

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN KETEPATAN STANDAR PORSI PROTEIN HEWANI
DAN NABATI DI BIARA PUSAT KOMISARIAT KARMELOCD
KOTA KUPANG**



DISUSUN OLEH
HERLINA GOMANGANI
PO.5303241221121

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN 2022
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

PROPOSAL PENELITIAN

**GAMBARAN KETEPATAN STANDAR PORSI PROTEIN HEWANI
DAN NABATI DI BIARA PUSAT KOMISARIAT KARAMEL
OCD KOTA KUPANG**

DISUSUN

HERLINA GOMANGANI

PO.5303241221121

Telah mendapat persetujuan
pembimbing



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

Mengetahui
Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



Yuni Gressilda Luisa Sine, S.TP, M.Kes
NIP: 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

PROPOSAL PENELITIAN

GAMBARAN KETEPATAN STANDAR PORSI PROTEIN HEWANI
DAN NABATI DI BIARA PUSAT KOMISARIAT KARMEL
OCD KOTA KUPANG

DISUSUN

HERLINA GOMANGANI

PO.5303241221121

Telah dipertahankan di hadapan tim Penguji

Pada TanggalJanuari 2025

Penguji I

Meirina S Loaloka, SST M. GIZI
NIP.198705142010122001

Penguji II

Maria Helena Dua Nita, SST M. GIZI
NIP.198212192009122002

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi

Poltek Kemenkes Kupang



Tuni Gressilda Sine, S.TP, M.Kes

NIP.19806012009122001

HALAMAN PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah, saya :

Nama : Herlina Gomangani

Nim : PO5303241221121

Prodi : Gizi

Angkatan : XVII

Jenjang : Diploma III

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

“GAMBARAN KETEPATAN STANDAR PORSI PROTEIN HEWANI DANNABATI DI BIARA PUSAT KOMISARIAT KARMELOCD KOTA KUPANG”

Apabila suatu saat saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Kupang, 10 Januari 2025



Herlina Gomangani

NIM PO5303241221121

BIODATA PENULIS



Nama : Herlina Gomangani
Tempat/Tanggal Lahir : Apuri 12 Mei 2004
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Jl.Siwalan

Riwayat Pendidikan

1. Pada Tahun 2010-2016 Menjalani Pendidikan di SD GMIT 004 Lawahing Kab.Alor
2. Pada Tahun 2016-2019 Menjalani Pendidikan di SMP Kristen 1 Kalabahi
3. Pada Tahun 2019-2022 Menjalani Pendidikan di SMAK St.Yoseph Kalabahi
4. Pada Tahun 2022-2025 Menjalani Pendidikan D3 Gizi di Kemenkes Poltekkes Kupang

MOTO

“Orang-orang yang berjalan maju dengan menagis sambil
menabur benih, Pasti pulang dengan sorak-sorai sambil
membawa berkas-berkasnya”

Mazmur 126 : 6

ABSTRAK

GAMBARAN KETEPATAN STANDAR PORSI PROTEIN HEWANI DAN NABATI DI BIARA PUSAT KOMISARIAT KARMELOCD KOTA KUPANG

Herlina Gomangani

(Dibimbing oleh Maria Helena Dua Nita, SST M, GIZI.)

herlinagomangani484@gmail.com

Latar Belakang : Standar porsi adalah ketentuan mengenai jumlah makanan yang disajikan beserta ukuran porsi untuk setiap orang. Pemorsian perlu disesuaikan dengan standar porsi yang telah ditetapkan oleh institusi, karena hal tersebut berdampak langsung pada kandungan gizi makanan dan pada akhirnya memengaruhi status gizi di institusi tersebut.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan ketepatan standar porsi protein hewani dan nabati di Biara Pusat Komisariat Karmel OCD Kota Kupang.

Metode Penelitian : Penelitian ini bersifat deskriptif dengan rancangan crosssectional.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan jumlah konsumsi lauk berdasarkan jenis bahan makanan yang dikonsumsi dalam satu minggu di Biara OCD yakni lauk hewani dikonsumsi sebanyak 10 kali, Lauk nabati dikonsumsi sebanyak 6 kali, Total konsumsi lauk adalah 16 kali namun hanya satu menu yang sesuai standar porsi yaitu Tempe bumbu kuning dengan berat 80 gram. Hal ini disebabkan karena petugas dapur yang masih minim pengetahuan tentang standar porsi dan cara mengelolah makanan agar besar porsi lauk sama ukurannya.

Kesimpulan : Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong pelaksanaan pelatihan atau pendampingan terkait pengolahan serta pemorsian bahan

makanan berupa lauk protein hewani dan nabati yang bergizi dan lezat, serta adanya inovasi dalam pengolahan lauk nabati agar lebih bervariasi dan menarik, baik dari segi rasa, tekstur, maupun penyajian.

Kata kunci: Standar porsi, Biara, Protein hewani, Protein nabati

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena kasih dan cintaNya sehingga penulis mampu menyelesaikan Proposal yang berjudul “Gambaran Ketepatan Standar Porsi Protein Hewani dan Nabati di Biara Pusat Komisariat Karmel OCD Kota Kupang”. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada.

1. Bapak Irfan,SKM.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Ibu Juni Gressilda L Sine,STP.,M.Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Ibu 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. Ibu Meirina S Loaloka.,SST M. GIZI selaku penguji I yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
5. Seluruh staff dosen dan staff administrasi Prodi Gizi yang telah memberikan bantuan moril bagi penulis, baik dalam proses pendidikan maupun dalam penyusunan tugas akhir ini.
6. Mama saya tercinta Marta Kelendonu yang telah memberikan saya dukungan,doa,moril ,maupun material sehingga saya bisa sampai di titik sekarang.
7. Teman dekat saya yang selalu mendukung dan membantu salam proses perkuliahan sampai menyelesaikan tugas akhir.

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

Kupang , Januari 2025
Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| BIODATA PENULIS..... | V |
| ABSTRAK | VII |
| KATA PENGANTAR | IX |
| DAFTAR ISI | X |
| DAFTAR TABEL..... | XII |
| DAFTAR GAMBAR..... | XIII |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 3 |
| C. Manfaat | 3 |
| D. Keaslian Penelitian | 4 |
| BAB II | 5 |
| TINJAUAN PUSTAK | 5 |
| A. Penyelenggaraan Makanan | 5 |
| B. Biara Pusat Komisariat Karmel OCD Kota Kupang..... | 8 |
| C. Standar Porsi | 9 |
| D. Pengertian Lauk | 10 |
| E. Kerangka Teori..... | 18 |
| F. Kerangka Konsep..... | 19 |
| BAB III..... | 20 |
| METODE PENELITIAN | 20 |
| A. Jenis Penelitian..... | 20 |
| B. Waktu dan Lokasi Penelitian..... | 20 |
| C. Jenis Data dan Teknik Pengambilan Data..... | 20 |
| D. Definisi operasional | 21 |
| E. Analisis Data..... | 22 |
| BAB IV..... | 23 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN | 23 |

| | |
|--|----|
| A. Gambaran Umum Biara Pusat Komisariat Karmel OCD Kota Kupang | 23 |
| B. Hasil Analisis Penelitian | 24 |
| C. Pembahasan..... | 26 |
| BAB V | 34 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 34 |
| A. Kesimpulan | 34 |
| B. Saran | 34 |
| DAFTAR PUSTAKA | 36 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian..... | 4 |
| Tabel 2. 1 Kelompok Lauk Pauk sebagai Sumber Protein Nabati..... | 13 |
| Tabel 2. 2 Daftar lauk pauk sumber Protein hewani sebagai penukar 1 porsi Ikan segar..... | 14 |
| Tabel 2. 3 Lauk Hewani Rendah Lemak..... | 14 |
| Tabel 2. 4 Lauk Hewani Lemak Sedang | 16 |
| Tabel 2. 5 Lauk Hewani Tinggi Lemak..... | 17 |
| Tabel 3. 1 Definisi operasional..... | 21 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|----------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 kerangka Teori..... | 18 |
| Gambar 2. 2 Kerangka Konsep..... | 20 |