

**Analisis Nilai Gizi Makanan Yang Disajikan Di Asrama Sekolah Luar Biasa Negeri I Palangka Raya**

*(Nutritional Value Recommended Dietary allowance Analysis The food served at the Boarding SLB-N I Palangka Raya*

**Nurbaiti<sup>1</sup>, Dwirina Hervilia<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya

\*Alamat respondensi email : Nurbaiti4epel@gmail.com

---

**Abstrak**

Masalah gizi adalah gangguan kesehatan dan kesejahteraan seseorang, kelompok orang atau masyarakat sebagai akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan (*intake*) dengan kebutuhan tubuh akan makanan dan pengaruh interaksi penyakit. Ketidakseimbangan ini bisa mengakibatkan gizi kurang maupun gizi lebih. Konsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang dan aman dapat memenuhi kecukupan gizi individu untuk tumbuh dan berkembang. Tujuan penelitian adalah mengetahui analisis nilai Gizi makanan yang disajikan Di Asrama Sekolah Luar Biasa Negeri I Palangka Raya.

Metode penelitian adalah *Cross sectional* yang bersifat deskriptif analitik dengan jenis penelitian observasional. Hasil penelitian adalah Sampel berjumlah 11 orang siswa 6 orang terdiri dari tuna rungu dan 5 orang tuna grahita. Rata-rata kecukupan zat gizi berdasarkan AKG yaitu energi sebesar 2397,73 gr, protein sebesar 62,73gr, lemak sebesar 80 gr, karbohidrat sebesar 220,55 gr, besi sebesar 19,82 mg, kalsium sebesar 1154,55 mg, zink sebesar 14 mg, vitamin A sebesar 572,73 µg dan vitamin B1 sebesar 1,28 mg. Analisis kecukupan makan pagi siang dan malam zat gizi paling tinggi yaitu makan pagi energi sebesar 66,17 %, makan siang protein sebesar 70,64%, makan siang lemak sebesar 58,99%, makan pagi karbohidrat sebesar 136,12%, makan pagi besi sebesar 150,29%, makan siang kalsium sebesar 18,94%, makan pagi zink sebesar 194,13%, makan siang vit.A sebesar 51,39%, makan pagi vit.B1 sebesar 1511,54%.

Kesimpulan : Rata-rata nilai gizi dibandingkan dengan AKG dalam sehari yaitu zat gizi di kategorikan baik  $\geq 80\%$  karbohidrat dan vitamin B1. Sedangkan zat gizi di kategorikan kurang  $< 80\%$  yaitu energi, protein, lemak, besi, kalsium, zink dan vitamin A, Menu yang disajikan selama penelitian tidak bervariasi dan tidak beragam selain itu juga tidak menggunakan siklus menu.

Kata Kunci: Penyelenggaraan makan, Nilai Gizi, Anak Berkebutuhan Khusus

**Abstract**

*Nutritional problems are a nuisance health and welfare of the people, groups of people or society as a result of the imbalance between the intake with the body's need for food and the interaction effect of the disease. This imbalance can lead to malnutrition. Consumption of food was varied, nutritionally balanced and secure to meet the nutritional adequacy of the individual to grow and develop. The research objective was to determine the nutrient value analysis of the food served at Special Boarding SLB-N I Palangkaraya.*

*The research method was a cross sectional descriptive analytic observational research. Result research is the sample was 11 students 6 consists of 5 people deaf and mentally*

*disabled. The average sufficiency of nutrients by AKG is an energy of 2397.73 grams of protein for 62,73gr, fat is 80 grams, amounting to 220.55 grams carbohydrates, iron amounted to 19.82 mg, amounting to 1154.55 mg calcium, zinc amounted to 14 mg, vitamin A amounted to 572.73 mg and 1.28 mg of vitamin B1. Analysis of the adequacy of breakfast lunch and dinner highest nutrients that breakfast energy by 66.17%, lunch protein by 70.64%, lunch at 58.99% fat, carbohydrate breakfast of 136.12%, breakfast amounted to 150.29% iron, calcium lunch at 18.94%, had breakfast at 194.13% zinc, lunch vit.A amounted to 51.39%, breakfast vit.B1 by 1511.54%.*

*Conclusion: The average nutritional value compared with AKG in the day that nutrients categorized either  $\geq 80\%$  carbohydrates and vitamin B1. While nutrients categorized less  $<80\%$ , ie energy, protein, fat, iron, calcium, zinc and vitamin A, menu is served during the study does not vary and is not diverse but it also does not use the menu cycle.*

*Keywords: Food service, Nutritional Value Recommended Dietary allowance, Children with Special Needs*

---

## **PENDAHULUAN**

Undang-undang No.4 tahun 1997 tentang penyandang cacat yang mengamanahkan bahwa anak penyandang cacat mempunyai hak dan kesempatan yang sama dalam berbagai aspek kehidupan dan penghidupan. Undang-undang Nomor 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak yang menegaskan bahwa semua anak yang termasuk anak penyandang cacat mempunyai hak untuk kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang, perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi serta hak untuk didengar pendapatannya. Undang-undang Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan yang menyebutkan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan anak harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial, ekonomis dan bermartabat (Kemenkes RI, 2014)

Status gizi masyarakat ditentukan oleh makanan yang dimakan. Hal tersebut dipengaruhi oleh ketersediaan pangan di masyarakat, sistem pengolahan makanan, baik modern maupun tradisional, distribusi pangan hingga sampai di masyarakat. Asupan gizi menentukan kesehatan masyarakat terkait imunitas tubuh terhadap suatu penyakit (Cakrawati, 2012).

Masalah gizi adalah gangguan kesehatan dan kesejahteraan seseorang, kelompok orang atau masyarakat sebagai akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan (*intake*) dengan kebutuhan tubuh akan makanan dan pengaruh interaksi penyakit. Ketidak seimbangan ini bisa mengakibatkan gizi kurang maupun gizi lebih (Cakrawati,2012). Konsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang dan aman dapat memenuhi kecukupan gizi individu untuk tumbuh dan berkembang. Penyelenggaraan makanan adalah suatu kegiatan rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada konsumen dalam rangka pencapaian status kesehatan yang optimal melalui pemberian diet yang tepat. Termasuk kegiatan, pencatatan, pelaporan dan evaluasi (Aritonang, 2014).

Pelaksanaan penyelenggaraan makanan merupakan serangkaian kegiatan yang melibatkan sejumlah tenaga, peralatan, bahan, biaya dan sebagainya. Rangkaian kegiatan itu dimulai dari perencanaan menu makan yang akan disajikan sampai makanan yang dihasilkan dapat disajikan (Moehyi, 1992).

Hasil penelitian Betriane, 2013 tentang Gambaran Kecukupan Zat Gizi Makan Siang (Energi, Dan Protein) Di Sd Yayasan Bina Cita Utama Palangka Raya menunjukkan bahwa kecukupan zat gizi makro yang terdiri dari Energi dan Protein. Energi masih tergolong kurang, sedangkan protein tergolong sesuai. Berdasarkan hasil nilai analisis zat gizi makan siang untuk anak umur 6-12 tahun yaitu energi 577 kkal, dan protein 14.2 gram. Total Rata-rata hidangan makan siang yang disajikan perharinya selama penelitian untuk energi berjumlah 315.27 kkal dan protein berjumlah 19.3 gram. Sedangkan penelitian di Asrama Negeri I Palangka Raya Nilai gizi makanan yang disajikan di asrama yaitu didapatkan hasil rata-rata nilai gizi dibandingkan dengan rata-rata

### **METODE PENELITIAN**

Lokasi penelitian adalah di Asrama Sekolah Luar Biasa Negeri I Palangka Raya. Penelitian dilakukan mulai pada bulan maret sampai april 2016. Jenis penelitian dilakukan bersifat deskriptif analitik dengan jenis penelitian observasional dan pengumpulan data yaitu data primer dan data sekunder. penelitian ini yang berada di Asrama sekolah Luar Biasa Negeri I Palangka Raya sebanyak 11 orang yang tuna rungu berjumlah 6 orang sedangkan tuna grahita 5 orang yang berada di asrama tersebut.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sistem penyelenggaraan makanan di Asrama SLBN I Palangka Raya menggunakan sistem swakelola. dimana dalam penyelenggaraan makan di Asrama SLBN I Palangka Raya ini penyelenggaraan makan dilakukan secara mandiri dengan alat penyelenggaraan makan dari asrama SLBN I Palangka Raya dan tidak memperhitungkan keuntungan (non-komersial).

kecukupan zat gizi berdasarkan AKG. Penelitian untuk makan pagi, siang dan malam atau dalam satu hari dikategorikan kurang < 80% dan dikategorikan baik  $\geq$  80% sehingga untuk makan sehari dikategorikan kurang yaitu zat gizi energi, protein, lemak, besi, kalsium zink dan vitamin A, sedangkan zat gizi dikategorikan baik dalam makan sehari yaitu karbohidrat dan vitamin B1 yang berada di asrama berjumlah 11 orang.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui Analisis Nilai Gizi Makanan Yang Disajikan Di Asrama Sekolah Luar Biasa Negeri I Palangka Raya pada proses penyelenggaraan makanan para siswa di Asrama Sekolah Luar Biasa Negeri I Palangka Raya.

Ketenagaan penyelenggaraan makan yang berasal dari Asrama SLBN I Palangka Raya berjumlah 1 orang untuk menyediakan makan pagi dan dibantu oleh anak-anak di asrama dan 1 orang untuk menyediakan makan siang dan malam sehingga menu untuk siang dan malam sama hanya satu kali masak pada saat siang hari.

Menurut penelitian Ratnasari, R. 2011 Asupan energi jenis kelamin laki-laki umur 16-18 tahun kebutuhan energi seharinya yang berasal dari asupan terpenuhi sebesar 99% berdasarkan AKG 2005. Jenis kelamin perempuan umur 13-15 tahun kebutuhan energi seharinya sebesar 98,6% berdasarkan AKG 2005. Sedangkan asupan protein jenis kelamin laki-laki umur 16-18 tahun asupan seharinya terpenuhi sebesar 97,6% dari kebutuhan AKG 2005. Jenis kelamin perempuan umur 13-15 tahun asupan proteinnya sehari terpenuhi sebesar 96,7% dari kebutuhan AKG 2005. Dari 30 sampel 17 sampel asupan proteinnya kurang, dan 10 sampel asupan energinya kurang. Sehingga dari 30 sampel hanya 20 siswa asupannya baik.

Menu yang disajikan di Asrama SLBN I Palangka Raya tidak menggunakan

siklus menu, jadi selama 14 hari melakukan penelitian terjadi pengulangan makanan pada makan pagi dari hari 1-14 sama saja yaitu nasi dan mie hanya saja pada hari ke lima yaitu nasi goreng dan telur dadar dan hari ke enam yaitu sayur sop dan daging ayam, makan siang dan malam sama hanya saja ada pengulangan makanan pada hari pertama yaitu sayur bening, hari ke dua sayur santan kacang panjang terong, hari ke tiga sayur santan lodeh nangka, hari ke empat sayur santan daun singkong, hari ke lima sayur santan kates (pepaya muda) dan hari ke tujuh sayur sop. Sehingga menu tidak beragam dan tidak bervariasi. Pada saat penelitian buah tidak pernah disajikan selama 14 hari.

Berdasarkan jenis makanan bertujuan untuk memperbanyak tata hidangan yang disajikan, agar anak-anak Di Asrama Sekolah Luar Biasa Negeri I Palangka Raya tidak bosan dengan makanan yang disajikan, pihak pengelola makanan bisa memvariasikan menu yang dimasak dan

juga bahan makanan yang akan digunakan. Makanan yang tidak seimbang akan mengakibatkan anak kekurangan atau kelebihan gizi .

Kurangnya variasi dari menu yang disajikan Di Asrama Sekolah Luar Biasa Negeri I Palangka Raya dikarenakan salah satunya disebabkan keterbatasan dana, dalam penyelenggaraan makanan Di Asrama Sekolah Luar Biasa Negeri I Palangka Raya belum menerapkan siklus menu.

Penyelenggaraan makanan sebaiknya lebih memperhatikan lagi hidangan yang disajikan untuk makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah agar dapat diberikan dalam setiap menu yang disajikan. Suatu penyelenggaraan makanan juga memerlukan adanya standar makanan yang didapatkan dari perhitungan kecukupan gizi di asrama sekolah luar biasa, sehingga kecukupan zat gizi anak dapat terpenuhi.

**Tabel.1 Berdasarkan perhitungan rata-rata nilai gizi dibandingkan dengan perhitungan rata-rata kecukupan zat gizi berdasarkan AKG**

Zat gizi	Pagi	Siang	Malam	Jumlah	Rata-rata kecukupan zat gizi berdasarkan AKG	Jumlah	Keterangan
Energi	317,32	454,3	348,35	<b>1119,97</b>	2397,73	<b>46,71</b>	dikategorikan kurang < 80%
Protein	7,63	13,29	10,45	<b>31,37</b>	62,73	<b>50,01</b>	dikategorikan kurang < 80%
Lemak	8,93	14,16	10,84	<b>33,93</b>	80	<b>42,41</b>	dikategorikan kurang < 80%
KH	60,04	68,54	52,28	<b>180,86</b>	220,55	<b>82</b>	<b>dikategorikan baik ≥ 80%</b>
Besi	5,96	2,31	1,5	<b>9,77</b>	19,82	<b>49,29</b>	dikategorikan kurang < 80%
Kals	12,3	65,59	51,31	<b>129,2</b>	1154,55	<b>11,19</b>	dikategorikan kurang < 80%

## Analisis Nilai Gizi Makanan Yang Disajikan Di Asrama Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Palangka Raya

Zink	5,44	2,19	1,28	<b>8,91</b>	14	<b>63,64</b>	dikategorikan kurang < 80%
V.A	33,99	88,3	87,99	<b>210,28</b>	572,73	<b>36,72</b>	dikategorikan kurang < 80%
V.B1	3,93	0,12	0,10	<b>4,15</b>	1,28	<b>324,22</b>	<b>dikategorikan baik ≥ 80%</b>

Rata-rata kecukupan zat gizi dalam sehari berdasarkan AKG yaitu zat gizi makro energi sebesar 2397,73 kkal, protein sebesar 62,73 gr, lemak sebesar 80 gr, karbohidrat sebesar 220,55 gr, dan zat gizi mikro besi sebesar 19,82 mg, kalsium sebesar 1154,55 mg, zink sebesar 14 mg, Vit.A sebesar 572,73 µg, Vit.B1 sebesar 1,28 mg.

Sedangkan menurut penelitian Betriane, 2013 di SD Yayasan Bina Cita Utama Palangka Raya untuk makan siang energi sebesar 1925 kkal, protein sebesar 47,4 gr.

Nilai gizi sehari yang didapat di Asrama SLBN I Palangka Raya selama 14 hari yaitu nilai gizi di kategorikan baik ≥ 80% karbohidrat dan vitamin B1 sedangkan nilai gizi di kategorikan kurang < 80% energi, protein, lemak, besi, kalsium, zink dan vitamin A.

Menurut penelitian Betriane, 2013 Di SD Yayasan Bina Cita Utama Palangka Raya rata-rata kecukupan energi untuk makan siang sebesar 54.6 % dikategorikan kurang, protein sebesar 135.91 % dikategorikan baik.

Kekurangan zat gizi dapat disebabkan oleh menu makan yang disajikan tidak seimbang. Sebaiknya menu makan untuk anak SLB diberikan sesuai menu gizi seimbang yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.

Nilai gizi makanan yang disajikan diasrama yaitu didapatkan hasil rata-rata nilai gizi dibandingkan dengan rata-rata kecukupan zat gizi berdasarkan AKG. Penelitian untuk makan pagi, siang dan malam atau dalam satu hari dikategorikan kurang < 80% dan dikategorikan baik ≥ 80% sehingga untuk makan sehari dikategorikan kurang yaitu zat gizi energi, protein, lemak, besi, kalsium zink dan vitamin A, sedangkan zat gizi dikategorikan baik dalam makan sehari yaitu karbohidrat dan vitamin B1.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Abdullah, N., 2013. Mengenal anak kebutuhan khusus. *Magistra*, vol. 25, No. 86, hlm.1-10.
2. Aritonang, I., 2014. *Penyelenggaraan makanan*. Yogyakarta: CEBioS dan Jurusan Gizi Poltekkes Yogyakarta.
3. Almatsier, S., Soetardjo, S., Soekarti, M., 2001. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
4. Almatsier, S., 2005. *Penuntun Diet*. Jakarta: Gramedia.
5. Agharisty, E., Dachlan, M.D. & Yustini. 2013. *Analisis Biaya Dan Analisis Zat Gizi Pada Penyelenggaraan makanan di Sekolah Polisi Negara (SPN) Batua Kota Makassar Sulawesi Selatan*. Skripsi. Program studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat UNHAS, Makassar.
6. Betriane, 2013. *Gambaran Kecukupan Zat Gizi Makan Siang (Energi, Dan Protein) Di SD Yayasan Bina Cita Utama Palangka Raya*. KTI. Program studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

### KESIMPULAN

7. Cakrawati, D.M. NH., 2012. *Bahan pangan, Gizi dan Kesehatan*. Bandung: alfabeta.
8. Fadila, 2015. *Tinjauan kebugaran jasmani dan status gizi siswa tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 2 padang*. Skripsi. Program studi ilmu keolahragaan jurusan kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri padang.
9. Mitayani dan Sartika, W., 2010. *Buku saku ilmu gizi*. Jakarta: Trans Info Media.
10. Mukrie, N. A., Ginting, A.B., Ngadiarti, I., Hendrorini, A., Budiarti, N., dan A, Tugiman. 1990. *Manajemen Pelayanan Gizi Institusi Dasar*. Jakarta: proyek Pengembangan Pendidikan Tenaga Gizi bekerja sama dengan Akademi Gizi Depkes RI.
11. Moehyi, S., 1992. *Penyelenggaraan Makanan Institusi dan jasa boga*. Jakarta: Bhratara.
12. Sulistyoningsih, H., 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
13. Kemenkes RI, 2014. *Penyandang disabilitas pada anak*. Infodatin pusat data kesehatan RI.
14. UUD RI, 2003. *Sistem pendidikan nasional*.
15. Ratnasari, R. 2011. *Hubungan Antara Asupan Energi, Asupan Protein dan Status Gizi Siswa di SMA Sekar Kemuning Kota Cirebon*.  
<https://kangadil.files.wordpress.com/2013/06/rahayu-ratnasari-mspm-apa-ada-hubungan-antara-asupan-energi-protein-dan-status-gizi-sma-sekar-kemuning.pdf>  
Di akses tanggal 22 juli 2016. Hal 42-43.