

Periode : Semester Genap
Tahun : 2019/2020
Skema Abdimas : Abdimas Berbasis Penelitian
Kode Renstra : 1. PA & FSS

LAPORAN
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT
Edukasi Perencanaan Menu dan Ketepatan Pemorsian Berdasarkan Prinsip Gizi
Seimbang di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng
(Universitas Esa Unggul, 2020)



Oleh :
Putri Ronitawati (0312028402)
Prita Dhyani Swamilaksita (0417098602)
Rachmanida Nuzrina (0317118502)

Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan / Program Studi Gizi
Universitas Esa Unggul
Tahun 2020

**Halaman Pengesahan Proposal
Program Pengabdian Masyarakat
Universitas Esa Unggul**

1. Judul Kegiatan Abdimas : Edukasi Perencanaan Menu dan Ketepatan Pemorsian Berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng
2. Nama Mitra sasaran : Dinas Sosial
3. Ketua Tim :
 - a. Nama : Putri Ronitawati
 - b. NIDN : 0312028402
 - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - d. Fakultas / Prodi : Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan / Prodi Gizi
 - e. Bidang Keahlian : Gizi
 - f. Telepon : 081311458070
 - g. Email : putri.ronitawati@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 2 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 3 orang
6. Lokasi Kegiatan Mitra :


Alamat : Universitas Esa Unggul, Jl. Arjuna Utara No.9
Kabupaten/Kota : Jakarta Barat
Propinsi : DKI Jakarta
7. Periode/waktu kegiatan : 3 bulan
8. Luaran yang dihasilkan : HAKI dan Jurnal
9. Usulan/Realisasi Anggaran :
 - a. Dana Internal UEU : Rp. 10.000.000,-
 - b. Sumber dana lain : -

Jakarta, 18 Desember 2020

Menyetujui
Dekan Fakultas

Pengusul,
Ketua Tim Pelaksana




(Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed., Apt)
NIP/NIK. 215020572

(Putri Ronitawati, SKM., M.Si., RD)
NIP/NIK. 208100381

Mengetahui,
Ka. LPPM


Dr. Erry Yudhya Mulyani, SGz., M.Sc.
NIP/NIK.209100388

Identitas dan Uraian Umum

1. Judul Pengabdian Kepada Masyarakat : Edukasi Perencanaan Menu dan Ketepatan Pemorsian Berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng

2. Tim Pelaksana :

No.	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian
1.	Putri Ronitawati	Ketua	Gizi Institusi
2.	Prita Dhyani Swamilaksita	Anggota 1	Gizi Institusi
3.	Rachmanida Nuzrina	Anggota 2	Gizi Masyarakat

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat
Pengelola Panti dan Penjamah Makanan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng

4. Masa Pelaksanaan

Mulai, bulan : Maret tahun : 2020
Berakhir, bulan : November tahun : 2020

5. Usulan biaya internal Universitas Esa Unggul
Tahun ke-1 : Rp. 10.000.000

6. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat :
Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng

7. Mitra yang terlibat (uraikan apa kontribusinya) :

Mitra yang terlibat adalah Dinas Sosial Jakarta Barat, dengan keterlibatan membantu mensosialisasikan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pembinaan bagi pengelola dan penjamah makanan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng agar dapat menyediakan makanan yang bergizi dan bervariasi sesuai dengan kebutuhan penghuni panti terutama lansia.

8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan :

Penerapan perencanaan menu dinilai dari beberapa aspek belum memperhatikan ketersediaan bahan di pasar, evaluasi menu dan kebutuhan gizi lansia yang diperhitungkan masih kurang diperhatikan dan diterapkan. Menu di PSTW Budi Mulia 4 untuk buah hanya disediakan pada saat makan siang dan porsi yang

disajikan tidak mencukupi kebutuhan konsumsi buah dalam sehari, dengan adanya masalah tersebut solusi yang ditawarkan adalah edukasi mengenai perencanaan menu dan ketepatan pemorsian bagi pihak pengelola dan penjamah makanan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng

9. Kontibusi mendasar pada khalayak sasaran :
Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini akan tercipta menu yang baik dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang dan tepat porsinya sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan lansia yang berada di PSTW Budi Mulia 4 Cengkareng.

10. Rencana luaran berupa jasa, model, sistem, produk/barang, paten, dan luaran lainnya yang ditargetkan seperti Haki dan publikasi jurnal : Jurnal, HAKI

BAB I

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organisation (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia (lanjut usia) mulai mengalami perubahan fisik, biologis dan sosial yang akan mempengaruhi aspek kehidupannya. Asupan zat gizi pada lansia berbeda dengan kebutuhan ketika usia muda. Asupan zat gizi yang cukup serta seimbang pada lansia berguna untuk kelangsungan hidupnya di hari tua (Wahyuni, 2011). Status kesehatan seorang lansia sangat dipengaruhi oleh penilaian kebutuhannya akan zat gizi. Seorang lansia yang tergolong sehat juga dapat mengidap penyakit kronis. Kebutuhan asupan zat gizi pada lansia akan mengalami perubahan akibat meningkatnya morbiditas dan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes mellitus, serta penyakit kronis lainnya (Ariani, 2017). Lansia dengan gizi cukup, sehat, dan mampu untuk mandiri merupakan komponen dari kualitas hidup yang memadai (FKM UI, 2007). Perubahan pada rongga mulut lansia menyebabkan kurangnya asupan makanan yang beraneka ragam yang memungkinkan terjadinya kekurangan gizi (Almatsier et al, 2011). Status gizi dan status kesehatan sangat ditentukan oleh kondisi yang dialami oleh lanjut usia. Status gizi dan status kesehatan yang baik akan membawa seseorang kepada umur panjang yang sehat dan produktif. Selain itu, status kesehatan pada lansia akan berpengaruh dalam penilaian kebutuhan akan zat gizi (Arisman, 2009). Dengan meningkatkan pelayanan gizi pada lanjut usia diharapkan dapat menanggulangi masalah gizi lanjut usia sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan status gizi dan kesehatan lanjut usia (Kemenkes RI, 2012).

Penyelenggaraan makan di panti werdha bertujuan untuk memenuhi kebutuhan lansia sehingga diperlukan penyusunan menu makanan yang dapat meningkatkan selera makan bagi lansia untuk memenuhi kebutuhan fisiologisnya (Depkes, 2003). Keberhasilan suatu penyelenggaraan makanan di Institusi di tentukan oleh penerimaan makanan yang disajikan. Daya terima baik apabila sisa makanan yang disajikan <20% (Supariasa, 2002). Menurut Nugroho, (2008) hal terpenting dalam pemberian makanan pada lansia adalah makanan yang disajikan harus memenuhi kebutuhan gizi, makanan yang disajikan diberi secara teratur dalam porsi sedikit tetapi sering, makanan harus bertahap dan bervariasi agar tidak menimbulkan kebosanan, makanan harus sesuai dengan petunjuk dokter bagi lansia tertentu dan makanan harus berbentuk lunak. Salah satu hal terpenting dalam penyusunan makanan untuk lansia agar meningkatkan selera makan lansia. Kegiatan makan yang sehat meliputi pengaturan jumlah kecukupan makanan, jenis makanan dan jadwal makan, yang fungsinya untuk mempertahankan kesehatan. Dengan memperhatikan unsur-unsur tersebut, maka dibutuhkan penyusunan menu makanan bagi lansia. Menu bagi lansia hendaknya

mengandung zat gizi dari berbagai macam bahan makanan yang terdiri dari zat tenaga, pembangun dan pengatur.

Penelitian Aspiyani (2020) di PSTW Budi Mulia 4 menunjukkan bahwa responden dengan kategori gizi baik sebanyak 14 responden (28%), berisiko gizi kurang sebanyak 29 responden (58%), dan gizi kurang sebanyak 7 responden (14%). Pengukuran status gizi lansia menggunakan MNA dimana terdapat beberapa pertanyaan mengenai penurunan nafsu makan. Sebagian besar lansia mengalami penurunan nafsu makan dikarenakan kurangnya variasi menu makanan yang diberikan. Siklus menu yang digunakan di PSTW Budi Mulia 4 Cengkareng adalah siklus menu tujuh hari, buah diberikan hanya pada waktu makan siang. Siklus menu yang telah ada tidak diterapkan dengan baik, seperti halnya pada siklus menu terdapat buah dan snack, namun pada saat pengamatan buah yang disediakan tidak sesuai yang terdapat di menu dan terkadang tidak selalu ada snack yang disajikan. Pihak panti melakukan siklus menu sesuai hari dalam satu minggu atau tujuh hari tersebut. Dilihat dari siklus menu yang ditampilkan masih sering terjadi pengulangan penggunaan bahan makanan, selain itu juga variasi bahan makanan juga masih kurang diperhatikan, sehingga sering sekali bahan makanan yang sama digunakan pada waktu yang berdekatan hanya saja dibedakan dalam variasi teknik pengolahan atau memasak. Variasi bahan makanan pada menu hasil pengamatan dari siklus menu kurang bervariasi terutama pada lauk-pauk sumber protein hewani dan nabati seperti telur yang disajikan pada waktu makan pagi disajikan lagi pada saat makan sore, begitu pula dengan protein nabati seperti tempe dan tahu disajikan lagi pada saat waktu makan sore hanya saja cara pengolahan dan resep makanan yang berbeda, sehingga menimbulkan rasa bosan pada makanan yang disediakan.

Faktor yang belum diperhatikan yaitu, ketersediaan bahan makanan dipasar dan food habit serta preference yang masih kurang baik. Beberapa aspek lainnya belum terpenuhi, seperti memperhatikan ketersediaan bahan di pasar, evaluasi menu dan kebutuhan gizi lansia yang diperhitungkan namun masih kurang diperhatikan dan diterapkan. Namun di dalam pelaksanaannya, standar menu yang ada tidak selalu diterapkan terutama bila masih ada sisa bahan makanan kemarin dihidangkan lagi untuk hari selanjutnya, tetapi pada saat turun lapang seperti buah yang masih tersisa disediakan kembali dihari berikutnya walupun hari itu buahnya bukan buah tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan edukasi mengenai perencanaan menu dan ketepatan pemorsian melalui pengabdian masyarakat.

BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Status gizi lansia yang sebagian besar kurang (58 %) berdasarkan MNA menunjukkan bahwa asupan yang kurang dipengaruhi oleh nafsu makan. Selain secara fisiologis sudah menurun, lansia menjadi kurang nafsu makan dikarenakan kurang bervariasinya menu yang diberikan. PTSW Budi Mulia 4 menggunakan siklus menu 7 hari yang seharusnya dihindari karena menyebabkan kebosanan bagi penghuni panti. Penyelenggaraan makanan yang dikelola oleh pihak panti membutuhkan pembinaan atau edukasi mengenai perencanaan menu dan ketepatan pemorsian. Pembinaan ini dilakukan berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 tahun 2012 tentang Pangan terkait penyelenggaraan pangan harus diberikan makanan yang beragam baik secara kuantitas, kualitas dan aman di konsumsi dengan harga yang terjangkau.

Adapun program pembinaan atau edukasi pada pihak pengelola dan penjamah makanan adalah dengan melakukan *pre test* mengenai pengetahuan perencanaan menu dan porsi yang sesuai bagi kebutuhan lansia kemudian dilanjutkan dengan pembinaan terkait perencanaan menu dan ketepatan pemorsian meliputi makanan khusus bagi lansia dengan penyakit tertentu, pengetahuan mengenai menu, perencanaan menu yang baik sesuai standar, ketepatan pemorsian pada menu yang disajikan. Rencana pembinaan dilakukan secara bertahap selama 3 bulan. Setelah dilakukan intervensi pembinaan kemudian dilakukan evaluasi dengan melakukan *post test* mengenai peningkatan pengetahuan menu dan ketepatan pemorsian.

Tabel 1 Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding ¹⁾	<i>Published</i>
2	Publikasi pada media masa cetak/online/repository PT) ⁶⁾	Draft
3	Publikasi Video Kegiatan	Penerapan
4	Peningkatan keterampilan dalam membuat kantin sehat	Penerapan
5	HAKI	<i>Draft</i>
LK Auaran Tambahan		
1	Prosiding dalam pertemuan ilmiah nasional	<i>Submitted</i>

Keterangan :

- 1) Isi dengan belum/tidak ada, draf, submitted, reviewed, atau accepted/published
- 2) Isi dengan belum/tidak ada, draf, terdaftar, atau sudah dilaksanakan
- 3) Isi dengan belum/tidak ada, draf, atau terdaftar/granted
- 4) Isi dengan belum/tidak ada, produk, penerapan, besar peningkatan
- 5) Isi dengan belum/tidak ada, draf, produk, atau penerapan
- 6) Isi dengan belum/tidak ada, draf, proses editing/sudah terbit

BAB III METODE PELAKSANAAN

1. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat dengan melakukan pembinaan pada PTSW Budi Mulia 4 Cengkareng, khususnya pada pengelola panti dan penjamah makanan. Kegiatan ini dilakukan terhadap pihak pengelola dan penjamah makanan adalah sebagai berikut :

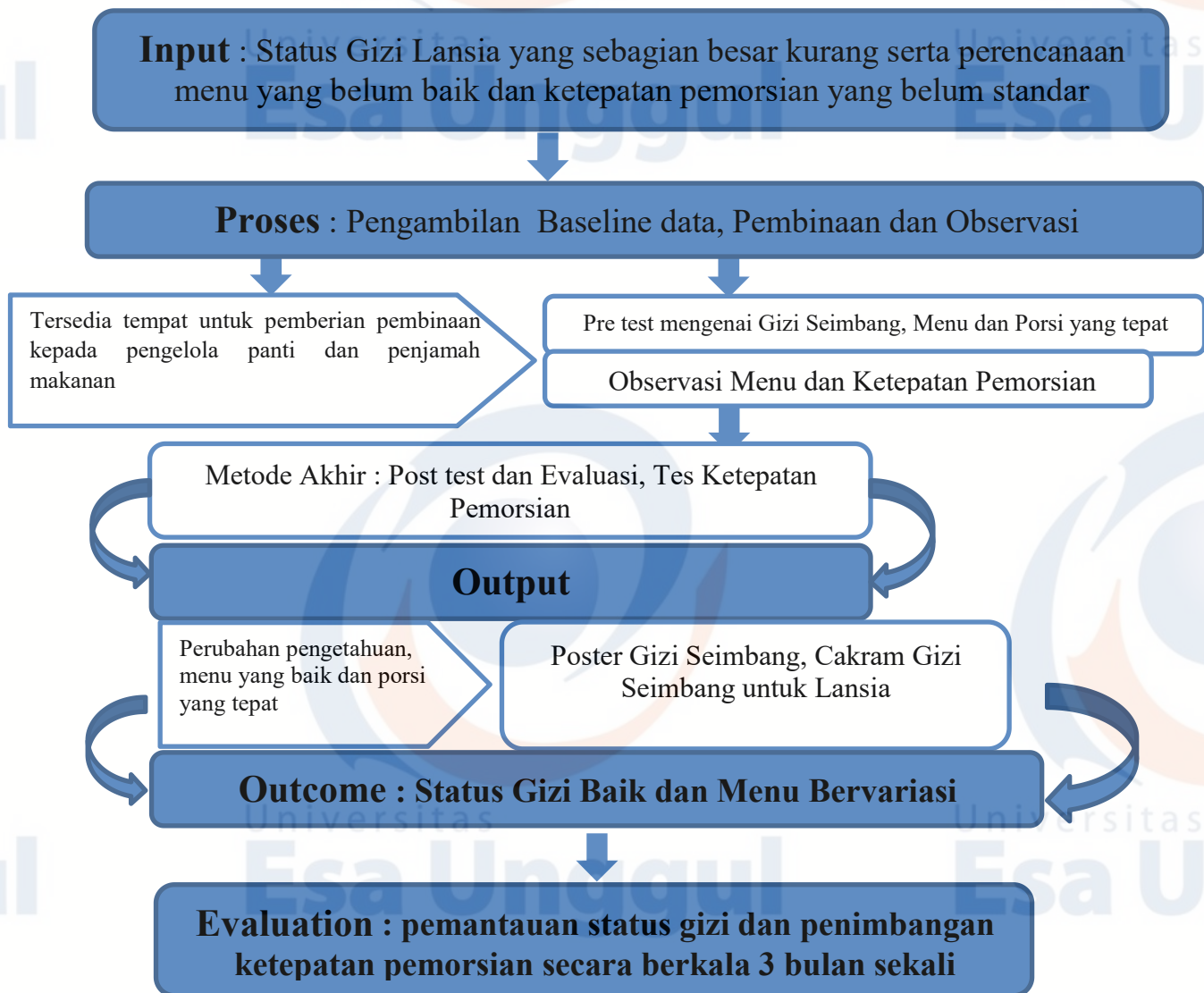
- Membuat perencanaan menu dan porsi yang sesuai (piring makanku) bagi lansia
- Mengaplikasikan perencanaan menu dan porsi yang sesuai (piring makanku) dalam pembuatan media edukasi yang digunakan meliputi cakram menu seimbang bagi lansia
- Melakukan intervensi berupa pembinaan dan edukasi kepada pihak pengelola panti dan penjamah makanan

Kegiatan ini dilakukan di panti, dengan mengumpulkan pengelola panti dan penjamah makanan sesuai dengan jadwal kegiatan yang telah disepakati.

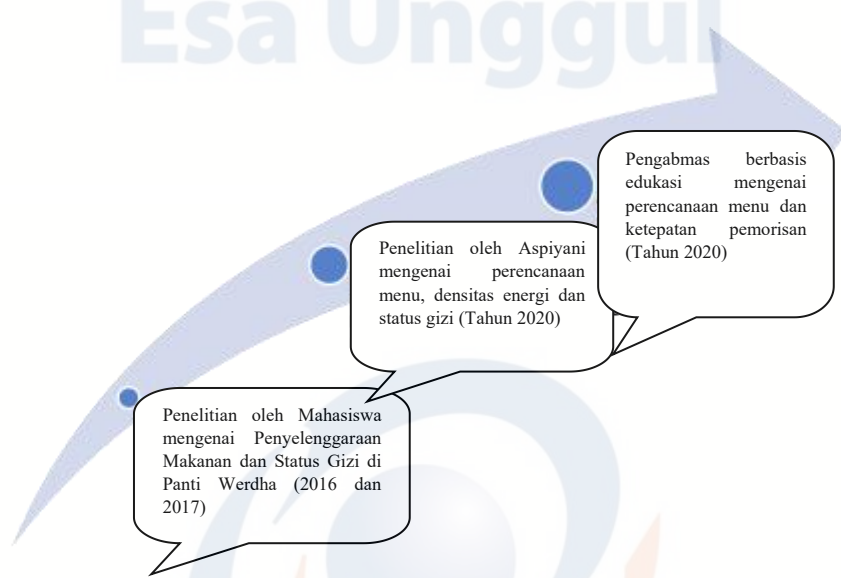


Bulan Ke- 1-3	Intervensi
Minggu 1	Intervensi Gizi Seimbang pada Lansia
Minggu 2	Intervensi Perencanaan Menu
Minggu 3	Intervensi Ketepatan Pemorsian
Minggu 4	Evaluasi Mingguan

2. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer ke Mitra



3. Roadmap



BAB IV KELAYAKAN FAKULTAS DAN PROGRAM STUDI

Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul, telah melakukan beberapa penelitian terkait dengan sistem penyelenggaraan makanan. Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng pun pernah menjadi tempat penelitiannya. Dibawah Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi memiliki kompetensi dalam penyelenggaraan makanan institusi, salah satunya mengenai perencanaan menu dan ketepatan pemorsian. Penelitian mengenai analisis perencanaan menu yang dilakukan di PSTW Budi Mulia 4 Cengkareng menyatakan bahwa masih dibutuhkan edukasi gizi kepada pihak pengelola dan para penjamah makanan. Sehingga kegiatan pengabdian ini sangat dibutuhkan untuk menciptakan penyelenggaraan makanan institusi yang sesuai standar sehingga dapat menghasilkan makanan yang baik dari segi kuantitas dan kualitas dalam memenuhi kebutuhan gizi lansia di panti tersebut. Hal ini juga tercantum dalam RIP Universitas Esa Unggul dan RIP Prodi Gizi.

Tim pengusul terdiri dari 3 orang, yang diketuai oleh Putri Ronitawati dengan kepakaran dalam Gizi Institusi, dengan anggota Prita Dhyani Swamilaksita yang memiliki kepakaran di bidang gizi institusi dan Rachmanida Nuzrina yang memiliki kepakaran di bidang gizi masyarakat. Dengan kepakaran yang dimiliki oleh tim anggota kegiatan ini maka, hasil dari pre test, post test maupun setiap evaluasi mingguan dapat dianalisis dengan baik, selain itu rencana intervensi dapat terprogram dengan baik. Sehingga masalah yang dihadapi PTSW Budi Mulia 5 Cengkareng dapat teratasi dengan baik.

Tabel 2. Susunan Organisasi Peneliti dan Pembagian Tugas

No	Nama/NIDN	Instansi Asal	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (Jam/minggu)	Uraian Tugas
1	Putri Ronitawati, SKM., M.Si 0312028402	Universitas Esa Unggul	Gizi Institusi	20	<ul style="list-style-type: none">• Membuat proposal penelitian• Menganalisis data penelitian• Melakukan intervensi & perlakuan• Membuat laporan penelitian
2.	Prita Dhyani Swamilaksita (0417098602)	Universitas Esa Unggul	Gizi Institusi	15	<ul style="list-style-type: none">• Membuat proposal penelitian• Mengolah data penelitian• Asistensi pengambilan data• Membuat laporan penelitian
3.	Rachmanida Nuzrina (0317118502)	Universitas Esa Unggul	Gizi Masyarakat	15	<ul style="list-style-type: none">• Membuat proposal penelitian• Mengolah data penelitian• Asistensi pengambilan data• Membuat laporan penelitian

3. Anggaran Biaya

Tabel 4 Format Ringkasan Anggaran Biaya Program PKM yang Diajukan

No	Jenis Pengeluaran	Biaya Diajukan
1	Belanja Bahan (ATK, laporan, percetakan, bahan dan mesin bagi mitra)	Rp. 500.000
2	Belanja Bahan Non Operasional Lainnya (Publikasi, perijinan, langganan jurnal, pulsa, pulsa internet, referensi buku, referensi jurnal, media)	Rp. 9.500.000
	Jumlah	Rp. 3.000.000

BAB V

REALISASI KEGIATAN DAN PENYERAPAN ANGGARAN

1. Realisasi Kegiatan

a. Pelaksanaan

Panti werdha merupakan salah satu pelayanan gizi masyarakat yang ditujukan bagi lanjut usia. Penyusunan diet dan menu dapat dilakukan untuk kelompok tetapi tetap memperhatikan kebutuhan individu lanjut usia yang dirawat. Dalam penyelenggaraan makanan di panti sebaiknya memiliki ahli gizi dalam pelaksanaannya sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Makanan yang diberikan kepada lansia harus memperhatikan beberapa hal seperti bentuk makanan disesuaikan dengan kemampuan makan, porsi kecil tapi sering, jarak antara dua waktu makan tidak kurang dari 3 jam, biasakan sarapan pagi dan makan malam lebih awal, memilih jenis makanan selingan yang sehat, seperti buah bahan segar, dan makanan yang direbus, perilaku makan sesuai dengan prinsip gizi seimbang bagi lansia, makanan yang diolah menggunakan teknik memasak seperti dikukus, dipanggang, direbus lebih baik daripada di goreng serta dianjurkan memilih makanan dengan bumbu yang tidak merangsang (tidak menggunakan cabai, merica).

Kegiatan diawali dengan membuat perencanaan menu dengan beberapa alternatif menu. Menu yang dibuat memperhatikan sasaran, yaitu lansia serta variasi menu, kebudayaan dan juga penetapan harga dari pihak panti. Proses penuaan pada lansia biasanya ditandai dengan peningkatan kehilangan otot, densitas tulang dan penurunan kualitas serta fungsi organ dan jaringan tubuh, seperti jantung, otak, ginjal, hati dan jaringan saraf. Berbagai permasalahan gizi dan keseharan yang dialami lansia terkait dengan penurunan berbagai fungsi organ dan jaringan, antara lain, hilangnya selera makan, menderita penyakit tidak menular, tanggalnya gigi sehingga menyulitkan proses mengunyah, serta masalah kerapuhan tulang dan gigi. Mempertimbangkan berbagai keunikan dan permasalahan lansia di atas, kebutuhan gizi lansia berbeda dengan kebutuhan gizi orang dewasa. Pada umumnya kebutuhan akan energi semakin berkurang, sedangkan beberapa vitamin dan mineral yang dibutuhkan lebih banyak. Berikut adalah kebutuhan zat gizi harian Lansia:

Tabel 1. Kebutuhan Zat Gizi Harian Lansia

Bahan Makanan	Laki-laki (2200 Kal)	Perempuan (1900 Kal)
Nasi/penukar	6	4,5
Sayuran	4	4
Buah	5	5
Tempe/penukar	3	3
Ikan/penukar	3	3
Minyak/penukar	6	4
Gula	2	2
Susu rendah lemak	1	1

Sesuai dengan perhitungan kebutuhan tersebut, kami merancang menu untuk lansia di Panti Werdha sebagai berikut :

Tabel 2. Rancangan Menu Penyelenggaraan Makanan Lansia (Alternatif Menu 1)

Waktu makan	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4
Pagi 07.00 WIB	Bubur Manado	Kwetiau Siram Telur	Nasi Tim Ayam	Nasi Goreng Oriental
Selingan 09.00 WIB	Singkong Thailand	Arem-arem	Salad buah saus jeruk	Kue lumpur topping ikan
Siang 12.00 WIB	Nasi hainan Ayam bakar Tim tahu Sayur pelangi	Nasi Pelangi Ikan Pepes Kemangi Perkedel tempe Sayur bening	Nasi Ungu Semur daging cincang Pepes tahu Tumis Sawi jagung	Nasi bumbu jeruk Telur bumbu kuning Orak arik tempe kc.pjng Sayur asem
Selingan 16.00 WIB	Semar mendem isi ikan	Sago Mangga	Sosis Solo	Cendol kuah soy bean
Malam 19.00 WIB	Nasi mix sayur Telur bb.Kuning Tempe goreng tepung Tumis labu wortel	Nasi mix sawut Ayam fillet bb kemangi Tahu kukus isi sayur Cah sayur sawi	Nasi mix jagung Ikan bb saus orange Tempe penyet Capcay	Nasi gurih Ayam goreng mentega Tahu bb lada hitam Sayur lodeh

Tabel 3. Rancangan Menu Penyelenggaraan Makanan Lansia (Alternatif Menu 2)

HARI	PAGI	SIANG	SORE
SENIN	Nasi Tim campur Puding Mangga Yogurt	Nasi Ikan Panggang saus jagung Sup Tahu Sawi Pepaya	Nasi Sop Wortel Daging Cincang Tempe Goreng Pastel isi kacang Merah
Energi : 2031,17	Protein : 76.38	Lemak : 61,5	KH : 282.64
SELASA	Nasi Goreng sawi Telur Dadar Pancake Madu Buah Melon	Nasi Soto Ayam Pisang Ambon	Nasi Ikan Mas Pepes Tahu Goreng Sayur Bayam Wortel Roti Isi Kacang Hijau
Energi : 1904,3	Protein : 56.5	Lemak : 51,8	KH : 182.4
RABU	Nasi Sayur Sop Ayam Tempe Bacem Bubur Kacang Hijau	Nasi Sayur Sop Daging Cincang Wortel Semur Tahu Semangka	Nasi Ayam Kecap Tumis Buncis Pastel Panggang
Energi : 1909,1	Protein : 54,7	Lemak : 45.3	KH : 247.5
KAMIS	Nasi Sayur Bayam Wortel Telur Puyuh Lapis Tahu Jus Melon	Nasi Ikan Pindang Kembung Tumis Sawi Putih Tahu Pepes Pisang Ambon	Nasi Ayam Semur Cah Tempe Kacang panjang Donat
Energi : 1880,3	Protein : 47.6	Lemak : 54,5	KH : 275,6
JUMAT	Makaroni Schotel Lapis Sayur Bubur Kacang Hijau Pisang Ambon	Nasi Ayam semur Tumis Kacang Panjang Pepaya	Nasi Telur Dadar Tumis Labu Siam Pepes Tahu kemangi Roti Isi Kacang Merah
Energi : 2001,5	Protein : 70.8	Lemak : 58,5	KH : 285.65
SABTU	Nasi Soto Banjar Pancake Madu Jus Jambu Biji	Nasi Ikan Bandeng Gulai Sayur Sop Tempe Goreng Melon	Nasi Tim Daging Cah Tofu Buncis Pastel
Energi : 1943,5	Protein : 60,6	Lemak : 57,6	KH : 243,6
MINGGU	Bubur Ayam Suwir Bumbu Kuning Kue Donat Jus Wortel	Nasi Ayam Bumbu Kuning Capcay Tahu Bacem Semangka	Nasi Orak Arik Telur Cah Tempe Kacang Panjang Bubur Sumsum
Energi : 1876.6	Protein : 56.8	Lemak : 65	KH : 280.5

Perencanaan menu yang telah dibuat untuk 250 WBS Di Panti Sosial Tresna Werdha ditentukan harga makanan untuk setiap harinya rata-rata kurang lebih sebesar Rp.38.000,-/lansia..Jadi untuk pengeluaran belanja setiap hari yaitu sebesar Rp. 9.500.000/ hari untuk 250 WBS dengan pertimbangan zat gizi tetap terpenuhi sesuai kebutuhan dan lebih mengurangi anggaran.



Gambar 1. Piring Makanku bagi Lansia



Gambar 2. Edukasi pada Penjamah Makanan dan Menu Di Panti

Pada lansia, komposisi menu yang diberikan sama dengan orang dewasa dengan proporsi, yaitu lebih dari total kebutuhan kalori berasal dari makanan pokok atau karbohidrat, sekitar 20 % dari lemak, dan 15% dari protein, serta selebihnya vitamin dan mineral. Sumber karbohidrat yang digunakan dapat berupa nasi, sagu, jagung, atau umbi-umbian. Bahan makanan sumber protein seperti telur, daging, atau ikan. Sedangkan bahan makanan sumber lemak, bisa berupa minyak goreng, susu serta olahannya, daging, dan mentega.

Karbohidrat yang berasal makanan pokok normalnya dipakai tubuh untuk memberikan tenaga, sebagian lemak juga dibakar menjadi kalori yang lebih besar. 1 gram karbohidrat (nasi, jagung, dan ubi) dan protein (telur, daging dan ikan) menghasilkan 4 kalori. Sedang 1 gram lemak memberi tubuh 9 kalori. Artinya kalau komposisi menu harian menyimpang dari aturan,

maka menu tersebut termasuk tidak seimbang. Misalnya apabila menu seseorang lebih berat kandungan lemaknya (produk susu, gorengan, dan jeroan). Akibatnya kalori yang tubuh terima cenderung berlebihan. Kalori yang berlebih akan disimpan di dalam hati dan di bawah kulit dalam bentuk lemak. Hal ini menyebabkan orang modern mengalami kelebihan berat badan dan lemak di organ tubuh lainnya, sehingga berdampak terhadap penyakit pembuluh darah dan jantung (gangguan ginjal, kanker, stroke, risiko serangan jantung, dan diabetes melitus).

Selain itu, menu untuk lansia harus lebih banyak mengandung cairan, dengan porsi yang lebih sedikit dibanding usia dewasa. Tetapi frekuensinya dapat diberikan lebih sering. Sebaiknya ada sumber kalsium, seperti ikan dan susu, untuk menjaga kepadatan tulang dan memperlambat risiko pengeroposan tulang. Serat juga harus ada, agar lansia tidak mengalami sembelit dan buang air besar menjadi lancar. Selain itu konsumsi air putih secukupnya, atau sekitar 1.500-1.600 mililiter per hari, atau setara dengan 6 gelas per hari, agar dapat mengurangi atau mencegah demensia dan mudah lupa. Di sisi lain, yang perlu dihindari adalah gula, garam, dan minyak dalam jumlah yang banyak.

Adapun sebagai media yang diberikan berupa cakram siklus menu untuk lansia di panti werdha adalah sebagai berikut :



Gambar 3. Cakram Gizi Menu Sarapan dan Total Kebutuhan Di Panti Werdha



Gambar 4. Cakram Gizi Menu Makan Siang dan Makan Malam Di Panti Werdha

Almatsier, S., Soetarto, dan Soetarto. (2010). *Dasar-dasar Gizi*. Jakarta: Erlangga.

Ariani, A. P. (2017). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga.

Arisman, M. B. (2009). *Dasar-dasar Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kesehatan.

Aritonang, I. (2015). *Dasar-dasar Gizi*. Jakarta: Jurusan Gizi Poltekkes.

Bakri, Bachyar et al. 2013. *Buku Ajar Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan (Food Service Management) Aplikasi di Rumah Sakit, Institusi Komersial dan Non Komersial*. Jakarta: EGC.

Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.

Kemendes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kemendes,RI.(2013). *Pedoman Pelayanan Gizi Seimbang*. Jakarta

Kemendes,RI.(2013). *Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia*. Jakarta

Kemendes RI (2013). *Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit*. Jakarta

Kemendes RI (2019). *Buku Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta

Kaiser, M. J., Baurer, J. M., Ramsch, C., Uter, W., Guigoz, y., Cederhom, T., et al. (2009). Validation of the Mini Nutritional Assessment short-form (MNA-SF): a practical tool for identification of nutritional status. *Jounal Nutrition Health Aging* : Vol 13(9):782-8.

Rotua, M dan Siregar, R. 2015. *Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi Dasar*. EGC. Jakarta



Wahyuni, I. S. (2011). *Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Lansia Panti Wreda Pucang Gading Semarang*. Skripsi: Semarang.

WHO (2002). *Ageing and life course program. Active ageing: A policy framework*. Geneva: World Health Organization.

Lampiran 1. Daftar Tim Pelaksana

Daftar Tim Pelaksana dan Tugas Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Esa Unggul

- 1 Ketua Pelaksana :
- .
Nama : Putri Ronitawati SKM., M.Si
NIDN : 0312028402
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Fakultas / Prodi : Ilmu-Ilmu Kesehatan / Gizi
Tugas :
1. Membuat proposal penelitian
2. Menganalisis data penelitian
3. Melakukan intervensi dan perlakuan
4. Membuat laporan penelitian
- 2 Anggota 1 :
- .
Nama : Rachmanida Nuzrina, S.Gz., M.Gizi
NIDN : 0317118502
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Fakultas / Prodi : Ilmu-Ilmu Kesehatan / Gizi
Tugas :
1. Membuat proposal penelitian
2. Mengolah data penelitian
3. Asistensi pengambilan data
4. Membuat laporan penelitian
- 3 Anggota 2 :
- .
Nama : Prita Dhyani Swamilaksana, S.P, M.Si
NIDN : 0417098602
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Fakultas / Prodi :
- Tugas :
1. Membuat proposal penelitian
2. Mengolah data penelitian
3. Asistensi pengambilan data
4. Melakukan Intervensi dan perlakuan
5. Membuat laporan penelitian

4. Mahasiswa 1 :
Nama : Aspiyani
NIM : 20170302035
Fakultas / Prodi : Ilmu-ilmu Kesehatan / Gizi
Tugas : 5. Asisten Peneliti
6. Enumerator

5. Mahasiswa 2 :
Nama : Putri Nurhasanah
NIM : 20170302154
Fakultas / Prodi : Ilmu-ilmu Kesehatan / Gizi
Tugas : 1. Enumerator
2.....dst.

6. Mahasiswa 3 :
Nama : Nadina El Karima
NIM : 20170302098
Fakultas / Prodi : Ilmu-ilmu Kesehatan / Gizi
Tugas : 1. Enumerator
2.....dst.

7. Mahasiswa 4 :
Nama : Vira Herliana Putri
NIM : 20160302062
Fakultas / Prodi : Ilmu-ilmu Kesehatan / Gizi
Tugas : 1. Enumerator
2.....dst.

8. Mahasiswa 5 :
Nama : Mega Fitri Choirunnisa
NIM : 20160302103
Fakultas / Prodi : Ilmu-ilmu Kesehatan / Gizi
Tugas : 1. Enumerator
2.....dst.

Lampiran 2 : Biodata Peneliti Utama

1. Ketua Penelitian

Nama Lengkap	Putri Ronitawati
Jenis Kelamin	Perempuan
Jabatan Fungsional	Tenaga Pengajar
NIP/NIK	208100381
NIDN	0312028402
Tempat Tanggal Lahir	Jakarta, 12 Februari 1984
E-mail	Putri.ronitawati@esaunggul.ac.id
Nomor Telepon/HP	+6281311458070
Alamat Kantor	Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510
Nomor Telepon/Faks	(021) 5674223 ext. 216; 219 / (021) 5674248
Lulusan yang Telah Dihasilkan	30
Mata Kuliah yang Diampu	1. Dasar-dasar Kuliner 2. Kuliner Lanjut 3. Manajemen Industri Pelayanan Makanan 4. Penilaian Status Gizi

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Institut Pertanian Bogor	-
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat	Gizi Masyarakat	-
Tahun Masuk-Lulus	2004-2006	2012-2016	-
Judul Skripsi/Thesis/Disertasi		Analisis Kualitas Menu Makan Siang Pada Model Penyelenggaraan Makanan Di Sekolah Dasar	-
Nama Pembimbing/Promotor		1. Dr. Budi Setiawan, MS 2. Dr. Tiurma Sinaga, MFSA	-

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2015	Analisis Kualitas Menu Makan Siang Pada Sistem Model Penyelenggaraan Makanan Di Sekolah Dasar	Mandiri	10.000.000
	2017	Analisis Perbedaan Asupan Zat Gizi Berdasarkan Status Gizi Wanita Dewasa Peserta Majelis Taklim Nurul Hidayah Cipulir Kebayoran Lama Jakarta Selatan	Mandiri	3000.000
	2018	Analisis Perbedaan Status Gizi Dan Kebugaran Pada Kelompok Intervensi Senam Aerobik Low Impact Dan High Intensity Interval Training Mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul.	Hibah Dikti	17.000.000

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2017	Penilaian Status Gizi anak Pra sekolah di TK dari kepala menggunakan indeks TB/U dan IMT/U	Mandiri	
	2017	Pendidikan Sarapan Sehat Menuju Bangsa Sehat Berprestasi Bagi Anak Sekolah Dasar Negeri Mauk III Kabupaten Tangerang Banten	Sponsor	
	2018	Pemanfaatan Pangan Lokal untuk Keberagaman PMT Di Palumbon Sari Karawang Timur	Mandiri	1000.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume /Nomor/ Tahun
1.	Analysis Consumption Fruits and Vegetables In The Model of Food Service System In Elementary School	Media Kesehatan Masyarakat Indonesia	Vol.12, No.1 (2016)
2	Analisis Kualitas Makanan dan Kualitas Pelayanan terhadap Tingkat Kepuasan Konsumen pada Penyelenggaraan Makanan di Kantin Universitas Esa Unggul	Nutrire Diaita	Vol. 8 No.2 (2016)
3	Analisis Perbedaan Asupan Zat Gizi Berdasarkan Status Gizi Wanita Dewasa Peserta Majelis Taklim Nurul Hidayah Cipulir Kebayoran Lama Jakarta Selatan	Nutrire Diaita	Vol. 9, No. 02 (2017)
4	Faktor-faktor yang berhubungan dengan sisa makanan di RSUD Koja Jakarta Utara tahun 2017	Health Science Growth Journal	Vo., 3 No.01 (2018)

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan hibah Pengabdian Kepada Masyarakat.

Jakarta, 25 Maret 2020
Pengusul,

(Putri Ronitawati, SKM, M.Si)

A. Anggota Peneliti 1

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Prita Dhyani Swamilaksita, SP, MSi
2	Jabatan Fungsional	-
3	Jabatan Struktural	-
4	NIP/NIK/No. identitas lainnya	216030626
5	NIDN	0417098602
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Purwokerto, 17 September 1986
7	Alamat Rumah	Vila Bogor Indah 2 Blok CC8/3, Ciparigi, Bogor
8	Nomor HP	087874495866
9	Alamat Kantor	Jl. Arjuna Utara No. 9 Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510
10	Nomor Telepon/Faks	(021) 5674223, ext 219
11	Alamat e-mail	prita.dhyani@esaunggul.ac.id
13	Mata Kuliah yang diampu	1. Ilmu Bahan Makanan
		2. Manajemen Institusi Pnyelenggaraan Makanan
		3. Gizi Kesehatan Masyarakat
		4. Metodologi Penelitian

B. Riwayat Penelitian

Program	S-1	S-2	S-3
Nama PT	Institut Pertanian Bogor	Institut Pertanian Bogor	
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga	Ilmu Gizi	
Tahun Masuk – Lulus	2004-2008	2009-2011	
Judul Skripsi	Konsumsi dan Persepsi Manfaat Minuman Probiotik pada Lansia di Kota Bogor	Pengaruh Pola Konsumsi dan Pemeriksaan Kesehatan terhadap Berat dan Panjang Bayi Lahir di Kota Bogor	

C. Pengalaman Penelitian (bukan skripsi, tesis, maupun disertasi)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2014	Deteksi Dini Autisme Menggunakan Fuzzy Tsukamoto	IBM-Dikti	Rp 50.000.000
2.	2009	Study On The Socio-Economics, Changes In The Structure And Function Of Family, Family's Strength, Growth And Development Of Children Among Women Migrant Workers Household	IPB	Rp 25.000.000
3.	2008	Study Perception of Activia	IPB	Rp 20.000.000

D. Pengalaman Pengabdian kepada Masyarakat

No	Tahun	Judul Pengabdian kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2017	Pendidikan Sarapan Sehat di SD Mauk 01 dan 04	PERGIZI	Rp 23.000.000

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksinya.

Jakarta, 25 Maret 2020
Anggota Peneliti

(Prita Dhyani Swamilaksita, SP, MSi)

A. Anggota Dua Peneliti

Nama Lengkap	Rachmanida Nuzrina
Jenis Kelamin	Perempuan
Jabatan Fungsional	-
NIP/NIK	210020402
NIDN	0317118502
Tempat Tanggal Lahir	Jakarta, 17 November 1985
E-mail	rachmanida.nuzrina@esaunggul.ac.id
Nomor Telepon/HP	+6281807293268
Alamat Kantor	Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510
Nomor Telepon/Faks	(021) 5674223 ext. 216; 219 / (021) 5674248
Lulusan yang Telah Dihasilkan	30
Mata Kuliah yang Diampu	1. Dasar-dasar Ilmu Gizi 2. Gizi Dalam daur Kehidupan 3. Penilaian Status Gizi

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonusa Esa Unggul	Universitas Indonesia	-
Bidang Ilmu	Ilmu Gizi	Gizi Komunitas	-
Tahun Masuk-Lulus	2007-2009	2012-2014	-
Judul Skripsi/Thesis/Disertasi	Hubungan Asupan Densitas Energi, Biaya Bahan Makanan dan Status Gizi Wanita Pedangan Pasar Kebayoran Lama Jakarta Selatan	Factors Affecting Breastfeeding Intention And Its Continuation Among Urban Mothers In West Jakarta; A Qualitative Study Using Point Contact Of Breastfeeding	-
Nama Pembimbing/Promotor	1. Idrus Jus'at, M.Sc, Ph.D	1. Airin Roshita, MSc, Ph,D 2. dr. Dian N Basuki, M.Sc	-

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2015	Analisi Perbedaan Asupan Vitamin A dan Serum Retinol Anak prasekolah di kabupaten kodus dan grobogan Jawa Tengah	LPPM UEU	3
2	2015	Analisis Perbedaan Pola Konsumsi makanan dan asupan zat gizi makro masyarakat wilayah pulau sumatera dan jawa (analisis data riskedas 2010)	LPPM- Univ. Esa Unggul	3
3	2012	Perbedaan Konsumsi Cairan, Besaran Energi Minuman, dan Berat Jenis Urine Pada Murid Kelas 4-5 Sekolah Dasar Negeri Sudimara 8 dan Sekolah Dasar Swasta Yadika 3 Ciledug,	Mandiri	

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2016	Penilaian Status Gizi anak sekolah dasar dari kepa 11 menggunakan indeks TB/U dan IMT/U	LPPM UEU	1

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal alam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume /Nomor/ Tahun
1.	Densitas Energi, Biaya Bahan Makanan dan Status Gizi Pedagang Pasar Kebayoran Lama, 2010, Jurnal Gizi	Dietetik Nutrire Diaita	Vol.2, No.1
2.	Factors Affecting Breastfeeding Intention And Its Continuation Among Urban Mothers In West Jakarta; A Qualitative Study Using Point Contact Of Breastfeeding	APJCN	Vol. 25 supp 1 2016

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudia hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengankenyataan saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan proposal pengabdian masyarakat.

Jakarta, 25 Maret 2020
Anggota Peneliti

(Rachmanida Nuzrina, S.Gz, M.Gizi)

Lampiran 3

Surat Pernyataan Ketua Pelaksana

KOP SURAT FAKULTAS

Surat Pernyataan Ketua Pelaksana Program Pengabdian kepada Masyarakat

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Putri Ronitawati SKM., M.Si
NIDN/NIK : 0312028402
Fakultas/Prodi : Ilmu-Ilmu Kesehatan / Gizi
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Dengan ini saya menyatakan bahwa proposal program pengabdian kepada masyarakat yang diajukan dengan judul: Edukasi Perencanaan Menu dan Ketepatan Pemorsian di Panti Sosial Tuna Werdha Budi Mulia 5 Cengkareng.

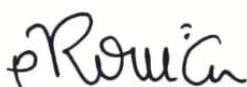
Yang saya usulkan dalam skema Ketahanan dan Keamanan Pangan (Food Safety & Security) Pengabdian Kepada Masyarakat internal Universitas Esa Unggul tahun 2020 bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga/sumber dana lain.

Bilamana diketahui dikemudian hari adanya indikasi ketidak jujuran/itikad kurang baik sebagaimana dimaksud di atas, maka kegiatan ini dibatalkan dan saya bersedia mengembalikan dana yang telah diterima kepada pihak Universitas Esa Unggul melalui LPPM.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, tanggal/Februari/2019

Yang menyatakan,



(Putri Ronitawati SKM., M.Si)

NIDN/ NIK. 208100381



gggul



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Un



gggul



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Un



gggul



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Un