

PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN PEMILIHAN MAKANAN SEHARI-HARI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BUSANA

Ika Sartika¹, Ellis Endang Nikmawati², Ai Mahmudatussa'adah²

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh mahasiswa yang telah mengikuti mata kuliah Dasar Boga yang mempengaruhi kebiasaan mahasiswa dalam memilih makanan sehari-hari. Mahasiswa pada umumnya menghabiskan sebagian besar waktunya berada di lingkungan kampus dengan berbagai kegiatan, sehingga mahasiswa harus memenuhi kebutuhan asupan makanan di luar lingkungan keluarga. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh gambaran tentang pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dalam memilih makanan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan instrumen tes dan angket. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Tata Busana UPI angkatan 2012 sebanyak 39 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata manfaat hasil belajar dasar boga berkaitan dengan aspek pemahaman dan penguasaan materi dasar boga (97%) berada pada kriteria sangat baik, serta aspek keterampilan responden dalam memilih makanan sehari-hari berada pada kriteria terampil. Saran ditujukan kepada mahasiswa Pendidikan Tata Busana untuk dapat lebih mempertahankan dan mengoptimalkan pengetahuan dan keterampilan dalam memilih makanan agar dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : *pengetahuan, keterampilan, pemilihan makanan sehari-hari*

PENDAHULUAN

Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan hak mutlak bagi setiap bangsa, khususnya bangsa Indonesia. Pendidikan juga merupakan salah satu unsur penting yang memiliki peranan dalam membentuk dan mewujudkan kualitas pembangunan di segala bidang secara merata. Proses pendidikan bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan menciptakan sumber daya manusia yang seimbang kualitas mental dan fisiknya. Tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang RI No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II pasal 3 yaitu :

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka

mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Upaya pencapaian tujuan tersebut memerlukan suatu Lembaga Pendidikan Formal maupun Non Formal yang dapat menyelenggarakan proses pembelajaran secara nyata. Kedua jalur ini dalam pelaksanaannya memiliki tujuan yang sama yakni mencerdaskan bangsa dan meningkatkan sumber daya manusia. Universitas Pendidikan Indonesia merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan formal berupa perguruan tinggi negeri yang mampu

¹⁾ Ika Sartika Alumni Prodi Pendidikan
Tata Boga Departemen. PKK FPTK UPI

²⁾ Ellis Endang N dan Ai Mahmudatussa'adah Dosen Prodi
Pendidikan Tata Boga Departemen PKK FPTK UPI

menghasilkan lulusan yang berkualitas serta mampu mengembangkan dan menerapkan ilmu pengetahuan dalam bidang keahliannya. Salah satu fakultas yang dimiliki UPI adalah Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan yang didalamnya terdapat jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Jurusan PKK terdiri dari 3 Program Studi yaitu Pendidikan Tata Boga, Pendidikan Tata Busana, dan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.

Penelitian ini akan difokuskan pada mahasiswa program studi Pendidikan Tata Busana Sebagai mahasiswa jurusan PKK dituntut untuk mempunyai kemampuan dasar dalam bidang boga, busana dan juga pkk. Mahasiswa jurusan PKK diwajibkan mengambil beberapa mata kuliah kemampuan dasar pada prodi boga, diantaranya mata kuliah Dasar Boga.

Studi pengamatan yang dilakukan oleh penulis melalui silabus perkuliahan mata kuliah Dasar Boga pada program studi Pendidikan Tata Busana dengan bobot 2 sks dilaksanakan secara teori, meliputi teori yang diajarkan dalam setiap pertemuan, tugas harian, dan presentasi makalah kelompok. Mata kuliah Dasar Boga adalah mata kuliah yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Teori yang disampaikan meliputi fungsi zat makanan, sumber zat makanan, kebutuhan dan kecukupan gizi bagi tubuh serta menyusun menu untuk keluarga, daftar komposisi bahan makanan (DKBM), menganalisa bahan makanan dan bahan penunjang serta menghitung dan menentukan berat badan ideal.

Berdasarkan teori yang telah diikuti, mahasiswa diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut pada kehidupan sehari-hari dalam pemilihan makanan sehari-hari. Mata kuliah Dasar Boga merupakan salah satu mata kuliah dasar yang dapat ditempuh mahasiswa jurusan PKK, Hasil belajar yang dimiliki mahasiswa diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil belajar yang baik bukan hanya dilihat dari nilai yang didapatkan mahasiswa akan tetapi diterapkan dan dimanfaatkan sebaik mungkin dalam kehidupan sehari-hari.

Pemenuhan konsumsi makanan mahasiswa tidak selalu dipenuhi oleh penyelenggaraan makanan di rumah. Mahasiswa pada umumnya hampir setiap hari menghabiskan lebih banyak waktu di lingkungan kampus dengan aktivitas yang beragam, mulai dari kegiatan perkuliahan, aktif mengikuti organisasi kemahasiswaan, belajar bersama atau sekedar berkumpul bersama di lingkungan kampus, sehingga mahasiswa harus memenuhi kebutuhan asupan makanan di luar lingkungan keluarga.

Oleh karena itu, mahasiswa perlu melakukan pemilihan makanan melalui serangkaian cara bagaimana makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang dimakan dan pola hidup, termasuk frekuensi makan dalam sehari. Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan diantaranya ketersediaan waktu, pengaruh lingkungan, ketersediaan biaya dan faktor selera makan serta pengetahuan dan pendidikan gizi.

Mahasiswa sebagai generasi yang memegang peranan penting dalam mempersiapkan Sumber Daya Manusia

(SDM) unggul dan berkualitas di masa yang akan datang tentu memerlukan perhatian khusus dalam memilih makanannya. Peranan makanan tidak dapat diabaikan dalam menunjang kesehatan pada umumnya, dan berdampak pada aktivitas dan prestasi belajar khususnya. Berdasarkan uraian masalah di atas, penulis sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga FPTK UPI, merasa termotivasi untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dalam perencanaan dan pemilihan menu makanan sehari-hari. Uraian latar belakang masalah tersebut merupakan acuan bagi penulis untuk meneliti lebih jauh bagaimana “Pengetahuan dan Keterampilan Pemilihan Makanan Sehari-hari Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Busana 2012”.

Masalah dalam penelitian skripsi ini yang telah diuraikan di dalam latar belakang, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Mahasiswa prodi Pendidikan Tata Busana telah mengikuti mata kuliah Dasar Boga yang menjelaskan tentang hubungan makanan dengan tubuh, fungsi dan sumber zat makanan, kebutuhan dan kecukupan makanan bagi tubuh, menyusun menu seimbang, menggunakan daftar komposisi bahan makanan (DKBM) dan daftar bahan makanan penakar (DBMP) sebagai acuan dalam memilih makanan, menganalisa bahan makanan, dan menganalisa bahan penakar.
- b. Mahasiswa banyak menghabiskan waktu di luar rumah atau di kampus

sehingga membutuhkan asupan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari di luar rumah.

- c. Hampir sekitar 75% mahasiswa prodi Pendidikan Tata Busana angkatan 2012 bertempat tinggal di kamar sewa atau kost, sehingga kebanyakan mahasiswa cenderung memilih membeli makanan di luar untuk memenuhi kebutuhan makanan sehari-hari.
- d. Untuk mendapatkan makanan yang sehat dan aman, mahasiswa harus memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai makanan yang sehat dan bermanfaat bagi kesehatan
- e. Terbatasnya anggaran makan mahasiswa dalam pemenuhan makanan sehari-hari menuntut mahasiswa untuk lebih cermat dalam menentukan pilihan makanan yang aman dan memiliki nilai nutrisi sesuai kecukupan dan kebutuhan tubuh.
- f. Pilihan menu makanan yang dijual di sekitar kampus yang beraneka ragam akan tetapi cenderung sama dari segi bahan dan pengolahannya membuat mahasiswa harus lebih terampil dan teliti dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi sehari-hari agar sesuai dengan kecukupan gizi.
- g. Pemilihan makanan sehari-hari mahasiswa yang meliputi cara mahasiswa menentukan jenis makanan yang dikonsumsi, menentukan jumlah makanan yang mereka makan dan frekuensi makan.

Masalah dalam penelitian ini kemudian dirumuskan sebagai berikut “Bagaimana pengetahuan dan keterampilan pemilihan makanan sehari-hari mahasiswa program studi Pendidikan Tata Busana 2012”.”?

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang:

- a. Pemilihan makanan sehari-hari berkaitan dengan pemahaman dan penguasaan materi tentang konsep dasar boga, fungsi dan sumber zat makanan, kebutuhan dan kecukupan makanan bagi tubuh, penyusunan menu seimbang, menggunakan daftar komposisi bahan makanan (DKBM) dan daftar bahan penukar makanan (DBMP) sebagai acuan dalam memilih makanan, menganalisa bahan makanan, menganalisa bahan penukar.
- b. Pemilihan makanan untuk sehari-hari berkaitan dengan keterampilan dalam memilih makanan, menentukan jenis makanan yang akan dikonsumsi, menentukan jumlah makanan yang akan dikonsumsi dan frekuensi makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Pengetahuan pemilihan makanan sehari-hari adalah pengetahuan yang diperoleh seseorang berkaitan dengan cara memilih makanan yang akan dikonsumsi sehari-hari. Pendidikan yang berkaitan dengan gizi merupakan salah satu proses dalam meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan dapat diperoleh seseorang melalui pendidikan formal, informal dan nonformal. Pendidikan formal salah satunya adalah mata kuliah Dasar Boga yang ditempuh

mahasiswa jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga UPI, khususnya mahasiswa yang menjadi objek penelitian dalam skripsi ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Busana. Mata kuliah Dasar Boga (BU 121) merupakan Mata Kuliah Bidang Studi (MKBS) Program Studi Pendidikan Tata Busana dengan bobot 2 sks. Mata kuliah Dasar Boga adalah mata kuliah yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Mata kuliah ini disampaikan dalam bentuk teori. Maka dari itu mata kuliah Dasar Boga menjadi acuan penulis untuk meneliti pengetahuan mahasiswa prodi Pendidikan Tata Busana yang telah lulus mengikuti mata kuliah Dasar Boga.

Pengetahuan gizi berperan penting dalam menentukan perilaku dan keterampilan mahasiswa dalam melakukan pemilihan makanan sehari-hari. Sesuai yang dikemukakan oleh Khomsan *et al.* (Amrin, A.P., 2004: 6) “tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizinya”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa jika tingkat pengetahuan seseorang tinggi, maka dapat menunjukkan perilaku yang teliti dalam pemilihan makanan. Tingkat pengetahuan seseorang akan berpengaruh terhadap perhatian orang tersebut dalam menentukan bahan makanan dan memilih makanan yang baik bagi kesehatan.

Keterampilan adalah kegiatan psikomotor yang dilakukan oleh seseorang. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) keterampilan

merupakan kecakapan dalam menyelesaikan tugas. Dilihat dari KBBI tersebut, keterampilan dalam memilih makanan dapat diartikan kecakapan yang dimiliki seseorang dalam memilih makanan mulai dari memilih menu sampai pada pola dan frekuensi makan khususnya mahasiswa.

Keterampilan tersebut diharapkan dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang, khususnya mahasiswa dalam memilih makanan yang dikonsumsi sehari-hari agar dapat memenuhi kebutuhan dan kecukupan nutrisinya sehari-hari.

Dari uraian yang dikemukakan diatas, maka pengertian pengetahuan dan keterampilan pemilihan makanan sehari-hari adalah kemampuan yang dimiliki mahasiswa setelah perkuliahan Dasar Boga, sehingga menghasilkan perubahan tingkah laku yang meliputi pengetahuan dan keterampilan dalam memilih makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Pemilihan makanan merupakan suatu proses atau cara dalam memilih makanan yang baik dan benar mengacu pada pendapat yang dikemukakan Suhardjo (1985:35) tentang “ cara seseorang atau kelompok memilih dan memakannya sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial”. Khususnya dalam hal ini berarti memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan kecukupan gizi yang seimbang. Sebelum memilih menu makanan yang akan dikonsumsi sehari-hari diperlukan perhatian yang cermat. Adakalanya seseorang telah menemukan dan memilih suatu bentuk makanan yang bergizi, namun zat gizi yang diharapkan tidak tercapai karena kesalahan dalam memilih bahan

makanan yang akan dikonsumsi. Pemilihan makanan sehari-hari yang seimbang ditentukan setelah mengetahui kebutuhan gizi sesuai yang dianjurkan. Pemilihan makanan sehari-hari ini memperhatikan kecukupan gizi, mengacu kepada pedoman Empat Sehat Lima Sempurna dengan memperhatikan variasi dan kombinasi dari hidangan tersebut serta kegemaran seseorang.

Selain variasi dan kombinasi jumlah pembagian kalori makan pagi, makan siang dan makan malam jumlahnya berbeda. Jumlah kalori untuk tiap kali makan digunakan perbandingan 30% : 40% : 30% untuk makan pagi, siang dan malam. Hidangan makan pagi tentu akan berbeda dengan makan siang ataupun makan malam. Hal ini dikarenakan aktifitas dan metabolisme tubuh dalam rentang waktu antara pagi, siang dan malam. Faktor-faktor yang merupakan masukan (*input*) bagi terbentuknya suatu perilaku makan keluarga ialah penghasilan, pendidikan, lingkungan hidup perkotaan dan pedesaan, susunan keluarga, pekerjaan, suku bangsa, kepercayaan dan agama, pendapat tentang kesehatan, pengetahuan gizi, produksi pangan, sistem distribusi dan masih banyak faktor sosial lainnya. Faktor-faktor pembentuk perilaku makan mengenai kebiasaan makan dan susunan hidangan dikelompokkan berasal dari dua sumber yaitu sumber produksi pangan dan distribusi serta faktor social, ekonomi, dan politik. Menurut Sulistyoningih (2010:52) secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, social budaya, agama, pendidikan dan lingkungan, yakni :

a) Faktor ekonomi

- Variabel ekonomi yang cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga
- b) Faktor sosio budaya
Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya/kepercayaan. Pantangan yang didasari oleh kepercayaan pada umumnya mengandung perlambang nasihat yang dianggap baik ataupun tidak baik yang lambat laun akan menjadi kebiasaan/adat.
 - c) Agama
Pantangan yang didasari agama, khususnya Islam disebut haram dan individu yang melanggar hukumnya akan berdosa. Adanya pantangan terhadap makanan/minuman tertentu dari sisi agama dikarenakan makanan/minuman tersebut membahayakan jasmani dan rohani bagi yang mengonsumsinya.
 - d) Pendidikan
Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi.
 - e) Lingkungan
Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa lingkungan keluarga, serta adanya promosi melalui media elektronik maupun cetak
- Suatu hal yang meyakinkan tentang pentingnya pengetahuan gizi didasarkan pada tiga hal yaitu :
- a. Status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan

- b. Setiap individu dikatakan cukup gizi apabila makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan yang optimal, pemeliharaan fungsi-fungsi tubuh.
- c. Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang penting sehingga setiap orang dapat belajar menggunakan pangan dengan baik demi kesejahteraan gizi.

Status gizi atau tingkat konsumsi makanan adalah suatu bagian penting dari status kesehatan seseorang. Kesehatan seseorang di pengaruhi oleh status gizi dan status kesehatan, seperti infeksi saluran pencernaan, wanita hamil dan kondisi sakit lainnya akan mempengaruhi penyelenggaraan makan. Oleh karena itu, makanan yang dikonsumsi harus memenuhi zat gizi yang diperlukan tubuh. Jenis makanan yang dikonsumsi mahasiswa digolongkan menjadi makanan lengkap (*meals*), makanan kudapan (*snack*), dan minuman (*beverages*).

Mahasiswa pada umumnya termasuk dalam kategori usia remaja akhir dan dewasa awal. Remaja yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Secara psikologis, masa remaja adalah masa usia individu mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Pada masa ini banyak perubahan fisik serta mental terjadi, cenderung ingin mencoba hal-hal baru dan ingin diterima dalam kelompoknya sehingga mudah meniru atau terpengaruh kondisi dan perilaku lingkungan sekitarnya.

Pemilihan makanan pada mahasiswa penting untuk diperhatikan karena akan berpengaruh pada status gizi dan kesehatan mahasiswa tersebut serta sangat berhubungan dengan

kegiatan atau aktifitas sebagai seorang mahasiswa yang aktif dan berprestasi. Pemahaman yang baik akan makanan dan pola makan menu seimbang dapat membantu mahasiswa dalam pemenuhan kebutuhan sehari-harinya. Pemahaman yang baik tentang zat makanan, fungsi, sumbernya, kebutuhan dan kecukupan gizi serta penyusunan menu dapat membantu mahasiswa memilih makanan untuk memenuhi kebutuhan makanannya sehari-hari. Asupan makanan yang berlebihan akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan yang kurang dari kebutuhan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Sulistyoningsih, 2011:57).

METODE

Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif dengan tujuan mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang pengetahuan dan keterampilan pemilihan makanan sehari-hari mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Busana

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Busana UPI angkatan 2012. Sampel pada penelitian ini adalah sampel jenuh. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Jln. Dr. Setiabudi No. 207 Bandung 40154. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan presentase yang bertujuan untuk melihat perbandingan besar kecilnya frekuensi jawaban tes dan angket frekuensi makanan yang diberikan responden.

1. Pengolahan skor pada soal tes adalah sebagai berikut:

a) Menentukan skor maksimal (jika responden menjawab soal dengan benar) untuk setiap aspek penilaian berkaitan dengan aspek kognitif dan afektif pada pemilihan makanan sehari-hari

$$\text{Skor maksimal} = \frac{\text{jumlah soal}}{\text{bobotmaksimal}}$$

b) Penentuan persentase dari seluruh jawaban benar pada setiap aspek penilaian

$$\text{Persentase tingkat pengetahuan gizi} = \frac{\text{jumlah skor total yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

c) Penentuan rata-rata persentase oleh seluruh kelompok

$$\text{d) Rata-rata persentase keterlaksanaan} = \frac{\text{total persentase setiap aspek penilaian}}{\text{banyak responden}} \times 100\%$$

Data yang telah dipresentasikan kemudian dianalisis dengan mengadopsi pendapat yang dikemukakan oleh Efendi,S dan Tukiran (2012:304) yang kemudian penulis kembangkan sesuai dengan tujuan penelitian menjadi 7 kriteria seperti dibawah ini :

100%	= Seluruhnya
76% - 99%	= Sebagian besar
51% - 75%	= Lebih dari setengahnya
50%	= Setengahnya
26% - 49%	= Kurang dari setengahnya
1% - 25%	= Sebagian kecil
0%	= Tidak satupun

Batasan yang dikemukakan oleh Efendi,S dan Tukiran tersebut kemudian ditafsirkan dengan menggunakan kriteria penafsiran data yang merujuk

pada pendapat Riduwan (2010:15) sebagai berikut :

a. Penafsiran untuk aspek pengetahuan :

81% - 100% = Sangat baik

61% - 80% = Baik

41% - 60% = Cukup baik

21% - 40% = Kurang baik

0% - 20% = Sangat kurang baik

b. Pengolahan Angket keterampilan mahasiswa dalam pemilihan makanan sehari-hari. Teknik pengolahan data dari angket keterampilan mahasiswa dalam pemilihan makanan sehari-hari dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1) Pemberian skor

Pemberian skor dilakukan dengan menggunakan skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2010: 94-95) jawaban dari item instrumen yang menggunakan Skala *Likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Jawaban penulis yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan penentuan skala ke dalam bentuk SL (Selalu), S (Sering), K (Kadang-kadang), J (jarang) dan TP (Tidak Pernah). Cara memberikan skor dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Skor Lembar Penilaian Berdasarkan Skala *Likert*

Skor				
SL	S	K	J	TP
5	4	3	2	1

2) Pengolahan skor

Pengolahan skor dilakukan dengan cara sebagai berikut :

Keterampilan Skor Responden	Jumlah Skor
Selalu	5 39 195

Sering	4	39	156
Kadang-kadang	3	39	117
Jarang	2	39	78
Tidak Pernah	1	39	39

a) Menentukan skor maksimal (jika responden memilih SL).

Skor maksimal = jumlah responden x bobot maksimal

$$= 39 \times 5$$

$$= 195$$

b) Penentuan rata-rata skor keterampilan responden dalam pemilihan makanan

$$\text{Rata-rata skor keterlaksanaan} = \frac{\text{total skor setiap item}}{\text{banyak item}}$$

c) Penafsiran Skor

Penafsiran skor digunakan untuk mengetahui kriteria keterampilan ibu dalam pengelolaan makanan. Penjabaran data interval pada penelitian ini berdasarkan jumlah skor yaitu tersaji pada Tabel 3.2

Tabel 3.2
Tabel Kriteria Tingkat Keterampilan

No	Interval	Kriteria
1	$156 < N \leq 195$	Sangat Terampil
2	$117 \leq N \leq 156$	Terampil
3	$78 \leq N < 117$	Kurang Terampil
4	≤ 39	Tidak Terampil

Sumber: Aplikasi dari Skala *Likert*

PEMBAHASAN DAN HASIL

Pembahasan hasil penelitian mengacu pada tujuan penelitian dan hasil pengolahan data mengenai pengetahuan dan keterampilan pemilihan makanan sehari-hari mahasiswa Pendidikan Tata Busana

2012. Hal ini sejalan dengan pendapat Winkel (2009:15) bahwa “ Belajar menghasilkan suatu perubahan pada siswa”. Hal ini juga berlaku untuk pengetahuan dan keterampilan responden dalam pemilihan makanan sehari-hari dimana responden mengalami suatu perubahan perilaku. Pembahasan hasil penelitian ini, penulis paparkan berdasarkan pada teori tersebut, yakni kemampuan pengetahuan dan keterampilan sebagai berikut :

1. Pengetahuan Pemilihan Makanan Sehari-Hari

Pengetahuan responden pada pemilihan makanan sehari-hari berkaitan dengan pemahaman dan penguasaan berkenaan menerapkan konsep dasar boga meliputi pengertian, hubungan makanan dan kesehatan, manfaat makanan bagi kesehatan dan pemilihan bahan makanan meliputi macam-macam zat gizi yang diperlukan tubuh diantaranya karbohidrat sebagai penghasil energi, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Juga mempelajari kebutuhan dan kecukupan gizi, cara menyusun menu seimbang, mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi dan faktor-faktor yang mempengaruhi menu sehat seimbang, menghitung kecukupan dan kebutuhan gizi, menganalisa bahan makanan dan menghitung bahan penukar.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden mengenai pemilihan makanan sehari-hari berkaitan dengan pemahaman dan penguasaan berada pada kriteria baik dengan persentase 72%. Akan tetapi

masih ada sebagian kecil responden belum memahami dan menguasai konsep dasar boga pada pemilihan makanannya sehari-hari. Dapat dilihat pada Tabel 4.26, diantaranya terdapat 23% responden belum mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi seseorang. Perbedaan tingkat kemampuan penguasaan dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki responden, pendapat ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Sudjana (2010:31) bahwa “ siswa dianggap berhasil apabila sanggup menerapkan pengetahuannya dalam kehidupan sehari-hari”. Dengan demikian dapat diartikan hasil belajar yang dilakukan oleh responden berkaitan dengan pemahaman dan penguasaan masih harus dioptimalkan untuk dimanfaatkan dalam pemilihan makanan sehari-hari.

2. Keterampilan Pada Pemilihan Makanan Sehari-Hari

Keterampilan responden pada pemilihan makanan sehari-hari berkaitan dengan ketelitian dan kecermatan yaitu kemampuan, keahlian dan keterampilan responden dalam memilih dan menentukan jenis, jumlah makanan dan frekuensi makan sehari. Setelah menjalani proses pembelajaran mata kuliah Dasar Boga, diharapkan mahasiswa dapat memanfaatkan hasil belajar Dasar Boga pada pemilihan makanan sehari-hari dengan keterampilan yang tinggi dan maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Sudjana (2010:39) bahwa “ keterampilan dan kemampuan yang dikuasai seseorang yang telah menjadi bagian dari dirinya sangat menentukan dalam melaksanakan

suatu proses pekerjaan". Dalam hal ini, mahasiswa kelak mampu terampil dalam memilih makanannya dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dari data yang didapatkan penulis berkaitan dengan keterampilan responden dalam memilih sumber gizi makanan seperti pada Tabel 4.25, golongan makanan dan jenis makanan yang umumnya dikonsumsi responden sehari-hari. Dari data yang diperoleh penulis, sebagian besar golongan makanan pokok sebagai sumber karbohidrat yang paling banyak dipilih responden adalah nasi dengan persentase sebesar 90% dan sisanya memilih makanan pokok sumber karbohidrat seperti roti, mie, kentang dan lain-lain sebagai variasi makanan pokok untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat sehari-hari. Dalam hal ini, nasi lebih banyak dipilih karena merupakan makanan pokok yang biasa dikonsumsi bangsa Indonesia, selain itu nasi lebih mudah di peroleh dan harganya terjangkau.

Pada golongan makanan sumber protein, data yang diperoleh penulis berdasarkan pada Tabel 4.25 menunjukkan telur dan daging ayam sebagai sumber protein hewani lebih banyak dipilih responden sebagai makanan sumber protein hewani dengan persentase masing-masing sebesar 69% dan 62%. Dan sisanya dipilih responden hati, ikan, daging sapi dan kambing, dan ikan asin sebagai variasi makanan untuk memenuhi kebutuhan protein hewani sehari-hari. Tahu dan tempe sebagai salah satu sumber protein nabati paling banyak dipilih responden yakni dengan persentase 67% dan 70% sebagai makanan yang biasa dikonsumsi sehari-hari. Telur dan daging ayam sebagai

sumber protein hewani juga tahu dan tempe sebagai sumber protein nabati memperoleh persentase lebih besar dibanding sumber protein lainnya yang sejenis sebagai sumber protein dipilih oleh banyak responden karena selain bahannya mudah diperoleh juga harganya terjangkau.

Sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral yang banyak dipilih responden adalah sayur berkuah dan oseng-oseng/tumisan sayuran, hal ini dikarenakan kedua jenis makanan tersebut sangat mudah didapatkan karena banyak dijual di sekitar lingkungan mahasiswa sebagai responden dalam penelitian ini. Selain itu buah-buahan juga memperoleh persentase cukup besar yakni 72% berdasarkan data pada Tabel 4.25. Buah-buahan sebagai salah satu sumber vitamin dan mineral yang mudah didapatkan dimana saja, selain itu cara pengolahannya pun beragam tidak hanya dimakan utuh juga dapat dibuat jus atau *smoothies*, sehingga banyak digemari khususnya mahasiswa sebagai responden dalam penelitian ini.

Pada Tabel 4.25 golongan makanan ringan/kudapan (*snack*) memperoleh persentase cukup besar sebagai makanan yang dipilih responden untuk dikonsumsi sehari-hari, kudapan manis dan gurih memperoleh masing-masing persentase sebesar 63% dan 69%. Jenis makanan ini, umumnya banyak dijual di sekitar kampus dengan pilihan beragam dan harganya terjangkau. Biasanya mahasiswa sebagai responden dalam penelitian ini memilih kudapan sebagai makanan selingan untuk menunda lapar sebelum makan makanan berat. Oleh karena itu pemilihan jenis kudapan perlu diperhatikan baik dari segi bahan dan

kandungan gizinya. Karena dari segi gizi, umumnya kudapan hanya padat energi namun kurang mengandung zat gizi lain, terutama protein dan mineral tertentu yang sangat berguna. Oleh karena itu, makanan kudapan dapat dijadikan alat yang cocok untuk menyuplai zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup berarti.

Pemilihan minuman juga sangat berpengaruh pada kesehatan dan juga merupakan salah satu sumber mineral yang dibutuhkan tubuh. Jenis minuman (*beverages*), juga banyak dipilih responden sebagai minuman yang biasa dikonsumsi sehari-hari. Minuman menyumbang kebutuhan cairan yang dibutuhkan tubuh sebagai media proses reaksi kimia dalam tubuh, pelarut zat nutrisi dan juga pengatur suhu tubuh. Selain itu, minuman juga berfungsi sebagai perangsang nafsu makan, penghilang dahaga dan menambah tenaga seperti minuman-minuman ringan yang mengandung gula dan isotonik.

Secara garis besar minuman dapat dikelompokkan ke dalam 2 kelompok yaitu, minuman *non* alkohol dan beralkohol. Minuman *non* alkohol adalah minuman yang umumnya dikonsumsi sehari-hari. Diantaranya adalah, air mineral, sari buah, sari alami, dan minuman ringan. Jenis minuman *non* alkohol ini yang umumnya dijual di sekitar lingkungan kampus dengan berbagai variasi yang menarik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan saran yang akan diuraikan pada bab ini, berdasarkan keseluruhan kegiatan penelitian tentang

“Pengetahuan dan Keterampilan Pemilihan Makanan Sehari-hari Mahasiswa”.

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini dikemukakan berdasarkan pada tujuan penelitian, hasil penelitian, hasil pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian, sehingga dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengetahuan dalam pemilihan makanan sehari-hari berkaitan dengan pemahaman dan penguasaan berada pada kriteria sangat baik, dimana konsep dari materi Dasar Boga meliputi macam-macam zat gizi yang diperlukan tubuh, kebutuhan dan kecukupan gizi, cara menyusun menu seimbang, faktor-faktor yang mempengaruhi menu sehat seimbang, menghitung kecukupan dan kebutuhan gizi, menganalisa bahan makanan, dan menghitung bahan penukar dapat dimanfaatkan dan diterapkan dengan baik dalam pemilihan makanan sehari-hari.
2. Keterampilan dalam pemilihan makanan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan berada pada kriteria terampil, dimana rata-rata responden telah memiliki keterampilan dalam memilih makanan sehari-hari dalam memenuhi kebutuhan dan kecukupan gizi yang baik dan lengkap yang sesuai dengan konsep materi Dasar Boga.

Saran

Penulis mengajukan saran yang sekiranya dapat dijadikan pertimbangan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai pengetahuan dan keterampilan pemilihan makanan sehari-hari berdasarkan penelitian yang telah dilakukan penulis sebagai berikut :

1. Dosen mata kuliah Dasar Boga berdasarkan data penelitian pengetahuan dan keterampilan pemilihan makanan sehari-hari mahasiswa berkaitan dengan aspek pemahaman dan penguasaan serta aspek keterampilan rata-rata masih terdapat kurang dari setengahnya responden belum menerapkan hasil belajar materi Dasar Boga yang telah disampaikan. Sehingga, diharapkan dapat meningkatkan proses pembelajaran agar hasil belajar lebih optimal dan mahasiswa dapat lebih mengaplikasikannya dalam pemilihan makanan sehari-hari.
2. Mahasiswa program studi Pendidikan Tata Busana yang telah lulus mata kuliah Dasar Boga, khususnya angkatan 2012. Berdasarkan data yang penulis peroleh, penulis menyarankan hendaknya mahasiswa dapat mempertahankan dan meningkatkan lagi kemampuan pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam memilih makanan sehari-hari sesuai dengan konsep materi Dasar Boga.

tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas.

Effendi,S dan Tukiran. (2012). *Metode Penelitian Survei.* Jakarta : LP3ES

Khomsan, Ali 2004. *Peranan Pangan Dan Gizi Untuk Kualitas Hidup.* Jakarta: Gramedia

Riduwan. (2010). *Belajar Mudah Penelitian.* Bandung:Alfabeta

Sudjana, N. (2010). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Sugiyono, (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D.* Bandung : Alfabeta.

Suhardjo, Laura J Harper,dkk (1985). *Pangan, Gizi dan Pertanian.* Jakarta : UI

Sulistyoningsih, H. 2010. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak.* Yogyakarta: Graha Ilmu

Tim Redaksi KBBI Pusat Bahasa, (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Winkel, W.S (2009). *Psikologi Pengajaran.*Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama

DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas.(2002).*Undang – Undang Republik Indoneia Nomor 20*