

LAPORAN TUGAS AKHIR

**KESESUAIAN STANDAR PORSI BAHAN MAKANAN
SUMBER PROTEIN HEWANI PADA MENU DIET ENERGI
TINGGI PROTEIN TINGGI (ETPT) DI INSTALASI GIZI
RSUP dr. BEN MBOI KUPANG**



DISUSUN

DESY CHRISTINA MBEO
PO 5303241231200

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVIII
2026**

LAPORAN TUGAS AKHIR

KESESUAIAN STANDAR PORSI BAHAN MAKANAN SUMBER PROTEIN HEWANI PADA MENU DIET ENERGI TINGGI PROTEIN TINGGI (ETPT) DI INSTALASI GIZI RSUP dr. BEN MBOI KUPANG

Sebagai Laporan Tugas Akhir Yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Tugas Akhir Dalam Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi
Tahun Akademik 2025/2026

DISUSUN

DESY CHRISTINA MBEO

PO 5303241231200

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVIII
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

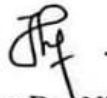
KESESUAIAN STANDAR PORSI BAHAN MAKANAN SUMBER PROTEIN HEWANI PADA MENU DIET ENERGI TINGGI PROTEIN TINGGI (ETPT) DI INSTALASI GIZI RSUP dr. BEN MBOI KUPANG

DISUSUN

DESY CHRISTINA MBEO
PO.5303241231200

Telah disetujui untuk diperiksa dan dipertahankan
di hadapan tim penguji
pada tanggal 11 Juni 2026

Pembimbing



Maria Helena Dua Nita, SST.,M.Gizi
NIP: 198212192009122002

Mengetahui
Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP.,M.Kes
NIP: 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**KESESUAIAN STANDAR PORSI BAHAN MAKANAN
SUMBER PROTEIN HEWANI PADA MENU DIET ENERGI
TINGGI PROTEIN TINGGI (ETPT) DI INSTALASI GIZI
RSUP dr. BEN MBOI KUPANG**

DISUSUN

DESY CHRISTINA MBEO
PO.5303241231200

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Pada tanggal 11 Juni 2026

Penguji I Regina Maria Boro, DCN.,M. Kes
NIP: 196504011989032001

Penguji II Maria Helena Dua Nita, SST.,M.Gizi
NIP: 198212192009122002

(.....)
(.....)

Mengetahui
Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP.,M.Kes
NIP: 198006012009122001

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Desy Christina Mbeo

NIM : PO. 5303241231200

Tanda Tangan :



Tanggal : 11 Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Desy Christina Mbeo
NIM : PO. 5303241231200
Jurusan : D-III Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : Kesesuaian Standar Porsi Bahan Makanan Sumber Protein Hewani Pada Menu Diet Energi Tinggi Protein Tinggi (ETPT) di Instalasi Gizi RSUP dr. Ben Mboi Kupang.

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalihmediakan/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kupang
Pada tanggal : 19 Agustus 2026
Yang menyatakan



(Desy Christina Mbeo)

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Desy Christina Mbeo
NIM : PO. 5303241231200
Tempat/Tanggal Lahir : Bajawa, 2 Desember 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Jln. S. Riady, Kec. Bajawa, Kab. Ngada

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Lulusan SD Katolik Ngedukelu Bajawa Tahun 2015
2. Lulusan SMP Negeri 1 Bajawa Tahun 2018
3. Lulusan SMAS Katolik Regina Pacis Bajawa Tahun 2021
4. Mahasiswi D-III Poltekkes Kemenkes Kupang Program Studi Gizi Angkatan XVIII Tahun 2023.

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

Filipi 1 : 6

“Akan hal ini aku yakin sepenuhnya, yaitu bahwa Ia, yang memulai pekerjaan yang baik di antara kamu, akan meneruskannya sampai pada akhirnya pada hari Yesus Kristus”

Amsal 23 : 18

"Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang"

PERSEMBAHAN

Dengan Rendah Hati Karya Tulisi Ilmiah Ini Saya Persembahkan Untuk

1. Tuhan Yesus
2. Orang Tua, Kakak, Adik Dan Keluarga Tercinta
3. Teman-Teman Gizi Seperjuangan Angkatan XVIII Yang TerkasiH
4. Almamater Tercinta.

ABSTRAK
KESESUAIAN STANDAR PORSI BAHAN MAKANAN
SUMBER PROTEIN HEWANI PADA MENU DIET ENERGI TINGGI
PROTEIN TINGGI (ETPT) DI INSTALASI GIZI
RSUP dr. BEN MBOI KUPANG
(Dibimbing oleh Maria Helena Dua Nita, SST., M.Gizi)
desymbeo012@gmail.com

Latar Belakang : Ketepatan standar porsi bahan makanan sumber protein hewani merupakan aspek penting dalam penyelenggaraan makanan di rumah sakit untuk memenuhi kebutuhan protein pasien diet Energi Tinggi Protein Tinggi (ETPT). Oleh karena itu, perlu dilakukan evaluasi kesesuaian standar porsi guna mendukung mutu pelayanan gizi.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kesesuaian standar porsi bahan makanan sumber protein hewani pada menu diet ETPT di Instalasi Gizi RSUP dr. Ben Mboi Kupang.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 220 bahan makanan sumber protein hewani. Data dikumpulkan melalui observasi dan penimbangan berat aktual, kemudian dianalisis secara deskriptif.

Hasil : Bahan makanan sumber protein hewani yang digunakan meliputi daging ayam, daging sapi, ikan tuna, dan telur ayam. Telur ayam merupakan bahan makanan yang paling banyak digunakan (66,8%), sedangkan daging sapi paling sedikit (5,9%). Rata-rata berat aktual daging ayam 54,79 gram, daging sapi 51,92, ikan tuna 59,03, dan telur ayam 57,60 gram. Sebanyak 87,7% sampel sesuai dengan standar porsi, sedangkan 12,3% tidak sesuai dengan standar porsi yang ditetapkan.

Kesimpulan : Sebagian besar bahan makanan sumber protein hewani pada menu diet ETPT di Instalasi Gizi RSUP dr. Ben Mboi Kupang telah sesuai dengan standar porsi yang ditetapkan, meskipun masih terdapat sebagian kecil bahan makanan yang belum sesuai.

Kata Kunci : Standar Porsi, Protein Hewani, Diet ETPT, Berat Aktual

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena kasih dan cintaNya sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis yang berjudul "Kesesuaian Standar Porsi Bahan Makanan Sumber Protein Hewani Pada Menu Diet Energi Tinggi Protein Tinggi (ETPT) di Instalasi Gizi RSUP dr. Ben Mboi Kupang". Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Maria Hilaria, Ssi., S.Fram.,Apt.,MSI selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
2. Juni Gressilda Louisa Sine, STP.,M.Kes selaku ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Maria Helena Dua Nita, SST.,M.Gizi selaku pembimbing dan penguji II yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
4. Regina Maria Boro, DCN.,M.Kes selaku penguji I yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
5. Sahabat-sahabat seperjuanganku khususnya "Gizi Angkatan XVIII" dalam suka dan duka yang memberikan cinta dan kebanggaan hidup yang tidak bisa penulis ungkapkan kata-kata.
6. Teristimewa dari lubuk hati yang dalam, penulis menghaturkan terima kasih kepada Bapa, Mama, dan Saudariku tercinta atas segala doa dan pengorbanannya diberikan, baik moril maupun materil.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis tetap mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi perbaikan karya tulis ini. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan terkhusus bagi penulis. .

Kupang, Juni 2026

Penuli

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
BIODATA PENULIS	vii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Pelayanan Gizi Rumah Sakit	7
B. Penyelenggaraan Makanan Rumah Sakit	8
C. Diet Energi Tinggi Protein Tinggi (ETPT)	10
D. Makanan Biasa	13
E. Standar Porsi	13
F. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan Porsi	15
G. Standar Porsi Bahan Makanan Sumber Protein Hewani	16
H. Kesesuaian Standar Porsi Bahan Makanan Sumber Protein Hewani	19
I. Kerangka Teori	22
J. Kerangka Konsep	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis dan Rencana Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Subjek Penelitian.....	24
D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Operasional.....	26
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	27
G. Teknik Pengolahan Data	27
H. Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
B. Hasil Penelitian	35
C. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	5
Tabel 2. Definisi Operasional.....	25
Tabel 3. Siklus Menu Lauk Hewani dan Jumlah Pasien Diet ETPT.....	34
Tabel 4. Distribusi Sampel Bahan Makanan Sumber Protein Hewani Diet ETPT	36
Tabel 5. Standar Porsi Bahan Makanan Sumber Protein Hewani Diet ETPT	36
Tabel 6. Distribusi Kesesuaian Standar Porsi Bahan Makanan Sumber Protein Hewani Diet ETPT	37
Tabel 7. Rata-Rata Berat Bersih Sumber Protein Hewani Diet ETPT	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Daging Ayam.....	17
Gambar 2. Daging Sapi.....	18
Gambar 3. Ikan.....	18
Gambar 4. Telur Ayam	19
Gambar 5. Kerangka Teori	22
Gambar 6. Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Pnenelitian	54
Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Pnenelitian	55
Lampiran 3. Siklus Menu Diet ETPT RSUP dr. Ben Mboi Kupang.....	56
Lampiran 4. Standar Porsi Bahan Makanan Sumber Protein Diet ETPT RSUP dr. Ben Mboi Kupang	61
Lampiran 5. Lembar Observasi Kesesuaian Standar Porsi Bahan Makanan Sumber Hewani Diet ETPT	62
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Observasi dan Perhitungan Standar Porsi Bahan Makanan Sumber Protein Hewani Diet ETPT	64
Lampiran 7. Dokumentasi Hasil	81
Lampiran 8. Logbook Bimbingan	85
Lampiran 9. Surat Keterangan Hasil Cek Plagiasi.....	87