

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, yang senantiasa melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “**Upaya Peserta Pelatihan Gizi Dalam Penyelenggaraan Menu Makan Balita Usia 3-5 Tahun Di Kecamatan Bandung Kulon**”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat mengikuti ujian sidang Jurusan PKK FPTK UPI. Penulis menyadari tanpa adanya bimbingan, saran, masukan, bantuan, serta motivasi dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada: Dra. Sudewi Yogha M.Si sebagai Pembimbing I, Dr. Ai Nurhayati, M.Si sebagai Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, memberikan pengarahan dan bimbingan, perhatian, serta motivasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dra. Sunarsih, M.Pd, Dra. Atat Siti Nurani, M.Si dan Dra. Yulia Rahmawati, M.Si selaku dosen partisipan yang telah memberikan koreksi dan masukkan dalam menyempurnakan skripsi.

Drs. H.Mukhidin, M.Pd selaku Dekan FPTK UPI, Dra. Herni Kusantanti, M. Pd selaku Ketua jurusan PKK, Dr. Arifah A. Riyanto, M. Pd, sebagai Ketua TPS, dan Elly Lasmanawati W. P, M. Si, sebagai anggota TPS dan Dra. Sri Subekti, M,Pd, sebagai Ketua Jurusan Prodi. Tata Boga yang telah memberikan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini.

Dra. Hj. Sunarsih, M.Pd dan Hj. Rita Partriasih, M.Pd, sebagai dosen pembimbing akademik yang telah memberikan ilmu di bidang PKK yang sangat berharga bagi penulis.

Ibu-ibu anggota posyandu Tulip Rw 08 Kel. Warung Muncang Kec. Bandung Kulon sebagai responden penelitian ini, telah berpartisipasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Teruntuk Mamah, Papah, Kakak, Adik-adikku, Budi Nur Indra, ST “Kekasih Tersayang” dan Sahabatku (Irvi, Icha, Erma, Urie) yang selalu dihati beserta keluarga dan senantiasa memberikan kasih sayang, do’a, dan semangat, serta motivasi baik secara moril dan materil kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, juga pada semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu penulis mengucapkan terima kasih.

Wassalamualikum Wr.Wb

Bandung, Agustus 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Definisi Operasional.....	5
E. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus.....	8
F. Manfaat Penelitian	9
G. Asumsi	9
H. Pertanyaan Penelitian	11
I. Metode Penelitian.....	12
1. Metode Penelitian.....	12
2. Teknik Pengumpulan Data	12
J. Lokasi dan Sampel Penelitian.....	13
1. Lokasi	13
2. Populasi dan Sampel Penelitian	13
a. Populasi	13
b. Sampel.....	14

**BAB II PENYELENGGARAAN MENU MAKAN BALITA USIA 3-5
TAHUN SEBAGAI HASIL PELATIHAN GIZI**

A. Pelatihan Gizi Sebagai Pendidik Pertama Dan Utama Dalam Penyelenggaraan Makanan Balita Usia 3-5 Sehari-Hari	15
1. Pengertian Pelatihan Gizi	15
2. Tujuan Pelatihan Gizi	16
B. Penyelenggaraan Menu Makan Balita Usia 3-5 Tahun (prasekolah)	18
1. Karakteristik Balita 3-5 Tahun (Prasekolah).....	18
2. Perilaku Dalam Kebiasaan Makan Balita Usia Prasekolah.....	19
3. Penyelenggaraan Menu Makan Balita Usia 3-5 Tahun.....	20
a. Perencanaan Menu	21
1) Bahan Makanan Sehari	25
2) Menetapkan Frekuensi Makanan.....	30
3) Bahan Penukar makanan dan contoh menu.....	32
b. Perencanaan Menu	37
1) Persiapan pengolahan	38
2) Pemasakan Bahan Makanan	40
c. Penyajian Makanan	44
1) Tata Cara Penyusunan makanan.....	44
2) Peralatan Makanan Yang Dapat Mengefisienkan Anak Belajar Tata Cara Makan Sendiri	47
C. Upaya Ibu Dalam Penyelenggaraan Menu Makan Balita	49
1. Upaya dari Perencanaan Menu.....	49
2. Upaya dari Pengolahan Bahan Makanan	51
3. Upaya dari Penyajian Makanan	52

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	54
B. Populasi dan Sampel Penelitian	54
C. Teknik Pengumpulan Data Penelitian.....	55
D. Teknik Pengolahan Data	56
1. Persiapan dan Pengumpulan Data Penelitian	56
2. Pengolahan Data Penelitian	57
3. Penafsiran Data Penelitian	58
E. Prosedur Penelitian	59

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Hasil penelitian.....	61
1. Analisis Data Tentang Upaya Peserta Pelatihan Gizi Dalam Penyelenggaraan Menu Makan Balita Usia 3-5 Tahun Berupa Perencanaan Menu	61
2. Analisis Data Tentang Upaya Peserta Pelatihan Gizi Dalam Penyelenggaraan Menu Makan Balita Usia 3-5 Tahun Berupa Pengolahan Makanan.....	73
3. Analisis Data Tentang Upaya Peserta Pelatihan Gizi Dalam Penyelenggaraan Menu Makan Balita Usia 3-5 Tahun Berupa Penyajian Makanan.....	89
4. Rata-rata Persentase Upaya Peserta Pelatihan Gizi Dalam Penyelenggaraan Menu Makan Balita Usia 3-5 Tahun dalam Berupa Perencanaan Menu, Pengolahan Makanan, Penyajian Makanan.....	96
B. Pembahasan Hasil Penelitian	101
1. Upaya ibu peserta pelatihan gizi dalam penyelenggaraan menu makan balita berupa upaya dalam perencanaan menu.....	101
2. Upaya ibu peserta pelatihan gizi dalam penyelenggaraan menu makan balita berupa upaya dalam pengolahan makanan.....	103

3. Upaya ibu peserta pelatihan gizi dalam penyelenggaraan menu makan balita berupa upaya dalam penyajian makanan.....104

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan	106
1. Upaya ibu peserta pelatihan gizi dalam penyelenggaraan menu makan balita berupa upaya dalam perencanaan menu.....	106
2. Upaya ibu peserta pelatihan gizi dalam penyelenggaraan menu makan balita berupa upaya dalam pengolahan makanan.....	107
3. Upaya ibu peserta pelatihan gizi dalam penyelenggaraan menu makan balita berupa upaya dalam penyajian makanan.....	107
B. Implikasi.....	108
C. Rekomendasi.....	109
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN 1.....	112
LAMPIRAN 2.....	115
LAMPIRAN 3.....	125

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Daftar Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan untuk Anak per Hari.....	22
2.2 Pemberian Bahan Makanan Sehari.....	29
2.3 Pembagian Bahan Makanan sehari Per Waktu Makan.....	31
2.4 Bahan Penukar Menu	32
2.5 Contoh Hidangan Lain Yang Menarik	36
2.6 Pemilihan dan Pencucian Beras	38
2.7 Pemilihan dan Penyimpanan Lauk Pauk.....	39
2.8 Pemilihan dan Penyimpanan Sayuran.....	39
2.9 Pemilihan dan Penyimpanan Buah-buahan.....	40
2.10 Alat Makan Balita	48
4.1 Upaya Ibu Dalam Memilih Bahan Makanan Sehari untuk Balita.....	62
4.2 Upaya Ibu Dalam Memilih Bahan Makanan Pokok Untuk Balita.....	63
4.3 Ibu Dalam Memilih Bahan Makanan Lauk Pauk Hewani Untuk Balita.....	64
4.4 Upaya Ibu Dalam Memilih Bahan Makanan Lauk Pauk Nabati Untuk Balita...	65
4.5 Upaya Ibu Dalam Memilih Bahan Makanan Sayuran Untuk Balita.....	66
4.6 Upaya Ibu Dalam Memilih Bahan Makanan Buah-Buahan Untuk Balita.....	67
4.7 Upaya Ibu Dalam Membagi Frekuensi Makan Sehari Untuk Balita	69
4.8 Upaya Ibu Dalam Menentukan Waktu Makan Pagi Untuk Balita.....	70
4.9 Upaya Ibu Dalam Menentukan Waktu Makan Siang Untuk Balita.....	71
4.10 Upaya Ibu Dalam Menentukan Waktu Makan Malam Untuk Balita.....	72
4.11 Upaya Ibu Dalam Memilih Menu Untuk Makan Selingan Balita	73
4.12 Upaya Ibu Dalam Memilih Beras Yang Baik Agar Zat Gizi Dalam Bahan Makanan Tidak Banyak Hilang Atau Rusak	75
4.13 Upaya Ibu Dalam Mencuci Beras Yang Baik Agar Zat Gizi Dalam Bahan Makanan Tidak Banyak Hilang Atau Rusak	76

4.14 Upaya Ibu Dalam Memilih Daging Sapi Yang Baik Agar Zat Gizi Dalam Bahan Makanan Tidak Banyak Hilang Atau Rusak	77
4.15 Upaya Ibu Dalam Mencuci Daging Yang Baik Agar Zat Gizi Dalam Bahan Makanan Tidak Banyak Hilang Atau Rusak	79
4.16 Upaya Ibu Dalam Memilih Sayuran Yang Baik Agar Zat Gizi Dalam Bahan Makanan Tidak Banyak Hilang Atau Rusak	80
4.17 Upaya Ibu Dalam Mencuci Sayuran Yang Baik Agar Zat Gizi Dalam Bahan Makanan Tidak Banyak Hilang Atau Rusak	81
4.18 Upaya Ibu Dalam Memilih Buah-Buahan Yang Baik Agar Zat Gizi Dalam Bahan Makanan Tidak Banyak Hilang Atau Rusak	83
4.19 Upaya Ibu Dalam Mencuci Buah Yang Baik Agar Zat Gizi Dalam Bahan Makanan Tidak Banyak Hilang Atau Rusak	84
4.20 Upaya Ibu Dalam Cara Menggoreng Ayam Yang Baik Agar Zat Gizi Dalam Bahan Makanan Tidak Banyak Hilang Atau Rusak	85
4.21 Upaya Ibu Dalam Cara Merebus Sayuran Yang Baik Agar Zat Gizi Dalam Bahan Makanan Tidak Banyak Hilang Atau Rusak	87
4.22 Upaya Ibu Dalam Cara Mengukus Pepes Ayam Yang Baik Agar Zat Gizi Dalam Bahan Makanan Tidak Banyak Hilang Atau Rusak	88
4.23 Upaya Ibu Dalam Menumis Sayuran Yang Baik Agar Zat Gizi Dalam Bahan Makanan Tidak Banyak Hilang Atau Rusak	90
4.24 Upaya Ibu Dalam Memperhatikan Rasa Makanan Untuk Balita.....	91
4.25 Upaya Ibu Dalam Cara Penyusunan Dalam Penyajian Makanan Untuk Balita	93
4.26 Upaya Ibu Dalam Memilih Tekstur Makanan Lembut Dalam Penyajian Makanan Untuk Balita.....	94
4.27 Upaya Ibu Dalam Memilih Tekstur Makanan Tidak Alot Dalam Penyajian Makanan Untuk Balita.....	95
4.28 Upaya Ibu Dalam Memilih Peralatan Makan Seperti Piring Dalam Penyajian Makanan Untuk Balita.....	96

4.29 Upaya Ibu Dalam Memilih Peralatan Makan Seperti Sendok Dalam Penyajian Makanan Untuk Balita.....	98
4.30 Upaya Ibu Dalam Memilih Peralatan Minum Seperti Cangkir Dalam Penyajian Makanan Untuk Balita	99
4.31 Rata-rata Persentase Upaya Peserta Pelatihan Gizi Dalam Penyelenggaraan Menu Makan Balita Usia 3-5 Tahun Perencanaan Menu.....	101
4.32 Rata-rata Persentase Upaya Peserta Pelatihan Gizi Dalam Penyelenggaraan Menu Makan Balita Usia 3-5 Tahun Pengolahan Makanan.....	102
4.33 Rata-rata Persentase Upaya Peserta Pelatihan Gizi Dalam Penyelenggaraan Menu Makan Balita Usia 3-5 Tahun Penyajian Makanan.....	104
4.34 Rata-rata Persentase Upaya Peserta Pelatihan Gizi Dalam Penyelenggaraan Menu Makan Balita Usia 3-5 Tahun Dalam Perencanaan Menu, Pengolahan dan Penyajian makanan	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Sumber Karbohidrat	26
2.2 Sumber Protein Hewani	26
2.3 Sumber protein Nabati	27
2.4 Sumber Vitamin dan Mineral	28
2.5 Menu Pagi	33
2.6 Menu Selingan Pagi	34
2.7 Menu Siang	34
2.8 Menu Selingan Siang	35
2.9 Menu Malam	35
2.10 Menu Selingan Malam	36

