	99,5	8,5	9,5	3,8
	Tahu	50	1p	38	0,9	4,1	2,4
Sayuran	Bayam	70	1p	25,9	5,1	2,6	0,1
	Kangkung	70	1p	10,5	1,5	1,6	0,1
	Kol	70	1p	20,2	1,7	0,3	1,5
	Buncis	70	1p	24,4	5,5	1,3	0,2
	Pakis	70	1p	17,6	4,4	0,2	0,1
	Nangka muda	50	1p	22	5,1	0,7	0,1
	Sawi	50	1p	7,5	1	1,1	0,1
	Kacang panjang	50	1p	17,4	4	0,9	0,2
	Terong	50	1p	14	3,3	0,4	0,1
	Ketimun	10	1p	1,3	0,3	0,1	0
Buah	Semangka	100	1p	32	7,2	0,6	0,4
	Pisang ambon	50	1p	46	11,7	0,5	0,3
Kerupuk	Kerupuk	5	1p	27,4	3,3	0,3	1,4

Lampiran 2 Bahan Makanan Pada Siklus Menu

No	Waktu	Sumber pangan	Hari ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3		Hari ke-4		Hari ke-5		Hari ke-6		Hari ke-7	
			Bahan	Bb	Bahan	Bb	Bahan	Bb	Bahan	Bb	Bahan	Bb	Bahan	Bb	Bahan	Bb
1	Makan Pagi	Makan pokok	Beras	70	Beras	60	Beras	80	Beras	80	Beras	80	Beras	70	Beras	80
		Hewani	Ikan nila	40	Ikan tongkol	40	Ikan teri	15	Telur	56	Telur	57	Udang	30	Telur	64
		Nabati	Tahu	40	Tempe	45	Tahu	50			Tahu	50	Tahu	50		
		Sayur	Pakis	50	Bayam	80	Kangkung	80	Nangka Kcg pjg	50	Kol	70	Bayam	70	Ketimun	20
		Susu , kerupuk		Susu	100					Susu	100			Kerupuk	5	
2	Makan Siang	Makan pokok	Beras	80	Beras	70	Beras	70	Beras	70	Beras	60	Beras	60	Beras	80
		Hewani	Ayam	40	Ikan asin	20	Ayam	50	Ikan nila	50	Ayam	40	Ikan nila	50	Ikan asin	15
		Nabati	Tempe	40	Tempe	40	Tempe	50			Tempe	60	Tempe	50	Tahu	60
		Sayur	Kol	50	Nangka muda	50	Kol	70	Buncis	50	Sawi	70	Terung	60	Nangka muda	50
		Buah Kerupuk	Semangka	90	Pisang	89	Semangka	110	Pisang Kerupuk udang	80	Semangka Kerupuk	110	Pisang	70	Semangka	100
3	Makan Malam	Makan pokok	Beras	70	Beras	60	Beras	70	Beras	70	Beras	60	Beras	80	Beras	50
		Hewani	Telur	72	Mie	20	Ikan lele	40	Telur	60	Ikan asin	20	Teri	20	Telur	70
		Nabati			Tahu	60	Tahu	50	Tahu	50	Tempe	60	Tempe	60		
		Sayur	Nangka	50	Kacang panjang	40	Sawi	60	Bayam	70	Kol	80	Buncis	50	Sawi	50
		Kerupuk		Kerupuk	5									Kerupuk	5	

Lampiran 3 Standar Porsi Yang Disajikan

Kelompok Makanan	Bahan makanan	Berat gr		Porsi	E	KH	P	L
		BDD	BB					
Makanan pokok	Beras	100	70	1p	273	51,5	4,3	0,4
	Mie	100	50	1p	162,5	28,3	4,8	3,2
	Kentang	85	50	1p	27,9	6,5	0,6	0
Lauk hewani	Ayam	90	50	1p	114	0	10,8	7,6
	Ikan nila	80	50	1p	56	0	10,7	1,1
	Ikan lele	80	50	1p	41,9	0	7,4	1,1
	Ikan tongkol	80	50	1p	55,4	0	12,0	0,5
	Ikan Teri	100	20	1p	13,5	0	2,6	0,3
	Ikan asin	70	20	1p	19,4	0	1,6	0,4
	Udang	100	50	1p	23,7	0	5,0	0,3
	Telur ayam	87	63	1p	77,6	0,6	6,3	5,3
	Susu sapi murni	100	125	1p	46	11,7	0,5	0,3
	Lauk nabati	Tempe	100	50	1p	66	4,8	3,2
Tahu		100	50	1p	99,5	8,5	9,5	3,8
Sayuran	Bayam	70	70	1p	38	0,9	4,1	2,4
	Kangkung	70	70	1p	25,9	5,1	2,6	0,1
	Kol	87	70	1p	10,5	1,5	1,6	0,1
	Buncis	90	70	1p	20,2	1,7	0,3	1,5
	Pakis	70	70	1p	24,4	5,5	1,3	0,2
	Nangka muda	100	70	1p	17,6	4,4	0,2	0,1
	Sawi	87	70	1p	22	5,1	0,7	0,1
	Kacang panjang	87	70	1p	7,5	1	1,1	0,1
	Terong	87	70	1p	17,4	4	0,9	0,2
	Ketimun	100	20	1p	14	3,3	0,4	0,1
Buah	Semangka	100	125	1p	1,3	0,3	0,1	0
	Pisang ambon	75	80	1p	32	7,2	0,6	0,4
Kerupuk	Kerupuk	100	5	1p	27,4	3,3	0,3	1,4

Lampiran 4. Hasil Standar Porsi yang Disajikan

SIKLUS MENU 1											
Sumber pangan	Menu	Bahan	Frek	BB Gr	BK	E Kkal	KH Gr	P gr	L Gr	Jumlah (Frek x BK x siswa)	Harga
Makan pokok	Nasi	Beras	3	50	50	541,2	119,4	10	1	3 x 50 x 140 = 21 kg	21kg x15.000 = Rp. 315.000
Hewani	Telur ceplok	Telur	1	50	56	95,5	7,6	6	7,6	1 x 56 x 140 =7,9kg	7,9kg x15.000=Rp.118.500
	Ayam gulai	Ayam	1	40	45	166	1,9	13,1	11,6	1 x 45 x 140 =7,2kg	7,2kg x 45.000 = Rp.324.000
	Ikan balado	Ikan nila	1	50	63	64	0	5,2	4,8	1 x 63 x 140 =8,8 kg	8,8kg x30.000=Rp.264.000
Nabati	Tahu goreng	Tahu	2	50	50	206	18,	7,4	20,2	2 x 50 x 140 =14 kg	14kg x8000 = Rp.112.000
Sayur	Gulai pakis	Pakis	1	70	100	10,5	1,5	1,6	0,1	1 x 100 x 140 =14kg	14kg x 5000 = Rp.70.000
	Tumis kol	Kol	1	70	80	20,2	1,7	0,3	1,5	1 x 80 x 140 = 11,2kg	11,2kg x 5000 = Rp.56.000
	Gulai nangka	Nangka	1	50	57	36	2	1	2	1 x 57 x 140 =8 kg	8kg x 6000 = Rp.48.000
	Kcg pjg	Kcg pjg	1	50	50	30	1,5	0,3	1,5	1 x 50 x 140 =7 kg	7kg x 5000 = Rp.35.000
Buah	Semangka	Semangka	1	100	125	35,2	7,9	0,7	0,4	1 x 12 x140 =17,5kg	17,5kg x 5000=Rp. 87.500
Kerupuk	Kerupuk	Kerupuk	1	5	5	27,4	3,3	0,3	1,4	1 x 5 x 140 =0,7 kg	0,7kg x 25.000=Rp.17.500
Total						1939,8	288	47,6	41,3	Rp 1.447.500	

Keterangan:

BB : Berat Bersih, BK:Berat Kotor

SIKLUS MENU 2											
Sumber pangan	Menu	Bahan	Frek	BB gr	BK gr	E Kkal	KH gr	P gr	L gr	Jumlah (Frek x BK x siswa)	Harga
Makan pokok	Nasi	Beras	3	50	50	541,2	119,4	10	1	3 x 50 x 140 = 21 kg	21kg x 15.000= Rp.315.000
	Mie goreng	Mie	1	50	50	162,5	28,3	4,8	3,2	1 x 50 x 140 = 7 kg	7kg x14.000= Rp.98.000
Hewani	Ikan tongkol balado	Ikan tongkol	1	50	62	55,4	0,0	12,6	0,5	1 x 62 x 140 = 8,7kg	8,7kg x 20.000= Rp.174.000
	Ikan teri balado	Ikan teri	1	12	12	13,5	0	2,6	0,3	1 x 12 x 140 = 1,7kg	1,7kg x 100.000= Rp.170.000
Susu	Susu	Susu sapi	1	100	100	66	4,8	3,3	3,9	1 x 100 x 140 = 14kg	14kg x 10.000= Rp.140.000
Nabati	Tahu goreng	Tahu	1	50	50	206	18,	7,4	20,2	1 x 50 x 140 =7kg	7kg x 8000= Rp.56.000
	Tempe goreng	Tempe	2	50	50	134,8	6,8	7,6	9,5	2 x 50 x 140 = 14kg	14kg x 9000= Rp.126.000
Sayur	Bening bayam	Bening bayam	1	70	100	25,9	5,1	2,6	0,1	1 x 100 x 140 = 14kg	14kg x 5000= Rp.70.000
	Gulai nangka	Nangka	1	50	57	22	2	1	2	1 x 57 x 140 = 8kg	8kg x 6000= Rp.48.000
	Kcg pjg	Kcg pjg	1	50	50	30	1,5	0,3	1,5	1 x 50 x 140 =7kg	7kg x 5000= Rp.35.000
Buah	Pisang	Pisang	1	50	67	46	11,7	0,5	0,4	1 x 67 x 140 = 9,4kg	9,4kg x10.000= Rp.94.000
Kerupuk	Kerupuk	Kerupuk	1	5	5	27,4	3,3	0,3	1,4	1 x 5 x 140 = 0,7kg	0,7kg x25.000= Rp.17.500
Total						2074,4	226	52,1	41,8	Rp 1.343.500	

Keterangan:

BB : Berat Bersih, BK:Berat Kotor

SIKLUS MENU 3

Sumber pangan	Menu	Bahan	Frek	BB Gr	BK gr	E Kkal	KH gr	P gr	L gr	Jumlah (Frek x BK x siswa)	Harga
Makan pokok	Nasi	Beras	3	50	50	541,2	119,4	10	1	3 x 50 x 140 = 21 kg	21kg x 15.000 = Rp.315.000
Hewani	Ikan teri balado	Ikan teri	1	12	12	13,5	0	2,6	0,3	1 x 12 x 140 = 1,7 kg	1,7kg x 100.000 = Rp.170.000
	Ayam balado	Ayam	1	40	45	166	1,9	13,1	11,6	1 x 45 x 140 = 7,2 kg	7,2kg x 45.000 = Rp.324.000
	Ikan balado	Ikan nila	1	50	63	64	0	5,2	4,8	1 x 63 x 140 = 8,8 kg	8,8kg x 30.000 = Rp.264.000
Nabati	Tahu goreng	Tahu	2	50	50	206	18,	7,4	20,2	2 x 50 x 140 = 14 kg	14 kg x 8000 = Rp.112.000
	Tempe goreng	Tempe	1	50	50	134,8	6,8	7,6	9,5	1 x 50 x 140 = 7 kg	7kg x 9000 = Rp.63.000
Sayur	Cah kangkung	Kangkung	1	70	100	10,5	1,5	1,6	0,1	1 x 100 x 140 = 14 kg	14kg x 5000 = Rp.70.000
	Gulai putih	Kol	1	70	80	20,2	1,7	0,3	1,5	1 x 80 x 140 = 11,2 kg	11,2kg x 5000 = Rp.56.000
	Bening sawi	Sawi	1	50	88	16,8	1	1	1,3	1 x 88 x 140 = 12,3 kg	12,3kg x 5000 = Rp. 61.500
Buah	Semangka	Semangka	1	100	125	35,2	7,9	0,7	0,4	1 x 125 x 140 = 17,5 kg	17,5kg x 5000 = Rp.87.500
Total						2194,7	309	51,6	53,7	Rp 1.423.000	

Keterangan:

BB : Berat Bersih, BK:Berat Kotor

SIKLUS MENU 4											
Sumber pangan	Menu	Bahan	Frek	BB gr	BK Gr	E Kkal	KH Gr	P Gr	L Gr	Jumlah (Frek x BK x siswa)	Harga
Makan pokok	Nasi	Beras	3	50	50	541,2	119,4	10	1	3 x 50 x 140 = 21 kg	21kg x 15.000 = Rp.315.000
Hewani	Telur bulat balado	Telur ayam	1	50	56	95,5	7,6	6	7,6	1 x 56 x 140 = 7,9kg	7,9kg x 15.000 = Rp.118.500
	Ikan lele balado	Ikan lele	1	50	63	50,3	0	8,9	1,4	1 x 63 x 140 = 8,8kg	8,8kg x 25.000 = Rp.220.000
	Ikan balado	Ikan nila	1	50	63	64	0	5,2	4,8	1 x 63 x 140 = 8,8kg	8,8kg x 30.000 = Rp.264.000
Nabati	Tahu goreng	Tahu	2	50	50	206	18,	7,4	20,2	2 x 50 x 140 = 14kg	14kg x 8000 = Rp.112.000
Sayur	Gulai buncis	Buncis	1	50	55	10,5	1,5	1,6	0,1	1 x 55 x 140 = 7,7kg	14kg x 5000 = Rp.70.000
	Gulai nangka	Nangka	1	50	57	22	2	1	2	1 x 57 x 140 = 8kg	8kg x 6000 = Rp.48.000
	Kcg pjg	Kcg pjg	1	50	50	30	1,5	0,3	1,5	1 x 50 x 140 = 7kg	7kg x 5000 = Rp.35.000
	Terong goreng	Terong	1	50	80	14	3,3	0,4	1,4	1 x 80 x 140 = 11,2kg	11kg x 8000 = Rp.88.000
	Bening bayam	Bayam	1	50	80	25,9	5,1	2,6	0,1	1 x 80 x 140 = 11,2kg	11kg x 5000 = Rp.55.000
Buah	Pisang	Pisang	1	50	67	46	11,7	0,5	0,4	1 x 67 x 140 = 9,4kg	9,4kg x 10.000= Rp.94.000
Total						2177,9	228	56,6	50,5	Rp 1.419.500	

Keterangan:

BB : Berat Bersih, BK:Berat Kotor

SIKLUS MENU 5											
Sumber pangan	Menu	Bahan	Frek	BB Gr	BK gr	E Kkal	KH Gr	P gr	L Gr	Jumlah (Frek x BK x siswa)	Harga
Makan pokok	Nasi	Beras	3	50	50	541,2	119,4	10	1	3 x 50 x 140 = 21 kg	21 kg x 15.000 = Rp.315.000
Hewani	Telur bulat balado	Telur ayam	1	50	56	95,5	7,6	6	7,6	1 x 56 x 140 = 7,9 kg	7,9 kg x 15.000= Rp.118.500
	Ayam balado	Ayam	1	40	45	114	0	10,8	7,6	1 x 45 x 140 = 7,2 kg	7,2 kg x 45.000 = Rp.324.000
	Ikan asin balado	Ikan asin	1	12	12	32,4	0	2,6	2,4	1 x 12 x 140 = 1,7 kg	1,7 kg x 100.000 = Rp.170.000
Nabati	Tahu goreng	Tahu	1	50	50	206	18,	7,4	20,2	1 x 50 x 140 = 7 kg	7 kg x 8000 = Rp.56.000
	Tempe goreng	Tempe	2	50	50	134,8	6,8	7,6	9,5	2 x 50 x 140 = 14 kg	17 kg x 9000 = Rp.126.000
Sayur	Gulai putih	Kol	2	70	80	20,2	1,7	0,3	1,5	2 x 80 x 140 = 22,4 kg	22,4 kg x 5000 = Rp.112.000
	Cah kangkung	kangkung	1	70	100	22,5	3,1	1,6	0,6	1 x 100 x 140 = 14 kg	14 kg x 5000 = Rp.70.000
Buah	Pisang	Pisang	1	50	67	46	11,7	0,5	0,4	1 x 67 x 140 = 9,4 kg	9,4 kg x 10.000 = Rp.94.000
Total						2047,9	324,3	64,9	60,3	Rp 1.385.500	

Keterangan:

BB : Berat Bersih, BK:Berat Kotor

SIKLUS MENU 6											
Sumber pangan	Menu	Bahan	Frek	BB Gr	BK Gr	E Kkal	KH gr	P gr	L gr	Jumlah (Frek x BK x siswa)	Harga
Makan pokok	Nasi	Beras	3	50	50	541,2	119,4	10	1	3 x 50 x 140 = 21 kg	21kg x 15.000 = Rp.315.000
Hewani	Udang goreng balado	Udang	1	30	43	23,7	0	5	0,3	1 x 43 x 140 = 6 kg	6kg x 70.000 = Rp.420.500
	Ikan gulai	Ikan nila	1	50	63	79,9	0	6,5	6	1 x 63 x 140 = 8,8 kg	8,8kg x 30.000= Rp.264.000
	Ikan teri balado	Ikan teri	1	12	12	84,2	0	11,7	3,9	1 x 12 x 140 = 1,7 kg	1,7kg x 100.000= Rp.170.000
Nabati	Tahu goring	Tahu	1	50	50	206	18,	7,4	20,2	1 x 50 x 140 = 7 kg	7kg x 8000= Rp.56.000
	Tempe goreng	Tempe	2	50	50	134,8	6,8	7,6	9,5	2 x 50 x 140 = 14 kg	17kg x 9000 = Rp.126.000
Sayur	Gulai buncis	Buncis	1	50	55	10,5	1,5	1,6	0,1	1 x 55 x 140 = 7,7 kg	14kg x 5000 = Rp.70.000
	Terong goring	Terong	1	50	80	14	3,3	0,4	1,4	1 x 80 x 140 = 11,2 kg	11kg x 8000 = Rp.88.000
	Bening bayam	Bayam	1	50	80	25,9	5,1	2,6	0,1	1 x 80 x 140 = 11,2 kg	11kg x 5000 = Rp.55.000
Buah	Pisang	Pisang	1	50	67	46	11,7	0,5	0,4	1 x 67 x 140 = 9,4 kg	9,4kg x 10.000 = Rp.94.000
Total						2197,9	324	64,9	60,3	Rp 1.563.000	

Keterangan:

BB : Berat Bersih, BK:Berat Kotor

SIKLUS MENU 7											
Sumber pangan	Menu	Bahan	Frek	BB gr	BK gr	E Kkal	KH gr	P gr	L gr	Jumlah (Frek x BK x siswa)	Harga
Makan pokok	Nasi	Beras	3	75	50	541,2	119,4	10	1	3 x 75 x 140 = 30 kg	30kg x 15.000 = Rp.450.000
	Kentang goreng	Kentang	1	30	35	1,3	0,3	0,1	0	1 x 35 x 140 = 5 kg	5kg x 12.000 = Rp.60.000
Hewani	Telur bulat balado	Telur ayam	2	50	56	95,5	7,6	6	7,6	2 x 56 x 140 = 7,9 kg	15,8kg x 15.000 = Rp.237.00
	Ikan asin balado	Ikan asin	1	12	12	32,4	0	2,6	2,4	1 x 12 x 140 = 1,7 kg	1,7kg x 100.000 = Rp.170.000
Nabati	Tahu goreng	Tahu	1	50	50	206	18,	7,4	20,2	1 x 50 x 140 = 7 kg	7kg x 8000 = Rp.56.000
Sayur	Lalapan ketimun	Ketimun	1	20	23	1,3	0,3	0,1	0	1 x 23 x 140 = 3,2 kg	3,2kg x 6000 = Rp.20.000
	Gulai nangka	Nangka	1	50	57	22	2	1	2	1 x 57 x 140 = 8 kg	8kg x 6000 = Rp.48.000
	Bening sawi	Sawi	1	50	88	16,8	1	1	1,3	1 x 88 x 140 = 12,3 kg	12,3kg x 5000 = Rp.61.500
Buah	Semangka	Semangka	1	100	125	35,2	7,9	0,7	0,4	1 x 125 x 140 = 17,5 kg	17,5kg x 5000 = Rp.87.500
Kerupuk	Kerupuk	Kerupuk	1	5	5	27,4	3,3	0,3	1,4	1 x 5 x 140 = 0,7 kg	0,7kg x 25.000 = Rp.17.500
Total						1847	300	50,2	51,5	Rp 1.272.500	

Keterangan:

BB : Berat Bersih, BK:Berat Kotor

Lampiran 5. Hasil Besar Porsi yang Disajikan

SIKLUS MENU 1											
Sumber pangan	Menu	Bahan	FK	BB Gr	BK	E Kkal	KH Gr	P Gr	L Gr	JML	Harga
Makan pokok	Nasi	Beras	3	70	70	819	180,3	15	1,2	3 x 70 x 140 = 29,4kg	29,4kg x 15.000 = Rp.440.000
Hewani	Telur Ceplok	Telur	1	62	72	105,5	8,6	1,6	8,6	1 x 62 x 140 = 8,7kg	8,7kg x 15.000= Rp.130.000
	Ayam Gulai	Ayam	1	40	45	166	1,9	13,1	11,6	1 x 45 x 140 = 7,2kg	7,2kg x 45.000= Rp.324.000
	Ikan Balado	Ikan nila	1	50	63	64	0	5,2	4,8	1 x 63 x 140 = 8,8 kg	8,8kg x 30.000= Rp.264.000
Nabati	Tahu Goreng	Tahu	2	45	45	206	18,	7,4	20,2	2 x 45 x 140 = 14 kg	14kg x 8000 = Rp.112.000
Sayur	Gulai Pakis	Pakis	1	70	100	10,5	1,5	1,6	0,1	1 x 100 x 140 = 12,6 kg	12,6 x 5000= Rp.63.000
	Tumis kol Gulai	Kol	1	50	58	20,2	1,7	0,3	1,5	1 x 58 x 140 = 8,1kg	8,1kg x 5000=Rp.40.000
	Nangka Nangka	Nangka	1	50	57	36	2	1	2	1 x 57 x 140 = 8 kg	8kg x 6000= Rp.48.000
	Kcg pjg Kcg pjg	Kcg pjg	1	50	50	30	1,5	0,3	1,5	1 x 50 x 140 =7 kg	7kg x 5000=Rp.35.000
Buah	Semangka	Semangka	1	90	110	28,8	6,5	0,5	0,4	1 x 110x140= 15,4kg	15,4kg x 5000=Rp.77.000
Kerupuk	Kerupuk	Kerupuk	1	5	5	27,4	3,3	0,3	1,4	1 x 5 x 140=0,7 kg	0,7kg x 25.000=Rp.17.500
Total						2239,8	418	46,6	40,3	Rp 1.550.00	

Keterangan:

BB : Berat Bersih, BK:Berat Kotor

SIKLUS MENU 2											
Sumber pangan	Menu	Bahan	FK	BB Gr	BK	E Kkal	KH Gr	P Gr	L Gr	JML	Harga
Makan Pokok	Nasi	Beras	3	65	65	762	157,5	10	1	3 x 65 x 140 = 27kg	27kg x 15.000 = Rp.400.000
	Mie Goreng	Mie	1	20	20	65	17	2,8	3,2	1 x 20 x 140 = 2,8 kg	2,8kg x 14.000= Rp.40.000
Hewani	Ikan tongkol Balado	Ikan tongkol	1	50	62	55,4	0,0	12,6	0,5	1 x 62 x 140 = 8,7kg	8,7kg x 20.000= Rp.174.000
	Ikan teri Balado	Ikan teri	1	20	20	23,5	1,0	3,6	1,3	1 x 20 x 140 = 2,8kg	2,8kg x 100.000= Rp.280.000
Susu	Susu	Susu sapi murni	1	100	100	66	4,8	3,3	3,9	1 x 100 x 140 = 14kg	14kg x 10.000= Rp.140.000
Nabati	Tahu Goreng	Tahu	1	50	50	206	18,	7,4	20,2	1 x 50 x 140 = 7kg	7kg x 8000= Rp.56.000
	Tempe Goreng	Tempe	2	55	55	134,8	6,8	7,6	9,5	2 x 55 x 140 = 15,5kg	15,5kg x 9000= Rp.140.000
Sayur	Bening Bayam	Bening bayam	1	70	100	25,9	5,1	2,6	0,1	1 x 100 x 140 = 14kh	14kg x 5000= Rp.70.000
	Gulai Nangka	Nangka	1	50	57	22	2	1	2	1 x 57 x 140 = 8kg	8kg x 6000= Rp.50.000
	Kcg pjg	Kcg pjg	1	50	50	30	1,5	0,3	1,5	1 x 50 x 140 = 7kg	7kg x 5000=Rp.35.000
Buah	Pisang	Pisang	1	63	72	46	11,7	0,5	0,4	1 x 72 x 140 =9,4kg	10kg x 10.000=Rp.100.000
Kerupuk	Kerupuk	Kerupuk	1	5	5	27,4	3,3	0,3	1,4	1 x 5 x 140=0,7kg	0,7kg x 25.000=Rp.17.500
Total						2274,4	396	55,1	56,8	Rp 1.500.500	

Keterangan:

BB : Berat Bersih, BK:Berat Kotor

SIKLUS MENU 3

Sumber pangan	Menu	Bahan	FK	BB Gr	BK	E Kkal	KH Gr	P gr	L Gr	JML	Harga
Makan pokok	Nasi	Beras	3	75	50	882,6	216	17	2,3	3 x 75 x 140 = 31,5kg	31,5kg x 15.000= Rp.315.000
Hewani	Ikan teri balado	Ikan teri	1	20	20	23,5	10	3,6	1,3	1 x 20 x 140 = 2,8kg	2,8kg x 100.000= Rp.280.000
	Ayam balado	Ayam	1	40	45	166	1,9	13,1	11,6	1 x 45 x 140 = 7,2kg	7,2kg x 45.000= Rp.324.000
	Ikan balado	Ikan nila	1	50	63	64	0	5,2	4,8	1 x 63 x 140 = 8,8kg	8,8kg x 30.000= Rp.264.000
Nabati	Tahu goreng	Tahu	2	50	50	206	18,	7,4	20,2	2 x 50 x 140 = 14kg	14kg x 8000=Rp.112.000
	Tempe goreng	Tempe	1	50	50	134,8	6,8	7,6	9,5	1 x 50 x 140 = 7kg	7kg x 9000=Rp.63.000
Sayur	Cah kangkung	Kangkung	1	70	100	10,5	1,5	1,6	0,1	1 x 100 x 140 = 14kg	14kg x 5000=Rp.70.000
	Gulai putih	Kol	1	70	80	20,2	1,7	0,3	1,5	1 x 80 x 140 = 11,2	11,2kg x 5000=Rp.56.000
	Bening sawi	Sawi	1	70	100	16,8	1	1	1,3	1 x 100 x 140 = 14kg	14kg x 5000=Rp.70000
Buah	Semangka	Semangka	1	90	110	35,2	7,9	0,7	0,4	1 x 125 x 140 = 17,5kg	17,5kg x 5000=Rp.87.500
Total						2394,7	429,6	61,6	63,7	Rp 1.541.500	

Keterangan:

BB : Berat Bersih, BK:Berat Kotor

SIKLUS MENU 4

Sumber pangan	Menu	Bahan	FK	BB gr	BK	E Kkal	KH Gr	P Gr	L Gr	JML	Harga
Makan Pokok	Nasi	Beras	3	75	50	882,6	216	17	2,3	3 x 75 x 140 = 31,5kg	31,5kg x 15.000= Rp.315.000
Hewani	Telur bulat balado	Telur ayam	1	50	56	95,5	7,6	6	7,6	1 x 56 x 140 = 7,9kg	7,9kg x 15.000= Rp.118.500
	Ikan lele Balado	Ikan lele	1	40	53	50,3	0	8,9	1,4	1 x 63 x 140 = 8,8kg	8,8kg x 25.000= Rp.220.000
	Ikan Balado	Ikan nila	1	40	56	64	0	5,2	4,8	1 x 63 x 140 = 8,8kg	8,8kg x 30.000= Rp.264.000
Nabati	Tahu Goreng	Tahu	2	50	50	206	18,	7,4	20,2	2 x 50 x 140= 14kg	14kg x 8000= Rp.112.000
Sayur	Gulai Buncis	Buncis	1	60	70	10,5	1,5	1,6	0,1	1 x 55 x 140= 7,7kg	14kg x 5000=Rp.70.000
	Gulai Nangka	Nangka	1	56	70	22	2	1	2	1 x 57 x 140= 8kg	8kg x 6000 =Rp.48.000
	Kcg pjpg	Kcg pjpg	1	55	70	30	1,5	0,3	1,5	1 x 50 x 140= 7kg	7kg x 5000=Rp.35.000
	Terong Goreng	Terong	1	50	80	14	3,3	0,4	1,4	1 x 80 x 140 = 11,2kg	11kg x 8000=Rp.88.000
	Bening Bayam	Bayam	1	50	80	25,9	5,1	2,6	0,1	1 x 80 x 140= 11,2	11kg x 5000=Rp.55.000
Buah	Pisang	Pisang	1	73	80	46	19,7	2,5	1,4	1 x 73 x 140 =9,4kg	9,4kg x 10.000=Rp.94.000
Total						2477,9	428	76,6	60,5	Rp 1.529.500	

Keterangan:

BB : Berat Bersih, BK:Berat Kotor

SIKLUS MENU 5

Sumber pangan	Menu	Bahan	FK	BB Gr	BK	E Kkal	KH Gr	P gr	L Gr	JML	Harga
Makan pokok	Nasi	Beras	3	50	50	541,2	119,4	10	1	3 x 50 x 140 = 21 kg	21x15 = 315.000
Hewani	Telur bulat balado	Telur ayam	1	50	56	95,5	7,6	6	7,6	1 x 56 x 140 = 7,9kg	7,9x15= 118.500
	Ayam Balado	Ayam	1	40	45	114	0	10,8	7,6	1 x 45 x 140 = 7,2kg	7,2x45= 324.000
	Ikan asin Balado	Ikan asin	1	12	12	32,4	0	2,6	2,4	1 x 12 x 140 = 1,7kg	1,7x100= 170.000
Nabati	Tahu Goreng	Tahu	1	50	50	206	18,	7,4	20,2	1 x 50 x 140 = 7kg	7x8000= 56.000
	Tempe Goreng	Tempe	2	50	50	134,8	6,8	7,6	9,5	2 x 50 x 140= 14kg	17x900= 126.000
Sayur	Gulai Putih	Kol	2	70	80	20,2	1,7	0,3	1,5	2 x 80 x 140= 22,4kg	22,4x5= 112.000
	Cah Kangkung	Kangkung	1	70	10 0	22,5	3,1	1,6	0,6	1 x 100 x 140 = 14kg	14x5= 70.000
Buah	Pisang	Pisang	1	50	67	46	11,7	0,5	0,4	1 x 67 x 140= 9,4kg	9,4x10= 94.000
Total						2347,9	424,3	65,9	70,3	Rp 1.585.500	

Keterangan:

BB : Berat Bersih, BK:Berat Kotor

SIKLUS MENU 6

Sumber pangan	Menu	Bahan	FK	BB gr	BK	E Kkal	KH Gr	P gr	L Gr	JML	Harga
Makan pokok	Nasi	Beras	3	70	70	741,2	119,4	10	1	3x50x14 0=21 kg	21x15 = 315.000
Hewani	Udang goreng balado	Udang	1	30	43	23,7	0	5	0,3	1x43x14 0=6kg	6x70= 420.500
	Ikan gulai	Ikan nila	1	50	63	79,9	0	6,5	6	1x63x14 0=8,8	8,8x30= 264.000
	Ikan teri Balado	Ikan teri	1	12	12	84,2	0	11,7	3,9	1x12x14 0=1,7kg	1,7x100= 170.000
Nabati	Tahu Goreng	Tahu	1	50	50	206	18,	7,4	20,2	1x50x14 0=7	7x8000= 56.000
	Tempe Goreng	Tempe	2	50	50	134,8	6,8	7,6	9,5	2x50x14 0=14	17x900= 126.000
Sayur	Gulai Buncis	Buncis	1	50	55	10,5	1,5	1,6	0,1	1x55x14 0=7,7	14x5= 70.000
	Terong Goreng	Terong	1	50	80	14	3,3	0,4	1,4	1x80x14 0=11,2	11x8= 88.000
	Bening Bayam	Bayam	1	50	80	25,9	5,1	2,6	0,1	1x80x14 0=11,2	11x5= 55.000
Buah	Pisang	Pisang	1	50	67	46	11,7	0,5	0,4	1x67x14 0=9,4	9,4x10= 94.000
Total						2297,9	424	64,9	60,3	Rp 1.503.000	

Keterangan:

BB : Berat Bersih, BK:Berat Kotor

SIKLUS MENU 7

Sumber pangan	Menu	Bahan	FK	BB gr	BK	E Kkal	KH Gr	P gr	L Gr	JML	Harga
Makan Pokok	Nasi	Beras	3	70	70	541,2	119,4	10	1	3x50x14 0=21 kg	21x15 = 315.000
	Kentang Goreng	Kentang	1	30	35	1,3	0,3	0,1	0	1x35x14 0= 5	5x12= 60.000
Hewani	Telur bulat Balado	Telur ayam	2	55	60	95,5	7,6	6	7,6	2x56x14 0=7,9kg	15,8x15= 237.00
	Ikan asin Balado	Ikan asin	1	20	20	32,4	0	2,6	2,4	1x12x14 0=1,7kg	2x100= 200.000
Nabati	Tahu Goring	Tahu	1	50	50	206	18,	7,4	20,2	1x50x14 0=7	7x8000= 56.000
Sayur	Lalapan Ketimun	Ketimun	1	20	23	1,3	0,3	0,1	0	1x23x14 0=3,2	3,2x6= 20.000
	Gulai Nangka	Nangka	1	50	57	22	2	1	2	1x57x14 0=8	8x6= 48.000
	Bening Sawi	Sawi	1	50	88	16,8	1	1	1,3	1x88x14 0=12,3	12,3x5= 61.500
Buah	Semangka	Semangka	1	100	125	35,2	7,9	0,7	0,4	1x125x1 40=17,5	17,5x5= 87.500
Kerupuk	Kerupuk	Kerupuk	1	5	5	27,4	3,3	0,3	1,4	1x5x140 =0,7 kg	0,7x25= 17.500
Total						2147	400	60,2	61,5	Rp 1.472.500	

Keterangan:

BB : Berat Bersih, BK:Berat Kotor

Lampiran 6 Surat Keterangan Izin Penelitian

 PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
SMK-PP NEGERI PADANG MENGATAS
NIS : 401130807001 NPSN : 10310831

Jalan Padang Mengatas Kotak Pos 102 Payakumbuh KP 26261 Telephone / Fax. (0752) 738406 E-mail smkpp@pdmengatas@gmail.com

09 Februari 2022

Nomor : 422/54- /SMK-PP/II/2022
Perihal : Izin Penelitian

Yang terhormat,

Direktur Politeknik Kesehatan Padang
di
Padang

Menindaklanjuti surat Bapak Nomor : KH.03.02/08810/2021 tanggal 27 Desember 2021 tentang Mohon Izin Penelitian, maka kami memberi izin untuk melakukan penelitian di SMK-PP Negeri Padang Mengatas kepada :

Nama : APRILIA YOVINDA
NIM : 1929110083
Judul Penelitian : Gambaran Kesesuaian Standar Porsi Dengan Kecukupan Gizi Siswa di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Kepala Sekolah,

SYARBAINI, S.Pt.MP.
NIP. 19640703 199203 1 003



Lampiran 7 Surat Keterangan Selesai Penelitian


 PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
 DINAS PENDIDIKAN
SMK-PP NEGERI PADANG MENGATAS
 NIS : 401130907001 NPSN : 10310931


Jalan Padang Mengatas Kuala Pauh 102 Padangkota KP 26261 Telephone / Fax: (0752) 139409 E-mail: smkppnmgmengatas@gmail.com

SURAT KETERANGAN
 No. 422/119/SMK-PP/III/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: SYARBAINI, S.Pt, MP.
NIP	: 19640703 199203 1 003
Pangkat	: Pembina/IV.a
Jabatan	: Kepala Sekolah SMK-PP Negeri Padang Mengatas

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: APRIALIA YOVINDA
NIM	: 192110083
Pekerjaan	: Mahasiswa Poltekes Kemenkes Padang
Judul Penelitian	: Analisis Biaya yang Terbuang dari Sisa Makanan pada siswa asrama pada SMK-PP Negeri Padang Mengatas Tahun 2022.

Telah melakukan penelitian Di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas dari tanggal 23 April sampai dengan 29 April 2022

Demikian Surat Keterangan ini di buat untuk dipergunakan seperlunya.

Padang Mengatas, 14 Mei 2022

Kepala Sekolah





 SYARBAINI, S.Pt, MP.
 NIP. 19640703 199203 1 003

JADWAL PENELITIAN

No.	KEGIATAN	WAKTU											
		AGUS	SEP	OKT	NOV	DES	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL
1.	Mengajukan Topik												
2.	Pengumpulan Data												
3.	Penulisan Proposal												
4.	Ujian Proposal												
5.	Perbaikan Proposal												
6.	Penelitian												
7.	Pengolahan Data												
8.	Penulisan Laporan Penelitian												
9.	Seminar TA												
10.	Perbaikan TA												
11.	Penyerahan TA												

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Peneliti

(Irma Eva Yani, SKM, M.Si)

(Zulkifli, SKM, M.Si)

(Aprilia Yovinda)

NIP.19651019 198803 2 001

NIP.19620929 198803 1 002

NIM.192110083



KARTU KONSULTASI
PENYUSUNAN TUGAS AKHIR
PROGRAM STUDI D-III GIZI
POLTEKKES KEMENKES PADANG TAHUN 2021



NAMA	Aprilia Yovinda
NIM	192110083
JUDUL TUGAS AKHIR	Gambaran Kesesuaian Standar Porsi yang Telah Ditetapkan dengan yang Disajikan di Asrama SMK-PP N Padang Mengatas Tahun 2022
PEMBIMBING I	Irma Eva Yani, SKM, M.Si

NO	HARI/TANGGAL	TOPIK KONSULTASI	SARAN PERBAIKAN	TTD PEMBIMBING
1	Senin / 23-5 2022	Mengajukan BAB IV	Pembuatan Gambaran Umum	
2	Rabu / 25-5 2022	Revisi Bab IV	Pembuatan Hasil berdasarkan TK	
3	Jum'at / 27-5 2022	Revisi Bab IV	Perbaiki Hasil dan Pembahasan	
4	Senin / 30-5 2022	Revisi Bab IV	Perbaiki Hasil dan Pembahasan	
5	Selasa / 31-5 2022	revisi Bab I- IV	Perbaiki Bab I - IV Sesaikan	
6	Rabu / 1-6 2022	Pengajuan Bab V	Perbaiki kesimpulan dan saran	
7	Jum'at / 3-6 2022	Revisi perbaikan penulisan	Perbaiki penulisan	
8	Senin / 6-6 2022	Pengajuan Ujian TA	Ujian TA	

Padang, 23 Mei 2022

Koordinator Mata Kuliah,

Hasneli, DCN, M.Biomed
NIP. 19630719 198803 2 003

Ka. Prodi D-III Gizi

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



**KARTU KONSULTASI
PENYUSUNAN TUGAS AKHIR
PROGRAM STUDI D-III GIZI
POLTEKES KEMENKES PADANG TAHUN 2021**



NAMA	Aprilia Yovinda
NIM	192110083
JUDUL TUGAS AKHIR	Gambaran Kesesuaian Standar Porsi yang Telah Ditetapkan dengan yang Disajikan di Asrama SMK-PP N Padang Mengatas Tahun 2022
PEMBIMBING 2	Zulkifli, SKM, M.Si

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK KONSULTASI	SARAN PERBAIKAN	TTD PEMBIMBING
1	Senin/25-5-2022	Teknik Penulisan	Pedoman; Pedoman	
2	Kabu/25-5-2022	Teknik Penulisan	Perbaiki penulisan	
3	Kamis/26-5-2022	Teknik Penulisan	Perbaiki penulisan	
4	Jum'at/27-5-2022	Teknik Penulisan	Perbaiki lampiran	
5	Senin/30-5-2022	Teknik Penulisan	Cover, kata pengantar dapus	
6	Jum'at/3-6-2022	Teknik Penulisan	Perbaiki tabel	
7	Senin/6-6-2022	Teknik penulisan	Perbaiki daftar isi & Abstrak.	
8	Selasa/7-6-2022	Teknik penulisan	Ya	

Padang, 23 Mei 2022

Koordinator Mata Kuliah,

Hasneli, DCN, M.Biomed
NIP. 19630719 198803 2 003

Ka. Prodi D-III Gizi

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

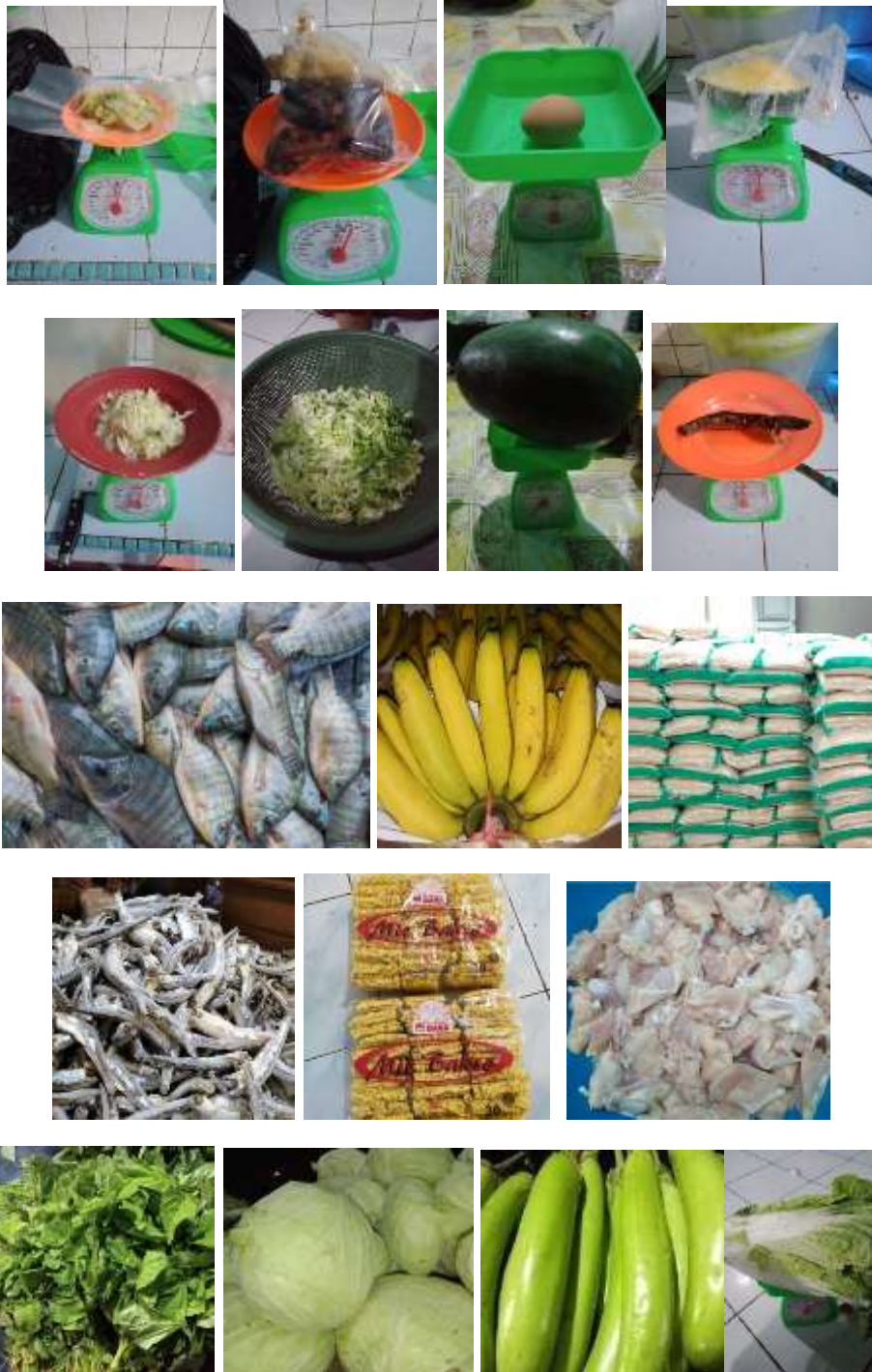
Dokumentasi



(Penyelenggaraan makanan dan distribusi)



Makanan yang disajikan



Bahan makanan



Penyimpanan bahan makanan