

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



**Kementerian Kesehatan**  
**Direktorat Jenderal**  
**Sumber Daya Manusia Kesehatan**  
Politeknik Kesehatan Malang  
Jalan Besar Ijen 77C  
Malang, Jawa Timur 65112  
(0341) 566075  
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 0729 /2025  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian dalam  
Pemenuhan Tugas Akhir Penyusunan Skripsi

Malang, 27 Mei 2025

Kepada Yth.  
Pimpinan Yayasan Pondok Pesantren  
AI – Muttaqien Kota Madiun  
Di  
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Zian Nur Afidah, (NIM.P17111245121) Mahasiswa Program Studi STr.Gizi & Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Malang untuk melaksanakan Izin Penelitian, pada:

Tanggal : 02 Juni sd 02 Juli 2025  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : Yayasan Pondok Pesantren  
AI – Muttaqien Kota Madiun

Dengan judul :  
Pengaruh pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi terhadap tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku pada penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren AI – Muttaqien Kota Madiun.

Data yang diambil :  
1. Gambaran umum pondok pesantren  
2. Tingkat pengetahuan, sikap perilaku penyelenggara makanan

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.

  
Ketua Jurusan Gizi  
Ibnu Fajar, SKM. M.Kes., RD  
NIP.196610181989031001

## Lampiran 2 Surat Izin Etik



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS YATSI MADANI  
Alamat: Jl. Aria Santika No. 40 A Bugel. Margasari, Karawaci Kota Tangerang



Nomor : 534/LPPM-UYM/VIII/2025

### KETERANGAN LOLOS Uji ETIK

#### ETHICAL APPROVAL

Komite Etik Penelitian Universitas Yatsi Madani dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

**“Pengaruh Pendampingan Penyusunan Pola Menu dan Besar Porsi terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku pada Penyelenggara Makana di Pondok Pesantren Al Muttaqien Kota Madiun”**

Yang menggunakan manusia sebagai subyek penelitian dengan peneliti utama :

Peneliti : Zian Nur Afidah

NIM : P17111245121

Asal Institusi : Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Poltekkes Kemenkes Malang

Dapat disetujui pelaksanaannya selama tidak bertentangan dengan nilai-nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian.

Tangerang, 25 Agustus 2025

Komite Etik Penelitian

Universitas Yatsi Madani

Ketua,

Dr. Ayu Pratiwi, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0422088902

**\*Peneliti Berkewajiban :**

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahu status penelitian apabila :
  - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini ethical clearance harus diperpanjang
  - b. penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan

### Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden

#### INFORMED CONSENT

Saya Zian Nur Afidah adalah peneliti dari Poltekkes Malang Jurusan Gizi, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul " Pengaruh Pendampingan Penyusunan Pola Menu Dan Besar Porsi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Pada Penyelenggara Makanan Di Pondok Pesantren Al Muttaqien Kota Madiun " dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pendampingan Penyusunan Pola Menu Dan Besar Porsi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Pada Penyelenggara Makanan Di Pondok Pesantren Al Muttaqien Kota Madiun, dengan metode kuantitatif.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena termasuk dalam kriteria inklusi penelitian secara ilmiah yang saya lakukan. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 6 minggu dengan sampel total population sampling.
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa bingkisan atas kehilangan waktu/ketidaknyamanan lainnya.
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui laporan tertulis.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data total population sampling.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan kesalahan dalam pengambilan data selama penelitian ini.
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung, kecuali data bersifat rahasia.
10. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan metode pengisian kuesioner, cara ini mungkin tidak menyebabkan rasa sakit atau rasa tidak nyaman yang kemungkinan dialami oleh subjek, dari tindakan/ intervensi/ perlakuan yang diterima selama penelitian; dan kemungkinan bahaya bagi subjek (atau orang lain termasuk keluarganya) akibat keikutsertaan dalam penelitian. Termasuk risiko terhadap kesehatan dan kesejahteraan subjek dan keluarganya.
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah menambah wawasan dan pengetahuan penjamah makanan serta pengurus kebijakan terkait pencegahan anemia dengan menu seimbang.
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat tertentu atau masyarakat luas dan diharapkan dapat memberikan informasi dalam bidang kesehatan, khususnya tentang pencegahan anemia dengan menu seimbang di pondok pesantren serta menambah literatur untuk melakukan kajian pada penelitian selanjutnya.
13. Anda tidak memerlukan perawatan setelah penelitian karena tidak terdapat intervensi dalam penelitian ini.

14. Anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner.
15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner.
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti dalam bentuk data statistik selama penelitian ini masih berlangsung dan akan dilakukan pemusnahan data saat penelitian selesai.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjaga.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Peneliti tidak memberikan jaminan kesehatan atau perawatan kepada subjek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi dan hanya pengisian kuisisioner.
22. Tidak ada pengobatan atau rehabilitasi dan perawatan kesehatan pada individu/ subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi terhadap subyek.
23. Peneliti tidak menjamin apabila terjadi resiko pada subyek karena penelitian ini non intervensi dan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut.
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari KEPK Universitas Yatsi Madani.
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; dan jika terjadi pelanggaran, maka ketua peneliti akan menanggung semua kerugian yang disebabkan kesalahan protokol penelitian.
27. Anda akan diberi tahu bagaimana prosedur penelitian ini berlangsung dari awal sampai selesai penelitian termasuk cara pengisian kuisisioner.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selama penelitian berlangsung.
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda.
31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.
32. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur.
33. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita hamil/menyusui

34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapatkan perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama

Tanda tangan



Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Saksi



(  )

Dengan hormat  
Peneliti



Zian Nur Afidah

#### Lampiran 4 Kuisisioner Karakteristik Responden

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Nama Responden                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |
| 2. Usia Responden                                                        | <input checked="" type="checkbox"/> Remaja < 20 tahun<br><input type="checkbox"/> Dewasa 20-60 tahun<br><input type="checkbox"/> Lansia > 60                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |
| 3. Jenis Kelamin                                                         | <input type="checkbox"/> Laki-laki<br><input checked="" type="checkbox"/> Perempuan                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |
| 4. Tingkat Pendidikan Terakhir                                           | <input type="checkbox"/> Tidak Sekolah/SD<br><input checked="" type="checkbox"/> SMP<br><input type="checkbox"/> SMA/SMK<br><input type="checkbox"/> Diploma (D1/D2/D3)<br><input type="checkbox"/> Sarjana (S1)<br><input type="checkbox"/> Magister (S2)                                                                          |                                                                                                                                                        |
| 5. Pekerjaan/ Profesi                                                    | <input checked="" type="checkbox"/> Pelajar/Mahasiswa<br><input type="checkbox"/> Pegawai Swasta<br><input type="checkbox"/> PNS/TNI/POLRI<br><input type="checkbox"/> Wirausaha/Pedagang<br><input type="checkbox"/> Petani/Nelayan<br><input type="checkbox"/> Ibu Rumah Tangga<br><input type="checkbox"/> Lainnya (sebutkan): _ |                                                                                                                                                        |
| 6. Rata-rata pendapatan keluarga/bulan                                   | <input type="checkbox"/> < Rp 2.000.000<br><input type="checkbox"/> Rp 2.000.001 - Rp 4.000.000<br><input type="checkbox"/> Rp 4.000.001 - Rp 6.000.000<br><input checked="" type="checkbox"/> Rp 6.000.001 - Rp 8.000.000<br><input type="checkbox"/> > Rp 8.000.000                                                               |                                                                                                                                                        |
| 7. Suku / Etnis                                                          | <input checked="" type="checkbox"/> Jawa<br><input type="checkbox"/> Sunda<br><input type="checkbox"/> Batak<br><input type="checkbox"/> Minangkabau                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> Madura<br><input type="checkbox"/> Melayu<br><input type="checkbox"/> Bugis<br><input type="checkbox"/> Lainnya (sebutkan): _ |
| 8. Agama                                                                 | <input checked="" type="checkbox"/> Islam<br><input type="checkbox"/> Kristen Protestan<br><input type="checkbox"/> Katolik<br><input type="checkbox"/> Hindu                                                                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> Buddha<br><input type="checkbox"/> Konghucu<br><input type="checkbox"/> Lainnya (sebutkan): _                                 |
| 9. Pernah mendapat informasi/pelatihan mengenai penyelenggaraan makanan? | <input checked="" type="checkbox"/> Pernah<br><input type="checkbox"/> Belum Pernah                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |
| 10. Pengalaman bekerja pada penyelenggaraan makanan                      | <input checked="" type="checkbox"/> < 5 tahun<br><input type="checkbox"/> > 5 tahun                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |

## Lampiran 5 Kuisisioner Tingkat Pengetahuan

9

Identitas Responden:

- Nama :   
- Tanggal Pengisian : 21-06-2025  
- Waktu : Sebelum / Sesudah Pendampingan (lingkari salah satu)

1. Pedoman "Isi Piringku" merekomendasikan bahwa setengah isi piring diisi oleh...
  - a. Karbohidrat
  - b. Lauk-pauk
  - c. Sayur dan buah
  - d. Protein hewani dan nabati
2. Yang bukan termasuk sumber karbohidrat adalah...
  - a. Roti gandum
  - b. Singkong
  - c. Kentang
  - d. Ikan laut
3. Contoh makanan yang termasuk dalam kelompok protein nabati adalah...
  - a. Ayam
  - b. Tempe
  - c. Ikan
  - d. Telur
4. Menu makan siang yang seimbang harus terdiri dari...
  - a. Nasi dan ayam saja
  - b. Nasi, sayur, buah, dan lauk berprotein
  - c. Buah dan air putih
  - d. Sayur dan kerupuk
5. Manfaat penggunaan siklus menu dalam pondok pesantren adalah...
  - A. Mengurangi variasi makanan
  - B. Meningkatkan biaya operasional
  - C. Mempermudah perencanaan dan pengadaan bahan makanan
  - D. Membuat santri bosan
6. Satu porsi nasi dalam pedoman gizi seimbang setara dengan...
  - a. 1 centong nasi ( $\pm 100$  gram)
  - b. 2 centong nasi
  - c. 3 centong nasi
  - d. 3 sendok makan nasi
7. Apa yang dimaksud dengan "besaran porsi" dalam penyelenggaraan makanan di pondok?
  - A. Jumlah makanan yang dibeli
  - B. Ukuran makanan yang disajikan untuk satu orang
  - C. Banyaknya jenis makanan dalam menu
  - D. Jumlah bahan makanan yang tersedia di dapur
8. Jika satu porsi nasi adalah 100 gram, berapa banyak nasi yang dibutuhkan untuk 200 santri?
  - A. 10 kg
  - B. 20 kg
  - C. 25 kg
  - D. 30 kg
9. Hitung kebutuhan total sayur bayam jika satu porsi membutuhkan 50 gram, dan akan disajikan untuk 150 santri!
  - A. 5 kg
  - B. 7.5 kg
  - C. 10 kg
  - D. 12.5 kg
10. Dalam menyajikan lauk hewani (seperti telur atau ayam), porsi ideal yang disarankan adalah...
  - a. 2-3 butir telur utuh
  - b. 1 butir telur atau 1 potong ayam sedang
  - c.  $\frac{1}{2}$  kg daging per orang
  - d.  $\frac{1}{4}$  butir telur

## Lampiran 6 Kuisisioner Sikap

### Petunjuk Pengisian:

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapat Anda terhadap pernyataan berikut.

| No | Pernyataan                                                                                                                      | Sangat Setuju (5) | Setuju (4) | Netral (3) | Tidak Setuju (2) | Sangat Tidak Setuju (1) |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|------------|------------------|-------------------------|
| 1  | Saya percaya bahwa setengah isi piring sebaiknya diisi dengan sayur dan buah untuk memenuhi kebutuhan gizi.                     |                   | ✓          |            |                  |                         |
| 2  | Saya memilih makanan pokok seperti nasi, kentang, atau singkong dalam setiap kali makan untuk memenuhi kebutuhan energi harian. |                   | ✓          |            |                  |                         |
| 3  | Saya mendukung penggunaan bahan makanan seperti tempe sebagai sumber protein nabati dalam menu santri.                          |                   | ✓          |            |                  |                         |
| 4  | Saya merasa penting untuk menyajikan menu makan siang yang mencakup nasi, sayur, buah, dan lauk berprotein.                     |                   | ✓          |            |                  |                         |
| 5  | Saya percaya bahwa penerapan siklus menu dapat memudahkan perencanaan dan pengadaan bahan makanan.                              | ✓                 |            |            |                  |                         |
| 6  | Saya merasa penting mengetahui bahwa satu porsi nasi setara 1 centong ( $\pm 100$ g) agar sesuai kebutuhan gizi.                |                   | ✓          |            |                  |                         |
| 7  | Saya memahami bahwa besaran porsi adalah ukuran sajian untuk satu orang.                                                        | ✓                 |            |            |                  |                         |
| 8  | Saya terbiasa menghitung kebutuhan nasi berdasarkan jumlah santri.                                                              |                   | ✓          |            |                  |                         |
| 9  | Saya merasa perlu menghitung kebutuhan bahan makanan seperti sayur bayam secara tepat.                                          |                   | ✓          |            |                  |                         |
| 10 | Saya setuju bahwa porsi ideal lauk hewani seperti ayam atau telur adalah satu potong/satu butir per santri.                     |                   | ✓          |            |                  |                         |

## Lampiran 7 Kuisiener Perilaku

### Lampiran 4 Kuisiener Perilaku

#### Checklist Perilaku Penyelenggara Makanan

Identitas Responden

- Nama :                       
 - Tanggal Pengisian : Minggu ke-2  
 - Waktu: Sebelum / Sesudah Pendampingan (lingkari salah satu)

| No | Pernyataan Perilaku                                                                                        | Ya                                  | Tidak                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1  | Selalu mengatur setengah piring makanan santri diisi dengan sayur dan buah.                                | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2  | Memilih sumber karbohidrat sehat seperti nasi merah atau kentang rebus dalam penyusunan menu.              | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3  | Rutin menyertakan protein nabati, seperti tempe, dalam menu makanan santri.                                | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 4  | Memastikan menu makan siang mengandung nasi, lauk berprotein, sayur, dan buah.                             | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5  | Membuat dan menggunakan siklus menu yang berulang dalam jangka waktu tertentu di pondok.                   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 6  | Memperkirakan porsi nasi yang disajikan dengan takaran sekitar 1 centong nasi ( $\pm 100$ gram) per porsi. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 7  | Selalu memperhatikan besaran porsi makanan yang disajikan untuk setiap santri.                             | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 8  | Menghitung kebutuhan nasi dengan memperkirakan jumlah santri yang akan makan.                              | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 9  | Menghitung kebutuhan total sayur sesuai jumlah santri agar bahan makanan cukup.                            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 10 | Menyajikan lauk hewani dalam porsi ideal, seperti 1 butir telur atau 1 potong ayam sedang per santri.      | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |

## Lampiran 8 Kuisisioner Penilaian Pola Menu

- Pondok Pesantren "Nurul Ilmi" adalah sebuah pesantren dengan sekitar 500 santri (300 laki-laki, 200 perempuan) berusia 13-18 tahun. Kegiatan harian santri sangat padat, dimulai dari salat Subuh, belajar agama, sekolah formal (SMP/SMA), kegiatan ekstrakurikuler, hingga belajar mandiri dan mengaji di malam hari. Jam makan utama di pesantren adalah sarapan (pukul 06.30 WIB), makan siang (pukul 13.00 WIB), dan makan malam (pukul 19.30 WIB). Anggaran harian untuk makan per anak sangat terbatas, yaitu **Rp 10.000,- per anak untuk 3 kali makan (sarapan, makan siang, makan malam)**. Pihak panti ingin memastikan anak-anak mendapatkan asupan gizi yang cukup dan bervariasi meskipun dengan budget minim. Mereka juga ingin mengedukasi anak-anak tentang pentingnya konsumsi pangan lokal. Madiun dan sekitarnya memiliki potensi bahan pangan lokal yang melimpah dan terjangkau, seperti:
- **Makanan Pokok:** Beras, singkong, jagung, ubi jalar. (diasumsikan harga per porsi 1000)
- **Protein Nabati:** Tahu, tempe (diasumsikan harga per porsi 500)
- **Protein Hewani :** telur ayam (1500), Ayam (2500), ikan lele/nila/ tongkol/kembung (2000), rolade/ sosis (1500),
- **Sayuran:** Kangkung, bayam, daun singkong, daun ubi jalar, labu siam, terong, buncis, wortel (terkadang ada sumbangan), diasumsikan harga per porsi 500
- **Buah-buahan:** Pisang (lokal), pepaya (lokal), mangga (musiman) diasumsikan per porsi 500

Sebagai penyelenggara makanan buatlah rekomendasi menu untuk makan pagi siang dan malam menyesuaikan budget dan bervariasi.

| Menu   | Makan Pagi                                                                                                              | Makan Siang                                                                                                     | Makan Malam                                                                                                              |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Menu 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi</li> <li>• Ayam</li> <li>• kangkung</li> <li>• Pisang</li> </ul> ✓        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi</li> <li>• Bayam</li> <li>• tempe</li> <li>• bayam</li> </ul> ✓   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi</li> <li>• telur ayam</li> <li>• wortel</li> <li>• Pisang</li> </ul> ✓     |
| Menu 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beras</li> <li>• Ayam</li> <li>• daun singkong</li> <li>• jeruk</li> </ul> ✓   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beras</li> <li>• tahu</li> <li>• tahu sumbu</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beras</li> <li>• ikan lele</li> <li>• kangkung</li> <li>• mentimun</li> </ul> ✓ |
| Menu 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beras</li> <li>• Daun ubi jalar</li> <li>• telur</li> <li>• Melon</li> </ul> ✓ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beras</li> <li>• terong</li> <li>• tahu</li> <li>• Petang</li> </ul> ✓ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beras</li> <li>• Paksi</li> <li>• Bayam</li> <li>• Pisang</li> </ul> ✓          |

## Lampiran 9 Kuisisioner Penilaian Besar Porsi

### Besaran Porsi

Pondok Pesantren "Al-Hikmah" memiliki 450 santri, terdiri dari 250 santri laki-laki dan 200 santri perempuan. Semua santri berusia 13-18 tahun dan memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (mengikuti pelajaran formal, mengaji, olahraga ringan). Pihak pesantren ingin menyajikan menu makan siang yang memenuhi kebutuhan gizi santri dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang sesuai kebutuhan porsi sesuai umur. Untuk menu makan siang hari ini dengan budget 4500, pengelola dapur berencana menyajikan:

- Nasi Putih
- Ayam Goreng (potongan paha atas/bawah)
- Tumis Labu Siam dengan Tempe
- Buah Pepaya

Tabel Komposisi Bahan Makanan dan Estimasi Harga (Per 100 gram bahan makanan dapat dimakan/BDD):

| Bahan Makanan        | Berat (g) | Energi (kkal) | Protein (g) | Lemak (g) | Karbohidrat (g) | DD (%) | Harga per 100g (Rp) |
|----------------------|-----------|---------------|-------------|-----------|-----------------|--------|---------------------|
| Nasi Putih           | 100       | 130           | 2.7         | 0.3       | 28.2            | 100    | 500                 |
| Ayam                 | 100       | 200           | 18          | 14        | 0               | 70     | 2.500               |
| Tempe                | 100       | 195           | 19          | 8.3       | 15.8            | 100    | 1.000               |
| Labu Siam            | 100       | 25            | 0.6         | 0.1       | 6.4             | 85     | 200                 |
| Pepaya               | 100       | 40            | 0.5         | 0.1       | 9.8             | 90     | 250                 |
| Minyak Goreng        | 100       | 900           | 0           | 100       | 0               | 100    | 2.000               |
| Santan Instan (cair) | 100       | 160           | 1.5         | 16        | 2               | 100    | 500                 |

Asumsi Tambahan:

- Biaya bumbu dapur (bawang, cabai, garam, dll.) dihitung rata-rata Rp 500 per porsi makan siang.
- Proses memasak Ayam Goreng menggunakan 10 gram minyak goreng per porsi ayam.
- Proses memasak Sayur Lodeh menggunakan 5 gram minyak goreng dan 20 gram santan instan per porsi.

**Pertanyaan Kasus:**

1. Berapa porsi nasi putih matang untuk santri laki-laki berusia 13-15 tahun untuk makan siang? 1 hari 6,5 P

Jawaban : siang 2,5 P  $\rightarrow$  250 gr

2. Jika setiap santri akan mendapatkan 1 potong ayam goreng (dengan berat mentah rata-rata 80 gram), berapa total ayam mentah dalam kilogram yang perlu dibeli untuk seluruh santri?

Jawaban :  $80 \text{ gram} \times 450 = 36.000 \text{ gr} = 36 \text{ kg}$

3. Untuk lauk tempe, jika setiap santri akan menerima 1 potong tempe tumis berapa gram porsi yang harus disajikan untuk makan siang santri?

Jawaban : 1P = 50 gr

4. Berapa gram sayur labu siam per porsi yang harus disajikan untuk makan siang santri?

Jawaban : 1P = 100 gr

5. Berapa gram labu siam yang harus dipesan untuk kebutuhan setiap porsi (dengan BDD berat dapat dimakan 85%) ?

Jawaban :  $1P = 100 \text{ gr bersih} = \frac{100}{85} \times 100 = 117$

Pondok Pesantren "Bintang Ilmu" memiliki 400 santri, dengan rincian 220 santri laki-laki dan 180 santri perempuan. Rentang usia santri adalah 14-17 tahun, dan mereka memiliki tingkat aktivitas fisik sedang hingga tinggi karena jadwal harian yang padat (termasuk kegiatan fisik dan belajar intensif). Pengelola dapur ingin menyajikan menu makan malam yang memenuhi kebutuhan gizi santri setelah seharian beraktivitas. Untuk menu makan malam hari ini, akan disajikan:

- Nasi Putih
- Ikan Lele Goreng
- Sayur Bening Bayam Jagung
- Lauk Tambahan: Tahu Bacem

| Bahan Makanan        | Berat (g) | Energi (kkal) | Protein (g) | Lemak (g) | Karbohidrat (g) | BDD (%) | Harga per 100g (Rp) |
|----------------------|-----------|---------------|-------------|-----------|-----------------|---------|---------------------|
| Nasi Putih           | 100       | 130           | 2.7         | 0.3       | 28.2            | 100     | 500                 |
| Ikan Lele            | 100       | 200           | 18          | 14        | 0               | 70      | 2.500               |
| Tempe                | 100       | 195           | 19          | 8.3       | 15.8            | 100     | 1.000               |
| Bayam                | 100       | 25            | 0.6         | 0.1       | 6.4             | 85      | 200                 |
| Pepaya               | 100       | 40            | 0.5         | 0.1       | 9.8             | 90      | 250                 |
| Minyak Goreng        | 100       | 900           | 0           | 100       | 0               | 100     | 2.000               |
| Santan Instan (cair) | 100       | 160           | 1.5         |           | 2               | 100     | 500                 |

Asumsi Tambahan:

Pemasakan:

Ikan lele goreng: Menggunakan 15 gram minyak goreng per porsi ikan. Berat matang ikan lele adalah 65% dari berat mentah (setelah dibersihkan dan digoreng).

Biaya bumbu dapur (bawang, cabai, garam, dll.) dihitung rata-rata Rp 500 per porsi makan siang

**Pertanyaan Kasus:**

1. Jika Santri perempuan memerlukan nasi 200 gram setiap porsi, berapa perkiraan biaya nasi untuk 200 santri, jika harga 100 gram nasi matang adalah Rp 500?  $1 \text{ santri} = 200$

Jawaban :  $100 \text{ Rp } 500 \rightarrow 1 \text{ santri} = \frac{200}{100} \times 500 = 1.000$   
 $200 \text{ santri} = 200 \times \text{Rp } 1.000 = \text{Rp } 200.000$

2. Anda ingin menyediakan lauk ikan lele. Jika setiap santri mendapatkan 1 ekor ikan lele dengan berat kotor 80gr per ekor, berapa berat bersih ikan lele yang dapat dikonsumsi oleh santri?

Jawaban : Berat kotor 80gr Berat matang 65%  
 $BDD = \frac{65}{100} \times 80 = 52 \text{ gr}$

3. Untuk memenuhi kebutuhan protein nabati 220 santri laki-laki SMA, anda ingin menyediakan menu tahu. Berapa gram porsi tahu untuk tiap santri? Jika 1 kotak tahu memiliki berat 500gram, berapa porsi yang dapat diperoleh untuk 1 kotak tahu?  $1 \text{ p tahu} = 100 \text{ gr}$

Jawaban :  $220 \times 100 = \frac{22.000}{500} = 44 \text{ kotak}$

4. Berapa porsi sayur bening bayam jagung yang perlu disajikan untuk santri wanita SMA? Berapa gram bayam mentah dan berapa gram jagung manis pipil per santri yang harus disiapkan, dengan perbandingan berat bayam dengan jagung 2:1? Sayur  $1 \text{ p} = 100$

Jawaban : Bayam :  $\frac{2}{3} \times 100 = 66 \text{ gr}$   
Jagung :  $\frac{1}{3} \times 100 = 33 \text{ gr}$

5. Karena ada beberapa santri yang tidak terlalu suka ikan, Anda memutuskan untuk menyediakan variasi. Jika 300 santri akan makan nasi putih dan ikan lele, sedangkan 100 santri lainnya akan makan singkong rebus dan telur ayam, berapa total kebutuhan masing-masing bahan makanan (nasi putih, ikan lele, singkong rebus, telur ayam) dalam kilogram atau satuan yang relevan untuk makan malam ini?

**Jawaban :**

300 Santri -  
nasi putih 2p  $\rightarrow 200 \times 300 = 60.000 \text{ gr} / 60 \text{ kg}$   
ikan lele 1p  $\rightarrow 90 \text{ gr} \times 300 = 12.000 \text{ gr} / 12 \text{ kg}$   
BDD 65%  $\rightarrow 61 \text{ gr} \times 300 = 18.300 / 18,3 \text{ kg}$

100 santri

Singkong 1p  $\rightarrow 120$   
2p  $= 240 \times 100 = 24.000 \text{ gr} / 24 \text{ kg}$   
Telur 1p  $= 55 \times 100 = 5.500 \text{ gr} / 5,5 \text{ kg}$

## Lampiran 10 Pedoman Pendampingan

# PEDOMAN PENYUSUNAN MENU

### 02

#### Manfaat Perencanaan Menu

1. Sebagai alat pemasaran yang berhubungan dengan pelayanan makanan untuk memuaskan konsumen
2. Sebagai alat kontrol dalam manajemen sistem penyelenggaraan makanan (pada proses produksi dan distribusi)
3. Sebagai alat penulisan/pendidikan bagi konsumen
4. Sebagai alat untuk menunjukkan finansial institusi
5. Sebagai alat informasi dan komunikasi antara unsur-unsur dalam sub sistem penyelenggaraan makanan
6. Sebagai sarana informasi harga, teknik pemasakan dan metode pelayanan dari setiap makanan yang disediakan
7. Sebagai alat untuk menetapkan bahan-bahan yang akan dibeli, cara pembelian, peralatan dan jumlah karyawan yang dibutuhkan
8. Sebagai faktor yang menentukan dalam memilih perlengkapan, tata letak dapur dan perencanaan fasilitas produksi
9. Sebagai alat untuk menarik konsumen membeli/mengonsumsi makanan/hidangan yang disajikan

10. Dengan disusunnya menu dapat diatur variasi penggunaan bahan makanan/hidangan dan kombinasinya sehingga dapat dihindari kebosanan.

#### Jenis Menu

##### Menu Statis

Menu statis adalah menu yang disajikan secara tetap setiap hari dan umumnya digunakan di institusi komersial seperti restoran, hotel, atau rumah sakit. Dengan lama rawat, pasien yang singkat. Menu ini cocok bagi konsumen yang kesulitan memilih makanan, seperti anak-anak dan lansia, serta memudahkan dalam proses pembelian, produksi, pelayanan, dan manajemen makanan. Menu tetap menu statis dapat dibuat fleksibel dengan mengganti satu atau dua item atau menambahkan menu spesial di hari tertentu.

##### Menu Sekali Pakai

Menu sekali pakai (single use menu) adalah menu yang dirancang untuk digunakan hanya satu kali pada hari atau acara khusus, seperti hari libur, ulang tahun, pesta pernikahan, atau hari tertentu dalam siklus menu. Menu ini bertujuan untuk memberikan variasi dan mengatasi kebosanan. Meskipun hanya dipakai sekali, beberapa item dalam menu masih bisa dimanfaatkan kembali dalam perencanaan menu berikutnya.

##### Menu Siklus

Menu siklus (cycle menu) adalah rangkaian menu yang disusun untuk jangka waktu tertentu dan diulang secara berkala misalnya setiap 5, 7, atau 10 hari, tergantung lama konsumen tinggal di institusi. Menu 5 hari cocok untuk institusi dengan 5 hari kerja, mudah disusun namun cepat mengalami pengulangan. Menu 7 hari sesuai dengan satu minggu, pengulangan lebih lama tapi konsumen mudah mengingatnya. Menu 10 hari lebih bervariasi dan mencegah kebosanan, tetapi lebih sulit dirancang karena durasinya lebih panjang.

### 01

#### Perencanaan Menu

##### ISI PIRINGKU

**Pengertian Menu**  
Menu adalah daftar makanan dan minuman yang disajikan pada waktu tertentu (seperti sarapan, makan siang, atau makan malam), disusun berdasarkan kebutuhan atau permintaan konsumen, dan dikelola secara terorganisasi. Menu berfungsi sebagai pedoman bagi penyaji dan penunten bagi konsumen karena menggambarkan cara penyajian makanan.

Menu seimbang adalah susunan hidangan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral) dalam jumlah dan proporsi yang tepat, sesuai dengan usia, jenis kelamin, aktivitas, dan kondisi kesehatan seseorang, untuk menjaga fungsi tubuh dan mendukung pertumbuhan serta kesehatan secara optimal.

### 03

#### FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERENCANAAN MENU

##### Faktor Konsumen

| Kecukupan / Kebutuhan Gizi                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Food Habit dan Food Preference                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Karakteristik / Kondisi Bahan Makanan                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kecukupan atau kebutuhan gizi merupakan prioritas utama pada institusi nonkomersial untuk mendukung status gizi dan kesehatan optimal. Kebutuhan ini dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Iala diterjemahkan ke dalam standar makanan yang menjadi dasar penyusunan menu, porsi, dan pola menu di institusi. | adalah faktor penting dalam pemilihan menu oleh konsumen. Preferensi makanan berkaitan dengan kesukaan individu terhadap makanan yang ditawarkan, dipengaruhi kebiasaan makan (food habit), mencerminkan cara seseorang memilih dan mengonsumsi makanan berdasarkan adat, budaya, agama, wilayah, atau kondisi kesehatan. | Dalam menyusun menu, perlu memperhatikan karakteristik bahan makanan seperti warna, tekstur, rasa, aroma, cara persapan, ukuran dan bentuk, pelayangan, sanitasi, suhu hidangan, besar porsi, serta cara penyajian untuk memastikan kualitas dan daya terima makanan. |

##### Faktor manajemen

| Tujuan institusi                                                                                                                                                                                                               | Dana / Anggaran                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ketersediaan Bahan Makanan                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tujuan institusi apakah komersial atau nonkomersial menjadi dasar utama dalam perencanaan menu. Menu mencerminkan tujuan organisasi terkait dari jenis hidangan, porsi, dan tipe menu yang ditawarkan (selektif atau standar). | Dana atau anggaran mempengaruhi perencanaan menu, terutama di institusi nonkomersial yang biasanya memiliki dana terbatas sehingga perlu strategi agar kebutuhan gizi tetap terpenuhi. Di institusi komersial, penetapan harga jual harus memperhitungkan biaya bahan tenaga, dan overhead agar mendapat keuntungan wajar. | Ketersediaan bahan makanan di pasar mempengaruhi pemilihan jenis bahan, hidangan, dan variasi menu. Saat musim bahan tertentu, substitusi bahan dalam menu dapat dilakukan. Terutama untuk bahan yang sering digunakan dalam satu siklus menu. |

| Fasilitas Fisik dan Peralatan                                                                                                                                                                                                                 | Keterampilan Tenaga                                                                                                                                     | Tipe Produksi dan Sistem Pelayanan                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fasilitas fisik dan peralatan mempengaruhi penyusunan menu. Jenis dan jumlah peralatan yang tersedia menjadi dasar dalam menentukan hidangan yang dapat diproduksi, sehingga menu harus disesuaikan dengan kapasitas peralatan yang dimiliki. | Keterampilan masak dan jumlah tenaga serta waktu yang tersedia akan berpengaruh pada macam hidangan/item menu serta jumlah item menu yang direncanakan. | Tipe produksi dan sistem pelayanan mempengaruhi jenis hidangan yang direncanakan. Pada sistem sentralisasi seperti di rumah sakit, hidangan tertentu seperti umidat atau es krim sulit disajikan karena kendala distribusi. |

## LANGKAH-LANGKAH MENYUSUN MENU

- 01 Membentuk tim kerja
- 02 Menetapkan macam menu
- 03 Menetapkan lama siklus menu
- 04 Menetapkan periode siklus menu
- 05 Menetapkan pola menu
- 06 Menetapkan jenis, frekuensi dan standar porsi
- 07 Menetapkan besar porsi
- 08 Menetapkan pedoman menu
- 09 Membuat master menu
- 10 Merancang menu dalam siklus yang ditetapkan (format menu)
- 11 Melakukan penilaian menu dan merevisi menu

## MENETAPKAN SIKLUS MENU

Siklus menu adalah alat penting dalam perencanaan pengajian makanan di suatu institusi. Tujuannya adalah untuk memastikan variasi menu dan efisiensi penggunaan bahan makanan.

Karakteristik Siklus Menu yang Baik:

- **Salut Dihapal Konsumen:** Ini berarti pengulangan item menu atau hidangan yang sama harus cukup lama. Misalnya, siklus 10 hari lebih baik daripada siklus 5 atau 7 hari karena mengurangi kemungkinan konsumen bosan.
- **Panjang Siklus Ber variasi:** Siklus menu dapat dibuat untuk periode 5, 7, 10, atau 15 hari, tergantung kebutuhan.

Faktor Penentu Panjang Siklus Menu:

Panjang siklus menu yang optimal sangat bergantung pada durasi konsumen berada di institusi dan menerima layanan makan. Beberapa contoh:

- **Industri:** Karena pekerja umumnya berada selama 5 hari kerja, siklus menu bisa dirancang untuk periode 3 bulan.
- **Asrama:** Dengan durasi tinggal yang panjang (misalnya 3 tahun), siklus menu 10 hari dalam periode 1 tahun dianggap cocok untuk menjaga variasi.
- **Sekolah:** Mirip dengan asrama, siswa berada dalam periode 3-6 tahun, sehingga siklus 10 hari dalam periode 6 bulan bisa diterapkan.
- **Rumah Sakit:** Bersalin: Karena pasien hanya menginap singkat (3-5 hari), siklus menu bisa dirancang untuk periode 6 bulan.

Intinya, siklus menu membantu menciptakan keragaman dalam sajian makanan, mencegah kebosanan konsumen, dan memastikan perencanaan yang efektif dalam penyelenggaraan makanan.

## MENETAPKAN POLA MENU

### Pola Menu

Pola menu adalah susunan golongan dan frekuensi hidangan untuk setiap waktu makan selama satu siklus menu. Tujuannya adalah memastikan penggunaan bahan makanan sumber zat gizi sesuai kebutuhan konsumen, serta mengendalikan jenis dan jumlah bahan gizi yang digunakan. Pola menu disesuaikan dengan pedoman gizi dan kebiasaan makan, seperti Gizi Seimbang di Indonesia atau pola kontinental di Eropa.

Pola menu makanan Indonesia terdiri dari kelompok bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan makanan selingan. Kemudian mengumpulkan bahan makanan sesuai dengan kelompok bahan makanan antara lain:

- **Kumpulan makanan pokok** misalnya: nasi, kentang, bihun, mie, roti, jagung.
- **Kumpulan lauk hewani** misalnya: daging ayam, telur, ikan, udang, cumi, daging sapi.
- **Kumpulan lauk nabati** misalnya: tahu, tempe, oncom, kacang hijau, kacang tanah.
- **Kumpulan sayuran** misalnya: labu siam, wortel, buncis, bayam, kangkung.
- **Kumpulan buah** misalnya: jeruk, pisang, melon, semangka, pepaya, apel, mangga.
- Setelah dilakukan inventarisasi terhadap jenis bahan makanan sesuai dengan kelompoknya maka disusun pola menu yang sesuai dengan jadwal makan.

Contoh:

| Makan Pagi<br>Pk. 07.00                                            | Selingan<br>Pk. 10.00 | Makan Siang<br>Pk. 12.00                                                   | Selingan<br>Pk. 15.00 | Makan Malam<br>Pk. 18.00                                                   |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Nasi/penukar<br>Lauk<br>hewani/nabati<br>Sayuran/buah<br>Air putih | Makanan<br>selingan   | Nasi/penukar<br>Lauk hewani<br>Laik nabati<br>Sayuran<br>Buah<br>Air putih | Makanan<br>selingan   | Nasi/penukar<br>Laik hewani<br>Laik nabati<br>Sayuran<br>Buah<br>Air putih |

## MENETAPKAN JENIS, FREKUENSI DAN STANDAR PORSI

Menetapkan jenis dan standar porsi dalam penyelenggaraan makanan memiliki beberapa tujuan utama:

1. **Variasi Menu Berdasarkan Dana:** Memastikan tersusunnya variasi makanan yang beragam, namun tetap mengacu pada dana yang dialokasikan. Ini berarti pilihan bahan makanan harus mempertimbangkan ketersediaan di pasar dan biayanya.
2. **Pemantauan Bahan Makanan:** Memungkinkan untuk mengetahui setiap bahan makanan yang digunakan dalam satu siklus menu. Ini penting untuk perencanaan pembelian dan kontrol stok.
3. **Standarisasi Porsi:** Menetapkan standar porsi bahan makanan yang akan digunakan agar sesuai dengan kebutuhan gizi dan konsistensi pengajian.

**Frekuensi Penggunaan Bahan Makanan**

Frekuensi mengacu pada berapa kali suatu jenis bahan makanan akan digunakan dalam satu siklus menu. Contoh untuk siklus 5 hari di Fasilitas pelayanan kesehatan menunjukkan bagaimana frekuensi dihitung dan macam bahan makanan yang digunakan:

- **Makanan Pokok/Penukar:** Dalam siklus 5 hari, bisa digunakan sebanyak  $3 \times 5 + 3$  (menu ke 3) = 18 kali meliputi:
  - Nasi: 13 kali
  - Bubur: 3 kali
  - Kentang: 2 kali
- **Laik Hewani:** Dalam siklus 5 hari, juga bisa digunakan sebanyak  $3 \times 5 + 3$  (menu ke 3) = 18 kali, dengan variasi:
  - Ikan: 4 kali
  - Daging: 5 kali
  - Ayam: 4 kali
  - Telur: 3 kali
  - Udadang: 2 kali

## MENETAPKAN BESAR PORSI

Tabel Anjuran Jumlah Porsi Untuk Kelompok Umur 7-9 Tahun dan Anak Usia Sekolah 10-12 tahun

| Bahan Makanan | Anak Usia 7-9 tahun<br>1850 kkal | Anak Usia 10-12 tahun<br>Laki-laki<br>2100 kkal | Perempuan<br>2000 kkal |
|---------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------|
| Nasi          | 4 ½ p                            | 5 p                                             | 4 p                    |
| Sayuran       | 3 p                              | 3 p                                             | 3 p                    |
| Buah          | 3 p                              | 4 p                                             | 4 p                    |
| Tempe         | 3 p                              | 3 p                                             | 3 p                    |
| Daging        | 2 p                              | 2 ½ p                                           | 2 p                    |
| Susu          | 1 p                              | 1 p                                             | 1 p                    |
| Minyak        | 5 p                              | 5 p                                             | 5 p                    |
| Gula          | 2 p                              | 2 p                                             | 2 p                    |

Tabel Anjuran Jumlah Porsi Untuk Kelompok Umur 13-15 tahun

| Bahan Makanan | Anak Remaja 13-15 tahun<br>Laki-laki<br>2475 kkal | Anak Remaja 13-15 tahun<br>Perempuan<br>2125 kkal |
|---------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Nasi          | 6 ½ p                                             | 4 ½ p                                             |
| Sayuran       | 3 p                                               | 3 p                                               |
| Buah          | 4 p                                               | 4 p                                               |
| Tempe         | 3 p                                               | 3 p                                               |
| Daging        | 3 p                                               | 3 p                                               |
| Susu          | 1 p                                               | 1 p                                               |
| Minyak        | 6 p                                               | 5 p                                               |
| Gula          | 2 p                                               | 2 p                                               |

Tabel Anjuran Jumlah Porsi Untuk Kelompok Umur 16-18 tahun

| Bahan Makanan | Anak Remaja 16-18 tahun<br>Laki-laki<br>2675 kkal | Anak Remaja 16-18 tahun<br>Perempuan<br>2125 kkal |
|---------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Nasi          | 8 p                                               | 5 p                                               |
| Sayuran       | 3 p                                               | 3 p                                               |
| Buah          | 4 p                                               | 4 p                                               |
| Tempe         | 3 p                                               | 3 p                                               |
| Daging        | 3 p                                               | 3 p                                               |
| Minyak        | 6 p                                               | 5 p                                               |
| Gula          | 2 p                                               | 2 p                                               |

Keterangan:

1. Nasi 1 porsi = ½ gelas = 100 gr = 175 kkal
2. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1 buah potong sedang = 50 gr = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 50 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
6. Ikan segar 1 porsi = 1/3 ekor = 45 gr = 50 kkal
7. Susu sapi steril 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal
8. Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
9. Minyak 1 porsi = 1 sdm = 5 gr = 50 kkal
10. Gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal

\*1 sdm : sendok makan  
\*1 sdt : sendok teh  
\*1 porsi

## Standar Porsi

Rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih mentah untuk setiap jenis hidangan sesuai kebutuhan konsumen.

Kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebih seberat 100 gram, yang setara dengan ¾ gelas adalah 175 Kalori. 4 gram Protein dan 48 gram Karbohidrat.

Daftar pangan sumber karbohidrat sebagai penakar 1 (satu) porsi nasi:

| Nama Pangan             | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam Gram |
|-------------------------|---------------------------|------------------|
| Beras                   | 1 ½ Gelas                 | 50               |
| Bakso                   | 4 Buah Besar              | 45               |
| Haemut                  | 5 ½ Sendok Besar          | 45               |
| Jagung Segar            | 3 Buah Sedang             | 125              |
| Kerontong               | 2 Buah Sedang             | 210              |
| Kerontong Bismis        | 12 Biji                   | 125              |
| Makaroni                | 10 Sendok Makan           | 50               |
| Mie Baku                | 1 Gelas                   | 50               |
| Mie Kering              | 5 Gelas                   | 200              |
| Nasi Beras Giling putih | 1 Gelas                   | 50               |
| Nasi Beras Giling Merah | 1 ½ Gelas                 | 100              |
| Nasi Beras Giling Hitam | 1 ½ Gelas                 | 100              |
| Nasi Beras ½ Giling     | 1 ½ Gelas                 | 100              |
| Nasi Keras Putih        | 3 Iris                    | 70               |
| Roti Putih              | 3 Iris                    | 70               |
| Roti Warna Coklat       | 1 ½ Potong                | 120              |
| Singkang                | 3 Potong Sedang           | 120              |
| Tape                    | 1 ½ Biji Sedang           | 100              |
| Tape Bismis Keras       | 5 Sendok Makan            | 100              |
| Tape Singkong           | 1 Potong Tipikal          | 50               |
| Terong Terong           | 8 Sendok Makan            | 50               |
| Terong Bawang           | 8 Sendok Makan            | 50               |
| Terong Sapi             | 8 Sendok Makan            | 50               |
| Terong Singkong         | 5 Sendok Makan            | 50               |
| Terong Terong           | 5 Sendok Makan            | 50               |
| Ubi Jalar Kuning        | 1 Biji Sedang             | 135              |
| Kerupuk                 | 3 Biji Sedang             | 30               |
| Udang/ikan              |                           |                  |

Kandungan zat gizi satu (1) porsi Tempe sebangkit 2 potong sedang atau 50 gram adalah 80 Kalori, 6 gram Protein, 3 gram lemak dan 8 gram Karbohidrat. Daftar pangan sumber protein nabati sebagai penakar 1 porsi tempe adalah:

| Bahan Makanan | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam Gram |
|---------------|---------------------------|------------------|
| Kacang Hijau  | 2 ½ Sendok Makan          | 25               |
| Kacang Kacang | 2 ½ Sendok Makan          | 25               |
| Kacang Mete   | 1 ½ Sendok Makan          | 15               |
| Kacang Kapas  | 2 Sendok Makan            | 20               |
| Kacang Tega   | 2 Sendok Makan            | 20               |
| Kacang Tanah  | 1 Sendok Makan            | 15               |
| Kacang Talas  | 1 Lembar                  | 20               |
| Oncom         | 2 Potong Besar            | 50               |
| Paku/Paku     | 1 Potong/Biji Besar       | 20               |
| Tahu          | 2 Potong Sedang           | 100              |
| Tahu Kerdas   | 2 ½ Gelas                 | 185              |

Kandungan zat gizi satu (1) porsi terdiri dari satu (1) potong sedang ikan segar seberat 40 gram adalah 50 Kalori, 7 gram Protein dan 2 gram lemak.

a) Daftar pangan sumber protein hewani sebagai penakar 1 porsi ikan segar adalah:

| 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 Air         | 1 potong kecil            | 15               |
| Ikan Teri Kering | 1 sendok makan            | 55               |
| Telur Ayam       | 1 butir                   | 55               |
| Udang Basah      | 5 ekor sedang             | 35               |

b) Daftar pangan sumber protein hewani sebagai penakar 1 porsi ikan segar adalah:

| Bahan Makanan | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam Gram |
|---------------|---------------------------|------------------|
| Susu sapi     | 1 gelas                   | 200              |
| Susu kambing  | 1 gelas                   | 100              |
| Terong sapi   | 3 sendok makan            | 185              |
| Terong sapi   | 3 sendok makan            | 20               |
| Terong sapi   | 4 sendok makan            | 20               |
| Terong sapi   | 4 sendok makan            | 20               |

## Standar Porsi

Menurut kandungan lemak, Kelompok Lauk Pisk dibagi menjadi 3 golongan:

- a) Golongan A: Rendah Lemak  
Daftar pangan sumber protein hewani dengan 1 (satu) satuan penakar yang mengandung: 7 gram Protein, 2 gram Lemak dan 50 Kalori.

| Bahan Makanan    | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam Gram |
|------------------|---------------------------|------------------|
| Telur            | 1 potong sedang           | 45               |
| Cumi-cumi        | 1 ekor kecil              | 45               |
| Daging sapi      | 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           | 35               |
| Ikan air tawar   | 1/3 ekor besar            | 35               |
| Ikan kakap       | 1/3 ekor sedang           | 30               |
| Ikan kembung     | 1/3 ekor sedang           | 30               |
| Ikan lele        | 1/3 ekor sedang           | 30               |
| Ikan mas         | 1/3 ekor sedang           | 30               |
| Ikan mujair      | 1/3 ekor sedang           | 30               |
| Ikan pedas       | 1 ekor kecil              | 35               |
| Ikan paku        | 1/3 ekor sedang           | 25               |
| Ikan segar       | 1 potong sedang           | 40               |
| Ikan teri kering | 1 sendok makan            | 20               |
| Ikan cakalang    | 1 potong sedang           | 20               |
| Ikan             | 1 gelas                   | 90               |
| Kerang           | 1 potong sedang           | 35               |
| Putih telur      | 2 ½ butir                 | 65               |
| Sayur            |                           |                  |
| Rebon kering     | 2 sendok makan            | 45               |
| Rebon basah      | 2 sendok makan            | 45               |
| Selur kering     | 1 ekor                    | 20               |
| Selur basah      | 1 potong sedang           | 20               |
| Teri nasi        | 1/3 gelas                 | 20               |
| Udang segar      | 5 ekor sedang             | 35               |

- b) Golongan B: Lemak sedang  
Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1 (satu) satuan penakar yang mengandung: 7 gram Protein, 5 gram Lemak dan 75 Kalori.

| 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               |
| Daging ayam    | 1 potong besar            | 45               |
| Hati sapi      | 1 buah sedang             | 30               |
| Hati sapi      | 1 potong sedang           | 30               |
| Oncom          | 1 potong besar            | 65               |
| Telur ayam     | 1 butir                   | 55               |
| Telur bebek    | 1 butir                   | 55               |
| Telur puyuh    | 5 butir                   | 55               |
| Urus sapi      | 1 potong besar            | 50               |

- c) Golongan C: Tinggi Lemak  
Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1 (satu) satuan penakar yang mengandung: 7 gram Protein, 13 gram Lemak dan 150 Kalori.

| Bahan Makanan      | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam Gram |
|--------------------|---------------------------|------------------|
| Bekicot            | 1 potong sedang           | 45               |
| Bekicot            | 3 ekor                    | 45               |
| Korret daging sapi | 3 sendok makan            | 45               |
| Ayam dengan kulit  | 1 potong sedang           | 40               |
| Daging babi        | 1 potong sedang           | 50               |
| Flon               | 1 ½ potong kecil          | 40               |
| Sardencis          | 1 ½ potong                | 35               |
| Sosis              | 1 potong                  | 50               |
| Kuning telur ayam  | 4 butir                   | 45               |
| Telur bebek        | 1 butir                   | 55               |

## Standar Porsi

Berdasarkan kandungan zat gizinya kelompok sayuran dibagi menjadi 3 golongan, yaitu:

- 1) Golongan A, kandungan kalorinya sangat rendah:

| Gembas | Jamur kuping | Tomat sayur | Oyong |
|--------|--------------|-------------|-------|
| Seleda | Lebak        | Dum bawang  |       |

- 2) Golongan B, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein.

Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.

Jenis sayuran termasuk golongan ini:

| Bayam       | Biz                | Labu waluh     | Genjer      |
|-------------|--------------------|----------------|-------------|
| Kepri muda  | Kol                | Dum takas      | Jagung muda |
| Brokoli     | Dum kecipir        | Pepaya muda    | Sawi        |
| Kembang kol | Bruncis            | Labu Siam      | Belung      |
| Kemangi     | Dum kacang panjang | Pare           | Toge        |
| Kangkung    | Terong             | Kacang panjang | Wortel      |

- 3) Golongan C, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 50 Kal, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein.

Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.

Jenis sayuran termasuk golongan ini:

| Bayam     | Mangklikan   | Nangka muda | Dum papaya   |
|-----------|--------------|-------------|--------------|
| Dum batuk | Kacang kapri | Minjo       | Toge kacang  |
| Dum       | Dum talas    | Kiwah       | Dum singkong |

Kandungan zat gizi per porsi buah (setara dengan 1 buah Pisang Annon ukuran sedang atau 50 gram, mengandung 50 Kalori dan 10 gram karbohidrat).

Daftar buah-buahan sebagai penakar 1 (satu) porsi buah:

| Nama Buah   | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam Gram |
|-------------|---------------------------|------------------|
| Alpukat     | 1 buah besar              | 50               |
| Apel        | 10 buah sedang            | 125              |
| Apel merah  | 1 buah kecil              | 65               |
| Apel kuning | 1 buah sedang             | 15               |
| Berlichi    | 1 buah besar              | 125-140          |
| Bismis      | 1 potong sedang           | 70               |
| Durian      | 10-15 buah sedang         | 60               |
| Durian      | 2 biji besar              | 25               |
| Jambu air   | 1 buah sedang             | 100              |
| Jambu biji  | 1 buah besar              | 100              |
| Jambu laut  | 1 buah kecil              | 90               |
| Jeruk bali  | 1 potong                  | 105              |
| Jeruk bali  | 1 buah sedang             | 115              |
| Jeruk manis | 2 buah sedang             | 100              |
| Jeruk nipis | 1 gelas                   | 130              |
| Kelenteng   | 2 buah sedang/besar       | 100/120          |
| Kerukut     | 1 buah                    | 65               |
| Kusum       | 3 buah                    | 15               |
| Leti        | 10 buah                   | 75               |
| Mangga      | 1 buah besar              | 90               |
| Mangga      | 2 buah sedang             | 60               |

## MENETAPKAN PEDOMAN MENU

Dalam perencanaan menu dan penyelenggaraan makanan, terdapat dua konsep penting terkait porsi bahan makanan: Standar Porsi dan Pedoman Menu.

Standar Porsi:

- Mengacu pada berat bersih (netto) bahan makanan mentah yang digunakan untuk satu hidangan.
- Ini adalah jumlah bahan yang sebenarnya akan dikonsumsi atau diolah setelah dibersihkan dan dipersiapkan.
- Contoh: Jika standar porsi ayam adalah 50 gram, itu adalah berat daging ayam bersih tanpa tulang/kulit yang disajikan.

Pedoman Menu:

- Mengacu pada berat kotor (bruto) bahan makanan mentah yang perlu disiapkan.
- Berat kotor ini memperhitungkan Berat Dapat Dimakan (BDD) bahan makanan. BDD adalah persentase bagian bahan makanan yang bisa dimakan setelah diolah (misalnya dikupas, dibuang biji/tulang).
- Tujuan: Memastikan bahwa setelah melalui proses pembersihan dan pengolahan, jumlah bahan makanan bersih yang tersedia akan sesuai dengan standar porsi yang telah ditetapkan.
  - Contoh Perhitungan: Jika standar porsi ayam adalah 50 gram (berat bersih).
  - Jika BDD ayam adalah 68% (artinya 68% dari berat kotor ayam bisa dimakan).
  - Maka, berat kotor ayam yang perlu disiapkan untuk pedoman menu adalah:
  - $50 \text{ gram (standar porsi)} \div 68\% (BDD) = 80.33 \text{ gram}$ . Dibulatkan menjadi 85 gram.
  - Ini berarti Anda perlu mengambil 85 gram ayam utuh (dengan tulang/kulit) untuk mendapatkan 50 gram daging bersih.

Dengan demikian, Pedoman Menu berfungsi sebagai panduan praktis bagi dapur untuk menyiapkan jumlah bahan baku mentah yang cukup, sehingga hasil akhir hidangan sesuai dengan Standar Porsi yang telah ditentukan untuk konsumen.

•

## MEMBUAT MASTER MENU

Master menu adalah kerangka kerja berupa matriks yang mengalokasikan bahan makanan ke dalam siklus menu. Ini adalah alat perencanaan kunci dalam sistem penyelenggaraan makanan.

Tujuan Master Menu:

- Distribusi Bahan Makanan Merata: Memastikan penggunaan bahan makanan tersebar secara harmonis dan bervariasi, sehingga tidak ada pengulangan yang monoton.
- Pengawasan Efisien: Memudahkan pengawasan penggunaan bahan makanan harian dan kontrol harga makanan.

Manfaat Master Menu:

- Fleksibilitas Modifikasi: Sangat memudahkan proses modifikasi menu saat ada perubahan, misalnya jika terjadi pengesahan dana. Perubahan dapat langsung diterapkan pada master menu.

Kegiatan dalam Penyusunan Master Menu:

1. Penetapan Jenis/Item Bahan Makanan: Memilih jenis bahan makanan yang akan digunakan dalam satu siklus menu.
2. Penetapan Frekuensi Penggunaan: Menentukan berapa kali setiap bahan makanan akan muncul dalam siklus menu tersebut.
3. Penetapan Standar Porsi: Menetapkan berat bersih (mentah) bahan makanan yang akan dimasak untuk setiap porsi.
4. Inventarisasi Hidangan dan Resep: Mengumpulkan gelungan hidangan, macam hidangan, dan resep-resepnya.

Pentingnya Resep Terstandarisasi:

Master menu sangat bergantung pada resep yang terstandarisasi. Oleh karena itu, kegiatan penelitian dan pengembangan resep harus selalu menjadi bagian integral dari setiap sistem penyelenggaraan makanan untuk memastikan kualitas dan konsistensi.

| Waktu Makan | Menu I                          | Menu II           | Menu III                     |
|-------------|---------------------------------|-------------------|------------------------------|
| Pagi        | Nasi Ayam                       | Bubur Telur       | Nasi Daging Sapi             |
|             | Tahu Wortel                     | Tempe Buncis      | Tahu Kacang Panjang          |
|             | Pisang Ambon                    | Pisang            | Jeruk                        |
| Pk. 10.00   | Nasi Ikan                       | Nasi Kentang      |                              |
| Siang       | Kacang Merah Tahu Jagung Putren | Daging Sapi Ulang | Kacang Panjang Wortel Jagung |
|             | Semangka                        | Melon             | Apel                         |
| Pk. 15.00   |                                 |                   |                              |
| Malam       | Nasi Ulang                      | Nasi Ayam         | Nasi Daging Sapi             |
|             | Tofu Kacang Tolo                | Tahu              |                              |
|             | Pisang                          | Nangka Muda       | Labu, kr. panjang            |
|             |                                 | Pear              | Nanas                        |

## MERANCANG MENU DALAM SIKLUS YANG DITETAPKAN (FORMAT MENU)

Merancang menu dalam siklus adalah proses memudahkan dan mengombinasikan berbagai hidangan menjadi susunan yang harmonis dan diterima oleh konsumen. Format menu ini mencakup jumlah hari dalam siklus, waktu makan, sasaran konsumen, dan susunan hidangan untuk setiap kali makan.

Agar susunan hidangan menjadi harmonis, ada dua hal utama yang harus diperhatikan:

a. Balance (Keseimbangan) Keseimbangan berarti tidak ada pengulangan yang mencolok dalam hal:

1. Warna: Hindari penggunaan warna yang sama pada setiap hidangan dalam satu kali makan.
2. Bahan Makanan: Hindari penggunaan bahan makanan yang sama secara berulang dalam satu kali makan.
3. Bentuk: Hindari pengulangan bentuk hidangan dalam satu kali makan.
4. Rasa: Hindari lebih dari satu hidangan dengan rasa yang sama (misalnya, dua hidangan pedas) dalam satu kali makan.

b. Bervariasi Variasi memastikan bahwa:

- Tidak ada hidangan yang sama diulang dalam satu siklus menu (misalnya, hidangan A tidak muncul lagi sebelum siklus berakhir).
- Metode pemasakan tidak diulang dalam satu kali makan (misalnya, tidak semua hidangan digoreng dalam satu sesi makan).

c. Pengumpulan dan Kategorisasi Hidangan Untuk menetapkan macam hidangan dalam satu siklus, perlu disusun katalog menu yang mengelompokkan hidangan berdasarkan jenisnya (misalnya, aneka hidangan lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan juga makanan selingan). Penting juga untuk memiliki resep terstandarisasi agar kualitas dan konsistensi hidangan terjaga, yang berarti kegiatan penelitian dan pengembangan resep harus terus dilakukan.

Contoh:

1. Daging sapi: Semur, gepuk, rendang, sate bistik, rawon, soto
2. Telur ayam: Ceplok air, bumbu tomat, telur balado, telur bb bali, telur kecap, telur opor
3. Ayam: Ayam Kremes, ayam goreng saus mentega, opor ayam, ayam bb rendang, ayam bb kari, ayam bb bali
4. Ikan: Ikan goreng, ikan kembung goreng, ikan pindang bb rujak
5. Rolade: rolade goreng tepung, rolade bb lada hitam, rolade asam manis
6. Sosis: sosis lada hitam, sosis asam manis
7. Sayur: Sayur bayam, tumis kangkung, sayur asem, sayur lodeh, capcay, tumis singkong, cha wortel buncis, asem asem wortel buncis, balado terong
8. Buah: sup buah, buah potong, juice buah, selada buah

## CONTOH FORMAT MENU

| Waktu Makan | Menu 1                                                                   | Menu 2                                                                      | Menu 3                                                                    | Menu 4                                                             |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Pagi        | Nasi Ayam kecap Tahu goreng Cha Wortel Sawi Putih                        | Nasi Telur bb opor Tahu goreng Urap urap Kc. panjang, sawi putih            | Nasi Sosis bb lada hitam Tempe goreng Tumis Wortel Sawi Hijau             | Nasi Telur kecap Tahu opor Cha Sawi Putih Kc. Panjang              |
| Siang       | Nasi Ikan Telur bb balado Tempe goreng Sayur asem Labu Siam, Kc. Panjang | Nasi Rolade goreng Tempe bb balado Sayur sop Buncis, kubiis, wortel, kacang | Nasi Ayam Kremes Tahu balado Sayur asem Jakarta Labu Siam, wortel, kacang | Nasi Ayam er laos Tempe bb orek Sayur Lodeh Labu siam, kc. Panjang |
| Sore        | Nasi Ikan Lele goreng Tempe bb orek Lada Hitam Mentimun, Kubiis          | Nasi Ayam goreng Perkedel Tahu Terong Balado                                | Nasi Ikan Kembung Tempe balado Gulai Daun Singkong                        | Nasi Rolade Goreng Tahu bb bali Asem-Asem Kubiis, wortel, buncis   |

## PENILAIAN MENU

Penilaian menu melibatkan penyebaran instrumen penilaian kepada manajer produksi, distribusi, dan pemasaran. Jika ada ketidaksepakatan dari salah satu manajer, menu harus direvisi hingga semua manajer menyetujuinya.

Menu yang baik harus memenuhi kriteria berikut:

- Gizi dan Pola Menu: Sesuai pola dan nilai gizi yang ditetapkan.
- Daya Tarik Visual: Warna dan kombinasi makanan menarik.
- Variasi Tekstur: Konsistensi dan tekstur bervariasi (lembut, renyah, cair, padat).
- Kombinasi Rasa: Rasa makanan cocok dan bervariasi; tidak ada rasa yang sama dalam satu set menu.
- Variasi Bentuk dan Ukuran: Ukuran dan bentuk makanan bervariasi.
- Suhu Makanan: Suhu makanan (panas/dingin) disesuaikan dengan cuaca dan iklim.
- Metode Persiapan: Metode pengolahan bervariasi (goreng, panggang, rebus, tumis, dll.).
- Popularitas: Makanan populer dan tidak populer disajikan bersamaan dan bervariasi.
- Tidak Ada Pengulangan: Hindari pengulangan jenis makanan yang sama setiap waktu makan; variasi jenis dan cara pengolahannya.
- Ketersediaan dan Harga Bahan: Gunakan bahan yang mudah didapat, dengan variasi harga (murah dan mahal).
- Preferensi Pelanggan: Memperhatikan kesukaan pelanggan, budaya, dan etnis.
- Fasilitas dan Peralatan: Sesuai dan memadai dengan menu yang disajikan.
- Sumber Daya Manusia dan Waktu: Petugas masak dan penjaja cukup, waktu tersedia memadai.
- Deskripsi Menu: Form menu menunjukkan deskripsi yang spesifik, menarik, dan tepat.

# Terima Kasih

## Kesimpulan Utama:

Menu dan porsi makanan yang tepat sangat menentukan status gizi santri. Menu yang seimbang dan sesuai standar porsi akan menunjang pertumbuhan, menjaga daya tahan tubuh, dan mendukung prestasi belajar. Peran pengelola makanan sangat strategis dalam membentuk kebiasaan makan sehat di pondok pesantren. Manfaat Pendampingan:



Lampiran 11 Satuan Acara Penyuluhan

| <b>Hari / Waktu</b>                                                      | <b>Tujuan</b>                                                                                   | <b>Materi (sesuai booklet)</b>                                                                                         | <b>Metode</b>                                        | <b>Media</b>                              | <b>Evaluasi</b>                                   |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Hari 1</b> Orientasi & Pre-Test                                       | Mengetahui kondisi awal pengetahuan, sikap, perilaku serta memahami tujuan pendampingan         | Pengertian menu & menu seimbang - Manfaat perencanaan menu                                                             | Ceramah, diskusi, pre- test                          | PPT, booklet, kuesioner                   | Kehadiran & hasil pre-test                        |
| <b>Hari 2</b><br>Jenis Menu & Faktor Perencanaan                         | Peserta memahami berbagai jenis menu dan faktor yang memengaruhi penyusunan menu                | Jenis menu: statis, sekali pakai, siklus<br>- Faktor konsumen, manajemen, fasilitas, tenaga, anggaran                  | Ceramah, studi kasus                                 | PPT, booklet, poster                      | Tanya jawab & diskusi                             |
| <b>Hari 3</b> Langkah-Langkah Menyusun Menu                              | Peserta mampu menjelaskan tahapan penyusunan menu di institusi                                  | Langkah: tim kerja, jenis menu, lama siklus, pola menu, standar porsi, besar porsi, pedoman menu, master menu          | Diskusi kelompok, simulasi                           | Form penyusunan menu, booklet             | Draft alur penyusunan menu                        |
| <b>Hari 4</b><br>Pola Menu & Siklus Menu                                 | Peserta mampu menetapkan pola menu dan siklus menu sesuai kebutuhan pesantren                   | - Konsep siklus menu (5, 7, 10 hari)<br>Pola menu: kelompok makanan (pokok, lauk hewani/nabati, sayur, buah, selingan) | Ceramah, diskusi, latihan menyusun pola menu         | Form siklus menu, booklet                 | Hasil latihan pola menu                           |
| <b>Hari 5</b><br>Besar Porsi & Standarisasi                              | Peserta mampu menentukan besar porsi sesuai standar gizi & kebutuhan santri                     | - Tabel anjuran porsi - Standar porsi (contoh nasi, tempe, ikan, ayam)<br>- Pedoman menu & BDD                         | Demonstrasi, praktik menakar porsi                   | Timbangan, gelas ukur, contoh piring saji | Latihan menakar porsi                             |
| <b>Hari 6</b> Penyusunan Master Menu                                     | Peserta mampu menyusun master menu                                                              | - Master menu: jenis bahan, frekuensi, standar porsi<br>- Format siklus menu<br>- Prinsip keseimbangan & variasi       | Praktik Menyusun master menu                         | form master menu                          | Hasil praktik menyusun menu                       |
| <b>Hari 7</b> Penilaian Menu, Post- Test & Diskusi rencana tindak lanjut | Peserta mampu mengevaluasi menu & porsi serta berkomitmen menerapkan dalam kegiatan sehari-hari | - Penilaian menu (gizi, variasi, rasa, tekstur, daya tarik, peralatan, preferensi santri)<br>- - Post-test             | Diskusi reflektif, post-test, komitmen tindak lanjut | Instrumen penilaian menu, kuesioner,      | Perbandingan pre-test & post-test, hasil komitmen |

Lampiran 12 Hasil Karakteristik Responden

| No Responden | Karakteristik Responden                                                 |                              |                                                                                    |                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                          |                                                                                      |                                                                        |                                                 |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|              | Usia                                                                    | Jenis Kelamin                | Tingkat Pendidikan                                                                 | Pekerjaan                                                                                                                     | Rata-rata pendapatan keluarga/ bulan                                                                                                      | Suku/Etnis                                                                               | Agama                                                                                | Pernah mendapat informasi / pelatihan mengenai penyelenggaraan makanan | Pengalaman bekerja pada penyelenggaraan makanan |
|              | 1 = Remaja < 20 tahun<br>2= Dewasa (20-60 tahun)<br>3=Lansia > 60 Tahun | 1= Laki-laki<br>2= perempuan | 1= tidak Sekolah/ SD<br>2=SMP<br>3=SMA/SMK<br>4=Diploma<br>5=Sarjana<br>6=Magister | 1=Pelajar / Mahasiswa<br>2=Pegawai Swasta<br>3=PNS/TNI/Polri<br>4=Wirusaha/Pedagang<br>5=Petani/Nelayan<br>6=Ibu Rumah Tangga | 1=<Rp 2.000.000<br>2= Rp. 2.000.001- Rp. 4.000.000<br>3= Rp.4.000.001- Rp 6.000.000<br>4. Rp 6.000.001- Rp 8.000.001<br>5= > Rp 8.000.000 | 1= Jawa,<br>2= Sunda<br>3= Batak<br>4= Minangkabau<br>5= Madura<br>6= Melayu<br>7= Bugis | 1= Islam<br>2= Kristen<br>3= Katolik<br>4= Hindu<br>5= Budha<br><br>6=Konghucu<br>7= | 1= pernah<br>2= Tidak pernah                                           | 1= < 5 Tahun<br>2= >5 Tahun                     |
| 1            | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 2                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 4                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 1                                               |
| 2            | 2                                                                       | 2                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 3                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 1                                               |
| 3            | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 1                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 1                                               |
| 4            | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 1                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 1                                               |
| 5            | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 2                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 2                                               |
| 6            | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 2                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 1                                               |
| 7            | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 2                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 4                                                                                        | 8                                                                                    | 1                                                                      | 2                                               |
| 8            | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 1                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 2                                               |
| 9            | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 1                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 2                                               |
| 10           | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 2                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 1                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 2                                               |
| 11           | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 2                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 2                                               |
| 12           | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 2                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 2                                               |
| 13           | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 1                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 1                                               |
| 14           | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 2                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 1                                               |
| 15           | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 1                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 1                                               |
| 16           | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 2                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 1                                               |
| 17           | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 1                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 1                                               |
| 18           | 2                                                                       | 2                            | 2                                                                                  | 2                                                                                                                             | 4                                                                                                                                         | 1                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 2                                               |
| 19           | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 1                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 2                                               |
| 20           | 1                                                                       | 1                            | 2                                                                                  | 3                                                                                                                             | 1                                                                                                                                         | 2                                                                                        | 1                                                                                    | 1                                                                      | 1                                               |

Lampiran 13 Hasil Tingkat Pengetahuan Responden

| Tingkat Pengetahuan Sebelum Pendampingan( 1= Apabila Benar , 0= Apabila Salah) |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |                      |                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| No Responden                                                                   | Soal 1 | Soal 2 | Soal 3 | Soal 4 | Soal 5 | Soal 6 | Soal 7 | Soal 8 | Soal 9 | Soal 10 | JUMLAH JAWABAN BENAR | Hasil skor Pre-post test<br>9-10: Sangat Baik<br>7-8 : Baik<br>5-6 : Cukup<br>3-4Kurang<br><3 : Sangat Kurang |
| 1                                                                              | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1       | 9                    | Sangat Baik                                                                                                   |
| 2                                                                              | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |
| 3                                                                              | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 0       | 8                    | Baik                                                                                                          |
| 4                                                                              | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1       | 9                    | Baik                                                                                                          |
| 5                                                                              | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1       | 8                    | Baik                                                                                                          |
| 6                                                                              | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 9                    | Sangat Baik                                                                                                   |
| 7                                                                              | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 0      | 1       | 7                    | Baik                                                                                                          |
| 8                                                                              | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1       | 8                    | Baik                                                                                                          |
| 9                                                                              | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 0      | 1      | 0      | 0      | 1       | 6                    | Cukup                                                                                                         |
| 10                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 0      | 1       | 8                    | Baik                                                                                                          |
| 11                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |
| 12                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |
| 13                                                                             | 0      | 0      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1       | 6                    | Cukup                                                                                                         |
| 14                                                                             | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 0      | 1       | 6                    | Cukup                                                                                                         |
| 15                                                                             | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 9                    | Sangat Baik                                                                                                   |
| 16                                                                             | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 9                    | Sangat Baik                                                                                                   |
| 17                                                                             | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 9                    | Sangat Baik                                                                                                   |
| 18                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |
| 19                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |
| 20                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |
| Total Jawab                                                                    | 15     | 15     | 20     | 19     | 18     | 19     | 16     | 18     | 12     | 19      |                      |                                                                                                               |

| Tingkat Pengetahuan Sesudah Pendampingan( 1= Apabila Benar , 0= Apabila Salah) |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |                      |                                                                                                               |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| No Responden                                                                   | Soal 1 | Soal 2 | Soal 3 | Soal 4 | Soal 5 | Soal 6 | Soal 7 | Soal 8 | Soal 9 | Soal 10 | JUMLAH JAWABAN BENAR | Hasil skor Pre-post test<br>9-10: Sangat Baik<br>7-8 : Baik<br>5-6 : Cukup<br>3-4Kurang<br><3 : Sangat Kurang |  |
| 1                                                                              | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1       | 9                    | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 2                                                                              | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 3                                                                              | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 4                                                                              | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 5                                                                              | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 6                                                                              | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 7                                                                              | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1       | 8                    | Baik                                                                                                          |  |
| 8                                                                              | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 9                                                                              | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 10                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 11                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 12                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 13                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 14                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 15                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 16                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 17                                                                             | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 9                    | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 18                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 19                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| 20                                                                             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10                   | Sangat Baik                                                                                                   |  |
| Total Jawab                                                                    | 20     | 19     | 20     | 20     | 19     | 20     | 20     | 20     | 18     | 20      |                      |                                                                                                               |  |

Lampiran 14 Hasil Sikap Responden

| Sikap Sebelum Pendampingan ( 1= Sangat Tidak Setuju , 2= Tidak Setuju , 3 = Netral, 4= Setuju , 5 = Sangat Setuju) |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |             |                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| No Responden                                                                                                       | Sikap 1 | Sikap 2 | Sikap 3 | Sikap 4 | Sikap 5 | Sikap 6 | Sikap 7 | Sikap 8 | Sikap 9 | Sikap 10 | TOTAL SKORE | Kategori Skor<br>Total 1.42-50:<br>Sangat Baik<br>2.34-41: Baik<br>3.26-33:Cukup<br>4.18-25 :Kurang<br>5.< 18 :Sangat Kurang |
| 1                                                                                                                  | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 4       | 4        | 42          | Sangat Baik                                                                                                                  |
| 2                                                                                                                  | 5       | 4       | 4       | 4       | 5       | 5       | 5       | 4       | 4       | 4        | 44          | Sangat Baik                                                                                                                  |
| 3                                                                                                                  | 5       | 3       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3        | 40          | Baik                                                                                                                         |
| 4                                                                                                                  | 4       | 2       | 3       | 4       | 4       | 4       | 2       | 2       | 3       | 4        | 32          | Cukup                                                                                                                        |
| 5                                                                                                                  | 4       | 3       | 2       | 5       | 5       | 4       | 4       | 4       | 5       | 5        | 41          | Baik                                                                                                                         |
| 6                                                                                                                  | 5       | 5       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4        | 43          | Sangat Baik                                                                                                                  |
| 7                                                                                                                  | 4       | 2       | 2       | 4       | 5       | 5       | 3       | 5       | 4       | 5        | 39          | Baik                                                                                                                         |
| 8                                                                                                                  | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4        | 37          | Baik                                                                                                                         |
| 9                                                                                                                  | 4       | 4       | 5       | 5       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4        | 41          | Baik                                                                                                                         |
| 10                                                                                                                 | 5       | 3       | 5       | 4       | 4       | 2       | 3       | 2       | 3       | 5        | 36          | Baik                                                                                                                         |
| 11                                                                                                                 | 4       | 3       | 4       | 5       | 3       | 4       | 4       | 2       | 3       | 5        | 37          | Baik                                                                                                                         |
| 12                                                                                                                 | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 2       | 3       | 4        | 35          | Baik                                                                                                                         |
| 13                                                                                                                 | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 4       | 5       | 5        | 49          | Sangat Baik                                                                                                                  |
| 14                                                                                                                 | 5       | 5       | 5       | 5       | 4       | 5       | 4       | 3       | 4       | 4        | 44          | Sangat Baik                                                                                                                  |
| 15                                                                                                                 | 5       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 4       | 5       | 5        | 46          | Sangat Baik                                                                                                                  |
| 16                                                                                                                 | 5       | 5       | 4       | 5       | 5       | 5       | 3       | 3       | 5       | 5        | 45          | Sangat Baik                                                                                                                  |
| 17                                                                                                                 | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5        | 50          | Sangat Baik                                                                                                                  |
| 18                                                                                                                 | 5       | 5       | 4       | 5       | 5       | 4       | 5       | 5       | 5       | 4        | 47          | Sangat Baik                                                                                                                  |
| 19                                                                                                                 | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 3       | 3       | 4        | 45          | Sangat Baik                                                                                                                  |
| 20                                                                                                                 | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 2       | 3       | 4        | 44          | Sangat Baik                                                                                                                  |

| Sikap Sesudah Pendampingan ( 1= Sangat Tidak Setuju , 2= Tidak Setuju , 3 = Netral, 4= Setuju , 5 = Sangat Setuju) |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |             |                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| No Responden                                                                                                       | Sikap 1 | Sikap 2 | Sikap 3 | Sikap 4 | Sikap 5 | Sikap 6 | Sikap 7 | Sikap 8 | Sikap 9 | Sikap 10 | TOTAL SKORE | Kategori Skor Total<br>1.42-50: Sangat Baik<br>2.34-41: Baik<br>3.26-33: Cukup<br>4.18-25 :Kurang<br>5.< 18 :Sangat Kurang |
| 1                                                                                                                  | 4       | 4       | 4       | 5       | 5       | 5       | 4       | 4       | 4       | 5        | 44          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 2                                                                                                                  | 5       | 4       | 4       | 5       | 4       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5        | 47          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 3                                                                                                                  | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4        | 41          | Baik                                                                                                                       |
| 4                                                                                                                  | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5        | 50          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 5                                                                                                                  | 4       | 5       | 5       | 4       | 5       | 5       | 5       | 5       | 4       | 5        | 47          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 6                                                                                                                  | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5        | 50          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 7                                                                                                                  | 5       | 3       | 4       | 5       | 4       | 5       | 3       | 4       | 3       | 5        | 41          | Baik                                                                                                                       |
| 8                                                                                                                  | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5        | 50          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 9                                                                                                                  | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 4       | 5       | 4       | 4       | 5        | 47          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 10                                                                                                                 | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 4       | 4       | 2       | 2       | 5        | 42          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 11                                                                                                                 | 5       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 4       | 2       | 4       | 4        | 40          | Baik                                                                                                                       |
| 12                                                                                                                 | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4        | 39          | Baik                                                                                                                       |
| 13                                                                                                                 | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5        | 50          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 14                                                                                                                 | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 4       | 4       | 5       | 5        | 48          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 15                                                                                                                 | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5        | 50          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 16                                                                                                                 | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5        | 50          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 17                                                                                                                 | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5        | 50          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 18                                                                                                                 | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5        | 50          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 19                                                                                                                 | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5        | 50          | Sangat Baik                                                                                                                |
| 20                                                                                                                 | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 3       | 3       | 4        | 45          | Sangat Baik                                                                                                                |

Lampiran 15 Hasil Perilaku Responden

| Perilaku Sebelum Pendampingan |               |               |               |               |               |               |               |               |               |                |               |                                                                                                                             |
|-------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Respon<br>den No              | Perilaku<br>1 | Perilaku<br>2 | Perilaku<br>3 | Perilaku<br>4 | Perilaku<br>5 | Perilaku<br>6 | Perilaku<br>7 | Perilaku<br>8 | Perilaku<br>9 | Perilaku<br>10 | TOTAL<br>SKOR | Kategori Skor<br>Total<br>1.9-10: Sangat<br>Baik<br>2.7-8 : Baik<br>3.5-6 : Cukup<br>4.3-4Kurang<br>5.<3 : Sangat<br>Kurang |
| 1                             | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 4             | Kurang                                                                                                                      |
| 2                             | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 4             | Kurang                                                                                                                      |
| 3                             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 1             | 1             | 0              | 2             | Kurang                                                                                                                      |
| 4                             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 3             | Kurang                                                                                                                      |
| 5                             | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 4             | Kurang                                                                                                                      |
| 6                             | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 4             | Kurang                                                                                                                      |
| 7                             | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 4             | Kurang                                                                                                                      |
| 8                             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 1             | 1             | 0              | 2             | Sangat Kurang                                                                                                               |
| 9                             | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 4             | Kurang                                                                                                                      |
| 10                            | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 4             | Kurang                                                                                                                      |
| 11                            | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 4             | Kurang                                                                                                                      |
| 12                            | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 3             | Kurang                                                                                                                      |
| 13                            | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 4             | Kurang                                                                                                                      |
| 14                            | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 1             | 1             | 0              | 2             | Sangat Kurang                                                                                                               |
| 15                            | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 4             | Kurang                                                                                                                      |
| 16                            | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 4             | Kurang                                                                                                                      |
| 17                            | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 4             | Kurang                                                                                                                      |
| 18                            | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 1              | 5             | Cukup                                                                                                                       |
| 19                            | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 4             | Kurang                                                                                                                      |
| 20                            | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 1             | 1             | 0              | 4             | Kurang                                                                                                                      |
| Total<br>Perila               | 0             | 0             | 0             | 15            | 0             | 17            | 0             | 20            | 20            | 1              |               |                                                                                                                             |

| Perilaku 2 Minggu Sesudah Pendampingan |            |            |            |            |            |            |            |            |            |             |            |                                                                                                                       |
|----------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Responden No                           | Perilaku 1 | Perilaku 2 | Perilaku 3 | Perilaku 4 | Perilaku 5 | Perilaku 6 | Perilaku 7 | Perilaku 8 | Perilaku 9 | Perilaku 10 | TOTAL SKOR | Kategori Skor<br>Total 1.9-10:<br>Sangat Baik<br>2.7-8 : Baik<br>3.5-6 : Cukup<br>4.3-4Kurang<br>5.<3 : Sangat Kurang |
| 1                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 2                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 3                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 4                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 5                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 6                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 7                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 8                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 9                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 10                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 11                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 12                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 13                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 14                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 15                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 16                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 17                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 18                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 19                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| 20                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1           | 6          | Cukup                                                                                                                 |
| Total Peril                            | 0          | 0          | 20         | 0          | 20         | 0          | 20         | 20         | 20         | 20          |            |                                                                                                                       |

| Perilaku 4 Minggu Sesudah Pendampingan |            |            |            |            |            |            |            |            |            |             |            |                                                                                                                       |
|----------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Responden No                           | Perilaku 1 | Perilaku 2 | Perilaku 3 | Perilaku 4 | Perilaku 5 | Perilaku 6 | Perilaku 7 | Perilaku 8 | Perilaku 9 | Perilaku 10 | TOTAL SKOR | Kategori Skor<br>Total<br>1.9-10: Sangat Baik<br>2.7-8 : Baik<br>3.5-6 : Cukup<br>4.3-4Kurang<br>5.<3 : Sangat Kurang |
| 1                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 2                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 3                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 4                                      | 0          | 1          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 8          | Baik                                                                                                                  |
| 5                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 6                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 7                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 8                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 9                                      | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 10                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 11                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 12                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 13                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 14                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 15                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 16                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 17                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 18                                     | 0          | 1          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 8          | Baik                                                                                                                  |
| 19                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| 20                                     | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           | 7          | Baik                                                                                                                  |
| Total Peril                            | 0          | 2          | 20         | 0          | 20         | 20         | 20         | 20         | 20         | 20          |            |                                                                                                                       |

Lampiran 16 Hasil Penyusunan Pola Menu Responden  
Pola Menu Sebelum Pendampingan

| No | Menu<br>1 Pagi | Menu<br>1<br>Siang | Menu<br>1 Sore | Menu<br>2 Pagi | Menu<br>2<br>Siang | Menu<br>2 Sore | Menu<br>3 Pagi | Menu<br>3<br>Siang | Menu<br>3 Sore | Total Skor | Kategori Skor<br>Total<br>1.9: Sangat Baik<br>2.7-8 : Baik<br>3.5-6 :<br>Cukup 4.3-<br>4Kurang<br>5.0-2 :<br>Sangat<br>Kurang |
|----|----------------|--------------------|----------------|----------------|--------------------|----------------|----------------|--------------------|----------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 2  | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 3  | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 4  | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 5  | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 6  | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 7  | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 8  | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 9  | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 10 | 0              | 0                  | 1              | 0              | 1                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 2          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 11 | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 12 | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 13 | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 1              | 1          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 14 | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 15 | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 16 | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 1              | 1          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 17 | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 18 | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 19 | 1              | 1                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 2          | Sangat Kurang                                                                                                                 |
| 20 | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0              | 0                  | 0              | 0          | Sangat Kurang                                                                                                                 |

| Pola Menu Setelah Pendampingan ( 1= Seimbang, 0= Tidak Seimbang) |             |              |             |             |              |             |             |              |             |       |                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| No                                                               | Menu 1 Pagi | Menu 1 Siang | Menu 1 Sore | Menu 2 Pagi | Menu 2 Siang | Menu 2 Sore | Menu 3 Pagi | Menu 3 Siang | Menu 3 Sore | total | Kategori Skor Total<br>1.9: Sangat Baik<br>2.7-8 : Baik<br>3.5-6 :Cukup<br>4.3-4Kurang<br>5.0-2 :Sangat Kurang |
| 1                                                                | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 2                                                                | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 3                                                                | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 4                                                                | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 5                                                                | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 6                                                                | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 7                                                                | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 8                                                                | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 9                                                                | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 10                                                               | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 11                                                               | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 12                                                               | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 13                                                               | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 14                                                               | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 15                                                               | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 16                                                               | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 17                                                               | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 18                                                               | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 19                                                               | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |
| 20                                                               | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 1           | 1            | 1           | 9     | Sangat Baik                                                                                                    |

Lampiran 17 Hasil Penyusunan Besar Porsi Responden

| Besar Porsi Sebelum Pendampingan ( 1= Apabila Sesuai Standart Porsi , 0= Apabila Tidak Sesuai Standart Porsi) |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |            |                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| No. Responden                                                                                                 | Soal 1 | Soal 2 | Soal 3 | Soal 4 | Soal 5 | Soal 6 | Soal 7 | Soal 8 | Soal 9 | Soal 10 | Total Skor | Kategori Skor Total<br>1.9-10:Sangat Baik<br>2.7-8 : Baik<br>3.5-6 Cukup<br>4.3-4Kurang<br>5.<3 : Sangat Kurang |
| 1                                                                                                             | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 2                                                                                                             | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 3                                                                                                             | 0      | 0      | 1      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 1          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 4                                                                                                             | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 5                                                                                                             | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 6                                                                                                             | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 7                                                                                                             | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 8                                                                                                             | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 9                                                                                                             | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 10                                                                                                            | 0      | 0      | 0      | 1      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 1          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 11                                                                                                            | 1      | 1      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 2          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 12                                                                                                            | 1      | 1      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 2          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 13                                                                                                            | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 14                                                                                                            | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 15                                                                                                            | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 16                                                                                                            | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 17                                                                                                            | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 18                                                                                                            | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 19                                                                                                            | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 0          | Sangat Kurang                                                                                                   |
| 20                                                                                                            | 0      | 1      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0       | 1          | Sangat Kurang                                                                                                   |

Besar Porsi Setelah Pendampingan ( 1= Apabila Sesuai Standart Porsi , 0= Apabila Tidak Sesuai Standart Porsi)

| No. Responden | Soal 1 | Soal 2 | Soal 3 | Soal 4 | Soal 5 | Soal 6 | Soal 7 | Soal 8 | Soal 9 | Soal 10 | Total Skor | Kategori Skor Total<br>1.9-10: Sangat Baik<br>2.7-8 : Baik<br>3.5-6 : Cukup<br>4.3-4Kurang<br>5.<3 : Sangat Kurang |
|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10         | Sangat Baik                                                                                                        |
| 2             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10         | Sangat Baik                                                                                                        |
| 3             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10         | Sangat Baik                                                                                                        |
| 4             | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 9          | Sangat Baik                                                                                                        |
| 5             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0       | 9          | Sangat Baik                                                                                                        |
| 6             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1       | 9          | Sangat Baik                                                                                                        |
| 7             | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1       | 9          | Sangat Baik                                                                                                        |
| 8             | 1      | 1      | 0      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 8          | Baik                                                                                                               |
| 9             | 1      | 1      | 0      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 8          | Baik                                                                                                               |
| 10            | 1      | 1      | 0      | 1      | 0      | 1      | 0      | 1      | 1      | 0       | 6          | Cukup                                                                                                              |
| 11            | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 9          | Sangat Baik                                                                                                        |
| 12            | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 9          | Sangat Baik                                                                                                        |
| 13            | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1       | 9          | Sangat Baik                                                                                                        |
| 14            | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1       | 9          | Sangat Baik                                                                                                        |
| 15            | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 0       | 8          | Baik                                                                                                               |
| 16            | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10         | Sangat Baik                                                                                                        |
| 17            | 1      | 1      | 0      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 8          | Baik                                                                                                               |
| 18            | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1       | 9          | Sangat Baik                                                                                                        |
| 19            | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 10         | Sangat Baik                                                                                                        |
| 20            | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1       | 9          | Sangat Baik                                                                                                        |
|               | 20     | 20     | 15     | 20     | 14     | 18     | 18     | 17     | 19     | 17      |            |                                                                                                                    |

## Lampiran 18 Hasil Uji Statistik

### 1. Tingkat Pengetahuan Penyelenggara Makanan Sesudah dan Sebelum Pendampingan Penyusunan Pola Menu dan Besar Porsi

#### Ranks

|                                             |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| post test pengetahuan - pretest pengetahuan | Negative Ranks | 8 <sup>a</sup>  | 4.50      | 36.00        |
|                                             | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                                             | Ties           | 12 <sup>c</sup> |           |              |
|                                             | Total          | 20              |           |              |

a. post test pengetahuan < pretest pengetahuan

b. post test pengetahuan > pretest pengetahuan

c. post test pengetahuan = pretest pengetahuan

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        |                                             |
|------------------------|---------------------------------------------|
|                        | post test pengetahuan - pretest pengetahuan |
| Z                      | -2.598 <sup>b</sup>                         |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .009                                        |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### 2. Sikap Penyelenggara Makanan Sesudah dan Sebelum Pendampingan Penyusunan Pola Menu dan Besar Porsi

#### Ranks

|                                 |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| post test sikap - pretest sikap | Negative Ranks | 5 <sup>a</sup>  | 3.00      | 15.00        |
|                                 | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                                 | Ties           | 15 <sup>c</sup> |           |              |
|                                 | Total          | 20              |           |              |

a. post test sikap < pretest sikap

b. post test sikap > pretest sikap

c. post test sikap = pretest sikap

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
|                        | post test sikap - pretest sikap |
| Z                      | -2.121 <sup>b</sup>             |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .034                            |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

3. Perilaku Penyelenggara Makanan Sebelum dan Sesudah 2 Minggu Pendampingan Penyusunan Pola Menu dan Besar Porsi

**Ranks**

|                                              |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| perilaku setelah 2 minggu - perilaku pretest | Negative Ranks | 20 <sup>a</sup> | 10.50     | 210.00       |
|                                              | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                                              | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                                              | Total          | 20              |           |              |

a. perilaku setelah 2 minggu < perilaku pretest

b. perilaku setelah 2 minggu > perilaku pretest

c. perilaku setelah 2 minggu = perilaku pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                        |                                              |
|------------------------|----------------------------------------------|
|                        | perilaku setelah 2 minggu - perilaku pretest |
| Z                      | -4.179 <sup>b</sup>                          |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000                                         |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

4. Perilaku Penyelenggara Makanan Sebelum dan Sesudah 4 Minggu Pendampingan Penyusunan Pola Menu dan Besar Porsi

**Ranks**

|                                              |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| perilaku setelah 4 minggu - perilaku pretest | Negative Ranks | 20 <sup>a</sup> | 10.50     | 210.00       |
|                                              | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                                              | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                                              | Total          | 20              |           |              |

a. perilaku setelah 4 minggu < perilaku pretest

b. perilaku setelah 4 minggu > perilaku pretest

c. perilaku setelah 4 minggu = perilaku pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                        |                                              |
|------------------------|----------------------------------------------|
|                        | perilaku setelah 4 minggu - perilaku pretest |
| Z                      | -4.179 <sup>b</sup>                          |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000                                         |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

5. Perhitungan Besar Porsi Sebelum dan Sesudah Pendampingan Penyusunan Pola Menu dan Besar Porsi Ranks

|                                                |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| besar porsi posttest -<br>besar porsi pre test | Negative Ranks | 20 <sup>a</sup> | 10.50     | 210.00       |
|                                                | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                                                | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                                                | Total          | 20              |           |              |

a. besar porsi posttest < besar porsi pre test

b. besar porsi posttest > besar porsi pre test

c. besar porsi posttest = besar porsi pre test

**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                        | besar porsi posttest - besar porsi pre test |
|------------------------|---------------------------------------------|
| Z                      | -4.130 <sup>b</sup>                         |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000                                        |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

6. Penyusunan Pola Menu Penyelenggara Makanan Sebelum dan Sesudah Pendampingan Penyusunan Pola Menu dan Besar Porsi

**Ranks**

|                                            |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|--------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| pola menu post test -<br>pola menu pretest | Negative Ranks | 20 <sup>a</sup> | 10.50     | 210.00       |
|                                            | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                                            | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                                            | Total          | 20              |           |              |

a. pola menu post test < pola menu pretest

b. pola menu post test > pola menu pretest

c. pola menu post test = pola menu pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                        | pola menu post test - pola menu pretest |
|------------------------|-----------------------------------------|
| Z                      | -4.472 <sup>b</sup>                     |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000                                    |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## Lampiran 19 Dokumentasi Kegiatan

### Kegiatan Pendampingan Penyusunan Menu dan Besaran Porsi



### Kegiatan Menyusun Pola Menu dan Besar Porsi



### Kegiatan Praktik Menyusun Besar Porsi



## Kegiatan Praktik Menyusun Besar Porsi Dengan URT

