

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, J., Goffe, L., Adamson, A. J., Halligan, J., O'Brien, N., Purves, R., White, M. (2015). Prevalence and socio-demographic correlates of cooking skills in UK adults: Cross-sectional analysis of data from the UK national diet and nutrition survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1)1.
- Afolabi W, Towobola SK, Oguntona CR, et al. The pattern of fast food consumption and the contribution of nutritional intake to Nigerian University students. *Int J Educ Res* 1 (2013): 1-10.
- AKG. 2019. *Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019
- Almatsier, S, Soetardjo, S, dan Soekatri, M. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.S
- Aprilliana, 2015. Meningkatkan Kecerdasan Atau Keterampilan Melalui Kegiatan Cooking Class Di Kelompok B TK Amanah Tahun Pelajaran 2014/2015. skripsi. jember. fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas Muhammadiyah jember.
- Begley, A. & Gallegos, D. 2010. What's cooking for dietetics? A review of the literature. *Nutr Diet*, 67, 26-30.
- Bernardin And Russell, 1998, *Human Resource Management*, Second Edition, (Singapore: McGraw-Hill Book Co, 1998), hlm. 172
- Best, C., Neufingerl, N., Geel, L. V., Briel, T. V. D. & Osendarp, S. 2010. The Nutritional Status Of School-Aged Children: Why Should We Care? *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 31.
- Bonell, C., Jamal, F., Harden, A., Wells, H., Parry, W., Fletcher, A., Petticrew, M., Thomas, J., Whitehead, M.,
- BPOM RI. Pengujian Mikrobiologi Pangan. Badan POM RI (2008).

- Brown, R. and Ogden, J. (2004), "Children's eating attitudes and behaviour: a study of the modelling and control theories of parental influence", *Health Education Research*, Vol. 19 No. 3, pp. 261-271.
- Brown, R. and Ogden, J. (2004), "Children's eating attitudes and behaviour: a study of the modelling and control theories of parental influence", *Health Education Research*, Vol. 19 No. 3, pp. 261-271.
- Budiharti Sudjaja & Corputty Tomaso. (1991). *Teknik Mengolah dan Menyajikan Hidangan*. Jakarta: Depdikbud.
- Campbell, R., Murphy, S. and Moore, L. (2013), "Systematic review of the effects of schools and school environment interventions on health: evidence mapping and synthesis", *Public Health Research*, Vol. 1 No.1.
- Caraheer, M., & Lang, T. (1999). Can't cook, won't cook: A review of cooking skills and their relevance to health promotion. *International Journal of Health Promotion and Education*, 37(3), 89-100.
- Caraheer, M., Wu, M. & Seeley, A. (2010). Should we teach cooking in schools? A systematic review of the literature of school-based cooking interventions. *Journal of the Home Economics Institute of Australia*, 17(1), pp. 10-18.
- Caraheer, M., Seeley, A., Wu, M., Lloyd, M. 2013. When chefs adopt a school? An evaluation of a cooking intervention in English primary schools. *Appetite*
- Cochrane Database of Systematic Reviews, No. 12, Art. No. CD001871, doi: 10.1002/14651858.CD001871.pub3.
- Condrasky, M. (2006). Cooking with a chef. *Journal of Extension*, 44(4), 4FEA5.
- Condrasky, M. D., & Hegler, M. (2010). How culinary nutrition can save the health of a nation. *Journal of Extension*, 48(2), 1-6.
- Depkes, 2004, *Pedoman Penanggulangan Anemia*, Depkes RI, Jakarta
- Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), cet.3, hlm. 8

- Field, A.E., et al. 2001. Peer, Parent, and Media Influence On the Development of Weight Concerns and Frequent Dieting Among Preadolescent and Adolescent Girls and Boys. *Pediatrics*, 107, 54-60.
- Fikawati S, Syafiq A, Veretamala A. 2017. *Gizi Anak Dan Remaja*. Depok: Rajawali Pers
- Fithria, Suhadi, Nelini. 2018. hubungan kecukupan gizi sarapan dengan prestasi belajar siswa smp negeri 10 kendari kecamatan. kambu kota kendari. *jurnal ilmiah praktisi kesehatan masyarakat sulawesi tenggara*. vol. 3/No.1/ .
- Flego, A., Herbert, J., Waters, E., Gibbs, L., Swinburn, B., Reynolds, J., & Moodie, M. (2014). Jamie's ministry of food: Quasi-experimental evaluation of immediate and sustained impacts of a cooking skills program in australia. *PloS One*, 9(12), e114673.
- From the Christchurch obesity prevention programme in schools (CHOPPS)", *British Medical Journal*, Vol. 335, pp. 762-764.
- Garcia, A. L., Reardon, R., McDonald, M., & Vargas-Garcia, E. J. (2016). Community interventions to improve cooking skills and their effects on confidence and eating behaviour. *Current nutrition reports*, 5(4), 315-322.
- Gibney, M.J., et al. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Hardinsyah, Aries M., 2012. Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, Vol.7(2): 89-96.
- Hardinsyah.2013. Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang. Simposium Nas Sarapan Sehat.
- Hartono, Fitriana. (2015). *Gambaran Asupan Energi dan Protein Serta Status Gizi Pada Siswa SMPN 35 Kelas VII Prasejahtera di Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar*. Karya Tulis Ilmiah. Politeknik Kesehatan Makassar.
- Haynos, A. and O'Donohue, W. (2012), "Universal childhood and adolescent obesity prevention programs: review and critical analysis", *Clinical Psychology Review*, Vol. 32 No. 5, pp. 383-399.

- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Indriasari R, Najamuddin U, Mansur M.A, Arsyad D.S. 2019. Breakfast Pattern Of Indonesian Adolscents Low – Mid Socioeconomi Background. Asian Congres Of Nutrition
- James, J., Thomas, P. and Kerr, D. (2007), "Preventing childhood obesity: two year follow-up results
- Jarpe-Ratner et al. 2016. *An Experiential Cooking and Nutrition Education Program Increas Cooking Self-efficacy and Vegetable Consumption in children in Grades 3-8*. Journal ph Nutrition Education and behavior. Volume 07 Number 021
- Karyadi D, Muhilal. 1996. *Kecukupan Gizi yag Dianjurkan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kemdikbud, 2020, Form Penilaian Aspek Keterampilan. 4438-P2-19/20.
- KEMENKES 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan
- Keputusan Dirjen Binallatas No.Kep.181/Lattas/XII/2013 tentang Pedoman Penyusunan Modul Pelatihan Berbasis Kompetensi.
- Khomsan A. 2004. Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia. *Konsumsi Sarapan Anak Indonesia*. Jurnal Gizi dan Pangan. Vol 8 no 1 : 39-46.
- Kopelman, P. (2007), "Health risks associated with overweight and obesity", *Obesity Reviews*, Vol. 8 No. S1, pp. 13-17.
- Kourajian, J. B. (2015). Relationship among diet quality, BMI and cooking skills in a group of college students. *Relationships among Diet Quality, BMI and Cooking Skills in a Group of College Students*.
- Lang, T., & Caraher, M. (2001). Is there a culinary skills transition? data and debate from the UK about changes in cooking culture. *Journal of the HEIA*, 8(2), 2-14.

- Lavelle, Fiona, et al. "Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13.1 (2016): 1-11.
- Lazzeri G, Pammolli A, Azzolini E, Simi R, Meoni V, de Wet DR, & Giacchi MV. 2013. Association between fruits and vegetables intake and frequency of breakfast and snacks consumption: a cross study. *Nutrition Journal*, 12, 123.
- Lemeshow, Stanley Adequacy of sample size in health studies. *Public health. Research techniques.* World Health Organisation 363'.072 ISBN 0 471 92517 9
- Lichtenstein AH, Ludwig DS. Bring back home economics education. *JAMA* 2010;303:1857–8.
- Liquori, T., Koch, P.D., Contento, I.R. & Castle, J (1998). The Cookshop Program: Outcome evaluation of nutrition education program linking lunchroom food experiences with classroom cooking experiences. *Journal of Nutrition Education*, 30 (5) 302–313.
- Mac Con Iomaire, M., & Lydon, J. (2011). The current state of cooking in Ireland: The relationship between cooking skills and food choice.
- Mariza, Kusumastuti. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah. *Visi Indonesia Sehat 2015.* Volume 2, 207–213 (2013)
- Marsum W A. (1994). *Restoran dan segala Permasalahannya.* Yogyakarta : Andi offset
- Marwanti. (2000). *Pengetahuan Makanan Indonesia.* Yogyakarta: Adi Cita Karya Nusa.
- McMullen & Ickes. 2017. *Building Healthy Academic Communities Journal* Vol. 1, No. 2, 2017
- Mhurchu CN *et al.* 2010. Effects of a free schoolbreakfast programme on school attendance, achievement, psychosocial function, and nutrition: a stepped wedge cluster randomised trial. *British Medical Journal Public Health*, 10, 738.
- Niswah I, Rizal M, Rahmadia K. 2014. Kebiasaan sarapan, status gizi, dan kualitas hidup remaja SMP Bosowa Bina Insan Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan* Volume 9 nomor 2.

- Pakhri A, Sukmawati, Nurhasanah. 2017. Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan asupan energi, protein dan besi pada remaja
- Perdana dan Hardinsyah. 2013. Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi konsumsi sarapan anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, volume 8 nomor 1.
- Perez-Rodrigo, C. & Aranceta, J (1997). Nutrition education for schoolchildren living in a low income urban area in Spain. *Journal of Nutrition Education*, 29 (5) 267–273.
- Pettinger, C., Holdsworth, M., & Gerber, M. (2006). Meal patterns and cooking practices in southern France and central England. *Public Health Nutrition*, 9(08), 1020-1026.
- Prihastuti, Ekawatiningsih, dkk. 2008. *Restoran*. Direktorat Pembina Sekolah. Jakarta.
- Prosser, L. and Summerbell, C. (2011), “Interventions for preventing obesity in children”,
- Proverawati, A., Prawirohartono, P, E. & Kuntjoro, T. Jenis Kelamin Anak, Pendidikan ibu dan Motivasi Guru Serta Hubungannya Dengan Preferensi Makanan Sekolah Pada Anak Prasekolah di TK Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *J. Gizi Klin. Indones.* 5, 78–83 (2008).
- Rampersaud GC, et al., (2005). *Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, And Academic Performance In Children And Adolescents*. *J Am Diet Assoc.*
- Rasmussen M, Krolner R, Klepp K-I, Lytle L, Brug J, Bere E, et al. 2006. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: quantitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Reverdy, C., Chesnel, F., Schlich, P., Köster, E. P. & Lange, C. (2008). Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite*, 51, 156–165.
- Sharma, M. (2006), “School-based interventions for childhood and adolescent obesity”, *Obesity Reviews*, Vol. 7 No. 3, pp. 261-269.
- Siti Hamidah (1996). *Patiseri*. Yogyakarta: FPTK IKIP
- Siti Hamidah. (1996). *Patiseri*. Yogyakarta: FPTK IKIP Yogyakarta.

- Soliah, L., Walter, J., & Antosh, D. (2006). Quantifying the impact of food preparation skills among college women. *College Student Journal*, 40(4), 729.
- Sujiono, yuliani, Nurani 2009. Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Jurnal PAUD Potensi Vol 6 Nor 3 Tahun 2017.
- Vidgen, H. A. & Gallegis, D. 2014. Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-9.
- Wrieden, Wendy L., et al. "The impact of a community-based food skills intervention on cooking confidence, food preparation methods and dietary choices—an exploratory trial." *Public health nutrition* 10.2 (2007): 203-211.
- Zuba, A.; Warschburger, P. The role of weight teasing and weight bias internalization in psychological functioning: A prospective study among school-aged children. *Eur. Child. Adolesc. Psychiatry* 2017, 26, 1245–1255.

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

“INTERVENSI PELATIHAN MEMASAK UNTUK MENINGKATKAN ASUPAN GIZI SARAPAN SISWA DI KOTA KENDARI”

KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. NAMA :
2. UMUR :
3. KELAS :
 - Bacalah pertanyaan dengan baik dan teliti sebelum anda menjawab pertanyaan.
 - Jawaban sesuai dengan pengetahuan Anda, tidak perlu bertanya kepada teman. Jawab dengan jujur apa adanya.
 - Jawaban yang Anda berikan tidak mempengaruhi nilai mata pelajaran anda disekolah , dan dalam penelitian ini tidak ada maksud lain.
 - Kerahasiaan anda akan tetap kami jaga

Petunjuk pengisian :

Pilihlah salah satu jawaban yang ada pilih dengan memberi tanda silang (x) pada jawaban Anda.

DATA UMUM

1. Pendidikan terakhir orang tua . . .
 - a. SD
 - b. SMP
 - c. SMA
 - d. Perguruan tinggi
2. Pekerjaan orang tua . . .
 - a. Tidak bekerja
 - b. Buruh/Petani
 - c. Karyawan swasta/ wiraswasta
 - d. PNS/TNI/Polri

FORMULIR RECALL 24 JAM

Hari/Tanggal :

Hari Ke :

Nama Responden:

Waktu makan	Menu Makanan	Banyaknya	
		URT	*berat gram
Pagi/jam :			
Selingan pagi/jam:			
Siang/Jam :			
Selingan siang/jam :			
Malam/Jam :			
Selingan malam/Jam:			

Kuesioner *Self Efficacy* Memasak

Bagaimana perasaan Anda tentang memasak! (Harap lingkari satu)

1. Seberapa yakin Anda merasa bisa memasak makanan dari bahan mentah atau bahan dasar?
 - a. sangat tidak yakin
 - b. tidak yakin
 - c. yakin
 - d. sangat yakin
2. Seberapa yakin Anda bisa mengaplikasikan teknik memasak (menumis, menggoreng, merebus, mengukus) ?
 - a. sangat tidak yakin
 - b. tidak yakin
 - c. yakin
 - d. sangat yakin
3. Seberapa yakin Anda bisa menggunakan peralatan masak ?
 - a. sangat tidak yakin
 - b. tidak yakin
 - c. yakin
 - d. sangat yakins
4. Seberapa yakin Anda bisa membuat makanan sesuai resep ?
 - a. sangat tidak yakin
 - b. tidak yakin
 - c. yakin
 - d. sangat yakin
5. Seberapa yakin Anda bisa menyiapkan sarapan sendiri ?
 - a. sangat tidak yakin
 - b. tidak yakin
 - c. yakin
 - d. sangat yakin
6. Seberapa yakin Anda bisa membuat sarapan sehat dan sederhana?
 - a. sangat tidak yakin
 - b. tidak yakin
 - c. yakin
 - d. sangat yakin

Form Penilaian Aspek Keterampilan Memasak Berdasarkan Debdikbud 2020

No	Komponen	Kompeten			Catatan
		Belum	Ya		
			Cukup	Baik	
I	Persiapan				
1.1	Menggunakan cooking uniform sesuai standar (baju,topi,celemek,Lap,sarung tangan,masker)				
1.2	Memilih,menggunakan perlengkapan memasak				
1.3	Memilih dan menyiapkan bahan utama (Bumbu dan pelengkap)				
II	Proses/Pelaksanaan				
2.1	Menimbang bahan				
2.2	Memotong/Mengiris				
2.3	Menghaluskan dan mencampur bumbu				
2.4	Menumis,menggoreng,merebus dan Mengaduk				
III	Testing				
3.1	Menentukan Tingkat Rasa				

3.2	Menentukan Tingkat Kematangan					
3.3	Menentukan tekstur					
IV	Finishing/Hasil					
4.1	Memorsi sesuai porsi yang ditentukan					
4.2	Menata di piring					
4.3	Memperhatikan Sanitasi dan hygiene diatas piring					
V	Presentasi					
5.1	Deskripsikan masakan apa yang di masak dan manfaatnya.					

Konversi nilai :

Skor awal	Nilai konversi persentase	kesimpulan
0	<61	Belum kompeten
1	61-70	Cukup kompeten
2	71-80	Kompeten
3	81-90	Sangat kompeten
4	91-100	Istimewa



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Sekretariat :

Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658, 516-005,
Fax (0411) 586013E-mail : kepkfkmuh@gmail.com, website : www.fkm.uhs.ac.id

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : **588/UN4.14.1/TP.02.02/2021**

Tanggal : 25 Januari 2021

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No.Protokol	231220042333	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Titi Sholeha	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Intervensi Pelatihan Memasak Untuk Meningkatkan Asupan Gizi Sarapan Pada Siswa SM di Kota Kendari		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	23 Desember 2020
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	23 Desember 2020
Tempat Penelitian	Kota Kendari		
Judul Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 25 Januari 2021 Sampai 25 Januari 2022	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan 	 25 Januari 2021
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan 	 25 Januari 2021

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporkan penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

PENETAPAN RESEP PELATIHAN MEMASAK

RESEP 1

Persiapan pembuatan Sandwich

A. Persiapan dilakukan dengan tujuan menyusun seluruh bahan dan dan peralatan sehingga mudah dijangkau untuk meminimalkan gerakan dan memastikan efisien waktu.

Langkah – langkah yang perlu dilakukan :

1. Menyiapkan bahan. Seluruh bahan sandwich harus dibersihkan dan disiapkan dengan cermat.
2. Susun dan simpan bahan . Susun seluruh bahan sandwich pada tempat yang mudah dijangkau.
3. Pilihlah dan susun peralatan . Susun seluruh peralatan yang dibutuhkan untuk membuat sandwich, diantaranya adalah teflon,spatula, pisau, papan pemotong. Pastikan bahwa perlengkapan sudah memadai sehingga memungkinkan kerja lebih cepat.

B. Teknik Pembuatan Sandwich

1. Trimming

Trimming yaitu memotong bagian – bagian yang tidak diperlukan seperti kulit roti yang mengeras. Trimming dilakukan untuk mendapatkan sandwich yang lebih baik, menarik dan lebih sehat. Bagian luar roti yang disentuh tangan dipotong sebelum sandwich dihidangkan.

2. Cutting

Sandwich perlu di potong menjadi bagian – bagian yang lebih kecil sesuai dengan pola pengaturan yang akan dilakukan , dan juga mudah memudahkan sandwich dimakan. Cara memotong sandwich yang digunakan yaitu double cut yaitu setelah sandwich terbentuk kemudian dipotong menjadi dua belahan yang masing – masing bentuk segitiga.

3. Arraging/Dressing

Sandwich yang sudah dipotong diatur sedemikian rupa diatas piring sehingga tampak lebih menarik, tidak ada bagian yang menonjol keluar piring.

4. Garnishing

Tujuan memberi hiasan pada sanwich yaitu membuat penampilan sandwich menjadi lebih baik dan juga menambah kalori dan gizi sandwich.

C. Penyajian sandwich

Sandwich dipotong menjadi du,tiga atau empat untuk disajikan hal ini untuk memudahkan sandwich untuk dimakan dan menambah daya tarik penyajian

RESEP 1

Nilai Gizi

Protein :17,07

Karbohidrat :61,44

Lemak : 11,04

Energi :338

AKG : 16%

Bahan

- 2 buah roti tawar
- 1 buah sosis, iris sedang bundar
- 1 butir telur ayam, kocok
- 30 gr wortel iris korek api
- 30 gr kol iris tipis
- Bawang bombai sesuai selera, iris
- Garam, lada halus, secukupnya
- Mayones, keju, dan saos

Cara membuat:

- Tumis bawang bombai setengah matang.
- Masukkan bawang bombai, sosis, ke dalam kocokan telur. Beri garam dan lada, aduk rata.
- Panaskan minyak goreng secukupnya. Dadar campuran telur,wortel,kol sampai matang.
- Tata telur dadar di atas roti tawar
- Bakar sandwich sampai kecokelatan
- Angkat dan potong Sandwich secara double cut lalu sajikan.

RESEP 2

Persiapan pembuatan Martabak Indomie Kernet

- A. Persiapan dilakukan dengan tujuan menyusun seluruh bahan dan dan peralatan sehingga mudah dijangkau untuk meminimalkan gerakan dan memastikan efisien waktu.

Langkah – langkah yang perlu dilakukan :

1. Menyiapkan bahan. Seluruh bahan martabak kernet harus dibersihkan dan disiapkan dengan cermat.
 2. Susun dan simpan bahan . Susun seluruh bahan martabak kernet pada tempat yang mudah dijangkau.
 3. Pilihlah dan susun peralatan . Susun seluruh peralatan yang dibutuhkan untuk membuat martabak kernet, diantaranya adalah teflon,spatula, pisau, papan pemotong, sendok kayu besar. Pastikan bahwa perlengkapan sudah memadai sehingga memungkinkan kerja lebih cepat.
- B. Teknik Pengolahan Martabak kernet
1. Metode Panas basah / Moist Heat Cooking/ perebusan adalah cara mematangkan bahan makanan dengan menggunakan bantuan panas suatu cairan yang dapat berupa air Teknik Perebusan mie menggunakan panci yang lebar agar suhunya tidak berubah,didihkan air kemudian masukkan mie secara bersamaan setelah itu aduk mie dengan menggunakan sendok kayu besar untuk mencegah mie melengket di panci. Waktu yang digunakan untuk memasak mie yaitu 4 menit, tetapi ini bukan patokan yang pasti.
 2. Meniriskan mie, pastikan meniriskan mie dengan hati – hati agar percikan rebusan mie tidak mengenai tangan.
 3. Teknik Sauteing atau lebih dikenal dengan nama menumis adalah teknik memasak dengan menggunakan sedikit minyak, penumisan dilakukan pada bawang merah, bawang putih dan kernet.
 4. teknik shallow frying atau menggoreng dengan minyak sedikit diatas pan yang datar yaitu a bahan yang diolah sesekali bolak balik untuk membuat permukaan bahan makanan menjadi kecoklatan, teknik shallow friying ini digunakan pada saat bahan indome kernet sudah tercampur semua.

RESEP 2

Martabak Indomie kornet

Nilai Gizi

Protein : 16,29

Karbohidrat : 57,18

Lemak : 20,17

Energi :482

AKG : 23%

Bahan

- 1 bungkus mie instan goreng, rebus dan tiriskan
- 1 butir telur ayam
- 20 gr kornet
- 2 batang daun bawang, iris
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 2 buah bawang merah, iris tipis
- ½ sdt gula pasir
- Minyak goreng

Bahan pelengkap

- Saus sambal

Cara membuat

1. Panaskan minyak,tumis bawang putih, bawang merah dan kornet,tumis hingga harum.
2. Campurkan mie, telur,tumisan kornet daun bawang,bumbu mie instan dan gula pasir,aduk rata.
3. Panaskan minyak pada teflon ,masak dengan api kecil.
4. Balik adonan, masak hingga ke – 2 sisi berwarna kuning kecoklatan. Sisihkan
5. Martabak indomie kornet sudah siap untuk disajikan.

RESEP 3

Salad Buah

- A. Persiapan dilakukan dengan tujuan menyusun seluruh bahan dan dan peralatan sehingga mudah dijangkau untuk meminimalkan gerakan dan memastikan efisien waktu.

Langkah – langkah yang perlu dilakukan :

1. Menyiapkan bahan. Seluruh bahan salad buah harus dibersihkan dan disiapkan dengan cermat.
2. Susun dan simpan bahan . Susun seluruh bahan salad buah pada tempat yang mudah dijangkau.
3. Pilihlah dan susun peralatan . Susun seluruh peralatan yang dibutuhkan untuk membuat salad buah, diantaranya adalah, pisau, papan pemotong, parut keju, mangkok. Pastikan bahwa perlengkapan sudah memadai sehingga memungkinkan kerja lebih cepat.

B. Teknik memotong buah

Tujuan dengan Teknik memotong buah secara khusus untuk memperindah tampilan hidangan. Pada resep salad buah ini teknik yang digunakan untuk memotong buah adalah teknik *macadoine* buah – buahan yang di potong kubus atau dadu 1cm x 1cm x 1 cm.

C. Penyajian salad buah

Susun buah yang telah di potong dadu didalam mangkok lalu parutkan keju diatas buah dan beri susu dan mayonaise.

RESEP 3

Protein : 3,01

Karbohidrat :77,43

Lemak : 19,43

Energi :470

AKG : 22%

Bahan

- 2 buah apel
- ¼ kg buah semangka
- 1 buah mangga
- Jelly secukupnya
- 3 sdm mayonaise
- 1 saset susu kental manis
- Keju secukupnya

Cara membuat

1. Potong – potong apel, semangka, mangga, jelly.
2. Campurkan mayonaise dan susu kental manis di dalam mangkuk
3. Parut keju
4. campurkan buah ,jelly dan campuran mayonaise dan susu kental manis lalu taburi keju parut. Siap disajikan.

RESEP 4

Persiapan Pembuatan Banana Pancake

- A. Persiapan dilakukan dengan tujuan menyusun seluruh bahan dan dan peralatan sehingga mudah dijangkau untuk meminimalkan gerakan dan memastikan efisien waktu.

Langkah – langkah yang perlu dilakukan :

- 1) Menyiapkan bahan. Seluruh bahan banana pancake harus dibersihkan dan disiapkan dengan cermat.
- 2) Susun dan simpan bahan . Susun seluruh bahan banana pancake pada tempat yang mudah dijangkau.
- 3) Pilihlah dan susun peralatan . Susun seluruh peralatan yang dibutuhkan untuk membuat banan pancake, diantaranya adalah, pisau, papan pemotong, mixer,mangkok, spatula, sendok kayu dan, pan. Pastikan bahwa perlengkapan sudah memadai sehingga memungkinkan kerja lebih cepat.

- B. Teknik memotong buah

Pada resep banana pancake teknik yang digunakan untuk memotong pisang adalah teknik *slice yaitu* buah – buahan yang di potong tipis.

- C. Teknik Mengocok telur

- 1) Wadah dan peralatan untuk mengocok harus bersih dan kering, bebas dari minyak, air dan residu lain. Pastikan juga tidak ada kuning telur yang tercampur dalam putih telur karena akan membuat putih telur sulit menjadi kaku.
- 2) Kocok putih telur dengan kecepatan rendah dulu, secara bertahap naikan kecepatannya. Mengocok putih telur langsung kecepatan tinggi akan menghasilkan kocokan yang volumenya cepat turun (gelembung udara yang terbentuk tidak stabil sehingga mudah pecah dan mencair kembali).

- D. Penyajian Banana Pancake

Banana pancake disajikan dengan topping saos coklat sesuai resep yang ada.

RESEP 4

Protein : 12,90

Karbohidrat : 56,48

Lemak : 12,73

Energi :382 kkal

AKG : 18 %

Bahan

- 1 buah pisang kepok
- 35b gr tepung terigu
- 25 gr gula halus
- 1 sdt vanila ekstrak
- 50 ml susu cair
- 1 buah butir telur
- 1 sdt cream of tar tar
- Saus coklat secukupnya

Cara membuat

1. Kupas dan iris pisang berbentuk bulat pipih lalu sisihkan
2. Campurkan tepung terigu, gula halus, ekstrak vanila, kuning telur dan susu cair dalam satu wadah lalu aduk hingga tercampur rata
3. Tuangkan putih telur dan cream of tar – tar dalam mangkuk lalu mixer hingga mengembang campurkanke dalam adonan tepung.
4. Siapkan adonan pancake dalam wadah pipih lalu celupkan irisan pisang. Panggang irisan pisang yang telah terbalur dengan adonan tepung di atas pan hingga matang.

LEMBAR INFORMASI

PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA)

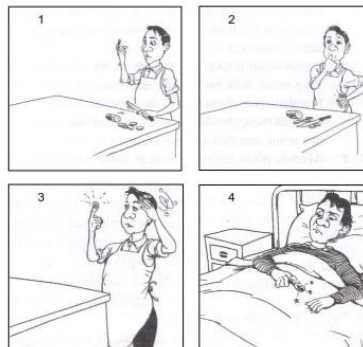
1. *Menghindari Terjadinya Luka karena Teriris/Terpotong*

Beberapa prinsip atau cara kerja yang perlu diperhatikan untuk menghindari terjadinya luka karena teriris/terpotong antara lain sebagai berikut.

- a. Selalu menggunakan pisau yang tajam. Pisau yang tajam lebih aman daripada pisau tumpul, karena tekanan dan tenaga yang diperlukan pada saat digunakan lebih kecil, dan tidak mudah selip.
- b. Selalu menggunakan alas (telenan) sewaktu memotong. Jangan memotong dengan menggunakan alas dari lo-gam. Akan lebih baik apabila di bawah telenan diletakkan handuk/kain tebal, agar telenan tidak mudah bergeser/terpeleset.
- c. Berkonsentrasi penuh pada waktu bekerja dengan pisau atau alat pemotong lainnya, tidak sembrono atau sambil bergurau.
- d. Pemotongan dilakukan dengan memperhatikan jarak yang aman, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.
- e. Menggunakan pisau hanya untuk pekerjaan pemotongan, tidak menggunakannya untuk keperluan lain, misalnya untuk membuka tutup botol.
- f. Apabila pisau terjatuh, jangan coba-coba untuk menangkapnya. Biarkan pisau jatuh, dan jaga jarak/menjauh dari tempat jatuhnya pisau.
- g. Jangan menaruh pisau di dalam bak cuci, di dalam air, atau di tempat-tempat lain sehingga pisau tidak dapat dilihat dengan jelas.
- h. Bersihkan pisau dengan hati-hati setelah digunakan, dengan mengarahkan sisi pisau yang tajam menjauh dari tubuh.
- i. Apabila tidak dipergunakan, simpan pisau di tempat yang aman, misalnya di rak atau tempat pisau khusus lainnya.
- j. Selalu berhati-hati sewaktu membawa pisau. Bawalah pisau di bagian samping tubuh, dengan ujung menghadap ke bawah, dan sisi tajam menjauhi tubuh. Akan lebih baik

jika membawa pisau dalam sarung atau se-lubung pisau. Peringatkan orang-orang di sekitar Anda, jika Anda melewati mereka dengan membawa pisau di tangan.

- k. Barang-barang yang mudah pecah, misalnya mangkuk, piring, dan peralatan gelas lainnya ditempatkan di tempat khusus, terpisah dari area pengolahan.
- l. Jangan meletakkan barang-barang yang mudah pecah di dalam bak perendam.
- m. Apabila ada barang yang pecah, gunakan sapu untuk membersihkan serpihannya, jangan dibersihkan dengan tangan.
- n. Pembuangan pecahan kaca harus pada tempat khusus, jangan dicampur dengan sampah lainnya.
- o. Apabila ada barang yang pecah di dalam ember atau bak, pengambilan pecahan dilakukan setelah ember atau bak dibuang airnya.
- p. Apabila membuka karton atau pengemas lain yang ada paku atau isi staplernya, maka logam-logam tersebut dikumpulkan pada wadah tertentu dan segera dibuang.
- q. Apabila teriris atau terluka potong kecil lainnya, segera dirawat dengan obat-obat pertolongan pertama yang memadai untuk mencegah infeksi.



2. Menghindari Terjadinya Luka Bakar

Beberapa prinsip atau cara kerja yang perlu diperhatikan untuk menghindari terjadinya luka bakar antara lain sebagai berikut.

- a. Selalu berasumsi bahwa panci pemasak dalam kondisi panas, sehingga kita harus menggunakan alas pada waktu memegang panci tersebut.

- b. Menggunakan alas/lap kering untuk memegang panci panas. Penggunaan lap basah akan menghasilkan uap panas yang dapat menyebabkan luka bakar. Pegangan panci pemasak diarahkan menjauhi lorong/ tempat lalu lalang, sehingga tidak tersenggol orang yang melewatinya.
- c. Pegangan panci hendaknya juga jauh dari sumber api, baik kompor gas, maupun kompor minyak tanah.
- d. Pengisian panci pemasak tidak boleh penuh, sehingga tidak meluap sewaktu mendidih
- e. Minta pertolongan orang lain apabila harus memindah-kan wadah berisi makanan panas yang cukup berat.
- f. Berhati-hati sewaktu membuka panci perebus atau per-alatan lain yang mengeluarkan uap panas, serta melaku-kannya dalam jarak yang aman (jarak antara tubuh de-ngan peralatan tersebut).
- g. Apabila kompor gas yang digunakan tidak dilengkapi dengan pemantik otomatis, maka klep gas harus ada dalam keadaan tertutup sewaktu korek api/sumber api lainnya dinyalakan.
- h. Pekerja sebaiknya mengenakan pakaian dengan lengan panjang untuk melindungi diri dari percikan/tumpahan makanan/minyak panas. Alas kaki hendaknya terbuat dari kulit yang kuat, dan tertutup pada bagian jari-jarinya.
- i. Makanan yang akan digoreng harus ditiriskan terlebih dahulu, agar tidak terbentuk percikan minyak panas sewaktu digoreng.
- j. Selalu memperingatkan orang-orang di sekitar Anda, apabila Anda melalui mereka dengan membawa barang-barang yang panas.

3. Mencegah Terjadinya Kebakaran

Beberapa prinsip atau cara kerja yang perlu diperhatikan untuk menghindari terjadinya kebakaran antara lain sebagai ber-ikut.

- a. Mengetahui tempat penyimpanan dan cara menggunakan alat pemadam kebakaran.
- b. Menggunakan jenis bahan pemadam kebakaran yang tepat menurut sumber apinya. Ada tiga jenis penyebab kebakaran yang masing-masing memerlukan bahan pemadam kebakaran yang berbeda pula, yaitu sebagai berikut :
Klas A, yaitu sumber kebakaran yang berasal dari kayu, kertas, pakaian, plastik dan bahan-bahan mudah ter-bakar lainnya. Jenis alat pemadam kebakaran jenis ini ditandai dengan simbol A. Klas B, yaitu sumber kebakaran yang berasal dari

minyak, gemuk (*grease*), bensin, pelarut organik, serta bahan kimia mudah terbakar lainnya. Jenis alat pemadam kebakaran jenis ini ditandai dengan simbol •.

Klas C, yaitu sumber kebakaran yang berasal dari peralatan elektrik, kabel-kabel, motor, dan sebagainya. Jenis alat pemadam kebakaran jenis ini ditandai dengan simbol •.

- c. Jangan memadamkan api yang berasal dari minyak atau peralatan listrik dengan menggunakan air, atau pemadam kebakaran klas A, karena hanya akan menyebarkan api.
- d. Sediakan garam atau baking soda di tempat yang mudah terjangkau, untuk memadamkan kebakaran dari api kompor atau tungku.
- e. Jangan meninggalkan minyak goreng di atas tungku atau kompor menyala tanpa pengawasan.
- f. Aktivitas merokok hanya boleh dilakukan pada tempat khusus, dan jangan meninggalkan puntung yang masih menyala di sembarang tempat.
- g. Jika mendengar alarm tanda bahaya kebakaran dan masih ada waktu, tutup dan matikan semua aliran gas serta listrik, sebelum meninggalkan gedung yang terbakar.
- h. Jaga agar pintu keluar darurat tidak terhalang oleh benda apa pun.

4. Mencegah Terjadinya Luka oleh Mesin atau Peralatan Lainnya





Beberapa prinsip atau cara kerja yang perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya luka oleh mesin atau peralatan lain-nya antara lain sebagai berikut: Jangan sekali-kali menggunakan peralatan elektrik/mekanik apa pun tanpa mengetahui dengan pasti cara pengoperasiannya. Jangan sekali-kali mengambil atau memindahkan makanan dari peralatan yang sedang berjalan/beroperasi, baik dengan tangan maupun dengan peralatan lain misalnya sendok atau garpu. Matikan sumber listrik pada peralatan pada waktu membersihkan atau membongkar peralatan tersebut. Pastikan tombol mesin ada pada posisi mati (*off*), sebelum menghidupkan sumber listrik pada peralatan. Jangan menyentuh atau menangani peralatan elektrik jika tangan dalam kondisi basah, atau jika berada pada lingkungan berair. Gunakan pakaian yang pas di badan, dan hindari pakaian yang kedodoran/berumbai-umbai, agar tidak tersangkut pada mesiri/peralatan. Gunakan peralatan untuk aktivitas yang memang dikhususkan untuk peralatan tersebut.

5. Mencegah Luka karena Terjatuh

Beberapa prinsip atau cara kerja yang perlu diperhatikan untuk mencegah luka karena terjatuh antara lain sebagai berikut. Tumpahan/ceceran air atau makanan di lantai harus segera dibersihkan.




INFORMASI SEPUTAR PERLENGKAPAN MEMASAK

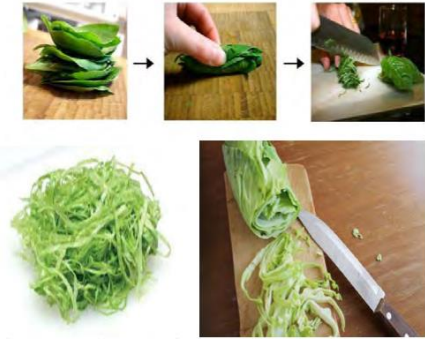

No	Nama alat	Kegunaan
1.		<p>Pemanggang elektrik:</p> <p>Gunanya untuk membakar ikan, ayam dan daging secara langsung dengan menggunakan sumber api listrik.</p>
2.		<p>Pemanggang Manual:</p> <p>Gunanya untuk mebakar ikan,daging dan ayam secara langsung dengan sumber api berasal dari bara</p>
3.		<p>Langseng :</p> <p>Gunanya untuk mengukus makanan atau memasak dengan panas berasal dari uap panas.</p>
4.		<p>Penggorengan :</p> <p>Gunanya untuk menggoreng dan menumis sayur</p>

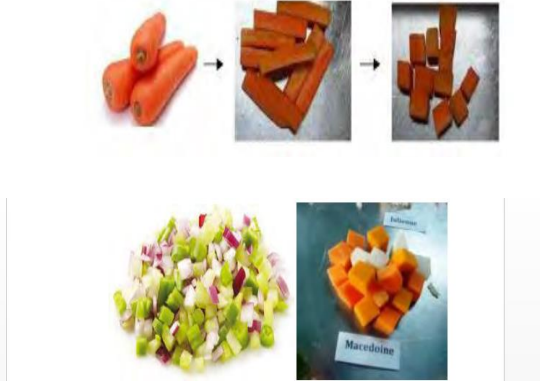
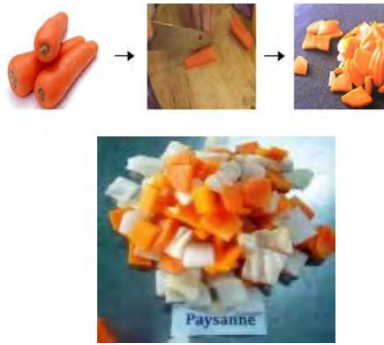

5.		<p>Tefflon :</p> <p>Gunanya untuk memasak dengan minyak sedikit atau tanpa minyak karena anti lengket</p>
6.		<p>Oven Listrik :</p> <p>Gunanya untuk memanggang kue,daging dan sayur menggunakan tenaga listrik</p>
7.		<p>Oven Manual :</p> <p>Gunanya untuk memanggang kue, daging, sayur dan ikan menggunakan tenaga panas api</p>
8.		<p>Kompor Gas :</p> <p>Gunanya untuk menghasilkan sumber panas api berasal gas</p>




9.		<p>Gunanya :</p> <p>Untuk memotong bahan yang akan dimasak</p>
10.		<p>Gunanya :</p> <p>Untuk mengaduk dan membalik makanan yang sedang dimasak</p>
11.		<p>Gunanya:</p> <p>Untuk Mengangkat peralatan yang sudah digunakan untuk memasak adar tangan tidak terkena panas</p>


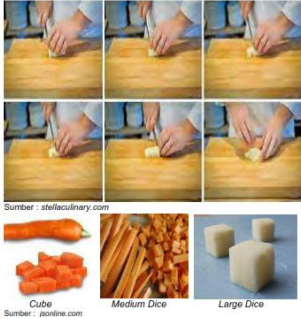

12.		<p>Clemek</p> <p>Gunanya untuk membantu agar pada saat memasak pakaian tidak terkena cipratan bumbu dan minyak</p>
-----	---	--






CARA MEMOTONG SAYUR

NO	NAMA	GAMBAR	CARA
1.	<i>Chiffonnade</i>		<p>Mengiris halus daun selada atau sayuran dengan tebal 0,1–0,2 mm dari</p> <p>daun seperti ; bayam, kol merah dan digunakan sebagai hiasan</p> <p>(<i>garnish</i>) contohnya : <i>seafood cocktail</i>, <i>consommé</i>.</p>
2.	<i>Brunoise</i>		<p>Dipotong berbentuk kubus 5 mm x 5 mm x 5 mm, biasa digunakan</p> <p>sebagai hiasan (<i>garnish</i>) untuk <i>consommé</i> dari wortel, bawang bombay,</p> <p>lobak, dan seledri. Contoh : <i>Fish Escabeche</i>.</p>
3.	<i>Macedoine</i>		<p>Buah–buahan atau sayuran dipotong kubus atau dadu 1cm x 1cm x 1 cm. Biasanya</p>

			<p>digunakan pada kentang, wortel, lobak, papaya, dan apel.</p>
4.	<p><i>Paysanne</i></p>		<p>Potongan dengan tipis 1 cm x 1 cm x 0,2 mm berbentuk segi empat, segi tiga, atau 15 mm bentuk bulat. Umumnya digunakan sebagai hiasan (<i>garnish</i>) untuk sup seperti : <i>minestrone soup</i>.</p>
5.	<p><i>Julienne</i></p>		<p>Potongan strip halus 5–7 cm x 0,1 mm x 0,1 mm. Diterapkan pada daging seperti : ham atau lidah, dan sayuran seperti ; daun bawang, kol, bawang bombay, digunakan sebagai hiasan (<i>garnish</i>) contohnya : <i>coleslaw salad</i></p>




			
6.	<i>Jardinière</i>	 <p>Sumber : stellaculinary.com</p>	<p>Potongan dengan ukuran 0,5 mm x 0,5 mm x 0,2 mm, disebut juga <i>batonnettes de legumes</i>.</p> <p>Digunakan sebagai hiasan, contoh : <i>oxtail jardinière</i>.</p>
7.	<i>Mirepoix</i>		<p>Potongan sayuran dengan ukuran 2 mm x 2 mm x 2 mm.</p> <p>Campuran berbagai sayuran seperti : bawang bombay, wortel, seledri, dan daun bawang yang dipotong dadu kasar, digunakan sebagai dasar saos (<i>sauce</i>).</p>




	<i>Chopped</i>		<p>Mencincang sayuran sampai halus atau kasar seperti : <i>onion, garlic, shallot, parsley.</i> Digunakan sebagai <i>garnish</i> (hiasan), atau sebagai bahan pengisi.</p>
9.	<i>Cube/Dice</i>		<p>Potongan dadu dengan ukuran 5 cm x 0,5 mm x 9,5 mm, ada yang besar, sedang dan kecil. Digunakan pada wortel, kentang, tomat, daging. Biasanya digunakan pada soup seperti : <i>vegetables soup.</i></p>
10.	<i>Slice</i>	<p>Cara mengiris sayuran :</p> 	<p>Mengiris tipis sayuran sesuai bentuk seperti : <i>cucumber, carrot, onion, tomato.</i> Digunakan pada <i>salad, sauté vegetables.</i></p>




11.	<i>Shred</i>		<p>Potongan seperti slice tetapi dengan ketebalan 1 cm, dilakukan pada <i>lettuce</i>, ayam dan lain-lain. Digunakan untuk <i>salad</i>, <i>soup</i>.</p>
12.	<i>Losange/Diamond Shape</i>		<p>Potongan miring dengan ketebalan 0,5 cm.</p>
13.	<i>Section/Wedges</i>		<p>Potongan yang biasanya digunakan untuk tomat, lemon, limau.</p>
14.	<i>Turning</i> Potongan segi lima atau melengkung		<p>potongan biasa digunakan pada wortel, lobak. Contoh : <i>sauté vegetables</i>.</p>
15.	<i>Vichy</i>		<p>Potongan menurut bentuk dengan ketebalan 2 mm, biasa digunakan untuk wortel.</p>


16.	<i>Florets</i>		<p>Sayuran yang dipotong per kuntum bunga, biasa digunakan pada</p> <p><i>broccoli</i>, dan <i>cauliflower</i>.</p>
-----	----------------	---	---

TEKNIK DASAR MEMASAK

NO	NAMA	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Metode panas basah : Boiling		<p><i>Boiling</i> adalah memasak Makanan dalam air mendidih dengan cepat dan bergolak. Air mendidih pada temperatur 212 ° F</p> <p>atau 100 ° C. Cairan yang digunakan untuk proses <i>boiling</i> adalah kaldu, santan atau susu yang <i>direbus</i></p>
.2.	Metode panas basah : Steaming		<p><i>steam</i> adalah memasak secara langsung dengan uap air panas. Penguapan dilakukan dengan suhu 212 ° F sama dengan air mendidih.</p>
3.	Metode panas basah : Simmering		<p><i>Simmer</i>, memasak dalam cairan mendidih dengan api kecil dan pelan. Temperatur panas sekitar 185 – 205 ° F atau</p> <p>85 – 96 ° C. Simmering diperlukan dalam berbagai prosedur memasak seperti pada saat membuat kaldu, bakso, memasak sayur dan lauk pauk. Pada saat membuat kaldu, <i>simmer</i> diperlukan pada proses menjernihkan kaldu.</p>

4.	Metode panas basah : Poaching	 <p>1. Tuang cuka ke dalam air Perebus</p> <p>2. Pecahkan telur dan taruh di dalam mangkok</p> <p>3. Masukkan telur ke dalam air panas, hampir mendidih</p> <p>4. Simmer telur sampai matang, sambil rapikan bagian pinggirnya</p>	<p><i>Poaching</i> adalah memasak makanan dalam sedikit cairan dengan panas yang diatur agar jangan sampai mendidih. Temperatur yang digunakan antara 160 –180 ° F atau 71 - 82 ° C.</p> <p>Bahan makanan yang dapat di proses dengan metode <i>poaching</i> adalah daging, unggas, ikan, buah dan telur. Contoh <i>poaching</i> hidangan telur (<i>poach egg</i>)</p>
5.	Braising	 <p>1. Daging telah di searing atau roasting hingga berwarna kecoklatan</p> <p>2. Masukkan sayuran, pada dasar panci, tambahkan daging dan kaldu secukupnya, jangan sampai terendam seluruhnya.</p>	<p><i>Braise</i> atau biasa disebut mengungkep atau menyemur, yaitu memasak makanan dengan sedikit cairan yang ditutup.</p>
6.	Blanching	 <p>1. Masukkan air dalam sauce pan.</p> <p>2. Tambahkan garam pada cairan tersebut dan biarkan sampai mendidih.</p> <p>3. Masukkan sayuran (buncis) kedalam sauce pan.</p> <p>4. Setelah sayuran matang masukkan dalam air dingin untuk mencegah proses pemasakan lebih lanjut.</p>	<p><i>Blanch</i> memasak makanan dengan cepat. <i>Blanching</i> biasanya dilakukan dengan air dingin atau air panas, tetapi bisa juga dengan menggunakan minyak panas. Bahan makanan yang dapat <i>diblanching</i> adalah daging/tulang, sayuran, buah tomat dll.</p>

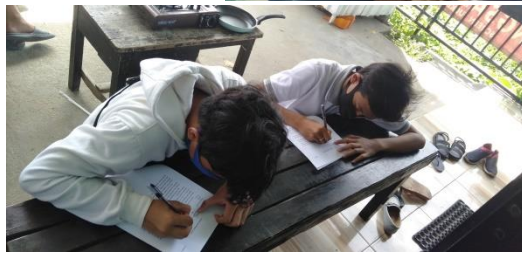
7.	Stewing		<p><i>Stewing</i> adalah mengolah bahan makanan dengan menumis bumbu terlebih dahulu (bumbu juga bisa tidak ditumis), direbus dengan cairan diatas api sedang dan sering diaduk-aduk. Cairan yang biasa di pakai adalah susu, santan dan <i>stock</i>.</p>
8	Hallow Frying		<p><i>hallow frying</i> adalah metode memasak makanan dalam jumlah sedikit, dengan lemak atau minyak yang dipanaskan terlebih dahulu dalam pan dangkal (<i>shallow pan</i>) atau ceper. Jumlah lemak yang digunakan untuk menggoreng hanya sedikit yaitu dapat merendam sekitar 1/3 bagian makanan yang digoreng.</p>
9.	Deep Frying,		<p>Pengolahan dengan banyak lemak dalam temperatur 100 ° C, sehingga menggunakan minyak dalam jumlah yang banyak.</p>

10.	Sauting (to saute)	 <p>1. Panaskan wajan, tuang sedikit minyak</p> <p>2. Masukkan daging ayam yang telah dipotong tipis dan diberi bumbu</p> <p>3. Balik daging, angkat setelah kedua sisi daging matang</p>	<p>Pengolahan secara cepat dengan sedikit lemak. Prinsip yang harus diperhatikan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Bahan makanan dipotong tipis dan rapi 2) Gunakan mentega atau minyak dan biarkan sampai memanas. 3) Masukkan bahan makanan jika minyak sudah benar - benar panas. 4) Tumis bumbu hingga beraroma harum 5) Makanan matang dengan m dengan merata, untuk itu harus di bolak-balik secara cepat.
-----	---------------------------	---	--

TATA TERTIB PETUGAS LAPANGAN (ASISTEN)

1. Asisten peneliti hadir 1 jam sebelum pelatihan memasak dimulai.
2. Asisten mencuci tangan dan menggunakan masker sebelum memasuki dapur kuliner.
3. Asisten menggunakan unicorn lengkap sesuai peraturan dapur kuliner SMKN 3 Kendari.
4. Asisten membantu peneliti menyiapkan peralatan masak dan bahan yang akan digunakan.
5. Masing – masing asisten bertanggung jawab mendampingi 3 orang peserta pelatihan memasak.
6. Saat Pelatihan memasak berlangsung asisten mendampingi dan mengamati peserta serta merespon cepat jika ada peserta yang belum bisa melakukan tugasnya dengan tepat.
7. Tertib saat proses pelatihan memasak berlangsung.

DOKUMENTASI



Pengisian kuesioner kelompok kontrol



Pemberian leaflet pada kelompok kontrol



Cuci tangan sebelum melaksanakan kegiatan

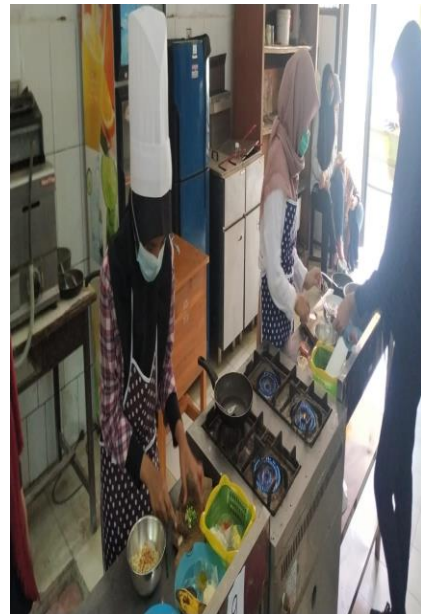


Pengisian kuesioner kelompok intervensi





Edukasi gizi metode ceramah terhadap kelompok intervensi



Proses pelatihan memasak



Martabak mie telur



sandwich



Salad buah



pancake buah

OUTPUT HASIL PENGUJIAN SPSS

1. Karakteristik Responden (Kontrol)

Jenis_Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	8	30,8	30,8	30,8
Valid Perempuan	18	69,2	69,2	100,0
Total	26	100,0	100,0	

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	26	100,0	100,0	100,0

Kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid VIII	26	100,0	100,0	100,0

Pendidikan_Orang_Tua

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
SMA	21	80,8	80,8	80,8
Valid Perguruan Tinggi	5	19,2	19,2	100,0
Total	26	100,0	100,0	

Pekerjaan_Orang_Tua

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Swasta/Wiraswasta	21	80,8	80,8	80,8
PNS/TNI/POLRI	5	19,2	19,2	100,0

Total	26	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Pekerjaan_Orang_Tua

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Swasta/Wiraswasta	21	80,8	80,8	80,8
PNS/TNI/POLRI	5	19,2	19,2	100,0

2. Karakteristik Responden (Intervensi)

Jenis_Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	6	23,1	23,1	23,1
Valid Perempuan	20	76,9	76,9	100,0
Total	26	100,0	100,0	

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	26	100,0	100,0	100,0

Kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid VIII	26	100,0	100,0	100,0

Pendidikan_Orang_Tua

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	1	3,8	3,8	3,8
SMP	2	7,7	7,7	11,5
SMA	15	57,7	57,7	69,2
Perguruan Tinggi	8	30,8	30,8	100,0

Total	26	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Pekerjaan_Orang_Tua

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Bekerja	2	7,7	7,7	7,7
Buruh/Tani	1	3,8	3,8	11,5
Valid Swasta/Wiraswasta	16	61,5	61,5	73,1
PNS/TNI/POLRI	7	26,9	26,9	100,0
Total	26	100,0	100,0	

3. Uji chi – square Karakteristik Responden

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis Kelamin * Kelompok	52	96.3%	2	3.7%	54	100.0%
Pendidikan Orang Tua * Kelompok	52	96.3%	2	3.7%	54	100.0%
Pekerjaan Orang Tua * Kelompok	52	96.3%	2	3.7%	54	100.0%

Jenis Kelamin * Kelompok

Crosstab

			Kelompok		Total
			1	2	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Count	6	8	14
		Expected Count	7.0	7.0	14.0
		% within Jenis Kelamin	42.9%	57.1%	100.0%
		% within Kelompok	23.1%	30.8%	26.9%
		% of Total	11.5%	15.4%	26.9%
	Perempuan	Count	20	18	38

Total	Expected Count	19.0	19.0	38.0
	% within Jenis Kelamin	52.6%	47.4%	100.0%
	% within Kelompok	76.9%	69.2%	73.1%
	% of Total	38.5%	34.6%	73.1%
	Count	26	26	52
	Expected Count	26.0	26.0	52.0
	% within Jenis Kelamin	50.0%	50.0%	100.0%
	% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	50.0%	50.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.391 ^a	1	.532		
Continuity Correction ^b	.098	1	.755		
Likelihood Ratio	.392	1	.531		
Fisher's Exact Test				.755	.378
Linear-by-Linear Association	.383	1	.536		
N of Valid Cases	52				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.00.

b. Computed only for a 2x2 table

Pendidikan Orang Tua * Kelompok

Crosstab

		Kelompok		Total
		1	2	
Pendidikan Orang Tua	Count	<5	<5	<5
	Expected Count	n<5	n<5	<5
	% within Pendidikan Orang Tua	n<5	n<5	100.0%
	% within Kelompok	n<5	n<5	n<5

	% of Total	n<5	n<5	n<5
	Count	<5	<5	<5
	Expected Count	n<5	n<5	<5
SMP	% within Pendidikan Orang Tua	n<5	n<5	100.0%
	% within Kelompok	n<5	n<5	n<5
	% of Total	n<5	n<5	n<5
	Count	15	21	36
	Expected Count	18.0	18.0	36.0
SMA	% within Pendidikan Orang Tua	41.7%	58.3%	100.0%
	% within Kelompok	57.7%	80.8%	69.2%
	% of Total	28.8%	40.4%	69.2%
	Count	8	5	13
	Expected Count	6.5	6.5	13.0
PT	% within Pendidikan Orang Tua	61.5%	38.5%	100.0%
	% within Kelompok	30.8%	19.2%	25.0%
	% of Total	15.4%	9.6%	25.0%
	Count	26	26	52
	Expected Count	26.0	26.0	52.0
Total	% within Pendidikan Orang Tua	50.0%	50.0%	100.0%
	% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	50.0%	50.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4.692 ^a	3	.196
Likelihood Ratio	5.862	3	.119
Linear-by-Linear Association	.056	1	.813
N of Valid Cases	52		

a. 4 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .50.

Crosstab

			Kelompok		Total
			1	2	
Pekerjaan Orang Tua	Tidak Bekerja	Count	<5	<5	<5
		Expected Count	n<5	n<5	<5
		% within Pekerjaan Orang Tua	n<5	n<5	100.0%
		% within Kelompok	n<5	n<5	n<5
	Buruh/Tani	Count	<5	<5	<5
		Expected Count	n<5	n<5	<5
		% within Pekerjaan Orang Tua	n<5	n<5	100.0%
		% within Kelompok	n<5	n<5	n<5
	Karyawan/Wiraswasta	Count	16	21	37
		Expected Count	18.5	18.5	37.0
		% within Pekerjaan Orang Tua	43.2%	56.8%	100.0%
		% within Kelompok	61.5%	80.8%	71.2%
PNS/TNI/POLRI	Count	7	5	12	
	Expected Count	6.0	6.0	12.0	
	% within Pekerjaan Orang Tua	58.3%	41.7%	100.0%	
	% within Kelompok	26.9%	19.2%	23.1%	
Total	Count	26	26	52	
	Expected Count	26.0	26.0	52.0	
	% within Pekerjaan Orang Tua	50.0%	50.0%	100.0%	
	% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%	
		% of Total	50.0%	50.0%	100.0%

Pekerjaan Orang Tua * Kelompok

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4.009 ^a	3	.260

Likelihood Ratio	5.172	3	.160
Linear-by-Linear Association	.440	1	.507
N of Valid Cases	52		

a. 4 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .50.

4. Uji Kualitas Data Kuesioner

a. Uji Validitas kelompok intervensi

1) *Self Efficacy* Memasak

		<i>correlation</i>
VAR00001	Pearson Correlation	,721
	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00002	Pearson Correlation	,870 [*]
	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00003	Pearson Correlation	,615 [*]
	Sig. (2-tailed)	,001
VAR00004	Pearson Correlation	,865
	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00005	Pearson Correlation	,781
	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00006	Pearson Correlation	,616
	Sig. (2-tailed)	,001

2) Keterampilan Memasak

		<i>correlation</i>
VAR00001	Pearson Correlation	,919 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00002	Pearson Correlation	,960 ^{**}

	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00003	Pearson Correlation	,969**
	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00004	Pearson Correlation	,819**
	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00005	Pearson Correlation	,880
	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00006	Pearson Correlation	,871**
	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00007	Pearson Correlation	,714**
	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00012	Pearson Correlation	,621**
	Sig. (2-tailed)	,001
VAR00013	Pearson Correlation	,644**
	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00014	Pearson Correlation	,582**
	Sig. (2-tailed)	,002
VAR00015	Pearson Correlation	,700**
	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00016	Pearson Correlation	,645**
	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00017	Pearson Correlation	,714**
	Sig. (2-tailed)	,000
VAR00018	Pearson Correlation	,892*
	Sig. (2-tailed)	,000

b. Uji Realibilitas Kelompok Intervensi

1) *Self Efficacy* Memasak

Cronbach's Alpha	N of Items
,786	7

2) Keterampilan Memasak

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,767	15

5. Tabel Perbedaan Keterampilan Memasak Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberi Intervensi Pelatihan Memasak

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor	Pre Test	,147	26	,155	,899	26	,015
	Post Test	,360	26	,000	,658	26	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai sig < α (0,05) yang berarti data tidak berdistribusi normal

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_Test	26	45,7419	13,49684	25,00	64,29
Post_Test	26	76,3719	5,98274	71,43	100,00

Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Pre_Test	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	26 ^b	13,50	351,00
	Ties	0 ^c		
	Total	26		

a. Post_Test < Pre_Test

b. Post_Test > Pre_Test

c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics^a

	Post_Test - Pre_Test
Z	-4,459 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

6. Perbedaan *Self-Efficacy* Siswa Dalam Menyiapkan Sarapan Sebelum dan Sesudah Diberi Intervensi Pelatihan Memasak
Pre Test – Post Test (Kelompok Kontrol – Kelompok Kontrol)

Tests of Normality

	Kategori	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor	Pre Test	,234	26	,001	,880	26	,006
	Post Test	,280	26	,000	,873	26	,004

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai sig < α (0,05) yang berarti data tidak berdistribusi normal

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_Test	26	45,6731	8,33468	37,50	62,50
Post_Test	26	74,6788	11,60189	45,83	95,83

Test Statistics^a

	Post_Test - Pre_Test
Z	-4,383 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Pre Test – Post Test (Kelompok Intervensi – Kelompok Intervensi)

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor	Pre Test	,208	26	,005	,917	26	,038
	Post Test	,294	26	,000	,872	26	,004

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai sig < α (0,05) yang berarti data tidak berdistribusi normal

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_Test	26	46,7962	6,48796	37,50	62,50
Post_Test	26	83,9754	10,38702	62,50	100,00

Test Statistics^a

	Post_Test - Pre_Test
Z	-4,461 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

7. Tabel Perbedaan Tingkat Asupan Energi Dan Protein Dari Sarapan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi

Uji Normalitas Penilaian Energi Kelompok Kontrol (*pre test- post test*)

Tests of Normality

	VAR00002	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	Pre Test	,137	26	,200*	,910	26	,027
	Post Test	,156	26	,102	,908	26	,023

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai $\text{sig} < \alpha (0,05)$ yang berarti data tidak berdistribusi normal

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_Test	26	66,2842	44,62022	,00	138,00
Post_Test	26	80,1218	53,30765	,00	159,70

Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Pre_Test	Negative Ranks	11 ^a	11,64	128,00
	Positive Ranks	14 ^b	14,07	197,00
	Ties	1 ^c		
	Total	26		

a. Post_Test < Pre_Test

b. Post_Test > Pre_Test

c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics^a

	Post_Test - Pre_Test
Z	-,928 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,353

a. Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Uji Normalitas Penilaian Energi Kelompok Intervensi (*pre test- post test*)

Tests of Normality

	VAR00002	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	Pre Test	,134	26	,200*	,894	26	,012
	Post Test	,159	26	,088	,874	26	,004

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai $\text{sig} < \alpha (0,05)$ yang berarti data tidak berdistribusi normal

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_Test	26	83,5623	70,94513	,00	250,70
Post_Test	26	169,1269	156,68414	,00	487,00

Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Pre_Test	Negative Ranks	5 ^a	8,80	44,00
	Positive Ranks	18 ^b	12,89	232,00
	Ties	3 ^c		
	Total	26		

a. Post_Test < Pre_Test

b. Post_Test > Pre_Test

c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics^a

	Post_Test - Pre_Test
Z	-2,859 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

a. Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Uji Normalitas Penilaian Protein Kelompok Kontrol (*pre test- post test*)

Tests of Normality

	VAR00002	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	Pre Test	,209	26	,005	,893	26	,011
	Post Test	,266	26	,000	,822	26	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai sig < α (0,05) yang berarti data tidak berdistribusi normal

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_Test	26	1,9569	1,60945	,00	4,90
Post_Test	26	1,6923	1,97280	,00	6,30

Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Pre_Test	Negative Ranks	11 ^a	14,09	155,00
	Positive Ranks	12 ^b	10,08	121,00
	Ties	3 ^c		
	Total	26		

a. Post_Test < Pre_Test

b. Post_Test > Pre_Test

c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics^a

	Post_Test - Pre_Test
Z	-,517 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,605

a. Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Uji Normalitas Penilaian Protein Kelompok Intervensi (*pre test- post test*)

Tests of Normality

	VAR00002	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	Pre Test	,189	26	,017	,874	26	,004

Post Test	,339	26	,000	,471	26	,000
-----------	------	----	------	------	----	------

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai sig < α (0,05) yang berarti data tidak berdistribusi normal

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_Test	26	2,7265	2,67777	,00	8,00
Post_Test	26	16,7769	38,07996	,00	165,70

Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	7 ^a	6,86	48,00
Positive Ranks	15 ^b	13,67	205,00
Ties	4 ^c		
Total	26		

a. Post_Test < Pre_Test

b. Post_Test > Pre_Test

c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics^a

	Post_Test - Pre_Test
Z	-2,549 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,011

a. Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Uji Normalitas Penilaian Energi Kelompok Kontrol dan Intervensi (*pre test- pre test*)

Tests of Normality

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk
----------	---------------------------------	--------------

		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	kontrol	,137	26	,200*	,910	26	,027
	intervensi	,134	26	,200*	,894	26	,012

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai sig < α (0,05) yang berarti data tidak berdistribusi normal

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Rerata_Pre	52	74,9233	59,32386	,00	250,70
Kelompok	52	1,5000	,50488	1,00	2,00

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Rerata_Pre	Kontrol	26	25,25	656,50
	Intervensi	26	27,75	721,50
	Total	52		

Test Statistics^a

	Rerata_Pre
Mann-Whitney U	305,500
W	656,500
Z	-,595
Asymp. Sig. (2-tailed)	,552

a. Grouping Variable: Kelompok

Uji Normalitas Penilaian Energi Kelompok Kontrol dan Intervensi (*post test- post test*)

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	kontrol	,156	26	,102	,908	26	,023

intervensi	,159	26	,088	,874	26	,004
------------	------	----	------	------	----	------

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai $\text{sig} < \alpha (0,05)$ yang berarti data tidak berdistribusi normal

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Rerata_Post	52	124,6244	124,28425	,00	487,00
Kelompok	52	1,5000	,50488	1,00	2,00

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Rerata_Post	Kontrol	26	22,04	573,00
	Intervensi	26	30,96	805,00
	Total	52		

Test Statistics^a

	Rerata_Post
Mann-Whitney U	222,000
W	573,000
Z	-2,127
Asymp. Sig. (2-tailed)	,033

a. Grouping Variable: Kelompok

Uji Normalitas Penilaian Protein Kelompok Kontrol dan Intervensi (*pre test- pre test*)

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	kontrol	,209	26	,005	,893	26	,011
	intervensi	,189	26	,017	,874	26	,004

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai $\text{sig} < \alpha (0,05)$ yang berarti data tidak berdistribusi normal

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
--	---	------	----------------	---------	---------

Rerata_Pre	52	2,3417	2,22164	,00	8,00
Kelompok	52	1,5000	,50488	1,00	2,00

Mann-Whitney Test

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Kontrol	26	25,37	659,50
Rerata_Pre	Intervensi	26	27,63	718,50
	Total	52		

	Rerata_Pre
Mann-Whitney U	308,500
W	659,500
Z	-,541
Asymp. Sig. (2-tailed)	,588

a. Grouping Variable: Kelompok

Uji Normalitas Penilaian Protein Kelompok Kontrol dan Intervensi (*post test- post test*)

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	kontrol	,266	26	,000	,822	26	,000
	intervensi	,339	26	,000	,471	26	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai sig < α (0,05) yang berarti data tidak berdistribusi normal

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Rerata_Post	52	9,2346	27,76211	,00	165,70
Kelompok	52	1,5000	,50488	1,00	2,00

Mann-Whitney Test

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
--	----------	---	-----------	--------------

	Kontrol	26	21,60	561,50
Rerata_Post	Intervensi	26	31,40	816,50
	Total	52		

Test Statistics^a

	Rerata_Post
Mann-Whitney U	210,500
W	561,500
Z	-2,393
Asymp. Sig. (2-tailed)	,017

a. Grouping Variable: Kelompok

8. Tabel Perbedaan *Self Efficacy* Responden Dalam Menyiapkan Sarapan Dalam Menyiapkan Sarapan Antara Kelompok Intervensi Pelatihan Memasak Dengan Kelompok Edukasi Gizi
 Pres Test – Pre Test (Kelompok Kontrol – Kelompok Intervensi)

Tests of Normality

	Kategori	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor	Pre Test	,259	26	,000	,841	26	,001
	Post Test	,208	26	,005	,917	26	,038

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai sig < α (0,05) yang berarti data tidak berdistribusi normal

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Skor	52	46,2346	6,40498	37,50	62,50

Kategori	52	1,5000	,50488	1,00	2,00
----------	----	--------	--------	------	------

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor	Kontrol	26	24,94	648,50
	Intervensi	26	28,06	729,50
	Total	52		

Test Statistics^a

	Skor
Mann-Whitney U	297,500
W	648,500
Z	-,760
Asymp. Sig. (2-tailed)	,447

a. Grouping Variable: Kategori

Post Test – Post Test (Kelompok Kontrol – Kelompok Intervensi)

Tests of Normality

	Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor_Pandangan_Sikap	Kontrol	,280	26	,000	,873	26	,004
	Intervensi	,294	26	,000	,872	26	,004

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai $\text{sig} < \alpha (0,05)$ yang berarti data tidak berdistribusi normal

Group Statistics

	Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Skor_Self_Efficacy	Kontrol	26	74,6788	11,60189	2,27532
	Intervensi	26	83,9754	10,38702	2,03706

Ranks

	Variabel	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor_Self_Efficacy	Kontrol	26	20,19	525,00
	Intervensi	26	32,81	853,00
	Total	52		

Test Statistics^a

	Skor_Self_Efficacy
Mann-Whitney U	174,000
W	525,000
Z	-3,066
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002

a. Grouping Variable: Variabel

9. Tabel Perbedaan Tingkat Asupan Energi Dan Protein Dari Sarapan Antara Kelompok Intervensi Pelatihan Memasak Dengan Kelompok Edukasi Gizi Uji Normalitas Penilaian Energi (kkal)

Tests of Normality

	Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Asupan_Energi	Kontrol	,131	26	,200*	,940	26	,136
	Intervensi	,173	26	,044	,873	26	,104

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai sig < α (0,05) yang berarti data tidak berdistribusi normal

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Asupan_Energi	52	21,8077	21,90715	,00	88,00
Variabel	52	1,5000	,50488	1,00	2,00

Ranks

	Variabel	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Asupan_Energi	Kontrol	26	21,88	569,00
	Intervensi	26	31,12	809,00
	Total	52		

Test Statistics^a

	Asupan_Energi
Mann-Whitney U	218,000
W	569,000
Z	-2,205
Asymp. Sig. (2-tailed)	,027

a. Grouping Variable: Variabel

Uji Normalitas Penilaian Protein (gr)

Tests of Normality

	Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Asupan_Protein	Kontrol	,289	26	,000	,791	26	,110
	Intervensi	,337	26	,000	,467	26	,102

a. Lilliefors Significance Correction

Kolom Shapiro-Wilk terlihat nilai sig < α (0,05) yang berarti data tidak berdistribusi normal

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Asupan_Protein	52	56,5769	164,14106	,00	984,00
Variabel	52	1,5000	,50488	1,00	2,00

Ranks

	Variabel	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Asupan_Protein	Kontrol	26	21,25	552,50
	Intervensi	26	31,75	825,50

Total	52		
-------	----	--	--

Test Statistics^a

	Asupan_Protein
Mann-Whitney U	201,500
W	552,500
Z	-2,573
Asymp. Sig. (2-tailed)	,011

a. Grouping Variable: Variabel

Uji Homogenitas Penelitian

1. Data *Self-Efficacy* kelompok Kontrol (*pre test – post test*)

ANOVA

Rerata_Siswa

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	17,481	1	17,481	124,785	,000
Within Groups	7,005	50	,140		
Total	24,486	51			

Test of Homogeneity of Variances

Rerata_Siswa

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,197	1	50	,145

Tabel *Test of Homogeneity of Variances* nilai sig. 0,145 > nilai α 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data rerata *Self-Efficacy* pada kelompok Kontrol (*pre test – post test*) adalah sama atau homogen.

2. Data *Self-Efficacy* kelompok Intervensi (*pre test – post test*)

ANOVA

Rerata_Siswa

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
--	----------------	----	-------------	---	------

Between Groups	28,742	1	28,742	240,153	,000
Within Groups	5,984	50	,120		
Total	34,726	51			

Test of Homogeneity of Variances

Rerata_Siswa

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
7,697	1	50	,108

Tabel *Test of Homogeneity of Variances* nilai sig. 0,108 > nilai α 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data rerata *Self-Efficacy* pada kelompok intervensi (*pre test – post test*) adalah sama atau homogen.

3. Data *Self-Efficacy* kelompok Kontrol (*pre test*) – kelompok Intervensi (*pre test*)

ANOVA

Rerata_Siswa

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,028	1	,028	,418	,521
Within Groups	3,315	50	,066		
Total	3,343	51			

Test of Homogeneity of Variances

Rerata_Siswa

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,223	1	50	,274

Tabel *Test of Homogeneity of Variances* nilai sig. 0,274 > nilai α 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data rerata *Self-Efficacy* pada kelompok Kontrol (*pre test – post test*) adalah sama atau homogen.

4. Data *Self-Efficacy* kelompok Kontrol (*post test*) – kelompok Intervensi (*post test*)

ANOVA

Rerata_Siswa

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
--	----------------	----	-------------	---	------

Between Groups	1,813	1	1,813	9,371	,004
Within Groups	9,674	50	,193		
Total	11,487	51			

Test of Homogeneity of Variances

Rerata_Siswa

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,623	1	50	,434

Tabel *Test of Homogeneity of Variances* nilai sig. 0,434 > nilai α 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data rerata *Self-Efficacy* pada kelompok Kontrol (*pre test – post test*) adalah sama atau homogen.

5. Kompetensi memasak kelompok intervensi (*pre test – post test*)

ANOVA

Rerata_Siswa

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	19,569	1	19,569	111,973	,000
Within Groups	8,738	50	,175		
Total	28,308	51			

Test of Homogeneity of Variances

Rerata_Siswa

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4,416	1	50	,210

Tabel *Test of Homogeneity of Variances* nilai sig. 0,210 > nilai α 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data rerata *Self-Efficacy* pada kelompok Kontrol (*pre test – post test*) adalah sama atau homogen.

Lampiran 12. Kelompok Intervensi

No.	Nama/Kode	Kompeten/keterampilan memasak														Jumlah	Rata-Rata	Total Skor	Kriteria
		1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	2.4	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	5.1				
1	KA	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	46	3.29	82.14	Sangat Kompeten
2	MZ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00	75.00	Kompeten
3	NA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00	75.00	Kompeten
4	IA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	41	2.93	73.21	Kompeten
5	AR	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	41	2.93	73.21	Kompeten
6	MFR	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	41	2.93	73.21	Kompeten
7	AJB	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	41	2.93	73.21	Kompeten
8	RS	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	4.00	100.00	Istimewa
9	AM	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	40	2.86	71.43	Kompeten
10	AN	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	46	3.29	82.14	Sangat Kompeten
11	AS	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	40	2.86	71.43	Kompeten
12	FIB	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	41	2.93	73.21	Kompeten
13	DDY	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	46	3.29	82.14	Sangat Kompeten
14	TA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00	75.00	Kompeten
15	RA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00	75.00	Kompeten
16	PR	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00	75.00	Kompeten
17	HN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00	75.00	Kompeten
18	PD	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	46	3.29	82.14	Sangat Kompeten
19	SNA	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	46	3.29	82.14	Sangat Kompeten
20	YKA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00	75.00	Kompeten
21	AA	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	41	2.93	73.21	Kompeten
22	ARA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00	75.00	Kompeten
23	FN	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	41	2.93	73.21	Kompeten
24	MI	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	40	2.86	71.43	Kompeten
25	WD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00	75.00	Kompeten
26	INA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	41	2.93	73.21	Kompeten
Jumlah		79	79	79	79	79	79	80	80	80	81	80	79	79	79	1,112	79.43	1985.71	
Rerata		3.04	3.04	3.04	3.04	3.04	3.04	3.08	3.08	3.08	3.12	3.08	3.04	3.04	3.04	4.28	3.05	76.37	
Persen		75.96	75.96	75.96	75.96	75.96	75.96	76.92	76.92	76.92	77.88	76.92	75.96	75.96	75.96	106.92	76.37		

Lampiran 13. Kelompok Intervensi

No.	Nama/Kode	Self Efficacy Memasak						Total	Rata-Rata	%	Kriteria
		1	2	3	4	5	6				
1	KA	3	3	3	3	3	3	18	3.00	75.00	Cukup Baik
2	MZ	3	3	4	3	3	3	19	3.17	79.17	Baik/Sangat Baik
3	NA	4	4	3	3	3	2	19	3.17	79.17	Baik/Sangat Baik
4	IA	4	4	4	4	4	4	24	4.00	100.00	Baik/Sangat Baik
5	AR	3	3	4	3	3	3	19	3.17	79.17	Baik/Sangat Baik
6	MFR	3	3	4	4	3	2	19	3.17	79.17	Baik/Sangat Baik
7	AJB	3	3	3	3	3	3	18	3.00	75.00	Cukup Baik
8	RS	4	3	3	4	4	4	22	3.67	91.67	Baik/Sangat Baik
9	AM	2	3	3	3	3	3	17	2.83	70.83	Cukup Baik
10	AN	2	2	3	2	3	3	15	2.50	62.50	Cukup Baik
11	AS	3	3	3	3	3	4	19	3.17	79.17	Baik/Sangat Baik
12	FIB	4	3	3	3	3	3	19	3.17	79.17	Baik/Sangat Baik
13	DDY	4	3	3	3	3	3	19	3.17	79.17	Baik/Sangat Baik
14	TA	3	3	3	4	3	3	19	3.17	79.17	Baik/Sangat Baik
15	RA	4	4	4	4	4	4	24	4.00	100.00	Baik/Sangat Baik
16	PR	4	4	4	4	4	4	24	4.00	100.00	Baik/Sangat Baik
17	HN	3	4	4	4	4	3	22	3.67	91.67	Baik/Sangat Baik
18	PD	4	4	4	4	4	4	24	4.00	100.00	Baik/Sangat Baik
19	SNA	3	3	3	3	3	3	18	3.00	75.00	Cukup Baik
20	YKA	3	4	4	4	4	4	23	3.83	95.83	Baik/Sangat Baik
21	AA	3	3	3	3	3	4	19	3.17	79.17	Baik/Sangat Baik
22	ARA	4	4	4	4	3	4	23	3.83	95.83	Baik/Sangat Baik
23	FN	3	3	3	3	3	4	19	3.17	79.17	Baik/Sangat Baik
24	MI	4	4	3	4	4	4	23	3.83	95.83	Baik/Sangat Baik
25	WDN	3	3	4	3	3	4	20	3.33	83.33	Baik/Sangat Baik
26	INA	3	3	3	3	4	3	19	3.17	79.17	Baik/Sangat Baik
Jumlah		86	86	89	88	87	88	524	87.33	2,183.33	
Rerata		3.31	3.31	3.42	3.38	3.35	3.38	3.36	3.36	83.97	
Persen		82.69	82.69	85.58		83.65	84.62	83.97	83.97		

Lampiran 14. kelompok intervensi

No.	Nama	Jenis Kelamin	Pre test							Standar Ukuran Asupan Gizi	Kriteria Asupan Gizi
			Zat Gizi	Recall			Total	Rata - rata	%		
				hari -1	hari - 2	hari - 3					
1	KA	P	Energi (Kcal)	120	0	108	228	76	14	551.45	Kurang
			Protein (gr)	6	0	3.54	10	3	19	16.83	Kurang
2	MZ	LK	Energi (Kcal)	350	282	108	740	247	39	628.80	Cukup
			Protein (gr)	8	12.41	3.54	24	8	44	18.13	Cukup
3	NA	P	Energi (Kcal)	350	120	178	648	216	39	551.45	Cukup
			Protein (gr)	8	6	3.2	17	6	34	16.83	Cukup
4	IA	P	Energi (Kcal)	192	350	210	752	250.7	45	551.45	Cukup
			Protein (gr)	5.03	8	8	21	7.01	42	16.83	Cukup
5	AR	P	Energi (Kcal)	45	180	45	270	90	16	551.45	Kurang
			Protein (gr)	1	4	1	6	2	12	16.83	Kurang
6	MFR	LK	Energi (Kcal)	282	0	0	282	94	15	628.80	Kurang
			Protein (gr)	12.41	0	0	12	4.14	23	18.13	Kurang
7	AJB	LK	Energi (Kcal)	130	0	0	130	43.3	7	628.80	Kurang
			Protein (gr)	2	0	0	2	0.67	4	18.13	Kurang
8	RS	LK	Energi (Kcal)	0	0	422	422	140.7	22	628.80	Kurang
			Protein (gr)	0	0	18.71	19	6.24	34	18.13	Cukup
9	AM	P	Energi (Kcal)	0	177	0	177	59.00	11	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	8.24	0	8	2.75	16	16.83	Kurang
10	AN	P	Energi (Kcal)	110	0	55	165	55.00	10	551.45	Kurang
			Protein (gr)	1	0	0	1	0.33	2	16.83	Kurang
11	AS	P	Energi (Kcal)	0	374.8	0	375	124.93	23	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	14.7	0	15	4.90	29	16.83	Cukup
12	FIB	P	Energi (Kcal)	0	0	280	280	93.33	17	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	5	5	1.67	10	16.83	Kurang
13	DDY	P	Energi (Kcal)	55	0	0	55	18.33	3	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	0	0	0.00	0	16.83	Kurang
14	TA	P	Energi (Kcal)	0	110	0	110	36.67	7	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	1	0	1	0.33	2	16.83	Kurang
15	RA	P	Energi (Kcal)	192	0	0	192	64.00	12	551.45	Kurang
			Protein (gr)	2.34	0	0	2	0.78	5	16.83	Kurang

No.	Nama	Post test							Standar Ukuran Asupan Gizi	Kriteria Asupan Gizi
		Zat Gizi	Recall			Total	Rata - rata	%		
			hari -1	hari - 2	hari - 3					
1	KA	Energi (Kcal)	422	510	439	1371	457	83	551.45	Cukup
		Protein (gr)	18.71	16.6	27.39	63	20.9	124	16.83	Cukup
2	MZ	Energi (Kcal)	255	592	497	1344	448	71	628.80	Cukup
		Protein (gr)	22.6	27.22	20.58	70	23.5	129	18.13	Cukup
3	NA	Energi (Kcal)	456	655	330	1441	480.3	87	551.45	Cukup
		Protein (gr)	25.87	23.5	10	59	19.8	118	16.83	Cukup
4	IA	Energi (Kcal)	141	684	112	937	312.3	57	551.45	Cukup
		Protein (gr)	1.57	20.36	1.74	24	7.9	47	16.83	Cukup
5	AR	Energi (Kcal)	372	592	497	1461	487.0	88	551.45	Cukup
		Protein (gr)	27.56	27.22	20.58	75	25.1	149	16.83	Cukup
6	MFR	Energi (Kcal)	592	0	0	592	197.3	31	628.80	Cukup
		Protein (gr)	27.22	0	0	27	9.1	50	18.13	Cukup
7	AJB	Energi (Kcal)	221	0	497	718	239.3	38	628.80	Cukup
		Protein (gr)	0	0	20.58	21	6.9	38	18.13	Cukup
8	RS	Energi (Kcal)	0	259	0	259	86.3	14	628.80	Kurang
		Protein (gr)	9.8	1.19	13.4	24	8.1	45	18.13	Cukup
9	AM	Energi (Kcal)	110	55	55	220	73.3	13	551.45	Kurang
		Protein (gr)	1	0	0	1	0.3	2	16.83	Kurang
10	AN	Energi (Kcal)	320	257	0	577	192.3	35	551.45	Cukup
		Protein (gr)	0	350	0	350	116.7	693	16.83	Cukup
11	AS	Energi (Kcal)	0	8	0	8	2.7	0	551.45	Kurang
		Protein (gr)	0	0	497	497	165.7	984	16.83	Cukup
12	FIB	Energi (Kcal)	180	115	497	792	264.0	48	551.45	Cukup
		Protein (gr)	0	0	20.58	21	6.9	41	16.83	Cukup
13	DDY	Energi (Kcal)	282	115	55	452	150.7	27	551.45	Cukup
		Protein (gr)	0	0	0	0	0.0	0	16.83	Kurang
14	TA	Energi (Kcal)	155	130	142	427	142.3	26	551.45	Cukup
		Protein (gr)	0	0	0	0	0.0	0	16.83	Kurang
15	RA	Energi (Kcal)	0	70	0	70	23.3	4	551.45	Kurang
		Protein (gr)	0	0	0	0	0.0	0	16.83	Kurang

15	RA	P	Energi (Kcal)	192	0	0	192	64.00	12	551.45	Kurang
			Protein (gr)	2.34	0	0	2	0.78	5	16.83	Kurang
16	PR	P	Energi (Kcal)	0	0	0	0	0.00	0	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	0	0	0.00	0	16.83	Kurang
17	HN	LK	Energi (Kcal)	0	134	0	134	44.67	7	628.80	Kurang
			Protein (gr)	0	10.25	0	10	3.42	19	18.13	Kurang
18	PD	P	Energi (Kcal)	403	0	0	403	134.33	24	551.45	Kurang
			Protein (gr)	21.93	0	0	22	7.31	43	16.83	Cukup
19	SNA	P	Energi (Kcal)	0	250	0	250	83.33	15	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	6	0	6	2.00	12	16.83	Kurang
20	YKA	P	Energi (Kcal)	0	0	0	0	0.00	0	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	0	0	0.00	0	16.83	Kurang
21	AA	P	Energi (Kcal)	29.5	0	0	30	9.83	2	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0.1	0	0	0	0.03	0	16.83	Kurang
22	ARA	P	Energi (Kcal)	0	0	0	0	0.00	0	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	0	0	0.00	0	16.83	Kurang
23	FN	LK	Energi (Kcal)	55	185	0	240	80.00	13	628.80	Kurang
			Protein (gr)	0	2	0	2	0.67	4	18.13	Kurang
24	MI	P	Energi (Kcal)	0	0	305	305	101.67	18	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	11.02	11	3.67	22	16.83	Kurang
25	WDN	P	Energi (Kcal)	329.5	0	0	330	109.83	20	551.45	Kurang
			Protein (gr)	17.9	0	0	18	5.97	35	16.83	Cukup
26	INA	P	Energi (Kcal)	0	0	0	0	0.00	0	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	0	0	0.00	0	16.83	Kurang
15	RA		Energi (Kcal)	0	70	0	70	23.3	4	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	0	0	0.0	0	16.83	Kurang
16	PR		Energi (Kcal)	0	0	0	0	0.0	0	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	0	0	0.0	0	16.83	Kurang
17	HN		Energi (Kcal)	0	0	0	0	0.0	0	628.80	Kurang
			Protein (gr)	0	0	0	0	0.0	0	18.13	Kurang
18	PD		Energi (Kcal)	84	202	145	431	143.7	26	551.45	Cukup
			Protein (gr)	12.28	10.3	7.66	30	10.1	60	16.83	Cukup
19	SNA		Energi (Kcal)	130	0	0	130	43.3	8	551.45	Kurang
			Protein (gr)	2	0	0	2	0.7	4	16.83	Kurang
20	YKA		Energi (Kcal)	0	0	0	0	0.0	0	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	0	0	0.0	0	16.83	Kurang
21	AA		Energi (Kcal)	177	139	198	514	171.3	31	551.45	Cukup
			Protein (gr)	0	0	3.5	4	1.2	7	16.83	Kurang
22	ARA		Energi (Kcal)	83.4	0	0	83	27.8	5	551.45	Kurang
			Protein (gr)	1.8	0	0	2	0.6	4	16.83	Kurang
23	FN		Energi (Kcal)	0	55	497	552	184.0	29	628.80	Cukup
			Protein (gr)	0	0	20.58	21	6.9	38	18.13	Cukup
24	MI		Energi (Kcal)	76.3	66	247	389	129.8	24	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	2.34	2	0.8	5	16.83	Kurang
25	WDN		Energi (Kcal)	110	314	0	424	141.3	26	551.45	Cukup
			Protein (gr)	0	14.9	0	15	5.0	30	16.83	Cukup
26	INA		Energi (Kcal)	0	0	0	0	0.0	0	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	0	0	0.0	0	16.83	Kurang

LAMPIRAN 15. KELOMPOK KONTROL

No	Nama	Jenis Kelamin	Pre test							Standar Ukuran Asupan Gizi	Kriteria Asupan Gizi	Post test						Standar Ukuran Asupan Gizi	Kriteria Asupan Gizi
			Zat Gizi	recall			Total	Rata - rata	%			recall			Total	Rata - rata	%		
				hari -1	hari - 2	hari - 3						hari -1	hari - 2	hari - 3					
1	GA	Perempuan	Energi (Kcal)	0	0	346.5	347	116	21	551.45	Kurang	235	0	151.7	387	128.90	23	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	8.80	9	3	17	16.83	Kurang	5.60	0	4.30	10	3.30	20	16.83	Kurang
2	IZ	Perempuan	Energi (Kcal)	62.5	0	0	63	21	3	628.80	Kurang	0	238	62.5	301	100.17	16	628.80	Kurang
			Protein (gr)	1.1	0	0	1	0	2	18.13	Kurang	0	6.6	1.1	8	2.57	14	18.13	Kurang
3	NR	Perempuan	Energi (Kcal)	107	0	0	107	36	6	551.45	Kurang	346	0	9.7	356	118.57	22	551.45	Kurang
			Protein (gr)	11.18	0	0	11	4	22	16.83	Kurang	15.5	0	0	16	5.17	31	16.83	Cukup
4	IS	Perempuan	Energi (Kcal)	118	62.5	9.7	190	63.4	11	551.45	Kurang	288	0	191	479	159.67	29	551.45	Cukup
			Protein (gr)	2.1	1.1	0	3	1.07	6	16.83	Kurang	9.5	0	0.79	10	3.43	20	16.83	Kurang
5	NA	Perempuan	Energi (Kcal)	177	180	0	357	119	22	551.45	Kurang	0	305	0	305	101.67	18	551.45	Kurang
			Protein (gr)	8.24	4	0	12	4.1	24	16.83	Kurang	0	12.99	0	13	4.33	26	16.83	Cukup
6	RA	Perempuan	Energi (Kcal)	64	0	350	414	138	22	628.80	Kurang	0	9.7	0	10	3.23	1	628.80	Kurang
			Protein (gr)		9.7	0	10	3.23	18	18.13	Kurang	0	0	0	0	-	0	18.13	Kurang
7	NM	Perempuan	Energi (Kcal)	55	0	0	55	18.3	3	628.80	Kurang	64	6.4	346.7	417	139.03	22	628.80	Kurang
			Protein (gr)	0	0	13.5	14	4.50	25	18.13	Kurang	1.6	1.6	15.7	19	6.30	35	18.13	Cukup
8	NRA	Perempuan	Energi (Kcal)	195	0	0	195	65.0	10	628.80	Kurang	200	0	259	459	153.00	24	628.80	Kurang
			Protein (gr)	5.05	0	0	5	1.68	9	18.13	Kurang	6	0	1.19	7	2.40	13	18.13	Kurang
9	MF	Laki-laki	Energi (Kcal)	0	97	0	97	32.33	6	551.45	Kurang	120	0	192	312	104.00	19	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	0	0	0.00	0	16.83	Kurang	0	0	0	0	-	0	16.83	Kurang
10	RN	Perempuan	Energi (Kcal)	145	0	247	392	130.67	24	551.45	Kurang	147	130	156.7	434	144.57	26	551.45	Cukup
			Protein (gr)	7.66	0	2.34	10	3.33	20	16.83	Kurang	0	2	0	2	0.67	4	16.83	Kurang
11	NYFN	Perempuan	Energi (Kcal)	0	374.8	0	375	124.93	23	551.45	Kurang	114	0	0	114	38.00	7	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	14.7	0	15	4.90	29	16.83	Cukup	16.14	0	0	16	5.38	32	16.83	Cukup
12	DA	Perempuan	Energi (Kcal)	0	0	280	280	93.33	17	551.45	Kurang	0	235	0	235	78.33	14	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	5	5	1.67	10	16.83	Kurang	0	5.6	0	6	1.87	11	16.83	Kurang
13	NA	Perempuan	Energi (Kcal)	55	0	0	55	18.33	3	551.45	Kurang	0	6.4	0	6	2.13	0	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	0	0	0.00	0	16.83	Kurang	0	0	0	0	-	0	16.83	Kurang
14	KA	Perempuan	Energi (Kcal)	0	110	0	110	36.67	7	551.45	Kurang	280	0	0	280	93.33	17	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	1	0	1	0.33	2	16.83	Kurang	0	0	0	0	-	0	16.83	Kurang
15	IY	Perempuan	Energi (Kcal)	192	0	0	192	64.00	12	551.45	Kurang	0	385	0	385	128.33	23	551.45	Kurang
			Protein (gr)	2.34	0	0	2	0.78	5	16.83	Kurang	0		0	0	-	0	16.83	Kurang

16	HN	Laki-laki	Energi (Kcal)	0	408	0	408	136.00	25	551.45	Kurang	0	245.9	0	246	81.97	15	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	1.7	0	2	0.57	3	16.83	Kurang	0	6.2	0	6	2.07	12	16.83	Kurang
17	MAI	Laki-laki	Energi (Kcal)	0	134	0	134	44.67	7	628.80	Kurang	0	408	0	408	136.00	22	628.80	Kurang
			Protein (gr)	0	10.25	0	10	3.42	19	18.13	Kurang	0	0	0	0	-	0	18.13	Kurang
18	SAM	Perempuan	Energi (Kcal)	403	0	0	403	134.33	24	551.45	Kurang	0	0	245	245	81.67	15	551.45	Kurang
			Protein (gr)	2.93	0	0	3	0.98	6	16.83	Kurang	0	0	6.2	6	2.07	12	16.83	Kurang
19	NS	Laki-laki	Energi (Kcal)	0	0	151.6	152	50.53	9	551.45	Kurang	195	0	0	195	65.00	12	551.45	Kurang
			Protein (gr)	5	0	4.3	9	3.10	18	16.83	Kurang	0	0	0	0	-	0	16.83	Kurang
20	MRA	Laki-laki	Energi (Kcal)	0	43.9	0	44	14.63	3	551.45	Kurang	0	0	0	0	-	0	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	10	10	3.33	20	16.83	Kurang	0	0	0	0	-	0	16.83	Kurang
21	MAP	Laki-laki	Energi (Kcal)	0	0	45	45	15.00	3	551.45	Kurang	0	0	0	0	-	0	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	1	1	0.33	2	16.83	Kurang	0	0	0	0	-	0	16.83	Kurang
22	AS	Laki-laki	Energi (Kcal)	0	0	0	0	0.00	0	551.45	Kurang	0	0	0	0	-	0	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	0	0	0	0.00	0	16.83	Kurang	0	0	0	0	-	0	16.83	Kurang
23	MNR	Laki-laki	Energi (Kcal)	55	0	110	165	55.00	9	628.80	Kurang	235	55	0	290	96.67	15	628.80	Kurang
			Protein (gr)	0	2	1	3	1.00	6	18.13	Kurang	5.4	0	0	5	1.80	10	18.13	Kurang
24	WR	Perempuan	Energi (Kcal)	0	268	0	268	89.33	16	551.45	Kurang	151.6	0	0	152	50.53	9	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	3	0	3	1.00	6	16.83	Kurang	0	0	0	0	-	0	16.83	Kurang
25	ARM	Perempuan	Energi (Kcal)	0	110	0	110	36.67	7	551.45	Kurang			0	0	-	0	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	10.56	0	11	3.52	21	16.83	Kurang	7.4	0	0	7	2.47	15	16.83	Kurang
26	DW	Perempuan	Energi (Kcal)	0	19.8	191	211	70.27	13	551.45	Kurang	0	0	235	235	78.33	14	551.45	Kurang
			Protein (gr)	0	2.34	0.79	3	1.04	6	16.83	Kurang	0	0	0	0	-	0	16.83	Kurang

Lampiran 16. Kelompok Kontrol

No.	Nama/Kode	Self Efficacy Memasak						Total	Rata-Rata	%	Skor Kriteria
		1	2	3	4	5	6				
1	GA	3	3	3	3	3	3	18	3.00	75.00	Cukup Baik
2	IZ	3	3	3	3	3	3	18	3.00	75.00	Cukup Baik
3	NR	3	3	3	3	3	3	18	3.00	75.00	Cukup Baik
4	IS	3	3	3	3	3	3	18	3.00	75.00	Cukup Baik
5	NA	3	3	3	3	3	3	18	3.00	75.00	Cukup Baik
6	RA	3	3	3	2	3	3	17	2.83	70.83	Cukup Baik
7	NM	3	3	3	3	3	3	18	3.00	75.00	Cukup Baik
8	NRA	4	3	4	4	4	4	23	3.83	95.83	Baik/Sangat Baik
9	MF	2	2	2	2	2	2	12	2.00	50.00	Kurang Baik
10	RN	1	2	3	2	1	2	11	1.83	45.83	Kurang Baik
11	NYFN	3	3	3	3	3	3	18	3.00	75.00	Cukup Baik
12	DA	3	3	3	3	3	3	18	3.00	75.00	Cukup Baik
13	NA	3	3	3	3	3	3	18	3.00	75.00	Cukup Baik
14	KA	3	3	3	3	3	3	18	3.00	75.00	Cukup Baik
15	IY	3	3	3	3	3	3	18	3.00	75.00	Cukup Baik
16	HN	2	3	3	3	3	3	17	2.83	70.83	Cukup Baik
17	MAI	2	3	3	4	4	4	20	3.33	83.33	Baik/Sangat Baik
18	SAM	2	2	3	2	2	2	13	2.17	54.17	Cukup Baik
19	NS	3	3	2	3	3	4	18	3.00	75.00	Cukup Baik
20	MRA	3	4	4	2	3	3	19	3.17	79.17	Baik/Sangat Baik
21	MAP	2	3	3	4	4	4	20	3.33	83.33	Baik/Sangat Baik
22	AS	3	3	3	2	2	2	15	2.50	62.50	Cukup Baik
23	MNR	3	3	3	4	3	3	19	3.17	79.17	Baik/Sangat Baik
24	WR	3	4	4	4	4	4	23	3.83	95.83	Baik/Sangat Baik
25	ARM	4	4	3	3	3	3	20	3.33	83.33	Baik/Sangat Baik
26	DW	3	3	4	3	4	4	21	3.50	87.50	Baik/Sangat Baik
Jumlah		73	78	80	77	78	80	466	77.67	1,941.67	
Rerata		2.81	3.00	3.08	2.96	3.00	3.00	4.48	2.99	74.68	
Persen		70.19	75.00	76.92		75.00	76.92	74.68	74.68		

Lampiran 17. Leaflet edukasi gizi

WHAT ARE YOU EATING???

Adolescence (remaja) adalah transisi dari masa anak-anak ke usia dewasa. Periode ini dimulai sekitar usia sepuluh atau dua belas tahun sampai ke usia delapan belas atau dua puluh tahun (John W Santrock). Prevalensi kegemukan di Indonesia masih tinggi pada kalangan remaja.

Prevalensi obesitas pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 16 persen, terdiri dari 11,2 persen gemuk dan 4,8 persen sangat gemuk (obesitas). Sedangkan prevalensi wasting pada sebanyak 8,7 persen yang terdiri dari 1,9 persen sangat kurus dan 6,8 persen sangat kurus dan prevalensi stunting sebanyak 25,7 persen yang terdiri dari 7,2 persen sangat pendek dan 18,5 persen pendek (Riseksdas, 2018)

WHAT SHOULD WE DO???

"LET'S MOVE, WE ARE THE FUTURE!!!"

#GERAKANREMAJASEHATI

S: seimbang gizi

E: enyahkan rokok

H: hindari stress

A: awasi tekanan darah

T: teratur berkeaktifitas dan berolah raga

I: Istirahat yang cukup



Pesan Umum Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014) :

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
2. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya.
4. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok
5. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.
6. Biasakan Sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan
11. Hindari rokok



ZAT PENGATUR (Serat, Vitamin, Mineral, dan Air):

ibarat lalu lintas yang berada di dalam tubuh kita, bertugas mengatur setiap zat-zat yang diperlukan oleh organ tubuh kita.



Enyahkan Rokok

Sebatang rokok yang dibakar mengandung 3 - 6 % karbon monoksida, dan dalam darah kadarnya akan naik menjadi 5 %, padahal perokok dengan kadar CO 5 % ke atas diperkirakan akan mendapat serangan jantung tiga kali lipat dibanding bukan perokok.

ZAT TENAGA (Karbohidrat): ibarat mobil maka makanan pokok merupakan bensinnya, jika kualitas bensin baik maka mobil akan lancar dan kencang larinya.

ZAT PEMBANGUN (Protein): ibarat bahan pembangun rumah, jika kualitas bahan bangunan bagus maka rumah yang dibangun juga akan bagus jadinya /mutunya.



Buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan mineral yang mengandung antioksidan yang berfungsi untuk menangkal radikal bebas didalam tubuh. Selain itu bermanfaat untuk memperlancar buang air besar dll.



Seorang ahli mengatakan bahwa " bila jumlah nikotin yang terdapat dalam sebatang rokok itu disuntikkan ke dalam pembuluh darah manusia , maka zat ini akan sanggup membunuh dua orang sekaligus."

2007 untuk usia 10-19 tahun dan menurut jenis kelamin.

Teratur beraktifitas dan berolah raga

Pola hidup 'santai' saat ini cenderung mendorong semakin banyaknya masalah kelebihan gizi yang berakibat pada kegemukan dan penyakit degeneratif. Oleh sebab itu, untuk mencegah timbulnya penyakit-penyakit tersebut, biasakanlah hidup aktif dan berolahraga dengan teratur.

Aktivitas fisik diperlukan remaja untuk menjaga berat badan ideal dan kebugaran tubuh. Melakukan aktivitas fisik sedang hingga moderat bagi remaja selama 60 menit sehari bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Oleh karena itu, remaja disarankan untuk melakukan berbagai aktivitas yang bermanfaat dan menyehatkan sebagai berikut:

- ✓ Berjalan kaki
- ✓ Berkebun
- ✓ Membereskan tempat tidur
- ✓ Menyapu mengepel



Olah raga yang mudah, murah dan sangat bermanfaat adalah *jogging* atau *running*. *Running* yang efektif sebaiknya dilakukan setiap 2 hari sekali dan setiap olah raga hendaknya dilakukan berkisar antara 45 - 60 menit atau (45 menit - 1 jam lamanya).

Menurut penelitian para ahli olah raga, setiap olah raga, harus mencapai denyut nadi latihan (bila tidak tercapai, maka manfaat olah raga tersebut akan kurang berpengaruh terhadap kerja jantung kita).

Istirahat Teratur

Menjelang remaja sampai remaja, mereka membutuhkan tidur harian antara 8 jam dan 9 jam. Studi menunjukkan bahwa

remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus, punya nilai sekolah yang buruk, bahkan kecelakaan mobil.

Sumber: Adiyana RS PT Inca Sorowaka

"LET'S MOVE, WE ARE THE FUTURE!"

#GERAKANREMAJASEHATI



S: seimbang gizi

E: enyahkan rokok

H: hindari stress

A: awasi tekanan darah

T: teratur beraktifitas dan berolah raga

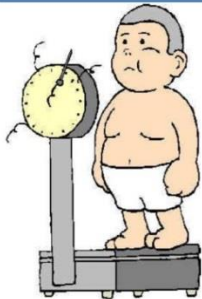
I: Istirahat yang cukup

Cuci tangan pakai sabun



Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir / sanitizer dapat mencegah penyakit diare, infeksi saluran pernapasan atas, influenza, hepatitis A, kecacangan, kulit, mata dan Covid-19.

Memantau berat badan



Berat Badan (BB) Ideal pada remaja dapat dipantau dengan membandingkan BB dengan Tinggi Badan (TB) yang dikuadratkan. Indikator ini biasa dikenal dengan istilah Indeks Massa Tubuh (IMT). Namun, karena proses pertumbuhan masih berlangsung pada usia ini IMT belum bisa diklasifikasikan menurut batasan tertentu. IMT masih mengacu pada rekomendasi WHO

