

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Gambaran Umum Biara Pusat Komisariat Karmel OCD Kota Kupang**

Ordo Karmel Tak Berkasut atau biasa disingkat OCD , yang dalam bahasa latinnya Ordo Cisterciensis Distercians Of The Stict Observance.OCD mulai hadir Nusa Tenggara Timur pada awal tahun 1980-an sebagai bagian dari upaya memperluas pelayanan pastoral dan pembinaan rohani di Indonesia.Provinsi OCD manjummel dari India mengutus dua misionaris, Pastor Jhon Britto dan Pastor Thomas Kallor untuk memulai misi di Bajawa,Flores NTT.

Pada tanggal 23 Desember 1984 , peletakan batu pertama Biara Santo Yosef di Bogenga,Bajawa yang dilakukan oleh Uskup Agung Ende, Mrg.Donatus Djagom,SVD disaksikan Pater Athanasius D'Almeida, OCD, dari Provinsi Manjummel, India. Biara ini dirancang sebagai pusat pembinaan calon imam OCD Indonesia. Empat tahun kemudian, pada 14 September 1989, biara ini resmi dibuka dan menerima 25 calon imam pertama yang berasal dari Flores Timur (Lembata) dan Ngada.

Pada 13 November 1991, Novisiat OCD diresmikan di Bajawa, dan pada 14 November 1992, 23 frater novis mengucapkan kaul pertama mereka di hadapan Pater Provinsial OCD dari Provinsi Manjummel, India. Peristiwa ini menandai dimulainya pembinaan imam OCD pribumi di Indonesia.

Peletakan batu fondasi di Biara Pusat OCD Indonesia yang terletak di kompleks Biara Karmel Sanjuan Penfui pada tanggal 25 mei 1994 dan pemberkatan serta peresmian dilakukan pada tanggal 16 juli 1995 oleh Uskup Agung Kupang Gregorius Manteiro,SVD.Biara ini di dedikasikan kepa st.Yosef dan diharapkan menjadi pusat pembinaan rohani,pendidikan calon imam,serta pelayanan pastoral dan sosial bagi umat katolik wilayah tersebut.

## **B. Hasil Analisis Penelitian**

### **1. Menu lauk di Biara Karmel OCD**

Berdasarkan hasil penelitian di Biara Karmel OCD terdapat dua jenis protein yang di konsumsi yaitu protein hewani dan protein nabati.

#### **a. Protein Hewani**

Protein hewani merupakan sumber protein yang kaya akan asam amino esensial. Protein hewani berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan organ-organ sehingga harus ada dalam makanan. Bahan makanan hewani adalah daging, telur, ikan dan ayam. Daging dan telur termasuk bahan hewani yang merupakan sumber protein kaya akan asam amino esensial.(Rismayanthi, 2015)

Menu protein hewani yang di sajikan Di Biara selama 1 minggu adalah pada hari rabu menu yang disajikan yaitu ikan bumbu tomat 62 gram, pada hari kamis menu yang disajikan yaitu ayam bumbu kunig 50gram dan telur rebus 47gram, pada hari sabtu menu yang disajikan yaitu ikan bumbu tomat 51gram, dan ikan kuah kuninng 50gram, pada hari senin menunya yaitu ikan kuah kuning 50gram,dan ikan goreng 38gram,pada hari selasa menu yang disajikan yaitu ikan kuah kunign 38gram,ikan goreng 26gram, dan pada hari rabu menu yang disajikan yaitu telur lodeh 56gram, dan ikan bumbu tomat 49gram.

Setelah dilakukan penimbangan pada setiap menu,rata-rata berat saji pada protein hewani yaitu sebesar 45 gram.

#### **b. 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 (Sediaoetama,

2016). Di Biara Karmel protein nabati yang dikonsumsi dalam 1 minggu sebanyak 6 kali, pada hari rabu menu nabati yang disajikan yaitu Tempe goreng 43gram, pada hari kamis menu yang disajikan yaitu Tempe bumbu kuning 50gram, pada hari jumaat menu yang disajikan Tahu goreng 33gram, Tempe bumbu kuning 30gram, dan Tahu bumbu tomat 58gram. Pada hari senin menu yang disajikan yaitu Tempe bumbu kuning 50gram. Setelah dilakukan penimbangan pada setiap menu, rata-rata berat saji pada protein nabati yaitu sebesar 49 gram.

Ada kebiasaan di Biara Karmel yaitu mereka hanya mengonsumsi protein nabati di hari jumaat tanpa mengonsumsi lauk hewani apa pun karena hal keagamaan yaitu puasa.

*Tabel 4.1 Standar Porsi sajian per menu*

<b>Menu</b>	<b>Golongan</b>	<b>Berat Sebenarnya (g)</b>	<b>Berat saji (g)</b>	<b>Kategori</b>
Ikan bumbu tomat	Hewani	70 - 75	62	Tidak Sesuai
Ayam bumbu kuning	Hewani	70 – 75	50	Tidak Sesuai
Telur rebus	Hewani	70 – 75	47	Tidak Sesuai
Ikan bumbu tomat	Hewani	70 – 75	51	Tidak Sesuai
Ikan kuah kuning	Hewani	70 – 75	50	Tidak Sesuai
Ikan goreng	Hewani	70 – 75	38	Tidak Sesuai
Ikan bumbu kuning	Hewani	70 – 75	38	Tidak Sesuai
Ikan goreng	Hewani	70 – 75	26	Tidak Sesuai
Telur lodeh	Hewani	70 – 75	56	Tidak Sesuai
Ikan bumbu tomat	Hewani	70 – 75	40	Tidak Sesuai
Tempe goreng	Nabati	65 – 70	43	Tidak Sesuai

Tempe bumbu kuning	Nabati	65 – 70	50	Tidak Sesuai
Tahu goreng	Nabati	65 – 70	33	Tidak Sesuai
Tempe bumbu kuning	Nabati	65 – 70	30	Tidak Sesuai
Tahu bumbu tomat	Nabati	65 – 70	58	Tidak Sesuai
Tempe bumbu kuning	Nabati	65 – 70	80	Sesuai

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa menu protein hewani dan nabati yang disajikan di Biara selama 1 minggu cukup bervariasi, berat setiap menu juga .hasilnya berbeda setiap hari dari 16 menu yang di sajikan hanya satu menu yang sesuai standar porsi yaitu Tempe bumbu kuning dengan berat 80gram

## **C. Pembahasan**

### **1. Standar Porsi**

#### **a. Pengertian**

Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih mentah untuk siap dihidangkan. besar porsi makanan adalah banyaknya makanan yang disajikan, porsi untuk setiap individu berbeda sesuai kebutuhan makan. Porsi yang terlalu besar atau terlalu kecil akan mempengaruhi penampilan makanan(Adriyanti, 2018). 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. Standar porsi dibuat untuk kebutuhan per orang yang didalamnya memuat jumlah dan komposisi bahan makanan yang dibutuhkan oleh individu untuk setiap kali makan.(Adriyanti, 2018). Standar porsi diperlukan untuk menjaga kualitas makanan yang disajikan, yang secara langsung memengaruhi pemenuhan

kebutuhan gizi individu. Selain itu, standar porsi juga berperan penting dalam menentukan kandungan gizi setiap hidangan.

Ukuran porsi adalah banyaknya jumlah bahan makanan untuk setiap hidangan atau satu kali makan. Jumlah porsi makanan setiap individu bervariasi satu sama lain. Besar porsi akan mempengaruhi penampilan makanan dan daya tarik seseorang. Jika porsi terlalu besar atau terlalu kecil, penampilan makanan jadi tidak terlalu menarik maka dapat mengurangi rasa daya tarik untuk mengonsumsi makanan.(Novanty, 2023). Ukuran porsi dipengaruhi oleh jenis konsumen dan penyelenggaraan makanan, kualitas bahan, serta harga bahan makanan. Pengendalian ukuran porsi dapat dilakukan sejak tahap pembelian dengan menetapkan spesifikasi terkait berat, ukuran, satuan, potongan, atau jumlah bahan makanan. Selama proses produksi, ukuran porsi juga ditentukan oleh cara penjamah makanan menyiapkan dan mengolah bahan makanan.

#### **b.Faktor-faktor yang mempengaruhi kesesuaian standar porsi Protein**

Kesesuaian porsi adalah persentase perbandingan ukuran porsi yang diperoleh dengan standar porsi yang telah ditetapkan. Penilaian terhadap kesesuaian ukuran porsi dengan cara Melakukan pengukuran berat bahan mentah masing-masing bahan makanan Selanjutnya, menghitung persentase ukuran porsi yang dihasilkan dibandingkan dengan standar porsi yang ditetapkan.. Faktor yang memengaruhi kesesuaian ukuran porsi meliputi ukuran bahan makanan dan keterampilan penjamah dalam proses produksi. Ukuran bahan makanan dapat memengaruhi ketepatan porsi. Untuk memastikan porsi seragam dan sesuai dengan spesifikasi yang ditetapkan, pengawasan terhadap kesesuaian porsi harus dilakukan dengan baik. Berdasarkan hal itu, maka dilakukan penimbangan bahan makanan.

Ketidaktepatan ukuran porsi makanan dapat dipengaruhi oleh faktor petugas penjamah makanan di Biara. Hal ini terjadi karena pada tahap persiapan, petugas tidak menimbang bahan makanan secara tepat, melainkan hanya memperkirakannya, meskipun mereka biasanya sudah berpengalaman dalam menilai besaran porsi yang dibutuhkan. Kesesuaian porsi dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor kebiasaan individu dalam memperkirakan besar porsi suatu

makanan, tenaga pemorsi yang tidak memperhatikan standar porsi yang telah ditentukan rumah sakit, dan banyaknya porsi yang harus disediakan dalam waktu terbatas menyebabkan tenaga penjamah harus melakukan proses produksi dengan cepat (Novanty, 2023)

Alat yang digunakan dalam penyelenggaraan makanan harus sesuai dengan standar yang berlaku. Tenaga penjamah terkadang tidak sesuai dengan penggunaan alat yang digunakan dalam proses produksi. Alat yang digunakan dalam penyelenggaraan makanan berfungsi sebagai sarana atau fasilitas untuk menentukan porsi suatu hidangan. Setiap tahapan dalam penyelenggaraan makanan, alat yang dipakai sangat berpengaruh ukuran porsi yang akan dihasilkan. Kesalahan dalam persiapan, pemotongan, bahan makanan yang diperoleh kurang maupun cara pengolahan mungkin menjadi salah satu

## **2. Menu lauk di Biara Karmel OCD**

Berdasarkan hasil penelitian di Biara Karmel OCD terdapat dua jenis protein yang di konsumsi yaitu protein hewani dan protein nabati.

### **1. Protein Hewani**

Protein hewani adalah sumber protein yang mengandung banyak asam amino esensial. Protein hewani berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan organ-organ sehingga harus ada dalam makanan. Bahan makanan hewani adalah daging, telur, ikan dan ayam. Daging dan telur termasuk bahan hewani yang merupakan sumber protein kaya akan asam amino esensial (Rismayanthi, 2015).

Menu protein hewani yang di sajikan adalah ikan bumbu tomat,ikan kuah kuning,ayam bumbu kuning,telur rebus,ikan bumbu tomat,ikan goreng.

Di Biara Karmel juga menu yang dimasak dipisahkan antara romo dan frater karena alasan kesehatan, menu lauk untuk para Romo biasa di masak bening atau yang berkuah dan juga penggunaan garam dan penyedap rasa digunakan secukupnya. Sedangkan menu lauk untuk para frater di olah dengan cara di goreng dan berbumbu seperti bumbu kuning,bumbu tomat dan bumbu

balado.jadi dalam sekali masak para petugas dapur harus masak dua jenis lauk yang berbeda .

## **2. Protein Nabati**

Laik nabati adalah bahan makanan yang berasal dari protein nabati. Bahan ini meliputi kacang-kacangan dan olahannya, seperti tempe dan tahu. Sumber protein nabati umumnya lebih terjangkau dibandingkan protein hewani. Di Biara Karmel, protein nabati yang dikonsumsi berupa tahu dan tempe yang dimasak sesuai dengan bumbu yang tersedia. salah satu kebiasaan di Biara Karmel yaitu mereka hanya mengkonsumsi lauk nabati di hari jumaat tanpa mengkonsumsi lauk hewani apa pun karena alasan keagamaan yaitu puasa.

## **3. Tradisi Pantang daging**

Salah satu kebiasaan di Biara Karmel yaitu mereka hanya mengkonsumsi lauk nabati di hari jumaat tanpa mengkonsumsi lauk hewani apa pun karena alasan keagamaan yaitu puasa.

Food belief atau kepercayaan terhadap makanan yang dikaitkan dengan nilai-nilai tertentu, seperti nilai keagamaan atau kepercayaan dalam masyarakat, contohnya bubur merah dan nasi kuning. Masyarakat meyakini bahwa nasi kuning dan beras merah melambangkan kemakmuran, kesejahteraan, serta memberikan perlindungan dari berbagai mara bahaya.. (Adriani & Wijatmadi, 2016). Atau contoh lainnya umat Katolik yang selalu merayakan hari jumaat sebagai hari penebusan dosa dan keatian ,maka mengonsumsi daging pantang pada hari jumaat karena dianggap untuk merayakan kematian kristus.

Salah satu jurnal tentang tradisi pantang daging bagi umat katolik menjelaskan bahwa orang-orang katolik sejak dahulu kala telah menetapkan hari jumaat untuk perayaan penyesalan khusus yang dengan mereka dengan senang hati menderita bersama kristus yang diyakini menanggung penderitaan dan meninggal di kayu salib pada hari jumaat.ini adalah jantung dari tradisi pantang daging pada hari jumaat bagi umat katolik. (Sigalingging dkk., 2023)

#### **4. Menu Protein di Biara Karmel OCD**

Berdasarkan hasil Dalam penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa menu makanan yang di konsumsi oleh para frater di Biara Karmel OCD selama satu minggu lebih fokus pada menu protein Hewani dan Nabati. Kandungan lemak lebih tinggi pada menu hari kamis karena Tempe bumbu kuning dan ayam bumbu kuning, sedangkan energi dan protein pada hari kamis lebih tinggi dibandingkan hari rabu,hal ini karena ada 3 jenis lauk dalam sekali makan .

Untuk laki-laki usia 20-30 tahun,kebutuhan protein rata-rata sekitar 70-75g/hari (AKG 2019). Pada menu hari kamis dan senin sudah menyumbang hampir 50% dari kebutuhan ini. Lemak dan kalori harus dipantau agar tidak melebihi batas.

#### **5. Frekuensi pemberian protein Hewani dan Nabati**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan jumlah konsumsi lauk berdasarkan jenis bahan makanan yang dikonsumsi dalam satu minggu di Biara OCD. Dari data tersebut: Lauk hewani dikonsumsi sebanyak 10 kali,Lauk nabati dikonsumsi sebanyak 6 kali,Total konsumsi lauk adalah 16 kali.

Dari data ini dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi lauk di Biara OCD dalam seminggu lebih didominasi oleh lauk hewani dibandingkan lauk nabati. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar kebutuhan protein dipenuhi terutama dari sumber hewani, seperti daging, ikan, dan telur, sedangkan konsumsi sumber nabati, seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan, lebih terbatas.

Proporsi yang tidak seimbang ini bisa menjadi perhatian, terutama jika dikaitkan dengan aspek gizi seimbang, keberlanjutan, dan kesehatan. Konsumsi berlebih protein hewani dalam jangka panjang bisa berdampak pada risiko kesehatan tertentu, sementara protein nabati memiliki manfaat seperti serat tinggi dan lemak jenuh lebih rendah.

#### **6. Ketepatan Standar Porsi Protein Hewani dan Nabati**

Berdasarkan temuan penelitian di Biara dapat di hitung ketepatan porsi protein hewani dan nabati dengan membandingkan berat siap saji lauk di Biara Karmel OCD dengan Standar porsi nasional dari AKG 2019, yaitu

- $\geq 75$  gram dikategorikan tepat
- $\leq 75$  gram dikategorikan tidak tepat

Data Ringkasan menu dari tabel 4.1 selama satu minggu

<b>Jenis Lauk</b>	<b>Berat Siap Saji (g)</b>	<b>Ketepatan Porsi</b>
<b>Hewani</b>		
Ikan bumbu tomat	62	Tidak Tepat
Ayam bumbu kuning	50	Tidak Tepat
Telur rebus	47	Tidak Tepat
Ikan bumbu tomat	51	Tidak Tepat
Ikan kuah kuning	50	Tidak Tepat
-Ikan goreng	38	Tidak Tepat
Ikan kuning	38	Tidak Tepat
Ikan goreng	26	Tidak Tepat
Telur lodeh	56	Tidak Tepat
Ikan bumbu tomat	40	Tidak Tepat
<b>Nabati</b>		
Tempe goreng	43	Tidak Tepat
Tempe bumbu kuning	50	Tidak Tepat
Tahu goreng	33	Tidak Tepat
Tempe bumbu kuning	30	Tidak tepat
Tahu bumbu tomat	58	Tidak Tepat
Tempe bumbu kuning	80	<b>Tepat</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa standar porsi protein hewani dengan 10 jenis menu tidak tepat . Sedangkan 6 jenis menu protein Nabati

hanya satu yang tepat yaitu tempe bumbu kuning sebesar 80g. Hal ini menunjukkan mayoritas porsi protein, baik hewani maupun nabati masih di bawah standar, dan berpotensi menyebabkan asupan protein harian yang kurang optimal, terutama bagi remaja laki-laki yang kebutuhannya mencapai 75 gram (AKG 2019).

## **7. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidaktepatan standar porsi di Biara Karmel OCD yaitu :**

Berdasarkan penelitian saya di sini saya mengamati beberapa hal yang menjadi faktor-faktor yang berpengaruh terhadap ketidaktepatan standar porsi

### **a. Alat atau Fasilitas tidak terstandar**

Peralatan atau fasilitas yang digunakan memiliki pengaruh besar terhadap porsi bahan makanan. Penggunaan alat pemotong yang distandarisasi akan memastikan porsi sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Di Biara Karmel Tidak adanya alat takar seperti timbangan dapur, sendok ukur, atau gelas ukur dapat menyebabkan pemorsian dilakukan hanya berdasarkan perkiraan. Alat pemotong yang tidak konsisten juga menyebabkan potongan lauk menjadi tidak seragam. Contoh: Tempe dan tahu dipotong manual tanpa ukuran tetap sehingga beratnya bisa berbeda setiap hari.

### **b. Tenaga kerja (petugas dapur) tidak dilatih secara khusus**

Petugas dapur di Biara memorsir lauk berdasarkan kebiasaan pribadi kadang mengikuti selera para Frater, bukan berdasarkan standar. Dan juga kurangnya pelatihan gizi dan pemahaman tentang pentingnya standar porsi bisa menyebabkan ketidaktepatan dalam penyajian.

### **c. Situasi dan Lingkungan**

Di Biara Karmel sendiri kebiasaan puasa atau pantang daging pada hari jumat dapat mempengaruhi variasi dan porsi lauk yang disajikan. Pengaruh budaya Food Beliefs di Biara juga menyebabkan pengurangan porsi tertentu tanpa memperhitungkan nilai gizinya.

### **d. Efisiensi Anggaran dan Bahan Makanan**

Pemangkasan anggaran bisa menyebabkan porsi lauk dikurangi agar tetap bisa menjangkau semua penghuni biara. Kadang bahan tidak cukup

banyak, sehingga satu lauk harus dibagi ke banyak piring sehingga porsi lauk menjadi lebih kecil dari standar.