



## DAFTAR ISI

01. Definisi Kualitas Menu
02. Faktor Faktor Kualitas Menu
03. Definisi Standar Porsi
04. Contoh Standar Porsi
05. Isi Piringku



## KUALITAS MENU

Definisi Kualitas :

Menurut salah satu pakar dari tingkat internasional yang sangat populer salah satunya yakni Edward Deming menyatakan definisi kualitas adalah apapun yang menjadi kebutuhan dan keinginan konsumen. Tidak hanya barang dan jasa yang memiliki kualitas namun sebuah produk berupa menu makanan juga harus memiliki kualitas guna untuk memuaskan kebutuhan konsumen. Kualitas menu ini memiliki peranan penting dan erat kaitannya dengan peningkatan kepuasan konsumen.



## FAKTOR FAKTOR KUALITAS MENU

Faktor faktor kualitas menu yang berpengaruh pada kepuasan konsumen dalam penelitian Moehyi (1992) di bagi menjadi dua aspek yakni :

- **Penampilan Makanan**

Penampilan sebuah menu makanan di dukung oleh beberapa faktor yang nantinya menjadi satu kesatuan untuk menjadikan sebuah menu memiliki kualitas diantaranya adalah warna makanan, bentuk makanan yang disajikan, porsi makanan , penyajian makanan.



## FAKTOR FAKTOR KUALITAS MENU

- **Rasa Makanan**

Sebagai konsumen, tidak hanya penampilan yang dijasikan tolak ukur akan kualitas suatu menu makanan namun konsumen juga akan mempertimbangkan dari segi rasa. Menurut Moehyi (1992) faktor yang berperan dalam penentuan rasa makanan adalah bumbu makanan, aroma makanan, tekstur makanan, tingkat kematangan , dan temperatur makanan



# STANDAR PORSI

Definisi Standar Porsi :

Menurut Bakri, dkk (2018) standar porsi adalah berat bersih bahan makanan (siap dimasak) atau matang setiap jenis hidangan untuk satu orang atau satu porsi. Pada penyelenggaraan makanan perlu adanya standar porsi untuk mempertahankan kualitas suatu menu makanan yang disajikan. Porsi makanan akan berpengaruh terhadap nilai gizi setiap hidangan untuk memenuhi kecukupan gizi seseorang.



# STANDAR PORSI

Proporsi dalam pembagian sehari yaitu untuk makan pagi 20% AKG, makan siang 30% AKG, makan malam 30% AKG dan 20% untuk 2 kali makanan selingan. Angka kecukupan gizi dapat dijadikan pedoman dalam menyusun menu makanan sehari-hari. Dengan demikian, dapat diketahui nilai makanan, apakah ada kekurangan dalam suatu zat yang dibutuhkan dan dapat dilengkapi dengan memilih bahan makanan dengan lebih teliti (Puspitasari, 2018).





## ISI PIRINGKU

Isi Piringku dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan proporsi makan dari setiap kelompok makanan dalam satu piring. Aturan pembagian makanan dalam Isi Piringku adalah 1/2 porsi piring makan terdiri dari sayur dan buah-buahan yang beragam jenis dan warna, 1/4 piring makan diisi dengan protein (ikan, ayam, daging, kacang-kacangan dan lainnya), 1/4 piring makan diisi dengan karbohidrat atau makanan pokok (biji-bijian ufuh, nasi, gandum, jagung dan lainnya). Kemudian, dilengkapi dengan konsumsi air putih yang cukup dan batasi susu. Selain konsumsi makanan dengan porsi gizi yang seimbang, hal yang perlu diperhatikan adalah pembatasan konsumsi gula garam dan lemak. Batas maksimal konsumsi gula seseorang adalah empat sendok makan per hari, garam satu sendok teh dan lemak atau penggunaan minyak goreng maksimal lima sendok makan.



## KATA PENGANTAR

Saat ini remaja di Indonesia dihadapkan pada tiga beban gizi antara lain yaitu gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro (UNICEF, 2021). Apabila kebutuhan gizi di usia remaja tidak terpenuhi maka akan berdampak pada kesehatan dan kemampuan belajar (Nurlela, E. Dan Gobel, 2020).

Upaya yang harus dilakukan untuk mempertahankan status gizi agar tetap baik yakni dengan cara menjaga dan meningkatkan kualitas menu untuk mendapatkan asupan energi dan zat gizi yang optimal (Amalia, 2016). Ketepatan pemorsian makanan juga secara tidak langsung dapat mempengaruhi ketersediaan energi dan zat gizi yang mana salah satu landasan dari ketepatan pemorsian adalah pengetahuan pengelola makanan (Roziana dan Fitriani, 2021).



