

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan menyebut nama Allah
Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul penerapan hasil belajar "Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan" pada menyusun menu hidangan keluarga

. Pembuatan skripsi ini dimaksudkan untuk melengkapi salah satu syarat dalam menempuh seminar dua Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan berbagai saran dan kritik yang membangun untuk memperbaiki segala kekurangan yang ditemukan dalam penelitian dan penulisan skripsi ini.

Akhirnya besar harapan penulis, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya serta bagi semua pihak umumnya. Amin.

Bandung, Februari 2012

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat Dra .Hj. Sri Subekti M.Pd selaku Pembimbing I serta Dr. Ai Nurhayati, M.Si Pembimbing II dan Ketua Prodi Pendidikan Tata Boga yang telah meluangkan waktu, memberikan pengarahan, motivasi dengan penuh kesabaran dan ketelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dra. Atat siti nurani M.Si selaku dosen partisipan yang telah memberikan masukan dan pengarahan kepada penulis untuk perbaikan skripsi ini.

Dra. Sudewi Yogha, M.Si selaku dosen pembimbing akademik serta dosen partisipan dan Drs. Karpin selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan doa, saran, perhatian, pengarahan, bimbingan dan motivasi kepada penulis dari awal sampai akhir studi di Prodi Pendidikan Tata Boga PKK FPTK UPI.

Prof. Dr. Mukhidin, M.Pd selaku Dekan FPTK UPI, Dra. Tati Abas Iwan, M.Pd selaku Ketua Jurusan PKK FPTK UPI, Prof. Dr. Hj. Arifah A. Riyanto, M.Pd selaku Ketua TPS Jurusan PKK FPTK UPI, beserta seluruh Dosen dan Staf Administrasi di Jurusan PKK FPTK UPI yang telah memberikan izin, kesempatan, pengarahan, mendidik dan membantu penulis untuk melakukan penelitian dan menyelesaikan studi di Jurusan PKK FPTK UPI.

Dra. Itoh Tarliasih selaku Kepala Sekolah SMK R.A Kartini Bandung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Guru-guru Program Keahlian Jasa Boga di SMK R.A Kartini Bandung yang telah memberikan izin dan bantuan kepada penulis selama melakukan penelitian dan peserta didik yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Teristimewa untuk keluarga tercinta khususnya Mamah, Papah, Adik-adik ku, serta keluarga besar-ku yang telah memberikan bantuan moril dan materil, bimbingan, kasih sayang, pengertian, semangat dan doa yang tiada henti kepada penulis selama mengikuti kuliah di Jurusan PKK FPTK UPI. Beserta untuk rekan-rekan seperjuangan Pendidikan Tata Boga 2007 dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu hingga tersusunnya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah bersedia membantu dan mengulurkan kebaikan serta kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata tiada karya yang sempurna selain karya-Nya dan oleh seizin-Nya segala dapat tercipta dan terlaksana.Amin.

ABSTRAK

PENERAPAN HASIL BELAJAR "MELAKUKAN PERENCANAAN HIDANGAN HARIAN UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN" PADA MENYUSUN MENU HIDANGAN KELUARGA

Penelitian ini mengkaji tentang penerapan hasil belajar "Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan" pada menyusun menu hidangan keluarga meliputi kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Tujuan penelitian yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui sejauh mana para siswa dapat menerapkan hasil belajar "Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan" pada praktek menyusun menu hidangan keluarga. Untuk kemudian diolah menjadi sumber informasi dan jawaban dari masalah yang dipelajari dalam penelitian. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif dengan angket sebagai alat pengumpul data. Populasi penelitian yaitu peserta didik kelas X SMK R.A Kartini Program Keahlian Jasa Boga. Teknik penarikan sampel yang digunakan yaitu sampel acak sederhana (*random sampling*) berjumlah sebanyak 38 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata persentase penerapan hasil belajar "Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan" pada menyusun menu hidangan keluarga yang berkaitan dengan kemampuan kognitif berada pada kriteria diterapkan yaitu sebesar 70,25%, afektif berada pada kriteria diterapkan yaitu sebesar 70,16% dan psikomotor berada pada kriteria diterapkan yaitu sebesar 69,01%. Penulis menyarankan kepada peserta didik agar terus meningkatkan dan mengembangkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor dalam melakukan perencanaan penyusunan menu.

Kata kunci : penerapan, hasil belajar, menyusun menu, hidangan keluarga

DAFTAR ISI

	Hal
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi dan Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Metode Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Sistematika Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Pengertian Belajar dan Hasil Belajar	9
1. Pengertian Belajar	9
2. Hasil Belajar	10
B. Melakukan Perencanaan Hidangan harian Untuk Meningkatkan Kesehatan	13
1. Menjelaskan Aturan Makan Atau Diet.....	13
2. Mengidentifikasi Kebutuhan Gizi	15
3. Membuat Rencana Menu Sesuai Kebutuhan Gizi.....	24
4. Menghitung Kandungan Gizi Makanan	40
C. Menyusun Hidangan Keluarga.....	41
1. Menu	41
2. Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam menyusun menu	43
3. Faktor-faktor yang menjadi pertimbangan dalam menyusun menu	43
D. Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” pada menyusun menu hidangan keluarga	44
1. Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” pada menyusun menu hidangan keluarga ditinjau dari kemampuan kognitif...	44
2. Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” pada menyusun menu hidangan keluarga ditinjau dari kemampuan afektif.....	46
3. Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” pada menyusun	

menu hidangan keluarga ditinjau dari kemampuan psikomotor.....	47
BAB III. METODE PENELITIAN	49
A. Lokasi dan Sampel Penelitian	49
B. Desain Penelitian.....	50
C. Metode Penelitian	51
D. Definisi Operasional.....	51
E. Instrumen Penelitian.....	53
F. Teknik pengumpulan data.....	54
G. Analisis Data	54
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Pemaparan Data.....	57
1. Analisis Data Tentang Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Pada Menyusun Menu Hidangan Keluarga Berupa Kemampuan Kognitif	57
2. Analisis Data Tentang Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Pada Menyusun Menu Hidangan Keluarga Berupa Kemampuan Afektif	76
3. Analisis Data Tentang Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Pada Menyusun Menu Hidangan Keluarga Berupa Kemampuan Psikomotor	89
4. Rata-rata Persentase Penerapan Hasil Belajar ”Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Pada Menyusun Menu Hidangan Keluarga berkaitan dengan aspek Kognitif, Afektif, dan Psikomotor.....	97
B. Pembahasan Hasil Penelitian	102
1. Penerapan hasil belajar ”Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” pada menyusun menu hidangan keluarga Ditinjau dari Aspek Kognitif	102
2. Penerapan hasil belajar ”Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” pada menyusun menu hidangan keluarga Ditinjau dari Aspek Afektif	103
3. Penerapan hasil belajar ”Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” pada menyusun menu hidangan keluarga Ditinjau dari Aspek Psikomotor	104
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA	107

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
2.1 Sifat Dan Bahan Makanan Sumber Vitamin	18
2.2 Fungsi Mineral Dan Sumbernya	20
2.3 Rumus FAO/WHO/UNU untuk menentukan AMB.....	23
2.4 Anjuran Makan Rata-rata Satu Hari Untuk Orang Dewasa Menurut Golongan Umur	23
2.5 Contoh menu untuk bayi usia 12-24 bulan	34
2.6 Contoh menu makanan untuk ibu hamil	35
2.7 Contoh menu untuk ibu menyusui.....	36
2.8 Contoh menu sehari untuk remaja	36
2.9 Contoh menu sehari untuk dewasa	38
2.10 Contoh menu sehari untuk lansia.....	38
2.11 Siklus menu keluarga selama 3 hari	39
4.1 Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Berkaitan Dengan Pengetahuan Zat Gizi Yang Diperlukan Tubuh.....	58
4.2 Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Berkaitan Dengan Pengetahuan Tentang Makanan Yang Harus Dibatasi.....	59
4.3 Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan pengetahuan syarat diet untuk kebutuhan normal orang dewasa sehat	61
4.4 Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Berkaitan Dengan Pengetahuan Syarat Diet Untuk Kebutuhan Balita... ..	62
4.5 Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan pengetahuan syarat diet untuk kebutuhan lansia.....	63
4.6 Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan pengetahuan syarat diet untuk kebutuhan bayi usia 6 bulan	64
4.7 Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan pengetahuan syarat diet untuk kebutuhan remaja	66
4.8 Persentase Nilai dan Rata-rata mempelajari Penerapan hasil belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Berkaitan Dengan Pengetahuan Syarat Diet Untuk Kebutuhan Ibu Menyusui	67

4.9	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Berkaitan Dengan Pengetahuan Tentang Pembagian Waktu Makan.....	68
4.10	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Berkaitan Dengan Pengetahuan Tentang Makanan Sumber Karbohidrat.....	69
4.11	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Berkaitan Dengan Pengetahuan Tentang Makanan Sumber Protein Nabati.....	70
4.12	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Berkaitan Dengan Pengetahuan Tentang Makanan Sumber Protein Hewani.....	72
4.13	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Berkaitan Dengan Pengetahuan Tentang Makanan Sumber Lemak	73
4.14	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Berkaitan Dengan Pengetahuan Tentang Makanan Sumber Vitamin	74
4.15	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Berkaitan Dengan Pengetahuan Tentang Makanan Sumber Mineral.....	75
4.16	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” Berkaitan Dengan Sikap Tentang Faktor-Faktor Yang Harus Diperhatikan Dalam Penyusunan Menu Untuk Keluarga	77
4.17	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan sikap dalam memperhatikan nilai gizi makanan	78
4.18	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan sikap dalam melakukan perencanaan menu pada penyusunan menu untuk keluarga	79
4.19	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan sikap dalam memvariasikan menu	81
4.20	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan sikap tentang penggunaan bahan penukar.....	82
4.21	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan sikap pemilihan menu makan pagi.....	83

4.22	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan sikap pemilihan menu makan selingan pagi.....	84
4.23	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan sikap pemilihan menu makan siang	86
4.24	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan sikap pemilihan menu selingan sore.....	87
4.25	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan sikap pemilihan menu makan malam.....	88
4.26	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan keterampilan menggunakan bahan penukar sumber karbohidrat.....	90
4.27	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan keterampilan menggunakan bahan penukar sumber protein hewani	92
4.28	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan keterampilan menggunakan bahan penukar sumber protein nabati	93
4.29	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan keterampilan menggunakan bahan penukar sumber vitamin.....	95
4.30	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan keterampilan menggunakan bahan penukar sumber lemak.....	96
4.31	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan Kemampuan Kognitif.....	97
4.32	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan Kemampuan Afektif.....	99
4.33	Persentase Nilai dan Rata-rata Penerapan Hasil Belajar “Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan” berkaitan dengan Kemampuan Psikomotor.....	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1 Makanan Sumber Karbohidrat.....	41
2.2 Sumber Protein Hewani.....	42
2.3 Sumber Protein Nabati.....	42
2.4 Sumber Vitamin Dan Mineral (sayur).....	42
2.5 Sumber Vitamin Dan Mineral (buah).....	43

