

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan Intitusi

1. Pengertian Penyelenggaraan Makanan Institusi

Penyelenggaran makanan institusi/massal (SPM/MI) adalah penyelenggaraan makanan yang dilakukan dalam jumlah besar atau massal. Batasan mengenai jumlah yang diselenggarakan disetiap negara bermacam macam, di Indonesia penyelenggaraan makanan banyak atau massak yang digunakan adalah bila penyelenggaraan lebih dari 50 porsi dalam sekali pengolahan (Bakri dkk, 2018).

Pihak penyelenggara harus menerapkan prinsip – prinsip agar dapat menyediakan makanan yang baik bagi konsumen tersebut. Hal hal lain yang menjadi prinsip sebagai berikut :

- a. Makanan harus memenuhi kebutuhan gizi konsumen
- b. Memenuhi syarat higiene dan sanitasi.
- c. Peralatan dan fasilitas memadai dan layak digunakan.
- d. Memenuhi selera dan kepuasan konsumen.
- e. Harga makanan dapat dijangkau konsumen.

Untuk dapat memenuhi ke-5 (lima) prinsip tersebut, penjamah penyelenggaraan makanan institusi harus merencanakan dan menetapkan terlebih dahulu, target konsumen yang akan disajikan untuk memenuhi kebutuhan konsumennya, termasuk biaya yang dibutuhkan sesuai dengan kemampuan konsumennya dengan tetap memperhatikan mutu makanan yang disajikan sehingga aman untuk dikonsumsi (Bakri dkk, 2018).

2. Tujuan Penyelenggaraan Makanan Institusi

Tujuan penyelenggaraan makanan institusi adalah menyediakan makanan berkualitas baik, bervariasi, memenuhi kecukupan gizi, dapat diterima dan menyenangkan konsumen dengan memperhatikan standar hygiene dan sanitasi yang tinggi termasuk macam peralatan dan saran yang digunakan.

Selain itu tujuan dari penyelaggaraan makanan yaitu untuk menyediakan makanan berkualitas yang sesuai dengan kebutuhan

gizi, biaya, aman, dan dapat diterima oleh konsumen guna tercapainya status gizi konsumen yang optimal hal ini menurut Kemenkes RI (2013).

3. Syarat Penyelenggaraan Makanan

Menurut Saputri (2017) menyatakan bahwa institusi penyelenggaraan dalam melayani makanan bagi konsumennya harus memperhatikan kebutuhan konsumen masing masing dan memenuhi persyaratan dalam pelayanan antara lain:

- a. Menyediakan makanan harus sesuai dengan jumlah dan macam zat gizi yang dibutuhkan konsumen
- b. Memperhatikan kepuasan konsumen
- c. Dipersiapkan dengan citarasa yang tinggi
- d. Dilaksanakan dengan cara yang memenuhi syarat kesehatan dan sanitasi yang layak
- e. Fasilitas ruangan dan peralatan cukup memadai dan layak digunakan
- f. Menjamin harga makanan yang dapat dijangkau konsumen.

4. Sifat Penyelenggaraan Makanan

Sifat penyelenggaraan makanan kelompok dapat dibedakan sebagai berikut:

- a. Penyelenggaraan makanan yang bersifat komersial. Pada penyelenggaraan makanan yang bersifat komersial, penyelenggaraan makanan bertujuan untuk memperoleh keuntungan. Usaha jasa boga, kantin, kafetaria, restoran, dan warung makan tergolong penyelenggaraan makanan yang bersifat komersial.
- b. Penyelenggaraan makanan yang bersifat nonkomersial. Penyelenggaraan makanan non komersial tidak bertujuan untuk mencari keuntungan. Penyelenggaraan makanan untuk orang sakit di rumah sakit, penghuni asrama, panti asuhan, barak militer, pengungsi dan narapidana tergolong penyelenggaraan makanan yang bersifat nonkomersial.

B. Penyelenggaraan Makanan Asrama

1. Definisi Penyelenggaraan Makanan Asrama

Asrama adalah tempat atau wadah yang diorganisir sekelompok masyarakat tertentu yang mendapat makanan secara kontinyu. Pendirian asrama dan penyediaan pelayanan makanan bagi penghuni asrama, didasarkan atas kebutuhan masyarakat yang oleh suatu kepentingan harus berada di tempat tertentu dalam rangka tugasnya (Bakri dkk, 2018/)

2. Tujuan Penyelenggaraan Makanan Asrama

Menurut Bakri dkk. (2018) tujuan dari penyelenggaraan makanan asrama antara lain adalah :

- a. Menyediakan makanan bagi sekelompok masyarakat asrama yang mendapat makanan secara continue.
- b. Mengatur menu yang tepat agar dapat diciptakan makanan yang memenuhi kecukupan gizi klien.

3. Karakteristik Penyelenggaraan Makanan Asrama

Karakteristik penyelenggaraan makanan asrama :

- a. Standar gizi disesuaikan menurut kebutuhan golongan orang-orang yang di asramakan serta disesuaikan dengan sumber daya yang ada.
- b. Melayani berbagai golongan umur ataupun sekelompok usia tertentu.
- c. Dapat bersifat komersial, memperhitungkan laba rugi institusi, bila dipandang perlu dan terletak di tengah perdagangan/kota.
- d. Frekuensi makan 2-3 kali sehari, dengan atau tanpa selingan.
- e. Jumlah yang dilayani tetap.
- f. Macam pelayanan tergantung dari kebijakan dan peraturan asrama.
- g. Tujuan penyediaan makanan lebih diarahkan untuk pencapaian status kesehatan penghuni asrama.

Dalam penyelenggaraan makanan asrama, adanya kontinuitas pelaksanaan merupakan faktor yang penting, karena konsumennya mendapatkan kebutuhan gizi sehari dari penyelenggaraan makanan tersebut. Khusus untuk asrama atlit, angkatan bersenjata, dimana kegiatan mereka dikategorikan sebagai pekerjaan berat, sedang

ataupun sangat berat, maka dibutuhkan pengaturan menu yang tepat agar dapat diciptakan makanan dalam volume kecil tetapi dapat memenuhi kecukupan gizi mereka.

C. Penjamah Makanan

1. Pengertian Penjamah Makanan

Menurut Permenkes No 1096 tahun 2011, Penjamah makanan adalah orang yang secara langsung mengolah makanan. Penjamah makanan juga yang bertugas mulai dari tahap persiapan, pembersihan, pengolahan, pengangkutan, sampai penyajian. Dalam proses pengolahan peran dari penjamah makanan sangatlah besar, oleh sebab itu setiap tenaga penjamah makanan yang bekerja pada jasa boga harus berbadan sehat dan tidak menderita penyakit menular. Tenaga penjamah makanan juga harus melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala minimal 2 kali dalam setahun.

2. Karakteristik Penjamah Makanan

Karakteristik penjamah makanan dapat diketahui sebagai berikut :

a. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik (Budiman & Riyanto, 2013)

b. Jenis Kelamin

Perbedaan perilaku pria dan wanita dapat dilihat dari cara mereka berpakaian dan melakukan pekerjaan sehari-hari. Baik dalam melakukan hal kebersihan wanita lebih cenderung kearah lebih bersih dari pada pria. Karena pria berperilaku dan melakukan sesuatu atas dasar pertimbangan rasional dan akal sedangkan wanita atas dasar pertimbangan emosional dan perasaan. Perbedaan umum antara wanita dan laki-laki dalam kesehatan adalah sebagai berikut (Syachroni, 2012) :

- 1) Biasanya wanita dalam menjaga kesehatan lebih baik dibandingkan dengan pria, sebab wanita mudah diatur dibandingkan pria. Sehingga setiap ada penyuluhan

kesehatan wanita lebih mudah menerima dan menghargai dibandingkan pria.

- 2) Wanita biasanya dalam pengaturan menjaga kebersihan lebih baik dibandingkan pria, sebab pada umumnya wanita lebih telaten dalam menjaga diri dan lingkungan dibandingkan pria.
- 3) Jiwa keibuan juga merupakan salah satu penyebab kenapa wanita lebih cenderung memiliki motivasi kesehatan. Jiwa keibuan akan memberikan pengaruh yang mana watak seorang ibu dalam menciptakan lingkungan yang bersih berdampak pada keluarganya, sehingga akan memunculkan seorang wanita yang berperilaku hidup sehat dan bersih.

c. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan di luar sekolah (baik formal maupun non formal), berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya (Budiman & Riyanto, 2013).

D. Standar Porsi

1. Definisi Standar Porsi

Standar porsi merupakan rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih mentah untuk setiap hidangan. Standar porsi dibuat untuk kebutuhan per orang yang didalamnya memuat jumlah dan komposisi bahan makanan yang dibutuhkan oleh individu untuk setiap kali makan, sesuai dengan siklus menu, kebutuhan serta kecukupan gizi individu. Penggunaan standar porsi ini tidak hanya pada unit pengolahan saja melainkan pada unit perencanaan menu, pembelian untuk penetapan spesifikasi bahan makanan, unit

persiapan untuk menyeragamkan potongan bahan makanan, dan unit distribusi untuk pemorsian (Bakri, 2018).

Fungsi dari standar porsi adalah untuk menghitung berapa nilai gizi yang disajikan, menentukan bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan. Standar porsi menu yang disediakan sejalan dengan kandungan energi dan zat gizi menu. Jika kandungan energi dan zat gizinya kurang maka porsi yang disediakan juga akan kurang. Porsi pangan sumber karbohidrat terdiri dari nasi sebagai pangan utama dan sumber karbohidrat lainnya seperti terigu, gula, bihun, dan lain-lain. Kontribusi ideal energi pangan sumber karbohidrat terhadap energi total adalah 50% atau setara dengan 1-2 porsi untuk anak usia sekolah dalam menu makan siang. Porsi untuk pangan sumber protein baik hewani maupun nabati yaitu 1 porsi (50 gram), porsi untuk sayuran, buah- buahan yaitu 1 porsi (Izzah, 2020).

Proporsi dalam pembagian sehari yaitu untuk makan pagi 20% AKG, makan siang 30% AKG, makan malam 30% AKG dan 20% untuk 2 kali makanan selingan. Angka kecukupan gizi dapat dijadikan pedoman dalam menyusun menu makanan sehari-hari. Dengan demikian, dapat diketahui nilai makanan, apakah ada kekurangan dalam suatu zat yang dibutuhkan dan dapat dilengkapi dengan memilih bahan makanan dengan lebih teliti (Puspitasari, 2018). Menurut Adawiyah, R. (2019) menyatakan bahwa kebutuhan satu kali makan individu berdasarkan AKG 2150 kkal (remaja usia 13 – 15 tahun) adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Standar porsi menu sehari remaja perempuan usia 13-15 tahun berdasarkan kandungan energi dalam satuan penukar

Jenis Pangan	Porsi 1 hari	Makan siang	Setara
Makanan pokok	4,5 p	1,5 – 2 P	150 – 200 gram nasi atau padanannya
Lauk hewani	3 p	1P	40 gr (1 ptg sdg) ikan atau padanannya
Lauk nabati	4 p	1P	50 gr (2 ptg sdg) tempe dan padanannya
Sayur	3p	1P	100 g sayuran matang (1 gls)
Buah	3p	1P	1 buah pisang ambon

Sumber: Permenkes RI No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Giz

Seimbang

Keterangan:

- a. 1p nasi = $\frac{3}{4}$ gelas = 100 gr = 175 kkal
- b. 1p sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
- c. 1p buah = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
- d. 1p tempe = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
- e. 1p daging = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
- f. 1p ikan segar = $\frac{1}{3}$ ekor = 45 gr = 50 kkal
- g. 1p susu sapi cair = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal
- h. 1p susu rendah lemak = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
- i. 1p minyak = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
- j. 1p gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal

Pembagian kelompok makanan ke dalam piring makan untuk setiap kali makan dapat dipraktikkan melalui Isi Piringku. Isi Piringku dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan proporsi makan dari setiap kelompok makanan dalam satu piring. Aturan pembagian makanan dalam Isi Piringku

adalah 1/2 porsi piring makan terdiri dari sayur dan buah-buahan yang beragam jenis dan warna, 1/4 piring makan diisi dengan protein (ikan, ayam, daging, kacang-kacangan dan lainnya), 1/4 piring makan diisi dengan karbohidrat atau makanan pokok (biji-bijian ufuh, nasi, gandum, jagung dan lainnya). Kemudian, dilengkapi dengan konsumsi air putih yang cukup dan batasi susu. Selain konsumsi makanan dengan porsi gizi yang seimbang, hal yang perlu diperhatikan adalah pembatasan konsumsi gula garam dan lemak. Batas maksimal konsumsi gula seseorang adalah empat sendok makan per hari, garam satu sendok teh dan lemak atau penggunaan minyak goreng maksimal lima sendok makan.

Menurut Bakri, dkk (2018) Pengawasan standar porsi dapat dilakukan dengan cara:

- a. Bahan makanan padat, pengawasan porsi dilakukan dengan penimbangan
- b. Bahan makanan cair atau setengah cair seperti susu dan bumbu digunakan gelas ukur/liter matt, sendok ukur atau alat ukur lain yang sudah distandarisasi atau bila perlu ditimbang.
- c. Pemotongan bentuk bahan makanan yang sesuai untuk jenis hidangan dapat menggunakan alat-alat pemotong atau dipotong menurut petunjuk
- d. Persiapan sayuran dapat diukur dengan container/panci dengan standard dan bentuk yang sama

E. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang tersebut melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran (Notoatmodjo, 2012)

Terdapat istilah yang biasa digunakan untuk mengatakan apabila seseorang mengenal tentang sesuatu istilah tersebut adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan dasar seseorang untuk mengambil keputusan dalam menentukan tindakan terhadap suatu masalah. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak

didasari oleh pengetahuan, sebab perilaku ini terjadi akibat adanya paksaan atau aturan yang mengharuskan untuk berbuat sesuatu (Sinta,2011)

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu mater yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) seswatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Ole sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*comprehesion*)

Memahami diartikan sebagai suatukemampuan untuk menielaskan secara benar tentang subyek yang diketahul dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalamkomponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama Jain.

e. Sintesis (*syntesis*)

Sintesis merujuk pada suatu kemmpauan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi bar dari formulasi-formulais yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan utuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

2. Faktor yang Mempengaruhi

Menurut Agustiningtyas (2021) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya adalah:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

b. Usia

Dengan bertambahnya usia, maka akan terjadi perubahan fisik dan psikologis seseorang sehingga tingkat pengetahuan dapat berkembang sesuai pengalaman dan pengetahuan yang didapat.

c. Media Massa / Sumber Informasi

Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, internet, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini.

d. Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk.

e. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis maupun sosial.

f. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

3. Kriteria Penilaian Pengetahuan.

Menurut Arikunto (2013) kategori pengetahuan dibagi menjadi 3. Kategori tersebut antara lain yakni :

- a. Baik, bila subyek mampu menjawab dengan benar 76% - 100% dari seluruh pertanyaan.
- b. Cukup, bila subyek mampu menjawab dengan benar 56% - 75% dari seluruh pertanyaan.

- c. Kurang, bila subyek mampu menjawab dengan benar <56% dari seluruh pertanyaan.

4. Bentuk Instrument Penilaian Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui metode wawancara, angket, dan diskusi kelompok terfokus dan dapat diukur berdasarkan jenis penelitiannya (Notoatmodjo,2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri R.C (2019) menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan selama 30 menit dengan menggunakan media booklet dan pemberian *posttest* setelah 1 minggu intervensi dapat meningkatkan pengetahuan dari 34,1% menjadi 50 %. Hal ini di dukung oleh penelitian Baharuddin, dkk (2013) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan setelah *posttest* dilakukan pada 1 minggu setelah intervensi

F. Keterampilan

1. Pengertian Keterampilan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Keterampilan atau skill adalah sesuatu kemampuan untuk menerjemahkan pengetahuan ke dalam praktik sehingga tercapai hasil kerja yang diinginkan. Keterampilan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan secara mudah dan cermat. Keterampilan juga merupakan pengembangan dari hasil demonstrasi dan pengalaman yang didapatkan (Wijayanti, 2022). Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan merupakan suatu kemampuan yang didapatkan melalui tahap belajar atau demonstrasi untuk melakukan suatu pekerjaan secara mudah dan cermat.

Peningkatan keterampilan salah satunya yakni dengan melaksanakan pelatihan, dengan pelatihan diharapkan pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik yang dapat berpengaruh terhadap perilakunya. Semakin banyak pelatihan yang diterima, diharapkan akan lebih meningkat keterampilan untuk dapat di aplikasikan untuk dirinya dan disebarkan untuk lingkungan dan masyarakat sekitarnya.

2. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan

Faktor yang mempengaruhi kemampuan/keterampilan seseorang pada dasarnya terdiri atas dua faktor (Wijayanti,2022). Faktor-faktor tersebut diantaranya :

- a. Kemampuan intelektual (*Intelectual Ability*) merupakan kemampuan yang dibutuhkan seseorang untuk melakukan serangkaian aktivitas mental, berfikir, menalar serta memecahkan berbagai masalah.
- b. Kemampuan fisik (*Physical Ability*) merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas-tugasnya dimana tugas tersebut menuntut keterampilan, kekuatan dan karakteristik sejenisnya.

3. Kategori Penilaian

Setiap item pernyataan benar dan dilakukan bernilai 1 dan jika dijawab tidak dilakukan bernilai 0, begitu pula sebaliknya sehingga tiap responden memiliki total skor keterampilan untuk kemudian dihitung persentasenya. Dihitung dalam persentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2008) :

$$\text{Total tingkat pengetahuan} : \frac{\text{Jumlah soal yang benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

Kemudian dilakukan klasifikasi tingkat keterampilan dimana menurut masing-masing responden memiliki kategori penilaian sebagai berikut (Arikunto 2006) :

- a. Terampil: > 50%
- b. Tidak Terampil: < 50%

G. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak (2014) mendefinisikan edukasi gizi adalah proses formal dalam melatih keterampilan atau membagi pengetahuan untuk membantu pasien/ klien mengelola atau memodifikasi diet dan perubahan perilaku secara sukarela untuk menjaga atau meningkatkan kesehatan. Menurut Mustikawati dkk. (2013) pemberian edukasi gizi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan minimal dilakukan sebanyak tiga kali dengan tujuan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif berhubungan dengan makanan dan gizi.

2. Metode Edukasi Gizi

Menurut Notoatmodjo (2007) metode edukasi gizi terbagi menjadi dua yaitu metode edukasi untuk individu dan kelompok.

- a. Metode edukasi individu digunakan untuk memotivasi atau membina individu agar tertarik kepada suatu perubahan perilaku. Bentuk metode individu antara lain :
 - 1) Bimbingan dan penyuluhan, pada metode ini terjadi kontak antara tenaga kesehatan dan masyarakat. Masyarakat dibantu dalam menyelesaikan masalah. Perubahan perilaku pada masyarakat terjadi dengan sukarela dan kesadaran penuh.
 - 2) Wawancara, pada metode ini terjadi dialog antara tenaga kesehatan dan masyarakat untuk menggali informasi tentang penerimaan masyarakat terhadap perubahan, ketertarikan masyarakat terhadap perubahan serta sejauh mana pengertian dan kesadaran masyarakat dalam mengadopsi perubahan perilaku
- b. Metode edukasi kelompok perlu memperhatikan besarnya dan tingkat pendidikan kelompok sasaran. Bentuk metode kelompok antara lain :
 - 1) Ceramah digunakan untuk kelompok besar, terdapat dua hal yang perlu diperhatikan dalam metode ini. Pertama, penguasaan materi dan penyampaian materi yang menarik serta tidak membosankan. Kedua, pelaksanaan harus menguasai sasaran meliputi sikap, suara cukup keras dan jelas, pandangan tertuju kepada sasaran, serta sebaiknya menggunakan alat bantu
 - 2) Diskusi digunakan untuk kelompok kecil, kelompok dapat bebas berpartisipasi dalam diskusi
 - 3) Curah pendapat adalah modifikasi metode diskusi, pada metode ini peserta diberikan satu masalah dan kemudian dilakukan curah pendapat.
 - 4) Demonstrasi merupakan metode yang banyak digunakan sebagai alat pengajaran dalam berbagai macam keterampilan Widyarini (2018).
 - 5) Metode yang digunakan dalam pemberian edukasi harus sesuai dengan tujuan yang ingin di capai. Jika tujuan penyuluhan untuk mengubah pengetahuan dan keterampilan maka salah satu metode

yang dapat digunakan yakni metode bimbingan dan penyuluhan.

3. Media Edukasi Gizi

Seorang pemateri harus dapat mengenal, memilih, menggunakan hingga menilai berbagai alat peraga yang paling sesuai dengan tujuan, sasaran dan situasi tempat pendidikan dilakukan (Supriasa,2012). Media dapat diartikan secara luas dan sempit, arti secara luas yakni media dapat berupa orang, material, atau kejadian yang dapat menciptakan kondisi tertentu, sehingga memungkinkan klien memperoleh pengetahuan, keterampilan atau sikap baru. Sedangkan media secara sempit yakni grafik, foto, gambar, alat mekanik dan elektronik yang dipergunakan untuk menangkap, memproses, dan menyampaikan informasi visual atau verbal.

Salah satunya adalah media booklet yang merupakan media cetak untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan yang sangat bervariasi. Media booklet merupakan suatu media untuk menyampaikn pesan-pesan kesehatan dan bentuk buku, baik tulisan maupun gambar. Menurut Putri, Nirmalasari M.(2020) juga menyampaikan bahwa booklet salah satu buku minimalis yang sangat efektif sebagai sarana penyampaian informasi dan mampu meningkatkan suatu pemahaman suatu materi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Izza S.N (2020) di Pondok Pesantren An-Nur Ar-Murtadlo Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang, hasil edukasi dengan menggunakan kuesioner pre post dan media *booklet*, diketahui dapat meningkatkan pengetahuan penjamah makanan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi E.S (2019) di penyelenggara makanan Pondok Pesantren Al Hikmah, Pedurungan, Semarang menunjukkan bahwa pengaruh pemberian penyuluhan yang dilakukan selama 30 menit dengan media booklet menunjukkan adanya peningkatan keterampilan penjamah dapur dalam mempersiapkan menu sesuai standar dengan peningkatan keterampilan 0% menjadi sebesar 86% yang sebanyak 3 kali pengamatan keterampilan dengan 2 kali intervensi dengan materi yang sama selama 1 minggu.