

COOKING CLASS UNTUK SISWA DAN SISWI SMA SINT LOUIS SEMARANG

Meiliana^{#1}, Soedarini^{#2}, Probo Yulianto Nugrahedi^{#3}

[#]Departemen Teknologi Pangan, Universitas Katolik Soegijapranata
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Semarang 50234

¹meiliana@unika.ac.id

²bernadeta@unika.ac.id

³probo@unika.ac.id

Abstract — Healthy eating is the key of maintaining good health status for adolesences. The high activity of teenagers outside the home may cause irregular eating patterns. This irregular eating patterns can result in improper food intake and affect their health status. Besides environment and culture, the knowledge level about nutrition and health also influence eating patterns. Nutrition education is one intervention method to increase knowledge. Providing information in a class session is often carried out in nutrition education, but also often unsuccessful because the method is not appealing to most tenageers. Hands-on learning is an educational method which directly involves the learner, by actively encouraging them to do something in order to learn about it. Cooking class would be a hands-on learning method to choose. A cooking activity for high school students located at the Nutrition and Culinary Technology Laboratorium of Soegijapranata Catholic University was conducted to practice making and creating healthy, safe, and nutrient-dense meals.

Keywords— cooking class, fruit, healthy eating, nutrition education, vegetables.

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kelompok usia remaja merupakan bagian dari anggota masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama terkait asupan makanan atau diet hariannya. Kelompok usia remaja umumnya masih berstatus sebagai pelajar, sehingga aktivitasnya meliputi kegiatan rutin belajar di sekolah beserta kegiatan ekstrakurikuler yang diikutinya. Kelompok usia remaja juga lekat dengan aktivitas-aktivitas lain di luar sekolah yang sifatnya lebih untuk sosialisasi. Secara fisik, kelompok usia remaja mengalami banyak mengalami perubahan aktivitas hormonal untuk menjadi manusia dewasa secara biologis. Mempertimbangkan aktivitas fisik dan perubahan aktivitas hormonal tubuh pada remaja, asupan gizi yang baik menjadi faktor penting agar kesehatan para remaja tidak terganggu.

Seiring dengan aktivitasnya di luar rumah yang tinggi, kelompok usia remaja seringkali memiliki pola makan yang tidak teratur. Pola makan yang tidak teratur tersebut dapat berakibat asupan gizi yang tidak tepat dan

terganggunya status kesehatan remaja. Selain dipengaruhi oleh budaya dan lingkungan, pola makan seseorang juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan. Meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan pada kelompok usia remaja sesungguhnya bukan hal yang mudah. Tersedianya informasi yang beragam, baik yang benar secara keilmuan maupun yang hanya bersifat “hoax”, yang saat ini dapat diakses dengan mudah oleh siapapun, justru berpeluang memberikan pemahaman yang keliru khususnya pada kelompok usia remaja. Upaya peningkatan pengetahuan melalui bentuk penyuluhan juga seringkali kurang berhasil karena metode yang kurang cocok dengan selera mereka atau kurang “kekinian”.

Program studi S1 Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata yang memiliki program konsentrasi (1) Teknologi Pangan serta (2) Nutrisi dan Teknologi Kuliner merasa tertantang untuk membantu kelompok usia remaja, secara spesifik pada siswa dan siswi SMA Sint Louis Semarang, agar mereka memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang. Ada dua metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu (1) ceramah dan diskusi serta (2) *cooking class* bertempat di Laboratorium Teknologi Kuliner, sehingga peserta dapat melakukan praktek langsung memasak makanan bergizi seimbang, beraneka ragam, dan aman bagi kesehatan

B. Tujuan Program Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat yang didanai dari Anggaran dan Belanja Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata tahun 2018-2019 ini memiliki tujuan sebagai berikut.

1. Meningkatkan pengetahuan kelompok usia remaja, khususnya para peserta dari SMA Sint Louis Semarang tentang gizi seimbang, pengembangan menu sehat, dan keamanan pangan.
2. Meningkatkan kemampuan memasak makanan sehat kelompok usia remaja, khususnya para peserta dari SMA Sint Louis Semarang.
3. Memperkenalkan keberadaan Laboratorium Kuliner di Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik

Soegijapranata Semarang pada siswa dan siswi SMA Sint Louis Semarang.

4. Membuka peluang kerjasama yang lebih luas antara pengelola di dua institusi yang terlibat.

C. Tinjauan Pustaka

1. *Kebutuhan gizi remaja*: Remaja memiliki rentang usia 11-21 tahun [1]. Pelajar SMA termasuk dalam kelompok remaja. Masa remaja diawali dengan pubertas, suatu proses perkembangan fisik dari anak-anak menuju dewasa. Sebelum pubertas, proporsi lemak dan otot tubuh laki-laki dan perempuan mirip. Proporsi otot tubuh remaja laki-laki lebih tinggi dari remaja perempuan. Proporsi lemak remaja perempuan adalah 22-26%, sedangkan remaja laki-laki 15-18% [2].

Remaja dianjurkan untuk mengkonsumsi 400-600 gram sayur dan buah per orang per hari [3] dengan dua per tiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur. Selain itu, zat gizi protein sangat dibutuhkan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang optimal. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013, mikronutrien yang penting pada masa remaja adalah kalsium (1200 mg per hari), zat besi (13-19 mg per hari untuk remaja laki-laki dan 20-26 mg per hari untuk remaja perempuan), asam folat (400 mcg per hari), dan vitamin D (mcg per hari). Asupan makanan yang bergizi seimbang, beraneka ragam, dan aman penting untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi remaja.

2. *Asupan sayur dan buah penduduk Indonesia*: World Health Organization (WHO) dan Pemerintah Indonesia melalui PMK no. 30 tahun 2013 merekomendasikan konsumsi 400 gram sayuran dan buah-buahan per hari untuk mencegah penyakit kronis seperti penyakit jantung, kanker, kencing manis, dan obesitas. Akan tetapi, konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia belum mencapai separuh dari yang direkomendasikan. Proporsi konsumsi buah dan sayur per kapita sehari tahun 2012-2016 dibandingkan dengan konsumsi yang direkomendasikan di Indonesia dapat dilihat pada tabel 1.

Pada tahun 2016, konsumsi buah dan sayur per kapita sehari adalah 67 gram dan 107 gram, kurang dari separuh yang direkomendasikan, yaitu 150 gram dan 250 gram per orang sehari [4]. Selain itu, hanya 97,3% penduduk Indonesia mengonsumsi sayur dan hanya 73,6% mengonsumsi buah pada tahun 2016. Jenis buah yang paling banyak dikonsumsi pada tahun 2016 adalah pisang, jeruk, dan rambutan, sedangkan jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi adalah kangkung, bayam, dan kacang panjang.

Tabel 1. Proporsi Konsumsi Buah dan Sayur per Kapita Sehari Dibandingkan dengan Konsumsi yang Direkomendasikan di Indonesia, 2012-2016

Tahun	Proporsi
2012	45%
2013	43%
2014	46%
2015	46%
2016	43%

Data: Susenas Maret 2012-2016 [4]

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 95,5% penduduk Indonesia dengan usia > 5 tahun kurang makan sayur dan buah. Jumlah ini mirip bila dibandingkan data proporsi penduduk Indonesia dengan usia > 10 tahun kurang makan sayur dan buah dari Riskesdas 2007 dan 2013 (93,6% dan 93,5%) [5] [6]. Artinya, dalam sepuluh tahun terakhir tidak ada perbaikan asupan sayur dan buah penduduk Indonesia.

3. *Edukasi gizi, pengetahuan gizi, dan perilaku makan*: Kegiatan edukasi gizi dapat dilakukan secara informal di rumah dengan orang tua sebagai panutan dan makanan yang beraneka ragam. Promosi makan bersama keluarga dan kegiatan edukasi memiliki efek positif terhadap perilaku makan, terutama bila dilakukan sedini mungkin [7] [8] [2]. Edukasi gizi juga dapat dilakukan pada situasi yang lebih formal di sekolah. Di tempat ini anak-anak dan remaja banyak meluangkan waktu [9] [10]. Edukasi gizi yang diberikan oleh edukator kesehatan secara signifikan memperbaiki pengetahuan gizi, kemandirian dalam memilih makanan, dan perilaku makan [10]. Pengetahuan gizi memiliki efek positif terhadap pemilihan makanan, meningkatkan konsumsi buah, sayur, dan produk pangan rendah lemak, serta menurunkan konsumsi pangan tinggi lemak dan tinggi gula [11]. Oleh karena itu, aktivitas dan program peningkatan pengetahuan gizi dapat menjadi salah satu langkah untuk memperbaiki perilaku makan.

II. METODE PELAKSANAAN

A. Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui dua metode. Pertama, pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat, yang terdiri dari tiga dosen Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata, memberikan ceramah dan melakukan diskusi bersama peserta siswa dan

siswi SMA Sint Louis Semarang mengenai gizi seimbang, pengembangan menu sehat, dan keamanan pangan. Kedua, para peserta melakukan aktivitas *cooking class* yang terdiri dari demo masak dan kegiatan masak bersama (*hands-on activity*).

1. *Ceramah dan Diskusi*: Kegiatan ceramah dan diskusi diawali dengan pengisian formulir pre-test untuk mengukur pemahaman peserta mengenai pedoman gizi seimbang. Setelah itu, ceramah dilakukan dengan menyampaikan informasi mengenai pedoman gizi seimbang dan keamanan pangan. Ceramah dilanjutkan dengan diskusi mengenai pengembangan menu sehat. Diskusi dilakukan dengan pelaksana kegiatan memberikan stimulus berupa pertanyaan-pertanyaan ataupun narasi contoh kasus kepada peserta dan peserta menjawab dan mendiskusikannya. Ceramah dan diskusi dilakukan selama 3 x 30 menit. Materi ceramah dan diskusi dapat dilihat pada lampiran. Kegiatan ceramah dan diskusi ini diakhiri dengan pengisian formulir post-test untuk melihat perubahan pemahaman peserta mengenai pedoman gizi seimbang. Formulir pre- dan post-test dapat dilihat pada lampiran.
2. *Cooking Class*: Aktivitas *cooking class* diawali dengan pengenalan peserta dengan empat mahasiswa/mahasiswi Program Studi Teknologi Pangan, Konsentrasi Nutrisi dan Teknologi Kuliner angkatan 2016 sebagai asisten pelaksana. Asisten pelaksana menjelaskan cara pembuatan dan kandungan nilai gizi dari dua resep masakan yang akan dibuat bersama-sama. Resep masakan dapat dilihat pada lampiran. Setelah asisten pelaksana melakukan demo masak, semua peserta memasak bersama (*hands-on activity*). Aktivitas ini diakhiri dengan pengisian formulir kuesioner kepuasan yang dapat dilihat pada lampiran.

B. Sasaran

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “*Cooking Class* untuk Siswa dan Siswi SMA Sint Louis Semarang” yang dilaksanakan oleh tiga dosen dari bidang ilmu Gizi Kesehatan, Pengembangan Produk, serta Keamanan Pangan diharapkan dapat memperbaiki pola konsumsi kelompok usia remaja, khususnya 27 siswa dan siswi kelas XI SMA Sint Louis Semarang, melalui peningkatan pemahaman mengenai gizi seimbang, pengembangan menu sehat, dan keamanan pangan beserta peningkatan kemampuan memasak makanan sehat.

C. Luaran

Sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ‘*Cooking Class* untuk Siswa dan Siswi SMA Sint Louis Semarang’, target luaran kegiatan ini adalah:

1. Peningkatan pengetahuan para peserta dari SMA Sint Louis Semarang tentang gizi seimbang, pengembangan menu sehat, dan keamanan pangan.
2. Peningkatan kemampuan memasak makanan sehat para peserta dari SMA Sint Louis Semarang.
3. SMA Sint Louis Semarang mengenal keberadaan Laboratorium Kuliner di Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata, dan
4. Terbukanya peluang kerjasama yang lebih luas antara pengelola di dua institusi yang terlibat

D. Pihak terkait

Kegiatan ini melibatkan SMA Sint Louis Semarang yang memberikan izin bagi tim mengundang siswa dan siswi kelas XI untuk menghadiri kegiatan pengabdian masyarakat ini pada jam pelajaran Prakarya dan Kewirausahaan (PKWU).

E. Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Kamis, 16 Mei 2019 di Ruang Oval Gedung Albertus dan Laboratorium Nutrisi dan Teknologi Kuliner, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

F. Alat Ukur

Untuk mencapai tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ‘*Cooking Class* untuk Remaja SMA Sint Louis Semarang’ ini, peningkatan pemahaman peserta diukur dengan menggunakan alat formulir pre- dan post-test. Pre-test dan post-test memiliki masing-masing tiga pertanyaan mengenai pedoman gizi seimbang yang sama. Masing-masing test dinilai dengan rentang skor 0-3. Skor 3 menunjukkan pemahaman yang baik.

Selain itu, kepuasan peserta terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini dinilai menggunakan formulir kuesioner kepuasan. Data atau jawaban dari 27 peserta diolah dan dianalisis secara deskriptif.

G. Laporan Penggunaan Anggaran

Dana yang didapatkan dari Anggaran dan Belanja Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata tahun 2018-2019 digunakan untuk komponen-komponen berikut.

TABEL 2
PENGUNAAN ANGGARAN KEGIATAN

No	Komponen	Jumlah (Rp.)
1	Lembur persiapan kegiatan	120.000
2	Honor asisten kegiatan <i>cooking class</i>	300.000
3	Honor driver	100.000

4	Konsumsi panitia dan peserta	720.000
5	Biaya bahan makanan	556.465
6	Biaya diseminasi Sendimas 2019	300.000
7	Biaya cetak dan jilid (laporan, resep, kuesioner)	100.000
	Total biaya	2.196.465

III. HASIL PELAKSANAAN

A. Penyuluhan

Sesi ceramah mengenai Pedoman Gizi Seimbang diberikan melalui pemaparan fakta asupan sayur dan buah masyarakat Indonesia yang masih kurang bila dibandingkan dengan saran dari Pemerintah Indonesia. Peserta juga mendapatkan informasi mengenai 10 komponen saran dari Pedoman Gizi Seimbang 2014. Pelaksana ceramah menekankan informasi mengenai pentingnya keanekaragaman makanan dalam konsumsi sehari-hari remaja. Sesi ini ditutup dengan informasi manfaat dari beberapa sayur dan buah, seperti wortel, bayam, brokoli, jamur, apel, dan semangka.



Gambar 1. Sesi Ceramah mengenai Pedoman Gizi Seimbang yang Dibawakan oleh Meiliana, S.Gz., MS

Pada sesi diskusi tentang Pengembangan Menu Sehat, peserta menunjukkan antusiasme dalam menanggapi berbagai pertanyaan ataupun narasi tentang pengembangan menu. Salah satu cara bagi seseorang untuk dapat melakukan ataupun mendapatkan ide tentang pengembangan menu adalah dengan mengetahui produk-produk apa saja yang beredar di pasaran. Terkait itu, peserta dapat memberikan contoh makanan dan minuman yang menggunakan bahan baku sayur dalam skala industri kuliner atau horeca (hotel – restoran – kafe/catering), antara lain jus sayur, sop, tumis/ca, pecel, gado-gado, sayur asin, dan salad. Sedangkan ketika diminta untuk memberikan contoh produk dalam skala industri masal (manufaktur), mayoritas peserta tidak mampu menjawab. Sebanyak dua peserta mampu memberikan jawaban, yaitu sayuran kaleng. Meskipun demikian, saat diminta memberikan contoh yang lebih

spesifik, rata-rata peserta tidak mengerti. Oleh karena itu, dilakukan diskusi tentang beberapa contoh makanan tersebut, antara lain asparagus, jagung, dan kacang polong kaleng. Selain itu, juga ada jus sayur (dan buah) yang dibuat dalam skala industri. Ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang produk olahan sayur dalam skala kuliner lebih dikenal karena memang lebih sering dijumpai dalam keseharian peserta. Peserta lebih dapat memberikan contoh-contoh produk makanan dan minuman dari buah, baik pada skala kuliner maupun industri.

Untuk dapat mengembangkan ide pengembangan menu, maka imaji atau gambaran tentang motivasi atau tujuan produk dibuat juga didiskusikan. Dengan mempertimbangkan tingkat usia dan sekaligus memberikan motivasi tentang dunia teknologi pangan, peserta diajak untuk membayangkan seandainya mereka menjadi produsen dari produk-produk makanan dan minuman yang sebelumnya sudah didiskusikan. Sebagian besar mampu memberikan tanggapan yang baik saat diminta membayangkan mengapa produk-produk tersebut yang dibuat dan dijual, mengapa bukan produk makanan atau minuman jenis lainnya. Diskusi mengarah kepada keinginan atau kebutuhan konsumen. Dalam konteks pengembangan produk/ menu makanan, keinginan konsumen adalah titik awal. Seorang produsen, apalagi yang sudah memiliki pemahaman yang baik tentang ilmu dan teknologi pangan, akan dengan relatif mudah membuat berbagai jenis produk makanan atau minuman baru. Namun demikian, kebaruan produk tersebut bukan merupakan cerminan suksesnya pengembangan produk atau menu karena itu tergantung pada keinginan konsumen. Jika konsumen tidak menginginkan atau membutuhkannya, maka produk tersebut juga tidak akan berhasil di pasaran.

Dari perspektif tersebut, maka diskusi berlanjut pada pengembangan menu yang sehat. Karena sudah diajak untuk memahami tentang keinginan konsumen, maka definisi tentang sehat dan makanan sehat menjadi lebih beragam. Masing-masing peserta memiliki persepsi masing-masing terkait makanan yang sehat. Diskusi ini sekaligus sebagai simulasi yang memberikan gambaran kepada peserta tentang keragaman persepsi konsumen tentang makanan sehat dan seberapa kemungkinan konsumen mau membeli makanan atau minuman tersebut. Dalam diskusi tersebut peserta juga sedikit dikenalkan dengan konsep karakteristik sensori, terutama tentang rasa. Terkait dengan makanan sehat yang sering juga dipersepsi dengan rasa yang pahit, kurang enak, dan lain sebagainya, peserta mendiskusikan tentang peluang mengembangkan menu yang lebih sehat dengan tanpa mengorbankan sifat sensori pada makanan atau minuman tersebut.



Gambar 2. Sesi Diskusi tentang Pengembangan Menu Sehat yang Dibawakan oleh Dr. R. Probo Yulianto Nugrahedhi, MSc

Sesi ceramah mengenai Keamanan Pangan diberikan melalui pemaparan tentang masalah keamanan pangan yang ada, racun alami yang ada di bahan pangan, allergen, cemaran berbahaya dalam makanan, beserta pengaruh dosis dan ukuran badan terhadap derajat masalah keamanan pangan.



Gambar 3. Sesi Ceramah tentang Keamanan Pangan yang Dibawakan oleh Dr. Soedarini, MP

B. Praktek Masak (Cooking Class)

Setelah ceramah dan diskusi, kegiatan pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan aktivitas cooking class. Ada empat empat mahasiswa/mahasiswi Program Studi Teknologi Pangan, Konsentrasi Nutrisi dan Teknologi Kuliner angkatan 2016 yang bertugas sebagai asisten pelaksana. Asisten pelaksana menjelaskan cara pembuatan dan kandungan nilai gizi dari dua resep masakan, melakukan demo masak, dan mengawasi para peserta mengolah masakan bersama-sama.

Secara umum, peserta menyambut hands-on activity ini secara antusias. Beberapa peserta mengaku belum biasa memegang pisau dan memotong sayur dan buah. Melalui kegiatan ini, mereka diberi kesempatan untuk melatih kemampuan memotong sayur dan buah, belajar mempersiapkan bahan makanan secara umum sebelum

dimasak, dan belajar mengenal teknik memasak sayur dan buah.



Gambar 4. Peserta Memotong Buah-buahan



Gambar 5. Salad Buah yang Dibuat oleh Peserta



Gambar 6. Peserta Memotong Sayuran



Gambar 7. Peserta Menumis Bahan pada Resep Sapo Tahu Seafood

C. Monitoring dan Evaluasi

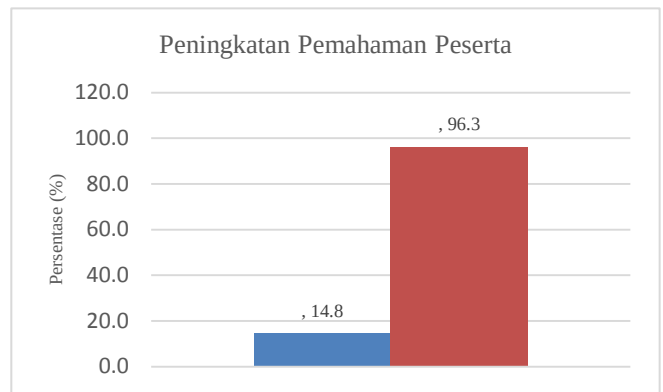
Melalui pre-test, diketahui bahwa lebih dari separuh (59%) peserta belum pernah mendengar istilah Pedoman Gizi Seimbang. Kegiatan yang serupa dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat digunakan sebagai alat promosi kesehatan dengan mengenalkan dan menambah pengetahuan mengenai perilaku makan yang baik. Melalui peningkatan pengetahuan dan awareness terhadap Pedoman Gizi Seimbang, diharapkan adanya perbaikan kemandirian dalam memilih makanan dan perilaku makan pada kelompok usia remaja.



Gambar 8. Proporsi Pernah Tidaknya Peserta Mendengar Istilah "Pedoman Gizi Seimbang: Sebelum Kegiatan Ceramah dan Diskusi

Pemahaman peserta mengenai gizi dan pangan diukur dengan tiga pertanyaan pada pre- dan post-test. Skor tiga (menjawab semua pertanyaan dengan benar) menggambarkan pemahaman yang baik. Gambar 9 menunjukkan bahwa setelah kegiatan ceramah dan diskusi, peserta dengan pemahaman yang baik bertambah 81,5%.

Artinya, banyak peserta yang pengetahuan gizi dan pangannya meningkat setelah mengikuti kegiatan ceramah dan diskusi.



Gambar 9. Proporsi Peserta dengan Pemahaman yang Baik Mengenai Gizi dan Pangan Sebelum dan Sesudah Kegiatan Ceramah dan Diskusi

D. Tanggapan Peserta

Rangkuman kuesioner evaluasi kegiatan yang menunjukkan tanggapan peserta terhadap acara yang mereka ikuti dapat dilihat pada tabel 2.

TABEL 3
RANGKUMAN KUESIONER EVALUASI KEGIATAN

Pertanyaan	Jawaban
Menurut Anda, apakah acara ini berjalan sukses?	Semua anak (27 anak) menjawab ya, acara berjalan sukses. Alasan: menikmati acara sampai akhir, lancar, sesuai harapan, menyenangkan, kegiatan cooking class menambah pengalaman baru, mendapat informasi baru, seru
Apakah narasumber dapat menyampaikan materi dengan baik?	27 anak menjawab ya, narasumber menyampaikan materi dg baik Alasan: penyampaian materi jelas, mudah dipahami, tidak membosankan, dapat mempraktekan materi yang disampaikan, materi lengkap, cara penyampaian materi seru, tidak tegang, dapat ilmu baru dalam hal memasak
Seberapa besar materi tersebut dapat anda pahami?	60-100%; rata-rata menjawab sekitar 80% Alasan: materi dapat mudah dipahami, mudah diingat, tersampaikan dengan baik, dan berkaitan erat dengan kehidupan sehari, metode pengajaran seru, kegiatan memasak dalam sesi cooking class sangat mudah dilakukan, tapi masih ada 3 anak yang merasa kegiatan praktek di lab belum maksimal dan ada beberapa materi yang sulit dipahami (ada kata - kata

Pertanyaan	Jawaban
	yang belum pernah didengar)
Pada sesi/bagian manakah yang paling anda sukai pada kegiatan ini?	sesi yang disukai: Memasak (23 anak), sesi diskusi (2 anak), pedoman gizi makanan (1 anak), sesi keamanan pangan (1 anak), Alasan: mendapat pengalaman dan informasi baru, tidak membosankan, seru, bisa memasak dengan teman-teman, menyenangkan
Setelah mengikuti pelatihan ini, Anda ingin acara ini diadakan lagi?	Ya (26 anak); tidak (1 anak) Alasan jawaban ya: ingin memasak lagi, mendapat pengetahuan baru, seru, menarik, mudah dipahami, mendapat pengalaman baru Alasan jawaban tidak: capek
Kritik dan Saran (kekurangan yang harus diperbaiki selanjutnya)	Kritik dan saran: tepat waktu, kakaknya harus sering senyum, sesi materi dapat ditambah, saat penjelasan sesi memasak sebaiknya peserta dipersilakan duduk, waktu acara cooking class bisa diperpanjang dan menyanyikan berlagu, suara saat kegiatan cooking class tidak bisa terdengar sampai belakang, lebih detail dalam menjelaskan teknik memasak dalam sesi cooking class
Pesan dan Kesan	Pesan: semoga lebih baik lagi, acara bisa dilaksanakan kembali, kombinasi masakan dapat ditingkatkan (misal membuat es krim, roti, dll), sesi cooking class bisa diperlambat, tidak hanya diperkenalkan tentang FTP tapi juga fakultas lain, penyampaian materi lebih interaktif agar tidak membosankan (bisa ditambah kegiatan bermain/ ice breaking), durasi waktu acara diperpanjang Kesan: seru, asyik, menambah ilmu dan pengalaman, luar biasa, senang, menarik

- [1] L. M. & D. K. E. Brefere, dalam *Nutrition for Foodservice and Culinary Professionals 8th edition*, Wiley, 2013.
- [2] L. K. & R. J. L. Mahan, in *Krause's Food & the Nutrition Care Process 14th edition*, Elsevier Inc., 2017.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pedoman Gizi Seimbang, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2014.
- [4] Badan Pusat Statistik, "Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) Maret 2012-2016," 2012-2016.
- [5] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018," 2018.
- [6] Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Infodatin Makanan 2018," 2018.
- [7] C. W. U. & N. D. Ebster, "Children's influences on in-store purchases.," *J Retailing Consum Serv*, vol. 16, pp. 145-154, 2009.
- [8] J. L. N. H. M. & N.-S. D. Fulkerson, "A review of associations between family or shared meal frequency and dietary and weight status outcomes across the lifespan.," *J Nutr Educ Behav*, vol. 46, no. 1, pp. 2-19, 2014.
- [9] R. C. G. S. B. S. N. P. T. G. U.-F. S. & S. M. Bindler, "The process of curriculum development and implementation for an adolescent health project in middle schools.," *J Sch Nurs*, vol. 28, no. 1, pp. 13-23, 2012.
- [10] N. F. M. M. J. J. & S. B. McCaughtry, "Influences of constructivist-oriented nutrition education on urban middle school students' nutrition knowledge, self-efficacy, and behaviors.," *American Journal of Health Education*, vol. 42, no. 5, 2011.
- [11] A. R. L. D. C. C. E. & T. Z. Gámbaro, "Nutritional knowledge and consumption frequency of foods: a case study [Abstract],," *Arch Latinoam Nutr.*, vol. 61, no. 3, pp. 308-15, 2011.

IV. KESIMPULAN

Dengan mengikuti kegiatan ceramah dan diskusi, pemahaman peserta mengenai pedoman gizi seimbang dapat ditingkatkan. Metode edukasi dengan *hands-on activity* seperti *cooking class* diterima dengan baik oleh peserta dan dapat dikembangkan menjadi kurikulum yang lebih baik guna memperbaiki perilaku konsumsi remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak SMA SInt Louis Semarang yang telah bersedia berkolaborasi dengan tim pelaksana dari Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

DAFTAR PUSTAKA