

**GAMBARAN KESESUAIAN SIKLUS MENU, BESAR PORSI, TINGKAT
KECUKUPAN ENERGI DAN PROTEIN REMAJA DI PANTI ASUHAN BAITUL
FALAH SEMARANG**

ARTIKEL

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Mencapai Gelar Ahli Madya Gizi



ANISA WAHYU ADRIYANTI

G0B015002

**PROGRAM STUDI D III GIZI
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG
TAHUN 2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

GAMBARAN KESESUAIAN SIKLUS MENU, BESAR PORSI, TINGKAT
KECUKUPAN ENERGI DAN PROTEIN REMAJA DI PANTI ASUHAN BAITUL
FALAH SEMARANG

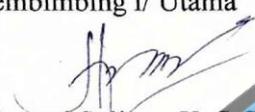
Disusun oleh:

ANISA WAHYU ADRIYANTI

G0B015002

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I/ Utama

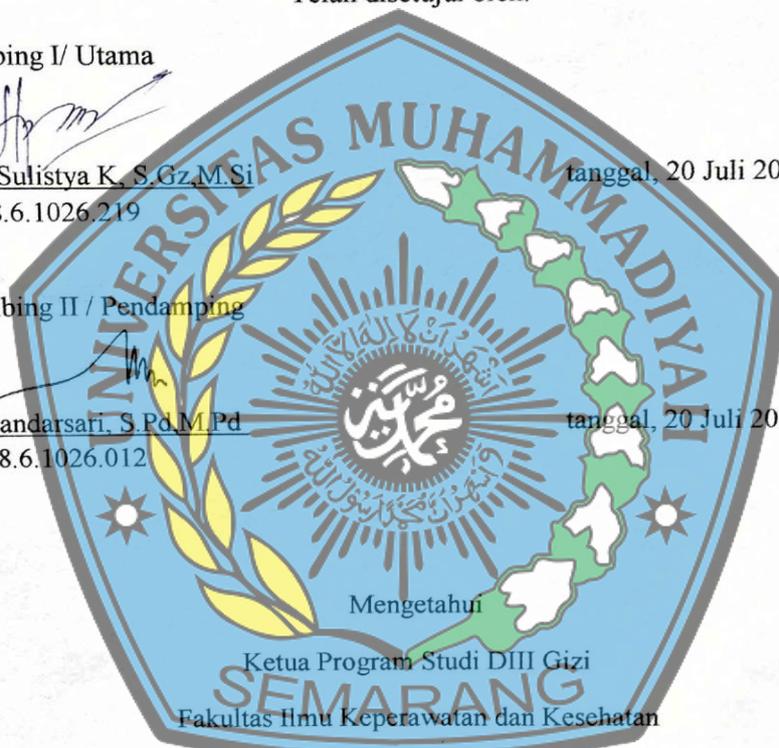

Hapsari Sulistya K., S.Gz,M.Si
NIK : 28.6.1026.219

tanggal, 20 Juli 2018

Pembimbing II / Pendamping


Erma Handarsari, S.Pd,M.Pd
NIK : 28.6.1026.012

tanggal, 20 Juli 2018



Universitas Muhammadiyah Semarang



(Ir. Agustin Syamsianah, M.Kes)

NIK 28.6.1026.015

**GAMBARAN KESESUAIAN SIKLUS MENU, BESAR PORSI, TINGKAT
KECUKUPAN ENERGI DAN PROTEIN REMAJA DI PANTI ASUHAN BAITUL
FALAH SEMARANG**

Anisa Wahyu Adriyanti¹, Hapsari Sulistya Kusuma², Erma Handarsari³
^{1,2,3}Program Studi D III Gizi FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang
anisawa62@gmail.com

ABSTRACT

In food organization in the institution, the perfect menu planning is a major factor in the success of food menu presentation. Level adequacy energy and protein is a state of the specified by the needs of nutrients individual through the intake eat everyday. Purpose of this study to determine the conformity picture of cycle menu, a large portion, the level of the adequacy of energy and protein teens in orphanage Baitul Falah Semarang.

The sampling technique is purposive sampling. Sample boys and girls teenage in orphanage Baitul Falah Semarang 19 person. Data collected by way of observations, weighing food and recall 3x24 hours per day with a different time.

The suitability result of cycle menu, breakfast menu 100% not accordance, lunch menu 30% in accordance and dinner menu 100% not accordance. Average result portion of the staple food teen 26% less. For the side dish animal entire adolescents 100% more. Portion of the dish vegetable 31% teen right. For portion of the vegetable teen 36% less. Adequacy level of energy and protein boys and girls teenage deficit of energy and protein. Average energy intake girls highest of 1017,30 calories and lowest ie 702,94 calories. Energy intake teenage boys highest the 1296 calories and lowest ie 834 calories. Average protein girls highest in the age 14-16 years of 25,2 grams and intake girls room at the age 16-18 years with protein intake of 19,9 grams. Protein average girls have the highest value that is 42,13 grams, lowest 16,73 grams. Protein teenage boys highest in the age 16-18 years ie 41 grams and age 14-15 years protein intake of 33,65 grams.

Can be concluded that the cycle menu only 30% in accordance, portion of the teenage 75% more than the should portion and the dequacy level of energy and protein is deficit.

Keyword: Conformity cycle menu, the portion, the adequacy level of energy, the adequacy level of protein

PENDAHULUAN

Perencanaan menu adalah suatu kegiatan penyusunan menu yang akan diproses untuk memenuhi selera konsumen dan kebutuhan zat gizi yang memenuhi prinsip gizi seimbang. Tujuan perencanaan menu adalah tersedianya siklus menu sesuai klasifikasinya (Irianton, 2014).

Standar porsi dapat diartikan sebagai jumlah makanan yang disajikan dan ukuran porsi untuk setiap individu. Dalam suatu penyelenggaraan makanan, standar porsi sangat berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi. Pengawasan standar porsi dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan. Hal ini tentu akan mempengaruhi terhadap nilai gizi setiap hidangan (Puckett, 2004)

Asupan Energi dan protein dapat diperoleh dengan baik jika pengadaan makanan dapat terstruktur dengan baik seperti kesesuaian siklus menu dan besar porsi pada makanan. Saat siklus menu dan besar porsi tidak sesuai dengan pedoman gizi, maka akan berpengaruh pada asupan makan pada remaja di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang. Sehingga tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengkaji lebih dalam kesesuaian siklus menu, besar porsi hingga tingkat kecukupan energi dan

protein pada Panti Asuhan Baitul Falah Semarang.

Secara finansial panti asuhan mendapat kontribusi dari para donatur namun donatur yang ada bersifat tidak tetap sehingga dana yang didapat juga tidak dapat diperkirakan. Kondisi finansial yang tidak pasti ini dapat mempengaruhi siklus menu, besar porsi pada penyelenggaraan makanan, berpengaruh pada anak yang tinggal di panti asuhan Baitul Falah hal ini akan berimplikasi terhadap ketersediaan energi dan protein.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dibidang gizi institusi. Penelitian dilaksanakan di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang yang bertempat di Jl. Kudan Raya N0. 51 RT. 001 RW. 004 Kelurahan Tlogomulyo Kecamatan Pedurungan-Semarang. Pada bulan Desember 2017 sampai dengan Mei 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang tinggal di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang yang berjumlah 19 orang. Sampel diambil sesuai dengan kriteria yang ditetapkan yaitu usia remaja 10 tahun hingga 18 tahun menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel terdiri dari empat macam yaitu kesesuaian siklus menu, besar porsi dan tingkat kecukupan energi, protein.

Data yang diambil terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diambil dengan cara wawancara dan penimbangan langsung dengan responden. Data sekunder dikutip dari profil dan siklus menu yang terdapat pada Panti Asuhan Baitul Falah Semarang. Data primer meliputi identitas responden, hasil *recall* 3x24/jam, penimbangan porsi makan malam remaja. Data siklus menu diolah dengan cara mengkatagorikan menjadi dua kelompok yaitu : Sesuai dan Tidak sesuai. Data besar porsi diolah dengan cara dihitung sesuai dengan kesesuaian anjuran makan bahwa untuk makan malam 20% dari total kalori perhari (Ariestya, 2013). Perhitungan anjuran porsi makan sehari dikalikan 20% hasil rata-rata dikatagorikan sesuai dengan parameter dari ketepatan porsi : Kurang (<100%), Tepat (=100%) Lebih (>100%). (Cendanawangi, Dessy, *et al*, 2016). Data tingkat kecukupan energi diolah dengan cara dihitung rata-ratanya dan dikatagorikan yaitu : Defisit < 90% dari AKG, Normal 190-119% AKG, Lebih \geq 120% AKG (Depkes 1996). Data tingkat kecukupan protein diolah dengan cara dihitung rata-ratanya dan dikatagorikan yaitu : Defisit < 90% dari AKG, Normal 190-119% AKG, Lebih \geq 120% AKG (Depkes 1996).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola makan yang diselenggarakan di Panti Asuhan Baitul Falah yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam. Dalam pengolahan dan pengadaan bahan makanan semua dilakukan oleh satu orang yaitu penanggung jawab sehingga tidak ada pekerja lainnya, namun panti asuhan menerapkan sistem piket sore yaitu agar remaja putri dapat melakukan bersih-bersih dapur setelah melakukan pengolahan makanan. Untuk anggaran makan perorang dalam Panti Asuhan diketahui sebesar Rp.15.000 dalam sehari, sehingga dalam setiap kali makan anggaran yang diberikan sebesar Rp.5000. Perencanaan kebutuhan bahan makanan ini direncanakan sehari sebelumnya. Hanya menggunakan perkiraan untuk memporsi makanan sehingga untuk makanan pokok terkadang sisa dan santri boleh tambah dan untuk sayur juga terkadang sisa. Proses penyelenggaraan bahan makanan terkadang dilakukan dua kali proses pemasakan, pemasakan pertama pada pagi hari untuk sarapan kemudian proses pemasakan kedua siang hari menu yang dimasak sekaligus untuk makan dimalam hari. Pembelian bahan makanan dilakukan langsung ke pasar terdekat untuk bahan makanan yang akan diolah datang sehari sebelumnya, untuk bahan makanan segera seperti sayuran dilakukan setiap hari

sedangkan untuk bahan makanan kering dilakukan setiap seminggu sekali. Terkadang mendapat kiriman bahan makanan dari donatur berupa bahan makanan kering dan snack. Sistem pendistribusian makanan menggunakan sistem prasmanan, menu nasi dan sayur mengambil sendiri tetapi untuk lauk nabati dan hewani sudah diporsikan oleh penanggung jawab.

Gambaran Umum Sampel

Umur Sampel

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata umur sampel adalah 15 tahun \pm 1,452, umur termuda adalah 12 tahun dan umur tertua adalah 17 tahun. Distribusi umur sampel remaja di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1 : Distribusi Sampel Menurut Umur

Umur (tahun)	n	Persentase(%)
10-12 tahun	1	5
13-15 tahun	12	55
16-18 tahun	6	40
Jumlah	19	100

Jenis Kelamin Sampel

Tabel 2 : Distribusi jenis kelamin sampel

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persent (%)
Perempuan	12	36,8
Laki-laki	7	63,2
Jumlah	19	100,0

Rata-rata berat porsi penimbangan makanan remaja

Tabel 3 dan 4 menunjukkan bahwa hasil rata-rata pada sampel remaja perempuan yang tergolong usia 10 - 12 tahun memiliki perbandingan nasi, lauk hewani, lauk nabati dan sayur melebihi besar porsi yang seharusnya.

Remaja perempuan usia 16 – 18 tahun memiliki perbandingan nasi dari hasil penyajian dengan anjuran makan paling rendah yaitu 71 gram lalu untuk perbandingan nasi tertinggi didapat hasil 94 gram sehingga untuk nasi mendapat hasil rerata yaitu 84 gram. Untuk hasil perbandingan yang kurang terdapat pada penimbangan nasi yaitu 80 gram tidak sesuai dengan besar porsi yang seharusnya.

Pada sampel remaja laki-laki yang tergolong usia 13 - 15 tahun memiliki hasil perbandingan nasi terendah yaitu 86 gram sedangkan hasil tertinggi untuk penimbangan nasi yaitu 181 gram sehingga untuk nasi mendapat hasil rerata yaitu 141,4 gram. Untuk penimbangan lauk nabati remaja laki-laki terendah mendapat hasil 40 gram dan untuk penimbangan tertinggi yaitu 50 gram kemudian mendapat hasil rerata yaitu 42,5 gram. Penimbangan sayur remaja laki-laki nilai terendah mendapat hasil 38 gram dan nilai tertinggi mendapat hasil 87 gram sehingga untuk penimbangan sayur mendapat hasil rerata yaitu 59,6 gram.

Hasil perbandingan yang kurang dari porsi seharusnya adalah pada penimbangan sayur.

Pada sampel remaja laki-laki yang tergolong usia 16 – 18 tahun memiliki hasil perbandingan nasi terendah yaitu 175 gram sedangkan hasil tertinggi untuk penimbangan nasi yaitu 214 gram sehingga untuk nasi mendapat hasil rerata yaitu 198,6 gram. Untuk penimbangan lauk nabati remaja laki-laki terendah mendapat hasil 40 gram dan untuk penimbangan tertinggi yaitu 50 gram kemudian mendapat hasil rerata yaitu 46,7 gram. Penimbangan sayur remaja laki-laki nilai terendah mendapat hasil 38 gram dan nilai tertinggi mendapat hasil 82 gram sehingga untuk penimbangan sayur mendapat hasil rerata yaitu 67,8 gram. Untuk lauk hewani pada Panti Asuhan Baitul Falah Semarang besar porsi yang

diberikan sama rata, tiap porsinya satu potong ayam yang memiliki berat rata-rata 50 gram. Sehingga besar porsi untuk lauk hewani seluruh remaja memiliki porsi yang sama.

Lauk nabati merupakan lauk yang selalu ada setiap menu hal ini disebabkan karena anggaran makan yang lebih hemat dibanding dengan lauk hewani karena lauk hewani jarang ditampilkan. Hasil besar porsi lauk nabati remaja perempuan dan laki-laki memiliki hasil tertinggi yaitu 50 gram dan hasil terendah 40 gram sehingga didapat rerata yaitu 44,7 gram \pm 5,12.

Pada pengolahan sayur pada Panti Asuhan Baitul Falah Semarang dapat digunakan untuk dua kali makan. Berdasarkan hasil penimbangan untuk nilai terendah yaitu 38,30 gram dan nilai tertinggi yaitu 90,6 gram sehingga didapat rerata yaitu 65,6 gram \pm 16,98.

Tabel 3 Penimbangan besar porsi makan malam remaja Perempuan

Menu makanan	10 – 12 Tahun		13-15 Tahun		16- 18 Tahun	
	Besar porsi seharusnya	Besar porsi disajikan	Besar porsi seharusnya	Besar porsi disajikan	Besar porsi seharusnya	Besar porsi seharusnya
Nasi	80	110	90	115	100	84
Lauk Hewani	30	50	30	50	30	50
Lauk Nabati	40	50	40	42,5	40	50
Sayur	60	75	60	64	60	72.7

Tabel 4 : Penimbangan besar porsi makan malam remaja Laki-laki

Menu makanan	10 – 12 Tahun		13-15 Tahun		16- 18 Tahun	
	Besar porsi seharusnya	Besar porsi disajikan	Besar porsi seharusnya	Besar porsi disajikan	Besar porsi seharusnya	Besar porsi disajikan
Nasi	-	-	130	141,4	160	198
Lauk Hewani	-	-	30	50	30	50
Lauk Nabati	-	-	30	42,5	30	46.7
Sayur	-	-	60	59,6	60	67.88

Kesesuaian Siklus Menu

Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat menu 10 hari pada Panti Asuhan Baitul Falah Semarang menu makan pagi 100% tidak sesuai dengan menu gizi seimbang karena tidak lengkapnya menu yang disajikan, untuk menu makan siang sesuai dengan siklus menu yang disajikan bahwa 30% menu sesuai dengan kelengkapan menu gizi seimbang dan untuk menu makan malam 100% tidak

sesuai dengan menu gizi seimbang. Untuk lauk nabati rata-rata setiap menu terdapat bahan makanan seperti tempe atau tahu namun berbeda cara pengolahannya. Pengolahan sayur masih kurang bervariasi hal ini disebabkan karena setiap pengolahan sayur digunakan untuk dua kali makan sehingga sayur jarang berganti contohnya mengolah sayur lodeh pada siang kemudian malam makan dengan sayur lodeh kembali.

Tabel 5 : Distribusi Kesesuaian Siklus Menu

Waktu	Pagi		Siang		Malam	
	Sesuai	Tidak sesuai	Sesuai	Tidak sesuai	Sesuai	Tidak sesuai
Hari ke 1		v	v			v
Hari ke 2		v		v		v
Hari ke 3		v		v		v
Hari ke 4		v		v		v
Hari ke 5		v		v		v
Hari ke 6		v		v		v
Hari ke 7		v		v		v
Hari ke 8		v	v			v
Hari ke 9		v	v			v
Hari ke 10		v		v		v
Total	0%	100%	30%	70%	0%	100%

Kesesuaian Besar Porsi

Hasil persentase besar porsi pada tabel 6 dan 7 digolongkan menjadi tiga usia dengan kesimpulan standar porsi nasi, lauk hewani dan nabati, sayur dari hasil penimbangan tiga hari. Pada remaja perempuan usia 12 tahun keseluruhan memiliki besar porsi yang lebih.

Remaja perempuan usia 13 – 15 tahun besar porsi pada nasi terdapat satu remaja yang memiliki porsi makan kurang. Untuk lauk hewani seluruh porsi lebih, lauk nabati 6 remaja memiliki porsi yang tepat dan 2 orang porsi lebih. Untuk besar porsi sayur 3 remaja memiliki porsi yang kurang dan 5 remaja porsi lebih.

Remaja perempuan usia 16 – 18 tahun tergolong seluruh remaja memiliki besar porsi nasi kurang. Untuk besar porsi lauk hewani dan nabati seluruh remaja memiliki

porsi lauk lebih dan untuk sayur terdapat satu remaja yang memiliki porsi makan kurang.

Sama halnya dengan remaja laki-laki pada usia 13-15 tahun besar porsi nasi terdapat satu remaja yang memiliki porsi kurang. Lauk hewani dan lauk nabati seluruh remaja memiliki porsi makan yang lebih. Sedangkan untu besar porsi sayur terdapat satu remaja memiliki porsi yang kurang, satu remaja memiliki porsi yang tepat dan 2 remaja memiliki porsi yang lebih.

Remaja usia 16-18 tahun pada besar porsi nasi, lauk hewani dan lauk nabati memiliki porsi yang lebih. Sedangkan pada besar porsi sayur terdapat satu remaja yang memiliki besar porsi kurang. Distribusi kesesuaian besar porsi makan dapat dilihat pada tabel 6 dan 7:

Tabel 6: Distribusi kesesuaian besar porsi makan malam remaja Perempuan

Menu makanan	10 – 12 tahun			13 – 15 tahun			16 – 18 tahun			Total Responden
	Kurang	Tepat	Lebih	Kurang	Tepat	Lebih	Kurang	Tepat	Lebih	
Nasi	-	-	1	-	-	7	3	-	-	12
Lauk hewani	-	-	1	-	-	8	-	-	3	12
Lauk nabati	-	-	1	-	6	2	-	-	3	12
Sayur	-	-	1	3	-	5	1	-	2	12
Total porsi			4	4	6	22	4		8	48

Tabel 7: Distribusi kesesuaian besar porsi makan malam remaja Laki-laki

Menu makanan	10 – 12 tahun			13 – 15 tahun			16 – 18 tahun			Total responden
	Kurang	Tepat	Lebih	Kurang	Tepat	Lebih	Kurang	Tepat	Lebih	
Nasi	-	-	-	1	-	3	-	-	3	7
Lauk hewani	-	-	-	-	-	4	-	-	3	7
Lauk nabati	-	-	-	-	-	4	-	-	3	7
Sayur	-	-	-	1	1	2	1	-	2	7
Total porsi	-	-	-	2	1	13	1	-	11	28

Keterangan :

Kurang : (<100%)

Tepat : (=100%)

Lebih : (>100%)

(Cendanawangi, Dessy, *et al*, 2016)

Tingkat Kecukupan Energi

Tabel 8 menunjukkan bahwa hasil tingkat kecukupan energi remaja perempuan dan laki-laki pada Panti Asuhan Baitul Falah Semarang seluruh remaja masuk dalam kategori defisit hal ini dibuktikan dari hasil recall juga menunjukkan energi remaja pada setiap makan tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi remaja dengan kategori sesuai umurnya. Walaupun makan malam remaja rata-rata habis dan melebihi porsi yang seharusnya namun penyebab remaja mengalami defisit energi ditemukan pada saat di lapangan sesuai dengan hasil wawancara remaja mengatakan sering tidak nafsu makan lebih senang jajan snack makanan ringan krupuk pedes yang tidak memiliki kandungan gizi yang baik, remaja juga lebih sering beli es di warung. Dikatakan juga sebagian remaja jarang sarapan pagi saat mau berangkat sekolah

dan makan siang. Faktor lain yaitu remaja merasa bosan dengan menu yang diberikan bahkan ada yang mengkonsumsi makan sepiring berdua atau tidak mau makan sesuai porsinya. Remaja juga mengatakan bahwa saat di sekolah tidak makan atau jajan dikarenakan tidak memiliki uang.. Berdasarkan Tabel 8 dapat diketahui bahwa tingkat kecukupan energi mayoritas remaja adalah defisit, hal ini sebanding dengan penelitian Faizzatur Rokhmah (2017) di Pondok Pesantren Al- Izzah Kota Batu menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi 71,0% remaja mengalami defisit. Hal ini dikarenakan makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan gizi seimbang yang memiliki komposisi energi, protein, lemak dan karbohidrat yang baik sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi remaja

Tabel 8: Tingkat kecukupan energi

Tingkat kecukupan Energi	Perempuan		Laki- laki	
	(n)	Persent (%)	(n)	Persent (%)
Defisit < 90% dari AKG	12	100	7	100
Normal 90 – 119% AKG	-	-	-	-
Lebih \geq 120% AKG	-	-	-	-
Jumlah	12	100	7	100

Tingkat Kecukupan Protein

Tabel 9 menunjukkan bahwa hasil tingkat kecukupan protein remaja perempuan dan laki-laki pada Panti Asuhan Baitul Falah Semarang seluruh remaja masuk dalam kategori defisit hal ini dibuktikan dari hasil recall juga menunjukkan protein remaja pada setiap makan tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi remaja dengan kategori sesuai umurnya. Jarangnya konsumsi lauk hewani yang memiliki protein yang lengkap membuat kebutuhan protein remaja di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang mengalami defisit, menurut penanggung jawab konsumsi lauk

hewani memang jarang dikarenakan anggaran yang tidak besar sehingga semua harus dikelola sehemat mungkin.

Berdasarkan Tabel 9 dapat diketahui bahwa tingkat kecukupan protein mayoritas remaja di panti Asuhan Baitul Falah Semarang adalah defisit, hal ini sebanding dengan penelitian Faizzatur Rokhmah (2017) di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi 67,0% . Hal ini dikarenakan makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan gizi seimbang yang memiliki komposisi energi, protein, lemak dan karbohidrat yang baik sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi remaja.

Tabel 9: Tingkat kecukupan protein

Tingkat kecukupan protein	Perempuan		Laki- laki	
	(n)	Persent (%)	(n)	Persent (%)
Defisit < 90% dari AKG	12	100	7	100
Normal 90 – 119% AKG	-	-	-	-
Lebih \geq 120% AKG	-	-	-	-
Jumlah	12	100	7	100

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Siklus Menu pada Panti Asuhan Baitul Falah Semarang memiliki menu makan pagi 100% tidak sesuai, menu makan siang 30% sesuai dan menu makan malam 100% tidak sesuai.
2. Kesesuaian besar porsi makan malam remaja pada Panti Asuhan Baitul Falah Semarang hasil rata-rata besar porsi makanan 26% kurang dari porsi seharusnya. Untuk lauk hewani seluruh remaja 100% lebih, lauk nabati remaja 31% kategori tepat dan untuk besar porsi sayur seluruh remaja putra dan putri 36% kurang.
4. Tingkat kecukupan energi remaja pada Panti Asuhan Baitul Falah Semarang seluruhnya mengalami defisit. Asupan energi rata-rata keseluruhan remaja perempuan 881,52 kalori. Asupan energi rata-rata keseluruhan remaja laki-laki 1032,52 kalori.
5. Tingkat kecukupan protein remaja pada Panti Asuhan Baitul Falah Semarang seluruhnya mengalami defisit. Asupan protein rata-rata keseluruhan remaja perempuan 24,2 gram. Asupan protein rata-rata keseluruhan remaja laki-laki 29,38 gram.

Saran

1. Perencanaan menu untuk membuat siklus menu perlu perbaikan sesuai dengan menu gizi seimbang agar menu lebih bervariasi macam dan cara pengolahannya, sehingga tidak ada masakan yang digunakan dua kali makan. Remaja pada Panti Asuhan Baitul Falah Semarang tidak bosan dan nafsu makan dapat meningkat.
2. Sehingga perlu adanya penyuluhan yang dilakukan petugas gizi pada Panti Asuhan Baitul Falah Semarang tentang pentingnya gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, Irianton. 2014. *Penyelenggaraan Makanan*. Yogyakarta: PT Leutika Nouvalitera.
- Cendanawangi, Dessy. 2016. *Ketepatan Porsi Berhubungan Dengan Asupan Makan Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Bantul*. Yogyakarta. Universitas Gadjah Mada. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*.
- Departemen Kesehatan RI. 1996. *13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Pucket, Ruby P. 2004. *Food Service Manual For Health Institution Chicago* : Amerika Chicago Press.
- Rokhmah Faizzatur, Muniroh, Nindya. 2016. *Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswa SMA Dipondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu*. Surabaya. Universitas Airlangga.
- Supariasa. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Kedokteran ECG.