

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Higiene dan Sanitasi

1. Higiene

Higiene adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan subjeknya seperti mencuci tangan dengan air bersih dan sabun untuk melindungi kebersihan tangan, mencuci piring untuk kebersihan piring, membuang bagian makanan yang rusak untuk melindungi keutuhan makanan secara keseluruhan. Sanitasi adalah suatu usaha pencegahan penyakit yang menitik beratkan kegiatan pada usaha kesehatan lingkungan hidup manusia. Sanitasi adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan lingkungan dari subyeknya. Misalnya menyediakan air yang bersih untuk keperluan mencuci tangan, menyediakan tempat sampah untuk mewadahi sampah agar tidak dibuang sembarangan (Depkes, 2004).

Higiene adalah tindakan kesehatan masyarakat yang khusus meliputi segala usaha untuk melindungi, memelihara dan mempertinggi derajat kesehatan badan dan jiwa, baik untuk umum, maupun untuk perseorangan, dengan tujuan memberi dasar-dasar kelanjutan hidup yang sehat serta mempertinggi kesejahteraan dan dayaguna. Fajriyansyah (2017).

Menurut undang undang No. 2 Tahun 1996, yang dimaksud dengan higiene adalah merupakan segala usaha segala usaha untuk melindungi, memelihara dan mempertinggi derajat Kesehatan badan dan jiwa, baik untuk umum maupun perorangan dengan tujuan memberi dasar-dasar selanjutnya hidup yang sehat

serta mempertinggi kesejahteraan dan daya guna kehidupan manusia (UUD tentang hygiene).

Higiene adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan individu. Misalnya, mencuci tangan, mencuci piring, dan membuang bagian makanan yang rusak. Sanitasi adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan lingkungan. Misalnya, menyediakan air bersih, menyediakan tempat sampah dan lain-lain. (Wulandari and Wahyudin, 2018).

2. Sanitasi

Sanitasi adalah suatu usaha yang mengawasi beberapa faktor lingkungan yang berpengaruh kepada manusia terutama terhadap hal-hal yang mempengaruhi efek, merusak perkembangan fisik, kesehatan, dan kelangsungan hidup atau upaya menjaga pemeliharaan makanan, tempat kerja atau bebas pencemaran yang diakibatkan oleh bakteri, serangga, atau binatang lainnya (Hermawan, 2016).

Pengertian Sanitasi adalah lingkungan cara menyetatkan lingkungan hidup manusia terutama lingkungan fisik, yaitu tanah, air, dan udara. Sanitasi adalah sebuah perilaku yang disengaja untuk membudayakan hidup dengan bersih dan bermaksud untuk mencegah manusia bersentuhan secara langsung dengan bahanbahan kotor dan berbahaya yang mana perilaku ini menjadi usaha yang diharapkan bisa menjaga serta meningkatkan kesehatan manusia. Jadi, dengan kata lain pengertian dari sanitasi ini merupakan upaya yang dilakukan demi menjamin dan mewujudkan kondisi yang sudah memenuhi syarat kesehatan (Rocket, 2017).

3. Higiene dan sanitasi

Higiene dan sanitasi tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain karena erat kaitannya. Misalnya hygiene sudah baik karena mau mencuci tangan, tetapi sanitasinya tidak mendukung karena tidak cukup tersedia air bersih, maka mencuci tangan tidak sempurna. Higiene dan sanitasi merupakan hal yang penting dalam menentukan kualitas makanan dimana *Escherichia coli* sebagai salah satu indikator terjadinya pencemaran makanan yang dapat menyebabkan penyakit akibat makanan (*food borne diseases*). E.coli dalam makanan dan minuman merupakan indikator terjadinya kontaminasi akibat penanganan makanan dan minuman yang kurang baik. Minimnya pengetahuan para penjaja makanan mengenai cara mengelola makanan dan minuman yang sehat dan aman, menambah besar resiko kontaminasi makanan dan minuman yang dijajakannya (Ningsih, 2014).

Perbedaan dari sanitasi dan higiene adalah higiene lebih mengarahkan aktifitasnya pada manusia, sedangkan sanitasi lebih menitikberatkan pada faktor-faktor lingkungan hidup manusia. Hygiene sanitasi makanan adalah upaya untuk mengendalikan faktor makanan, orang, tempat dan perlengkapannya yang dapat atau mungkin dapat menimbulkan penyakit atau gangguan kesehatan. (KepMenKes RI : 2003). Tujuan diadakannya sanitasi dan hygiene adalah untuk mencegah timbulnya penyakit dan keracunan serta gangguan kesehatan lain sebagai akibat dari adanya interaksi faktor-faktor lingkungan hidup manusia. Sanitasi makanan ini bertujuan untuk menjamin keamanan dan kemurnian makanan, mencegah konsumen dari penyakit, mencegah penjualan makanan yang akan merugikan pembeli, mengurangi kerusakan/ pemborosan makanan.

Perilaku kebersihan diri dapat dipengaruhi oleh nilai serta kebiasaan yang dianut individu, disamping faktor budaya, sosial, norma keluarga, tingkat pendidikan, status ekonomi dan lain sebagainya. Adanya masalah pada kebersihan diri akan berdampak pada kesehatan seseorang. Saat seseorang sakit, salah satu penyebabnya adalah kebersihan diri yang kurang. Ini harus menjadi perhatian kita bersama, sebab kebersihan merupakan faktor penting dalam mempertahankan derajat kesehatan individu. Sebagai contoh, adanya perubahan pada kulit dapat menimbulkan berbagai gangguan fisik dan psikologis.

Gangguan fisik yang terjadi dapat mengakibatkan perubahan konsep diri. Sedangkan gangguan psikologis dapat terjadi karena kondisi tersebut mungkin mengurangi keindahan penampilan dan reaksi emosi.

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi personal hygiene:

Perilaku seseorang melakukan personal hygiene dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain:

1) Citra tubuh (*body image*)

Penampilan umum penjamah makanan dapat menggambarkan pentingnya personal hygiene pada orang tersebut. Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Personal hygiene yang baik akan mempengaruhi terhadap peningkatan citra tubuh.

2) Praktik sosial

Kelompok-kelompok sosial merupakan suatu wadah seorang penjamah makanan yang dapat berhubungan dan mempengaruhi bagaimana penjamah makanan dalam makanan dalam pelaksanaan praktik personal hygiene.

3) Status sosial ekonomi

Pendapatan keluarga akan mempengaruhi kemampuan keluarga untuk menyediakan fasilitas dan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan untuk menunjang hidup dan kelangsungan hidup keluarga. Sumber daya ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkatan praktik personal hygiene.

4) Pengetahuan

Pengetahuan tentang personal hygiene sangat penting, karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Pengetahuan tentang pentingnya personal hygiene dan implementasinya bagi kesehatan mempengaruhi praktik personal hygiene..

5) Kebudayaan

Kebudayaan dan nilai pribadi mempengaruhi kemampuan perilaku personal hygiene. Seseorang dari latar belakang kebudayaan yang berbeda, mengikuti praktek personal hygiene yang berbeda. Keyakinan yang didasari budaya sering menentukan definisi tentang kesehatan dan perawatan diri.

6) Kebiasaan seseorang

Kebiasaan seseorang akan mempengaruhi tindakan orang tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Sama halnya dengan penjamah makanan yang tidak menerapkan personal hygiene dalam mengolah makanan akan menjadi sebuah kebiasaan jika hal itu dilakukan secara terus menerus sehingga mempengaruhi kesehatan penjamah makanan itu sendiri dan kualitas pangan yang dihasilkan (Mustikawati, 2013).

4. Penerapan higiene dan sanitasi

Penerapan higiene sanitasi pengolahan makanan dilaksanakannya prinsip-prinsip higiene dan sanitasi makanan mulai dari pemilihan bahan makanan, penyimpanan bahan makanan, pengolahan makanan, penyimpanan makanan jadi, pengangkutan makanan, penyajian makanan untuk menjamin kebersihan dan keamanan agar tidak menimbulkan bahaya keracunan penyakit pada makanan (Rahmadhani & Sumarmi, 2017).

Beberapa hal yang harus diperhatikan dan dilakukan oleh petugas dalam menangani makanan adalah sebagai berikut :

a. Personal higiene

1) Pemeriksaan kesehatan

Sebelum seseorang diterima sebagai karyawan, sebaiknya diadakan pemeriksaan kesehatan orang tersebut. Karena bila orang tersebut menderita penyakit yang menular, misalnya penyakit TBC maka orang tersebut dapat merupakan pembawa bakteri TBC. Di samping itu, pemeriksaan kesehatan bagi seluruh karyawan sebaiknya dilakukan minimal sekali setiap tahun agar dari hasil pemeriksaan tersebut, karyawan yang terkena penyakit dapat diobati terlebih dahulu sebelum dipekerjakan kembali.

2) Kebersihan tangan dan jari tangan

Tangan merupakan salah satu anggota tubuh yang vital untuk mengerjakan sesuatu dalam penyelenggaraan makanan, dan melalui tangan pula makanan banyak terkontaminasi. Oleh karena itu, kebersihan perlu mendapatkan prioritas tinggi. Dianjurkan agar setiap kali keluar dari kamar mandi atau kamar kecil sebaiknya tangan dibersihkan dengan air hangat dan sabun, lalu dikeringkan dengan serbet

kertas (tisu) untuk tangan atau dengan menggunakan alat mesin pengering tangan (*hand dryer*). Karyawan yang menyelenggarakan makanan secara langsung tidak diperbolehkan menggunakan cincin, baik yang bermata maupun tidak, juga jam tangan karena bakteri-bakteri dapat tertinggal di cincin yang tidak mungkin dapat dibersihkan pada saat bekerja. Jam tangan tidak boleh digunakan karena akan rusak terkena uap panas atau air pada waktu mencuci bahan makanan. Kuku harus dipotong pendek karena sumber kotoran/ penyakit, serta tidak perlu menggunakan pewarna kuku yang kemungkinan besar akan mengelupas dan jatuh ke dalam makanan. Sewaktu mencicipi makanan yang telah matang harus menggunakan sendok dan bila makanan tersebut diporsikan harus menggunakan alat pengambil, misalnya sendok, penjepit, garpu. Namun, bila situasi tidak memungkinkan menggunakan alat tersebut, dianjurkan menggunakan sarung tangan dari plastic transparan yang tipis dan sekali pakai.

3) Kesehatan rambut

Pencucian rambut dilaksanakan secara teratur karena rambut yang kotor akan menimbulkan rasa gatal pada kulit kepala yang dapat mendorong karyawan untuk menggaruknya dan dapat mengakibatkan kotoran-kotoran dari kepala jatuh beterbangan ke dalam makanan serta kuku menjadi kotor. Pada saat bekerja para karyawan diharuskan menggunakan tutup kepala (*hair cap*).

4) Kebersihan hidung

Selama bekerja usahakan jangan mengorek hidung karena pada hidung manusia terdapat banyak sekali bakteri. Dalam keadaan terpaksa, pergunakan sapu tangan atau tisu yang langsung dapat dibuang. Setelah itu, tangan harus dicuci. Apabila bersin, hidung harus ditutup dengan sapu tangan sambil wajah dipalingkan

dari makanan yang sedang dipersiapkan, untuk menghindari bakteribakteri yang berasal dari hidung.

5) Kebersihan mulut dan gigi

Dalam rongga mulut terdapat banyak sekali bakteri terutama pada gigi yang berlubang. Apabila ada makanan yang terselip diantara gigi, jangan sekali-kali membersihkannya dengan jari tangan, tetapi pergunakan tusuk gigi. Membersihkan gigi jangan pada saat sedang menyiapkan makanan. Periksa gigi secara teratur ke poliklinik gigi. Pada saat batuk mulut harus ditutup dengan tisu dan wajah dialihkan dari arah makanan.

6) Kebersihan telinga

Lubang telinga sebaiknya dibersihkan secara teratur karena kalau kotor akan membuat telinga menjadi kotor dan gatal serta mendorong seseorang memasukkan jari-jari tangannya ke lubang telinga.

b. Higiene perlengkapan karyawan

1) Pakaian karyawan

Pakaian yang digunakan di dapur harus pakaian khusus. Pegawai hotel biasanya berganti pakaian di loker. Seragam karyawan ini harus diganti setiap hari karena pakaian yang kotor merupakan tempat bersarangnya bakteri. Pakaian di dapur selayaknya dipilih model yang dapat melindungi tubuh pada waktu memasak, mudah dicuci, berwarna terang/putih, terbuat dari bahan yang kuat, dapat menyerap keringat, tidak panas dan ukurannya tidak begitu ketat sehingga dapat mengganggu pada waktu bekerja.

2) Sepatu

Sepatu yang digunakan adalah sepatu kerja, artinya haknya pendek, tidak licin, ringan dan enak dipakai. Apabila sepatu yang digunakan karyawan kurang enak maka karyawan akan lekas lelah atau sakit pada jari-jari kakinya.

3) Mandi dan mencuci pakaian

Mandi dan mencuci pakaian yang teratur penting untuk menjaga kebersihan dan penampilan perorangan yang baik. Juga dapat mencegah penyakit yang terkait dengan higiene seperti kurap, trakoma dan konjungtivitis. Mandi dengan sabun merupakan cara yang penting untuk mencegah penularan trakoma, penyakit yang dapat menyebabkan kebutaan dan masalah penglihatan lainnya. Wajah anak-anak khususnya harus dibersihkan secara teratur dan menyeluruh. Jika seseorang anak mengidap trakoma, harus disediakan handuk khusus untuk mengusap atau meringankan wajah anak tersebut; handuk tersebut tidak boleh digunakan oleh anak lain karena resiko menularkan penyakit. (Howard: 2002).

5. Tenaga pengolah makanan

Tenaga pengolah makanan atau penjamah makanan adalah orang yang secara langsung berhubungan dengan makanan dan peralatan mulai dari tahap persiapan, pembersihan, pengolahan, pengangkutan, sampai dengan penyajian. (KepMenKes RI, 2003). Karakteristik penjamah adalah pengalaman kerja penjamah makanan, dan apakah penjamah makanan tersebut pernah mengikuti kursus atau pelatihan dan mempunyai surat keterangan sehat. Higiene penjamah makanan dalam hal ini adalah sikap bersih para perilaku petugas penyelenggara makanan yang ditangani tidak tercemar oleh petugas penyelenggara makanan.

Sikap bersih inilah yang harus disadari oleh para petugas penyelenggara makanan karena dalam kegiatannya menyangkut kesehatan orang banyak.

Dengan adanya penjamah/karyawan yang berlatar belakang rendah maka pengolahan makanan tidak akan memenuhi hygiene sanitasi makanan dengan baik. Dengan adanya hal tersebut kita harap Dinas Kesehatan dapat bertindak dengan memberikan sosialisasi kepada penjamah/karyawan mengenai hygiene sanitasi makanan. Maka akan meminimalisir angka penjamah rumah makan yang tidak memenuhi syarat. Hal inilah yang dapat menyebabkan nilai standar hygiene menurun. Dengan standar hygiene personal yang tinggi seorang karyawan dapat menyadari bahwa yang dilakukannya adalah menyangkut kesehatan orang banyak dan dalam hal ini ia telah dapat mencegah/mengurangi salah satu sebab terjadinya keracunan makanan.

Persyaratan penjamah makanan telah diatur dalam Kepmenkes RI No 942/Menkes/SK/VII/2003 tentang Pedoman Persyaratan Hygiene Sanitasi Makanan Jajanan. Penjamah makanan dalam melaksanakan kegiatan pelayanan penanganan makanan wajib memenuhi persyaratan sebagai penjamah makanan, diantaranya yaitu :

- a. Penjamah makanan tidak mengalami penyakit mudah menular seperti : penyakit perut, diare, influenza, batuk, pilek, dan sejenisnya;
- b. Tidak mengidap penyakit menular seperti tipus, kolera, TBC, hepatitis dan lain-lain atau pembawa kuman (carrier)
- c. Penjamah makanan bila terjadi luka harus menutup luka tersebut sebelum menjamah makanan, luka yang dimaksud seperti pada luka terbuka atau bisul maupun luka lainnya)

- d. Penjamah makanan harus menjaga kebersihan rambut, tangan, kuku, dan pakaian;
- e. Penjamah makanan wajib memakai tutup kepala dan celemek;
- f. Penjamah makanan wajib mencuci tangan setiap kali akan menjamah makanan.
- g. Penjamah makanan harus memakai pakaian kerja lengkap atau dengan alas tangan maupun alat atau perlengkapan lainnya
- h. Penjamah makanan pada saat menjamah makanan tidak diperbolehkan sambil merokok, menggaruk – garuk anggota badan seperti rambut, telinga, hidung, mulut atau bagian lainnya
- i. Penjamah makanan tidak diperbolehkan batuk maupun bersin tanpa menutup mulut atau hidung di depan makanan jajanan yang siap akan disajikan.

B. Menu

1. Pengertian menu

Menu adalah hidangan makanan yang disajikan dalam suatu acara makan, baik makan pagi, makan siang maupun makan malam, dengan atau tanpa selingan. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyelenggaraan makanan institusi adalah tersedianya menu yang baik yang secara kualitas maupun kuantitas. Oleh sebab itu perlu dibuat perencanaan menu yang baik. Menu adalah rangkaian dari beberapa macam hidangan atau masakan yang disajikan atau dihidangkan untuk seseorang atau sekelompok orang untuk setiap kali makan yaitu dapat berupa susunan hidangan pagi, siang dan malam. Menu juga dapat diartikan sebagai susunan makanan atau hidangan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk sehari menurut waktu (Sandjaja.dkk, 2009).

Dalam penyelenggaraan makanan institusi menu dapat disusun dalam jangka waktu yang cukup lama misalnya selama tujuh hari atau sepuluh hari. Tentunya ini berkaitan dengan variasi menu yang harus dihidangkan dalam suatu hidangan. Variasi menu adalah susunan golongan bahan makanan yang terdapat dalam satu hidangan yang berbeda pada setiap kali penyajian (Moehji, 1992).

2. Jenis-jenis menu

Tiga jenis menu yang biasa digunakan oleh institusi yaitu :

- a. Menu bebas adalah menu yang disusun sesuai dengan keinginan pemesan.
- b. Menu pilihan adalah suatu jenis menu yang menyajikan beberapa jenis pilihan makanan sehingga konsumen dapat memilih jenis makanan yang sesuai dengan selera.
- c. Menu standar atau master menu adalah susunan yang digunakan untuk penyelenggaraan makanan dalam jangka panjang antara tujuh sampai sepuluh hari. (Moehji, 1992).

3. Perencanaan menu

Perencanaan menu adalah suatu kegiatan penyusunan menu yang akan diolah untuk memenuhi selera konsumen atau pasien dan memiliki ketersediaan zat gizi yang memenuhi prinsip gizi yang seimbang. Penyusunan menu berdasarkan jenis hidangan sehingga memiliki variasi yang banyak, frekuensi penggunaan bahan berdasarkan pola menu dan master menu dan kombinasi warna dan konsistensi bentuk serta variasi dari hidangan (Kemenkes, 2013).

Adapun tujuan perencanaan menu meliputi: a. Sebagai pedoman dalam kegiatan pengolahan; b. Mengatur variasi dan kombinasi hidangan; c. Menyesuaikan biaya yang tersedia; d. Menghemat penggunaan waktu dan tenaga

- a. Langkah perencanaan menu
 - 1) Bentuk Tim Kerja Bentuk Tim Kerja untuk menyusun menu yang terdiri dari dietisien, kepala masak (chef cook), pengawas makanan.
 - 2) Menetapkan Macam Menu Mengacu pada tujuan pelayanan makanan rumah sakit, maka perlu ditetapkan macam menu, yaitu menu standar, menu pilihan, dan kombinasi keduanya.
 - 3) Menetapkan Lama Siklus Menu dan Kurun Waktu Penggunaan Menu Perlu ditetapkan macam menu yang cocok dengan sistem penyelenggaraan makanan yang sedang berjalan. Siklus dapat dibuat untuk menu 5 hari, 7 hari, 10 hari atau 15 hari. Kurun waktu penggunaan menu dapat diputar selama 6 bulan-1 tahun.
 - 4) Menetapkan Pola Menu Pola menu yang dimaksud adalah menetapkan pola dan frekuensi macam hidangan yang direncanakan untuk setiap waktu makan selama satu putaran menu. Dengan penetapan pola menu dapat dikendalikan penggunaan bahan makanan sumber zat gizi dengan mengacu gizi seimbang.
 - 5) Menetapkan Besar Porsi Besar porsi adalah banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku di rumah sakit.
 - 6) Mengumpulkan macam hidangan untuk pagi, siang, dan malam pada satu putaran menu termasuk jenis makanan selingan.
 - 7) Merancang Format Menu Format menu adalah susunan hidangan sesuai dengan pola menu yang sudah ditetapkan. Setiap hidangan yang terpilih dimasukkan dalam format menu sesuai dengan golongan bahan makanan.
 - 8) Melakukan Penilaian Menu dan Merevisi Menu Untuk melakukan penilaian menu diperlukan instrumen penilaian yang selanjutnya instrumen tersebut

disebarkan kepada setiap manajer, misalnya manajer produksi, distribusi dan marketing. Bila ada ketidaksetujuan oleh salah satu pihak manajer, maka perlu diperbaiki kembali sehingga menu telah benar-benar disetujui oleh manajer.

- 9) Melakukan Test Awal Menu Bila menu telah disepakati, maka perlu dilakukan uji coba menu. Hasil uji coba, langsung diterapkan untuk perbaikan menu (Kemenkes, 2013).

4. Siklus menu

Siklus menu adalah perputaran atau hidangan yang akan disajikan kepada konsumen dalam jangka waktu tertentu. Jangka waktu siklus menu yang sering ditemui lima hari, tujuh hari maupun sepuluh hari. Siklus menu dengan 4 jangka waktu yang lebih lama baik dibandingkan dengan siklus menu dengan jangka waktu lebih pendek karena dapat menghindari terjadinya pengulangan menu. Pelaksanaan siklus menu yang lebih panjang lebih sulit terutama dalam hal pengawasan. Hal utama yang menjadi pertimbangan dalam pembuatan siklus menu dengan jangka waktu yang lebih panjang adalah jangka waktu pelayanan pada konsumen (Firdaus, 2013).

5. Frekuensi dan waktu makan

Menu sehari adalah susunan hidangan yang disajikan dalam sehari dalam beberapa kali waktu makan. Dalam menu sehari, terdapat istilah frekuensi makan. Frekuensi makan adalah jumlah waktu makan dalam sehari, meliputi makanan lengkap (*full meal*) dan makanan selingan (*snack*). Makanan lengkap biasanya diberikan tiga kali sehari (makan pagi, makan siang, dan makan malam), sedangkan makanan selingan bisa diberikan antara makan pagi, dan makan siang, antara makan siang dan makan malam ataupun setelahnya makan malam. Frekuensi makan

disuatu institusi berkisar antar hingga enam kali sehari tergantung dari biaya tenaga kerja yang tersedia. Waktu makan terdiri dari makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan, makan malam serta selingan malam (Firdaus, 2013).

6. Standar porsi

Standar porsi adalah berat berbagai macam bahan makanan dalam suatu menu yang dicantumkan dalam berat bersih. Porsi baku dapat ditentukan melalui kecukupan makanan yang diperlukan dan persentase berat bersih bahan makanan yang dianjurkan dalam tiap kali waktu makan serta porsi untuk tiap waktu makan (Moehji, 1992).

7. Penilaian menu

Adapun menu dikatakan baik dari sudut konsumen bila: a. Mencukupi kebutuhan gizi konsumen; b. Warna dan kombinasi makanan menarik; c. Tekstur dan konsistensi hidangan serasi; d. Rasa dan aroma makanan enak; e. Ukuran dan bentuk potongan bervariasi ; f. Makanan yang disajikan sesuai dengan suhu; g. Sesuai dengan selera konsumen; h. Penyajian makanan menarik dan saniter; i. Besar porsi sesuai; j. Bervariasi, tidak terjadi pengulangan menu; k. Memperhatikan musim dan keadaan pasar; l. Menu disajikan sesuai macam dan jumlah tenaga, kemampuan dan waktu yang tersedia.

8. Penampilan menu

a. Rasa makanan

Rasa makanan merupakan faktor yang ditentukan oleh rangsangan indera pencium dan indera pengecap. Rasa makanan ditimbulkan oleh larutnya senyawa pemberi rasa ke dalam air liur yang kemudian merangsang saraf pengecap yang ditimbulkan setelah menelan makanan. Komponen yang berperan dalam penentuan

rasa makanan yaitu aroma makanan, bumbu masakan dan bahan penyedap, keempukan makanan, kerenyahan makanan, tingkat kematangan dan temperature makanan.

b. Variasi bahan

Variasi bahan makanan adalah keragaman jenis bahan makanan yang digunakan menyusun menu makanan, sehingga dapat menghasilkan suatu makanan yang mempunyai daya tarik bagi sampel. Masakan akan lebih menarik bila bahan makanan yang digunakan tidak monoton hanya satu bahan saja. Bahan makanan yang mempunyai warna agak pucat hendaknya dikombinasikan dengan bahan yang cerah sehingga menghasilkan makanan yang lebih menarik.

c. Aroma

Aroma adalah yang disebarkan oleh makanan akan memiliki daya tarik sangat kuat dan mampu merangsang indera pencium sehingga membangkitkan selera. Disamping bau yang sedap, berbagai bumbu yang digunakan dapat pula membangkitkan selera karena memberikan rasa makanan yang khas. Keempukan makanan selain ditentukan oleh mutu bahan makanan yang digunakan juga ditentukan cara memasak.

d. Tekstur makanan

Tekstur makanan merupakan komponen yang turut menentukan cita rasa makanan karena sensitivitas indera cita rasa dipengaruhi oleh tekstur makanan yaitu keras, lembek, lembut. Tekstur juga mempengaruhi penampilan makanan yang dihidangkan dan sangat ditentukan oleh cara memasak.

e. Temperatur makanan

Temperatur makanan memegang peranan dalam penentuan cita rasa makanan. Makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin sangat mengurangi sensitivitas saraf pengecap terhadap rasa makanan (Moehji, 1992).