

BAB II

TINJAUAN PUSTAK

A. Penyelenggaraan Makanan

Manajem sistem penyelenggaran makanan adalah kumpulan tindakan mulai dari perncanaan menu hingga pendistribusian makanan kepada konsumen dalam rangka mencapai status kesehatan yang ideal melalui pemberian makanan yang tepat. Manajemen sistem penyelenggaraan makanan termasuk tindakan pencatatan, pelaporan, dan evaluasi yang bertujuan untuk mencapai status kesehatan yang ideal melalui pemberian makanan yang tepat. Untuk mencapai tujuan, penyelenggaraan makanan harus mereapkan ilmu manajemen .

Jika sebuah institusi dapat menyediakan makanan sesuai dengan prinsip-prinsip dasar penyelenggaraan makanan institusi, penyelenggaraan makanan institusi dapat digunakan untuk meningkatkan gizi warganya. Salah satu manfaat dari prinsip ini adalah menyediakan makanan yang sesuai dengan jenis dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan konsumen, dibuat dengan rasa yang luarr biasa, dan memenuhi persyaratan kebersihan .

Menurut Bakri dkk. (2018) Penyelenggaraan Makanan Institusi/Massal adalah penyelenggaraan makanan yang dilakukan dalam jumlah besar atau massal. Untuk dapat menyediakan makanan yang baik bagi konsumen dalam pelayanan makanan, pihak penyelenggara harus menerapkan prinsip-prinsip sebagai berikut :

1. Makanan harus memenuhi kebutuhan gizi konsumen.
2. Memenuhi syarat higiene dan sanitasi.
3. Peralatan dan fasilitas memadai dan layak digunakan.
4. Memenuhi selera dan kepuasan konsumen.
5. Harga makanan dapat dijangkau konsumen .

Klasifikasi penyelenggaraan makanan institusi berdasarkan sifat dan tujuannya, dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu kelompok institusi yang bersifat non atau semi komersial (service oriented) dan kelompok institusi yang bersifat komersial (profit oriented).

a). Penyelenggaraan Makanan Non Komersial

Kegiatan penyediaan makanan pada penyelenggaraan nonkomersial merupakan aktivitas nirbala. Umumnya, kegiatan ini bukan merupakan aktivitas utama, melainkan aktivitas pendukung, seperti penyediaan makanan di rumah sakit, lembaga pemasyarakatan, sekolah, fasilitas ibadah, dan barak militer. Pada instansi tersebut, makanan disajikan kepada pasien, narapidana, siswa, tentara, bahkan pengunjung yang datang.

b) Penyelenggaraan Makanan Komersial

Penyediaan makanan dalam penyelenggaraan komersial adalah kegiatan yang bertujuan untuk menghasilkan keuntungan. Aktivitas ini menjadi kegiatan utama, seperti yang dilakukan di restoran, restoran hotel atau motel, kantin kebun binatang, ruang makan kapal pesiar, food court, kafetaria, maupun food court di supermarket, dan tempat sejenis lainnya.

Sasaran penyelenggaraan makanan di Biara Karmel OCD ditujukan bagi seluruh mahasiswa yang menetap di asrama. Proses penyelenggaraan makanan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan anggaran

Perencanaan anggaran adalah kegiatan perhitungan jumlah biaya yang diperlukan untuk penyediaan bahan makanan bagi konsumen yang dilayani .(Priandita, 2021)

2. Perencanaan menu dan siklus menu

Perencanaan menu dan siklus menu merupakan penyusunan beberapa pilihan menu yang akan diolah dan disajikan dalam jangka waktu tertentu.

3. Cara pemesanan

Pemesanan merupakan proses menyusun permintaan bahan makanan berdasarkan menu atau pedoman menu serta rata-rata jumlah konsumen. Tujuannya adalah memastikan tersedianya daftar pesanan bahan makanan yang sesuai dengan standar atau spesifikasi yang telah ditentukan.

4. Pembelian

Pembelian bahan makanan merupakan tanggung jawab penting bagi pengelola penyelenggaraan makanan. Kegiatan ini juga menjadi tahap krusial yang harus diperhatikan dalam mengendalikan harga makanan secara keseluruhan. Terdapat beberapa metode atau proses pembelian bahan makanan yang dapat diterapkan, yaitu:

- a. Pembelian langsung ke pasar (*the open market of buying*) termasuk dalam kategori pembelian semi-resmi, karena banyak aspek yang didasarkan pada kesepakatan antara pembeli dan penjual, sehingga tidak sepenuhnya dapat dikendalikan secara pasti..
- b. Pembelian melalui pelelangan (*the formal competitive bid*) adalah metode resmi untuk memperoleh bahan makanan, yang dilakukan sesuai dengan prosedur pembelian yang telah ditetapkan.
- c. Pembelian melalui musyawarah (*the negotiation of buying*) tergolong sebagai pembelian semi-resmi. Metode ini digunakan untuk memperoleh bahan makanan yang hanya tersedia pada waktu tertentu, jumlahnya terbatas, dan merupakan kebutuhan khusus bagi klien.
- d. Pembelian yang akan datang (*future contract*) adalah metode pembelian untuk bahan makanan yang kualitas, kondisi, dan harganya sudah terjamin. Karena ketersediaannya terbatas, pembeli membuat kesepakatan untuk membeli dengan harga yang disetujui saat ini, namun pengiriman bahan makanan dilakukan sesuai waktu dan kebutuhan pembeli maupun institusi. **Penerimaan**

5. Penerimaan

Penerimaan merupakan proses yang mencakup pemeriksaan, pencatatan, dan pelaporan terkait jenis, kualitas, serta jumlah bahan makanan yang diterima,

agar sesuai dengan pesanan dan spesifikasi yang telah ditentukan. Tujuannya adalah memastikan ketersediaan bahan makanan yang siap diolah.

6. Penyimpanan

Penyimpanan adalah suatu tata cara menata, menyimpan, memelihara keamanan bahan makanan kering dan basah baik kualitas maupun kuantitas di gudang bahan makanan kering dan basah, serta pencatatan dan pelaporannya. Tujuannya adalah tersedianya bahan makanan siap pakai dengan kualitas dan kuantitas yang tepat sesuai dengan perencanaan.(Priandita, 2021)

7. Persiapan

Persiapan merupakan rangkaian kegiatan dalam penanganan bahan makanan yang mencakup berbagai proses, seperti membersihkan, memotong, mengupas, mengocok, merendam, dan lainnya. Tujuannya adalah menyiapkan bahan makanan serta bumbu sebelum proses memasak dilakukan.

8. Pengolahan

Pengolahan adalah proses mengubah bahan makanan mentah menjadi hidangan yang siap santap, memiliki kualitas baik, dan aman untuk dikonsumsi.

9. Distribusi

Distribusi adalah serangkaian kegiatan penyaluran makanan sesuai dengan jumlah porsi dan jenis makanan konsumen yang dilayani.(Priandita, 2021)

B. Biara Pusat Komisariat Karmel OCD Kota Kupang

Menurut KKBI biara 1 rumah (asrama) tempat para petapa (rubiah dsb); 2 *Kris* bangunan tempat tinggal orang-orang laki-laki atau perempuan yang mengkhhususkan diri terhadap pelaksanaan ajaran agama di bawah pimpinan seorang ketua menurut aturan terikatnya. Biara Karmel OCD Sendiri adalah salah satu Biara yang dikota Kupang Nusa Tenggara Timur ,terletak di Jl.Lanudal,Penfui Tim.,Kec.Kupang Tengah,Kab.Kupang,Nusa Tenggara Timur.

C. Standar Porsi

Pemorsian menu makanan adalah suatu proses atau cara mencetak makanan sesuai dengan standar porsi yang telah ditentukan. Besar porsi adalah banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku di rumah sakit (Kemenkes RI, 2013).

Fungsi standar porsi antara lain sebagai alat kontrol pada unsur pengisian dan penyajian, sebagai alat kontrol pada audit gizi, dan sebagai alat untuk menentukan bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan (Bachyar, 2018).

Menurut Wijayanti (2008) dalam Septiani (2011), porsi makanan adalah besarnya potongan bahan makanan per sajian pada tiap kali makan. Porsi juga merupakan salah satu kriteria yang dapat dijadikan acuan untuk menilai standar makanan. Maka dari itu diperlukan standar 22 porsi untuk mengontrol berat bahan makanan yang akan disajikan agar lebih akurat. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemorsian antara lain :

a. Alat atau fasilitas

Peralatan atau fasilitas yang digunakan memiliki pengaruh besar terhadap porsi bahan makanan. Penggunaan alat pemotong yang telah distandarisasi akan menghasilkan porsi sesuai standar yang telah ditetapkan.

b. Tenaga kerja (pemorsian)

Tenaga kerja (pemorsi) terkadang membagi porsi bahan makanan berdasarkan kehendak pribadi, sehingga tidak selalu sesuai dengan standar porsi yang telah ditetapkan.

c. Situasi dan lingkungan

Lingkungan turut menjadi faktor yang memengaruhi porsi makanan. Sebagai contoh, di lingkungan rumah tangga porsi makanan tidak diatur secara khusus, sedangkan di rumah sakit, di mana banyak pasien memerlukan diet khusus, penyajiannya dilakukan dengan perhatian khusus terhadap porsi.

d. Metode pemorsian

Metode yang digunakan dalam proses pemorsian sangat memengaruhi ukuran porsi. Terdapat dua pilihan metode, yaitu menggunakan mesin atau memanfaatkan tenaga manusia.

e. Standar resep

Standar resep berpengaruh terhadap porsi karena di dalamnya tercantum ukuran porsi yang harus selalu dijaga konsistensinya setiap kali digunakan.

Pengawasan porsi biasanya dilakukan dengan alat ukur, misalnya gelas ukur, sendok teh, dan timbanga. Menurut Depkes RI (2003) pengawasan porsi meliputi:

- a) Untuk bahan makanan padat, pengawasan porsi dilakukan dengan cara menimbangannya..
- b) Bahan makanan cair atau semi-cair, seperti susu dan bumbu, dapat diukur menggunakan gelas ukur, liter mati, sendok takar, atau alat ukur lain yang telah distandarisasi, dan bila diperlukan dapat pula ditimbang.
- c) Pemotongan bahan makanan disesuaikan dengan jenis hidangan, dapat dilakukan menggunakan alat pemotong atau mengikuti petunjuk yang telah ditetapkan.
- d) Persiapan sayuran dapat diukur menggunakan wadah atau panci yang memiliki ukuran standar dan bentuk seragam.
- e) Untuk memperoleh porsi yang konsisten, diperlukan penggunaan standar porsi dan standar resep.

D. Pengertian Lauk

Lauk pauk adalah aneka hidangan yang berasal dari bahan hewani maupun nabati, berfungsi sebagai pelengkap makanan pokok sekaligus sumber zat gizi seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Hidangan ini dapat berupa olahan dari bahan hewan, tumbuhan, atau kombinasi keduanya, yang umumnya dimasak dengan bumbu tertentu. Contoh bahan hewani antara lain daging, ayam, unggas, jeroan, dan ikan, sedangkan

produk hewani misalnya telur dan olahannya. Untuk bahan nabati, contohnya kacang tanah dan kacang hijau.

Lauk pauk berdasarkan bahannya digolongkan Dibagi menjadi dua kelompok, yaitu hewani dan nabati.

1. Protein Hewani

Protein yang berasal dari hewan merupakan sumber protein yang kaya akan asam amino esensial. Protein hewani berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh, sehingga perlu ada dalam setiap hidangan. Sumber protein hewani meliputi daging, telur, ikan, dan ayam. Daging serta telur merupakan bahan hewani yang kaya akan protein dan mengandung asam amino esensial dalam jumlah tinggi.

Ayam merupakan jenis unggas yang saat ini paling populer karena harganya relatif terjangkau, rasanya lezat, serta dapat diolah dengan berbagai cara secara mudah dan cepat.

Bahan makanan hewani adalah bahan pangan yang berasal dari hewan atau produk olahan yang menggunakan bahan dasar hewani. Pangan hewani memiliki keunggulan dibandingkan pangan nabati, antara lain cita rasanya yang gurih karena kandungan protein dan lemak yang tinggi, serta kualitas proteinnya yang lebih baik dan mudah diserap oleh tubuh.

Lauk hewani kaya akan berbagai mineral yang mudah diserap tubuh, seperti kalsium pada susu, serta zat besi, zinc, dan selenium yang banyak terdapat dalam daging, hati, dan telur. Kalsium dan zinc berperan penting dalam pertumbuhan serta berbagai proses tubuh, sedangkan zat besi bersama nutrisi lainnya berfungsi dalam pembentukan sel darah merah hemoglobin.

Hemoglobin berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Jika kadar hemoglobin rendah (anemia), pasokan oksigen berkurang sehingga tubuh menjadi lemah, konsentrasi belajar menurun, serta stamina dan produktivitas kerja berkurang

Vitamin B12 yang melimpah dalam pangan hewani berperan penting dalam pembentukan sel darah merah yang berfungsi mengikat oksigen untuk tubuh, serta dalam pembentukan mielin pada saraf. Kualitas protein ditentukan oleh jenis dan proporsi asam amino yang dikandungnya, dan pola asam amino pada protein hewani merupakan yang paling baik untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

2. Protein Nabati

Lauk nabati merupakan bahan makanan yang bersumber dari protein nabati. Bahan makanan ini terdiri atas golongan kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tempe dan tahu. Sumber protein nabati juga lebih murah harganya dibandingkan dengan sumber protein hewani.

Protein nabati dapat ditemukan pada berbagai jenis kacang-kacangan dan produk olahannya. Beberapa contoh kacang-kacangan tersebut antara lain kacang kedelai, kacang hijau, kacang tanah, kacang tunggak, kacang tolo, kacang merah, kacang kara, kacang bogor, kacang mete/mede, kacang kapri, wijen, dan sejenisnya. Produk olahan dari kacang-kacangan ini dapat berupa:

- a. Tempe kedele, tempe benguk/kara dan tempe bungkil kacang
- b. Oncom dapat diolah dari bungkil kacang, ampas minyak kacang, atau ampas tahu.
- c. Kecap diproduksi dari kacang kedelai hitam.
- d. Taoco diolah dari kacang kedele kuning atau hitam
- e. Susu kedelai atau sari kedelai dibuat dari kacang kedelai kuning.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi masyarakat Indonesia, kebutuhan protein untuk laki-laki adalah 85 gram pada usia 16–18 tahun, 75 gram pada usia 19–29 tahun, 70 gram pada usia 30–49 tahun, dan 65 gram pada usia 50–65 tahun.

Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan bagi masyarakat Indonesia merupakan nilai yang menunjukkan rata-rata kebutuhan zat gizi harian yang perlu

dipenuhi oleh hampir seluruh individu dengan karakteristik tertentu, seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis, guna menunjang kehidupan yang sehat.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, kandungan gizi dalam satu porsi tempe (2 potong sedang atau 50 gram) adalah 80 kalori, 6 gram protein, 3 gram lemak, dan 8 gram karbohidrat.

Daftar pangan sumber protein nabati yang dapat menjadi penukar 1 porsi tempe meliputi:

Tabel 2. 1 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
- Kacang Kupas	- 2 Sendok Makan	- 20
- Kacang Toto Keju	- 1 Sendok Makan	- 15
- Kacang Tanah	- 1 Lembar	- 20
- Kembang Tahu	- 2 Potong Besar	- 50
- Oncom	- 1 Papan/Biji Besar	- 20
- Petai Segar	- 2 Potong Sedang	- 100
- Tahu	- 2 ½ Gelas	- 185
- Sari Kedelai		

Kandungan gizi dalam satu porsi, yaitu satu potong sedang ikan segar seberat 40 gram, adalah 50 kalori, 7 gram protein, dan 2 gram lemak.

Tabel 2. 2 Daftar lauk pauk sumber Protein hewani sebagai penukar 1 porsi Ikan segar.

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat Dalam Gram
- 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	- 1 butir	- 55
- Udang Basah	- 5 ekor sedang	- 35

Berdasarkan kandungan lemaknya, lauk pauk dikelompokkan menjadi tiga golongan.

a) Golongan A

Rendah Lemak adalah daftar pangan sumber protein hewani dengan satu satuan penukar yang mengandung 7 gram protein, 2 gram lemak, dan 50 kalori.

Tabel 2. 3 Lauk Hewani Rendah Lemak

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat Dalam Gram
- Babat	- 1 potong sedang	- 40
- Cumi-cumi	- 1 ekor kecil	- 45
- Daging asap	- 1 lembar	- 20
- Daging ayam	- 1 potong sedang	- 40
- Daging kerbau	- 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	- potong sedang	- 35
- Putih telur	- ½ butir	- 65
- ayam Rebon kering	- sendok makan	- 10
- Rebon basah	- sendok makan	- 45
- Selar kering	- 1 ekor	- 20
- Sepat kering	- 1 potong sedang	- 20
- Teri nasi	- 1/3 gelas	- 20
- Udang segar	- 5 ekor sedang	- 35

b) Golongan B:

Kategori Lemak Sedang mencakup pangan sumber protein hewani, di mana setiap satuan penukar memiliki kandungan 7 gram protein, 5 gram lemak, dan 75 kalori.

Tabel 2. 4 Lauk Hewani Lemak Sedang

Daftar Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat Dalam Gram
- Bakso	- 10 biji sedang	- 170
- Daging kambing	- 1 potong sedang	- 40
- Daging sapi	- 1 potong sedang	- 35
- Ginjal sapi	- 1 potong besar	- 45
- Hati ayam	- 1 buah sedang	- 30
- Hati sapi	- 1 potong sedang	- 50
- Otak	- 1 potong besar	- 65
- Telur ayam	- 1 butir	- 55
- Telur bebek asin	- 1 butir	- 50
- Telur puyuh	- 5 butir	- 55
- Usus sapi	- 1 potong besar	- 50

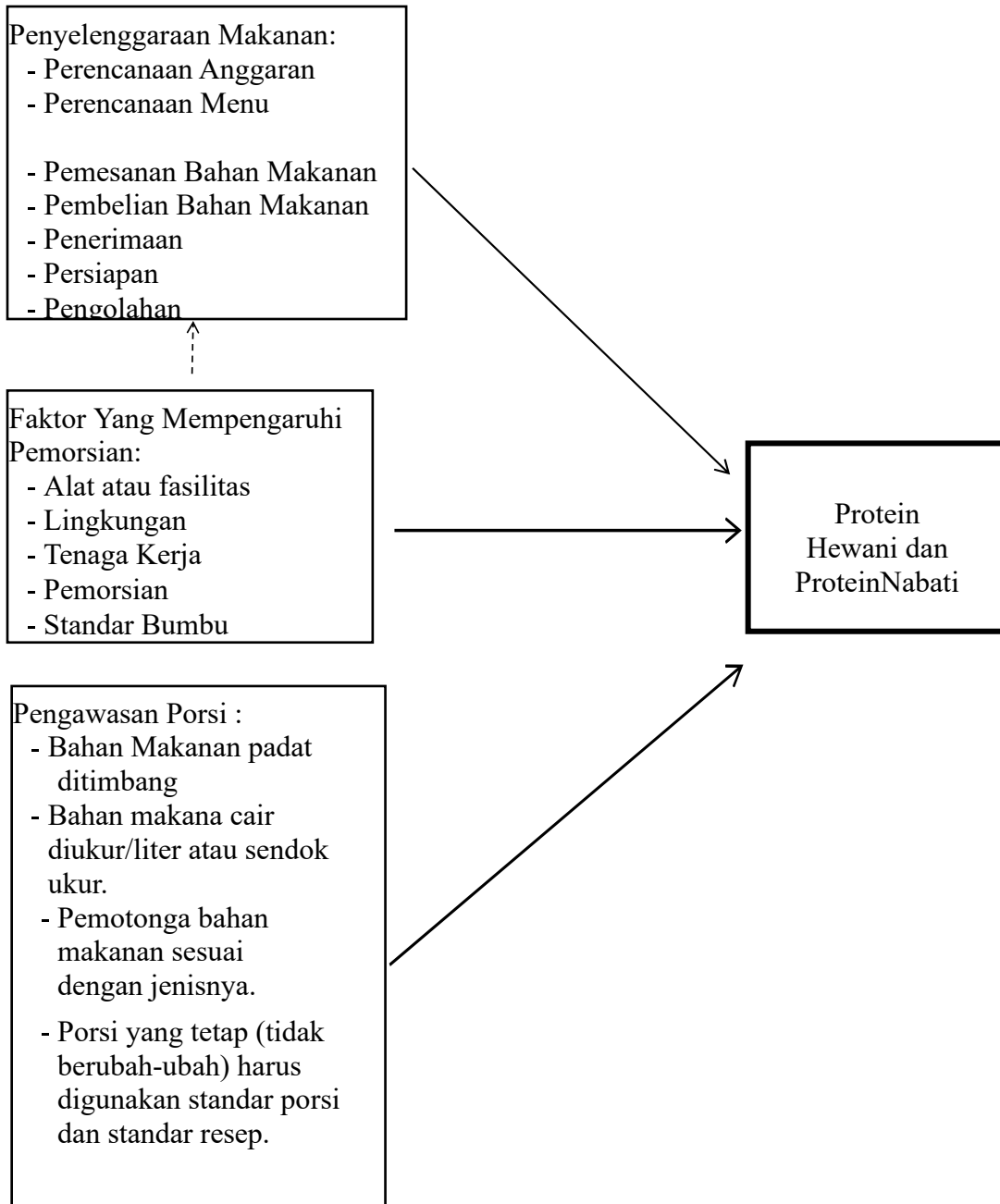
c). Golongan C:

Tinggi Lemak adalah daftar pangan sumber protein hewani, di mana setiap satuan penukar mengandung 7 gram protein, 13 gram lemak, dan 150 kalori.

Tabel 2. 5 Lauk Hewani Tinggi Lemak

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Daftar Bahan Makanan
- Bebek	- potong sedang	- 45
- Belut	- ekor	- 45
- Kornet	- sendok makan	- 45
- Daging sapi	- 1 potong sedang	- 40
- Ayam dengan kulit	- 1 potong sedang	- 50
- Daging babi	- 1 ½ potong kecil	- 40
- Ham Sardencis	- ½ potong	- 35
- Sosis	- ½ potong	- 50
- Kuning telur ayam	- butir	- 45
- Telur bebek	- 1 butir	- 55

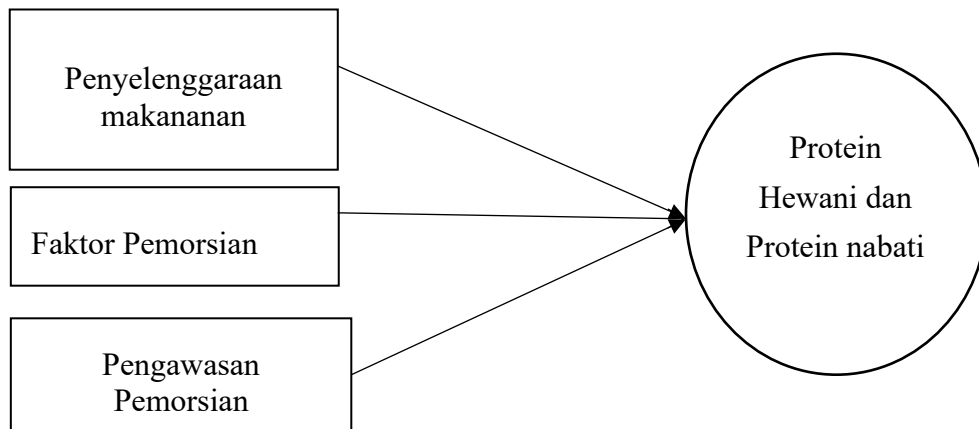
E. Kerangka Teori




Sumber :(Bakri dkk., 2018)


Gambar 2. 1 kerangka Teori

F. Kerangka Konsep



Keterangan :

Variabel Yang Tidak Diteliti : 

Variabel Yang Diteliti : 

Sumber :(Priandita, 2021)