BAB V
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Rumah Sakit Bali Mandara Provinsi Bali merupakan salah satu rumah sakit yang dimiliki oleh Pemerintah Provinsi Bali yang perencanaan pembangunannya sudah dimulai pada tahun 2012 dan pada tahun 2016 bangunan fisiknya sudah berdiri berdasarkan Surat Ijin Mendirikan Bangunan (IMB) dari Badan PPTSP Penanaman Modal Pemerintah Kota Denpasar dengan anggaran berasal dari APBD Provinsi Bali. Rumah Sakit Bali Mandara ini didirikan dengan tujuan untuk mendekatkan akses pelayanan kesehatan kepada Masyarakat Bali dan wisatawan yang berkunjung ke Bali dengan 4 (empat) pelayanan spesialis dasar yaitu: Pelayanan Bedah, Pelayanan Kebidanan dan Penyakit Kandungan, Pelayanan Kesehatan Anak dan Pelayanan Penyakit Dalam, ditambah dengan Pelayanan Penyakit Kulit dan Kelamin, Pelayanan Penyakit THT, Pelayanan Penyakit Gigi Mulut, Pelayanan Penyakit Mata, Pelayanan Ruang Operasi (6 Kamar Operasi dengan Mot dan C-Arm), Pelayanan Rehabilitas Medik, Pelayanan Radiologi (CT Scan, Slide, RO, Floroscopi, Mamograf, USG 4 Dimensi), Pelayanan Laboratorium (Klinik, Patologi Anatomi) dengan Pelayanan Penunjang antara lain : Pneumatic (Pengiriman sampel dan hasil darah dengan cepat melalui tabung pneumatic dari semua lantai ke bagian laboratorium), Instalasi Gizi, CSSD dan Gas Medis Central.

a. Visi dan Misi

1) Visi

Menjadi Rumah Sakit yang Berkualitas dengan Mengedepankan Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian Menuju Rumah Sakit Berkelas Dunia Tahun 2025.

2) Misi

a) Menyelenggarakan pelayanan kesehatan bermutu sesuai dengan standar akreditasi nasional dan internasional yang berorientasi pada keselamatan dan kepuasan pelanggan
b) Menyelenggarakan pelayanan kesehatan rujukan dengan jejaring yang luas
c) Menyediakan sarana dan prasarana sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi kesehatan
d) Menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengembangan yang berkesinambungan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang kompeten, berintegrasi dan memiliki budaya kerja
e) Meningkatkan kinerja layanan profesionalisme dan meningkatkan kesejahteraan pegawai

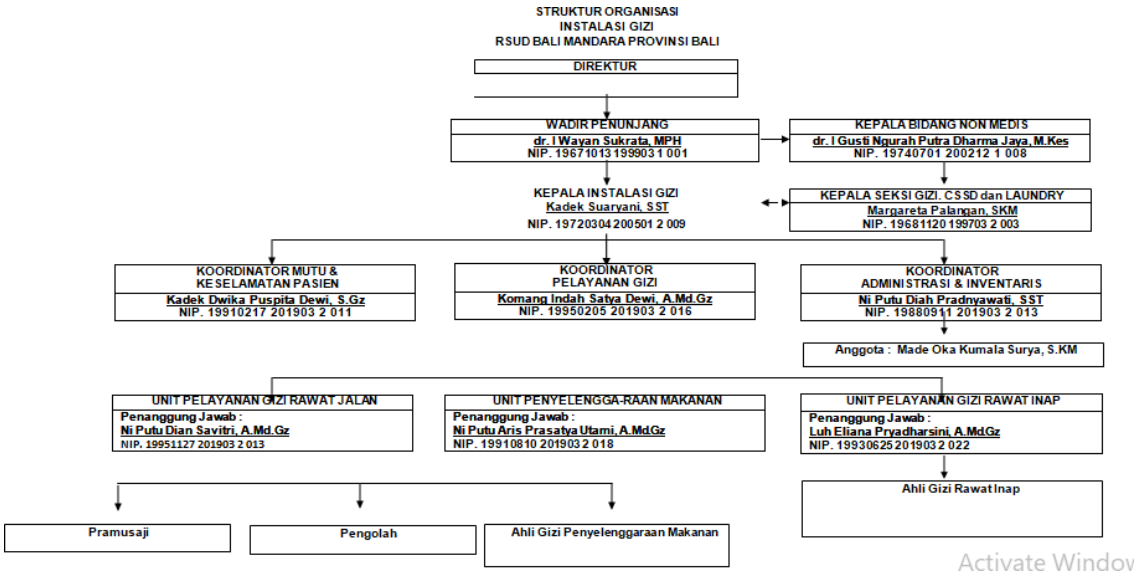
b. Gambaran Umum Instalasi Gizi RSUD Bali Mandara

Merupakan salah satu unit instalasi pada RSUD Bali Mandara yang mempunyai kegiatan penyediaan makanan bagi pasien dan karyawan, pelayanan gizi di ruang rawat inap, pelayanan gizi rawat jalan.

c. Tujuan Instalasi Gizi

Terciptanya pelayanan gizi yang berkualitas dan paripurna

d. Struktur Organisasi Instalasi Gizi di RSUD Bali Mandara



Jumlah tenaga gizi dan jabatan yang diduduki:

Gambar 3. Struktur Organisasi Instalasi Gizi di RSUD Bali Mandara

Tabel 3. Jumlah Tenaga Gizi dan Jabatan

No	Jabatan	Jumlah
1	Kepala Intalasi Gizi	1
2	Koor Mutu dan Keselamatan Pasien	1
3	Koor Pelayanan Gizi	1
4	Koor Administrasi & Inventaris	1
5	PJ Rawat Jalan	1
6	PJ Rawat Inap	1
7	PJ Penyelenggaraan Makanan	1
8	Ahli Gizi Rawat Inap	5
9	Ahli Gizi Penyelenggaraan Makanan	14
10	Petugas gudang & administrasi	1
11	Pramusaji	14
12	Pengolah	10

e. Kegiatan Pelayanan Gizi RSUD Bali Mandara:

1) Pelayanan Gizi Rawat Inap

2) Pelayanan Gizi Rawat Jalan

3) Penyelenggaraan Makanan

Penyelenggaraan Makanan Rumah Sakit, meliputi:

a) Penetapan peraturan pemberian makanan rumah sakit

b) Penyusunan standar bahan makanan rumah sakit

c) Perencanaan menu

d) Perencanaan kebutuhan bahan makanan

e) Perencanaan anggaran bahan makanan

f) Pengadaan bahan makanan

g) Pemesanan dan pembelian bahan makanan

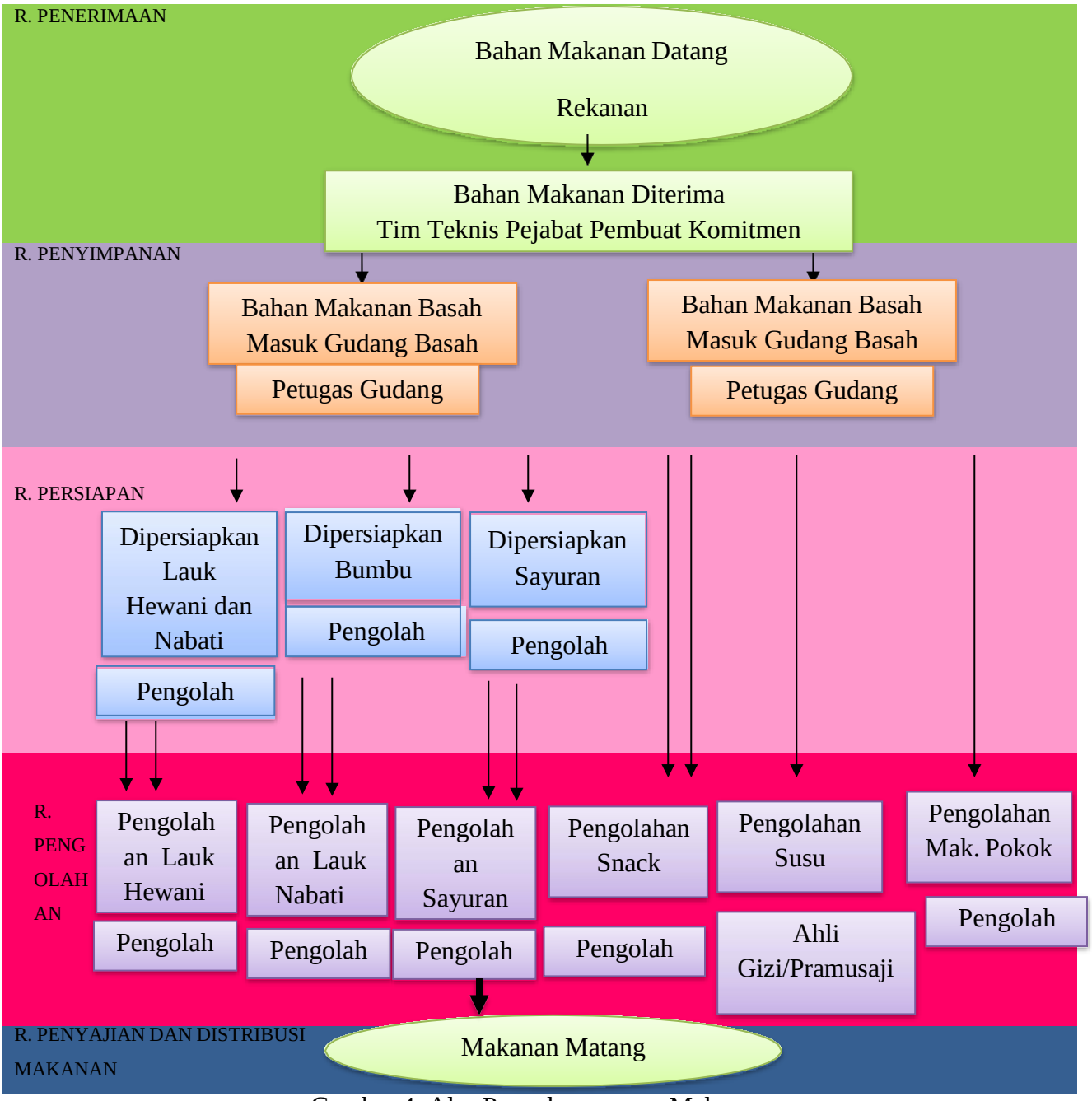
h) Penerimaan bahan makanan

i) Penyimpanan dan penyaluran bahan makanan

j) Persiapan bahan makanan

k) Pemasakan bahan makanan & distribusi makanan

f. Alur Penyelenggaraan Makanan



Gambar 4. Alur Penyelenggaraan Makanan

2. Perencanaan Menu Kontinental Diet DM 2100 Kkal RSUD Bali Mandara

a. Karakteristik Panelis

Test awal menu dengan menggunakan uji organoleptik dilakukan oleh 25 panelis, yaitu ahli gizi yang bertugas di Instalasi RSUD Bali Mandara. Berdasarkan hasil distribusi Tabel 4 dapat dilihat bahwa panelis yang berusia 20-30 tahun memiliki presentase yang lebih besar yaitu sebesar 60% (15 orang). Sedangkan panelis yang berusia 31-50 tahun memiliki persentase sebesar 40% (10 orang). Rata-rata usia panelis adalah 29,28 tahun dengan umur panelis termuda adalah 23 tahun, sedangkan umur tertua adalah 50 tahun, panelis berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8% (2 orang) sedangkan perempuan persentasenya sebanyak 92% (23 orang), panelis yang Pendidikan terakhirnya Diploma IV/SI Gizi persentasenya sebanyak 56% (14 orang) sedangkan panelis yang Pendidikan terakhirnya Diploma III Gizi memiliki persentase 44% (11 orang).

Tabel 4. Karakteristik Panelis

Karakteristik Responden	**n**	**%**
Usia (tahun)		
20-30	15	60%
31-50	10	40%
Total	25	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	8%
Perempuan	23	92%
Total	25	100%
Pendidikan Terakhir		
Diploma III Gizi	11	44%
D IV/ S1 Gizi	14	56%
Total	25	100%

b. Pembagian makanan sehari

Untuk merancang menu Kontinental Diet DM diperlukan adanya standar diet DM. Standar ini dijadikan pedoman dalam perancangan menu agar kebutuhan energi sesuai dengan bahan makanan yang akan digunakan. Berikut dijelaskan pada tabel 5 pembagian standar Diet DM 1100 – 2500 Kkal dalam satuan penukar (Penuntun Diet,2020).

Tabel 5. Standar diet DM (dalam satuan penukar)

Energi (Kkal)	**1100**	**1300**	**1500**	**1700**	**1900**	**2100**	**2300**	**2500**
Pagi:								
KH	½	1	1	1	1 ½	1½	1 ½	2
Hewani*	1	1	1	1	1	1	1	1
Nabati	-	-	½	½	½	1	1	½
Sayuran A	s	s	s	s	s	s	s	s
Minyak	1	1	1	1	2	2	2	2
Selingan:								
KH	-	-	-	-	-	-	-	-
Buah	1	1	1	1	1	1	1	1
Susu	-	-	-	-	-	-	1	1
Siang:								
KH	1	1	2	2	2	2	3	3
Hewani**	1	1	1	1	1	1	1	1
Nabati	1	1	1	1	1	1	1	1
Sayuran B	1	1	1	1	1	1	1	1
Buah	1	1	1	1	1	1	1	1
Minyak	1	2	2	2	2	3	3	3
Selingan:								
KH	-	-	-	-	-	-	-	-
Buah	1	1	1	1	1	1	1	1
Susu	-	-	-	-	-	-	-	-
Malam:								
KH	1	1	1	2	2	2	2 ½	2 ½
Hewani**	1	1	1	1	1	1	1	1
Nabati	1	1	1	1	1	1	1	1
Sayuran B	1	1	1	1	1	1	1	1
Buah	1	1	1	1	1	1	1	1
Minyak	1	1	1	1	2	2	2	2
Energi (kkal)	1100	1300	1500	1700	1900	2100	2300	2500
Protein (g)	43	45	51	55.5	60	62	73	80
Lemak (g)	30	35	36.5	36.5	48	53	59	62
KH (g)	172	192	235	275	299	319	369	396

Rumah Sakit Bali Mandara belum memiliki standar diet DM untuk menu kontinental. Dalam merancang menu ini dibuat standar Diet DM 2100 Kkal. Digunakannya standar diet DM 2100 Kkal karena rata-rata kebutuhan energi pasien Warga Negara Asing yang berdiet DM pada tahun 2020 sampai 2021 adalah 2100 – 2300 Kkal. Pada tabel 6 disebutkan standar diet DM 2100 Kkal beserta kebutuhan zat gizi protein, lemak dan karbohidrat serta Indeks Glikemik untuk merancang menu kontinental.

Tabel 6. Standar Diet DM 2100 Kkal Menu Kontinental

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	IG (Indeks Glikemik)
2100 kkal	62 gr	53 gr	319 gr	37

Bahan makanan dan kandungan zat gizi yang digunakan dalam rancangan menu kontinental diet DM 2100 Kkal ini disesuaikan dengan syarat diet DM dan pola menu kontinental. Pada tabel 7 dijelaskan perhitungan kebutuhan diet dengan jenis bahan makanan serta satuan penukar.

Tabel 7. Perhitungan Kebutuhan Diet DM 2100 Kkal Menu Kontinental

Bahan Makanan	Penukar	URT	Energi	Protein	Lemak	KH
Kentang/penukar	5 ½	4 bh sdg	962.5 kkal	22 gr	0	220 gr
Ikan/penukar	2	2 ptg sdg	190 kkal	20 gr	12 gr	0
Daging/penukar	1	1 ptg sdg	95 kkal	10 gr	6 gr	0
Tempe/penukar	3	2 ptg sdg	240 kkal	18 gr	9 gr	24 gr
Sayuran/penukar A	S	sekehendak	50 kkal	3 gr	0	10 gr
Sayuran/penukar B	2	2 gelas	80 kkal	0	0	20 gr
Buah/penukar	4	4 pt sdg	160 kkal	0	0	40 gr
Susu/penukar	-	-	-	-	-	-
Minyak/penukar	7	1 sdt	315 kkal	0	35 gr	0
JUMLAH			2103 kkal	73 gr	62 gr	324 gr
KEBUTUHAN			**2100 kkal**	**62 gr**	**53 gr**	**319 gr**
PERSENTASE			100.1%	117 .7%	116.9%	101.5%

Pengaturan pola makan pada pasien diabetes yang tepat ditentukan dari 3J yaitu, jadwal makan, jumlah makan dan jenis makanan. Berikut dijelaskan pada tabel 8 mengenai standar kebutuhan energi dan zat gizi sesuai dengan jadwal makan.

Tabel 8. Standar Menu Kontinental Diet DM 2100 Kkal

Kebutuhan Energi & Zat Gizi	**Energi (Kkal)**	**Protein (g)**	**Lemak (g)**	**KH (g)**
Standar Diet Menu Kontinental	**2100**	**62**	**53**	**319**
Breakfast (20%)	420	12.4	10.6	63.8
Snack I (10%)	210	6.2	5.3	31.9
Lunch (30%)	630	18.6	15.9	95.7
Snack II (10%)	210	6.2	5.3	31.9
Dinner (30%)	630	18.6	15.9	95.7

c. Siklus Menu

Siklus Menu Siklus menu adalah satu set menu sehari yang disusun selama jangka waktu tertentu yang dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu. Rancangan menu kontinental Diet DM 2100 Kkal ini dibuat dalam siklus 5 hari. Adapun Pola menu yang digunakan:

1) Kelompok Makanan Pokok: nasi, roti, spaghetti, kentang, fettucini, labu kuning.
2) Lauk Hewani: Ikan, daging sapi, udang, ayam, telur, susu dan hasil olahannya
3) Lauk Nabati: kacang-kacangan
4) Sayur: selada, tomat, wortel, lobak, parsley, asparagus. buncis, jamur, timun, jagung muda, kol.
5) Buah: buah naga, jeruk, pisang ambon, melon, kiwi, strawberry, daun mint, lemon, jambu biji, apel, papaya, mangga, peach.
6) Minyak: Minyak kelapa, margarin, mentega.

Pola makan menu kontinental Diet DM 2100 Kkal dengan aturan 3J (Jadwal makan, Jumlah makan dan Jenis makanan). Pada tabel 9 dijelaskan jadwal makan serta jenis makanan yang akan digunakan untuk merancang menu kontinental ini.

Tabel 9. Pola Makan Menu Kontinental Diet DM 2100 Kkal

POLA MAKAN		
Waktu	**Pola Makan**	**Pola Menu**
06.30-08.30	Breakfast	Makanan Pokok
		Lauk Hewani
		Lauk Nabati
		Sayuran A
		Minyak
09.00-11.00	Snack I	Buah
11.30-13.30	Lunch	Makanan Pokok
		Lauk Hewani
		Lauk Nabati
		Sayuran B
		Minyak
15.00-17.00	Snack II	Buah
17.30-19.30	Dinner	Makanan Pokok
		Lauk Hewani
		Lauk Nabati
		Sayuran B
		Minyak
		Buah

d. Distribusi Bahan Makanan

Bahan-bahan makan dalam satuan penukar yang akan digunakan dalam merancang menu kontinental diet DM 2100 Kkal ini didistribusikan sesuai dengan jadwal makan yang sudah ditetapkan sebelumnya.

Tabel 10. Distribusi Bahan Makanan Menu Kontinental Diet DM 2100 Kkal

Bahan Makanan	Penukar	Makan Pagi	Snack Pagi	Makan Siang	Snack Sore	Makan Malam
Nasi/Penukar	5 ½ p	1.5p	1p	2p		1p
Ikan/Penukar	2 p	1p				1p
Daging/Penukar	1 p			1p		
Tempe/Penukar	3 p	1p		1p		1p
Sayuran/Penukar	3 p	1p		1p		1p
Buah/Penukar	4 p		1p	1p	1p	1p
Susu/Penukar	-	-	-	-	-	-
Minyak/Penukar	7 p	2p		3p		2p

(Sumber: Penuntun Diet, 2020)

e. Frekuensi Penggunaan Bahan Makanan

Frekuensi penggunaan bahan makanan pada saat merancang menu kontinental diet DM sangat diperhatikan agar bahan makanan tersebut tidak terlalu sering muncul dalam satu siklus. Pada tabel 11 disebutkan frekuensi dalam 5 siklus menu dan jenis bahan makanan yang digunakan.

Tabel 11. Frekuensi Bahan Makanan Menu Kontinental Diet DM 2100 Kkal

Bahan Makanan	Jenis Bahan Makanan	Frekuensi dalam 5 Siklus
Bahan pokok	Beras	1
	Roti	3
	Spaghetti	2
	Fettucini	2
	Tepung maizena	2
	Kentang	10
	Tepung terigu	8
	Tepung sagu	1
	Labu kuning	1
Lauk Nabati	Kacang polong	3
Lauk Hewani	Ayam	7
	Ikan tuna	3
	Telur ayam	4
	Daging sapi	3

Bahan Makanan	Jenis Bahan Makanan	Frekuensi dalam 5 Siklus
	Udang	3
	Smoke beef	2
	Susu diabetasol	5
	Keju	2
	Krim	4
	Sosis	2
Sayur	Wortel	6
	Buncis	2
	Lobak	2
	Selada	7
	Timun	4
	Tomat	3
	Jamur kancing	2
	Parsley	5
	Jagung muda	5
	Kol	1
	Asparagus	1
Buah	Pepaya	2
	Daun mint	2
	Buah naga	4
	Lemon	3
	Melon	3
	Mangga	2
	Jambu biji	2
	Jeruk mandarin	5
	Strawberry	3
	Apel	1
	Pisang ambon	2
	Peach	1
	Pisang raja	1
	Kiwi	2
Minyak	Margarin	8
	Minyak kelapa	9
	Mentega	3
Lainnya	Madu	2
	Yoghurt	2
	Mayonnaise	9
	Bawang bombay	3
	Paprika merah	2
	Saos tomat	2
	Kayu manis	1
	Agar-agar	5

f. Master Menu

Master menu adalah alokasi item bahan makanan ke dalam matrik dalam siklus menu. Tujuan dibuatnya master menu adalah agar distribusi bahan makanan yang digunakan tersebar lebih harmonis, sehingga pengulangan penggunaan bahan makanan tertata dengan baik.

Tabel 12. Master Menu Kontinental Diet DM 2100 Kkal

Waktu Makan		**Hari Pemberian**				
		I	**II**	**III**	**IV**	**V**
Makan Pagi 06.30 - 08.30	**Appetizer**	Wortel	Ayam	Labu kuning	Asparagus	Jagung
		Buncis	Jagung	Bombay	Jagung	Telur
			Telur ayam	Susu cair	Telur	Maizena
			Bombay	Roti	Maizena	Krim
	Main course	Fettucini	Spaghetti	Roti	Fettucini	Spaghetti
		Smoke beef	Udang	Telur ayam	Dada ayam	Smoke beef
		Krim	Tomat	Sosis	Tomat	Jamur kancing
		Keju	Parsley	Mentega	Bombay	Margarin
		Margarin	Margarin	Selai	Margarin	Keju
				Margarin		Tomat
	Dessert	Buah naga	Melon	Jambu biji	Pepaya	Jeruk
		Susu Diabetasol				
Snack I 09.00 – 11.00		Mangga	Sosis	Dada ayam	Melon	Tepung terigu
		Agar-agar	Tepung terigu	Tepung sagu	Agar-agar	Telur
		Susu diabetasol	Timun	Wortel	Susu	Susu
			Tomat			
			Selada			
Makan Siang 11.30 – 13.30	**Appetizer**	Jeruk mandarin	Wortel	Udang	Telur ayam	Roti
		Pisang ambon	Lobak	Wortel	Mayonnaise	Mayonnaise
		Selada	Kacang polong	Selada	Mentega	Kiwi
		Tomat	Selada	Mayonnaise		Strawberry
		Krim	Mayonnaise			Jeruk

	Main Course	Kentang	Kentang	Kentang	Beras	Kentang
		Roti tawar	Dada ayam	Daging sapi	Dada ayam	Ikan tuna
		Telur ayam	Margarin	Keju	Wortel	Lemon
		Ayam dada	Jamur kancing	Minyak	Margarin	Minyak
		Selada	Tomat	Saos tomat	Mentega	Tepung terigu
		Tomat	Parsley	Tepung roti	Lemon	
		Margarin			Bombay	
	Dessert	Strawberry	Pisang Raja	Buah naga	Buah peach	Timun
		Lemon	Melon	Pisang ambon	Yoghurt	Lemon
		Daun mint	Apel	Susu		Daun mint
		Madu	Minyak			Madu
Waktu Makan		**Hari Pemberian**				
		I	**II**	**III**	**IV**	**V**
Snack II 15.00 – 17.00		Tepung terigu	Mangga	Terigu	Tepung terigu	Buah naga
		Kayu Manis	Strawberry	Strawberry	Susu	Susu
			Kiwi	Jeruk	Telur	Agar-agar
			Pisang ambon	Margarin	Strawberry	
Makan Malam 17.30 – 19.30	**Appetizer**	Ikan tuna	Daging sapi	Wortel	Kol	Kentang
		Telur ayam	Timun	Lobak	Wortel	Telur
		Timun	Tomat	Kacang polong	Bombay	Mayonnaise
		Parsley	Buncis	Mayonnaise	Mayonnaise	Bombay
		Selada	Bombay		Selada	
		Minyak	Mentega			
	Main Course	Udang	Kentang	Kentang	Kentang	Kentang
		Tomat	Ikan tuna	Dada ayam	Daging sapi	Dada ayam
		Tepung terigu	Lemon	Krim	Terigu	Keju
		Tepung roti	Tepung terigu	Bombay	Bombay	Minyak
		Minyak	Minyak	Jamur kancing	Paprika	Saos tomat
		Kentang	Parsley	Telur ayam	Tomat	Tepung roti
				Parsley	Margarin	
				Margarin		
	Dessert	Biji selasih	Pepaya	Jeruk	Terigu	Jambu biji
		Susu skim	Melon	Agar-agar	Telur	Susu
		Melon		Susu	Susu	Agar-agar
					Mentega	
					Buah naga	

g. Format Menu

Format menu adalah susunan hidangan yang sesuai dengan pola menu yang telah ditetapkan. Setiap hidangan yang terpilih dimasukkan dalam format menu sesuai dengan golongan bahan makanan.

Tabel 13. Format Menu Kontinental Diet DM 2100 Kkal

Waktu	**Hari Ke-**				
	I	**II**	**III**	**IV**	**V**
06.30 - 08.30	Vegetable soup Fettucini Carbonara Dragon Fruit Juice	Chicken Cream Soup Spaghetti Marinara Melon Juice	Pumpkin Soup American Breakfast Guava Juice	Asparagus Soup Fettucicni Chicken Bolognaise Papaya Juice	Corn Cream Soup Spaghetti Milanaise Orange Juice
09.00 – 11.00	Mango Pudding	Sausage Wrap	Chicken Dumplings	Melon Pudding	Pandan Sponge Cake
11.30 – 13.30	Mimosa Salad Club House Sandwich Sunny Mint	Russian Salad Chicken Steak Chasseur Sauce Fruit Fritters	Shrimp Cocktail Beef Cordon Bleu Purple Smoothies	Stuffed Egg Boil Chicken with Rice & Supreme Sauce Peach Sorbet	Fruits Canape Fish a'la Meuniere Cucumint Lemon Water
15.00 – 17.00	Cinnamon Croffle	Fruity Soup	Fruti Pie	Strawberry Pancake	Dragon Fruit Pudding
17.30 – 19.30	Tuna Salad Shrimp in Tomato Sauce Chia Green Pudding	Meat Salad Fish Colbert Mix Fruit	Vegetable Salad Fricasse of Chicken Orange Pudding	Coleslaw Goulash Crepes with Dragon Sauce	Potatoes & Egg Salad Chicken Cordon Bleu Guava Pudding

h. Pedoman Menu

Pedoman menu adalah jenis-jenis bahan makanan beserta berat bersih dan berat kotornya yang digunakan sebagai dasar penentuan kebutuhan bahan makanan yang akan dipakai dalam merancang menu kontinental diet DM ini. Pada menu kontinental diet DM siklus I, *breakfast* terdiri dari vegetable soup, fettucini carbonara, dan dragon fruit juice, untuk snack pagi mango pudding. Makan siang terdiri dari Mimosa salad, Club house sandwich dan sunny mint, untuk snack sore cinnamon croffle. Makan malam terdiri dari Tuna salad, Shrimp in tomato sauce dan chia green pudding.

Tabel. 14 Pedoman Menu Kontinental Diet DM 2100 Kkal (Siklus I)

Waktu Makan	**Menu**	**Bahan Makanan**				
		Bahan	**Segar**		**Kering**	
			BB (kg)	**BK (gr)**	**BB (kg)**	**BK (gr)**
Breakfast	Vegetable Soup	Wortel	50 g	60 g		
		Buncis	50 g	55 g		
	Fettucini Carbonara	Fettucini			50 g	50 g
		Smoke Beef	50 g	50 g		
		Krim			5 g	5 g
		Keju			5 g	5 g
		Merica				
		Margarin			5 g	5 g
	Dragon Fruit Juice	Buah naga	150 g	160 g		
		Susu diabetasol			5 g	5 g
Snack I	Mango Pudding	Agar-agar			2 g	2 g
		Mangga	150 g	175 g		
		Susu diabetasol			5 g	5 g
Lunch	Mimosa Salad	Jeruk mandarin	50 g	60 g		
		Pisang ambon	100 g	125 g		
		Selada	5 g	5 g		
		Tomat	50 g	55 g		
		Krim			5 g	5 g
		Kentang	75 g	80 g		

	Club House Sandwich	Roti	10 g	10 g		
		Telur	50 g	55 g		
		Dada ayam	50 g	50 g		
		Selada	5 g	5 g		
		Tomat	25 g	30 g		
		Margarin			2.5 g	2.5
	Sunny Mint	Strawberry	50 g	55 g		
		Lemon	50 g	60 g		
		Daun mint	2 g	2 g		
		Madu			5 g	5 g
Snack II	Cinnamon Croffle	Tepung terigu			10 g	10 g
		Kayu manis			2.5 g	2.5 g
Waktu Makan	**Menu**	**Bahan Makanan**				
		Bahan	**Segar**		**Kering**	
			BB (gr)	**BK (gr)**	**BB (gr)**	**BK (gr)**
Dinner	Tuna Salad	Ikan tuna	50 g	75 g		
		Telur ayam	50 g	55 g		
		Timun	50 g	60 g		
		Parsley	2 g	2 g		
		Selada	5 g	5 g		
		Minyak			2.5 g	2.5 g
		Garam			1 g	1 g
		Merica			1 g	1 g
	Shrimp in Tomato Sauce	Udang	75 g	100 g		
		Tomat	50 g	55 g		
		Tepung terigu			5 g	5 g
		Tepung roti			2.5 g	2.5 g
		Minyak			2.5 g	2.5 g
		Kentang	75 g	75 g		
		Garam			1 g	1 g
		Merica			1 g	1 g
	Chia Green Pudding	Biji selasih			10 g	10 g
		Susu cair			50 g	50 g
		Melon	100 g	120 g		

Siklus II menu kontinental diet DM, *breakfast* terdiri dari chicken cream soup, spaghetti marinara, dan melon juice, untuk snack pagi sausage wrap. Makan siang terdiri dari Russian salad, Chicken steak with chasseur sauce dan fruit fritters, untuk snack sore fruit soup. Makan malam terdiri dari Meat salad, Fish Colbert dan mix fruit.

Tabel. 15 Pedoman Menu Kontinental Diet DM 2100 Kkal (Siklus II)

Waktu Makan	**Menu**	**Bahan Makanan**				
		Bahan	**Segar**		**Kering**	
			BB (kg)	**BK (gr)**	**BB (kg)**	**BK (gr)**
Breakfast	Chicken Cream Soup	Ayam	50 g	50 g		
		Jagung	25 g	35 g		
		Telur ayam	25 g	30 g		
		Bombay	5 g	10 g		
	Spaghetti Marinara	Spaghetti			50 g	50 g
		Udang	75 g	100 g		
		Tomat	50 g	55 g		
		Parsley	5 g	10 g		
		Margarin			2.5 g	2.5 g
	Melon Juice	Melon	100 g	120 g		
Snack I	Sausage Wrap	Tepung terigu			10 g	10 g
		Sosis			25 g	25 g
		Tomat	25 g	30 g		
		Timun	25 g	30 g		
		Selada	5 g	10 g		
Waktu Makan	**Menu**	**Bahan Makanan**				
		Bahan	**Segar**		**Kering**	
			BB (gr)	**BK (gr)**	**BB (gr)**	**BK (gr)**
Lunch	Russian Salad	Wortel	25 g	35 g		
		Lobak	25 g	35 g		
		Kacang polong			10 g	10 g
		Selada	5 g	5 g		
		Mayonnaise			2.5 g	2.5 g
	Chicken Steak Chasseur Sauce	Kentang	50 g	65 g		
		Dada ayam	75 g	75 g		
		Jamur kancing	25 g	25 g		
		Tomat	50 g	55 g		
		Parsley	5 g	5 g		
		Margarin			2.5 g	2.5 g

	Fruit Fritters	Pisang raja	75 g	100 g		
		Melon	100 g	120 g		
		Apel	75 g	100 g		
		Minyak			2.5 g	2.5 g
Snack II	Fruity Soup	Mangga	100 g	125 g		
		Strawberry	50 g	60 g		
		Kiwi	50 g	60 g		
		Pisang ambon	50 g	75 g		
Dinner	Meat Salad	Daging sapi	50 g	50 g		
		Timun	25 g	30 g		
		Tomat	25 g	30 g		
		Buncis	25 g	30 g		
		Bombay	5 g	10 g		
		Mentega			2.5 g	2.5 g
	Fish Colbert	Kentang	50 g	75 g		
		Ikan tuna	75 g	75 g		
		Lemon	10 g	15 g		
		Tepung terigu			5 g	5 g
		Minyak			2.5 g	2.5 g
	Mix Fruit	Melon	50 g	60 g		
		Pepaya	50 g	65 g		

Siklus III menu kontinental Diet DM, *breakfast* terdiri dari pumpkin soup, American breakfast, dan guava juice, untuk snack pagi *chicken dumplings*. *Lunch* terdiri dari shrimp cocktail, beef cordon bleu dan purple smoothies, snack sore fruity pie. Dinner terdiri dari vegetable salad, fricassee of chicken, dan orange pudding.

Tabel. 16 Pedoman Menu Kontinental Diet DM 2100 Kkal (Siklus III)

Waktu Makan	**Menu**	**Bahan Makanan**				
		Bahan	**Segar**		**Kering**	
			BB (kg)	**BK (gr)**	**BB (kg)**	**BK (gr)**
Breakfast	Pumpkin Soup	Labu kuning	75 g	85 g		
		Bombay	5 g	5 g		
		Susu cair			50 g	50 g

		Roti	5 g	5 g		
	American Breakfast	Telur ayam	50 g	60 g		
		Sosis			25 g	25 g
		Mentega			2.5 g	2.5 g
		Selai			2.5 g	2.5 g
		Margarin			2.5 g	2.5 g
		Roti	10 g	10 g		
	Guava Juice	Jambu biji	100 g	125 g		
Snack I	Chicken Dumplings	Dada ayam	50 g	50 g		
		Tepung sagu			10 g	10 g
		Wortel	10 g	20 g		
Lunch	Shrimp Cocktail	Udang	50 g	75 g		
		Wortel	25 g	35 g		
		Selada	5 g	10 g		
		Mayonnaise			2.5 g	2.5 g
	Beef Cordon Bleu	Kentang	50 g	75 g		
		Daging sapi	75 g	75 g		
		Keju			5 g	5 g
		Saos tomat			5 g	5 g
		Tepung roti			5 g	5 g
		Minyak			2.5 g	2.5 g
	Purple Smoothies	Buah naga	100 g	125 g		
		Pisang ambon	75 g	100 g		
		Susu diabetasol			10 g	10 g
Snack II	Fruti Pie	Tepung terigu			20 g	20 g
		Strawberry	50 g	60 g		
		Jeruk	50 g	60 g		
		Margarin			2.5 g	2.5 g
Waktu Makan	**Menu**	**Bahan Makanan**				
		Bahan	**Segar**		**Kering**	
			BB (gr)	**BK (gr)**	**BB (gr)**	**BK (gr)**
Dinner	Vegetable Salad	Wortel	25 g	35 g		
		Lobak	25 g	35 g		
		Kacang polong			10 g	10 g
		Mayonnaise			2.5 g	2.5 g
		Garam			1 g	1 g
		Merica			1 g	1 g
	Fricassee Chicken	Dada ayam	75 g	75 g		
		Krim			10 g	10 g
		Bombay	5 g	10 g		

		Jamur kancing	25 g	25 g		
		Telur ayam	25 g	30 g		
		Kentang	50 g	50 g		
		Parsley	5 g	10 g		
		Garam			2 g	2 g
		Merica			2 g	2 g
	Orange Pudding	Jeruk	100 g	110 g		
		Agar-agar			2 g	2 g
		Susu			10 g	10 g

Menu kontinental diet DM pada siklus IV makan pagi terdiri dari asparagus soup, chicken fettucini bolognaise dan papaya juice, untuk snack pagi melon pudding. Makan siang terdiri dari stuffed egg, boil chicken supreme sauce dan peach sorbet, untuk snack sore strawberry pancake. Makan malam terdiri dari coleslaw, goulash dan crepes with purple sauce.

Tabel. 17 Pedoman Menu Kontinental Diet DM 2100 Kkal (Siklus IV)

Waktu Makan	**Menu**	**Bahan Makanan**				
		Bahan	**Segar**		**Kering**	
			BB (kg)	**BK (gr)**	**BB (kg)**	**BK (gr)**
Breakfast	Asparagus Soup	Asparagus	50 g	60 g		
		Jagung	25 g	35 g		
		Telur ayam	25 g	30 g		
		Maizena			2.5 g	2.5 g
	Fettucini Chicken Bolognaise	Fettucini			50 g	50 g
		Dada ayam	75 g	75 g		
		Tomat	50 g	55 g		
		Bombay	5 g	10 g		
		Margarin			2.5 g	2.5 g
	Papaya Juice	Pepaya	100 g	125 g		
Snack I	Melon Pudding	Melon	125 g	150 g		
		Agar-agar			2 g	2 g
		Susu diabetasol			5 g	5 g

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan				
		Bahan	Segar		Kering	
			BB (gr)	BK (gr)	BB (gr)	BK (gr)
Lunch	Stuffed Egg	Telur ayam	50 g	60 g		
		Mayonnaise			2.5 g	2.5 g
		Mentega			2.5 g	2.5 g
	Boil Chicken with Rice & Supreme Sauce	Beras	50 g	50 g		
		Dada ayam	75 g	75 g		
		Wortel	50 g	60 g		
		Margarin			2.5 g	2.5 g
		Mentega			2.5 g	2.5 g
		Lemon	25 g	35 g		
		Bombay	5 g	10 g		
	Peach Sorbet	Buah peach	100 g	100 g		
		Yoghurt			100 g	100 g
Snack II	Strawberry Pancake	Tepung terigu			20 g	20 g
		Susu			10 g	10 g
		Telur	25 g	30 g		
		Strawberry	75 g	85 g		
Dinner	Coleslaw	Kol	50 g	55 g		
		Wortel	50	60 g		
		Bombay	10 g	10 g		
		Selada	10 g	15 g		
		Mayonnaise			5 g	5 g
	Goulash	Daging sapi	75 g	75 g		
		Kentang	50 g	75 g		
		Tepung terigu			5 g	5 g
		Bombay	10 g	15 g		
		Paprika	10 g	15 g		
		Tomat	25 g	30 g		
		Margarin			2.5 g	2.5 g
	Crepes with Dargon Sauce	Tepung terigu			10 g	10 g
		Telur	25 g	30 g		
		Susu			5 g	5 g
		Mentega			2.5 g	2.5 g
		Buah naga	75 g	100 g		

Siklus V pada menu kontinental diet DM ini, makan pagi terdiri dari corn cream soup, spaghetti milanaise dan orange juice, untuk snack pagi pandan sponge cake. Makan siang terdiri dari fruits canape, fish a;la meuniere, dan cucumint lemon water. Snack sore disajikan dragon fruit pudding. Makan malam terdiri dari potatoes & egg salad, chicken cordon bleu dan guava pudding.

Tabel. 18 Pedoman Menu Kontinental Diet DM 2100 Kkal (Siklus V)

Waktu Makan	**Menu**	**Bahan Makanan**				
		Bahan	**Segar**		**Kering**	
			BB (kg)	**BK (gr)**	**BB (kg)**	**BK (gr)**
Breakfast	Corn Cream Soup	Jagung	50 g	65 g		
		Telur	25 g	30 g		
		Maizena			2.5 g	2.5 g
		Krim			10 g	10 g
	Spaghetti Milanaise	Spaghetti			50 g	50 g
		Smoke beef	50 g	50 g		
		Jamur kancing	25 g	25 g		
		Margarin			2.5 g	2.5 g
		Keju			5 g	5 g
		Tomat	75 g	80 g		
	Orange Juice	Jeruk	150 g	160 g		
Snack I	Pandan Sponge Cake	Tepung terigu			25 g	25 g
		Telur	10 g	15 g		
		Susu			10 g	10 g
Lunch	Fruits Canape	Roti			10 g	10 g
		Mayonnaise			2.5 g	2.5 g
		Kiwi	50 g	60 g		
		Strawberry	50 g	60 g		
		Jeruk	50 g	60 g		
	Fish a'la Meuniere	Kentang	50 g	75 g		
		Ikan tuna	75 g	75 g		
		Lemon	10 g	20 g		
		Tepung terigu			5 g	5 g
		Minyak			2.5 g	2.5 g
	Cucumint Lemon Water	Daun mint	5 g	10 g		
		Timun	25 g	30 g		
		Lemon	10 g	20 g		

		Madu			5 g	5 g
Snack II	Dragon Fruit Pudding	Buah naga	125 g	150 g		
		Susu			5 g	5 g
		Agar-agar			2 g	2 g
Dinner	Potatoes Egg Salad	Kentang	50 g	75 g		
		Telur ayam	50 g	60 g		
		Bombay	5 g	10 g		
		Mayonnaise			2.5 g	2.5 g
		Garam			1 g	1 g
		Merica			1 g	1 g
	Chicken Cordon Bleu	Dada ayam	75 g	75 g		
		Kentang	50 g	75 g		
		Keju			5 g	5 g
		Tepung roti			5 g	5 g
		Minyak			2.5 g	2.5 g
		Saos tomat			5 g	5 g
		Garam			1 g	1 g
		Merica			1 g	1 g
	Guava Pudding	Jambi biji	125 g	150 g		
		Agar-agar			2 g	2 g
		Susu			5 g	6 g

i. Gambaran Komposisi Menu Berdasarkan Prinsip Diet DM

Diet diabetes mellitus merupakan pengaturan pola makan bagi penderita diabetes mellitus berdasarkan jumlah, jenis, dan jadwal pemberian makanan. Prinsip diet bagi penderita DM adalah mengurangi dan mengatur konsumsi karbohidrat sehingga tidak menjadi beban bagi mekanisme pengaturan gula darah. Berdasarkan perencanaan menu untuk perancangan menu kontinental diet DM dibuat standar 2100 Kkal diperhitungkan persentase jumlah energi dari setiap siklus menu, jenis bahan makanannya apakah sesuai atau tidak dengan syarat diet DM,

untuk jadwal pemberian makananya apakah sesuai atau tidak, dan indeks glikemik dari setiap siklus menu yang disajikan.

Tabel. 19 Komposisi Menu Berdasarkan Prinsip Diet DM

Menu	**Jumlah (Energi)**	**Jenis**		**Jadwal**		**IG (Indeks Glikemik)**
		Sesuai	**Tidak**	**Sesuai**	**Tidak**	
Siklus I	2084,8 Kkal	72%	28%	100%	0	33,6
Siklus II	2060,6 Kkal	88%	12%	100%	0	34
Siklus III	2087,9 Kkal	80%	20%	100%	0	33
Siklus IV	2111,9 Kkal	84%	16%	100%	0	43,6
Siklus V	2107,3 Kkal	76%	24%	100%	0	38,8

Pada tabel 19 menunjukkan bahwa siklus menu IV dan V dari segi jumlah energi persentasenya 100%. Perancangan menu kontinental ini menggunakan standar diet DM 2100 Kkal, jadi untuk siklus menu IV dan V sudah memenuhi syarat dari jumlah energinya. Tetapi, siklus menu I, II dan III juga memenuhi syarat dari jumlah energi walaupun persentasenya tidak 100%. Karena dalam penyusunan menu tidak selalu bisa tepat 100%, diperbolehkan ± 50 Kkal energi dari standar diet yang ditetapkan.

Persentase terbesar panelis dari segi jenis bahan makanan yaitu sebesar 88% sesuai dengan syarat diet DM untuk siklus menu II. Dilihat dari jenis bahan makanan yang digunakan semua termasuk ke dalam bahan makanan yang dianjurkan untuk penderita diabetes mellitus. Sedangkan untuk siklus menu I dan V persentasenya dibawah 80%, hal ini dikarenakan adanya penggunaan bahan makanan seperti saos tomat dan roti tawar. Walaupun bahan makanan tersebut bertentangan dengan diet DM, tetapi penggunaan saos tomat dan roti tawar sudah

diperhitungkan sesuai dengan jumlah yang diperbolehkan bagi pasien. Jika menu ini nantinya akan diaplikasikan kepada pasien, penggunaan roti tawar diganti dengan roti gandum yang tinggi serat.

Prinsip diet DM yang ketiga adalah jadwal makan. Jadwal makan yang ditetapkan di RSUD Bali Mandara sudah sesuai dengan jadwal pemberian makan bagi pasien DM. Makan pagi pada pukul 06.30 – 07.30, snack pagi pada pukul 09.00 -10.00, makan siang pada pukul 11.30 – 12.30, snack sore pada pukul 15.00-16.00 dan makan malam pada pukul 17.30-18.30. Oleh karena itu, persentase dari panelis 100% untuk kelima siklus menu dari segi jadwal pemberian makan di RS. Indeks Glikemik (IG) merupakan indikator cepat atau lambatnya unsur karbohidrat yang ada pada bahan makanan untuk meningkatkan kadar gula darah dalam tubuh. Makanan yang cepat menaikkan kadar gula itu akan membuat pankreas bekerja keras menghasilkan insulin setelah makan, setiap hari. Perencanaan menu bagi pasien diabetes mellitus merupakan hal yang mutlak dilakukan. Salah satunya memilih makanan dengan indeks glikemik rendah, yakni kurang dari 55. Pada tabel 19 menunjukkan bahwa kelima siklus menu yang dirancang ini bahan-bahan makanan yang digunakan termasuk kedalam indeks glikemik rendah. Jadi menu ini cocok diberikan kepada pasien diabetes mellitus Warga Negara Asing (WNA) untuk mendukung terapi diet yang dilaksanakan di rumah sakit.

j. Gambaran Cita Rasa Makanan

Cita rasa makanan merupakan gabungan nilai penilaian panelis terhadap aroma, tingkat kematangan, tekstur suhu dan warna makanan. Cita rasa makanan dikategorikan menjadi 3 kelompok yaitu: kurang, cukup dan baik. Berdasarkan tabel 19, pada menu siklus I lebih banyak panelis (68%) berpendapat cita rasa makanan yang disajikan sudah baik, sedangkan (32%) panelis berpendapat cita rasa makanan yang disajikan cukup. Untuk menu siklus II panelis berpendapat cita rasa makanan yang disajikan 4% masuk dalam kategori cukup. Dan sisanya 96% panelis menyatakan menu siklus II dari segi cita rasa baik untuk disajikan. Pada menu siklus III 8% panelis berpendapat cita rasa makanan yang disajikan cukup, 92% menyatakan baik untuk disajikan. Siklus menu IV lebih banyak panelis (20%) berpendapat menu ini baik untuk disajikan, hanya 80% panelis yang menyatakan cukup. Untuk siklus menu V sebanyak 88% panelis berpendapat baik untuk menu yang disajikan dari segi cita rasa dan hanya 12% yang menyatakan cukup terhadap cita rasa makanan pada siklus V ini. Persentase terbesar untuk kategori baik dari segi cita rasa pada menu siklus II. Hal ini terjadi karena banyak pendapat panelis yang menyatakan menu pada siklus II dari segi aromanya sedap, tingkat kematangannya sesuai, tekstur dari setiap menu sesuai, dan suhu makanan pada saat disajikan tepat. Sedangkan persentase terendah untuk kategori baik dari segi cita rasa makanan pada menu siklus I. Hal ini dikarenakan pendapat panelis terhadap menu appetizer pada makan malam yaitu tuna salad agak berbau amis. Dari pendapat beberapa panelis tersebut dapat dijadikan koreksi ketika akan

membuat salad berbahan dasar ikan, sebaiknya dilakukan marinase ikan dengan lemon, garam dan jahe untuk mengurangi aroma amis dari ikan.

Tabel 19. Penilaian Cita Rasa Makanan Menu Kontinental Diet DM 2100 Kkal

Menu	**Kurang**		**Cukup**		**Baik**	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
SIKLUS I	0	0	8	32%	17	68%
SIKLUS II	0	0	1	4%	24	96%
SIKLUS III	0	0	2	8%	23	92%
SIKLUS IV	0	0	5	20%	20	80%
SIKLUS V	0	0	3	12%	22	88%

1) Aroma

Aroma makanan merupakan penilaian panelis terhadap aroma makanan yang disajikan. Aroma makanan dikategorikan menjadi 4 kelompok yaitu sangat tidak suka, tidak suka, suka dan sangat suka. Pada tabel 20 menunjukkan persentase terbesar panelis yang menilai aroma makanan yang disajikan sangat suka yaitu 92% pada menu sikkus II dan terendah pada menu siklus I yaitu sebesar 60%.

Tabel 20. Penilaian Responden Terhadap Aroma Makanan

Menu	**Sangat Tidak Suka**		**Tidak Suka**		**Suka**		**Sangat Suka**	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
SIKLUS I	0	0	0	0	10	40%	15	60%
SIKLUS II	0	0	0	0	2	8%	23	92%
SIKLUS III	0	0	0	0	3	12%	22	88%
SIKLUS IV	0	0	0	0	3	12%	22	88%
SIKLUS V	0	0	0	0	5	20%	20	80%

2) Tingkat kematangan makanan

Tingkat kematangan makanan merupakan penilaian panelis terhadap bumbu makanan yang disajikan. Tingkat kematangan makanan dikategorikan menjadi 4 kelompok yaitu sangat tidak suka, tidak suka, suka dan sangat suka.

Tabel 21. Penilaian Responden Terhadap Tingkat Kematangan Makanan

Menu	**Sangat Tidak Suka**		**Tidak Suka**		**Suka**		**Sangat Suka**	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
SIKLUS I	0	0	0	0	4	16%	21	84%
SIKLUS II	0	0	0	0	2	8%	92	88%
SIKLUS III	0	0	0	0	8	32%	17	68%
SIKLUS IV	0	0	0	0	11	44%	14	56%
SIKLUS V	0	0	0	0	1	4%	24	96%

Berdasarkan tabel 21 dapat dijelaskan bahwa persentase terbesar panelis sebesar 96% pada menu siklus V dari segi tingkat kematangan. Sedangkan persentase terendah untuk kategori sangat suka pada menu siklus IV yaitu sebesar 56%. Beberapa pendapat panelis terhadap menu siklus III dan IV yang memiliki tingkat sangat suka yang cukup rendah, yaitu salah satunya ada pada masakan yang berbahan dasar daging sapi. Siklus III memiliki menu main course makan siang Beef Cordon Bleu dan siklus IV memiliki menu Goulash. Tanggapan panelis terhadap menu Beef Cordon Bleu untuk dagingnya kurang lembut akibatnya pada saat dipotong agak susah. Sedangkan goulash dagingnya sudah lembut tetapi kentangnya kurang matang sehingga teksturnya masih keras saat sudah disajikan. Durasi pada proses pemasakan kentang perlu diatur agar tingkat kematangannya tepat.

3) Tekstur makanan

Tekstur makanan merupakan penilaian panelis terhadap tekstur makanan yang disajikan. Tekstur makanan dikategorikan menjadi 4 kelompok yaitu sangat tidak suka, tidak suka, suka dan sangat suka.

Tabel 22. Penilaian Responden Terhadap Tekstur Makanan

Menu	**Sangat Tidak Suka**		**Tidak Suka**		**Suka**		**Sangat Suka**	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
SIKLUS I	0	0	0	0	3	12%	22	88%
SIKLUS II	0	0	0	0	2	8%	23	92%
SIKLUS III	0	0	0	0	9	36%	16	67%
SIKLUS IV	0	0	0	0	7	28%	18	72%
SIKLUS V	0	0	0	0	3	12%	22	88%

Berdasarkan tabel 22 dapat dijelaskan bahwa persentase terbesar panelis yang menilai tekstur makanan yaitu 92% pada menu siklus II dan persentase terendah pada kategori sangat suka yaitu 64% pada menu siklus III. Tingkat kematangan makanan berhubungan dengan tekstur makanan yang disajikan, sehingga persentase untuk tingkat kematangan dan tekstur makanan hampir memiliki kesamaan.

4) Suhu makanan

Suhu makanan merupakan penilaian panelis terhadap suhu makanan yang disajikan. Suhu makanan dikategorikan menjadi 4 kelompok yaitu sangat tidak suka, tidak suka, suka dan sangat suka.

Tabel 23. Penilaian Responden Terhadap Suhu Makanan

Menu	Sangat Tidak Suka		Tidak Suka		Suka		Sangat Suka	
	n	%	n	%	n	%	n	%
SIKLUS I	0	0	0	0	5	20%	20	80%
SIKLUS II	0	0	0	0	3	12%	22	88%
SIKLUS III	0	0	0	0	3	12%	22	88%
SIKLUS IV	0	0	0	0	2	8%	13	92%
SIKLUS V	0	0	0	0	4	16%	21	84%

Berdasarkan tabel 23 dapat dijelaskan bahwa persentase terbesar panelis yang menilai suhu makanan yaitu 92% pada menu siklus IV dan persentase terendah pada kategori sangat suka yaitu 80% pada menu siklus I. Suhu makanan yang disajikan berhubungan dengan waktu penyajian makanan. Menu appetizer makan pagi pada siklus I sampai siklus V merupakan sup. Sehingga saat disajikan rentan terjadi penurunan suhu apabila waktu penyajiannya cukup lama. Pada saat menyajikan sup- sup tersebut harus diperhatikan waktu penyajiannya agar suhu makanan pada saat disajikan dapat terjaga tetap hangat/panas.

5) Warna makanan

Warna makanan merupakan penilaian panelis terhadap warna makanan yang disajikan. Warna makanan dikategorikan menjadi 4 kelompok yaitu sangat tidak suka, tidak suka, suka dan sangat suka. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 24.

Tabel 24. Penilaian Responden Terhadap Warna Makanan

Menu	Sangat Tidak Suka		Tidak Suka		Suka		Sangat Suka	
	n	%	n	%	n	%	n	%
SIKLUS I	0	0	0	0	5	20%	20	80%
SIKLUS II	0	0	0	0	4	16%	21	84%
SIKLUS III	0	0	0	0	3	12%	22	88%
SIKLUS IV	0	0	0	0	14	56%	11	44%
SIKLUS V	0	0	0	0	11	44%	14	56%

Berdasarkan tabel 24 dapat dijelaskan bahwa persentase terbesar panelis sebesar 88% pada menu siklus III dari penilaian warna makanan. Sedangkan persentase terendah untuk kategori sangat suka pada menu siklus IV yaitu sebesar 44%. Beberapa pendapat panelis terhadap menu siklus IV yang memiliki penilaian sangat suka yang cukup rendah, yaitu pada menu makan siang terlihat warnanya sangat pucat dengan perpaduan makanan appetizer stuffed egg, main course boil chicken with supreme sauce dan dessert peach sorbet. Oleh karena itu, untuk menu tersebut bisa divariasikan bahan makanan yang lebih warna sehingga dapat menarik minat konsumsi dari pasien untuk menghabiskan makanannya.

B. Pembahasan

Karakteristik panelis dalam penelitian ini yaitu umur, jenis kelamin dan Pendidikan terakhir dari 25 Ahli Gizi di RSUD Bali Mandara. Panelis yang melakukan penilaian adalah tenaga kerja yang berada di lingkungan instalasi gizi RSUD Bali Mandara yaitu ahli gizi. Dipilihnya ahli gizi sebagai panelis karena sudah pernah melakukan penilaian bahan makanan/ menu melalui uji organoleptik dan mengetahui syarat-syarat diet DM serta menu yang baik untuk disajikan kepada

pasien. Jadi, tidak sulit bagi peneliti untuk memberikan gambaran dari proses penilaian uji organoleptik ini.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, lebih banyak panelis penelitian ini berusia 20 – 30 tahun yaitu sebesar 60% atau 15 orang. Pemilihan umur ini juga dikarenakan karakter inklusi yang lebih banyak membutuhkan panelis yang belum berusia terlalu tua agar indra perasa panelis masih berfungsi dengan baik. Indra perasa yang baik dapat menjamin panelis memberikan penilaian organoleptik menggunakan kuesioner dengan baik dan benar.

Perancangan menu kontinental diet DM diberikan penekanan mengenai pentingnya keteraturan jadwal makan, jenis bahan makanan dan jumlah kandungan energi, terutama pada pasien yang menggunakan obat yang meningkatkan sekresi insulin atau terapi insulin itu sendiri. Siklus menu 5 hari yang dihasilkan pada perancangan menu kontinental ini sudah memenuhi standari diet DM 2100 Kkal. Kebutuhan energi yang sesuai diharapkan dapat mencapai dan mempertahankan berat badan ideal dari pasien.

Dalam merancang menu kontinental diet DM 2100 Kkal, peneliti memilih jenis bahan makanan maupun makanan yang tidak cepat meningkatkan kadar glukosa darah. Bahan makanan atau makanan yang cepat meningkatkan kadar glukosa darah dikarenakan memiliki indeks glikemik (IG) tinggi. Konsep indeks glikemik dikembang untuk mengurutkan makanan berdasarkan kemampuannya dalam meningkatkan kadar glukosa darah setelah dibandingkan dengan makanan standar. Selain dari bahan makanan yang memiliki indeks glikemik tinggi, perlu diperhatikan pula cara pengolahan makanan, karena terdapat beberapa pengolahan

dapat meningkatkan indeks glikemik, yaitu merebus/mengukus dan menghaluskan bahan (bubur, juice, dll).

Menu makanan kontinental merupakan satu rangkaian makanan yang terdiri atas protein hewani, makanan pokok, sayuran. Lalu porsi karbohidrat lebih sedikit dari pada protein hewani. Porsi protein hewani lebih banyak. Jumlah porsi sayur mayur sama dengan karbohidrat. Karena porsi dari protein hewani lebih banyak dari karbohidrat, persentase protein dan lemak akan menurunkan indeks glikemik termasuk serat dan zat anti gizi (tanin dan fitat). Siklus menu 5 hari yang sudah dirancang ini memiliki indeks glikemik yang rendah yaitu <55 dengan rata-rata indeks glikemik 37 disetiap menunya. Jadwal pemberian makan menu kontinental Diet DM 2100 kkal kepada pasien Warga Negara Asing (WNA) berdiet DM disesuaikan dengan jadwal makan di RSUD Bali Mandara. Sehingga untuk jadwal makan sesuai dengan prinsip diet DM.

Menurut Mochyi (2014), rasa makanan adalah rasa yang ditimbulkan dari makanan yang disajikan. Cita Rasa makanan merupakan gabungan penilaian panelis terhadap beberapa aspek yaitu aroma, warna, tingkat kematangan, tekstur dan suhu makanan. Cita rasa makanan ditentukan melalui indera perasa dan penciuman. Menurut Liber dkk. (2014), cita rasa makanan yang baik dapat meningkatkan selera makan pasien yang berdampak pada peningkatan konsumsi makan, sehingga pasien merasa puas dan nyaman selama menjalani perawatan dan tidak menyisakan makanan yang disajikan oleh rumah sakit, namun jika cita rasa makanan yang disajikan tidak disukai oleh pasien, maka dapat menurunkan nafsu makan pasien sehingga pasien tidak menghabiskan makanannya. Pada penelitian

ini persentase terbesar adalah panelis yang menyatakan bahwa rasa makanan pada menu kontinental diet DM 2100 Kkal siklus II yang telah disajikan termasuk kategori baik sebesar 96% atau 24 orang. Dari kelima siklus menu yang dirancang ini masuk kedalam kategori baik penilaian panelis dari segi cita rasa makanan.

Aroma makanan merupakan bagian dari cita rasa makanan. Aroma memegang peranan penting di awal sebelum pasien mengonsumsi makanan karena memiliki daya tarik sangat kuat dan mampu merangsang indera penciuman sehingga membangkitkan selera untuk mengonsumsinya. Makanan yang disajikan pada menu kontinental diet DM 2100 Kkal ini memiliki aroma yang berbeda-beda sesuai dengan jenis makanan dan cara memasaknya. Pada tabel 20 panelis sudah banyak yang menjawab sangat suka pada menu siklus I-V dapat diartikan bahwa aroma makanan yang disajikan sudah sedap. Untuk penilaian sangat suka tertinggi pada menu siklus IV sebesar 92%, dan penilaian terendah pada menu siklus I yaitu 60%. Rata-rata komentar dari panelis sangat suka aroma dari "*Boil Chicken Supreme Sauce*" yang merupakan salah satu main course dari siklus menu IV. Perpaduan yang pas antara saus supreme dan *butter rice* yang dimasak dengan kaldu ayam menimbulkan aroma yang sedap. Sehingga diharapkan dapat menggugah selera pasien yang mengalami penurunan nafsu makan untuk mengonsumsinya.

Selain aroma makanan, tingkat kematangan merupakan bagian dari cita rasa makanan. 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 akan mempengaruhi cita rasa makanan. Pada penelitian ini sebanyak 96%

panelis menjawab bahwa makanan yang disajikan pada siklus menu V sudah matang, tapi sebagian besar panelis (56%) atau 14 orang menyatakan bahwa makanan yang disajikan pada siklus menu IV kurang matang. Hal ini dikarenakan durasi pemasakan pada daging sapi dan kentang rebus yang kurang tepat. Sehingga tingkat kematangan dari daging sapi pada menu "*Beef Cordon Bleu*" belum terlalu matang. Selain pada proses pemasakannya, perlu diperhatikan juga pada proses persiapan daging, sebelum diolah sebaiknya daging di marinase dengan baking powder dan daun pepaya agar saat mengolahnya tidak memakan waktu yang lama untuk mendapatkan kematangan daging yang sesuai.

Aspek cita rasa makanan berikutnya adalah tekstur makanan. Tekstur makanan adalah derajat kekerasan, kepadatan atau kekentalan. Cair, kenyal, dan keras merupakan karakteristik dari konsistensi. Jenis makanan yang diuji dalam penelitian ini yaitu bentuk makanan biasa dengan diet DM 2100 Kkal. Makanan biasa adalah makanan yang diberikan kepada pasien yang tidak memerlukan diet khusus berhubungan dengan penyakitnya. Susunan makanannya disesuaikan dengan prinsip 3 J (Jenis, Jumlah dan Jadwal), beragam dan bervariasi dengan bentuk.

Berdasarkan tabel 22 dapat dilihat 23 panelis menjawab tekstur makanan sangat disukai untuk menu siklus II yaitu sebesar 92%. Penilaian panelis terendah untuk kategori sangat suka pada menu siklus III yaitu sebesar 64%. Tekstur makanan dinilai rendah sangat suka dilihat apabila dari segi kepadatannya tidak baik sehingga makanan menjadi tidak enak saat dikunyah. Pada menu siklus III proses pengolahan bahan makanan belum dilakukan dengan baik sehingga teksturnya

tidak memuaskan bagi responden terutama pada jenis makanan lauk hewani (daging sapi). Beberapa panelis mengeluh pada menu siklus III main course makan malam bahwa tekstur daging sapi alot saat disajikan. Hal ini dapat disebabkan oleh waktu pemasakan yang cukup cepat dan cara pengolahan dari juru masak yang kurang memperhatikan proses perebusan daging terlebih dahulu baru kemudian diolah lebih lanjut, untuk mendapatkan tekstur daging yang lembut.

Suhu (temperatur) makanan waktu disajikan memegang peranan penentuan cita rasa makanan. Suhu makanan dapat mempengaruhi daya terima seseorang terhadap makanan yang disajikan dan menyebabkan sisa makanan. Pada menu siklus I persentase terendah panelis yang sangat suka terhadap suhu makanan yang disajikan yaitu sebesar 80%. Hal ini membuktikan bahwa kurang sesuainya suhu makanan yang disajikan. Suhu makanan dikatakan sesuai jika makanan panas disajikan dengan suhu di atas 60 derajat celcius dan makanan dingin disajikan dengan suhu di bawah 7 derajat celcius (Sullivan, 2014). Sebagian besar panelis menjawab sangat suka untuk menu siklus IV (92%) karena suhu makanan yang disajikan sesuai dengan menu makanannya.

Instalasi Gizi RSUD Bali Mandara pada proses distribusi makanan dilakukan dengan cara sentralisasi yaitu makanan dibagi dan disajikan dalam alat makan di ruang produksi makanan/dapur, tetapi makanan diolah beberapa jam sebelum waktu pendistribusian makanan dilakukan sehingga makanan yang akan disajikan suhunya tidak sesuai atau sudah dingin saat diberikan kepada pasien. Suhu makanan memegang peranan penting dalam penentuan cita rasa makanan karena meninggalkan makanan dalam suhu ruang dan jangka waktu yang lama dapat

mempercepat pertumbuhan mikroorganisme berbahaya dan dalam jumlah tertentu dapat menimbulkan penyakit. Suhu zona bahaya (danger zone) ini berada dalam rentang suhu 5°C -60°C (NFSMI, 2014).

Resiko terjadinya kontaminasi silang jauh lebih besar karena banyaknya hidangan yang dimasak atau disiapkan secara bersamaan. Seringnya, pada saat makanan disajikan untuk banyak orang, sejumlah besar makanan telah dipersiapkan berjam-jam untuk mendukung pelayanan yang cepat. Jika selama selang waktu antara penyiapan dan penyajian makanan tersebut tidak disimpan pada kondisi yang dapat mencegah pertumbuhan mikroba, sebuah bahaya akan terbentuk. Sehingga sangat penting untuk menyimpan hidangan yang sudah matang dalam alat penghangat (*trolley*), selain untuk menjaga suhu hidangan tetap panas, hidangan pun tetap aman untuk dikonsumsi.

Warna makanan merupakan bagian dari penampilan makanan. Pada penelitian ini lebih banyak panelis yang mengatakan bahwa warna makanan yang disajikan pada menu kontinental diet DM 2100 Kkal sudah menarik. Walaupun pada siklus menu IV dan V ada beberapa menu yang kurang berwarna. Hal ini disebabkan karena warna makanan yang disajikan tidak bervariasi (pucat) sehingga makanan terlihat tidak menarik. Makanan untuk orang sakit harus diperhatikan warnanya agar dapat merangsang selera makan pasien dan menimbulkan kesan menarik untuk dikonsumsi, namun dari keseluruhan aspek penampilan makanan yang menyatakan sangat suka yaitu warna makanan pada menu siklus III (88%) ini karena makanan yang disajikan pada siklus menu ini sudah cukup beragam dari pemilihan warna pada bahan makanan. Warna dalam makanan akan melibatkan penilaian visual,

oleh karena itu selezat apapun makanan bila memiliki warna yang tidak menarik saat disajikan akan membuat selera makan menurun, warna makanan memegang peranan utama dalam penyajian makanan. Kombinasi warna adalah hal yang sangat diperlukan dan dapat membantu dalam penerimaan suatu makanan dan secara tidak langsung dapat merangsang selera makan.