

**SKRIPSI**



**GAMBARAN KETEPATAN PORSI, NILAI GIZI MENU  
MAKAN SIANG DAN STATUS GIZI PRAJURIT PADA  
PENYELENGGARAAN MAKANAN  
DI ASRAMA BATALYON X**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

**DISUSUN OLEH :**

**N. ALFIAH MAULIDYNA RIZA. S**

**1505025101**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA  
JAKARTA  
2020**

**PENGESAHAN PEMBIMBING**

Nama : Nur Alfiah Maulidyna Riza Saputro  
NIM : 1505025101  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Gambaran Ketepatan Porsi, Nilai Gizi Menu Makan Siang dan Status Gizi Prajurit Pada Penyelenggaraan Makanan di Asrama Batalyon X

Skripsi dari mahasiswa tersebut diatas telah memenuhi syarat dan disetujui dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, 14 Desember 2020

Pembimbing I



Ida Ruslita Amir, SKM., M.Kes

**PENGESAHAN PEMBIMBING**

Nama : Nur Alfiah Maulidyna Riza Saputro  
NIM : 1505025101  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Gambaran Ketepatan Porsi, Nilai Gizi Menu Makan Siang dan Status Gizi Prajurit Pada Penyelenggaraan Makanan di Asrama Batalyon X

Skripsi dari mahasiswa tersebut diatas telah memenuhi syarat dan disetujui dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, 15 Januari

Pembimbing II



Nur Setiawati Rahayu, S.Pd. MKM

**PENGESAHAN PEMBIMBING**

Nama : Nur Alfiah Maulidyna Riza Saputro  
NIM : 1505025101  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Proposal : Gambaran Ketepatan Porsi, Nilai Gizi Menu Makan Siang dan Status Gizi Prajurit Pada Penyelenggaraan Makanan di Asrama Batalyon X

Skripsi dari mahasiswa tersebut diatas telah memenuhi syarat dan disetujui dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, 13 November 2020

Penguji I



Anna Fitriani, SKM., MKM

## PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama : Nur Alfiah Maulidyna Riza Saputro  
NIM : 1505025101  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Gambaran Ketepatan Porsi, Nilai Gizi Menu Makan Siang dan Status Gizi Prajurit Pada Penyelenggaraan Makanan di Asrama Batalyon X

Skripsi dari mahasiswa tersebut diatas telah memenuhi syarat dan disetujui dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta,

Penguji II

  
Luthmana Nurkurnia Ningtyas, M.Gizi

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA  
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN  
PROGRAM SARJANA GIZI**

Skripsi, 16 Maret 2020

Nur Alfiah Maulidyna Riza. S

**“GAMBARAN KETEPATAN PORSI, NILAI GIZI MENU MAKAN SIANG  
DAN STATUS GIZI PRAJURIT PADA PENYELENGGARAAN  
MAKANAN DI ASRAMA BATALYON X”**

xvii halaman + 63 halaman. 14 tabel, 14 gambar, 5 lampiran

**ABSTRAK**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui 1) Ketepatan porsi asupan makanan yang disajikan dengan standar yang di gunakan di Batalyon X 2) Mengetahui besar nilai gizi padaporsi makan siang yang disajikan 3) Penyelenggaraan makan prajurit dilihat sisi kebutuhan gizi penerima makanan, besar porsi yang disajikan, ketentuan – ketentuan institusi, variasi menu, siklus menu dan kebiasaan makan untuk prajurit di Batalyon X.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sumber data penelitian adalah pengelola penyelenggaraan makan untuk prajurit di Batalyon X dan prajurit yang mendapat konsumsi makan dari dapur. Tempat penelitian di Batalyon X yang berlokasi di Kota Depok pada bulan Desember 2019 – Maret 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh prajurit usia 19 – 24 tahun yang mendapat konsumsi makan dari dapur Batalyon sebanyak 30 orang. Metode pengumpulan data melalui observasi, wawancara, kuesioner dan dokumentasi. Uji validitas instrument dengan expert judgement oleh pembimbing serta Perwira urusan penelitian dan hubungan luar dengan hasil valid. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan tahapan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjuka bahwa 1) Penyelenggaraan makan untuk prajurit di Batalyon X membutuhkan energi 3422,3 kkal. Penyelenggaraan makan dilakukan oleh prajurit Batalyon. Sarana dan prasarana yang tersedia cukup baik untuk penyelenggaraan makan institusi. Variasi menu terdiri dari variasi Teknik olah, bahan, warna, tekstur dan aroma makanan. Siklus menu dilakukan selama 5 hari 2) Asupan makan untuk prajurit diatur dalam Komando Batalyon dan disesuaikan dengan kondisi prajurit. Kandungan energi karbohidrat dan sayur belum memenuhi karena keinginan dari setiap prajurit untuk membatasi jumlah porsi yang akan dimakan. Namun untuk besar porsi dan keragaman menu yang disajikan sudah memenuhi standar yang ditetapkan di Batalyon X.

Kata Kunci : Ketepatan porsi, Kebutuhan Kalori, Prajurit, Batalyon Kavaleri

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**  
**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI GIZI**

Skripsi, 16 February 2020

Nur Alfiah Maulidyna Riza. S

**“REPRESENTATION OF THE ACCURACY ON LUNCH MENU  
PORTION, NUTRITION VALUE AND NUTRITION STATUS ON  
SOLDIER IN THE ORGANIZATION OF MEALS IN THE BATTALION  
X”**

xvii page + 111 page. 34 table, 2 pictures, 4 attachment

**ABSTRACT**

The purpose of this research is to find out 1) Accuracy of portion of meal intake served with the standard used in the Batalyon X. 2) Fulfillment of calorie needed with large portions served in the Batalyon X. This research is a descriptive study. 3) the implementaion of soldier meal seen by the nutritional needs of food recipients, the portion size served, intitutional provisions, menu variations, menu cycles and eating habits for soldier in the Batalyon X. The research data source is the organizer of food management for soldier in Batalyon X and soldier who get food consumption from the kitchen. The research site in Batalyon X was located in Depok City in December 2019 – March 2020. The population in this study were all soldier around 19 – 24 years old who received food consumption from the Batalyon X's kitchen as many as 30 people. Data collection methods through observation, interview, questuinnaires and documentation. Test the validity of the instrument with the expert judgment by supervisors and research officer and external relations with valid results. Data analysis with the stages of data reduction, data presentation and conclusion drawing.

The result of this study indicate that 1) The provision of food for soldier in the Batalyon X requires 3422,3 kcal of energy. The meal was carried out by battalion soldier. The available facilities and infrastructure are good enough for the organization of food. The menu variation consists of variation consists of processing techniques, ingredients, colors, textures and aroma of food. The menu cycle is carried out for 5 days. 2) Food intake for soldiers in Batalyon X is regulated in the Battalion Command and adjusted of the soldiers. The energy content of carbohydrates and vegetables has not been fulfilled because of the desire of each soldiers to limit the number of servings to be eaten. But for the large portions and diversity of the menu that was served already met the standards set in the Batalyon X.

**Keywords:** Accurations of portion, Calory Indeed, Soldier, Batalion TNI AD

## DAFTAR ISI

### COVER

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING I.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING II .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI I .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI II .....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
ABSTRAK .....	xii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
1. Manfaat bagi Batalyon Kavaleri Tank 1 .....	3
2. Manfaat bagi peneliti .....	4
3. Manfaat bagi Program Studi Ilmu Gizi .....	4
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Ketepatan Porsi .....	5
1. Definisi Ketepatan Porsi .....	5
2. Menghitung ketepatan porsi makanan .....	6



3. Definisi Standar Porsi .....	6
4. Besar Porsi .....	8
5. Peralatan Pemorsian.....	9
6. Pengawasan Porsi .....	9
B. Nilai Gizi Makanan .....	10
1. Zat Gizi Makro .....	10
2. Perhitungan Nilai Gizi Makanan .....	13
3. Kebutuhan dan Kecukupan Gizi untuk Prajurit .....	15
C. Pemeriksaan Status Gizi Prajurit .....	16
1. Pemeriksaan Langsung .....	17
2. Pemeriksaan status gizi berdasarkan pengukuran Antropometri....	18
D. TNI (Tentara Nasional Indonesia) .....	21
1. Definisi TNI .....	21
2. Tugas dan Peran TNI .....	22
3. Fungsi TNI .....	23
4. Angkatan TNI .....	23
5. TNI AD (Angkatan Darat).....	23
6. Kavaleri .....	24
E. Penyelenggaraan Makanan .....	25
1. Definisi Penyelenggaraan Makanan .....	25
2. Penyelenggaraan Makanan di Asrama .....	27
3. Siklus Menu.....	29
4. Menu Seimbang .....	29
5. Menu Makan siang .....	31
F. Kerangka Teori .....	32

### BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep .....	33
B. Definisi Operasional .....	34

### BAB IV METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian .....	36
----------------------------	----

B. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	36
C. Populasi dan Sampel .....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel .....	37
D. Pengumpulan Data .....	37
1. Jenis dan Sumber Data .....	37
2. Instrumen Data .....	39
3. Proses Pengumpulan data .....	40
4. Manajemen Data .....	41
4. Analisis Data .....	42
BAB V HASIL PENELITIAN .....	43
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	43
B. Hasil Penelitian .....	44
1. Gambaran Karakteristik Responden.....	44
2. Gambaran Manajemen Pelayanan Makanan Massal di Batalyon X49	
3. Gambaran Standart Porsi Makan Siang.....	51
4. Gambaran Ketepatan Porsi Makan Siang.....	58
5. Analisis Ketepatan Porsi Makan Siang di Batalyon X.....	65
6. Analisis Besar Porsi Makan Siang Prajurit.....	67
7. Analisis Ketepatan Porsi Makan Siang dengan Standar Porsi Makan Siang Prajurit di Batalyon X.....	71
8. Analisis Besar Porsi Makan Siang dengan Kebutuhan Kalori Makan Siang Prajurit di Batalyon X.....	71
BAB VI	
PEMBAHASAN .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	77
LAMPIRAN.....	82

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Contoh Standar Porsi Bahan Makanan 1x makan .....	7
Tabel 2.2 Standar Porsi Makan Siang untuk Prajurit Usia 19-25 Tahun dengan total 3000 kkal.....	9
Tabel 2.3 Standar Porsi Makan Siang untuk Prajurit Usia 19-25 Tahun dengan total 900 – 800 kkal.....	9
Tabel 2.4 Ambang Batas IMT untuk Indonesia .....	20
Tabel 2.1 Contoh Standar Porsi Bahan Makanan 1x makan .....	13
Tabel 2.2 Standar Porsi Makan Siang untuk Prajurit Usia 19-25 Tahun dengan total 3000 kkal.....	14
Tabel 2.3 Standar Porsi Makan Siang untuk Prajurit Usia 19-25 Tahun dengan total 900 – 800 kkal.....	14
Tabel 2.4 Ambang Batas IMT (BB/TB) untuk Indonesia .....	20
Tabel 3.1 Denisi Operasional Variabel Dependen dan Independen .....	34
Tabel 5.1 Pelayanan Makanan Massal di Batalyon X.....	43
Tabel 5.2 Daftar Jumlah Prajurit di Barak .....	45
Tabel 5.3 Nilai Mean, Median, Minimum, dan Maximum pada Berat Badan, tinggi badan, IMT, Persen Lemak tubuh.....	45
Tabel 5.4 Standar Porsi Menu Makan siang untuk Makanan pokok Nasi dalam 1 siklus menu .....	49
Tabel 5.5 Standar Porsi menu makan siang untuk lauk protein nabati dalam 1 siklus menu .....	50
Tabel 5.6 Standar porsi sayur menu makan siang untuk lauk protein hewani dalam 1 siklus menu X .....	50
Tabel 5.7 Standar porsi menu makan siang untuk lauk protein hewani dalam 1 siklus menu .....	51
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian .....	53
Tabel 5.9 Hasil Perbandingan Status Gizi berdasarkan IMT dan Persen Lemak Tubuh pada Tentara Batalyon X .....	62

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Bagan Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi .....	27
Gambar 2.2 Piring Makanku .....	31
Gambar 2.3 Kerangka Teori .....	32
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	33
Gambar 5.1 Pengukuran Persen lemak tubuh .....	46
Gambar 5.2 Pengukuran Berat Badan .....	46
Gambar 5.3 Kegiatan Makan Siang di Barak .....	47
Gambar 5.4 Kegiatan Makan Siang di Barak .....	47
Gambar 5.5 Porsi nasi saat makan siang .....	50
Gambar 5.6 Potongan Porsi Lauk Nabati .....	50
Gambar 5.7 Standar porsi sayur bening Bayam .....	51
Gambar 5.8 Standar Porsi Sayur nangka dengan Tahu .....	51
Gambar 5.9 Contoh Standar Porsi lauk hewani ayam goreng tepung .....	51
Gambar 5.10 Contoh Standar porsi ayam goreng .....	51
Gambar 5.11 Contoh Standar porsi Rendang daging .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabel Observasi Ketepatan porsi makan siang di Batalyon X .....68
2. Penjelasan Sebelum Penelitian .....70
3. Lembar Persetujuan Responden .....71
4. Lembar Persetujuan Lokasi Penelitian .....72



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Ketepatan penyajian makanan dalam penyelenggaraan makanan asrama salah satunya untuk prajurit Tentara Nasional Indonesia menjadi faktor penting dalam usaha untuk mempertahankan status gizi yang baik (Rotua, 2015). Pemenuhan zat gizi yang tepat dan seimbang serta aktifitas yang dilakukan secara rutin sangat dibutuhkan untuk mempertahankan status gizi yang baik. Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk kebutuhan dan ketersediaan energi didapatkan melalui asupan gizi ke dalam tubuh yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi (Suhardjo, 2003). Dalam usaha mencapai fisik dan mental yang kuat serta tubuh yang ideal dan tangguh ada beberapa faktor yang harus dipenuhi diantaranya adalah kecukupan gizi yang baik serta latihan fisik yang baik agar mendapatkan tubuh yang kuat dan ideal (Irianto, 2017).

Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat sebagai prajurit bangsa yang memiliki tugas dan tanggung jawab yang berat sebagai pasukan pembela bangsa yang dituntut harus memiliki fisik dan mental yang kuat serta tubuh yang idela dan tangguh agar mampu melaksanakan tugasnya dengan baik. Pasukan Kavaleri menjadi pasukan yang berada pada baris terdepan untuk meruntuhkan baris pertahanan awal dalam strategi peperangan (Mabes-AD, 2015). Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan zat gizi untuk para prajurit yaitu dengan melaksanakan penyelenggaraan makanan massal.

Penyelenggaraan makanan asrama bertujuan untuk menyediakan makanan yang telah disesuaikan dengan kebutuhan sasaran dari penerima makanan yang diselenggarakan dalam jumlah besar, dimulai dari proses perencanaan menu hingga pendistribusian makanan kepada prajurit (Departemen Kesehatan, 2003). Dalam penyelenggaraan makanan asrama, adanya kontinuitas pelaksanaan merupakan faktor yang penting, karena konsumennya mendapatkan kebutuhan gizi sehari dari penyelenggaraan

makanan tersebut. Khususnya untuk asrama atlit, angkatan bersenjata, dimana kegiatan mereka dikategorikan sebagai pekerjaan berat, sedang ataupun sangat berat (Bakri, Intiyati dan Widartika, 2018).

Menurut penelitian oleh Mufnaetty, Sholehah dan Sartono dari Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang tahun 2016 di Asrama Taruna Akademi Militer Angkatan Darat, menunjukkan bahwa makanan asrama belum dapat memenuhi tingkat kecukupan energi dari 36 orang anggota taruna. Kecukupan energi sebesar kategori 'Baik' sebanyak 3 anggota (8,4%), dengan kategori 'buruk' sebanyak 5 anggota (14,0%). Kegiatan harian yang sangat padat membutuhkan asupan makanan yang padat gizi agar mampu memenuhi aktifitas fisik (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2005).

Ketidaksesuaian terhadap ketepatan porsi makan dari standar yang telah ditetapkan dengan makanan yang disajikan akan berdampak pada kecukupan gizi prajurit, hal ini dikarenakan porsi makan merupakan salah satu faktor untuk menentukan kecukupan gizi (Aritonang, 2012). Nilai gizi makanan akan menjadi berubah dalam penyajian makanan jika tidak di porsikan sesuai dengan standar. Besar porsi seringkali menjadi hal yang salah saat menyajikan makanan, terutama dalam pemorsian makanan. Hal ini akan mempengaruhi hasil nilai gizi yang disajikan jika besar porsi yang diberikan tidak tepat (Kemenkes RI, 2013). Ketidak tepatan porsi makan siang yang diterima menjadi salah satu factor penunjang perubahan status gizi prajurit. (Hidayat, Khisa'an dan Sari,2017).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Gambaran Status gizi, Ketepatan Porsi Makan Siang dan nilai gizi makanan prajurit pada Penyelenggaraan Makan di Batalyon X dengan tujuan mengkaji ketepatan porsi menu makan siang, pengukuran status gizi dengan IMT dan persen lemak tubuh dan nilai gizi makan siang yang dikonsumsi dalam 1x siklus menu makan siang.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu; Bagaimana gambaran ketepatan porsi, nilai gizi menu makan siang dan status gizi prajurit berdasarkan IMT dan persen lemak tubuh prajurit di Batalyon X?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran ketepatan porsi, nilai gizi menu makan siang yang di konsumsi serta status gizi prajurit Batalyon X dalam 1x siklus menu.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui standar porsi pada menu makan siang di Penyelenggaraan makanan asrama Batalyon X
- b. Mengetahui ketepatan porsi menu makan siang dalam 1x siklus menu di Penyelenggaraan makanan asrama Batalyon X
- c. Mengetahui nilai gizi pada menu makan siang di Penyelenggaraan makanan asrama Batalyon X
- d. Mengidentifikasi karakteristik, status gizi berdasarkan IMT dan persen lemak tubuh prajurit Batalyon X

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat bagi Batalyon X**

- a. Membantu Batalyon X menyesuaikan kebutuhan asupan para prajurit sesuai dengan ketentuan penyelenggaraan di Batalyon X
- b. Memberi masukan untuk perbaikan penyelenggaraan makanan pada tahap pemorsian secara umum di kawasan dapur Batalyon X
- c. Sebagai bahan evaluasi terhadap penyelenggaraan makan di Batalyon X yang telah dilakukan selama ini.



## 2. Manfaat bagi peneliti

- a. Menambah pengetahuan mengenai konsep penyelenggaraan makanan di institusi tertentu
- b. Memperluas wawasan mengenai pemorsian makan siang sesuai kebutuhan prajurit di Batalyon X
- c. Memperbaiki kemampuan untuk melakukan penyelenggaraan makanan sesuai dengan ketentuan dasar dan sesuai dengan kebutuhan asupan makan prajurit di Batalyon X

## 3. Manfaat bagi Program Studi Ilmu Gizi

- a. Menambah koleksi karya ilmiah mengenai penyelenggaraan makanan makan siang institusi pada tahap pemorsian dan kecukupan asupan makan

## E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian dilakukan pada tahap pemorsian makan siang untuk menu makan siang dalam 1x siklus menu pada penyelenggaraan makanan di Batalyon X Cimanggis, Depok. Penelitian dilakukan dengan menganalisis data primer bagaimana ketepatan porsi makan siang pada makanan pokok dan lauk hewani yang di konsumsi oleh prajurit pada kategori umur 19-25 tahun dengan metode *food weighting* dan pengukuran berat badan menurut IMT dan persen lemak tubuh menggunakan timbangan BIA. Penelitian dilakukan dengan mencatatat besaran porsi yang disajikan saat makan siang selama 1 minggu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Djaeni Sediaoetama. 2000. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Penerbit: Dian Rakyat. Jakarta, Edisi I.
- Afifah, U dan Sulistya, H. (2011), *Hubungan Ketepatan Porsi Makana dengan Sisa Makanan Lunak di rumah sakit Islam PKU Muhammadiyah Tegal*. Penelitian Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Almatsier, S. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2004). *Penuntun Diet*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita, dkk. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2002). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman, 2011. Diabetes Melitus. *Dalam : Arisman, ed. Buku Ajar Ilmu Gizi Obesitas, Diabetes Mellitus dan Dislipidemia*. Jakarta: EGC
- Aritonang, I. (2012). *Penyelenggaraan Makanan*. Yogyakarta: Jurusan Gizi Poltekkes.
- Bakri, B., Intiyati, A., & Widartika. (2018). *Sistem Penyelenggaraan makanan institusi*. Jakarta: Pusat Pendidikan sumber daya manusia kesehatan, Dept. Kesehatan.
- Benton, D. (2015), *Portion Size: What we know and what we need to know*. Crit Rev Food Sci Nutr.
- Cendanawangi, D. N., Tjaronosari, T., & Palupi, I. R. (2016). Ketepatan porsi berhubungan dengan asupan makan pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(1), 8. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(1\).8-18](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(1).8-18)
- Dahlan, M. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jatinangor : Alqaprint
- Damayanti, dkk. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan

- Depkes RI. (2011). *Pelayanan Pedoman Gizi Rumah Sakit*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Dept.Gizi. (2007). *GIZI DAN KESEHATAN MASYARAKAT*. Jakarta: PT RAJA GRAFINDO PERSADA.
- Dewi, A (2010). *Ukuran – Ukuran Antropometris Pada Prajurit TNI AD Yonif Linud 503/Mayangkara (Perbedaan antara Kelompok Prajurit yang mengikuti Pleton Tangkas dengan Prajurit yang Tidak Mengikuti Pleton Tangkas)*. Penelitian Universitas Airlangga Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat, (2018) *Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017*. Jakarta : Kemenkes RI
- Edwarsyah. (2010). *Dasar - Dasar Ilmu Gizi*. Malang: Wineka Media.
- Freedman MR, Brochado C . *Reducing portion size reduces food intake and plate waste*. *Obesity*. 2010; 18(9): 1864-1866. DOI:10.1038/oby.2009.480.
- Hamack, L, et al. (2004). *Accuracy of estimation of Large Food Portion*. *Journal Of The American Dietetic Association*.
- Iqbal, M., & Puspaningtyas, D. (2018). *Penilaian Status Gizi ABCD*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irianto, D. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap : Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Istiany, A., & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Kartasapoetra, G., & Marsetyo. (2005). *Ilmu Gizi : Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktifitas Kerja (kelima)*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Kemenkes RI, (2013) . *Riset Kesehatan Dasar ; RISKESDAS*, Jakarta : Balitbang Kemenkes RI
- Kemenkes RI, (2014). *Pedoman Konversi Berat Matang – Mentah, Berat Dapat Dimakan (BDD) dan Resep Makanan Siap Saji dan Jajanan*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementrian Kesehatan RI (Kemenkes) .2013 . *Pelayanan Gizi Rumah Sakit (PGRS)* . Direktorat Jendral Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak . Jakarta

- Kral T, Rolls B., (2004) *Energy density and portion size ; Their Independent and combined effects on energy intake*. Uk: Physiol Behav.
- Kuswana, W. (2015). *Pengolah Data Antropometri*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Lestari, R., Rauf, S., Rochimawati, S., & Rowa, S. (2017). *Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi (MSPMI) Lanjut*. makassar: unit penelitian politeknik kesehatan makassar.
- Mabes-AD. (2003). *Buku petunjuk teknis pelayanan TNI AD*. Magelang: Markas Besar TNI.
- Mabes-AD. (2015). Sejarah TNI. Retrieved July 13, 2019, from Markas Besar TNI AD website: [www.tniad.mil.id](http://www.tniad.mil.id)
- Martin. J, Ledikwe, J. (2005). *The Influence of food portion size and energy density on energy intake for weight management*. Am J Clin Nutr.
- Marwati. (2000). *Pengetahuan Makanan Indonesia* (1st ed.). Adicita Karya Nusa.
- Moehji, S. (2017). *Dasar - dasar Ilmu Gizi I*. Jakarta: Pustaka Kemang, Kelompok Penerbit Kapas.
- Moehji, S. (2017). *Dasar - Dasar Ilmu Gizi2*. Jakarta: Pustaka Kemang, Kelompok Penerbit Kapas.
- Muchtadi, D. (2009). *Pengantar Ilmu Gizi*. Bogor: ALFABETA, CV.
- Mufnaetty, dkk (2014) *Hubunga Daya Terima Makanan dengan Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Taruna di Asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang*. Penelitian Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rifki, M. dan Welis, W. (2013) *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Jakarta : Kemenkes RI
- Rosidi, A. dan Widyastuti, R. A. (2018) *Indeks MassaTubuh menurut Umur sebagai Indikator Persen Lemak Tubuh pada remaja*. Semarang ;
- Rotua, M., & Siregar, R. (2015). *Manajemen Sistem Pelayanan Makanan Institusi Lanjut*. Jakarta: EGC.

- SHOLEHAH, H. (2014). *Hubungan Daya Terima Makanan Dengan Tingkat Kecukupan Energi Dan Protein Taruna Di Asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang*. 13–17.
- Stang. (2014). *Cara Praktis Penentuan Uji Statistik*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2011). *GIZI SEIMBANG DALAM DAUR KEHIDUPAN*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Suhardjo. (2003). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Supriasa, I.D.N. dkk. 2013. *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Sutanti, D. (2104). *Penyelenggaraan Makan Untuk Taruna di Akademi Militer*; Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Susilowati, & Kuspriyanto. (2016). *GIZI dalam DAUR KEHIDUPAN*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Tim Survei Konsumsi Makanan Individu. (2014) *Buku Foto Makanan*. Jakarta : Pusat Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Indonesia.
- TNI. (2015). Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat. Retrieved from Markas Besar TNI AD website: [www.TNI.mil.id](http://www.TNI.mil.id)
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2005 Tentang Tentara Nasional Indonesia
- Wayansari, L., Anwar, I., & Amri, Z. (2018). *Manajemen Sistem*. Jakarta: Pusat Pendidikan sumber daya manusia kesehatan, Dept. Kesehatan.
- Wiarto, G. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.