

GAMBARAN VARIASI MENU DAN CITA RASA MAKANAN TERHADAP KEPUASAN MAKAN SISWI DI ASRAMA MAN 3 PALEMBANG

A REVIEW OF MENU VARIATIONS AND FOOD FLAVORS ON FOOD SATISFACTION OF FEMALE STUDENTS IN MAN 3 PALEMBANG

Sriwiyanti¹, Andini², Podojoyo³, Muzakar⁴, Manuntun Rotua⁵

^{1,2,3,4,5} Poltekkes Kemenkes Palembang

(email penulis korespondensi: adini6252@gmail.com)

ABSTRAK

Latar belakang: Kepuasan adalah tingkat perasaan seseorang setelah membandingkan kinerja atau hasil yang dirasakan (kinerja yang diterima dan kinerja yang dirasakan) dengan harapan mereka. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Variasi Menu dan Cita Rasa Makanan terhadap Kepuasan Makan Siswi di Asrama MAN 3 Palembang. **Metode:** Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2023, jumlah sampel sebanyak 71 orang. Jenis penelitian ini adalah Deskriptif dengan desain rancangan *Cross Sectional*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan hasil data univariat dan bivariat. **Hasil:** Berdasarkan analisis univariat mayoritas siswi, 58 siswi (81,7 %) menyatakan warna makanan menarik, 69 siswa (97,7 %) menyatakan porsi makanan baik, 58 siswa (81,7 %) menyatakan aroma makanan baik, 52 siswa (73,2 %) suhu makanan baik. Mayoritas (100%) siswa menyatakan tingkat kematangan makanan baik, bumbu makanan enak. Tetapi 61 siswa (85%) menyatakan menu makanan tidak bervariasi. **Kesimpulan:** Menu makanan di asrama MAN 3 Palembang belum baik. Diharapkan pihak pengelola makanan dapat memberikan berbagai variasi makanan, agar tingkat kepuasan dapat memenuhi asupan gizi.

Kata kunci: Kepuasan Makan Siswi, Variasi Menu, Cita Rasa Makanan

ABSTRACT

Background: Satisfaction is a person's level of feeling after comparing perceived performance or results (performance received and perceived performance) with their expectations. **Purpose:** The purpose of this study was to find out the description of menu variations and food tastes on students' eating satisfaction at MAN 3 Palembang dormitory. **Method:** This research was conducted in May 2023, the number of samples was 71 people. This type of research is descriptive with a cross sectional design. **Results:** Data collection used a questionnaire with univariate and bivariate data results. The results of univariate analysis showed that 61 female students (85.9%) had menu variations in the non-variable category, 58 female students (81.7%) Food Color in the attractive category, 69 female students (97.2%) Food Portion in the good category, 58 female students (81.7%) Food Aroma is in the good category, 52 female students (73.2%) Food Temperature is in the good category, 71 female students (100%) Maturity Level is in the good category, 64 Food Seasonings are in the delicious category female students (90.1%). **Conclusion:** This proves that the variety of menus at MAN 3 Palembang Dormitory is not good. It is hoped that the food processor can provide a variety of food variations, so that the level of satisfaction can meet nutritional intake

Keywords: Student Eating Satisfaction, Menu Variation, Taste Food

PENDAHULUAN

Penyelenggaraan makanan institusi merupakan kegiatan yang dimulai dengan perencanaan menu, perencanaan kebutuhan pangan, penganggaran, pengadaan pangan, penerimaan dan penyimpanan pangan, penyiapan pangan, pendistribusian dan pencatatan, serta pelaporan. Dalam penyelenggaraan makanan institusi tersedia makanan berkualitas yang memenuhi kebutuhan gizi, biaya, dan dapat diterima oleh konsumen untuk mencapai status gizi yang optimal¹⁾. Tujuan utama penyelenggaraan makanan adalah menyediakan makanan agar konsumen merasa puas. Penyelenggaraan makanan institusi bertujuan untuk mencapai kesehatan yang optimal melalui penyediaan makanan. Jika pengelolaan pangan baik, maka pangan yang tersedia bagi individu atau kelompok masyarakat juga dapat terpenuhi dengan baik²⁾.

Kepuasan responden juga dipengaruhi oleh manajemen sistem penyelenggaraan makanan pada bagian proses sistem pengadaan makanan, mulai dari perencanaan menu hingga penyimpanan, produksi atau pengolahan makanan dalam bentuk penyajian makanan, termasuk penampilan (warna, ukuran porsi, bentuk, tekstur), cita rasa (aroma, suhu, bumbu, tingkat kematangan), variasi menu dan proses distribusi makanan, serta kepatuhan terhadap kebersihan berupa ketepatan waktu, kebersihan dan perilaku petugas³⁾. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Khusna 2017 di Pesantren Mahasiswa KH.Mas Mansur UMS dengan total 45 responden, 77% menyatakan warna sayuran tidak menarik, 60% mengatakan lauk nabati tidak enak, 77% mengatakan sayurannya tidak enak, 60% mengatakan makanannya kurang bervariasi dan 44% mengatakan tekstur makanan yang disajikan tidak sesuai. Adapun, pada penelitian di Pesantren Daarul Hikmah Sungai Rengit Kabupaten Banyuasin, mayoritas 63 responden menyatakan tidak menyukai warna lauk hewani (69,8%), lauk nabati (61,9%) dan sayuran (41,3%). Aroma lauk nabati, mayoritas responden (61,9%) menyatakan tidak suka.

Berdasarkan dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran variasi menu dan cita rasa makanan terhadap kepuasan makan siswi di Asrama MAN 3 Palembang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan penelitian Deskriptif. Desain penelitian menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dimana variabel dependen dan variabel independen diukur secara bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X di Asrama Putri MAN 3 Palembang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan 2 tahap yaitu menggunakan teknik *propotional stratified random sampling* dan teknik *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 71 orang. Penelitian ini

dilakukan pada bulan Mei 2023, selama 3 hari. Data penelitian ini diambil dengan wawancara langsung ke siswi dengan menggunakan kuisioner.

HASIL

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini terdiri dari umur, variasi menu, dan cita rasa makanan. Variasi menu (Makanan Pokok, Lauk Hewani, Lauk Nabati, Sayuran dan Buah) di Asrama MAN 3 Palembang dapat ditentukan dari rata-rata makanan yang dikonsumsi selama 3 hari. Standar kategori variasi menu yaitu bervariasi, jika $\geq 80\%$ dan dikatakan tidak bervariasi jika $<80\%$.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Umur	n	%
15 tahun	15	21,1
16 tahun	56	78,9
Total	71	100

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok umur 16 tahun sebanyak 56 orang (78,9%), dan kelompok umur 15 tahun sebanyak 15 orang (21,1%).

Tabel 2. Variasi Menu selama 3 Hari

Variasi Menu	n	%
Tidak Bervariasi	61	85,9
Bervariasi	10	14,1
Total	71	100

Penelitian pada tabel 2, menunjukkan bahwa responden yang menyatakan variasi menu dalam kategori tidak bervariasi sebanyak 61 orang (85,9%) dan yang mengatakan kategori bervariasi 10 orang (14,1%).

Tabel 3. Cita Rasa Makanan selama 3 Hari

Cita Rasa	n	%
Warna Makanan		
• Tidak Menarik	13	18,3
• Menarik	58	81,7
Porsi Makanan		
• Kurang	2	2,8
• Baik	69	97,2
Aroma Makanan		
• Kurang	13	18,3
• Baik	58	81,7
Suhu Makanan		
• Kurang	19	26,8
• Baik	52	73,2
Tingkat Kematangan		
• Kurang	71	100
• Baik	71	100
Bumbu Makanan		
• Tidak Enak	64	90,1
• Enak	7	9,9
Total	71	100

Penelitian pada tabel 3, menunjukkan bahwa responden yang menyatakan warna makanan dalam kategori tidak menarik 13 orang (18,3%) dan yang mengatakan kategori menarik 58 orang (81,7%). Porsi makanan dalam kategori kurang yaitu 2 orang (2,8%) dan yang mengatakan kategori baik 69 orang (97,2%). Siswi yang menyatakan aroma makanan dalam kategori kurang sebanyak 13 orang (18,3%) dan yang mengatakan kategori baik 58 orang (81,7%). Siswi yang menyatakan suhu makanan dalam kategori kurang sebanyak 19 orang (26,8%) dan yang mengatakan kategori baik 52 orang (73,2%). Seluruh siswi menyatakan tingkat kematangan makanan pada hari senin, Selasa dan Rabu dalam kategori baik sebanyak 71 orang (100%). Siswi

yang menyatakan bumbu makanan dalam kategori enak sebanyak 64 orang (90,1%) dan yang mengatakan kategori tidak enak 7 orang (9,9%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, 35% responden mengalami asupan karbohidrat berlebih. Karbohidrat merupakan penyumbang energi terbesar dari bahan makanan. Konsumsi karbohidrat berlebih disebabkan karena makanan yang mengandung sumber karbohidrat sangat mudah didapatkan. Di lingkungan sekolah makanan yang mengandung tinggi karbohidrat dan tinggi lemak berupa cilok, bakso goreng, cireng, batagor, snack manis ringan dan minuman kemasan. Hal ini dibuktikan bahwa dari SQ-FFQ reponden sering mengonsumsi karbohidrat, baik dari makanan sumber karbohidrat maupun makanan dengan sumber karbohidrat tinggi. Hal ini selaras dengan penelitian Widyastuti *et al* (2016) bahwa siswa/ siswi obesitas lebih banyak mengonsumsi makanan di sekolah, berupa gorengan dan jajanan instant cepat saji dan dalam penelitian asupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak) siswa/ siswi obesitas cukup tinggi. Makanan tersebut selalu dikonsumsi tiap hari. Siswa/ siswi ketika di sekolah diberikan uang saku. Hal ini memberikan siswa/ siswi kebebasan dalam menggunakan uang tersebut dan penggunaannya lebih sering dibelikan makanan yang berada di lingkungan sekolah. Siswa/ siswi ketika di rumah lebih sering mengonsumsi makanan yang dimasak sendiri.¹³

1. Karakteristik Responden

Responden yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas X di Asrama MAN 3 Palembang dan telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, berdasarkan hasil pengumpulan data telah dikelompokkan menjadi 2 kategori antara lain, umur 15 tahun, dan umur 16 tahun.

2. Variasi Menu

Variasi menu sebagian besar siswi menyatakan tidak bervariasi. Variasi menu dalam kategori tidak bervariasi sebanyak 61 orang (85,9%) dan yang mengatakan kategori bervariasi hanya 10 orang (14,1%). Siswi menyatakan bahwa pada variasi menu lengkap terdapat lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah hanya pada makan siang saja. Selain itu, siswi juga menyatakan bosan pada lauk hewani setiap harinya terdapat pengulangan yaitu daging ayam. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan masih banyak siswi yang merasa variasi menu tidak menarik. Penelitian ini sejalan dengan penilaian variasi menu menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa tidak puas (81,5%). Kebiasaan makan siswi juga dipengaruhi oleh menu dan variasi makanan, terutama lauk dan sayur. Rasa makanan yang

berbeda sangat direkomendasikan. Jika menu kurang variatif, siswa akan bosan dan tidak mau memakan makanan yang disajikan. Jika hal ini berlangsung lama, kebutuhan gizi siswa tidak akan terpenuhi⁴).

3. Cita Rasa Makanan

Cita Rasa Makanan sebagian besar sudah baik. Mulai dari, warna makanan yang mengatakan kategori menarik sebanyak 58 orang (81,7%). Sebagian besar responden menyatakan puas terhadap warna makanan yang disajikan sebanyak 51,1%⁵). Warna makanan yang menarik pada waktu penyajian makanan atau kombinasi warna yang menarik akan meningkatkan kepuasan santri. Warna yang beragam, bentuk makanan yang sesuai dan unik, serta besar porsi yang tidak terlalu besar atau kecil sehingga menghasilkan penampilan makanan yang baik dan menarik, maka dapat meningkatkan selera makan sehingga dapat menunjukkan bahwa konsumen puas dengan menu makanan yang disajikan⁶).

Porsi makanan dalam kategori kurang 2 orang (2,8%) dan yang mengatakan kategori baik 69 orang (97,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Dipura *et al.*, 2017) menyatakan bahwa porsi makanan sesuai dan puas sebanyak 21 orang (84,0%) lebih besar dibandingkan yang menyatakan porsi makanan tidak sesuai dan responden puas sebanyak 2 orang (22,2%). Porsi makanan yang terlalu besar atau terlalu kecil akan merugikan tampilan makanan yang disajikan, membuat orang merasa tidak sesuai dengan porsi yang disajikan. Porsi makanan harus memperhatikan kandungan nutrisinya untuk dapat memenuhi kebutuhan kalori yang seharusnya.

Aroma makanan dalam kategori kurang sebanyak 13 orang (18,3%) dan yang mengatakan kategori baik 58 orang (81,7%). Penelitian (Velawati *et al.*, 2021) mengatakan bahwa sebagian besar responden menyatakan puas terhadap aroma makanan sebanyak 42,2%. Aroma yang terpancar dari makanan memiliki daya tarik yang kuat dan merangsang indera penciuman sedemikian rupa sehingga membangkitkan nafsu makan. Rasa yang berbeda diciptakan dengan mencampurkan bahan makanan dan bumbu yang berbeda diolah dengan teknik khusus. Aroma yang sedap mempengaruhi kepuasan terhadap makanan yang disajikan di asrama⁷).

Suhu makanan dalam kategori kurang sebanyak 19 orang (26,8%) dan yang mengatakan kategori baik 52 orang (73,2%). Suhu makanan sesuai sebanyak 19 orang (73,1%). Makanan yang disajikan memiliki suhu yang pas, sehingga seseorang dapat langsung menyantap makanan tersebut tanpa harus menunggu suhu makanan turun karena sudah waktunya makan. Jika seseorang menunggu karena suhu terlalu panas untuk makan bisa membuat seseorang terlalu lapar dan tidak bisa langsung menyantap

makanan akibatnya nafsu makan menurun.

Seluruh siswi menyatakan tingkat kematangan makanan dalam kategori baik sebanyak 71 orang (100%). Bahwa tingkat kematangan mempengaruhi aroma dan rasa. Semakin tepat kematangan, semakin puas seseorang terhadap makanan tersebut⁸⁾.

Bumbu makanan dalam kategori enak sebanyak 64 orang (90,1%) dan yang mengatakan kategori tidak enak 7 orang (9,9%). Bumbu makanan enak sebanyak 18 orang (81,8%). Salah satu faktor yang mempengaruhi cita rasa makanan adalah adanya campuran bumbu makanan di dalam masakan yang bertujuan untuk menimbulkan rasa asin, asam, pedas dan manis yang dapat membangkitkan nafsu makan seseorang. Perlu diperhatikan bahwa penambahan bumbu tidak berlebihan karena dapat merangsang pencernaan responden⁹⁾.

KESIMPULAN

Gambaran Tingkat Kepuasan Siswi pada Variasi Menu di Asrama MAN 3 Palembang terdapat pada kategori tidak bervariasi dengan persentase skor dari perhitungan skala Likert yaitu 85,9%. Sedangkan Gambaran Tingkat Kepuasan Siswi pada Cita Rasa Makanan di Asrama MAN 3 Palembang rata-rata terdapat pada kategori baik dengan persentase skor dari perhitungan skala Likert yaitu Warna Makanan 81,7% menarik, Porsi Makanan 97,2% baik, Aroma Makanan 81,7% baik, Suhu Makanan 73,2% baik, Tingkat Kematangan Makanan 100% baik, dan Bumbu Makanan 90,1% enak

SARAN

Sebaiknya petugas penyelenggara makanan di Dapur Asrama MAN 3 Palembang membuat siklus menu 5 hari, agar menu yang disajikan dapat bervariasi dan siswi tidak merasa bosan pada pengulangan bahan makanan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nurjaya, Aslinda, W., & Kasmawati. (2020). Tingkat Kepuasan Siswa Terhadap Menu Makanan yang Disajikan dalam Penyelenggaraan Makanan di SMP Islam Terpadu Al- Fahmi Kota Palu 2019. *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi*, 1(1), 31–36. <https://doi.org/10.33860/shjig.v1i1.114>
2. Widyastuti, N., Nissa, C., & Panunggal, B. (2018). Manajemen Pelayanan Makanan. *K-Media*, 76.
3. Firmansyah, C., Novianti, S., & Gustaman, R. A. (2022). Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Pada Bagian Proses Terhadap Kepuasan Pasien Rawat Inap Kebidanan di Blud Rumah Sakit Umum Kota Banjar Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(1), 368–379.
4. Amalia, S. I. (2020). Hubungan Karakteristik Santri, Mutu Makanan, dan Daya Terima Konsumsi Santri Di SMA Al Izzah International Islamic

- Boarding School Kota Batu. *Amerta Nutrition*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.13-22>.
5. Velawati, M., Kusuma, H. S., Fitriyanti, A. R., & Hagnyonowati. (2021). Sisa Makanan Indikator Tingkat Kepuasan Pelayanan Makan di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1147–1160.
 6. Kusumaayu Anugerah, N., Rahmasari Tanuwijaya, R., Manggabarani Program Studi Gizi, S., Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, S., Jalan Bintaro Jaya, I., Kusir -Kebayoran Lama Utara, T., & Selatan Korespondensi, J. (2022). Kaitan Variasi Menu, Penampilan, Rasa Makanan dengan Tingkat Kepuasan Karyawan Hotel. *Nutrire Diaita*, 14(01), 29–34.
 7. Trisnagati, R., Suprihartini, C., Kediri, K., & Timur, J. (2019). Pengaruh Konsentrasi Penambahan Angkak (*Monascus purpureus*) Sebagai Pewarna Alami Produk Saos Tomat Terhadap Daya Terima Organoleptik. *Jurnal Gizi KH*, 1(2), 87–95.
 8. Maulidah Hariez, T., & Akbar, S. (2019). Pengaruh Rasa, Penampilan, Tingkatkematangan, Suhu, Kebersihan Dan Porsimakanan Terhadap Kepuasan Pasien Padapelayanan Gizidirsxmalang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 65–71.
 9. Afifah, I., & Sopiany, H. M. (2017). Hubungan Ketepatan Waktu Penyajian Makanan, Penampilan Makanan dan Rasa Makanan dengan Kepuasan Pasien DM Rawat Inap. *Skripsi*, 87(1,2), 149–200.
-