

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan Rumah Sakit

Dimulai dengan perencanaan menu dan diakhiri dengan pendistribusian makanan kepada pasien, layanan makanan rumah sakit merupakan serangkaian kegiatan. Ini termasuk menyimpan catatan dan mengevaluasinya sehingga diet yang tepat dapat membantu orang mendapatkan kesehatan terbaik. Tujuan layanan makanan rumah sakit adalah untuk menyediakan pasien yang membutuhkan layanan yang tepat dan memadai serta makanan berkualitas tinggi dalam jumlah yang sesuai. Pasien menjadi fokus layanan makanan rumah sakit. Layanan ini juga dapat disediakan untuk pengunjung (pasien rawat jalan atau keluarga pasien) tergantung pada kondisi rumah sakit. Salah satu cara untuk mempercepat penyembuhan dan mengurangi jumlah hari perawatan di rumah sakit adalah dengan menyediakan makanan yang mengandung gizi sehat dan dikonsumsi secara lengkap. (Al-Faida dkk., 2022)

Serangkaian kegiatan yang terkait dengan perencanaan menu, perencanaan kebutuhan makanan, penganggaran, pengadaan makanan, penerimaan dan penyimpanan makanan, memasak makanan, mendistribusikannya, serta pencatatan, pelaporan, dan evaluasinya merupakan bagian dari layanan makanan rumah sakit. Tujuan dari departemen layanan makanan di rumah sakit adalah menyediakan makanan sehat bagi pasien. Makanan harus memperhatikan masalah kesehatan, rasa, atau aroma dan menjaga status kesehatan pasien yang ideal untuk mempercepat proses penyembuhan. (Yunita, 2014).

Rumah sakit merupakan suatu sarana pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara menyeluruh, baik rawat inap, rawat jalan, maupun gawat darurat, sebagaimana yang dimaksud dalam Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2009. Salah satu bentuk pelayanan kesehatan yang diselenggarakan oleh rumah sakit adalah pelayanan gizi. Pelayanan gizi

rawat jalan dan rawat inap, penyediaan makanan, serta penelitian dan pengembangan gizi semuanya termasuk dalam cakupan pelayanan gizi di rumah sakit, yang disesuaikan dengan kebutuhan pasien berdasarkan kondisi klinis, status gizi, dan status metabolisme tubuh. (Kemenkes RI, 2013).

Sesuai dengan Pedoman Gizi Rumah Sakit (PGRS), sistem layanan makanan merupakan program terpadu di mana pengadaan, penyimpanan, pemasakan, dan penyajian makanan serta apa yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan dikoordinasikan sepenuhnya dengan penggunaan personel paling sedikit, pengendalian biaya paling ketat, kualitas tertinggi, dan tingkat kepuasan pasien tertinggi. (Kemenkes RI, 2013).

B. Bumbu

Proses pemberian rasa atau peningkatan rasa pada hidangan dikenal sebagai penyedap. Dalam proses memasak, rempah-rempah dan perasa digunakan, yang disebut "perasa". Bumbu, yang juga dikenal sebagai "herba," adalah tanaman aromatik yang ditambahkan ke makanan untuk menambah rasa dan membuat orang ingin makan lebih banyak. Perasa adalah bahan tambahan yang digunakan sebagai penyedap makanan. Bumbu menambahkan rasa, warna, dan aroma lezat ke dalam hidangan. Rempah-rempah yang ditambahkan ke dalam masakan menentukan seberapa lezatnya masakan tersebut. Rasa dihasilkan menggunakan kombinasi rasa melalui beberapa proses penanganan. Rempah-rempah inti merah, putih, dan kuning biasanya dibagi menjadi tiga kategori untuk digunakan dalam memasak. Banyak jenis rasa yang dapat dibuat menjadi rasa, salah satunya adalah kunyit. (Kurniati, 2016)

1. Standar Bumbu

Bumbu dasar merupakan jenis bumbu standar yang telah dibakukan dan diberlakukan di berbagai lembaga untuk menyeragamkan cita rasa masakan. Tujuan penyedap bumbu standar adalah agar cita rasa masakan yang dihasilkan tetap konsisten dan proses penyederhanaan bumbu dapat lebih mudah. Salah satu manfaat dari penyeragaman bumbu adalah dapat digunakan dalam jumlah porsi

tertentu dan untuk berbagai masakan, sehingga lebih mudah untuk dicampur. Manfaat informasi tentang rasa dan bumbu ini berkaitan dengan bagian perencanaan dalam pengolahan makanan Indonesia.

Standar bumbu di Rumah Sakit dibedakan menjadi lima yaitu standar bumbu A (bumbu merah), standar bumbu B (putih), standar bumbu C, standar bumbu D (iris), dan standar bumbu E (tambahan).

- a. Standar bumbu A disebut juga dengan bumbu dasar merah. Bumbu penyedap standar disebut juga bumbu merah dasar. Salah satu bumbu dapur dasar Indonesia, bumbu merah dasar berwarna merah dan terdiri dari bawang putih, bawang merah, cabai merah, dan gula merah. Masakan bumbu merah dasar berwarna merah dan memiliki rasa pedas. Menurut Ekawatiningsih (2008), rendang, balado, dan sambal goreng semuanya mengandung bumbu merah. Bumbu segar memiliki konsistensi kental, bau cabai yang khas, dan warna merah cerah. Bumbu kukus berwarna merah jingga, sedangkan bumbu tumis berwarna kuning cerah. (Susanti, 2020)
- b. Bumbu dasar putih standar merupakan sebutan lain untuk bumbu dasar B. Menurut Ekawatiningsih (2008), bumbu dasar putih merupakan bumbu dasar masakan Indonesia yang berwarna putih, beraroma gurih, dan berwarna putih. Bumbu dasar putih esensial terdiri dari bawang merah, bawang putih, kemiri, ketumbar, gula merah. Terik, gudeg, opor, dan sayur lodeh merupakan bumbu B (putih).
- c. Bumbu dasar C merupakan bumbu penyedap utama untuk sup, capcay, fuyunghay. Bahan-bahan dalam bumbu dasar C adalah cabai, bawang merah, dan bawang putih. 17 Bumbu dasar kuning untuk masakan Indonesia terdiri dari gula merah, bawang merah, bawang putih, kunyit, kemiri, dan bahan-bahan berwarna kuning lainnya. Bumbu kari, acar kuning, bumbu kuning, pepes ayam, dan masakan lainnya menggunakan bumbu kuning.
- d. Untuk masakan tumis, bumbu standar D (iris) digunakan. Daun salam, bawang putih, cabai merah, daun salam, dan lengkuas merupakan bumbu

iris. Tumis, sayur bening, dan masakan lainnya dapat memperoleh manfaat dari bumbu ini.(Susanti, 2020)

2. Macam-macam Bumbu

Rempah-rempah atau bumbu adalah bahan yang ditambahkan ke makanan untuk memberikan rasa dan aroma. Rempah-rempah atau bumbu menambah rasa dan warna pada makanan, membuatnya lebih menarik untuk dimakan, dan mengawetkannya. Rempah-rempah dapat dibagi menjadi tiga kelompok berdasarkan asal usulnya: rempah-rempah dari tumbuhan, rempah-rempah dari hewan, dan rempah-rempah buatan. Buah, daun, batang, kulit, dan akar merupakan sumber rempah-rempah yang terbuat dari tumbuhan..(Susanti, 2020)

a. Bumbu dari hewani

Bumbu yang berasal dari hewani yaitu Udang dan terasi merupakan bumbu yang berasal dari hewan. Udang segar yang dikupas, dibuang kulitnya, direbus, lalu dikeringkan merupakan hewan yang menjadi sumber bumbu udang. Sebagai alternatif udang segar, udang memberikan aroma yang khas dan harum. Udang digunakan dalam pembuatan empek-empek, tumisan, dan terasi. Bumbu yang terbuat dari udang yang difermentasi atau rebon disebut terasi. Dalam bumbu, terasi menambah rasa gurih dan memperkuat aroma.(Susanti, 2020)

b. Bumbu dari tumbuhan

Buah penghasil rempah antara lain cabai, asam jawa, jeruk, belimbing, petai, dan merica. Ada banyak kegunaan penyedap rasa. Kulit kacang panjang digunakan sebagai penambah rasa, memiliki rasa pedas, dan memberikan kehangatan tubuh. Vitamin A dan C dapat ditemukan dalam minyak atsiri capsaicin, yang memberikan rasa pedas pada cabai. Cabai meliputi cabai hijau, cabai merah besar, cabai merah keriting, dan cabai rawit. Cabai hijau adalah cabai muda yang cukup pedas. Warnanya hijau. Cabai ini digunakan dalam ayam hijau, masakan tumis, dan saus cabai hijau.

Rebusan kacang merah besar menghasilkan masakan berwarna merah dengan rasa yang tidak terlalu pedas, memiliki kadar air yang tinggi, dan mengandung sedikit biji. Cabai merah keriting memiliki rasa yang sangat pedas, banyak biji, dan sedikit air. Cabai rawit adalah cabai merah, hijau, dan kuning kecil yang sedikit pedas. Asam jawa merupakan jenis cabai yang berwarna agak kecokelatan, memiliki rasa asam, dapat mengeluarkan aroma segar, dan digunakan untuk membumbui makanan. Jeruk digunakan dalam persiapan makanan sebagai penyedap, penetral, dan agen penyedap. Rempah-rempah seperti jeruk purut, jeruk nipis, dan jeruk nipis semuanya dimanfaatkan dalam memasak. Salah satu jenis belimbing yang sering disebut sebagai belimbing sayur adalah belimbing wuluh. Bentuknya lonjong dan berwarna hijau. Saat dimasak, rasanya asam dan segar. Petai merupakan kulit buah yang dimanfaatkan dengan cara diblender langsung untuk dimasak atau bisa juga dimakan mentah. Petai merupakan tanaman hijau yang berbau asam. Lada merupakan rempah yang memiliki rasa dan bau yang kuat. (Susanti, 2020)

c. Bumbu berasal dari bunga

Jahe ringan digunakan untuk mengurangi bau tak sedap pada ikan dan memberi rasa tajam pada saus semur, tumis, dan hidangan sup, misalnya kari tanpa henti. Bunga telang merupakan rasa yang berasal dari kuncup bunga semak merambat. Bunga telang digunakan sebagai pewarna biru alami pada kue dan makanan panggang lainnya. Bunga dan batang cengkeh kering merupakan sumber rempah yang dikenal sebagai cengkeh. Cengkeh mengeluarkan aroma yang kuat dan membuat Anda merasa hangat. Cengkeh juga digunakan sebagai obat karena sifat anestesi dan antimikrobanya, yang membantu meredakan sakit gigi dan menghilangkan bau mulut.

d. Bumbu berasal dari batang dan kulit

Kayu manis dan kayu secang merupakan rempah-rempah yang berasal dari batang dan kulit pohonnya. Rempah-rempah ini dapat meningkatkan rasa dan aroma masakan. Kulit pohon kayu manis yang dikeringkan

merupakan sumber rempah yang dikenal sebagai kayu manis. Kayu manis dapat meningkatkan aroma makanan, minuman, dan kue dengan rasanya yang renyah dan manis. Batang pohon secang diserut halus hingga bergelombang, kemudian dikeringkan untuk menghasilkan rempah yang dikenal sebagai kayu secang. Kayu secang dalam bumbu masakan memberikan warna merah, memberikan rasa manis dan asli. (Susanti, 2020)

e. Bumbu berasal dari daun

Daun pandan, daun salam, daun bawang, daun kari, daun ketumbar, dan daun jambu biji merupakan contoh rempah-rempah yang terbuat dari daun. Rempah-rempah yang dikenal dengan sebutan daun pandan terbuat dari daun yang memiliki aroma khas manis. Pemanfaatan daun pandan di dapur antara lain sebagai pewangi makanan pada kue atau masakan seperti kolak atau bubur kacang hijau, pemberi warna hijau pada makanan, dan sebagai hiasan penyajian makanan. Serai, meselangan (Sumatera), samak, kelat samak, serah (Maluku), dan manting (Jawa) merupakan sebutan untuk daun salam yang merupakan rempah-rempah. Daun bawang merupakan rempah yang dapat meningkatkan rasa dan aroma masakan. Dalam memasak, daun bawang biasanya dipotong tipis-tipis dan ditambahkan menjelang akhir masakan akan dimasak. Daun jambu biji yang umumnya digunakan untuk memasak adalah daun jambu biji muda. Daun kari membuat masakan terasa lebih lezat. Daun kemangi merupakan daun yang memiliki kemampuan untuk menambahkan aroma harum khas kemangi, daun kemangi dapat dimakan langsung atau dimasak terlebih dahulu. Daun bawang merupakan rempah yang dapat meningkatkan rasa dan aroma masakan. Dalam memasak, daun bawang biasanya dipotong tipis-tipis dan ditambahkan menjelang akhir masakan akan dimasak. Daun jambu biji yang umumnya digunakan untuk memasak adalah daun jambu biji muda. Daun kari membuat masakan terasa lebih lezat. Daun kemangi merupakan daun yang memiliki kemampuan untuk menambahkan aroma harum khas kemangi, daun kemangi dapat dimakan langsung atau dimasak terlebih

dahulu. Daun mint berbentuk bulat, berwarna hijau, dan ditutupi bulu-bulu halus. Daun mint memiliki aroma mentol dan rasa pedas.

f. Bumbu berasal dari akar dan umbi-umbian

Bawang merah memberikan cita rasa gurih pada masakan dan merupakan rempah dengan cita rasa kuat dan aroma khas. Bawang putih, bawang merah, bawang bombay, bawang jantan, dan bawang batak merupakan jenis bawang-bawang. Masakan Indonesia sangat bergantung pada bawang putih karena memberikan cita rasa dan aroma khas pada masakan. Bawang putih dapat dihaluskan, dicincang halus, atau ditumbuk untuk dimasak. Bawang merah merupakan rempah dengan aroma kuat dan berwarna merah. Komponen utama bumbu dasar masakan Indonesia adalah bawang merah. Bawang bombai berbentuk bulat besar dan memberikan rasa gurih serta aroma harum saat dimasak. Mirip dengan bawang putih, bawang bombay adalah jenis bawang yang hanya memiliki satu batang. Bawang bombay memiliki tekstur yang lebih keras, lebih kering daripada bawang putih dan memiliki aroma yang lebih kuat. Jahe memiliki rasa pedas dan merupakan tanaman rimpang yang bentuknya seperti jari-jari yang bengkok. Ada dua jenis jahe, yaitu jahe putih yang digunakan untuk memasak dan jahe merah yang digunakan untuk pengobatan. Jahe digunakan dalam tumisan, sup seafood, minuman, dan hidangan lainnya. Kue, biskuit, sirup, dan campuran rempah-rempah semuanya mendapatkan manfaat dari aroma yang diberikan jahe. Lengkuas merupakan tanaman yang bentuknya seperti jari-jari bulat. Lengkuas digunakan untuk memberi cita rasa baru pada masakan. Rimpangnya digunakan dalam bumbu lengkuas, yang juga dikenal sebagai laos. Lengkuas dimanfaatkan untuk memberi aroma baru pada masakan yang dimasak di wajan, pindang, dan masakan dengan kuah santan. Serai adalah kulit yang memiliki daun panjang seperti rumput liar, serai dimanfaatkan sebagai penyedap untuk membuat masakan harum. Menghancurkan serai sebelum menambahkannya ke dalam masakan adalah cara penggunaannya. Temu kunci adalah bumbu yang bentuknya seperti jari telunjuk. Bentuknya

panjang dan lurus, berkulit cokelat muda dan bagian dalamnya berwarna kuning muda. Temu kunci dapat ditemukan dalam urap, masakan sayur bening, dan masakan ikan. Sebelum digunakan dalam masakan, temu kunci dapat diolah dengan cara dikupas, ditumbuk, lalu diiris tipis. Kunyit merupakan kulit luar yang bentuknya seperti jari, kulitnya bergaris-garis dengan warna tanah kekuningan. Untuk memberi warna kuning pada nasi, kari, dan gulai, kunyit digunakan dalam masakan. Kunyit dapat dimanfaatkan dengan cara digiling dengan berbagai macam bumbu.(Susanti, 2020).

g. Bumbu berasal dari biji-bijian

Jintan, wijen, kapulaga, kemiri, ketumbar, dan pala merupakan rempah-rempah yang terbuat dari biji-bijian. Penggilingan merupakan metode yang digunakan untuk mengolah rempah-rempah yang berasal dari biji-bijian 26. Rempah-rempah yang terbuat dari biji-bijian untuk meningkatkan rasa dan aroma masakan Jintan merupakan rempah-rempah yang berbahan dasar biji-bijian dengan bentuk yang kering dan kecil. Jintan memiliki aroma yang harum dan rasa yang sedikit manis. Kari, opor, dan gulai semuanya mengandung jintan. Sebelum ditambahkan ke dalam masakan, jintan digiling dengan rempah-rempah lainnya. Wijen merupakan bumbu putih yang dimanfaatkan sebagai pengaya makanan, khususnya onde. Wijen dapat digunakan untuk meningkatkan cita rasa masakan dengan cara dibuat minyak wijen. Kapulaga merupakan rempah yang digunakan saat kulitnya keriput, bergaris, dan kering. Kapulaga memiliki empat hingga tujuh biji kecil berwarna cokelat kemerahan. Kapulaga memiliki rasa pedas yang mirip dengan jahe, tetapi aromanya kurang kuat. Kapulaga dimanfaatkan untuk menambah aroma pada masakan, kue, dan minuman. Kemiri merupakan kulit berwarna putih yang berbentuk bulat, kemiri dimanfaatkan sebagai sumber minyak dan perasa. Kemiri digunakan dalam rempah-rempah untuk memberikan rasa gurih Ketumbar merupakan rempah yang bentuknya mirip lada, tetapi tidak seperti lada, ketumbar memiliki

bentuk yang lebih kecil, warna yang lebih gelap, tidak berisi, dan warnanya lebih terang. Hidangan berbahan dasar santan kelapa sering kali mengandung ketumbar. Ketumbar sering digunakan untuk memberi rasa gurih pada makanan, seperti dalam bumbu rendaman tempe goreng (Vany, 2007). Karena mengandung minyak atsiri, pala merupakan rempah berbentuk oval, daging buah berwarna kuning, dan beraroma khas. Untuk meningkatkan rasa bumbu rendaman daging, ikan, dan ayam serta membuatnya semakin lezat, pala umumnya digunakan. Roti, puding, saus, sayur, dan minuman segar semuanya mengandung pala. (Susanti, 2020)

- h. Gula merupakan bumbu penyedap buatan dengan rasa manis yang digunakan sebagai pengawet makanan alami. Tebu, air bunga kelapa, aren, aren, dan lontar merupakan sumber gula. Gula merah, gula pasir, gula batu, dan gula aren merupakan bumbu penyedap yang paling umum digunakan.
 1. Gula merah dapat dikenali dari asal bahan pembuat gula, khususnya gula jawa, yaitu gula yang berasal dari air tebu yang menghasilkan gula merah muda, gula yang berasal dari air kelapa disebut gula aren, gula yang berasal dari air kelapa disebut gula kelapa. Gula merah dalam bumbu masakan dipotong-potong kecil sebelum dimasukkan ke dalam masakan.
 2. Gula yang berwarna putih dan memiliki butiran kasar dikenal sebagai gula pasir. Gula ini berasal dari tebu. Demerara, atau gula pasir cokelat, sering digunakan dalam kue buah. Gula pasir adalah gula yang memiliki butiran halus di dalamnya. Biasanya digunakan dalam kue dan masakan. Gula kastor adalah nama umum untuk gula pasir dengan 28 butiran yang sangat halus. Biasanya digunakan untuk makanan panggang seperti kue dan kue kering.
 3. Gula batu terbuat dari butiran besar tebu berwarna putih hingga cokelat muda yang diambil dari batang tebu. Dikenal sebagai gula batu atau gula lump. Kue dan minuman dapat dibuat dengan gula ini sebagai pengganti gula pasir.

4. Garam adalah bahan yang diperoleh dari hasil pengendapan air laut di danau yang mengandung senyawa sintetis Natrium Klorida (NaCl). Berbagai jenis garam adalah garam dapur, garam dapur berbutir sangat kasar, garam dapur bubuk, dan garam dapur berbutir sangat halus.
5. Baking powder merupakan Bubuk halus berwarna putih atau bubuk pengembang. Dalam pembuatan kue dan biskuit, bubuk pengembang digunakan sebagai bahan pengembang.(Susanti, 2020)

3. Tujuan standar bumbu

Tujuan dari standar bumbu adalah untuk memastikan konsistensi dalam masakan yang disiapkan dan menyederhanakan persiapan bumbu.

Keuntungan dari standarisasi bumbu adalah lebih mudah untuk dicampur dan satu jenis bumbu standar dapat digunakan untuk berbagai jenis masakan atau untuk sejumlah orang tertentu.

C. Protein Hewani

Protein yang berasal dari hewan mengacu pada jenis produk hewani.

Sebagai zat gizi makro, protein memainkan peran penting dalam pertumbuhan, pemeliharaan, dan fungsi normal tubuh manusia.

Protein terdiri dari rantai asam amino yang tersusun khusus dan, bergantung pada sumbernya, ada dua jenis utama: protein hewani dan protein nabati.

Protein hewani terdapat dalam berbagai produk dan makanan yang berasal dari hewan.

Contoh sumber protein hewani adalah .

1. Daging: Daging dari berbagai jenis hewan seperti sapi, ayam, ikan, dan lainnya mengandung protein hewani.
2. Telur : Telur merupakan sumber protein hewani yang baik dengan banyak nutrisi penting dan asam amino esensial.
3. Produk susu : Yogurt, keju, dan susu fermentasi merupakan produk olahan susu yang mengandung protein hewani.

4. Ikan dan seafood : Makanan laut juga merupakan sumber protein hewani yang baik, dan beberapa jenis ikan kaya akan asam lemak omega-3.

Protein hewani biasanya mengandung semua asam amino esensial, yaitu asam amino yang tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh dan harus diperoleh melalui makanan. (Dinanda dkk.,2019).

1. Menu Protein Hewani

Berikut beberapa resep menu lauk hewani menurut (Soenardi, 2014)

a. Ikan

- 1) Ikan goreng tepung

Bahan:

- a) Ikan goreng tepung
- b) Ikan segar
- c) Bawang putih
- d) Ketumbar
- e) Garam secukupnya
- f) Bubuk kunyit
- g) Air secukupnya
- h) Minyak goreng
- i) Tepung teri

Cara membuat:

- a) Cuci dan bersihkan ikan, sisihkan
- b) Masukkan bumbu halus beserta air ke wadah lalu masukan ikan diamkan selama 10 menit
- c) Lalu masukan tepung ke dalam piring guling ikan ke tepung
- d) Panaskan minyak lalu goreng ikan hingga kuning kecoklatan
- e) Angkat dan tiriskan

- 2) Pepes Ikan

Bahan :

- a) Ikan segar

- b) Daun pisang
- c) Bawang merah
- d) Bawang putih
- e) Kemangi
- f) Jahe
- g) Kunyit merahTomat
- h) Merica
- i) Garam

Cara membuat:

- a) Cuci dan bersihkan ikan
- b) Haluskan semua bumbu
- c) Campurkan bumbu halus dengan daun kemangi dan masukan ikan dengan yang sudah di cuci campur dengan bumbu
- d) Bungkus dengan menggunakan daun pisang
- e) Kukus hingga matang.

b. Telur

- 1) Kari telur

Bahan :

- a) Telur ayam
- b) Santan
- c) Minyak
- d) Bawang merah
- e) Bawang putih
- f) Kemiri
- g) Ketumbar
- h) Jintan
- i) Merica
- j) Kunyit
- k) Jahe
- l) Daun salam

Cara membuat :

- a) Rebus telur hingga matang, angkat lalu rendam dengan air dingin
- b) Haluskan semua bumbu
- c) Masukkan santan bersama bumbu yang telah dihaluskan rebus hingga mendidih
- d) Masukkan telur yang telah di rebus, masak hingga cairan tinggal sedikit, angkat

2) Telur dadar

Resep telur dadar oleh (Soenardi, 2014)

Bahan :

- a) Telur ayam
- b) Wortel
- c) Seledri
- d) Lada
- e) Garam
- f) Minyak

Cara membuat :

- a) Iris daun seledri dan wortel
- b) Pecahkan telur lalu tambahkan seledri, wortel, sedikit garam dan lada aduk hingga rata
- c) Tuang telur goyang teflon agar matangnya merata, gulung perlahan

3) Opor telur

Bahan :

- a) Telur
- b) Santan
- c) Bawang merah
- d) Bawang putih
- e) Kemiri

Cara membuat:

- a) Rebus telur hingga matang, angkat dan rendam di air dingin, lalu kupas

- b) Rebus santan hingga mendidih, lalu masukan semua bumbu yang sudah di haluskan aduk hingga merata
- c) Masukan rebusan telur dan amask hingga matang lalu angkat
- d) Warna putih kekuningan konsentrasi berkuah kental rasa gurih

c. Daging Ayam

Resep Nugget Ayam oleh (Soenardi, 2014)

1) Nugget ayam

Bahan :

- a) fillet ayam
- b) tepung terigu
- c) bawang putih
- d) garam
- e) gula
- f) Telur ayam
- g) tepung terigu dan panir sebagai taburan

Cara Membuat:

- a) Campur ayam dan bawang putih.
- b) Kemudian, potong wortel dan daun seledri.
- c) Campur halus fillet dengan tepung dan telur.
- d) Tambahkan air, gula dan garam, lalu aduk rata.
- e) Untuk memasak adonan nugget, masukkan ke dalam wadah dan biarkan hingga matang.
- f) Angkat dan biarkan dingin.
- g) Potong-potong dan taburi dengan campuran tepung yang sudah dibasahi.
- h) Taburi dengan remah roti.
- i) Goreng nugget dalam minyak panas hingga berwarna coklat keemasan.

2) Sup ayam

Bahan :

- a) Daging ayam
- b) Wortel
- c) Labu siam
- d) Daun seledri
- e) Jahe
- f) Bawang putih
- g) Merica bubuk
- h) Garam

Cara membuat:

- a) Masak ayam dengan api kecil. (Menambahkan bawang bombay akan membuat sup lebih harum dan enak).
- b) Masak selama 1 jam.
- c) Buang bawang bombay (atau bumbu lainnya).
- d) Aduk bawang putih dan merica, lalu tambahkan ke dalam rebusan ayam sambil memastikannya harum.
- e) Tambahkan lebih banyak bumbu.
- f) Masak kembali hingga bumbu meresap.
- g) Masukkan wortel dan tunggu hingga wortel matang, lalu matikan api.
- h) Tambahkan sejumput seledri, daun bawang, dan bawang goreng ke dalam sup.

d. Daging Sapi

Sup bola daging

Bahan :

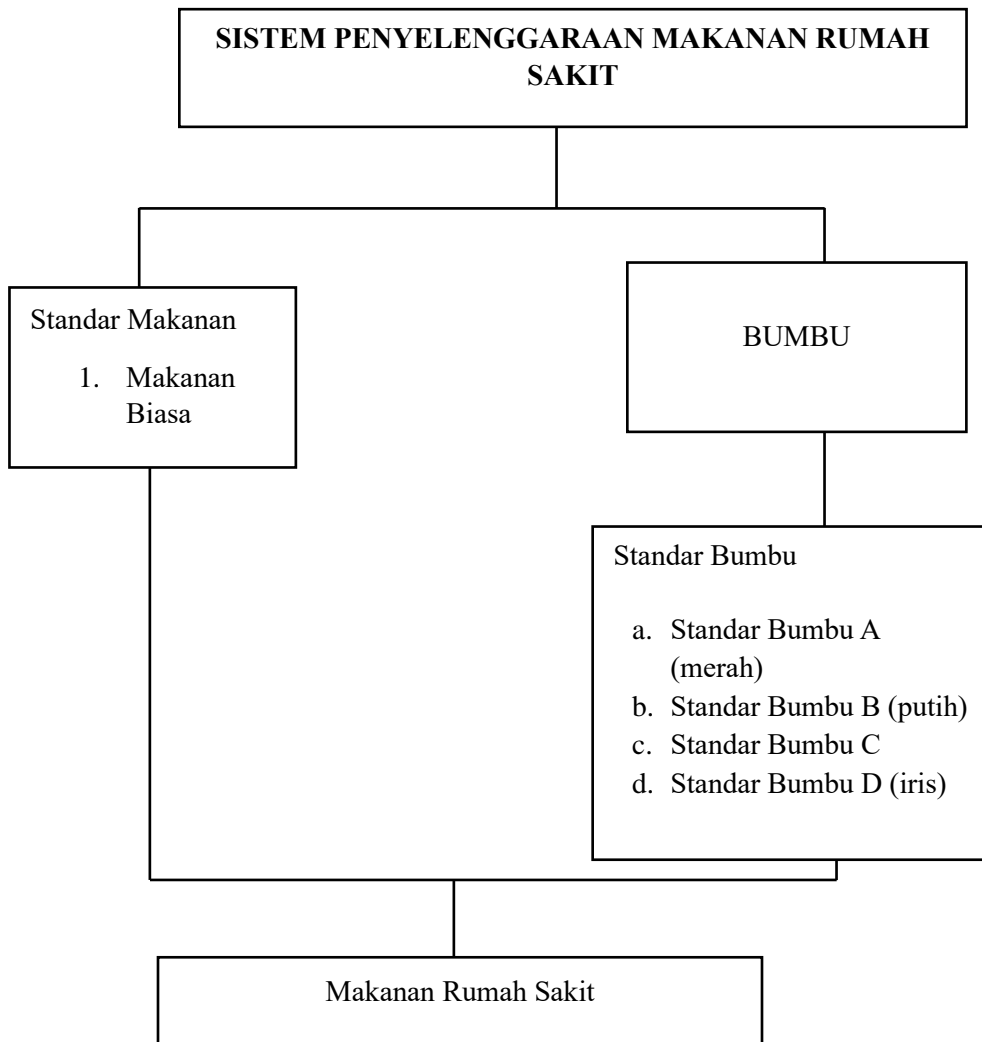
- a) Daging sapi giling
- b) Kentang
- c) Wortel
- d) Daun bawang
- e) Tomat merah

- f) Bawang putih
- g) Merica
- h) Garam

Cara membuat:

- a) Potong daging sapi menjadi potongan kecil.
 - b) Rebus air dalam panci dan rebus daging sapi hingga empuk.
 - c) Kemudian, panaskan dan tumis bawang merah dan bumbu halus hingga harum.
 - d) Angkat dan tambahkan ke rebusan daging.
 - e) Tambahkan wortel, kentang dan tomat.
 - f) Masak dengan api kecil hingga benar-benar empuk.
 - g) Tambahkan daun bawang cincang dan seledri.
 - h) Angkat dan sajikan hangat dengan sejumput bawang merah goreng.
- (Soenardi, 2014)

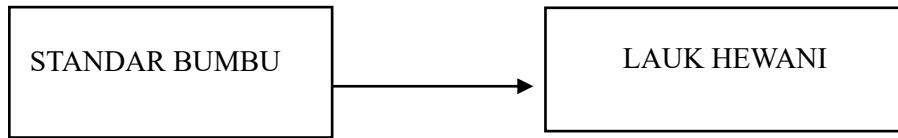
D. Kerangka Teori



Sumber: (Kemenkes RI, 2013)

Gambar 1. Kerangka Teori

E. Kerangka Konsep



Keterangan



= Variabel yang diamati



= Penghubung antara variabel

Gambar 2. Kerangka Konsep