

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MEMASAK UNTUK  
MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT  
PADA ANAK – ANAK USIA DINI DI HOTEL NEO  
DENPASAR**



**POLITEKNIK NEGERI BALI**

**I PUTU AGUS PRAMARTHA WIJAYA  
NIM 2115854042**

**JURUSAN PARIWISATA  
POLITEKNIK NEGERI BALI  
BADUNG  
2022**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MEMASAK UNTUK  
MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT  
PADA ANAK – ANAK USIA DINI DI HOTEL NEO  
DENPASAR**



**POLITEKNIK NEGERI BALI**

**I PUTU AGUS PRAMARTHA WIJAYA  
NIM 2115854042**

**JURUSAN PARIWISATA  
POLITEKNIK NEGERI BALI  
BADUNG  
2022**

## **SKRIPSI**

# **EFEKTIVITAS PELATIHAN MEMASAK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT PADA ANAK – ANAK USIA DINI DI HOTEL NEO DENPASAR**

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyusun skripsi  
S1 Terapan Politeknik Negeri Bali



**POLITEKNIK NEGERI BALI**

**I PUTU AGUS PRAMARTHA WIJAYA  
NIM 2115854042**

**PROGRAM STUDI D4 MANAJEMEN BISNIS PARIWISATA  
JURUSAN PARIWISATA  
POLITEKNIK NEGERI BALI  
BADUNG  
2022**

## **ABSTRACTION**

*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*

*Keyword : Knowledge, Healthy Food, Cooking*

## ABSTRAK

Pokok permasalahan dalam skripsi 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.

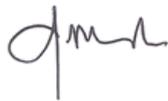
Kata kunci: Pengetahuan, Makanan Sehat, Kegiatan Memasak

## SKRIPSI

# EFEKTIVITAS PELATIHAN MEMASAK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT PADA ANAK – ANAK USIA DINI DI HOTEL NEO DENPASAR

Telah di setuju dan diterima dengan baik oleh :

Dosen Pembimbing I,



Ni Nyoman Sri Astuti, SST.Par., M.Par  
NIP. 198409082008122004

Dosen Pembimbing II,



I Nyoman Rajin Aryana, S.Pd, M.Hum  
NIP.197507042002121002

Mengetahui

Jurusan Pariwisata

Ketua,



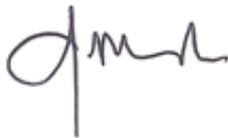
Prof. Ni Made Ernawati, MATM., Ph.D  
NIP.196312281990102001

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MEMASAK UNTUK  
MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT  
PADA ANAK – ANAK USIA DINI DI HOTEL NEO  
DENPASAR**

Telah diuji pada tanggal 8 agustus 2022 dan telah dinyatakan Lulus Ujian:

PENGUJI

KETUA :



Ni Nyoman Sri Astuti, SST.Par., M.Par  
NIP. 198409082008122004

ANGGOTA :



1. Elvira Septevany, S.S.,M.Li  
NIP. 198909262019032017



2. Ni Ketut Bagiastuti, SH., M.H  
NIP. 197203042005012001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa (Ida Sang Hyang Widhi Wasa), yang telah memberi kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan Usulan Penelitian yang berjudul **“EFEKTIVITAS PELATIHAN MEMASAK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT PADA ANAK – ANAK USIA DINI DI HOTEL NEO DENPASAR”** yang dapat diselesaikan secara tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan pembuatan Skripsi S1 Terapan Manajemen Bisnis Pariwisata di Politeknik Negeri Bali.

Pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak pihak yang terkait dalam pembuatan Usulan Proposal dan telah memberikan dukungan baik secara moral, bimbingan serta doa. Ucapan terimakasih ini penulis sampaikan kepada:

1. I Nyoman Abdi, SE, M.eCom. selaku Direktur Politeknik Negeri Bali yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan Diploma IV di Politeknik Negeri Bali.
2. Prof. Ni Made Ernawati, MATM, Ph.D, selaku Ketua Jurusan Pariwisata yang telah memberikan semangat demi terselesaikannya skripsi ini di Politeknik Negeri Bali.
3. Drs. Gede Ginaya, M.Si. selaku Sekretaris Jurusan Pariwisata yang telah memberikan masukan kepada penulis.

4. Dra. Ni Nyoman Triyuni, MM selaku Ketua Program Studi Manajemen Bisnis Pariwisata yang telah memberikan panduan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ni Nyoman Sri Astuti, SST.Par,. M.Par, selaku pembimbing satu skripsi atas ketulusan hati dan kesabarannya dalam membimbing, mendukung dan mengarahkan penulis.
6. I Nyoman Rajin Aryana, S.Pd, M.Hum selaku pembimbing dua skripsi atas ketulusan hati dan kesabarannya dalam membimbing, mendukung dan mengarahkan penulis.
7. Food and Beverage Manager Hotel Neo Denpasar yang sudah memberikan beberapa data dan ikut serta membantu jalannya penelitian
8. Ibu Nyoman Yanti selaku sales and marketing Hotel Noe Denpasar yang selalu update memberikan informasi dan membantu penulis dalam mencari peserta
9. Rekan – rekan mahasiswa RPL Politeknik Negeri Bali yang selalu support dalam diskusi dan pencarian data pendukung
10. Orang tua terutama ibu kandung, bapak mertua dan ibu mertua beserta istri dan anak- anak tercinta yang selalu berdoa untuk keselamatan dan lancarnya proses penelitian.
11. Teman- teman dan saudara yang tidak disebutkan

Akhir kata penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat untuk semua pihak dan penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan penelitian ini sehingga dapat dipergunakan sebagai acuan dalam penelitian suatu implementasi media pemasaran.

Badung, 1 Agustus 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

ISI	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>PERSYARATAN PENELITIAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	8
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Makanan Sehat.....	9
2.1.2 Makanan Anak Sehat.....	9
2.1.3 Pendidikan Anak Usia Dini.....	10
2.1.4 Pengertian Pelatihan.....	10
2.1.5 Metode Pelatihan.....	11
2.1.6 Indikator Metode Pelatihan.....	11
2.1.7 Ukuran Efektifitas Pelatihan.....	12
2.1.8 Lembaga Kursus dan Pelatihan.....	12
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	13

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>16</b>
3.1 Lokasi dan Periode Penelitian.....	16
3.2 Objek Penelitian.....	16
3.3 Identifikasi Variabel.....	16
3.4 Bentuk Program Pelatihan.....	16
3.5 Faktor Penunjang Eektivitas Pelatihan.....	17
3.6 Jenis dan Sumber Data.....	18
3.7 Metode Penentuan Informant.....	19
3.8 Tehnik Pengumpulan Data.....,	19
3.8.1 Observasi.....	20
3.8.2 Wawancara.....	20
3.8.3 Dokumentasi.....	20
3.9 Tehnik Analisis Data.....	20
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
4.1 Gambaran Umum Penelitian .....	23
4.2 Bentuk Program Pelatihan .....	23
4.2.1 Treatment I.....	24
4.2.2 Treatment II .....	28
4.2.3 Treatment III .....	31
4.3 Efektivitas Program Pelatihan .....	25
4.4 Analisis Penelitian .....	32
 <b>BAB V</b>	
5.1 Kesimpulan .....	40
5.2 Saran .....	40
 <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>
 <b>LAMPIRAN.....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Permohonan Pengisian Kuisisioner.....	44
Lampiran 2: Kuisisioner orang tua peserta.....	45
Lampiran 3: Pedoman pertanyaan pilihan ganda pre-test .....	47
Lampiran 4: Pedoman pertanyaan pilihan ganda treatment I.....	49
Lampiran 5 : Pedoman pertanyaan pilihan ganda treatment II.....	50
Lampiran 6 : Pedoman pertanyaan pilihan ganda treatment III.....	51
Lampiran 7 : Rangkuman Skor pre-test, evaluasi treatment I,II,III....	52

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Anak usia dini merupakan generasi masa depan suatu bangsa. Pembentukan generasi masa depan bangsa yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif, merupakan tanggungjawab semua pihak. Tumbuh kembang anak secara optimal dalam semua aspek berarti harus mendapatkan perhatian semua pihak. Kebijakan pemerintah ikut mensukseskan terwujudnya suatu generasi bangsa yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif. Salah satu bentuk program dalam mensukseskan terwujudnya generasi bangsa yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif adalah pemberian makanan sehat. Program pemberian makanan sehat merupakan intervensi untuk pembiasaan makanan sehat dan pembiasaan hidup sehat sebagai penerapan layanan *holistic integrative* di satuan PAUD/satuan Pendidikan Nonformal (PNF) yang menyelenggarakan program PAUD serta sebagai inisiasi bagi pemerintah daerah untuk menuntaskan stunting di wilayahnya. 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 Almatsier 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 kreatifitas, 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 kriteria : 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. Membiasakan pola hidup sehat pada anak pada masa pandemi covid-19 dapat dilakukan dengan cara mengingatkan anak untuk memakan-makanan yang bergizi seperti sayur dan buah, berolahraga teratur dan istirahat yang cukup serta berjemur setiap pagi sekitar 10-15 menit. Selain mengingatkan guru juga memberikan kegiatan sederhana kepada anak yang disampaikan melalui rekaman video atau rekaman suara kepada anak. Sedangkan untuk menerapkan pola hidup bersih berdasarkan hasil wawancara dengan guru lembaga PAUD dan orangtua siswa dapat disimpulkan bahwa guru memberikan kegiatan untuk membiasakan pola hidup bersih kepada anak seperti membiasakan anak melakukan cuci tangan dengan sabun, dan menjaga kebersihan diri sendiri. Pembiasaan pola hidup sehat dan bersih dapat terwujud apabila ada kerjasama antara guru dan orangtua. Peranan orang tua sebagai *first Contact Person* merupakan *master key* atau pemegang kunci pada masa peka usia dini.

Pemilihan sumber makanan serta asupan makanan dengan gizi yang baik sedang banyak – banyak nya di perlukan di masa ini, mengingat adanya banyak sumber makanan – makanan yang ada di masyarakat yang dijual bebas tanpa adanya pengawasan dari instansi terkait dalam hal ini. Menjamurnya segala macam jenis makanan yang ada menimbulkan efek yang beraneka ragam, mengakibatkan tingkat obesitas di kalangan masyarakat dan anak – anak meningkat belakangan ini. Penyakit – penyakit yang timbul oleh pengaruh makanan tidak sehat yang semakin meresahkan. menimbulkan 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. Apalagi akhir – akhir ini semua tertuju pada wabah pandemi covid 19 yang mengharuskan kita selalu dalam

keadaan sehat baik dari luar maupun dari dalam diri. Pentingnya pola hidup sehat menjadi sesuatu yang wajib menjadi perhatian besar bagi kita semua untuk hari ini dan kedepan nya. Pemerintah sebagai pemrakarsa lewat dinas pendidikan dan dinas kesehatan sering kali menggandeng swasta dan unsur terkait dalam hal ini lembaga pelatihan yang ada untuk turut serta mengambil peranan penting dalam kontribusi keadaan dan peranan masing – masing.

Hotel Neo Denpasar sebagai salah satu tempat dimana sering sekali diadakan seminar seminar dan tempat kegiatan pelatihan dan pembelajaran hal-hal penting selain fungsi nya sebagai tempat penginapan yang nyaman, murah dan aman Terletak di pusat jantung kota Denpasar, hotel ini sangat strategis dan mudah di jangkau. Program – program kegiatan berbasis pelatihan menjadi salah satu unggulan hotel ini selain menyediakan fasilitas menginap dengan keunikan dan pelayanan yang milenial. Program pelatihan yang diadakan sering sekali menggandeng pihak ketiga atau swasta maupun vendor kerjasama yang saling menguntungkan. Salah satu partner kerjasama yang diajak dalam kerjasama untuk program berbasis pelatihan makanan sehat yaitu lembaga Bali Pastry College. Lembaga Bali Pastry College adalah salah satu Lembaga Kursus dan Pelatihan yang ada di Kotamadya Denpasar yang melatih kalangan masyarakat di bidang aneka roti, kue dan jajanan serta mengajarkan aneka memasak makanan untuk kalangan masyarakat umum. Lembaga ini pun juga sering mengadakan pelatihan – pelatihan yang terkait dengan pendidikan, pelatihan tentang pengolahan makanan dan penyajian makanan sehat baik kerjasama dengan hotel, pemerintah desa dan kota maupun lembaga swadaya masyarakat yang memang menginginkan adanya pelatihan tersebut.

Kerjasama kegiatan ntara Lembaga Bali Pastry College dengan Hotel Neo Denpasar inilah yang nanti nya akan di teliti oleh penulis sebagai bahan penelitian

yang nantinya dipakai data oleh kedua belah pihak. 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. Peneliti 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.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, maka dapat di rumuskan permasalahnya sebagai berikut:

1. Metode pelatihan apakah yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak – anak usia dini di Hotel Neo Denpasar ?
2. Bagaimanakah efektivitas program pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak – anak usia di Hotel Neo Denpasar ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui metode pelatihan memasak yang dipakai untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak – anak usia di Hotel Neo Denpasar
2. Untuk mengetahui efektivitas program pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak – anak usia dini di Hotel Neo Denpasar

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian dari halaman sebelumnya, maka manfaat penelitian ini dapat dibagi menjadi dua :

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan dan wawasan bagi penulis dan mahasiswa, sebagai tambahan bagi penelitian selanjutnya terutama yang terkait dengan judul serta topik yang dibahas. Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan sebagai alat untuk memperkuat keakuratan data penelitian selanjutnya dan sebagai pertimbangan-pertimbangan tertentu.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### a) Bagi Penulis

Hasil penelitian bisa menambah wawasan, pengetahuan, serta pengalaman. Selain itu juga sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Diploma IV pada Program Studi Management Bisnis Pariwisata, Jurusan Pariwisata, Politeknik Negeri Bali.

#### b) Bagi Politeknik Negeri Bali

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai kumpulan bahan referensi untuk kegiatan penelitian selanjutnya.

#### c) Bagi Hotel Neo Denpasar

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi informasi tambahan kepada hotel sebagai bahan referensi dan nilai positif sebagai salah satu tempat penyelenggara kegiatan yang bermanfaat bagi anak – anak dan masyarakat untuk masa depan khusus nya di bidang penelitian pelatihan memasak makanan sehat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada bab sebelumnya dapat disimpulkan adalah sebagai berikut :

1. Bentuk Pelatihan nya 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. ( tabel 4.3.1 – tabel 4.3.6 )

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diajukan beberapa saran yang bermanfaat bagi peningkatan pengetahuan makanan sehat anak melalui kegiatan pelatihan memasak :

1. Bagi lembaga agar dapat memfasilitasi sarana dan prasarana kegiatan pelatihan yang lebih rutin agar dapat terlaksana nya proses pembelajaran dan pelatihan memasak untuk meningkatnya pengetahuan makanan sehat anak kepada anak – anak yang lain nya.
2. Bagi Hotel, hendaknya program pelatihan seperti ini rutin diadakan untuk membina anak – anak usia dini dan orang tua secara berkelanjutan
3. Bagi orang tua agar dapat memperhatikan makanan yang di bawa anak kesekolah dan dengan adanya kegiatan pelatihan memasak ini orang tua diharapkan bisa memberikan makanan yang sehat untuk anaknya.

4. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan treatment yang berbeda untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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. BumiAksara.
- 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

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### SURAT PERNYATAAN PERMOHONAN PENGISIAN KUESIONER

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian saya untuk skripsi yang berjudul “EFEKTIFITAS PELATIHAN MEMASAK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT PADA ANAK – ANAK USIA DINI OLEH LEMBAGA BALI PASTRY COLLEGE DI HOTEL NEO DENPASAR” dengan ini saya mengajukan sejumlah kuesioner penelitian.

Saya memohon kesediaan Bapak/ibu/saudara/I meluangkan sedikit waktu untuk mengisi kuesioner tersebut sesuai dengan pengalaman dan pengetahuan bapak/Ibu selama ini. Kerahasiaan identitas Bapak/Ibu/saudara/i akan saya jaga, sesuai dengan etika penelitian.

Demikian surat permohonan saya, atas perhatian Bapak/ibu dalam membantu kelancaran penelitian ini, saya sampaikan terima kasih.

Hormat saya,

I Putu Agus Pramatha Wijaya

## Lampiran 2

### KUESIONER ORANG TUA PESERTA

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan, saya sangat mengharapkan bapak/Ibu/saudara/I bersedia meluangkan waktunya untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan.

Kuesioner akan dibagi menjadi dua bagian. Bagian pertama menanyakan identitas sedangkan bagian kedua berisi pertanyaan tentang variabel-variabel penelitian.

#### Petunjuk Pengisian

Bapak/ibu/Saudara/I dimohon untuk mengisi pertanyaan-pertanyaan didalam kuesioner untuk menjawabnya bapak/ibu/Saudara/I diperkenankan untuk memberikan tanda check (√) pada jawaban yang paling sesuai.

#### I. Pertanyaan Umum

Nama ( Boleh tidak di isi ) :

Jenis Kelamin  Laki  Perempuan

Usia: Tahun

Pekerjaan:  Petani  PNS Perternakan

TNI/POLRI  Pedagang

Swasta / Pengusaha  IRT

Pendidikan:  SD tidak tamat  Diploma/D3

SD dan sederajat  Sarjana/S1

SMP dan sederajat  Master/S2

SMA dan sederajat

Lama Bekerja / Usaha  1-5 tahun  11-20 tahun

6-10 tahun  > 20 tahun

II. Pertanyaan Analisis Efektifitas setelah pelaksanaan program pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak – anak usia dini oleh Lembaga Bali Pastry College di hotel Neo Denpasar

Bapak/Ibu/saudara/i diharapkan dapat memberikan penilaian yang sesuai dengan pertanyaan-pertanyaan berikut dengan cara memberikan tanda check (√) pada jawaban yang paling mendekati.

1. Sangat Tidak Efektif (STE)
2. Tidak Efektif (TE)
3. Ragu-ragu (R)
4. Efektif (E)
5. Sangat Efektif (SE)

NO	PERTANYAAN	STE	TE	R	E	SE
1	Apakah menurut anda pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak – anak usia dini ini efektif di adakan ?					
2	Apakah menurut anda pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak – anak usia dini ini efektif diterapkan untuk anak usia dini?					
3	Apakah menurut anda pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak – anak usia dini ini efektif dari segi materi pelatihan nya ?					
4	Apakah menurut anda pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak – anak usia dini ini efektif dalam keadaan saat ini ?					
5	Apakah menurut anda pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak – anak usia dini ini efektif untuk memberikan pengetahuan bagi orang tua ?					
6	Apakah menurut anda pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak – anak usia dini ini efektif diadakan kembali dengan materi yang berbeda ?					
Komentar / Masukan						

### Lampiran 3

#### **PEDOMAN PERTANYAAN PILIHAN GANDA PRE TEST**

1. Makanan sehat adalah
  - a. Makanan yang enak
  - b. Makanan yang manis
  - c. Makanan dengan gizi seimbang
  - d. Makanan yang di goreng
2. Makanan yang termasuk 4 sehat 5 sempurna kecuali
  - a. Susu
  - b. Es krim
  - c. Sayur
  - d. Daging
3. Pilihlah proses memasak yang dimasukan ke dalam memasak sehat
  - a. Goreng
  - b. Kukus
  - c. Rebus
  - d. Tumis
4. Yang termasuk makanan sehat adalah
  - a. Kentang Goreng
  - b. Ubi rebus
  - c. Burger hotdog
  - d. Martabak Manis
5. Sebutkan buah yang bagus di makan saat lapar
  - a. Pisang
  - b. Nanas
  - c. Durian
  - d. Mengkudu
6. Sebutkan buah yang mengandung vitamin C
  - a. Pepaya
  - b. Tomat
  - c. Jeruk
  - d. Semangka
7. Mengonsumsi sayuran baik untuk kesehatan ?
  - a. Tulang
  - b. Kaki
  - c. Kepala
  - d. Mata

8. Manfaat sayur bayam dalam tubuh kita, kecuali
- a. Menjaga kesehatan mata
  - b. Meningkatkan daya tahan tubuh
  - c. Memperkuat tulang dan gigi
  - d. Membuat mengantuk
9. Apa saja manfaat dari mengonsumsi susu?
- a. Menambah tinggi badan
  - b. Memperkuat tulang
  - c. sebagai sumber protein
  - d. Semua benar
10. Dari mana saja sumber penghasil susu ?
- a. Sapi
  - b. Ayam
  - c. Kelinci
  - d. Ikan
11. Sebutkan jajanan yang sehat
- a. Gulali
  - b. Bakso
  - c. Donat
  - d. Pisang rebus
12. Apa itu makanan Junk Food ?
- a. Makanan yang sehat
  - b. Makanan kaleng
  - c. Makanan cepat saji
  - d. Makanan yang enak
13. Sebutkan nama buah yang bisa di pake sayur !
- a. Tomat
  - b. Kedondong
  - c. Mentimun
  - d. Durian
14. Apa akibatnya kalo kita makan makanan yang sehat ?
- a. Sering sakit
  - b. Gigi ompong
  - c. jadi gemuk
  - d. Sehat dan Kuat
15. Sebutkan vitamin apa saja yang terkandung dalam makanan sehat ?
- a. A
  - b. E
  - c. C
  - d. Semua benar

lampiran 4

LEMBAR PERTANYAAN PILIHAN GANDA EVALUASI TREATMENT I

1. Bagaimana cara memasak sayuran bayam yang benar ?
  - a. Direbus
  - b. Di tumis
  - c. di goreng
  - d. di panggang
2. Sebutkan sayuran yang bisa dibuat menjadi jus sehat :
  - a. sawi
  - b. wortel
  - c. kedondong
  - d. kacang
3. manfaat mengkonsumsi sayuran apa saja ?
  - a. untuk kesehatan kaki
  - b. supaya cepat besar
  - c. kesehatan mata
  - d. supaya cepat tinggi
4. Yang disarankan untuk ditambahkan saat membuat sayuran adalah kecuali..
  - a. penyedap yang banyak
  - b. lada bubuk
  - c. jamur
  - d. garam
5. yang termasuk sayuran sehat kecuali
  - a. broccoli
  - b. kacang panjang
  - c. jamur
  - d. daun pisang

## Lampiran 5

### LEMBAR PERTANYAAN PILIHAN GANDA EVALUASI TREATMENT II

1. Sebutkan vitamin yang terdapat dalam susu sapi segar
  - a. Vitamin A
  - b. Vitamin D
  - c. Vitamin B
  - d. Vitamin E
2. Manfaat minum susu setiap hari?
  - a. Supaya badan besar
  - b. pertumbuhan tulang dan gigi
  - c. pertumbuhan rambut
  - d. supaya kuat dan hebat
3. Bagaimana cara membuat susu yang baik ?
  - a. ditambahkan dengan air dingin
  - b. dikasi es batu
  - c. ditambahkan air hangat yang cukup, aduk merata
  - d. direbus dengan api yang tinggi
4. Susu yang baik di konsumsi untuk kesehatan adalah, kecuali
  - a. Susu Formula
  - b. Air Susu Ibu
  - c. Susu Segar Kemasan
  - d. Susu Kental Manis
5. Susu sebaik nya di konsumsi saat ?
  - a. Panas
  - b. Dingin
  - c. Beku
  - d. Hangat

## Lampiran 6

### LEMBAR PERTANYAAN PILIHAN GANDA EVALUASI III

1. Buah yang bagus dipake sup adalah
  - a. Semangka
  - b. Nenas
  - c. Murian
  - d. Melon
  
2. Buah yang bagus untuk tubuh dan kandungan vit C nya banyak adalah
  - a. Apel, Pisang, Strawberry
  - b. Semangka, Nangka, Durian
  - c. Manggis, Lechee, jambu
  - d. Jeruk, Mangga, Kiwi
  
3. Sebutkan buah yang bisa dipake sayuran
  - a. Mentimun
  - b. Salak
  - c. Pepaya
  - d. Mengkudu
  
4. Apa manfaat makan buah
  - a. supaya kenyang
  - b. pengganti sayur
  - c. menjadi pintar
  - d. meningkatkan kekebalan tubuh
  
5. Buah yang bagus di konsumsi saat sakit adalah
  - a. Nangka
  - b. Jeruk
  - c. Durian
  - d. Pisang

Lampiran 7

**RANGKUMAN SKOR PESERTA PELATIHAN DARI EVALUASI I, II, III**

NO	NAMA	SKOR PRE TEST	SKOR EVALUASI I	SKOR EVALUASI II	SKOR EVALUASI III	KLARIFIKASI
1	Abdi Putra Wijaya	4	5	8	12	MENINGKAT
2	Dimas Kusuma Putra	8	9	10	14	MENINGKAT
3	Anjani Dwi Purnama	5	6	10	13	MENINGKAT
4	Savitri AP	9	10	13	15	MENINGKAT
5	Dhyan Setya	2	4	8	12	MENINGKAT
6	Wahyu Putra	1	4	8	13	MENINGKAT
7	Sammy Udayana	6	8	9	12	MENINGKAT
8	Indri D	4	7	12	14	MENINGKAT
9	Lion Permana	3	8	13	15	MENINGKAT
10	Winora Hutagalung P	4	5	9	13	MENINGKAT

**Tabel 4.3.1****Pertanyaan 1:** Apakah menurut anda pelatihan memasak ini efektif di adakan ?

<b>NO</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah respondent</b>	<b>Prosentase %</b>
<b>1</b>	<b>Sangat Tidak Efektif</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Tidak Efektif</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>3</b>	<b>Ragu – ragu</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Efektif</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
<b>5</b>	<b>Sangat Efektif</b>	<b>6</b>	<b>60</b>
<b>Total</b>			<b>100</b>

Sumber data diolah 2022

**Tabel 4.3.2****Pertanyaan 2:** Apakah menurut anda pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat ini efektif diterapkan untuk anak usia dini?

<b>NO</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah respondent</b>	<b>Prosentase %</b>
<b>1</b>	<b>Sangat Tidak Efektif</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Tidak Efektif</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>3</b>	<b>Ragu – ragu</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Efektif</b>	<b>3</b>	<b>30</b>
<b>5</b>	<b>Sangat Efektif</b>	<b>6</b>	<b>60</b>
<b>Total</b>			<b>100</b>

Sumber data diolah 2022

**Tabel 4.3.3****Pertanyaan 3:** Apakah menurut anda pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak usia dini ini efektif dari segi materi pelatihan nya ?

<b>NO</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah respondent</b>	<b>Prosentase %</b>
<b>1</b>	<b>Sangat Tidak Efektif</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Tidak Efektif</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>3</b>	<b>Ragu – ragu</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Efektif</b>	<b>7</b>	<b>70</b>
<b>5</b>	<b>Sangat Efektif</b>	<b>3</b>	<b>30</b>
<b>Total</b>			<b>100</b>

Sumber data diolah 2022

**Tabel 4.3.4**

**Pertanyaan 4:** Apakah pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak usia dini ini efektif dalam keadaan saat ini ?

<b>NO</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah respondent</b>	<b>Prosentase %</b>
<b>1</b>	<b>Sangat Tidak Efektif</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Tidak Efektif</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>3</b>	<b>Ragu – ragu</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Efektif</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>5</b>	<b>Sangat Efektif</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total</b>			<b>100</b>

Sumber data diolah 2022

**Tabel 4.3.5**

**Pertanyaan 5:** Apakah pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak usia dini ini efektif untuk memberikan pengetahuan bagi orang tua ?

<b>NO</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah respondent</b>	<b>Prosentase</b>
<b>1</b>	<b>Sangat Tidak Efektif</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Tidak Efektif</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>3</b>	<b>Ragu – ragu</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Efektif</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>5</b>	<b>Sangat Efektif</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Total</b>			<b>100</b>

Sumber data diolah 2022

**Tabel 4.3.6**

**Pertanyaan 6:** Apakah pelatihan memasak untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak usia dini ini efektif diadakan kembali dengan materi yang berbeda ?

<b>NO</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah respondent</b>	<b>Prosentase</b>
<b>1</b>	<b>Sangat Tidak Efektif</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Tidak Efektif</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>3</b>	<b>Ragu – ragu</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Efektif</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Sangat Efektif</b>	<b>9</b>	<b>90</b>
<b>Total</b>			<b>100</b>

Sumber : data diolah 2022

