BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Menu Kontinental

1. Menu Kontinental

Makanan kontinental adalah makanan yang berasal dari daratan Eropa, seperti Italia, Polandia, Perancis, Jerman, dan lainnya. Makanan ini biasanya dimasak menggunakan bumbu-bumbu kering atau siap saji. Cara penyajiannya pun terdiri dari hidangan pembuka, makanan utama, dan hidangan penutup. (Lelemboto,2016).

2. Ciri-ciri Masakan Kontinental.

Makanan kontinental merupakan makanan dari Benua Eropa dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. *Eropa barat* wilayahnya: Perancis, Belgia, Swiss, Belanda, dan Jerman memiliki selera makan yang sama. Bumbu yang sering dipakai adalah merica dan garam.
2. *Eropa timur* wilayahnya: Chekoslovakia, Hongaria, Yugoslavia, Yunani, Romawi, dan Rumania, mempunyai selera makan yang menggunakan berbumbu tajam dari rempah – rempah seperti lada.
3. *Eropa selatan* wilayahnya: Italia, Portugal, Spayol selera makan pada umumnya berbumbu tajam pula yaitu pala lada dan kayu manis.

Masakan kontinental biasanya menggunakan bumbu instan atau bumbu siap pakai berupa bumbu kering. Bumbu yang banyak digunakan orang Eropa adalah bumbu herb, dan garam, tidak menyukai vetsin. Teknik pengolahannya

pun *simple* (mudah), singkat atau cepat. Masakan kontinental dilakukan secara bertahap dengan alat makan berbeda tiap jenis makanan dan dihidangkan sesuai giliran. Susunan makanan utama merupakan satu rangkaian yang terdiri protein hewani, makanan pokok dan sayuran. Protein hewani berasal dari lauk pauk yang biasanya menggunakan daging dan makanan pokok sebagai sumber karbohidrat menggunakan kentang. Porsi karbohidrat lebih sedikit daripada protein hewani sehingga porsi protein hewani merupakan makanan utama lebih banyak dari makanan pokok (Madani,2019).

3. Jenis- Jenis Menu Kontinental

a. *A'la carte Menu*: susunan menu dengan masing-masing harganya pada setiap hidangan. Karakteristiknya:

- Menentukan daftar makanan yang lengkap.
- Memberi peluang pada konsumen untuk memilih makanan yang disuka.
- Masing-masing makanan siberi harga terpisah dan konsumen harus membayar setiap item yang dipilih.
- Makanan akan dimasak, jika konsumen memesan.

b. *Table D'hote Menu*: susunan menu dengan harga keseluruhan (satu set menu, mulai dari *appetizer* hingga *dessert*). Karakteristiknya:

- Susunan hidangan lengkap dan dengan satu harga tertentu

- Konsumen tidak punya peluang untuk memilih hidangan yang diinginkan, sudah ditentukan oleh kokinya. Konsumen hanya bisa memilih satu set menu yang telah ditentukan. Tidak dapat memilih per itemnya.

c. Struktur Menu Kontinental

Makanan kontinental diberikan dalam sebuah hidangan dengan susunan menu. Menu adalah suatu susunan makanan dan minuman untuk satu kali makan. Susunan menu makanan kontinental terdiri dari berbagai macam makanan yang dimakan secara bergiliran yang disebut courses/kosis dan mempunyai urutan tertentu. Menu yang sederhana dapat hanya terdiri dari satu atau dua giliran santapan saja tetapi dapat terdiri dari bermacam-macam masakan yang disajikan berturut-turut menurut urutan yang telah ditentukan (Madani, 2019).

Urutan menu Kontinental adalah:

1) Santapan mula dingin atau panas *(appetizer cold atau hot hor's deeuvre)*

2) Sup *(soup)*

3) *Entrée*

4) Santapan utama *(maindish)* yang dapat berupa ikan *(fshdish)*, daging *(meatdish)* atau ayam *(pouldish)*

5) Santapan penutup *(dessert*

6) Keju *(cheese)*

7) Buah *(fruits)*

8) Kopi *(coffee)*

Melihat banyaknya giliran menu hidangan tersebut perlu dikombinasikan dengan baik sehingga semua giliran menu dapat dihidangkan. Ketentuan ketentuan yang perlu diperhatikan mengenai urutan giliran santapan tersebut adalah sebagai berikut:

a) Pada menu yang luas, dapat dihidangkan 2 macam sup agar para tamu dapat memilih antara sup yang berwarna muda atau sup yang berwarna tua yang biasanya lebih tajam rasanya atau antara consumme dan potage;
b) Masakan yang rasanya lebih tajam dihidangkan sesudah makanan yang rasanya agak tawar;
c) Hidangan dingin diberikan sesudah hidangan panas dari bahan yang sama, kecuali hors d' oeuvre yang selalu merupakan giliran pertama dalam menu;
d) Saji sayuran diberikan antara 2 macam saji daging atau sesudah 1 saji daging;
e) Saji ikan atau daging yang dingin merupakan giliran terakhir sebelum santapan.

d. Susunan Menu Masakan Kontinental

Saat ini susunan menu makanan kontinental disusutkan menjadi 4 giliran yaitu *appetizer, soup, main course,* dan *dessert.*

1) *Appetizer* (makanan pembuka)

Appetizer, dalam istilah bahasa Indonesia yaitu *'hidangan pembuka'*. Sedangkan istilah Perancis menyebutnya *Hors d'oeuvre (starter)*. Appetizer merupakan penghantar untuk menikmati hidangan utama *(main course)*. Sebagai hidangan pembuka appetizer berfungsi untuk membangkitkan selera atau merangsang nafsu makan. Appetizer hendaknya memiliki rasa yang enak, ringan, menyegarkan (biasanya rasanya agak asam untuk merangsang selera

makan), berukuran kecil *(biet size, fnger food),* dan disajikan dengan penampilan menarik. *Appetizer* dapat berupa hidangan panas *(canape, fritters, soup)* atau dingin *(salad, Chilled Fruit Cocktail, Shrimp Cocktail),* dan adakalanya berasa pedas. Hidangan appetizer hendaknya disajikan dengan prima, meliputi rasa, aroma, penampilan, dan kesesuaian dengan alat saji agar dapat membangkitkan selera dan memberikan kesan bahwa hidangan yang akan disajikan setelahnya akan lebih enak lagi.

2) *Main course* (makanan utama).

Makanan utama *(main course)* adalah hidangan pokok dari suatu susunan menu lengkap. Ukuran porsi main course lebih besar dari appetizer. Main course disajikan lengkap terdiri dari makanan sebagai sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral seperti:

a) Sumber karbohidrat: kentang, nasi, pasta

b) Sumber protein dan lemak: daging, unggas, ikan, telur

c) Sumber vitamin dan mineral: sayuran.

Makanan yang dihidangkan terdiri dari lauk pauk hewani yang disertai kentang dan sayuran antara lain adalah:

a) Lauk pauk hewani yang dihidangkan pada main course seperti daging, ikan (kakap, tuna, tenggiri), unggas (ayam, bebek, kalkun), dan sea food (kerang, cumi-cumi, udang, lobster, kepiting) yang diolah dengan bermacam-macam cara dan menghidangkanya dengan saus dan besar porsinya berkisar 175gram s.d 225 gram.

b) Sayuran yang dihidangkan pada main course ialah sayuran kontinental. Pada umumnya seperti buncis, bunga kol, lobak putih, brocoli, asparagus, dan lainya dan besarnya adalah 75gram.

c) Untuk garniture, kentang maupun penggantinya seperti macam-macam pasta yang dihidangkan dengan roti/roll yang besar porsinya 75 gram. Untuk nasi kadang juga mengganti kentang dengan lauk-pauk yang sesuai.

3) *Dessert* (makanan penutup)

Dessert atau hidangan penutup berfungsi untuk menghilangkan kesan dari hidangan sebelumnya. Dessert disebut juga hidangan pencuci mulut. Rasa dessert umumnya adalah manis.

Dessert terdiri dari 3 (tiga) macam, yaitu:

a) *Hot dessert*, dihidangkan pada suhu 60o C. contoh: kue sus isi manis, cake, puding roti, puding karamel, pancakes, dsb.

b) *Cold dessert*, dihidangkan pada suhu 10-15o C. contoh: macam-macam puding, cooktail, dsb.

c) *Frozen dessert*, dihidangkan pada suhu 0o C. contoh: macam-macam ice cream, sorbet, punch, dsb.

Selain susunan urutan makanan, kegiatan makan di negara-negara Eropa diberikan menurut pembagian waktu makan yaitu:

1) Breakfast 06.00-09.00.

2) Brunch 10.00 (minum kopi/cemilan, sarapan bukan makan siang pun bukan).

3) Lunch 12.00-15.00 (menu tergantung keluarga)

4) Afernoon Tea 16.00-18.00 (tea/cookies/cemilan di sore hari)

5) Dinner 19.00-21.00

6) Supper tengah malam (biasanya setelah menonton acara tengah malam)

B. Perencanaan Menu Kontinental DM

1. Definisi Perencanaan Menu

Perencanaan menu adalah suatu kegiatan penyusunan menu, yang akan diolah untuk memenuhi selera konsumen/pasien dan kebutuhan zat gizi yang memenuhi prinsip gizi seimbang. Adapun dalam perencanaan menu adalah agar tersedianya siklus menu sesuai klasifikasi pelayanan yang ada di rumah sakit. Sedangkan prasyarat perencanaan menu meliputi: (1) Peraturan pemberian makanan rumah sakit; (2) Standar porsi dan standar resep; (3) Standar bumbu. Pertimbangan-pertimbangan dalam perencanaan menu meliputi: (1) Karakteristik, kebutuhan dan prefernsi dari keseluruhan pelayanan makanan, (2) kebutuhan zat-zat gizi, variasi dan keseimbangannya, dan (3) kemudahan dalam produksinya (Kemenkes, 2013).

2. Langkah-Langkah Perencanaan Menu

Menurut Kemenkes (2013) dalam Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit, ada beberapa langkah-langkah yang dilakukan dalam perencanaan menu. Adapun langkah-langkah dalam perencanaan menu, meliputi:

a. Bentuk Tim Kerja

Bentuk tim kerja untuk menyusun menu yang terdiri dari dietisien, kepala masak (chef cook), pegawas makanan.

b. Menetapkan Macam Menu

Mengacu pada tujuan pelayanan makanan rumah sakit, maka perlu ditetapkan macam menu, yaitu menu standar, menu pilihan, dan kombinasi keduanya.

c. 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.

d. 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.

e. 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.

f. Mengumpulkan macam hidangan untuk pagi, siang, dan malam pada satu putaran menu termasuk jenis makanan selingan.

g. 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.

h. 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.

i. Melakukan Test Awal Menu

Bila menu telah disepakati, maka perlu dilakukan uji coba menu. Hasil uji coba, langsung diterapkan untuk perbaikan menu.

2. Diabetes Mellitus

a. Gambaran Umum Diabetes Mellitus

Menurut Kemenkes RI 2019, diabetes merupakan penyakit kronis yang terjadi karena pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah atau glukosa), atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya.

Menurut American Diabetes Association (ADA) 2018, ada empat tipe utama dari penyakit Diabetes Melitus, yaitu diabetes melitus tipe-1, diabetes melitus tipe-2, dan diabetes melitus gestasional (GDM), dan diabetes tipe khusus lain.

1) Diabetes Melitus Tipe 1 (Insulin Dependent Diabetes Mellitus/ IDDM)

Diabetes melitus tipe-1 dahulu disebut dengan diabetes dependen insulin atau diabetes juvenile-onset, membentuk 5% hingga 10% kasus diabetes. Penelitian terakhir menunjukkan bahwa terdapat dua subkelompok diabetes 8 melitus tipe-1. Bentuk tersering adalah tipe 1A, yang disebabkan oleh disfungsi

autoimun dengan kerusakan sel beta. Sedangkan diabetes melitus tipe 1B berkaitan dengan defisiensi berat insulin, tetapi tidak ditemukan autoimunitas.

2) Diabetes Melitus Tipe-2 (Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus/ NIDDM) Diabetes melitus tipe-2 dahulu disebut dengan diabetes non-dependen insulin atau diabetes maturitas atau diabetes onset dewasa. Insidens diabetes tipe-2 sebesar 650.000 kasus baru setiap tahunnya. Penyakit diabetes tipe-2 juga sering dikaitkan dengan obesitas.

3) Diabetes Melitus Gestasional (Gestasional Diabetes Melitus/ GDM) Gestasional diabetes melitus didefinisikan sebagai intoleransi glukosa yang pertama kali dikenali pada kehamilan. Karena terjadi peningkatan sekresi berbagai hormon yang mempunyai efek metabolik terhadap toleransi glukosa, maka kehamilan adalah suatu keadaan diabetogenik.

4) Diabetes Melitus tipe khusus lain Diabetes melitus tipe khusus lain adalah diabetes melitus yang terjadi karena adanya:

a) Kelainan genetik pada sel beta seperti yang dikenali pada MODY

b) Kelainan genetik pada kerja insulin, yang menyebabkan sindrom resistensi insulin berat dan akantosis negrikans

b. Pengkajian Gizi Diabetes Mellitus

Dalam melakukan pengkajian terhadap pasien dengan diabetes mellitus dapat dilakukan dengan pengumpulan data sebagai berikut:

1) Data antropometri

2) Data Biokimia

3) Data Fisik/Klinis

4) Data Riwayat Gizi

c. Tujuan Diet

Diet diabetes mellitus disebut juga dengan terapi gizi medis. Tujuan dari diberikannya terapi gizi medis ini adalah untuk membantu seorang penyandang diabetes memperbaiki kebiasaan seperti makan dan berolahraga dengan tujuan untuk mendapatkan kontrol metabolik yang baik (Wahyuningsih, 2013).

Sehingga yang dapat dilakukan adalah pengendalian glukosa darah, tekanan darah, berat badan, serta profil lipid, dengan cara:

1) Mempertahankan kadar glukosa dalam darah mencapai angka normal dengan meberikan asupan yang seimbang dengan insulin (endogenus dan eksogenus), dengan pemberian obat penurun glukosa secara oral dan melakukan aktivitas fisik.
2) Mencapai kadar lipida serum normal
3) Memberikan energi cukup sehingga mempertahankan berat badan normal
4) Menghindari terjadinya komplikasi akut pada pasien yang menggunakan insulin, seperti terjadinya hipoglikemia, komplikasi jangka pendek dan jangka lama, sehingga menimbulkan masalah dengan hubungan latihan jasmani
5) Meningkatkan derajat kesehatan secara menyeluruh melalui penerapan gizi yang optimal

d. Syarat dan Prinsip Diet

Menurut American Diabetic Association (2021), pengaturan makan pada pasien diabetes mellitus dapat menggunakan metode piring diabetes. Metode piring diabetes adalah cara termudah untuk membuat makanan sehat yang dapat

membantu mengontrol gula darah. Dengan menggunakan metode ini, diharapkan dapat memmbuat makanan dengan porsi yang sempurna dengan keseimbangan yang sehat antara sayuran, protein dan karbohidrat tanpa menghitung, menimbang atau mengukur.

Untuk memulai diet dengan metode piring diabetes menggunakan piring yang berukuran 9 inchi:

1) Isi setengah piring dengan sayuran non tepung.

   Sayuran non tepung lebih rendah karbohidrat, sehingga tidak meningkatkan gula darah terlalu banyak. Sayuran tersebut juga tinggi vitamin, mineral, dan serat. Contohnya seperti: asparagus, brokoli, wortel, timun, jamur dan tomat.

2) Seperempat piring diisi dengan makanan protein tanpa lemak.

   Makanan tinggi protein seperti ikan, ayam, daging sapi tanpa lemak, produk kedelai, dan keju semuanya dianggap sebagai makanan berprotein.

3) Isi seperempat piring dengan makanan berkarbohidrat.

   Makanan yang lebih tinggi karbohidrat termasuk biji-bijian, sayuran bertepung, kacang-kacangan, buah, yoghurt, dan susu. Makanan ini memiliki efek yang besar pada gula darah. Membatasi porsi makanan karbohidrat hingga seperempat piring dapat membantu menjaga gula darah agar tidak naik terlalu tinggi setelah makan.

4) Pilih air putih atau minuman rendah kalori

   Air adalah pilihan terbaik karena tidak mengandung kalori atau karbohidrat dan tidak berpengaruh pada gula darah. Pilihan minuman nol atau rendah kalori lainnya termasuk:

- Teh tanpa pemasnis (panas/es)
- Kopi tanpa pemanis (panas atau es)
- Air soda
- Air perasa atau air soda tanpa tambahan gula
- Soda diet atau minuman diet lainnya.

e. Rekomendasi Konsesus American Diabetic Association

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak ada persentase ideal kalori dari karbohidrat, protein dan lemak untuk semua orang dengan atau berisiko diabetes. Oleh karena itu, distribusi makronutrien harus didasarkan pada penilaian individual dari pola makan saat ini, preferensi dan tujuan metabolisme. Saat memberikan terapi diet kepada pasien diabetes, strategi kunci untuk mencapai taget glikemik harus mencakup penilaian asupan makanan saat ini diikuti dengan panduan individual tentang asupan karbohidrat. Pemantauan diri untuk mengoptimalkan waktu makan, pilihan makanan, dan untuk memandu rekomendasi pengobatan dan aktivitas fisik (ADA, 2021).

Meskipun banyak penelitian telah berusaha untuk mengidentifikasi campuran optimal makronutrien untuk rencana makan penderita diabetes. Tinjauan sistematis (Wheeler, et.al, 2010) menemukan bahwa tidak ada campuran ideal yang berlaku dan proporsi zat gizi makro ditentukan harus individual. Telah diamati bahwa penderita diabetes, rata-rata, makan dengan proporsi makronutrien yang sama dengan masyarakat umum:

- 45% kalori dari karbohidrat

- 36-40% kalori dari lemak
- 16-18% kalori dari protein.

Asupan energi total harus sesuai untuk mencapai tujuan pengelolaan berat badan. Selanjutnya, individualisasi komposisi makronutrient akan tergantung pada status individu, termasuk tujuan metabolisme (glikemia, profil lipid,dll), aktivitas fisik, preferensi makanan dan ketersediaan.

- Asupan natrium yang dianjurkan untuk seseorang yang mengidap diabetes sama seperti orang sehat, yaitu <2300 mg per hari. Penyandang diabetes yang juga menderita hipertensi perlu dilakukan pengurangan natrium secara individual.
- Asupan serat makanan yang direkomendasikan oleh DGA 2015-2020 minimal 14 gr serat per 1000 kkal, dengan setidaknya setengah dari konsumsi biji-bijian adalah biji-bijian yang utuh. Sumber serat makanan lainnya termasuk sayuran non tepung, alpukat, buah-buahan, serta kacang-kacangan seperti kacang polong dan lentil.

f. Bahan Makanan

Dalam melakukan perencanaan menu pada pasien dengan menggunakan system daftar bahan makanan penukar. Menggunakan daftar bahan makanan penukar, dapat mengubah bahan makanan dalam menu yang digunakan dengan bahan makanan lain yang masih dalam golongan yang sama. Sehingga, membuat hidangan lebih bervariasi setiap harinya.

Penggunaan daftar bahan makanan penukar dalam perencanaan makan sehingga memungkinkan asupan zat gizi dalam makanan menjadi seimbang. Dalam hal ini asupan energi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin serta mineral sangat diperhatikan agar tercapainya tujuan dari pengendalian diabetes, yaitu pengendalian glukosa darah, berat badan, profil lipid, tekanan darah serta fungsi ginjal.

Pada anjuran makan pasien diabetes mellitus didasarkan pada kebutuhan setiap energi yang dikatakan sebagai diet diabetes. Berdasarkan data pasien Warga Negara Asing dengan diet DM di RSUD Bali Mandara pada tahun 2018-2020, sebagian besar diet yang diberikan berkisar antara 2300 Kkal hingga 2500 Kkal, sehingga berdasarkan data tersebut peneliti menyusun menu kontinental diet DM sehari sebesar 2300 Kkal.

Tabel 1.

Bahan Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan

Sumber	**Bahan makanan yang dianjurkan**	**Bahan makanan yang tidak dianjurkan**
Karbohidrat kompleks	Nasi, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, dan lain-lain dan yang diutamakan makanan dengan tinggi serat.	-
Karbohidrat sederhana	-	Gula, madu,sirup,jam, jeli, tarcis,dodol,kue-kue manis, buah yang diawetkan dengan gula, susu kental manis, minuman botol, es krim
Protein	Dianjurkan protein yang tidak mengandung tinggi lemak, seperti misalnya ikan, daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, kacang-kacangan, tahu, tempe	Sumber protein yang tinggi kandungan lemak seperti jeroan
Lemak	Penggunaan lemak dalam jumlah terbatas. Anjuran pengolahan dengan cara dipanggang, dikukus, ditumis, disetup,direbus.	Makanan dengan sumber protein yang tinggi kandungan lemak jenuh, dan lemak trans
Sayur dan Buah	Dianjurkan cukup banyak mengkonsumsi sayur dan buah	-
Mineral	-	Yang tidak dianjurkan yaitu bahan makanan dengan sumber natrium, contohnya vetsin,garam dapur,soda dan bahan pengawet

Secara umum, jumlah kalori yang digunakan sebagai standar yaitu 2300 kkal, dibagi dalam 3 porsi besar untuk makan pagi (20%), siang (30%), dan sore (25%), serta 2-3 porsi untuk makanan ringan (10-15%). Tetapi pada kelompok tertentu perubahan jadwal, jumlah dan jenis makanan dilakukan sesuai dengan kebiasaan. Untuk penyandang Diabetes Mellitus yang mengidap penyakit lain, pola pengaturan makan disesuaikan dengan penyakit penyerta.

3. Pola Penyusunan Menu Kontinental

Pola Makan Hidangan Kontinental Secara klasik dan tipe umum yang sudah terbentuk dapat kita bedakan seperti: Breakfast (Perit de Jeuner), Lunch (de Jeuner), Dinner (Diner), dan Supper (Souper.) Beberapa tipe hidangan kontinental yang penting adalah:

a. Breakfast: Breakfast akan tergantung dari kebiasaan makan baik lokal, nasional, maupun Internasional. Breakfast biasanya selalu memasukan satu cangkir kopi atau teh dengan biscuit pada rangkaian menunya. Pada breakfast secara inggris, yang dianggap sebagai makanan utama yang terdiri dari fruit juice, atau buah segar, marmalade dan toast cold sereal, hidangan telur, hidangan ikan, ayam atau chop dari lamb dan tea atau kopi. Breakfast yang disajikan untuk menu restauran basanya memiliki pilihan hidangan seperti juice, egg, cereal, pan cake. waffle, roti, daging ditambah dengan makanan khas daerah setempat. Kekhasan ini ditunjukan bagi tamu-tamu yang menginginkannya. Variasi pilihan untuk buah dapat ditambah dengan sari buah instant. Variasi telur dapat berupa telur mata sapi, eassy over, turn over, ommellet baik plain atau isi, Variasi cereal dapat berupa hot cereal dan cold cereal, Variasi roti dapat berupa American bread, Croisant atau English bread. Adakalanya sebuah restaurant menambahkan menu yang istimewa seperti English muffin yang diberi hiasan bagian atasnya dengan cream dan crabmeat atau poached egg. Juga dapat dihidangkan hidangan special suatu negara atau penggabungan antara saus atau sirup buah dengan pancake atau waffle sehingga dapat menarik para tamu. Menu breakfast harus direncanakan secara cepat dan

di makan dalam waktu yang pendek karena biasanya orang yang makan pagi hanya memiliki waktu yang terbatas (Yosevina, 2020).

- Contoh Breakfast:

✓ Continental Breakfast: Manggo Juice Toast or Roll Butter & Jam Coffee

✓ American Breakfast Fruit Juice/Fresh Fruit French Toast & Preserves Poach Egg Cereal/Corn Flake Beverage (Tea, coffee, Cocolate, Milk)

b. Brunch: Brunch diturunkan dari kata breakfast dan lunch, menu brunch biasanya merupakan kombinasi kedua makanan tersebut. Beberapa menu brunch memasukan makanan favorit pada breakfast tradisional. Makanan lain yang disediakan merupakan pilihan seperti buah, hot bread, egg, coffe, dan tea.

✓ Contoh menu Brunch: Orange Juice, *Bake* egg Fried, Sausage Fried, Apple Wedge, Quick Muffin Cofee or Tea

c. Lunch: Lunch biasanya disajikan tengah hari, lunch merupakan makanan yang sederhana, course lebih sedikit daripada dinner. Menu lunch sering merupakan light (ringan) main course misalnya fruit juice, salad fruit. Sup yang kaya dengan roti dan jus buah juga merupakan makan siang yang populer. Keju, buah atau sesuatu yang ringan dan dingin biasanya untuk dessert.

✓ Contoh menu Lunch Brokoli soup dan Paella Valencia

d. Dinner: Dinner biasanya disajikan pada malam hari dan merupakan makan malam yang diutamakan dan dinikmati bersama keluarga, dengan lebih leluasa. Demikian pula dinner yang dilakukan di restoran, orang biasanya makan dalam keadaan relak untuk menikmati hidangan yang relative banyak, biasanya hidangan yang disajikan cukup lengkap.

- ✓ Contoh menu dinner yang terdiri dari 6 kelompok hidangan: Shrimp cocktail, Potage bonner femme, “t” bone stea, k cafe de paris, Fondant potatoes, Bouquettere vegetables, Assorted cheese, Gateaux st honore, Tropical fresh fruit, Coffee or tea.

C. Uji Organoleptik

Uji organoleptik adalah pengujian secara subjektif yaitu penerimaan selera makanan yang didasarkan atas uji kegemaran dan analisa perbedaan. Penerimaan atas pengujian secara organoleptik diperlukan beberapa syarat antara lain: suasana lingkungan tenang, bersih, peralatan yang digunakan bebas bau, bahan contoh yang tepat standar dan panelis agak terlatih atau terlatih dengan demikian dapat diketahui produksi yang diuji (Baedhowi dan Pranggonowati, 2008).

Untuk melaksanakan suatu penilaian organoleptik diperlukan panel. Dalam penilaian mutu atau analisis sifat-sifat sensorik suatu komoditi panel bertindak sebagai instrument atau alat. Alat ini terdiri dari orang atau kelompok orang yang disebut panel yang bertugas menilai sifat atau mutu benda berdasarkan kesan subjektif. Orang yang menjadi anggota panel disebut panelis. Jadi, penilaian makanan secara panel berdasarkan kesan subjektif dari para panelis dengan prosedur sensorik tertentu yang harus dituruti (Arbaiyah,2011).

Menurut Rahayu dalam suriana (2012) dikutip oleh Suriana panelis dikenal 7 macam yaitu:

1. Panel perorangan Panel Perorangan adalah orang yang sangat ahli dengan kepekaan spesifik yang sangat tinggi yang diproleh karena bakat atau latihan-latihan yang sangat intensif.
2. Panel terbatas Panel terbatas terdiri dari 3-5 orang yang mempunyai kepekaan tinggi sehingga lebih dapat dihindari, panelis ini mengenal dengan baik faktorfaktor dalam penilaian organoleptik.
3. Panel terlatih Panel terlatih terdiri dari 15-25 orang yang mempunyai kepekaan cukup baik, untuk menjadi panelis terlatih perlu diseleksikan dan latihan.
4. Panel agak terlatih Terdiri dari 25-25 orang yang sebelumnya dilatih untuk mengetahui sifat-sifat tertentu. Panel agak terlatih dapat dipilih dari kalangan terbatas dengan menguji datanya terlebih dahulu.
5. Panel tidak terlatih Terdiri dari 25 orang awam yang dipilih berdasarkan jenis suku-suku bangsa, tingkat sosial dan pendidikan, panel tidak terlatih biasanya terdiri dari orang dewasa dengan komposisi panelis pria sama dengan panelis wanita.

Uji organoleptik dilakukan oleh 15 sampai 20 panelis agak terlatih untuk mengetahui tingkat kesukaan terhadap produk pangan yang dibuat, yakni panelis diminta mengungkapkan tanggapannya secara subjektif mengenai kesukaan dan ketidaksukaan terhadap produk pangan yang dibuat. Penilaian yang dilakukan dalam uji organoleptik ini bersifat spontan dan langsung, yaitu berarti panelis diminta untuk menilai suatu produk secara langsung saat itu juga

tanpa membandingkannya dengan produk sebelum atau sesudahnya (Himasiera, 2021).

Rasa makanan yang kita kenal sehari-hari sebenarnya bukan satu tanggapan melainkan campuran dari tanggapan cicip, bau, dan trigeminal yang diramu oleh kesan-kesan lain seperti penglihatan, sentuhan, dan pendengaran. Sehingga pada saat menikmati atau merasakan makanan, diwujudkan bersama-sama oleh kelima indera (Arbaiyah,2011).

Warna makanan. Warna makanan adalah rupa hidangan yang disajikan dan dapat memberikan penampilan lebih menarik terhadap makanan yang disajikan. Kombinasi warna adalah hal yang sangat diperlukan dan membantu dalam penerimaan suatu makanan dan secara tidak langsung dapat merangsang selera makan, dimana makanan yang penuh warna mempunyai daya tarik untuk dilihat, karena warna juga mempunyai dampak psikologis pada konsumen (Khan, 1987). Berdasarkan hasil penelitian Aritonang (2014), terdapat 1,5% pasien menyatakan tidak puas, 17,75% menyatakan kurang puas terhadap warna makanan.

Aroma Makanan adalah aroma yang disebarkan oleh makanan yang mempunyai daya tarik yang sangat kuat dan mampu merangsang indera penciuman sehingga mampu membangkitkan selera. Aroma yang dikeluarkan oleh makanan berbeda-beda. Demikian pula cara memasak makanan yang berbeda akan memberikan aroma yang berbeda pula (Moehyi, 2014).

Tingkat kematangan adalah mentah atau matangnya hasil pemasakan pada setiap jenis bahan makanan yang dimasak dan makanan akan mempunyai

tingkat kematangan sendiri-sendiri. Tingkat kematangan suatu makanan itu tentu saja mempengaruhi cita rasa makanan (Arbaiyah, 2011).

Tekstur dan kosistensi bahan akan mempengaruhi cita rasa suatu bahan, perubahan tekstur dan viskositas bahan dapat mengubah rasa dan bau yang timbul, karena dapat mempengaruhi kecepatan timbulnya rasa terhadap sel alfaktori dan kelenjar air liur, semakin kental suatu bahan penerimaan terhadap intensitas rasa, bau dan rasa semakin berkurang (Arbaiyah, 2011).

Suhu makanan pada waktu disajikan memegang peranan penting dalam penentuan cita rasa makanan. Makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin akan sangat mengurangi sensitivitas saraf pengecap terhadap rasa makanan. Untuk menyajikan makanan itu harus dipilih tempat yang bertutup atau dapat digunakan panci yang dilengkapi alat pemanas. Sebaliknya, makanan yang harus disajikan dalam keadaan dingin hendaknya dihidangkan dalam keadaan dingin (Moehyi, 2014).

Penilaian kualitas menu dilakukan terhadap warna, aroma, suhu, kematangan makanan dan tekstur. Metode umum yang digunakan untuk menilai kualitas menu yaitu penilaian sensorik (penilaian organoleptik) oleh panelis. Panelis ini mempunyai kemampuan untuk menilai sifat atau mutu benda berdasarkan kesan subjektif. Orang yang menjadi anggota panel disebut panelis. Terdapat enam macam panel yaitu panel pencicip perorangan, pencicip terbatas, terlatih, tidak terlatih, agak terlatih dan panel konsumen. Panel tak terlatih jumlahnya berkisar antara 15-25 orang (Arbiyah, 2011).