

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN TEORI

1. Penyuluhan

Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan terarah dengan peran serta aktif individu, kelompok, atau masyarakat untuk memecahkan masalah dengan memperhitungkan faktor sosial, ekonomi, dan budaya setempat. Selanjutnya, penyuluhan gizi dapat diartikan sebagai suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan derajat kesehatan dan mempertahankan gizi baik (Suhardjo, 2003).

Berbicara tentang penyuluhan tidak terlepas dari bagaimana agar sasaran penyuluhan dapat mengerti, memahami, tertarik, dan mengikuti apa yang kita suluhkan dengan baik, benar, dan atas kesadarannya sendiri berusaha untuk menerapkan ide-ide baru dalam kehidupannya. Oleh karena itu penyuluhan membutuhkan suatu perencanaan yang matang, terarah, dan berkesinambungan. Penyuluhan sebagai proses perubahan perilaku tidak mudah. Titik berat penyuluhan sebagai proses perubahan perilaku adalah penyuluhan yang berkelanjutan. Dalam proses perubahan perilaku dituntut agar sasaran berubah tidak semata-mata karena

penambahan pengetahuan saja namun, diharapkan juga adanya perubahan pada keterampilan sekaligus sikap mantap yang menjurus kepada tindakan atau kerja yang lebih baik, produktif, dan menguntungkan (Lucie, 2005).

Pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku sasaran penyuluhan. Untuk mencapai suatu hasil yang optimal, penyuluhan harus disampaikan menggunakan metode yang sesuai dengan jumlah sasaran (Notoatmodjo, 2014). Metode penyuluhan terdiri dari beberapa jenis, yaitu:

a. Metode individual

Dalam promosi kesehatan, metode yang bersifat individual digunakan untuk membina perilaku baru, atau membina seseorang yang mulai tertarik kepada suatu perubahan perilaku atau inovasi

b. Metode penyuluhan kelompok

Metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil.

c. Metode penyuluhan massa

Metode penyuluhan massa digunakan untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat yang sifatnya massa atau *public*.

2. Media

Media adalah alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut sebagai alat peraga karena berfungsi membantu dan memperagakan sesuatu dalam proses pendidikan atau pengajaran. Alat peraga ini disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Dengan perkataan lain alat peraga ini dimaksudkan untuk mengerahkan indra sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah pemahaman.

Seseorang atau masyarakat di dalam proses pendidikan dapat memperoleh pengalaman atau pengetahuan melalui berbagai macam alat bantu pendidikan. Tetapi masing-masing alat mempunyai intensitas yang berbeda-beda di dalam membantu permasalahan seseorang. Edgar Dale membagi alat peraga tersebut menjadi 11 macam dan sekaligus menggambarkan tingkat intensitas tiap-tiap alat tersebut dalam sebuah kerucut seperti pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Kerucut Pengalaman Edgar Dale

Dari kerucut tersebut dapat dilihat bahwa lapisan yang paling dasar adalah benda asli dan yang paling atas adalah kata-kata. Hal ini berarti bahwa dalam proses pendidikan, benda asli mempunyai intensitas yang paling tinggi untuk mempersepsikan bahan pendidikan atau pengajaran. Sedangkan, penyampaian bahan yang hanya dengan kata-kata saja sangat kurang efektif atau intensitasnya paling rendah. Jelas bahwa penggunaan alat peraga merupakan pengamalan salah satu prinsip proses pendidikan.

Secara terperinci, faedah alat peraga antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- b. Mencapai sasaran yang lebih banyak
- c. Membantu dalam mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman
- d. Merangsang sasaran pendidikan ntuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain

- e. Mempermudah penyampaian bahan pendidikan atau informasi oleh pendidik atau pelaku pendidikan
- f. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan
- g. Mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami, dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik
- h. Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh, yaitu menegakkan pengetahuan yang telah diterima sehingga apa yang diterima lebih lama tersimpan dalam ingatan (Notoadmojo, 2007)

Berdasarkan fungsinya sebagai penyaluran pesan kesehatan, media ini dibagi menjadi tiga yaitu:

a. Media cetak

Media ini mengutamakan pesan-pesan visual, biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar, atau foto dalam tata warna. Jenis media cetak meliputi *booklet*, *leaflet*, *flyer* (selebaran), *flip chart* (lembar balik), *rubric* atau tulisan pada surat kabar atau majalah, poster, foto yang mengungkapkan informasi kesehatan. Media leaflet adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat berupa kalimat, gambar, atau kombinasi. Ada beberapa kelebihan media cetak antara lain tahan lama, mencakup banyak orang, biaya rendah, dapat dibawa kemana-mana, tidak perlu listrik, mempermudah pemahaman dan dapat meningkatkan gairah belajar. Media cetak memiliki

kelemahan yaitu tidak dapat menstimulir efek gerak dan efek suara dan mudah terlipat.

b. Media elektronik

Media ini adalah televisi, radio, video film, cassette, CD, VCD. Seperti halnya media cetak, media elektronik ini memiliki kelebihan antara lain lebih mudah dipahami, lebih menarik, dan sudah dikenal masyarakat. Kelemahan dari media ini adalah biayanya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu listrik, dan alat canggih untuk produksinya, perlu persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, perlu keterampilan penyimpanan, dan keterampilan untuk mengoperasikannya.

c. Media luar ruangan

Media menyampaikan pesannya diluar ruang, biasanya melalui media cetak maupun media elektronik misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner, televisi layar lebar. Kelebihan dari media ini adalah lebih mudah dipahami, lebih menarik, sebagai informasi umum dan hiburan, bertatap muka, mengikut sertakan seluruh panca indera, penyajian dapat dikendalikan dan jangkauannya relatif besar. Kelemahan dari media ini adalah biaya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu alat canggih untuk produksinya, persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, memerlukan keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikannya (Maulana, 2009)

3. Modul

Modul merupakan bahan ajar cetak yang dirancang untuk dapat dipelajari secara mandiri oleh peserta pembelajaran. Modul disebut juga media untuk belajar mandiri karena didalamnya telah dilengkapi dengan petunjuk untuk belajar sendiri. Artinya pembaca dapat melakukan kegiatan belajar tanpa kehadiran pengajar secara langsung (Syamsudin, 2005).

Modul merupakan salah satu media pembelajaran yang berbentuk naskah atau media cetak yang sering digunakan oleh guru dan siswa dalam kegiatan belajar. Modul dirumuskan sebagai salah satu unit yang lengkap yang berdiri sendiri, terdiri dari rangkaian kegiatan belajar yang disusun untuk membantu para siswa dalam mencapai tujuan belajar yang telah dirumuskan secara spesifik dan operasional. Modul digunakan sebagai pengorganisasian materi pembelajaran yang memperlihatkan fungsi pendidikan. Strategi pengorganisasian materi pembelajaran mengacu pada upaya untuk menunjukkan kepada siswa keterkaitan antara fakta, konsep, prosedur dan prinsip yang terkandung pada materi pembelajaran. Untuk merancang materi pembelajaran, terdapat lima kategori kapabilitas yang dapat dipelajari oleh siswa, yaitu informasi verbal, keterampilan intelektual, strategi kognitif, sikap, dan keterampilan motorik (Herawati, 2013).

4. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek (Notoatmodjo, 2010).

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket (kuesioner) yang menanyakan tentang materi yang ingin diukur dari subjek penelitian. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkatan diatas. Pertanyaan atau tes dapat digolongkan untuk pengukuran pengetahuan yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu:

- a. Pertanyaan subjektif, misalnya pertanyaan uraian
- b. Pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, betul salah, dan pertanyaan menjodohkan.

Dari dua jenis pertanyaan tersebut, khususnya pertanyaan objektif pilihan ganda lebih disukai untuk dijadikan sebagai alat pengukuran, oleh karena itu lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan dan lebih cepat. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber seperti, media poster, kerabat dekat, media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, dan sebagainya. Pengetahuan dapat membentuk keyakinan tertentu, sehingga

seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinannya tersebut (Maulana, 2009).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain:

a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan nonformal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negative. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, maka akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

b. Informasi/media massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa juga membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

c. Sosial, budaya, dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik dilingkungan fisik biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. 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. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan akan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari kepribadian menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua.

Selain itu orang usia emasnya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini (Budiman dan Riyanto, 2014).

Tingkatan pengetahuan terdiri atas enam tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Oleh karena itu, “tahu” merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah gunanya untuk mengukur bahwa orang tahu yang dipelajari seperti: menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*understand*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan secara benar tentang onjek yang diketahui, dapat menjelaskan materi tersebut dengan benar.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang dipelajari pada situasi atau kondisi nyata.

d. Analisis (*analysis*)

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

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan untuk melakukan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penelitian terhadap suatu materi atau objek. Penelitian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang ada (Notoatmodjo, 2007).

5. Keterampilan

Menurut Suwanto (1999), keterampilan merupakan kecakapan yang dimiliki seseorang secara berkaitan atau berhubungan dengan penyelesaian tugas secara cepat dan tepat. Keterampilan sendiri berasal dari kata dasar terampil yang berarti cakap dalam menyelesaikan tugas, mampu, dan cekatan. Keterampilan berarti kecakapan untuk menyelesaikan tugas dengan menggunakan anggota badan dan peralatan kerja yang tersedia.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan secara langsung menurut Widayatun (2005), yaitu:

a. Motivasi

Merupakan sesuatu yang membangkitkan keinginan dalam diri seseorang untuk melakukan berbagai tindakan. Motivasi inilah yang

mendorong seseorang bisa melakukan tindakan sesuai dengan prosedur yang sudah diajarkan.

b. Pengalaman

Merupakan suatu hal yang akan memperkuat kemampuan seseorang dalam melakukan sebuah tindakan (keterampilan). Pengalaman membangun seseorang untuk bisa melakukan tindakan-tindakan selanjutnya menjadi lebih baik yang dikarenakan sudah melakukan tindakan-tindakan dimasa lampau.

c. Keahlian

Keahlian yang dimiliki seseorang akan membuat terampil dalam melakukan keterampilan tertentu. Keahlian akan membuat seseorang mampu melakukan sesuatu sesuai dengan yang sudah diajarkan.

6. Pemorsian Makanan

Pemorsian menu makanan adalah suatu proses atau cara mencetak makanan sesuai dengan standar porsi yang telah ditentukan. Besar porsi adalah banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku di rumah sakit (Kemenkes RI, 2013).

Menurut Wijayanti (2008) dalam Septiani (2011), porsi makanan adalah besarnya potongan bahan makanan per sajian pada tiap kali makan. Porsi juga merupakan salah satu kriteria yang dapat dijadikan acuan untuk menilai standar makanan. Maka dari itu diperlukan standar

porsi untuk mengontrol berat bahan makanan yang akan disajikan agar lebih akurat.

Menurut Sethi (2004) dalam Septiani (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi pemorsian antara lain:

a. Alat atau fasilitas

Alat atau fasilitas yang digunakan sangat mempengaruhi porsi suatu bahan makanan. Alat pemotong yang sudah terstandarisasi akan menghasilkan porsi sesuai standar yang telah ditentukan.

b. Tenaga kerja (pemorsian)

Tenaga kerja (pemorsi) terkadang memorsi bahan makanan sesuai dengan keinginan dirinya sendiri dimana tidak selalu sesuai dengan standar porsi yang telah ada.

c. Situasi dan lingkungan

Lingkungan juga merupakan faktor yang mempengaruhi porsi makanan. Misalnya pada hubungan rumah sakit dan rumah tangga. Porsi makanan di lingkungan rumah tangga tidak secara khusus diatur, tetapi di rumah sakit dimana banyak terdapat pasien yang memerlukan diet khusus yang dalam penyediaanya sangat memperhatikan porsi. Porsi di rumah sakit tersebut haruslah sesuai dengan standar yang sudah ditentukan.

d. Metode pemorsian

Metode yang dipilih dalam pemorsian sangat berpengaruh terhadap besar porsi. Terdapat dua metode seperti menggunakan mesin atau menggunakan tenaga manusia selama pemorsian.

e. Standar resep

Standar resep mempengaruhi porsi karena didalamnya terdapat standar porsi yang harus selalu konsisten pada setiap saat digunakan.

Pengawasan porsi biasanya dilakukan dengan alat ukur, misalnya gelas ukur, sendok teh, dan timbangan (Depkes, 2007). Menurut Depkes RI (2003) pengawasan porsi meliputi:

- a. Bahan makanan (padat) pengawasan porsi dilakukan dengan penimbangan.
- b. Bahan makanan yang cair atau setengah cair seperti susu dan bumbu dapat menggunakan gelas ukur/liter mati, sendok ukuran atau alat ukur lainnya 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 kontainer/panci yang standar dan bentuknya sama.
- e. Dalam mendapatkan porsi yang tetap (tidak berubah-ubah) harus digunakan standar porsi dan standar resep.

7. Standar Porsi Lauk Nabati

Standar porsi adalah rincian macam dan bahan makanan dalam berat bersih untuk setiap jenis hidangan. Besar porsi direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku di suatu institusi (Depkes RI, 2010).

Pedoman yang digunakan dalam menetapkan porsi baku makanan Indonesia dapat digunakan angka patokan kecukupan makanan yang dianjurkan oleh Departemen Kesehatan untuk digunakan di rumah sakit atau institusi lainnya. Kecukupan makanan yang dianjurkan disusun berdasarkan kecukupan zat gizi yang dianjurkan untuk rata-rata makanan orang Indonesia (Moehyi, 1992).

Pembelian bahan makanan harus disesuaikan dengan menu, jumlah dan standar porsi yang direncanakan. Selain itu, penyimpanan bahan makana, proses, persiapan, pemasakan dan penyajian harus benar agar tidak mengurangi jumlah bahan makanan yang digunakan. Salah satu hal penting dalam penyelenggaraan makanan yaitu jumlah bahan makanan dan standar porsi yang dihasilkan, hal ini dikarenakan jumlah bahan makanan berpengaruh terhadap standar porsi yang dihasilkan. Jumlah bahan makanan harus ditetapkan secara teliti agar standar porsi sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya sehingga dapat memenuhi kebutuhan klien (Mukrie, 1990)

Lauk nabati merupakan bahan makanan yang bersumber dari protein nabati. Bahan makanan ini terdiri atas golongan kacang-kacangan

dan hasil olahannya, seperti tempe dan tahu. Sumber protein nabati juga lebih murah harganya dibandingkan dengan sumber protein hewani (Sediaoetama, 1989). Zat protein nabati terdapat dalam jenis kacang-kacangan dan hasil olahannya. Dalam hal ini yang termasuk kacang-kacangan antarlain kacang kedele, kacang hijau, kacang tanah, kacang tunggak, kacang tolo, kacang merah, kacang kara, kacang bogor, kacang mete/mede, kacang kapri, wijen, dan sejenisnya. Hasil olahan kacang-kacangan dapat berupa:

- a. Tempe kedele, tempe benguk/kara, tempe bungkil kacang
- b. Oncom dapat dibuat dari bungkil kacang atau ampas minyak kacang atau dibuat dari ampas tahu
- c. Kecap dibuat dari kacang kedele hitam
- d. Taoco dibuat dari kacang kedele kuning atau hitam
- e. Susu kedele atau sari dele dibuat dari kacang kedele kuning (Tarwotjo, 1998)

Salah satu lauk nabati yaitu tempe, merupakan sumber zat protein yang baik. Setiap 100 gram tempe mengandung 18-20 gram zat protein. Macam-macam bentuk tempe yang dijual dipasar yaitu bentuk seperti bumbung, setengah lingkaran, bentuk segitiga kecil, tempe keripik, dan bentuk papan. Macam-macam tempe berdasarkan bahan bakunya yaitu tempe kedele, tempe benguk, tempe gembus, tempe bungkil, dan tempe bongkrek. Pengolahan tempe antarlain dengan digoreng yaitu tempe goreng, kering tempe, dan perkedel tempe, dengan dikukus yaitu botok

tempe, gadon tempe, dan pepes tempe, dengan direbus yaitu oblok-oblok, kare tempe, tempe bacem, sambal tumpang, dengan dipanggang yaitu sate tempe dan sambal tempe (Tarwotjo, 1998).

Berdasarkan satuan penukar standar porsi untuk lauk nabati seperti pada tabel 1 sebagai berikut:

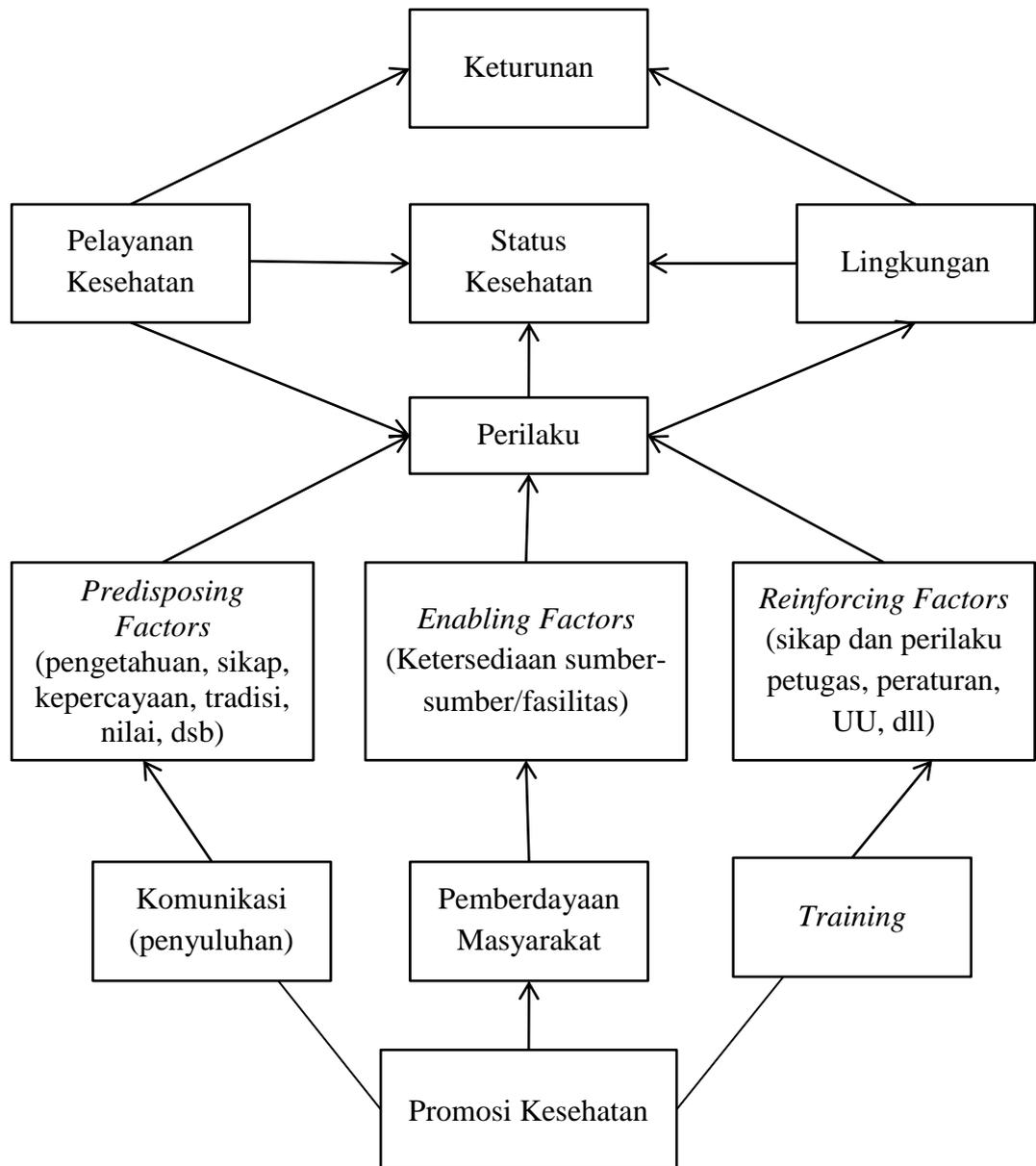
Tabel 1

Satuan Penukar Bahan Makanan Sumber Protein Nabati

Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Kacang hijau	25	2 ½ sdm	Keju kacang tanah	20	2 sdm
Kacang kedelai	25	2 ½ sdm	Oncom	50	2 ptg sdg
Kacang merah	25	2 ½ sdm	Tahu	100	1 bj bsr
Kacang tanah terkupas	20	2 sdm	Tempe	50	2 ptg sdg
Kacang tolo	25	2 ½ sdm			

Sumber : Almatsier, 2004

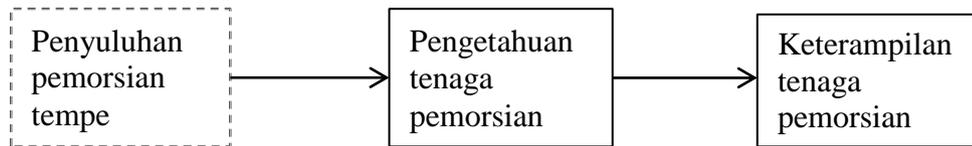
B. KERANGKA TEORI



Gambar 2. Kerangka Teori Hubungan Status Kesehatan, Perilaku, dan Promosi Kesehatan

Sumber : Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Notoatmodjo, (2007)

C. KERANGKA KONSEP



Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Penyuluhan Pemorsian Tempe terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Tenaga Pemorsian di Katering Asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Keterangan :

----- : Variable bebas

————— : Variable terikat

D. HIPOTESIS

1. Ada pengaruh penyuluhan pemorsian tempe terhadap pengetahuan tenaga pemorsian.
2. Ada pengaruh penyuluhan pemorsian tempe terhadap keterampilan tenaga pemorsian.