

# Efektivitas Pelatihan Memasak untuk Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat pada Anak-Anak Usia Dini di Hotel Neo Denpasar

I Putu Agus Pramarta Wijaya <sup>1\*</sup>, Ni Nyoman Sri Astuti <sup>2</sup>, I Nyoman Rajin Aryana <sup>3</sup>

<sup>1</sup> D4 Manajemen Bisnis Pariwisata, Jurusan Pariwisata, Politeknik Negeri Bali

<sup>2</sup> D4 Manajemen Bisnis Pariwisata, Jurusan Pariwisata, Politeknik Negeri Bali

<sup>3</sup> D4 Manajemen Bisnis Pariwisata, Jurusan Pariwisata, Politeknik Negeri Bali

\*Corresponding Author: [aguspw2012@gmail.com](mailto:aguspw2012@gmail.com)

**Abstrak:** Pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya pengetahuan makanan sehat anak usia dini dengan sumber data yang diambil dari anak-anak usia 4-6 tahun secara acak oleh lembaga Bali Pastry College di Denpasar Bali. Penelitian ini dilakukan di Hotel Neo Denpasar dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat anak usia dini melalui kegiatan memasak dengan jumlah jumlah peserta 10 peserta, jumlah materi pelatihan 3 jenis dan durasi kegiatan sekitar 4 jam selama 3 hari. Metode penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan metode Purposive sampling. Adalah salah satu jenis teknik pengambilan sampel yang biasa digunakan dalam penelitian ilmiah. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu. Teknik analisis data yang digunakan penulis adalah dilakukan dengan cara membandingkan hasil data pre-test dan post-test. Hasil penelitian yang dilakukan oleh lembaga Bali Pastry College di Hotel Neo Denpasar menunjukkan bahwa kegiatan memasak dapat meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi treatment I, evaluasi treatment II dan evaluasi treatment III yang menunjukkan adanya peningkatan skor jawaban hasil evaluasi. Artinya melalui program pelatihan memasak makanan secara langsung ini peserta dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang makanan sehat.

**Kata Kunci:** pengetahuan, makanan sehat, kegiatan memasak

**Abstract:** The main problem in this thesis is the low knowledge of healthy food for early childhood with data sources taken from children aged 4-6 years at random by the Bali Pastry College institute in Denpasar Bali. This research was conducted at childhood through cooking activities with a total number of 10 participants, 3 types of training materials and a duration of 4 hours for 3 days. The method of determining the informants in this study used the Purposive Sampling method. Is one type of sampling technique commonly used in scientific research. Purposive sampling is a sampling technique by determining certain criteria. The data analysis technique used by the author is done by comparing the result of the pre-test and post-test data. The result of research conducted by the Bali Pastry College at Hotel Neo Denpasar showed that cooking activities can increase children's knowledge of healthy food. This can be seen from the result of the evaluation result of the evaluation I, evaluation II and evaluation III which showed an increase in the score of the answer to the evaluation result. This means that through this direct food cooking training program, participants can increase their knowledge about healthy food.

**Keywords:** knowledge, healthy food, cooking

**Informasi Artikel:** Pengajuan Repository pada Juni 2023

## Pendahuluan

Pemberian makan sehat yang baik berpengaruh terhadap status gizi (pertumbuhan) balita. Status gizi baik bila tubuh memperoleh asupan gizi yang baik, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik dan Kesehatan secara umum pada keadaan umum sebaik mungkin. Menurut Almatier pola makan adalah suatu usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan gambaran informasi meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit serta Konsumsi zat gizi merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi. Menurut beberapa ahli keperawatan diantaranya Paplau H mengatakan bahwa kesehatan adalah proses yang berlangsung mengarah kepada kretifitas, konstruktif, dan produktif. Dengan demikian bahwa kesehatan adalah suatu hal yang tidak dapat dianggap sepele keberadaannya dalam membentuk sumber daya manusia yang unggul. Bidang kesehatan perlu mendapatkan perlakuan dan perhatian khusus guna menunjang kepentingan pembangunan karakter bangsa. Tanda anak sehat menurut Depkes (2009) memiliki krite-

ria: berat badan naik sesuai garis pertumbuhan mengikuti pita hijau pada Kartu Menuju Sehat (KMS), atau naik ke pita warna di atasnya, anak bertambah tinggi, kemampuan bertambah sesuai usia, jarang sakit, ceria, aktif, dan lincah. Pembentukan kesehatan anak tidak berjalan secara tiba-tiba atau instan, melainkan berproses sejak masa kehamilan sang ibu. Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan anak, antara lain pemberian asi saat bayi, imunisasi, status gizi, dan penyakit infeksi pada anak.

Faktor-faktor tersebut berkaitan erat dengan perilaku sehat anak itu sendiri dan perilaku sehat orang-orang terdekat disekitar anak. Menurut Atmojo unsur gizi merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan SDM yang berkualitas yaitu manusia yang sehat, cerdas, dan produktif. Gangguan gizi pada awal kehidupan akan mempengaruhi kualitas kehidupan berikutnya. Gizi kurang pada balita tidak hanya menimbulkan gangguan Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini, pertumbuhan fisik, tetapi juga mempengaruhi kecerdasan dan produktivitas ketika dewasa. Pola makan pada anak usia dini sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan pada anak usia dini, karena dalam makanan banyak mengandung gizi. Membentuk perilaku sehat anak dimulai sejak usia dini. Hal ini dikarenakan usia dini merupakan masa Usia keemasan. Masa Golden Age merupakan masa dimana tahap perkembangan otak pada anak usia dini menempati posisi yang paling vital yakni mencapai 80% perkembangan otak. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan yang sehat dan bersih.

Alasan penulis untuk mengangkat tema dan judul makalah ini. Edukasi tentang pembiasaan makan makanan sehat saat ini menjadi salah satu bentuk program penting dari semua kalangan, baik Pemerintah, Swasta, Industri Perhotelan, Lembaga Pelatihan, Masyarakat dan lain-lainnya. Penulis merasa sangat penting membuat suatu penelitian dan ikut terlibat dalam pembekalan kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan dalam hal ini pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat anak-anak usia dini. Penulis juga akan melakukan tindakan pencatatan dan mengolah data untuk nantinya dijadikan laporan kegiatan yang dimulai dari proses pengenalan, pelaksanaan dan serta evaluasi tentang hasil akhir sehingga sebagai acuan untuk lembaga, pemerintah dan juga orang tua. Tujuan dari penulisan laporan ini yaitu Untuk mengetahui metode pelatihan memasak yang dipakai untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak-anak usia di Hotel Neo Denpasar dan Untuk mengetahui efektivitas program pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak-anak usia dini di Hotel Neo Denpasar. Mengacu pada (Hardani,2012), Mathis (2002:5), (Wagonhurst, 2002), Alliger dan Janak (2001), pasal 26 ayat 5 undang-undang Nomor 20 Tahun 2003. Dsb.

## Metode

Penelitian ini berlokasi di Hotel Neo Denpasar, yang beralamat di Jalan Gatot Subroto Barat, Padang sambian kaja, kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar, Periode pelatihan selama 3 hari dan berdurasi 6 jam per hari. Metode yang digunakan adalah metode ceramah/ presentasi, metode Praktek Langsung/ hands on, metode membangun kelompok/grouping. Teknik analisis yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Saraswati Hotel Neo Denpasar, dengan subjek penelitian ini adalah anak-anak usia 4-6 tahun sebanyak 10 anak yang terdiri dari 4 laki-laki dan 6 perempuan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi, dan wawancara. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis data dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan analisis kualitatif. Terhadap peningkatan pengetahuan anak dianalisis secara kuantitatif dengan memberikan skor (1, 2, dan 3). Indikator kinerja dalam penelitian ini adalah 75% dengan hasil kategori baik. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dimana masing-masing siklus terdiri dari: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*refleccing*). Siklus I dilaksanakan dengan kegiatan memasak makanan sehat dalam kelompok 5 anak sedangkan siklus II kegiatan memasak makanan sehat dilaksanakan secara individu.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan

Treatment	Hari/tanggal	Tema Kegiatan	Tempat Pelaksanaan	Waktu
I	Senin/ 23 Mei 2022	Memasak sayurbayam	Ruang Saraswati	60 menit
II	Selasa/ 24 Mei 2022	Membuat Susu	Ruang Saraswati	60 menit
III	Rabu/ 25 Mei 2022	Membuat SupBuah	Ruang Saraswati	60 menit

Treatment I Pada treatment pertama ini seluruh peserta (jumlahnya 10 orang dengan 4 anak laki-laki dan 6 anak perempuan) dikumpulkan dan dilakukan penjelasan awal apa yang akan dilakukan, bagaimana cara melakukan langkah demi langkah nya dan terakhir akan di evaluasi secara pengetahuannya. Sebelum acara di mulai panitia melakukan pre test kepada seluruh peserta dengan memberikan soal pilihan ganda yang mereka

wajib jawab sebagai acuan penelitian nanti nya. Panitia membuat 15 pertanyaan pilihan ganda sebagai acuan tolak ukur pemahaman dan tingkat pengetahuan mereka dalam makanan sehat pada anak. Untuk Skor dapat dikategorikan sebagai berikut: • Skor 1 sampai 5 dikategorikan KURANG • Skor 6 sampai 10 dikategorikan SEDANG • Skor 11 – 15 dikategorikan baik.

Tabel 2. Kondisi Awal (pretest) Pengetahuan Makanan Sehat 10 peserta terpilih

No	Nama	Skor	Klasifikasi
1	Abdi Putra Wijaya	4	KURANG
2	Dimas Kusuma Putra	8	SEDANG
3	Anjani Dwi Purnama	5	KURANG
4	Savitri AP	9	SEDANG
5	Dhyan Setya	2	KURANG
6	Wahyu Putra	1	KURANG
7	Sammy Udayana	6	SEDANG
8	Indri D	4	SEDANG
9	Lion Permana	3	SEDANG
10	Winora Hutagalung P	4	KURANG

Sumber data diolah 2022

Dari Tabel 2 terlihat data awal sebelum melakukan pelatihan terlihat sebanyak 5 orang ter katagori kurang dan 5 orang ter katagori sedang dalam pengetahuan tentang makanan sehat untuk anak usia dini. Skor rata-rata secara keseluruhan yaitu 4,6 dengan masuk katagori KURANG. Walaupun demikian, kondisi tersebut merupakan hal yang sangat normal karena pemberian pengetahuan tentang makanan sehat memang sangat jarang dilakukan. 1. Persiapan Setelah proses pre-test selesai maka sebagai seorang peneliti sebelum melakukan penelitian dilapangan, terlebih dahulu membutuhkan persiapan apa yang akan dilaksanakan di lapangan, sehingga pelaksanaan treatment berjalan lancar dan mencapai hasil sesuai dengan apa yang diinginkan. Pada treatment ini panitia dan penulis melaksanakan kegiatan memasak dengan tema makanan, sub tema memasak sayur bayam. Dengan kegiatan ini panitia dan penulis mempersiapkan RPPH (rancangan pelaksanaan pembelajaran harian) meliputi : • Menyiapkan RPPH (rencana pelaksanaan pembelajaran harian) dengan menyesuaikan tema dan kegiatan memasak yang akan dilakukan. • Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan cooking seperti kompor, sayuran, minyak sayur dan penggorengan. Peneliti menerangkan kegiatan memasak • Merancang berapa anak dalam kegiatan memasak yang memotong sayur dan yang melakukan proses nya 2) Pelaksanaan Dalam pelaksanaan kegiatan ini peneliti terlebih dahulu mengambil absen kehadiran anak, setelah itu baru menjelaskan tentang kegiatan secara teori apa – apa saja yang akan dilaksanakan. Peneliti memperkenalkan tema yang akan di pahami anak hari itu, dan peneliti juga menerangkan tentang makanan sehat, apa-apa saja kandungan yang terdapat dalam makanan sehat dan lain sebagainya. Setelah selesai menjelaskan, peneliti memberikan pertanyaan kepada anak apa itu makanan sehat. Ada dua orang anak mengangkat tangan nya dan menjawab 10 pertanyaan yang peneliti berikan, beberapa anak menjawab bahwa makanan sehat adalah makanan yang bergizi dan menyebutkan sayuran sebagai makanan sehat. Sedangkan anak yang lainnya menyebutkan makanan yang sehat adalah makanan yang sehat bagi tubuh nya dan anak tersebut menyebutkan bahwa buah-buahan termasuk kedalam kandungan makanan sehat, setelah penjelasan tentang makanan sehat serta kandungan nya, peneliti bercerita tentang apa itu lauk pauk, makanan apa saja yang termasuk lauk pauk, setelah peneliti bercerita dengan memperlihatkan gambar lauk pauk pada anak, setelah itu peneliti menjelaskan terlebih dahulu langkah langkah memasak sayur, adapun sayur yang dimasak adalah sayur bayam, pertama peneliti mempersiapkan peralatan memasak seperti kompor, wajan penggorengan, sendok, korek api, minyak goreng dan sayur bayam yang sebagai bahan utama untuk dimasak, peneliti pun memberikan contoh bagaimana cara mematahkan sayur dengan tangan, namun masih ada anak yang tidak memperhatikan peneliti ketika memberikan contoh cara mematahkan sayur dengan menggunakan tangan, anak tersebut hanya bermain dan tidak memperhatikan peneliti. Setelah itu anak membantu mencuci sayur bayam, setelah anak mencuci sayur bayam peneliti mengiris bawah putih dan bawang merah dan anak pun memperhatikan bagaimana cara mengiris bawang putih dan bawang merah.

Tahap selanjutnya peneliti mendengarkan dan melihat langkah-langkah dan mengetahui bumbu apa saja yang diperlukan untuk memasak sayur bayam, setelah itu peneliti menhidupkan api kompor dan menuangkan minyak goreng secukupnya dan anak memperhatikan, ada anak yang ingin memasukkan bawang merah dan bawang putih kedalam penggorengan, setelah bawang putih dan bawang merah, setelah itu peneliti memasukkan sayur bayam ke dalam penggorengan, dan ada anak yang mengaduk sayur bayam tersebut. Setelah itu peneliti memasukkan garam secukupnya, dan ada anak yang ingin mencoba bagaimana rasa sayur bayam tersebut setelah di beri garam. Setelah sayur bayam masak ada anak yang membantu menuangkan sayur bayam ke dalam

mangkok yang sudah tersedia. Kemudian pada tahap penutup peneliti menyuruh anak duduk melingkar dan menanyakan kembali apa saja kandungan makanana sehat dan bagaimana cara memasak sayur bayam serta manfaat dari kegiatan cooking yang dilaksanakan pada hari itu. 3) Evaluasi Pada kegiatan penutup peneliti melakukan evaluasi tentang pengetahuan anak tentang makanan sehat serta kandungan yang terdapat dalam makanan sehat tersebut dan evaluasi kegiatan memasak sayur bayam. Setelah kegiatan pelatihan dilakukan peneliti berdiskusi dengan anak tentang kegiatan memasak sayur. Penulis kembali 30 memberikan 15 pertanyaan yang sama dengan pilihan ganda diawal. Setelah dilakukan penilaian, penulis masih melihat ada 4 orang yang masih kurang mengetahui apa itu makanan sehat serta kandungan nya dan 6 orang anak yang sudah mulai mengetahui apa itu makanan sehat serta kandungan dari makanan sehat. Untuk lebih jelasnya akan dilihat pada table berikut.

Tabel 3. Evaluasi Treatment I

NO	NAMA	SKOR	KLASIFIKASI
1	Abdi Putra Wijaya	5	KURANG
2	Dimas Kusuma Putra	9	SEDANG
3	Anjani Dwi Purnama	6	SEDANG
4	Savitri AP	10	SEDANG
5	Dhyan Setya	4	KURANG
6	Wahyu Putra	4	KURANG
7	Sammy Udayana	8	SEDANG
8	Indri D	7	SEDANG
9	Lion Permana	8	SEDANG
10	Winora Hutagalung P	5	KURANG

Sumber data diolah 2022

Penulis melihat masih banyak pengetahuan makanan sehat anak masih belum meningkat. Hal ini disebabkan terlihat masih ada anak yang tidak mengetahui mak anan sehat dan kandungan makanan sehat saat mengikuti kegiatan memasak. Skor rata-rata menunjukkan hasil 6,6 katagori KURANG. Oleh karena itu diperlukan treatment kedua untuk dapat melihat sejauh mana pengetahuan makanan sehat.

Treatment II yaitu 1) Persiapan Pada perencanaan kedua penulis melaksanakan kegiatan memasak dengan tema minuman, sub tema macam-macam susu. Di dalam kegiatan ini penulis mempersiapkan RPPH (rancangan pelaksanaan pembelajaran harian) dan bahan. Treatment kedua dilaksanakan 24 Mei 2022 di ruangan Melati Hotel Neo Denpasar pukul 09.00-11.00 Wita. Peneliti mengambil peran sebagai pengajar langsung dalam kegiatan memasak ini. Adapun bentuk perencanaan sebelum kegiatan dilaksanakan yaitu: a) Menyiapkan RPPH (rancangan pelaksanaan pembelajaran harian) dengan menyesuaikan tema dan kegiatan cooking yang akan dilakukan. b) Menyiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan cooking seperti membuat susu. Peneliti menerangkan apa saja manfaat susu, cara membuat susu dan lain sebagainya. 2) Pelaksanaan Pada pelaksanaan treatment kedua ini, hal pertama yang dilakukan yaitu mengambil absen kehadiran anak-anak peserta, kemudian peneliti memperkenalkan tema yang akan dipahami anak hari itu dan peneliti juga menjelaskan tentang sub tema pada hari itu. Pada treatment kedua ini peneliti menjelaskan tentang makanan sehat dan kandungan 4 sehat 5 sempurna, anak mendengarkan dan mengetahui apa itu kandungan 4 sehat 5 sempurna setelah di jelaskan peneliti, dalam pelaksanaan ini peneliti menjelaskan bagaimana cara membuat susu dan menjelaskan manfaat susu bagi tubuh kesehatan anak, pertama peneliti mempersiapkan susu, air hangat dan gelas, dan peneliti memberikan contoh kepada anak bagaimana cara membuat susu, setelah peneliti memberikan contoh kemudian anak mulai mengambil gelas satu persatu dan menuangkan susu bubuk kedalam gelas tersebut, selanjutnya peneliti yang menuangkan air hangat ke dalam gelas peserta. Ada 2 anak yang tidak mau meminum susu karena anak tersebut tidak suka susu, dan 1 anak yang hanya ambil sambil memperhatikan temanya ketika membuat susu, setelah di tuangkan air hangat anak 32 mengaduk susu dengan sendok yang telah disediakan peneliti, setelah diaduk anak meminum susu yang telah mereka buat sendiri. Kemudian pada tahap penutup peneliti menyuruh anak duduk melingkar dan menanyakan kembali apa saja kandungan makanana sehat dan apa saja 4 sehat 5 sempurna, serta bagaimana cara membuat susu serta manfaat susu bagi kesehatan anak, dan manfaat dari kegiatan cooking yang dilaksanakan pada hari itu. 3) Evaluasi Pada kegiatan penutup peneliti melakukan evaluasi tentang pengetahuan anak tentang makanan sehat serta kandungan 4 sehat 5 sempurna yang terdapat dalam makanan sehat tersebut dan evaluasi kegiatan membuat susu. Setelah kegiatan dilakukan peneliti berdiskusi dengan anak tentang kegiatan membuat susu. Penulis kembali memberikan 15 pertanyaan yang sama dengan pilihan ganda diawal. Setelah dilakukan penilaian, penulis mulai melihat peningkatan. Nilai Evaluasi Treatment II menunjukkan 7 orang dengan skor

di klasifikasi SEDANG dan 3 orang dengan skor di klasifikasi BAIK (sudah tidak ada di katagori KURANG). Untuk lebih jelasnya akan dilihat pada table berikut.

Tabel 4. Evaluasi Treatment II

No	Nama	Skor	Klasifikasi
1	Abdi Putra Wijaya	8	SEDANG
2	Dimas Kusuma Putra	10	SEDANG
3	Anjani Dwi Purnama	10	SEDANG
4	Savitri AP	13	BAIK
5	Dhyan Setya	8	SEDANG
6	Wahyu Putra	8	SEDANG
7	Sammy Udayana	9	SEDANG
8	Indri D	12	BAIK
9	Lion Permana	13	BAIK
10	Winora Hutagalung P	9	SEDANG

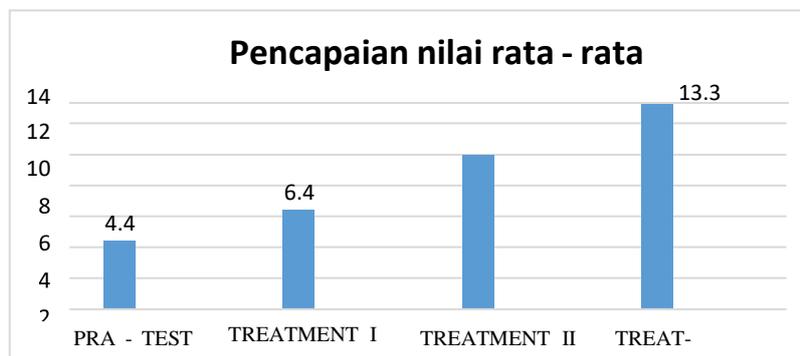
Karena masih adanya anak yang belum memiliki pengetahuan makanan sehat dengan skor di bawah klasifikasi BAIK, maka diperlukan treatment ketiga untuk meningkatkan pengetahuannya. Treatment III 1) Persiapan Pada treatment ini penulis melaksanakan kegiatan dengan tema buah-buahan, dengan sub tema membuat sup buah. Dalam kegiatan ini penulis mempersiapkan RPPH (rancangan pelaksanaan pembelajaran harian) alat dan bahan. Treatment ketiga dilaksanakan tanggal 25 Mei 2022 di ruangan Melati Hotel Neo Denpasar pukul 09.00- 11.00 Wita. Adapun persiapan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu : a) Menyiapkan RPPH (rancangan pelaksanaan pembelajaran harian) dengan menyesuaikan tema dalam kegiatan memasak yang akan dilakukan. b) Menyiapkan alat dan bahan yang digunakan untuk kegiatan cooking. Peneliti menerangkan apa manfaat buah-buahan dan bagaimana cara membuat sup buah dan macam buah-buahan. 2) Pelaksanaan Setelah peneliti merumuskan persiapan treatment kegiatan, kemudian peneliti melaksanakan kegiatan treatment ketiga. Dalam pembukaan kegiatan peneliti terlebih dahulu mengambil absen kehadiran anak kemudian menjelaskan tentang kegiatan apa saja yang akan dilaksanakan. Peneliti memperkenalkan tema yang akan dipahami anak hari itu dan peneliti menjelaskan tentang makanan sehat, lauk pauk, selanjutnya peneliti menjelaskan kegiatan hari itu yaitu cara membuat sup buah. Pertama anak diberi penjelasan dan pengetahuan tentang buah-buahan dan apa saja manfaat buah-buahan bagi tubuh dan kesehatan anak, selanjutnya peneliti menunjukkan buah apa saja yang akan dijadikan sub buah hari itu. Selanjutnya peneliti memberikan contoh 34 bagaimana cara mengupas buah dan anak dengan antusias mendengarkan dan melihat peneliti mengupas dan memotong buah. Setelah peneliti menjelaskan dan memberikan contoh, anak disuruh untuk mencuci buah-buahan yang untuk dijadikan sub buah, selanjutnya anak mengupas buah, bagi yang sudah terbiasa memegang pisau anak tersebut boleh memotong buah dengan dampingan orang tua dan peneliti. Setelah mengupas dan memotong buah, anak mengambil mangkuk untuk tempat buah dan memasukkan buah tersebut kedalam mangkuk yang telah tersedia. Setelah itu anak memasukkan sedikit susu dan sirup kedalam mangkuk yang berisi buah-buahan, dan anak mengaduk buah-buahan yang telah diberi susu dan sirup, setelah itu anak mencicipi sup buah yang telah anak buat sendiri. 3) Evaluasi Pada kegiatan penutup peneliti melakukan evaluasi tentang pengetahuan anak tentang makanan sehat dan macam-macam buah-buahan serta manfaat buah-buahan, yang terdapat dalam makanan sehat tersebut dan evaluasi kegiatan membuat sup buah. Setelah kegiatan memasak dilakukan peneliti berdiskusi dengan anak tentang kegiatan membuat sup buah. Setelah dilakukan penilaian, penulis melihat adanya keseragaman skor dengan klasifikasi BAIK dengan hampir 90%, yang walaupun tingkat jawaban mereka tidak dengan skor yang sama. Untuk lebih jelasnya akan dilihat pada table berikut.

Tabel 5. Evaluasi Treatment III

No	Nama	Skor	Klasifikasi
1	Abdi Putra Wijaya	12	BAIK
2	Dimas Kusuma Putra	14	BAIK
3	Anjani Dwi Purnama	13	BAIK
4	Savitri AP	15	BAIK
5	Dhyan Setya	12	BAIK
6	Wahyu Putra	13	BAIK
7	Sammy Udayana	12	BAIK

8	Indri D	14	BAIK
9	Lion Permana	15	BAIK
10	Winora Hutagalung P	13	BAIK

Melihat perkembangan anak dari treatment III menunjukkan peningkatan pengetahuan makanan sehat sangat bagus dan sesuai dengan harapan. Efektivitas Program Pelatihan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Pada Anak Usia Dini Di Hotel Neo Denpasar. Untuk mengetahui keefektifan program pelatihan memasak dari penelitian ini dapat dilihat dari hasil Analisis penelitian seperti dibawah ini : 1. Analisis Aspek Reaksi Melalui analisis aspek reaksi dapat diketahui reaksi peserta pelatihan terhadap kondisi riil yang mereka alami pada saat mengikuti pelatihan. Indikator ini berkaitan dengan tingkat kepuasan atau kesenangan peserta terhadap program pelatihan, instruktur/tenaga pengajar serta fasilitas yang digunakan dalam proses pelatihan. Salah satu peserta yang bernama Abdi Putra Wijaya memberikan penjelasan sebagai berikut : "Saya sangat senang kegiatan masak memasak. Saya senang bisa memasak sayur dan bisa membuat sup buah. Saya kira memasak makanan sehat adalah sulit. Ternyata sangat gampang dan menyenangkan. Mulai sekarang saya akan membuatnya sendiri tanpa dibantu papa mama" 2. Analisis Aspek Proses Belajar Proses belajar merupakan ukuran apakah peserta dapat menyerap ilmu pengetahuan yang diajarkan oleh instruktur/tenaga pelatih pada saat proses pelatihan. Indikator ini didasarkan pada kemampuan peserta untuk memahami setiap pelajaran yang diberikan oleh instruktur/pelatih sesuai bidang kompetensi yang diajarkan. Proses belajar merupakan inti dari pelatihan itu sendiri karena didalamnya proses transformasi materi pelatihan dari instruktur kepada peserta pelatihan berlangsung. Dengan demikian penilaian yang dilakukan didasarkan pada fasilitas pelatihan, materi yang diajarkan serta metode yang dipakai instruktur/tenaga pelatih. Dalam hal ini, hasil dari pelatihan sangat dipengaruhi oleh kualitas sumber daya manusia instruktur/tenaga pelatihan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap informan orang tua peserta atas nama Bapak Andika Putra mengatakan bahwa : "Tahap-tahap dalam proses pembelajaran dalam program ini sangat dasar dan sangat mudah bisa dilakukan oleh anak-anak usia dini, Cuma ada tantangan ketika memasak yang pada umumnya mempergunakan api sangat berbahaya kalo anak mengerjakannya sendiri. Disini memerlukan pengawalan orang tua dalam melaksanakan kegiatan ini" 3. Aspek Perilaku Perilaku merupakan ukuran terhadap dampak dari adanya perubahan sikap, perubahan pengetahuan dari sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Penilaian terhadap perubahan perilaku didasarkan pada aspek Skill, Knowledge, Attitude. Perubahan perilaku pada peserta pelatihan merupakan hasil dari proses pembelajaran sehingga apabila pembelajaran dapat berjalan secara baik maka hasilnya tentu akan terlihat melalui perubahan perilaku. Berikut ulasan dari panitia yang mencatat perkembangan perilaku peserta dari awal sampai berakhirnya kegiatan : "Dari awal kami memperhatikan perkembangan perilaku peserta yang darinya agak malas dalam beraktifitas, sampai hari ketiga tampak aktif dalam berkegiatan. Semua senang dan semangat dalam belajar" 4. Aspek Hasil Hasil merupakan ukuran efektivitas berdasarkan pencapaian tujuan dilakukannya suatu kegiatan. Hasil yang dimaksud disini ialah output dari program pelatihan kerja berupa hasil yang sesuai dengan harapan panitia dan penulis yang di gambarkan dari table grafik berikut ini.



Gambar 1. Pen-

capaian nilai rata-rata

Secara penelitian hasil dari program pelatihan dapat dikatakan telah tercapai yaitu adanya peningkatan skor rata-rata mulai dari pre-test sampai ke treatment III dan semua peserta mampu menyelesaikan kegiatan dengan hasil yang menggembirakan dan mendapatkan sertifikat.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada bab sebelumnya dapat disimpulkan adalah sebagai berikut: 1. Bentuk pelatihannya dibagi menjadi 3 treatment yaitu treatment i, treatment ii dan treatment iii, dimana masing-masing treatment terdapat persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. 2. Efektifitas Pelatihan dikategorikan Efektif, dilihat dari: a. Nilai rata-rata Pre-test (4,6), Treatment I (6,6), Treatment II (10,0), Treatment III (13,3) b. Klasifikasi persentase jawaban respondent.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih ini penulis sampaikan kepada Food and Beverage Manager Hotel Neo Denpasar yang sudah memberikan beberapa data dan ikut serta membantu jalannya penelitian. Ibu Nyoman Yanti selaku sales and marketing Hotel Noe Denpasar yang selalu update memberikan informasi dan membantu penulis dalam mencari peserta.

## Referensi

- Almatsier, S. 2004. Prinsip Dasar Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dirjend PAUD dan Pendidikan Masyarakat, Petunjuk Teknis Bantuan Pemberian Makanan Sehat Tahun 2018. Jakarta, 2018.
- Elsa, S. 2015. Kegiatan Memasak Untuk Anak. Infomedika. Jakarta
- Hadi Siswanto, "Pendidikan Kesehatan Unsur Utama Dalam Pendidikan Anak Usia Dini," vol. 5, no. 2, pp. 305–322, 2019.
- Hardani R., 2002, Pola Makan Sehat, Kharisma Women and Education, Available at : [http://fazafaizah.files.wordpress.com/2009/12/makalah\\_rika.pdf](http://fazafaizah.files.wordpress.com/2009/12/makalah_rika.pdf) Accessed on 12 Desember 2012.
- Kegiatan memasak. 2014. Jurnal Fun Cooking Untuk Anak. Vol. 3. No (1)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014, Pedoman Gizi Seimbang, Tersedia pada: [http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman Gizi/PGS Ok.pdf](http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf) [Diakses: 18 November 2018].
- Kesehatan Makanan. 2015. Jurnal Makanan Sehat. Vol. 2. No (1)
- Kusurnah. (2007). Fenomena Obesitas. Jakarta: PT Buku Kita.
- Luthfeni dan Hanifah. 2006. Makanan yang Sehat. Azka Press. Bandung
- Maimunah, Hasan. 2010. Pendidikan Anak Usia Dini. Diva Press. Jogjakarta
- N. Nurdin and L. O. Anhusadar, "Evaluasi Pelaksanaan Standar Proses di Satuan Pendidikan Anak Usia Dini," J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini, vol. 4, no. 2, p. 982, Mar. 2020.
- R. Mardhiati, "Pesan Kesehatan : Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini Dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini," p. 368, 2018.
- Santoso, Sugeng dan Rianti. 2004. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: Rineka Cipta
- Sudarwan Danim. 2008. Visi Baru Manajemen Sekolah (Dari Unit Birokrasi Ke Lembaga Akademik). Jakarta: PT. Bumi-Aksara.
- Sugiyono, 2009, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D. Bandung : Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 36 Tahun 2009. Tentang Kesehatan.
- UNICEF. 2002. Pedoman Hidup Sehat. UNICEF. New York
- Veithzal Rivai, 2004. Manajemen Corporaten Dan Strategis Pemasaran jasa Pendidikan. Alfabeta. Amerika Serikat
- Wagonhurst, Carole, 2002, "Developing Effective Training Programs", The Journal of Research Administration, Volume XXXIII, Number II