

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan Institusi

Penyelenggaraan makanan adalah serangkaian kegiatan yang dimulai dari perencanaan menu hingga pendistribusian makanan sampai kepada konsumen, termasuk kegiatan pencatatan, pelaporan, dan evaluasi yang bertujuan untuk mencapai status kesehatan yang optimal melalui pemberian makan yang tepat (Rotua & Siregar, 2015). Sistem penyelenggaraan makanan massal di Indonesia diartikan sebagai penyelenggaraan makanan yang dilakukan dalam jumlah besar atau massal yaitu produksi makanan lebih dari 50 porsi sehingga jika dalam sehari terdapat tiga kali makan, jumlah porsi yang diselenggarakan adalah 150 porsi (Bakri et al., 2018).

Penyelenggaraan makanan institusi berprinsip pada kegiatan penyelenggaraan makanan dengan menggunakan tenaga kerja seminimal mungkin tetapi mencapai kepuasan pelayanan, kualitas yang maksimal dan pengontrolan biaya yang tepat. Rangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu terdiri atas perencanaan, pengadaan, penyimpanan, pengolahan bahan makanan dan penghidangan makanan dalam skala besar (massal) serta pengadaan peralatan. Lembaga yang merupakan penyelenggara makanan secara massal (institusi) adalah industri (tenaga kerja), sosial seperti panti asuhan, sekolah, rumah sakit, komersial, khusus seperti asrama haji, keadaan darurat misalnya bencana alam dan asrama. Tujuan penyelenggaraan makanan institusi adalah untuk menyediakan makanan yang berkualitas, bervariasi, mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi, dapat diterima dan memberikan kepuasan kepada konsumen serta memberikan standar hygiene dan sanitasi yang tinggi dalam bahan maupun dalam peralatan dan sarana yang digunakan (Rotua & Siregar, 2015).

Pondok pesantren sebagai asrama santri merupakan salah satu jenis penyelenggaraan makanan institusi yang bersifat non-komersil atau berorientasi pada pelayanan yang tidak bertujuan untuk mencari keuntungan. Contoh penyelenggara makanan institusi non komersil lainnya yaitu asrama, panti asuhan,

rumah sakit, perusahaan, lembaga kemasyarakatan, dan sekolah. Frekuensi penyediaan makanan pada penyelenggaraan makanan yang bersifat non-komersial pada umumnya adalah sebanyak 2-3 kali makan tanpa adanya selingan sesuai dengan kebijakan institusi tersebut. Permasalahan pada penyelenggaraan makanan institusi non-komersial adalah terdapat pada pelayanan yang tidak terlatih dan biaya serta peralatan yang terbatas sehingga menyebabkan penyelenggaraan makanan ini sulit berkembang dan lambat dalam mengalami kemajuan (Rotua & Siregar, 2015).

Penyelenggaraan makanan institusi yang berorientasi pelayanan (bersifat non komersial). Penyelenggaraan makanan ini dilakukan oleh suatu instansi baik dikelola pemerintah, badan swasta ataupun yayasan sosial yang tidak bertujuan untuk mencari keuntungan. Bentuk penyelenggaraan ini biasanya berada di dalam satu tempat yaitu asrama, panti asuhan, rumah sakit, perusahaan, lembaga kemasyarakatan, sekolah dan lain lain. Frekuensi makan dalam penyelenggaraan makanan yang bersifat non komersial ini 2-3 kali dengan atau tanpa selingan (Hidayatus, 2015).

B. Tujuan Penyelenggaraan Makanan Institusi

Tujuan penyelenggaraan makanan yaitu menyediakan makanan yang berkualitas sesuai kebutuhan gizi, biaya, aman, dan dapat diterima oleh konsumen guna mencapai status gizi yang optimal (Kemenkes RI, 2013).

Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Pondok pesantren merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan keagamaan yang tumbuh dan berkembang di masyarakat dan berperan penting dalam pengembangan sumber daya manusia di Indonesia. Pada umumnya santri yang belajar di pondok pesantren berusia 7-19 tahun, dan di beberapa pondok pesantren lainnya menampung santri berusia dewasa (Kemenkes RI, 2013).

Penyelenggaraan Makanan Institusi bertujuan agar para konsumen mendapatkan kepuasan dan manfaat yang banyak dari makanan yang disajikan oleh institusi sehingga berdampak pada status kesehatan yang baik dapat dicapai konsumen. Selain tujuan tersebut, masih ada lagi tujuan dari penyelenggaraan makanan institusi tersebut, diantaranya makanan yang dihasilkan berkualitas baik, adanya pelayanan yang cepat dan bervariasi, menyediakan makanan dengan

konsep menu seimbang, harga yang ditawarkan tepat dan layak sesuai dengan pelayanan yang disajikan serta yang terakhir kebersihan dan sanitasi terjaga (Livianti, 2008).

C. Variasi Menu

Variasi menu adalah susunan golongan bahan makanan terolah yang mengandung zat gizi seimbang (energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral) terdapat dalam satu hidangan yang berbeda pada setiap kali penyajian yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah. Variasi menu dalam menggunakan bahan makanan yang mengandung zat gizi seimbang, bumbu, cara pengolahan, resep masakan, dan variasi makanan dalam suatu hidangan. Bervariasi adalah tidak boleh terjadi pengulangan hidangan yang sama dalam satu siklus menu atau tidak boleh terjadi metode pemasakan yang sama dalam satu kali makan. Bervariasi apabila tidak terjadi pengulangan jenis makanan dan teknik pengolahan makanan dalam susunan menu. Variasi menu yang ada di Indonesia umumnya adalah terdiri dari berbagai hidangan sebagai berikut (Moehyi, 1992 dalam Juniarsih, 2016):

1. Hidangan makanan pokok

Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat yang diperlukan untuk menghasilkan energi. Sumber karbohidrat dapat ditemukan dari beras, roti, tepung terigu, mie, kentang. Makanan pokok yang biasa dikonsumsi adalah nasi. Berbagai variasi hidangan makanan yang biasa dibuat dari makanan pokok nasi sering digunakan dalam berbagai hidangan, seperti nasi uduk, nasi kuning, nasi tim. Asupan karbohidrat pada tubuh dapat digunakan untuk menghasilkan sebagian besar energi yang diperlukan oleh tubuh. Jumlah atau porsi makanan pokok antara lain: nasi 100 gram ($\frac{3}{4}$ gelas), roti tawar 70 gram (3 iris), mie kering 50 gram (1 gelas). Bahan Makanan tersebut mengandung energi sebesar 175 kkal, 4 gram protein dan 40 gram karbohidrat (Kemenkes RI, 2014).

2. Hidangan lauk pauk

Hidangan Lauk-pauk sebagai sumber protein yang diperlukan untuk tubuh fungsinya sebagai zat pembangun didalam tubuh. Hidangan ini berupa masakan yang bervariasi yang terbuat dari bahan makanan

hewani atau nabati, atau gabungan keduanya, bahan makanan hewani yang digunakan dapat berupa daging sapi, ayam, ikan, telur, udang, atau berbagai jenis hasil laut. Lauk pauk nabati biasanya berbahan dasar kacang-kacangan atau hasil olahan seperti tahu dan tempe. Lauk pauk mempunyai dua golongan yaitu lauk nabati dan lauk hewani, jumlah atau porsi makanan tersebut antara lain : ayam 50 gram (1 potong sedang), daging 50 gram (1 potong sedang), telur 60 gram (1 butir besar), ikan 50 gram (1 potong sedang), tempe 50 gram (dua potong sedang), tahu 100 gram (1 potong besar), oncom 50 gram (2 potong sedang). Bahan makanan sumber protein hewani tersebut mengandung energi sebesar 95 kkal, 10 gram protein, dan 6 gram lemak. Bahan makanan sumber protein nabati mengandung energy sebesar 80 kkal, 6 gram protein, 3 gram lemak, dan 8 gram karbohidrat (Almatsier,2010).

Menurut kandungan lemak daftar pangan sumber hewani dengan 1 satuan penukar kelompok lauk-pauk seperti daging sapi, daging ayam, hati, ikan mas, ikan lele, udang segar dibagi menjadi 3 golongan : Golongan A (rendah lemak) yang mengandung : 7 gram protein hewani, 2 gram lemak dan 50 kalori , Golongan B (Lemak sedang) yang mengandung 7 gram protein, 5 gram lemak, dan 75 kalori, Golongan C (tinggi lemak) yang mengandung 7 gram protein, 13 gram lemak dan 150 kalori (Kemenkes RI, 2014)

3. Hidangan sayuran

Hidangan sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral yang diperlukan untuk tubuh fungsinya sebagai zat pengatur didalam tubuh. Hidangan makanan ini bisa terdiri dari gabungan jenis makanan sayur berkuah dan tidak berkuah. Sayuran terbagi menjadi dua golongan yaitu golongan sayuran A seperti kangkung, pepaya muda, rebung, selada, jamur, oyong dan sayuran B seperti, bayam, buncis, katuk, genjer, wortel. Jumlah atau besar porsi makanan sebesar 100 gram sayuran mentah dalam keadaan bersih= 1 gelas setelah direbus dan ditiriskan. Dalam bahan makanan sayuran mengandung energi sebesar 50 kkal, 3 gram protein dan 10 gram karbohidrat (Kemenkes RI, 2014).

4. Hidangan buah-buahan

Hidangan buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral yang diperlukan untuk tubuh fungsinya sebagai zat pengatur didalam tubuh. Buah biasanya disajikan dalam bentuk segar maupun sudah diolah seperti setup dan sari buah. Jumlah atau porsi buah antara lain: semangka 180 gram (2 potong sedang), pisang 50 gram (1 buah sedang), jeruk manis 100 gram (2 buah sedang), pepaya 100 gram (1 potong sedang), apel 85 gram (1 buah kecil). Buah-buahan tersebut mengandung energi sebesar 50 kkal, dan 10 gram karbohidrat (Kemenkes RI, 2014).

5. Hidangan snack

Hidangan snack biasanya di sajikan berbagai variasi bentuk dan rasa, ada yang manis, asin dan gurih. Hidangan snack ini sebagai makanan selingan antara makan pagi dan makan siang atau makan siang dan makan malam.

6. Minuman

Minuman mempunyai fungsi membantu proses metabolisme tubuh, tiap jenis minuman berbeda-beda pada umumnya jumlah atau ukurannya untuk air putih dalam sehari lima kali atau lebih per gelas (2 liter perhari), sedangkan susu 1 gelas (200gram) (Kemenkes RI,2014).

Berikut untuk mendapatkan nilai variasi menu ditentukan dengan perhitungan sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Total nilai skor setiap kelompok makanan}}{\text{skor nilai maksimal aspek}}$$

Keterangan :

- a) Total nilai skor : jumlah skor dari masing-masing jenis makanan berdasarkan waktu makan
- b) Skor nilai maksimal aspek : jumlah skor maksimal setiap jenis makanan 3 (skor maksimal) x 3 (jumlah waktu kelompok makanan) x 4 (jumlah jenis makanan). Sehingga nilai skor maksimal aspek adalah 36 (Rijadi, 2012).

D. Sisa Makanan

Menurut Kemenkes RI, (2013) sisa makanan adalah banyaknya hidangan yang tidak dimakan yaitu terjadi karena sisa makanan yang disajikan tidak habis dikonsumsi. Faktor yang berpengaruh terhadap sisa makanan antara lain nafsu makan dan persepsi makan. Nafsu makan biasanya dipengaruhi oleh keadaan atau kondisi pasien. Sisa makanan adalah indikator keberhasilan pelayanan gizi di rumah sakit yang mengacu pada standar.

Sisa makanan merupakan makanan yang masih ada dipiring makan sesudah konsumen selesai makan. Dengan melihat sisa makanan dapat diketahui kemampuan dan kemauan seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang disajikan, lalu sisa makanan dapat dikatakan dengan makanan yang dimakan dengan pasien. Semakin banyak sisa makanan yang tidak dihabiskan makan semakin berkurangnya asupan zat gizi yang masuk dalam tubuh (Wayansari et al, 2018). Penentuan sisa makanan dapat dilakukan dengan dua cara:

1. Metode Penimbangan

Prinsip dari metode penimbangan adalah mengukur secara langsung berat dari setiap jenis makanan yang dikonsumsi dan selanjutnya dapat dihitung presentase sisa makanan (waste) dengan rumus menurut Wayansari, Irfanny & Zul (2018):

$$\frac{\text{jumlah makanan yang sisa (gram)}}{\text{jumlah makanan yang disajikan (gram)}} \times 100\%$$

Dalam proses penimbangan perlu diperhatikan adalah bagaimana cara menimbang yang baik dan benar. Kelebihan dari metode penimbangan adalah data lebih akurat dibandingkan dengan metode lainnya, karena mencatat secara pasti mengenai jumlah dan jenis bahan makanan. Dalam metode penimbangan juga ada kekurangan yaitu: membebani responden, tidak praktis, memerlukan tempat yang luas untuk menampung alat makan dan sisa makanan dan memerlukan keterampilan.

2. Metode Taksiran Visual

Salah satu cara yang telah dikembangkan untuk menilai konsumsi makanan pasien adalah metode metode taksiran visual skala *Comstock*. Metode ini efektif, tetapi bisa menyebabkan ketidakteelitian (*Nasional Health Service*,

2005). Prinsip dari metode taksiran visual adalah para penaksir (estimator) menaksir secara visual banyaknya sisa makanan yang ada untuk setiap golongan makanan atau jenis hidangan. Menurut Nida (2011) metode taksiran dengan skala pengukuran dikembangkan oleh *Comstock* dengan menggunakan 6 *point*, dengan kriteria sebagai berikut:

Metode taksiran visual dengan menggunakan skala pengukuran dikembangkan oleh *Comstock* dengan menggunakan skor skala 6 poin dengan kriteria sebagai berikut :

1. 0: Jika tidak ada porsi makanan yang tersisa atau 100% dikonsumsi
2. 1: Jika tersisa porsi $\frac{1}{4}$ atau 75% yang dikonsumsi
3. 2: Jika tersisa porsi $\frac{1}{2}$ atau 50% yang dikonsumsi
4. 3: Jika tersisa porsi $\frac{3}{4}$ atau 25% yang dikonsumsi
5. 4: Jika tersisa 95% atau 5% yang dikonsumsi
6. 5: Jika makanan tidak dikonsumsi sama sekali atau utuh.

E. Konsumsi Makan

Kondisi status gizi seseorang dipengaruhi tingkat konsumsinya. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan tentang keseluruhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Kuantitas adalah jumlah masing-masing zat gizi yang diperlukan tubuh. Konsumsi yang menghasilkan kesehatan yang sebaik-baiknya, disebut dengan konsumsi yang adekuat. Kalau konsumsi dalam jumlah melebihi keperluan tubuh, dinamakan konsumsi berlebih, maka terjadi suatu keadaan gizi lebih. Sebaliknya konsumsi yang kualitasnya tidak baik, akan menjadikan kondisi kesehatan defisiensi gizi (Sediaoetama, 2010).

Konsumsi zat gizi yang dibutuhkan oleh remaja perempuan harus sesuai dengan angka kecukupan gizi sehingga mempengaruhi pula terhadap status gizi santriwati.

Tabel 1.
Angka Kecukupan Gizi Remaja Perempuan

Umur	BB	TB	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
13-15 tahun	48	156	2050	65	70	300
16-18 tahun	52	159	2100	65	70	300

Sumber : AKG 2019 Dalam Permenkes RI Nomor 28 Tahun 2019

Penilaian untuk mengetahui tingkat kecukupan zat gizi dilakukan dengan membandingkan antara konsumsi zat gizi aktual (nyata) dan jumlah zat gizi yang dianjurkan. Adapun hasil dari perhitungan tersebut dinotasikan dalam bentuk persen (%). Rumus perhitungan tingkat kecukupan secara umum adalah sebagai berikut:

$$TKG = \frac{\text{Konsumsi zat gizi aktual}}{AKG} \times 100\%$$

Menurut Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG), 2012 mengategorikan tingkat kecukupan ke dalam kategori defisit tingkat berat (<70%), defisit tingkat sedang (70-79%), defisit tingkat ringan (80-89%), normal (90-119%) dan diatas AKG atau lebih (>120%).

a. Asupan Zat Gizi Makro

1) Energi

Energi diperlukan sebagai pendukung perkembangan dan pertumbuhan, metabolisme otot dan juga berbagai fungsi lainnya, seperti menstabilkan suhu tubuh serta menyimpan lemak tubuh. Dalam usia remaja, kebutuhan energi sangat diperlukan dalam jumlah banyak untuk menunjang percepatan masa tumbuh kembang remaja (Arisman, 2010). Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang ada dalam bahan makanan. Konsumsi energi makanan rata rata sehari orang Indonesia 9,6% berasal dari protein, 20,6% dari lemak dan selebihnya. yaitu 68,6% dari karbohidrat (Almatsier, 2009).

2) Protein

Protein terdiri atas rantai-rantai panjang asam amino, yang terikat satu sama lain dalam ikatan peptida. Protein berfungsi sebagai energi, zat pembangun dan zat pengatur didalam tubuh. Protein yang diperlukan dalam sehari-hari adalah 10-15% (Almatsier, 2009). Sumber protein dari hewani

seperti telur, susu, daging, unggas, ikan dan kerang. Sumber protein dari nabati seperti kacang kedelai dan hasilnya yaitu tempe dan tahu, serta kacang-kacangan lain (Almatsier, 2009).

3) Karbohidrat

Karbohidrat berfungsi untuk menyediakan energi bagi tubuh. Satu gram karbohidrat menghasilkan 4 kkal. Sebagian karbohidrat disimpan di dalam tubuh berada dalam sirkulasi darah sebagai glukosa untuk keperluan energi. WHO (1990) menganjurkan agar 50-60% konsumsi energi total berasal dari karbohidrat kompleks dan paling banyak hanya 10% berasal dari gula sederhana. Sumber karbohidrat adalah padi - padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacang kering dan gula. Hasil olahan bahan-bahan seperti bihun, mie, roti, tepung terigu, selai, sirup dan sebagainya (Almatsier, 2009).

4) Lemak

Lemak merupakan sumber energi paling padat yang menghasilkan 9 kkal untuk tiap gram, yaitu 2½ kali besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama. Berdasarkan anjuran WHO bahwa konsumsi lemak sejumlah 20- 30% kebutuhan energi total dianggap baik bagi kesehatan. Sumber utama lemak adalah minyak tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung dan sebagainya), mentega, margarin, dan lemak hewani (lemak daging dan ayam). Sumber lemak lain adalah kacang-kacangan, biji-bijian, susu, keju serta makanan yang dimasak dengan lemak atau minyak (Almatsier, 2009).

F. Metode Survey Konsumsi Individu

Pengertian survei konsumsi pangan adalah serangkaian kegiatan pengukuran konsumsi makanan pada individu, keluarga dan kelompok masyarakat dengan menggunakan metode pengukuran yang Sistematis, menilai asupan zat gizi dan mengevaluasi asupan zat gizi sebagai cara penilaian status gizi secara tidak langsung (Sirajuddin et al, 2018). Metode SKP individu adalah metode; recall konsumsi 24 jam (*Food Recall 24 Hours*). penimbangan makanan (*Food Weighing*), pencatatan makanan (*food record*), dan Riwayat Makanan (*Dietary History*).

a) Metode Ingatan Makanan (*Food Recall 24 Jam*)

Metode Ingatan Makanan adalah metode SKP yang fokusnya pada kemampuan mengingat subjek terhadap seluruh makanan dan minuman yang telah dikonsumsi selama 24 jam terakhir. Kemampuan mengingat adalah menjadi kunci pokok pada metode ini, Subjek dengan kemampuan mengingat lemah sebaiknya tidak menggunakan metode ini, karena hasilnya tidak akan menggambarkan konsumsi aktualnya. Metode ingatan makanan (*Food Recall 24 Jam*) adalah dapat dilakukan di semua setting lokasi survei baik di tingkat rumah tangga maupun masyarakat dan rumah sakit atau instansi. Metode ini sangat memungkinkan untuk dilakukan setiap saat apabila dibutuhkan informasi yang bersifat segera. Metode ini juga dilakukan untuk tujuan penapisan (skrining) asupan gizi individu (Sirajuddin et al, 2018)

b) Metode Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Metode SKP yang fokusnya pada penimbangan makanan dan minuman terhadap subjek, yang akan dan sisa yang telah dikonsumsi dalam sekali makan. Penimbangan makanan dan minuman adalah dalam bentuk makanan siap konsumsi. Makanan yang ditimbang adalah makanan yang akan dimakan dan juga sisa makanan yang masih tersisa. Jumlah makanan yang dikonsumsi adalah selisih antara berat makanan awal dikurangi berat makanan sisa (Sirajuddin et al, 2018)

c) Metode Pencatatan Makanan (*Food Record*)

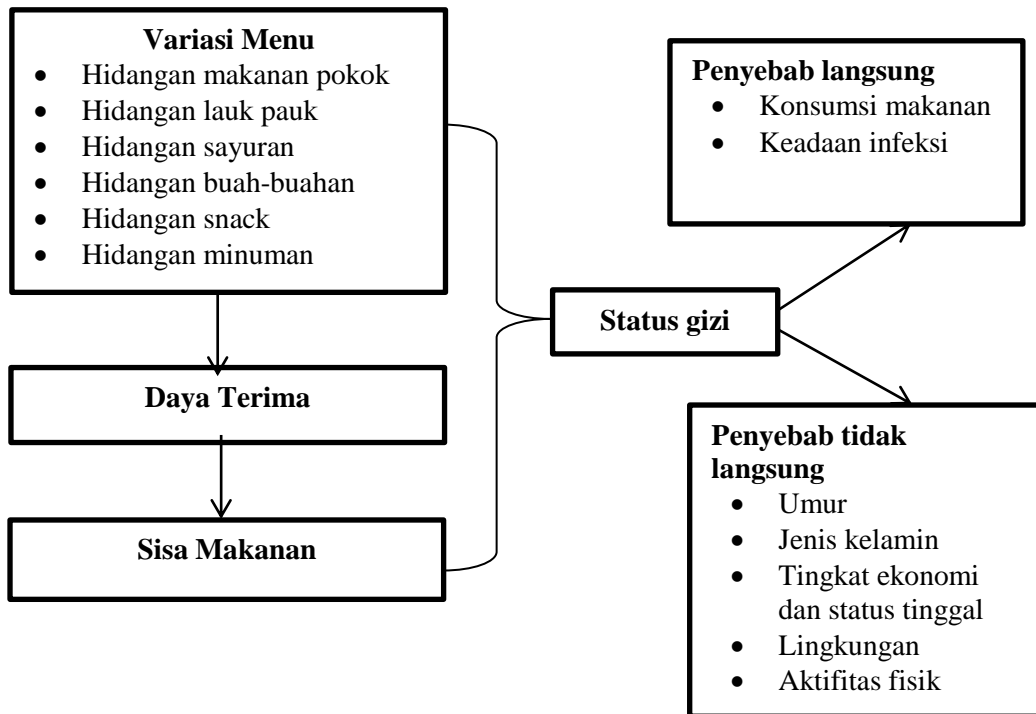
Metode yang difokuskan pada proses pencatatan aktif oleh subjek terhadap seluruh makanan dan minuman yang telah dikonsumsi selama periode waktu tertentu. Pencatatan adalah fokus yang harus menjadi perhatian karena sumber kesalahannya juga adalah pada proses pencatatan yang tidak sempurna. Jika pencatatan dilakukan dengan sempurna maka hasil metode ini adalah sangat baik (Sirajuddin et al, 2018)

d) Metode Riwayat Makanan (*Dietary History*)

Metode yang difokuskan pada penelusuran informasi riwayat makan subjek. Riwayat makanan meliputi kebiasaan makan subjek. Bukti telusur atas kebiasaan makan subjek adalah selalu dapat lama diketahui setelah

pengamatan selama satu bulan Semakin lama pengamatan maka akan semakin jelas terlihat kebiasaan makan subjek Pengamatan yang dilakukan dalam waktu singkat akan mengurangi ketepatan metode ini (Sirajuddin et al,2018).

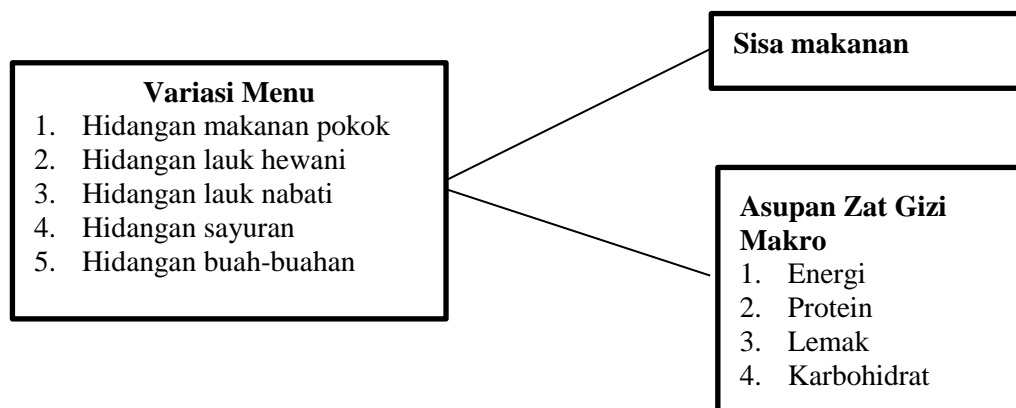
G. Kerangka Teori.



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Moehyi (1992) dalam Juniarsih (2016), Depkes RI, (2013) dan WHO (2005) Modifikasi

H. Kerangka Konsep.



Gambar 2. Kerangka Konsep

I. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Variasi Menu	Susunan golongan bahan makanan terolah terdapat dalam satu hidangan yang berbeda pada setiap kali penyajian yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah.	Kuisisioner variasi menu	Wawancara	<p>Nilai variasi menu ditentukan dengan perhitungan:</p> <p><u>Total nilai skor setiap kelompok makanan</u> Skor nilai maksimal aspek</p> <p>1 = Tidak bervariasi jika jumlah skor <60% 2 = Kurang bervariasi jika jumlah skor 60%-80% 3 = Bervariasi jika jumlah skor >80%</p> <p>(Sumber : Yulinar, 2016)</p>	Ordinal
2.	Sisa Makanan	Makanan yang disiapkan tetapi terdapat sisa di piring	Form comstock	Observasi sisa makanan	<p>Pengukuran sisa makanan dilakukan 3 kali makan dalam sehari</p> <p>0 = Jika tidak ada porsi makanan yang tersisa atau 100% dikonsumsi</p> <p>1 = Jika tersisa porsi $\frac{1}{4}$ atau 75% yang dikonsumsi</p> <p>2 = Jika tersisa porsi $\frac{1}{2}$ atau 50% yang dikonsumsi</p> <p>3 = Jika tersisa porsi $\frac{3}{4}$ atau 25% yang dikonsumsi</p> <p>4 = Jika tersisa 95% atau 5% yang dikonsumsi</p> <p>5 = Jika makanan tidak dikonsumsi sama sekali atau utuh</p> <p>(Sumber : comstock, 1981 dalam Azhari, 2022)</p>	Ordinal
3.	Asupan Zat Gizi Makro	Jumlah asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat kedalam tubuh yang berasal dari makanan dan minuman sehari-hari.	<i>Form food recall</i> 24 jam	Wawancara	<p>1 = Defisit tingkat berat (>70%) 2 = Defisit tingkat sedang (70%-79%) 3 = Defisit tingkat ringan (80%-89%) 4 = Normal (90%-119%) 5 = Diatas AKG atau lebih (>120%)</p> <p>(Sumber Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG), 2012 dalam Putri, 2022)</p>	Ordinal