

**STUDI RANCANGAN POLA MENU, BESAR PORSI, DAN FORMAT MENU
PADA ATLET DAYUNG DI SMAN 1 KEBERBAKATAN OLAHRAGA
BAHTERAMAS KOTA KENDARI**

Tugas Akhir

**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan Program
Studi Diploma Tiga (D-III) Gizi**



OLEH :

**ABDUL MALIK
NIM. P00331020001**

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI

PRODI D-III GIZI

2023

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**STUDI RANCANGAN POLA MENU, BESAR PORSI DAN FORMAT MENU
PADA ATLET DAYUNG DI SMAN 1 KEBERBAKATAN OLAHRAGA
BAHTERAMAS KOTA KENDARI**

Yang diajukan oleh :

ABDUL MALIK
P00331020001

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama



Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes
NIP.197805042000122001

26 Juni 2023
Tanggal

Pembimbing Pendamping



Sri Yunanci, VG, SST, MPH
NIP.196910061992032002

26 Juni 2023
Tanggal.....

**PENGESAHAN DEWAN PENGUJI UJIAN AKHIR PROGRAM
TUGAS AKHIR**

**STUDI RANCANGAN POLA MENU, BESAR PORSI, DAN FORMAT MENU
PADA ATLET DAYUNG DI SMAN 1 KEBERBAKATAN OLAHRAGA
BEHTERAMAS KOTA KENDARI**

OLEH :

ABDUL MALIK
P00331020001

Telah diuji dan disetujui pada tanggal 26 Juni 2023

TIM DEWAN PENGUJI :

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 1. Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes | Ketua Dewan Penguji |
| 2. Sri Yunanci, V.G, SST, MPH | Sekretaris Penguji |
| 3. Hariani, SST, MPH | Anggota Penguji |
| 4. Kameriah Gani, SKM. M.Kes | Anggota Penguji |
| 5. Rofiqoh. SKM. M.Kes | Anggota Penguji |

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kendari



Sri Yunanci, V.G, SST, MPH
NIP.196910061992032002

Ketua Program Studi D III Gizi


Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes
NIP.197805042000122001

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas Poltekkes Kemenkes Kendari, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Abdul Malik
Nim : P00331020001
Program Studi / Jurusan : Diploma D-III Jurusan Gizi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Studi Rancangan Pola Menu, Besar Porsi dan Format Menu Pada Atlet Dayung di SMAN 1 Keberbakatan Olahraga Bahteramas Kota Kendari

Menyatakan bahwa setuju untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kendari Hak Bebas Royalti Non Eksekutif atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

”Studi Rancangan Pola Menu, Besar Porsi dan Format Menu Pada Atlet Dayung SMAN 1 Keberbakatan Olahraga Kota Kendari ”.

Beserta Perangkat yang ada (Jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksekutif ini Poltekkes Kemenkes Kendari berhak menyimpan, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Di buat di Kendari

Pada Tanggal 19 Juli 2023



(ABDUL MALIK)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Abdul Malik

Nim : P00331020001

Program Studi : Diploma tiga (D III) Jurusan Gizi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Studi Rancangan Pola Menu, Besar Porsi dan Fomat Menu Pada Atlet Dayung di SMAN 1 Keberbakatan Olahraga Bahteramas Kota Kendari" ini adalah bukan Karya Tulis orang lain baik sebagai atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi.

Kendari, 2023
Yang membuat pernyataan



Abdul Malik
P.00331020001

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Abdul Malik
2. NIM : P00331020001
3. Tempat/Tanggal Lahir : Buton, 09 Desember 2002
4. Anak Ke : Pertama
5. Suku/Bangsa : Buton/Indonesia
6. Agama : Islam
7. Alamat : Desa Buton, Kecamatan Bungku Selatan,
Kabupaten Morowali, Provinsi Sulawesi
Tengah.
8. Email : abdmalikvivo887@gmail.com

B. Latar Belakang Pendidikan

1. Tamat SD Negeri Gusumotaha : 2014
2. Tamat Madrasah Tsanawiyah Negeri Bungku Tengah Kab.Morowali : 2017
3. Tamat SMA Negeri 1 Bungku Selatan Kabupaten Morowali : 2020
4. D-III Gizi Polekkes Kemenkes Kendari : 2023

MOTTO

”Kerjakan hari ini juga karena esok adalah alasan dari kemalasan dan ketidakmampuan yang artinya jangan menunda nunda” (Kedua Orang Tua).

***”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(Qs.Al-Baqarah 286)***

”Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmu engkau berharap” (Q,s Al-Insyirah :6-8).

Tugas Akhir Ini Kupersembahkan Untuk

Almamaterku

Ayah dan Ibuku tercinta

Saudaraku

Keluargaku Tersayang

Bangsa dan Negara

STUDI RANCANGAN POLA MENU, BESAR PORSI DAN FORMAT MENU PADA ATLET DAYUNG DI SMAN 1 KEBERBAKATAN OLAAHRAGA KOTAKENDARI

RINGKASAN

Abdul Malik

Di Bawah Bimbingan Euis Nurlaela Dan Sri Yunanci, VG

Latar Belakang : Pola menu didefinisikan sebagai golongan dan frekuensi macam hidangan yang direncanakan untuk setiap kali makan, berdasarkan pedoman gizi seimbang pola menu terdiri kelompok makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah. Besar porsi didefinisikan sebagai banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku di institusi. Format menu didefinisikan sebagai susunan hidangan makanan yang disajikan dalam suatu acara makan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Elyana Abadi pada tahun 2020. Manajemen perencanaan gizi pada atlet dayung di SMAN Keberbakatan Olahraga Bahteramas Sulawesi Tenggara sebagian besar yaitu 63% terlaksana sesuai pedoman perencanaan makanan dan 37% tidak terlaksana. Item perencanaan menu yang tidak terlaksana adalah tidak menetapkan pola menu dan besar porsi/standar porsi, tidak merancang format menu. penelitian ini bertujuan melakukan studi rancangan pola menu besar porsi dan format menu pada atlet dayung di SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari.

Metode Penelitian : penelitian ini menggunakan metode semi kualitatif melalui studi kasus dengan pengamatan observasi dan wawancara untuk membuat rancangan pola menu, besar porsi dan format menu pada atlet dayung di SMAN 1 Keberbakatan Olahraga Bahteramas Kota Kendari

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola menu di SMAN 1 Keberbakatan Olahraga tidak lengkap atau tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang pada makan pagi hanya terdapat kelompok makanan pokok dan hewani. Belum memiliki pedoman besar porsi dan Format menu. Berdasarkan hasil rancangan yang dilakukan oleh peneliti pola menu diusulkan sesuai dengan pola menu makanan gizi seimbang terdiri kelompok bahan makanan pokok, hewani, nabati, sayuran dan buah disetiap kali pemberian makan. Besar porsi sebanyak 38 atlet dayung di SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari memiliki rata rata kebutuhan selama sehari Energi, 2509 Kkal, Protein 72,34 gram, Lemak 81,7 gram, Karbohidrat 373,43 gram. Apabila diimplementasikan dengan satuan makanan penukar besar porsi makanan yang dibutuhkan yaitu, Makanan Pokok 5.1/2 satuan penukar, Lauk Hewani 3 satuan penukar, Lauk Nabati 4 satuan penukar, Sayuran golongan B 3 satuan penukar, Buah dan Gula sebanyak 6 satuan penukar, minyak dan lemak 7 satuan penukar dan Susu Rendah Lemak sebesar 2 satuan penukar. Format menu dirancang atau di usulkan dengan menggunakan siklus menu tujuh hari, waktu pemberian makan pagi, siang, malam dan selingan, dan susunan hidangan makanan disesuaikan dengan rancangan pola menu.

Saran : sebaiknya makanan diberikan sesuai dengan besar porsi yang dibutuhkan atlet dayung. Selanjutnya untuk memaksimalkan kegiatan penyelenggaraan makanan sebaiknya yang bertanggung jawab sebagai penanggung jawab gizi sesuai dengan passion yang berprofesi sebagai tenaga gizi.

Kata Kunci : *Pola menu, Besar Porsi, Format Menu*

Daftar Bacaan : 2016-2023

KATA PEGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ Studi Rancangan Pola Menu, Besar Porsi Dan Format Menu Pada Atlet Dayung Di SMAN 1 Keberbakatan Olahraga Bahteramas Kota Kendari”. dengan baik sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi D-III Gizi, Politeknik Kesehatan Kendari.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis dihadapkan dengan berbagai hambatan, namun berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak maka hambatan tersebut dapat terselesaikan. Olehnya itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan rasa terima kasih sebesar besarnya kepada :

1. Bapak Teguh Fathurrahman, SKM, MPPM selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari.
2. Ibu Sri Yunanci, V.G, SST, MPH, selaku Ketua Jurusan Gizi Sekaligus Pembimbing dua yang telah memberikan banyak bimbingan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
3. Ibu Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes. Selaku Ka Prodi D-III dan Pembimbing satu yang telah memberikan banyak bimbingan dan saran dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
4. Ibu Hariani, SST, MPH. Selaku penguji satu. yang telah memberikan masukan dan saran terkait Karya Tulis Ilmiah.
5. Ibu Kameriah Gani, SKM, M.Kes. Selaku Penguji dua yang telah memberikan masukan dan saran mengenai Karya Tulis Ilmiah.

6. Ibu Rofiqoh, SKM, M.Kes, selaku penguji tiga yang telah memberikan masukan dan saran mengenai Karya Tulis Ilmiah.
7. Ucapan terimakasih teristimewa kepada kedua orang tua saya ayahanda Baharudin amir. dan ibunda Ulmia yang telah memberikan kasih sayang, doa, dukungan moral, dan material, serta pengorbanan yang tak ternilai dalam mendidik sejak kecil hingga menyelesaikan pendidikan. Buat adik adiku serta semua keluarga yang selalu mendukung dan memberikan arahan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
8. Teman teman seperjuangan angkatan 2020 prodi D-III TK 3A, terima kasih telah memberikan semangat dan dukunganya selama proses perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat kekurangan dan kekeliruan, oleh karena itu masukan dan saran sangat penulis harapkan. Demikian hasil penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, semoga bermamfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Kendari, 27 Juni 2023

Abdul Malik

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
BIODATA PENULIS	vi
MOTTO	vii
RINGKASAN	viii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Gizi Olahraga Atlet Dayung	8
B. Penyelenggaraan Makanan Institusi	14
C. Menu	15
D. Penerjemahan Kebutuhan Gizi Menjadi Menu Makanan	19
E. Perencanaan Menu	24
F. Pola Menu	31
G. Besar Porsi	33
H. Format Menu	36

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	40
D. Variabel Penelitian	40
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	41
F. Pengolahan dan Analisis Data	42
G. Defenisi Operasional	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	45
B. Pembahasan	67
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Alur Penyelenggaraan Makanan	15
Gambar 2. Kerangka Teori	44
Gambar 3. Kerangka Konsep	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Sarana dan Prasarana	46
Tabel 2. Karakteristik Tenaga Pengelola	46
Tabel 4. Rancangan Pola Menu Atlet Dayung	53
Tabel 5. Karakteristik Atlet Dayung	54
Tabel 6. Angka Kecukupan Gizi Tahun 2019	54
Tabel 7. Kecukupan Gizi Rata Rata Atlet Dayung Per Orang Per Hari	56
Tabel 8. Standar Makanan Atlet Dayung	57
Tabel 9. Pembagian Standar Makanan Selama Sehari	58
Tabel 10. Format Menu Atlet Dayung	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Resonden	76
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian	77
Lampiran 3. Surat Izin Pengambilan Data Awal	79
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Badan Riset dan Inovasi Daerah	80
Lampiran 5. Pedoman Pola Menu Atlet Dayung	81
Lampiran 6. Daftar Bahan Makanan Penukar	83
Lampiran 7. Data Atlet Dayung SMAN 1 Keberbakatan Olahraga Kota Kendari.	84
Lampiran 8. Dokumentasi Wawancara Tenaga Penanggung Jawab Gizi	85
Lampiran 9. Dokumentasi Wawancara Kepala Dapur	86
Lampiran 10. Surat Izin Telah selesai melakukan penelitian	87
Lampiran 11. Surat Bebas Pustaka	88