



## Gambaran Proses Perencanaan Menu dan Status Gizi Mahasiswa Di Asrama

Yuli Hartati<sup>1</sup>, Imelda Telisa<sup>2</sup>, Nurul Salasa Nilawati<sup>3\*</sup>, Sabrina<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang

[yuli.hartati@poltekkespalembang.ac.id](mailto:yuli.hartati@poltekkespalembang.ac.id), [imeldatelisa@poltekkespalembang.ac.id](mailto:imeldatelisa@poltekkespalembang.ac.id),

[nurulsalasa@poltekkespalembang.ac.id](mailto:nurulsalasa@poltekkespalembang.ac.id), [Sabrina@poltekkespalembang.ac.id](mailto:Sabrina@poltekkespalembang.ac.id)

### Abstract

*Menu planning is a menu preparation activity that is processed to meet consumer tastes and nutritional needs for nutrition balance.*

*This research aims to know how menu planning will be processed, the nutritional status of cadets and the aspects shown in menu planning at POLTEKTRANS SDP Dormitory.*

*This research was conducted from May, 1st until May, 3rd 2019. The type of this research is descriptive with Cross Sectional method. Research samples are 41 samples taken by using random sampling techniques with data analysis that used in this research is univariate analysis.*

*The results of this research showed that the process of menu planning at POLTEKTRANS dormitory was made by the Food Management Section of Transportation Ministry. Nutrition status of cadet showed that 3 people (7.31%) were in malnutrition status, 37 people (90.25%) were in normal nutritional status and 1 person (2.44%) was in over nutritional status. The focuses of dormitory menu planning are, setting menu types; menu cycles maker and setting menu patterns.*

*Nutritionists are needed to regulate the food consumption of cadets' patterns so the level of energy and daily nutrition of cadets, both macro nutrients and micro nutrients, are fulfilled well.*

*Keywords: Storage, Dry Foodstuffs, Hospitals*

### Abstrak

Perencanaan menu adalah suatu kegiatan penyusunan menu yang diolah untuk memenuhi selera konsumen dan kecukupan zat gizi yang memenuhi prinsip gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses perencanaan menu, status gizi taruna/taruni dan aspek-aspek yang ditunjukkan dalam perencanaan menu di Asrama POLTEKTRANS SDP. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 1 Mei 2019 sampai 3 Mei 2019. Jenis penelitian ini adalah Deskriptif dengan rancangan Cross Sectional. Jumlah sampel penelitian sebanyak 41 sampel yang diambil menggunakan teknik random sampling dan analisis data yang digunakan adalah analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan proses perencanaan menu di asrama POLTEKTRANS dibuat oleh Bagian Pengelola Makan Kementerian Perhubungan. Status gizi taruna/taruni, menunjukkan bahwa status gizi kurang pada taruna sebanyak 3 orang (7,31%), status gizi normal sebanyak 37 orang (90,25%), dan status gizi lebih sebanyak 1 orang (2,44%). Aspek yang ditunjukkan dalam perencanaan menu asrama yaitu, menetapkan macam menu, membuat siklus menu dan menetapkan pola menu. Tenaga ahli gizi diperlukan untuk mengatur pola konsumsi pangan taruna agar tingkat kecukupan energi dan zat gizi harian taruna, baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro, terpenuhi dengan baik.

Kata kunci: Perencanaan Menu, Status Gizi, Kecukupan Gizi

© 2023 Jurnal Pustaka Padi

## 1. Pendahuluan

Asrama adalah tempat atau wadah yang diorganisir sekelompok masyarakat tertentu, yang mendapat pelayanan secara kontinyu. Pendirian asrama dan penyediaan pelayanan makanan bagi penghuni asrama, didasarkan atas kecukupan masyarakat yang oleh suatu kepentingan harus berada di tempat tertentu dalam rangka tugasnya. Asrama pada umumnya menampung masyarakat dari berbagai golongan usia yang memerlukan perlindungan baik bagi mereka yang termasuk golongan lemah ataupun yang membutuhkan tempat praktis untuk kegiatannya [1].

Makanan untuk asrama memiliki ciri khusus yaitu dikelola oleh pemerintah ataupun peran serta masyarakat, standar gizi disesuaikan menurut kecukupan golongan yang diasramakan serta disesuaikan dengan sumber daya yang ada, berbagai golongan umur ataupun sekelompok usia tertentu, dan dapat bersifat komersial, memperhitungkan laba-rugi lembaga, jika dipandang perlu dan terletak ditengah perdagangan/kota [2].

POLTEKTRANSSDP adalah salah satu institusi di lingkungan kementerian Perhubungan yang menyelenggarakan pendidikan berbasis vokasi dan akademik dalam bidang transportasi darat serta menyediakan pelayanan makanan di asrama bagi taruna selama proses pendidikan.

Penyelenggaraan makanan asrama di POLTEKTRANSSDP dilaksanakan oleh catering yang ditujukan oleh pelaksana. POLTEKTRANSSDP catering belum mempunyai ahli gizi, sehingga dalam proses perencanaan menu belum memperhatikan berbagai aspek yang berhubungan dengan asupan gizi mahasiswa.

Penyelenggaraan makanan institusi seperti di asrama merupakan rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu, perencanaan kecukupan bahan makanan, anggaran belanja, pengadaan bahan makanan, penerimaan dan penyimpanan, pemasakan bahan makanan, distribusi dan pencatatan, pelaporan, penyelenggaraan makanan institusi yaitu untuk menyediakan makanan yang berkualitas sesuai kecukupan gizi, biaya, dan dapat diterima oleh konsumen guna mencapai status gizi yang optimal [3].

Perencanaan menu adalah suatu kegiatan penyusunan menu yang diolah untuk memenuhi selera konsumen dan kecukupan zat gizi yang memenuhi prinsip gizi seimbang. Merencanakan menu untuk suatu pelayanan makanan kepada orang banyak adalah suatu pekerjaan yang tidak mudah, karena setiap orang mempunyai kebiasaan dan kesukaan makan yang saling berbeda. Oleh karena itu, susunan menu harus disesuaikan kebiasaan makan dan selera umum [4].

Penelitian Ditha (2011) di AIM menunjukkan bahwa 70% para taruna merasa bosan dengan hidangan yang disajikan dan terdapat 80% taruna yang menyisahkan makanan seperti nasi dan lauk nabati [5].

Porsi makan taruna disediakan secara prasmanan. Taruna/taruni disediakan 1bos nasi untuk setiap meja yang berisi 6orang. Hasil wawancara saya terhadap salah satu siswa POLTEKTRANSSDP, bahwa siswa asrama tidak diperbolehkan membawa makanan dari luar asrama. POLTEKTRANSSDP menyediakan 3kali makanan utama dan 2 kali selingan dipagi dan malam hari. Taruna/taruni hanya memperbolehkan mengambil satu lauk dan sayur, seperti telur kecap dan sayur sop serta kerupuk.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perencanaan menu dan status gizi mahasiswa di asrama POLTEKTRANSSDP Palembang.

## 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan penelitian crosssectional.

Populasi dalam penelitian ini semua yang terlibat dibagian perencanaan menu dan siswa asrama asrama di POLTEKTRANSSDP Palembang. Sampel dalam penelitian ini adalah para pekerja yang bekerja di bagian perencanaan menu asrama dan siswa POLTEKTRANSSDP Palembang.

Besar sampel diambil berdasarkan banyaknya sampel yang memenuhi kriteria sampel. Perhitungan besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus yang dikemukakan Lemeshow dkk, (1997), sebagai berikut:

$$n: \frac{Z^2/2 \cdot P(1-9)}{d^2}$$

Keterangan :

$d^2$  = Presisi, ditetapkan sebesar 10% (0,1)

$Z(1-\alpha/2)$  = Koefisien keterandalan dengan tingkat kepercayaan 95% (1,96)

$P$  = Proporsi kejadian (0,5)

Dari rumus diatas, dihasilkan besar sampel sebanyak 41 sampel yang akan saya teliti. Penarikan sampel menggunakan cara simple random sampling. Data yang didapat diolah secara deskriptif.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### a. Karakteristik Sampel

Karakteristik sampel menurut umur menunjukkan bahwa responden usia 20 tahun sebanyak 34orang (82,93%), 21 tahun sebanyak (7,31%) dan 22 tahun sebanyak (9,76%). Berdasarkan jenis kelamin jenis

kelamin menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak (31,70%) dan perempuan sebanyak (68,30%)

#### b. Perencanaan Menu POLTEKTRANS SDP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan menu di asrama POLTEKTRANS SDP dibuat oleh Bagian Pengelola Makan Kementerian Perhubungan dan berlaku untuk seluruh Taruna se-Indonesia.

Selanjutnya, menu tersebut diserahkan kepada Bagian Kepala Dapur. Berdasarkan evaluasi kepala dapur, menu dari pusat tidak bervariasi. Oleh karena itu Kepala Dapur membuat perencanaan menu baru yang disesuaikan dengan kondisi setempat. Menu yang monoton diubah agar siswa taruna POLTEKTRANS SDP tidak merasa bosan terhadap menu yang disajikan.

Selanjutnya, menu yang dibuat oleh Kepala Dapur di minta persetujuan bagian pengelola makan taruna. Menu yang disetujui diterapkan untuk siswa taruna.

Adapun menurut Yulianti dan Santoso (1995), langkah-langkah dalam perencanaan menu ada 7 langkah yaitu [6], [4]:

1. Menetapkan macam menu.
2. Siklus menu. bahan makanan yang diperlukan dapat segera diperoleh instalasi gizi.
3. Menetapkan pola menu.
4. Menetapkan standar porsi.
5. Membuat master menu.
6. Membuat standar resep.
7. Membuat format penilaian menu.

Pihak yang terlibat dalam proses perencanaan menu di asrama POLTEKTRANS SDP Palembang adalah tenaga Pengelola (Kepala Bagian Dapur) dan Kepala Bagian Pengelola Makan Taruna. Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi secara langsung didapat hasil bahwa, dari 7 langkah perencanaan menu, asrama POLTEKTRANS SDP Palembang hanya menjalankan 3 langkah dalam proses perencanaan menu yaitu:

1. Menetapkan macam menu
2. Membuat siklus menu
3. Menetapkan pola menu

#### c. Kecukupan Gizi

Kecukupan gizi yang dianjurkan adalah taraf konsumsi zat-zat gizi esensial, yang berdasarkan pengetahuan ilmiah dinilai cukup memenuhi kecukupan hampir semua orang sehat [7]. Kecukupan gizi dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, aktivitas, berat dan tinggi badan, genetika. Tingkat kecukupan gizi didapat dari konsumsi pangan dalam bentuk zat gizi dibagi kecukupan gizi [6]. Makanan yang disediakan oleh asrama sangat

erat hubungannya dengan keadaan gizi atau status gizi taruna [8].

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Kecukupan Gizi

| Kecukupan Gizi | n         |            | %     |
|----------------|-----------|------------|-------|
|                | Laki-laki | Perempuan  |       |
| Baik           | 6         | 16         | 53,65 |
| Sedang         | 2         | 12         | 34,15 |
| Kurang         | 5         | 0          | 12,20 |
| Total          | <b>41</b> | <b>100</b> |       |

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa kecukupan gizi taruna pada laki - laki dengan kecukupan gizi baik sebanyak 6 orang (46,15 %), kecukupan gizi sedang sebanyak 2 orang (15,39 %), kecukupan gizi kurang sebanyak 5 orang (38,46 %). Sedangkan pada perempuan menunjukkan bahwa kecukupan gizi taruna dengan kecukupan gizi baik sebanyak 16 orang (57,14 %) dan kecukupan gizi sedang sebanyak 12 orang (42,56 %).

Pada penelitian (Haq, Murbawani, 2014) menunjukkan bahwa sebanyak (12,9 %) dengan status gizi normal Asupan protein sesuai dengan AKG namun karbohidrat dan lemak tidak sesuai AKG. Sebanyak (6,45%) status gizi normal asupan karbohidrat sesuai namun protein dan lemak belum sesuai dengan AKG.

Menurut AKG (2019), kecukupan gizi untuk laki- laki umur 19-29 tahun yaitu 2725 kkal, sedangkan kecukupan gizi untuk perempuan umur 19-29 tahun yaitu 2250 kkal [7].

#### d. Siklus Menu

Siklus menu adalah perputaran menu atau hidangan yang akan disajikan kepada konsumen dalam jangka waktu tertentu. Jangka waktu siklus menu yang disering ditemukan yaitu 3, 5, 7, dan 10 hari. Siklus menu dengan jangka 4 waktu yang lebih lama lebih baik bila dibandingkan dengan siklus menu dengan jangka waktu lebih pendek karena dapat menghindari terjadinya pengulangan menu. Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Bagian Pengelola makan taruna dan data yang didapat diketahui bahwa, siklus menu yang digunakan di asrama POLTEKTRANS SDP Palembang yaitu menggunakan siklus menu 16 hari dengan perputaran menu selama 12 bulan sekali.

Menu 16 hari yang digunakan POLTEKTRANS SDP Palembang disusun oleh Bagian Pengelola Makan Menteri Perhubungan, tetapi menu tersebut tidak bervariasi sehingga pihak Kepala Dapur POLTEKTRANS SDP Palembang merubah menu, lalu menu tersebut diajukan dan disetujui kepada Kepala Bagian Pengelola Makan Taruna.

Tabel 2

Distribusi Responden Menurut Siklus Menu

| Siklus menu       | n  | %     |
|-------------------|----|-------|
| Kurang bervariasi | 6  | 14,64 |
| Bervariasi        | 35 | 85,36 |
| Total             | 41 | 100   |

Berdasarkan Tabel 7 diketahui jumlah frekuensi siklus menu, hasil dari taruna bahwa ada orang 6orang (14,64%) yang mengatakan kurang bervariasi, dan ada 35 orang (85,36%) yang mengatakan bahwa siklus menu bervariasi.

#### e. Standar Porsi

Standar porsi dapat diartikan sebagai banyaknya makanan yang disajikan dan ukuran porsi untuk setiap individu. Dalam suatu penyelenggaraan makanan, standar porsi sangat berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi[3].

Tabel 3. Standar Porsi di Asrama POLTEKTRANS SDP

| Umur                    | Nasi  | Lauk - pauk |        | Sayur  | Buah | Susu |
|-------------------------|-------|-------------|--------|--------|------|------|
|                         |       | Hewani      | Nabati |        |      |      |
| <b>Anak-anak</b>        |       |             |        |        |      |      |
| 1-3 tahun               | 3 p   | 2 pt        | 3 pt   | 1 mk   | 1 pt | ½ g  |
| 4-6 tahun               | 6 p   | 2 pt        | 2 pt   | 1 ½ mk | 2 pt | ½ g  |
| 7-9 tahun               | 6 p   | 2 pt        | 3 pt   | 1 ½ mk | 2 pt | 1 g  |
| <b>Laki-laki</b>        |       |             |        |        |      |      |
| <b>remaja</b>           | 8 ½ p | 2 pt        | 3 pt   | 1 ½ mk | 2 pt | -    |
| 10 -12 tahun            | 8 p   | 3 pt        | 3 pt   | 1 ½ mk | 2 pt | -    |
| 13-15 tahun             | 10 p  | 3 pt        | 3 pt   | 1 ½ mk | 2 pt | -    |
| 16-19 tahun             |       |             |        |        |      |      |
| <b>Laki-laki dewasa</b> |       |             |        |        |      |      |
| 10-39 tahun             | 10 p  | 2 pt        | 3 pt   | 1 ½ mk | 2 pt | -    |
| 20-39 tahun             | 9 p   | 3 pt        | 4 pt   | 1 ½ mk | 2 pt | -    |
| 40-59 tahun             | 6 p   | 3 pt        | 5 pt   | 1 ½ mk | 2 pt | -    |
| 60 keatas               |       |             |        |        |      |      |
| <b>Wanita</b>           |       |             |        |        |      |      |
| <b>Remaja</b>           | 6 p   | 2 pt        | 3 pt   | 1 ½ mk | 2 pt | -    |
| 10 -12 tahun            | 7 p   | 3 pt        | 4 pt   | 1 ½ mk | 2 pt | -    |
| 13-15 tahun             | 7 p   | 3 pt        | 3 pt   | 1 ½ mk | 2 pt | -    |
| 16-19 tahun             |       |             |        |        |      |      |
| <b>Wanita Dewasa</b>    |       |             |        |        |      |      |
| 20-39 tahun             | 6 p   | 2 pt        | 3 pt   | 1 ½ mk | 2 pt | -    |
| 40-59 tahun             | 5 p   | 3 pt        | 3 pt   | 1 ½ mk | 2 pt | -    |
| 60 keatas               | 4 p   | 4 pt        | 4 pt   | 1 ½ mk | 2 pt | -    |

Menurut hasil penimbangan yang telah dilakukan, selama 3 hari pada makan siang, diketahui rata-rata penimbangan pada porsi nasi yaitu 216,3 gram dengan besar porsi terendah 180,9 gram dan besar porsi tertinggi 270,9 gram.

Rata-rata penimbangan pada porsi lauk hewani telur adalah 52,2 gram dengan besar porsi terendah 47,5 gram dan besar porsi tertinggi 57,5 gram. Sedangkan pada hewani ayam adalah 48,9gram dengan besar porsi terendah 42,6 gram dan besar porsi tertinggi 50,9 gram

Rata-rata penimbangan pada porsi lauk nabati tahu adalah 22,5 gram dengan besar porsi terendah 21 gram dan besar porsi tertinggi adalah 28 gram.

Sedangkan pada nabati tempe adalah 32,1 gram dengan besar porsi terendah 27,6 gram dan besar porsi tertinggi adalah 37,7 gram. Rata-rata penimbangan pada besar porsi sayur adalah 57,6 gram dengan besar porsi terendah 40,7 gram dan besar porsi tertinggi adalah 70,6 gram.

Rata-rata penimbangan pada porsi buah pepaya adalah 59,3 gram dengan besar porsi terendah 55,8 gram dan besar porsi tertinggi adalah 87,3 gram. Porsi buah semangka adalah 89,8 gram dengan besar porsi terendah 85,2 gram dan besar porsi tertinggi adalah 96,5 gram. Dan pada porsi buah jeruk adalah 100,1 dengan porsi terendah 86,2gram dan tertinggi 100,1gram.

Tabel 4. Perbandingan Standar Porsi Menurut WNPG dengan Standar Porsi Di Asrama POLTEKTRANS SDP

| No | Bahan Makanan | Menurut WNPG (gram) | Asrama (gram) |
|----|---------------|---------------------|---------------|
| 1. | Nasi          | 15                  | 216,3         |
| 2. | Ayam          | 40                  | 48,9          |
| 3. | Telur         | 40                  | 52,2          |
| 4. | Tempe         | 40                  | 32,1          |
| 5. | Tahu          | 40                  | 22,5          |
| 6. | Sayuran       | 100                 | 57,9          |
| 7. | Pepaya        | 100                 | 59,3          |
| 8. | Semangka      | 100                 | 89,8          |
| 9. | Jeruk         | 100                 | 100,1         |

Menurut penelitian Dhita (2012), menunjukkan bahwa Lauk nabati terdapat pada menu ke satu, lima, dan tujuh dan porsinya tidak sesuai dengan anjuran porsi makan . Rata-rata porsi lauk nabati mendekati sesuai dengan penukar adalah pada usia 16-18 yaitu sejumlah 48 gram. Rata-rata terendah lauk nabati pada usia 13-15 tahun dengan rata-rata 43 gram dan tergolong kurang. Sayur setiap harinya berganti-ganti namun rata-rata konsumsi sayur berdasarkan anjuran porsi makan juga tergolong kurang, karena sebagian besar sampel tidak banyak yang menyukai sayur . Rata-rata konsumsi sayur tertinggi pada usia 10-12 tahun sejumlah 62 gram dan masi kurang dari anjuran porsi menurun penukar bahan makanan dan terendah adalah pada usia 16-18 tahun sejumlah 48 gram [5].

Berdasarkan hasil pengamatan pada saat taruna makan, porsi lauk pauk sudah disajikan satu orang satu sedangkan untuk nasi dan sayur taruna mengambil sendiri sesuai selera. Dalam satu meja makan, taruna hanya diberikan satu mangkok sayuran kecil sehingga taruna hanya bisa mengambil sayur sedikit.

#### f. Asupan Zat Gizi Makro

Kebutuhan asupan energi laki-laki untuk kelompok umur 19- 29 tahun dalam satu hari sebesar 2725 kkal sedangkan asupan energi

perempuan untuk kelompok umur 19-29 tahun dalam 1 hari sebesar 2250kkal [7].

Pada penelitian Ramawati (2013) di Taruna Akademi Imigrasi Depok, diketahui bahwa sebagian besar taruna (30.2%) memiliki tingkat kecukupan energi yang tergolong defisit berat (kurang). Jumlah taruna dengan tingkat kecukupan energi normal berada sedikit dibawah taruna yang mengalami defisit berat yaitu sebesar 27.0% taruna [9]. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Sari (2013) kepada atlet senam di sekolah Ragunan, Jakarta Selatan, tingkat kecukupan energi para atlet juga diketahui mengalami defisit berat sebanyak 89.5% dan sisanya mengalami defisit sedang. Tidak ada taruna yang memiliki tingkat kecukupan energi yang normal [10].

Tabel 14  
Distribusi Responden Menurut Asupan Energi

| Asupan Zat Gizi | n  | %     |
|-----------------|----|-------|
| Energi          |    |       |
| Baik            | 23 | 56,09 |
| Kurang          | 18 | 43,91 |
| Total           | 41 | 100   |
| Protein         |    |       |
| Baik            | 37 | 90,24 |
| Kurang          | 4  | 9,76  |
| Total           | 41 | 100   |
| Lemak           |    |       |
| Baik            | 28 | 68,29 |
| Kurang          | 13 | 31,71 |
| Total           | 41 | 100   |
| Karbohidrat     |    |       |
| Baik            | 29 | 70,74 |
| Kurang          | 12 | 29,26 |
| Total           | 41 | 100   |

Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan, pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, memelihara metralitas tubuh, pembentukan antibodi, mengangkut zat-zat gizi, dan sumber energi. Protein digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat yang dikonsumsi tidak mencukupi seperti pada waktu berdiet ketat atau pada waktu latihan fisik intensif [11].

Hasil penelitian menghasilkan asupan protein baik lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian Sari (2013) dengan taruna atlet senam di sekolah Ragunan, Jakarta Selatan, juga menunjukkan tingkat kecukupan protein yang mengalami defisit berat sebanyak 63.2% taruna. Sebanyak 21.1% taruna mengalami defisit sedang dan 15.8% taruna tergolong normal. Konsumsi protein terlalu rendah dapat merugikan karena protein tubuh akan dipecah dan tenaga akan dipakai untuk melakukan pemecahan protein tubuh tersebut. Kelebihan konsumsi protein juga dapat menyebabkan

terbentuknya lemak tubuh dan meningkatnya kebutuhan akan air [3].

Pada penelitian (Rimbayanti, 2017) di Taruna Al-quran Yogyakarta dapat diketahui bahwa 45 siswa masuk dalam kategori kecukupan protein defisit tingkat sedang, 11 siswa dengan kategori kecukupan protein defisit tingkat ringan dan 6 siswa lainnya dengan kecukupan protein kategori normal. Tidak ada siswa dengan kecukupan protein kategori defisit berat dan kategori lebih [12].

Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak. Kebutuhan lemak untuk individu normal yang tidak berprofesi sebagai taruna dianjurkan untuk mengkonsumsi lemak sebesar 10-15% dari kebutuhan energi total yang dianggap baik untuk kesehatan, sedangkan kebutuhan lemak untuk taruna berkisar antara 20-30% dari total energi yang dibutuhkan [7].

Pada penelitian Rahmawati (2013), bahwa presentasi mengkonsumsi minyak berlebih lebih banyak dari presentase normal atau defisit. Konsumsi lemak berlebih dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti jantung koroner dan kanker [9].

Karbohidrat merupakan zat gizi sumber energi yang tidak hanya berfungsi untuk mendukung aktivitas fisik, namun karbohidrat juga merupakan sumber energi utama bagi pusat sistem syaraf termasuk otak. Setiap pembakaran 1 gram karbohidrat akan menghasilkan energi sebesar 4 kkal dan proses metabolisme energi karbohidrat ini lebih cepat dibandingkan dengan pembakaran lemak. Karbohidrat yang dikonsumsi dapat tersimpan di dalam hati dan otot sebagai simpanan energi dalam bentuk glikogen. Sekitar 80% dari karbohidrat ini akan tersimpan sebagai glikogen di dalam otot, 18-22% akan tersimpan sebagai glikogen di dalam hati dan sisanya akan bersirkulasi di dalam aliran darah dalam bentuk glukosa [13].

Berdasarkan hasil observasi bahwa sumber karbohidrat terbesar taruna asrama POLTEKTRANS SDP adalah nasi. Taruna asrama memorsikan nasi sendiri sesuai keinginan mereka. Maka dari itu masih adanya asupan taruna yang kurang. Konsumsi karbohidrat yang melebihi kebutuhan akan mengakibatkan seseorang menjadi gemuk karena karbohidrat berlebih akan diubah menjadi lemak di dalam tubuh.

Pada penelitian Ramawati (2013) di Taruna Akademi Imigrasi Depok, kategori normal (44.4%). Sebagian kecil taruna yang memiliki tingkat kecukupan gizi dengan kategori defisit (23.8%) dan sebagian kecil lainnya termasuk kategori lebih (31.7%) [9].

Pada penelitian Sholehah (2018) di Institut Pertanian Bogor menyatakan bahwa sebagian besar taruna memiliki tingkat kecukupan karbohidrat dengan kategori defisit berat sebanyak 47,8%. Hal

ini dikarenakan mahasiswa IPB sering melewatkan waktu makannya [3].

g. Status Gizi Taruna/Taruni POLTEKTRANS SDP

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi dan penggunaan zat-zat gizi. Penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung meliputi survey konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi [6]

Tabel 18  
Frekuensi Status Gizi Taruna/Taruni

| Status Gizi | n  | %     |
|-------------|----|-------|
| Kurang      | 3  | 7,31  |
| Normal      | 37 | 90,25 |
| Lebih       | 1  | 2,44  |
| Total       | 41 | 100   |

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang adalah pola konsumsi makan sehari-hari, aktivitas fisik dan status kesehatan [13].

Sedangkan pada penelitian (Lintang DL, 2016) di Sekolah Dasar Kecamatan Dungai Sembilan Kota Dumai didapatkan bahwa anak usia sekolah yang memiliki status gizi normal sebanyak 73,9% dan status gizi paling sedikit yaitu dengan status gizi sangat gemuk sebanyak 2,6%. Perbedaan persentase status gizi yang didapat bisa disebabkan oleh perbedaan setiap anak memperoleh asupan zat gizi. Status gizi baik dapat terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja mencapai tingkat kesehatan optimal [14].

#### 4. Kesimpulan

Perencanaan menu merupakan bagian penting dalam penyelenggaraan makanan di asrama. Menu yang baik akan meningkatkan asupan makanan dan meningkatkan status gizi taruna/taruni di asrama.

#### Daftar Rujukan

- [1] J. J. Jelam, "Pengembangan asrama mahasiswa kayong bersaudara kabupaten kayong utara di pontianak," *J. online Mhs. Fak. Tek. Untan*, vol. 5, no. 1, pp. 1–9, 2017.
- [2] M. . Kurniawan, "Manajemen Penyelenggaraan Makanan Di Asrama TNI AL KOBANGDKAL," *e-journal Boga*, vol. 5, no. 3, pp. 27–35, 2016.
- [3] H. Sholehah, "Hubungan Daya Terima Makanan Dengan Tingkat Kecukupan Energi Dan Protein Taruna Di Asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang," *J. Gizi UNIMUS*, pp. 13–17, 2014.
- [4] H. Bunga, F. Ayupradinda, P. Ronitawati, L. Sitoayu, M. Sa'pang, and R. Nuzrina, "Perencanaan Menu, Preferensi Menu, Terhadap Biaya Sisa Makanan," *J. Nutr.*, vol. 24, no. 1, pp. 21–28, 2022.
- [5] D. Puspita, "Penilaian Penyelenggaraan Makanan, Besar Porsi, Asupan Energi dan Protein serta Persepsi Taruna Akademi Imigrasi terhadap Cita Rasa Makanan," 2012.
- [6] K. Ain, "Analisis Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Kecukupan Energi, Dan Status Gizi Pada Siswi Yang Tinggal Di Asrama Smp-Sma Semesta Bilingual Boarding School," *Nutr. Food Res.*, vol. 44, no. 1, pp. 31–44, 2021, [Online]. Available: [http://lib.unnes.ac.id/35744/1/6411414056\\_Optimized.pdf](http://lib.unnes.ac.id/35744/1/6411414056_Optimized.pdf).
- [7] Kementerian Kesehatan R.I, "Peraturan Menteri Kesehatan RI no 28 Tahun 2019," *Kementerian Kesehatan RI*. pp. 1–8, 2019.
- [8] S. Sutyawan and B. Setiawan, "Penyelenggaraan Makanan, Daya Terima Makanan, Dan Tingkat Asupan Siswa Asrama Kelas Unggulan Sma 1 Pemali Bangka Belitung," *J. Gizi dan Pangan*, vol. 8, no. 3, p. 207, 2014, doi: 10.25182/jgp.2013.8.3.207-216.
- [9] N. Rahmawati, "Tingkat Kepuasan Satri terhadap Kualitas dan Layanan Makanan di Muhammadiyah Boarding School Yogyakarta," *J. Pendidik. Tek. Boga*, pp. 1–9, 2018.
- [10] Yusvita Sari, "Hubungan Antara Persepsi Body Image, Tingkat Kecukupan Gizi dengan Kelentukan dan Daya Tahan Atlet Senam di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta," *Jurnal Gizi*. pp. 1–63, 2013.
- [11] A. T. Utami, "Studi Evaluasi Penyelenggaraan Makan Siang di Sekolah Dasar Islam Ulil Albab Kabupaten Kebumen," 2013.
- [12] T. Rimbayanti, "Kecukupan Gizi Protein Dan Energi Makan Siang Siswa Di Tk Taruna Al-Quran Yogyakarta the Nutritional Adequacy of Protein and Energy Lunch of Students in Tk," *J. Pendidik. Tek. Boga*, vol. 2, pp. 1–8, 2017.

- [13] M. Marlenywati, I. Saleh, and P. Lestari, "Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro, Sisa Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kepuasan Mutu Hidangan Santri Pada Sistem Penyelenggaraan Makanan (Studi di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Al-Fityan Kabupaten Kuburaya)," *Jumantik*, vol. 4, no. 2, pp. 1–10, 2017, doi: 10.29406/jjum.v4i2.860.
- [14] L. D. Utari, Y. Ernalina, and S. Suyanto, "Gambaran Status Gizi Dan Asupan Zat Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai," *Jom Fk*, vol. 3, no. 1, pp. 1–3, 2016.