



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2016

GURU PEMBELAJAR MODUL PAKET KEAHLIAN JASA BOGA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN



Penulis: Dra. Purwi Hastuti, M.Kes., dkk
KELOMPOK KOMPETENSI H
MAKANAN KESEMPATAN KHUSUS DAN
DIET KHUSUS 1



PENILAIAN PEMBELAJARAN



GURU PEMBELAJAR

**Modul Paket Keahlian Jasa Boga
Sekolah Menengah Kejuruan(SMK)**

KELOMPOK KOMPETENSI H

PUSAT PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN PENDIDIK DAN
TENAGA KEPENDIDIKAN (PPPPTK) BISNIS DAN PARIWISATA
DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
TAHUN 2016



Penanggung Jawab :

Dra. Hj. Djuariati Azhari, M.Pd

KOMPETENSI PROFESIONAL

Penulis:

Dra. Purwi Hastuti, M.Kes
081285605527
wiwiek2011@gmail.com

Ir.Tuti Sumiati, M.M
08128051734
tuti_achid@yahoo.co.id

Dra. Endah Saraswati, M.M
08129002235
endahsaraswati@yahoo.com

Penelaah:

Dra. Wiwi Rusmini
081219807448
rusmini.wiwi@gmail.com

KOMPETENSI PEDAGOGIK

Penulis:

Dra. Dwikora Hayuati, M.Pd
0817793766
dhayuati@yahoo.co.id

Penelaah:

Dra. Dwi Hastuti, M.M
081310579460
dwi_akhthursyah@yahoo.com

Layout & Desainer Grafis:
Tim

GURU PEMBELAJAR
MODUL PAKET KEAHLIAN
JASA BOGA
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)

Kelompok Kompetensi H

Kompetensi Profesional:
MAKANAN
KESEMPATAN KHUSUS
DAN DIET KHUSUS 1

Kompetensi Pedagogik:
PENILAIAN
PEMBELAJARAN

Copyright © 2016

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga
Kependidikan Bisnis dan Pariwisata
Direktorat Jenderal Pendidik dan Tenaga Kependidikan

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk
kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Kementerian Pendidikan dan
Kebudayaan

Kata Sambutan

Peran guru profesional dalam proses pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru Profesional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam peningkatan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Pengembangan profesionalitas guru melalui program Guru Pembelajar (GP) merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru. Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan profesional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan paska UKG melalui program Guru Pembelajar. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Guru Pembelajar dilaksanakan melalui pola tatap muka, daring (*online*), dan campuran (*blended*) tatap muka dengan online.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Guru Pembelajar (GP) tatap muka dan GP online untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program GP memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program GP ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Februari 2016
Direktur Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan,

Sumarna Surapranata, Ph.D.
NIP. 195908011985032001

Kata Pengantar

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas selesainya penyusunan Modul Guru Pembelajar Paket Keahlian Jasa Boga Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dalam rangka Pelatihan Guru Pasca Uji Kompetensi Guru (UKG). Modul ini merupakan bahan pembelajaran wajib, yang digunakan dalam pelatihan Guru Pasca UKG bagi Guru SMK. Di samping sebagai bahan pelatihan, modul ini juga berfungsi sebagai referensi utama bagi Guru SMK dalam menjalankan tugas di sekolahnya masing-masing.

Modul Guru Pembelajar Paket Keahlian Jasa Boga SMK ini terdiri atas 2 materi pokok, yaitu: materi profesional dan materi pedagogik. Masing-masing materi dilengkapi dengan tujuan, indikator pencapaian kompetensi, uraian materi, aktivitas pembelajaran, latihan dan kasus, rangkuman, umpan balik dan tindak lanjut, kunci jawaban serta evaluasi pembelajaran.

Pada kesempatan ini saya sampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan atas partisipasi aktif kepada penulis, editor, reviewer dan pihak-pihak yang terlibat di dalam penyusunan modul ini. Semoga keberadaan modul ini dapat membantu para narasumber, instruktur dan guru pembelajar dalam melaksanakan Pelatihan Guru Pasca UKG bagi Guru SMK.

Jakarta, Februari 2016

Kepala PPPPTK Bisnis dan Pariwisata

Dra. Hj. Djuariati Azhari, M.Pd

NIP.195908171987032001

Daftar Isi

	Halaman
Kata Sambutan.....	iv
Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi.....	vi
Daftar Gambar.....	x
Daftar Tabel.....	xiii
Bagian I.....	14
Kompetensi Profesional.....	14
Pendahuluan.....	2
A. Latar Belakang.....	2
B. Tujuan.....	3
C. Peta Kompetensi.....	4
D. Ruang Lingkup.....	5
E. Saran Cara Penggunaan Modul.....	6
Kegiatan Pembelajaran 1.....	7
Mengolah dan Menyajikan Hidangan untuk Kesempatan Khusus.....	8
A. Tujuan Kegiatan Pembelajaran.....	8
B. Indikator Pencapaian Kompetensi.....	9
C. Uraian Materi.....	9
D. Aktivitas Pembelajaran.....	39
E. Latihan soal.....	40
F. Rangkuman.....	42
G. Umpan Balik.....	43
Kegiatan Pembelajaran 2 Diet Khusus Penyakit Gout.....	44
A. Tujuan Pembelajaran.....	45
B. Indikator Pencapaian Kompetensi.....	45
C. Uraian Materi.....	45
D. Aktifitas Pembelajaran.....	53
E. Latihan/Kasus/Tugas.....	54
F. Rangkuman.....	55
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut.....	55

Kegiatan Pembelajaran 3 Diet Khusus Penderita Obesitas.....	56
A. Tujuan Pembelajaran.....	57
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	57
C. Uraian Materi.....	58
D. Aktifitas Pembelajaran.....	69
E. Latihan/Kasus/Tugas.....	70
F. Rangkuman	71
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	71
Kegiatan Pembelajaran 4 Diet Khusus Penyakit Anemia	72
A. Tujuan Pembelajaran.....	73
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	73
C. Uraian Materi.....	74
D. Aktifitas Pembelajaran.....	81
E. Latihan/Kasus/Tugas.....	83
F. Rangkuman	84
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	84
Kegiatan Pembelajaran 5 Pelayanan Makanan dan Minuman secara American service, Buffet dan Room Service.....	85
A. Tujuan	86
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	86
C. Uraian Materi.....	86
D. Aktifitas Pembelajaran.....	98
E. Latihan/Kasus/Tugas.....	100
F. Rangkuman	100
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	101
Kunci Jawaban Latihan/Kasus/Tugas	102
Penutup	105
Evaluasi.....	107
Glosarium	114
Daftar Pustaka.....	120
Bagian II Kompetensi Pedagogik.....	122
Pendahuluan	123
A. Latar Belakang	123
B. Tujuan	123
C. Peta Kompetensi	124

D. Ruang Lingkup	125
E. Cara Penggunaan Modul	125
Kegiatan Pembelajaran 1 Prinsip-Prinsip Penilaian dan Evaluasi Proses dan Hasil Belajar	127
A. Tujuan	127
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	127
C. Uraian Materi	127
D. Aktifitas Pembelajaran	128
E. Latihan/Kasus/Tugas	131
F. Rangkuman	132
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	132
Kegiatan Pembelajaran 2 Menentukan Aspek-Aspek Proses dan Hasil Belajar yang Penting untuk Dinilai dan Dievaluasi	135
A. Tujuan	135
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	135
C. Uraian Materi	135
D. Aktifitas Pembelajaran	138
E. Latihan/Kasus/Tugas	141
F. Rangkuman	141
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	141
Kegiatan Pembelajaran 3 Menentukan Prosedur Penilaian dan Evaluasi Proses dan Hasil Belajar.....	144
A. Tujuan	144
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	144
C. Uraiaian Materi	144
D. Aktifitas Pembelajaran	148
E. Latihan/Kasus/Tugas	151
F. Rangkuman	151
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	152
Kegiatan Pembelajaran 4 Pengembangan Instrumen Penilaian dan Evaluasi Proses dan Hasil Belajar.....	154
A. Tujuan	154
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	154
C. Uraian Materi	154
D. Aktifitas Pembelajaran	156

E. Latihan/Kasus/Tugas	160
F. Rangkuman	162
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	162
Kunci Jawaban Latihan/Kasus/Tugas	164
Evaluasi.....	167
Penutup	174
Daftar Pustaka.....	175
Glosarium	177

Daftar Gambar

Halaman

Kompetensi Profesional

Gambar 1. Penataan Hidangan Hari Raya Idul Fitri	10
Gambar 2. Tumpeng Kemerdekaan RI	11
Gambar 3. Rumah Adat Aceh	12
Gambar 4. Buluekat dengan tumpo (Ketan Kuning Unti).....	13
Gambar 5. Beulekat Deungon Pisang Teupeugot Atsho Kaya	13
Gambar 6. Halwa Muskat	13
Gambar 7. Kue Meuseukat	14
Gambar 8. Kue Timphan.....	14
Gambar 9. Kue Keurakah	15
Gambar 10. Kue Keumbang Goyang	15
Gambar 11. Kue Bungong Kaye (Bunga Kayu).....	16
Gambar 12. Manok Panggang	16
Gambar 13. Manok Masak Keureuema	17
Gambar 14. Shie Masak Mirah	17
Gambar 15. Eungkot Tumeh.....	18
Gambar 16. Eungkot Masam Keueng	18
Gambar 17. Rumah Adat Betawi (Kabaya)	19
Gambar 18. Roti Buaye	19
Gambar 19. Asinan Betawi	20
Gambar 20. Ayam Sampyok Betawi	20
Gambar 21. Semur Daging Betawi	21
Gambar 22. Soto Betawi.....	21
Gambar 23. Ikan Pesmol	22
Gambar 24. Gabus Pucung	22
Gambar 25. Sambal Godog Betawi	23
Gambar 26. Sayur Besan	23
Gambar 27. Sayur Telubuk Mentah	23
Gambar 28. Rujak Pengantin Betawi	24

Gambar 29. Karedok Betawi	25
Gambar 30. Nasi Kebuli.....	25
Gambar 31. Nasi Uduk	26
Gambar 32. Nasi Ulam	26
Gambar 33. Bir Pletok	27
Gambar 34. Es Selendang Mayang	27
Gambar 35. Kue Talam Ubi	28
Gambar 36. Kue Pepe	28
Gambar 37. Kue Cincin.....	29
Gambar 38. Manisan Kolang Kaling.....	30
Gambar 39. Kue Sengkulun.....	30
Gambar 40. Rumah Adat Jawa (Jogo).....	31
Gambar 41. Tumpeng Putih Siraman.....	31
Gambar 42. Ingkung Ayam Kampung	32
Gambar 43. Pindang Telur.....	32
Gambar 44. Perkedel Daging.....	33
Gambar 45. Sambal Goreng Hati.....	33
Gambar 46. Urapan	34
Gambar 47. Lodeh Kluwih	34
Gambar 48. Mangut Lele	35
Gambar 49. Baceman Tempe Tahu.....	35
Gambar 50. Rempeyek Teri.....	36
Gambar 51. Nasi Dahar Klimah	36
Gambar 52. Tengkleng	37
Gambar 53. Nasi Liwet	37
Gambar 54. Selad Solo (Bistik Solo).....	37
Gambar 55. Timlo Solo	38
Gambar 56. Wedang Ronde	38
Gambar 57. Serabi Notokusuman.....	38
.Gambar 58. Bahan Makanan yang Dianjurkan Bagi Penderita Anemia	80
Gambar 59. Sedang mengeringkan peralatan di side board	97
Gambar 60. Sedang merendam cutleries di dalam air panas untuk dikeringkan dan diletakkan diatas Tray/baki atau side board.	97

Gambar 61. Peralatan yang sudah bersih, siap digunakan serta ditata secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan..... 98

Kompetensi Pedagogik

Gambar 1.1 Peta Pencapaian Kompetensi 124

Gambar 1.2 Penilaian dalam proses Pembelajaran 130

Gambar 3.1 Tingkatan Kompetensi Ranah Pengetahuan 145

Gambar 3.2 Tingkatan Kompetensi Ranah Sikap 146

Gambar 3.3 Tingkatan Kompetensi Ranah Keterampilan 146

Gambar 4.1 Model Pelaksanaan Penilaian (2) 156

Gambar 4.2 Model Pelaksanaan Penilaian (4) 156

Daftar Tabel

Halaman

Kompetensi Profesional

Tabel 1. Bahan Makanan yang Dianjurkan Dan Dibatasi Dalam Diet Rendah Purin.....	51
Tabel 2. Contoh Menu Sehari Diet Rendah Purin	52
Tabel 3. Tabel Indeks Massa Tubuh.....	60
Tabel 4. Tabel Penentuan Berat badan Ideal Berdasarkan Ukuran Lingkar Pinggang.	61

Kompetensi Pedagogik

Tabel 1.1 Analisis Penerapan Prinsip Penilaian.....	128
Tabel 1.1 Prinsip Penilaian	129
Tabel 2.1 Deskripsi Hasil Belajar Pada Kompetensi Pengetahuan	135
Tabel 2.2 Deskripsi Penilaian Kompetensi Keterampilan (Abstrak).....	136
Tabel 3.1 Klasifikasi Teknik Penilaian dan Bentuk Instrumen	147
Tabel 3.1 Klasifikasi Teknik Penilaian dan Bentuk Instrumen	148
Tabel 4.1 Klasifikasi Teknik Penilaian dan Bentuk Instrumen	157

Bagian I

Kompetensi Profesional



Pendahuluan

A. Latar Belakang

Melihat data hasil Uji Kompetensi Guru (UKG) guru Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) tahun 2015 di seluruh Indonesia yang cukup memprihatinkan maka pemerintah dalam hal ini Direktorat Jendral Guru Dan Tenaga Kependidikan (Dirjen GTK) mengambil kebijakan antara lain para guru harus diperbaiki kompetensinya melalui Diklat Berjenjang. Diklat terdiri dari 10 Grade yang terdiri dari 4 level, yaitu:

- 1) Diklat Tingkat Dasar yang terdiri dari: Grade 1 (Dasar 1), Grade 2 (Dasar 2), Grade 3 (Dasar), Grade 4 (Dasar 4) dan Grade 5 (Dasar 5)
- 2) Diklat Tingkat Lanjutan yang terdiri dari: Grade 6 (Diklat Lanjutan 1) dan Grade 7 (Diklat Lanjutan 2).
- 3) Diklat Tingkat Menengah yang terdiri dari : Grade 8 (Tingkat Menengah 1), Grade 9 (Tingkat Menengah 2).
- 4) Diklat Tingkat Tinggi: Grade 10 (Tingkat Tinggi)

Dengan tersedianya diklat-diklat tersebut di atas maka para guru SMK akan didiklat sesuai dengan perolehan nilai UKG sebagai berikut:

1. Guru yang memperoleh nilai UKG antara 0 – 10 harus mengikuti diklat level Diklat Tingkat Dasar, Grade 1 (Dasar 1)
2. Guru yang memperoleh nilai UKG antara 11 – 20 harus mengikuti diklat level Diklat Tingkat Dasar, Grade 2 (Dasar 2)
3. Guru yang memperoleh nilai UKG antara 21 – 30 harus mengikuti diklat level Diklat Tingkat Dasar, Grade 3 (Dasar 3)
4. Guru yang memperoleh nilai UKG antara 31 – 40 harus mengikuti diklat level Diklat Tingkat Dasar, Grade 4 (Dasar 4)
5. Guru yang memperoleh nilai UKG antara 41 – 50 harus mengikuti diklat level Diklat Tingkat Dasar, Grade 5 (Dasar 5)
6. Guru yang memperoleh nilai UKG antara 51 – 60 harus mengikuti diklat level Diklat Tingkat Lanjutan, Grade 6 (Lanjutan 1)

7. Guru yang memperoleh nilai UKG antara 61 – 70 harus mengikuti diklat level Diklat Tingkat Lanjutan, Grade 7 (Lanjutan 2)
8. Guru yang memperoleh nilai UKG antara 71 – 80 harus mengikuti diklat level Diklat Tingkat Menengah, Grade 8 (Tingkat Menengah 1)
9. Guru yang memperoleh nilai UKG antara 81 – 90 harus mengikuti diklat level Diklat Tingkat Menengah, Grade 9 (Tingkat Menengah 2)
10. Guru yang memperoleh nilai UKG antara 91 – 100 harus mengikuti diklat level Diklat Tingkat Tinggi, Grade 10 (Tingkat Tinggi)

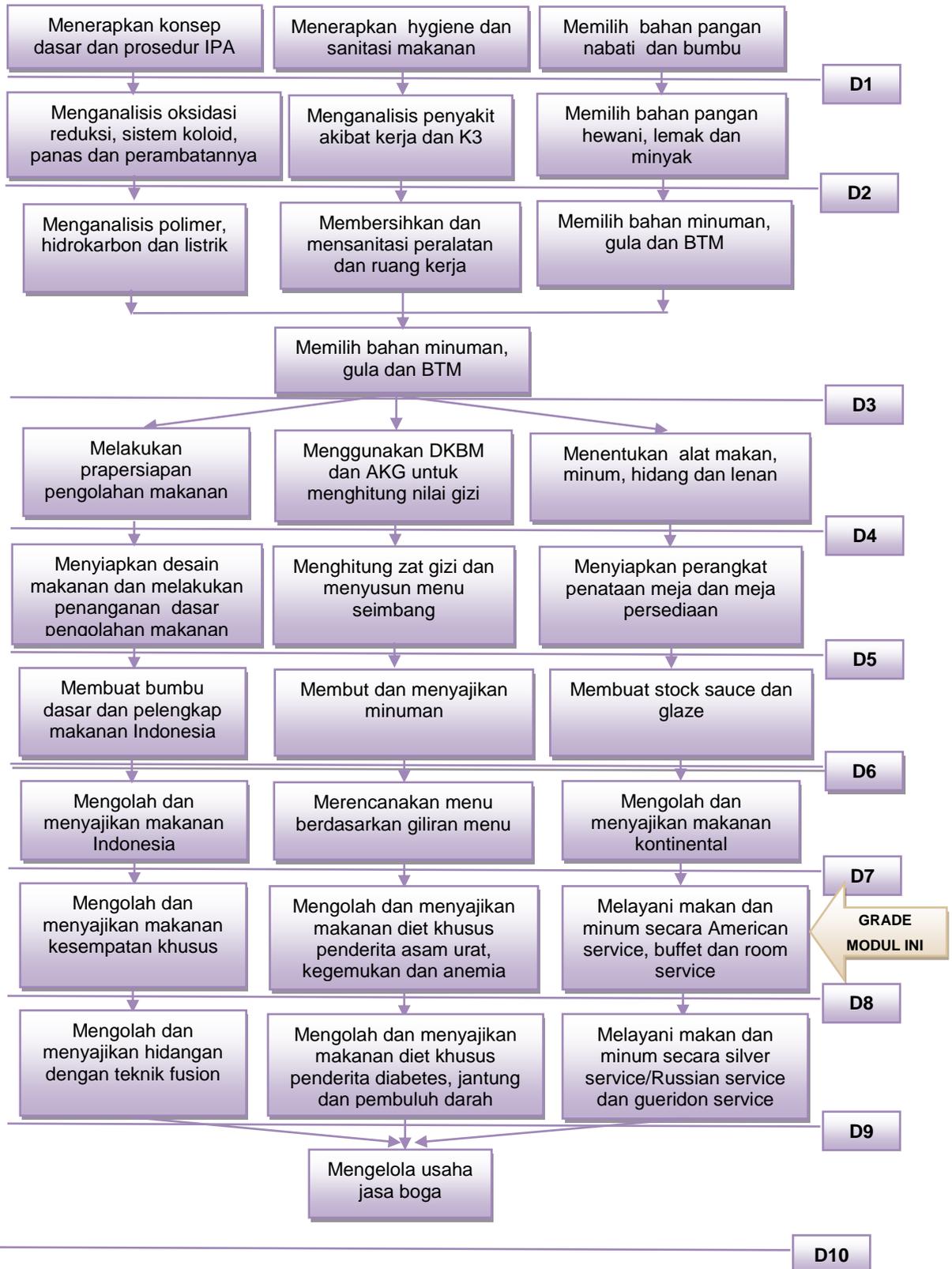
Materi yang disusun untuk setiap level diklat pada setiap grade, sudah disusun sesuai dengan tuntutan kompetensi yang harus dimiliki oleh guru SMK.

B. Tujuan

Setelah mempelajari modul grade 8 pada diklat Tingkat Menengah 1 ini peserta diklat diharapkan mampu :

1. Mengolah dan menghidangkan makanan untuk upacara adat
2. Mengolah dan menghidangkan makanan untuk upacara keagamaan
3. Mengolah dan menghidangkan makanan untuk upacara kenegaraan
4. Mengolah dan menyajikan makanan diet khusus bagi penderita asam urat
5. Mengolah dan menyajikan makanan diet khusus bagi penderita kegemukan
6. Mengolah dan menyajikan makanan diet khusus bagi penderita anemia
7. Melayani makan dan minum secara American Service
8. Melayani makan dan minum secara Buffet
9. Melayani makan dan minum secara Room Service

C. Peta Kompetensi



D. Ruang Lingkup

Modul grade 8 ini terdiri dari 3 kompetensi dimana setiap kompetensi berisikan materi mengenai :

1. Mengolah dan menyajikan makanan kesempatan khusus yang dibatasi hanya pada upacara perkawinan secara adat Aceh, Minangkabau, Betawi, Jawa; Kalimantan Timur dan Bali.
2. Mengolah dan menyajikan makanan kesempatan khusus untuk upacara keagamaan yang dibatasi hanya pada perayaan Idul Fitri saja
3. Mengolah dan Menyajikan makanan kesempatan khusus untuk acara kenegaraan yang dibatasi hanya pada upacara kemerdekaan saja.
4. Diet khusus penderita asam urat/gout
 - a. Menyusun menu diet khusus penderita asam urat/gout
 - b. Mengolah menu diet khusus penderita asam urat/gout
 - c. Menyajikan menu diet khusus penderita asam urat/gout
5. Diet khusus penderita kegemukan/obesitas
 - a. Menyusun menu diet khusus penderita kegemukan/obesitas
 - b. Mengolah menu diet khusus penderita kegemukan/obesitas
 - c. Menyajikan menu diet khusus penderita kegemukan/obesitas
6. Diet khusus penderita anemia
 - a. Menyusun menu diet khusus penderita anemia
 - b. Mengolah menu diet khusus penderita anemia
 - c. Menyajikan menu diet khusus penderita anemia
7. Menjelaskan pengertian menyiapkan alat pelayanan makan dan minum
8. Menjelaskan fungsi menyiapkan alat pelayanan makan dan minum
9. Menjelaskan Jenis- jenis alat makan dan minum sesuai menu dan tipe pelayanan
10. Menyiapkan alat makan dan minum sesuai tipe pelayanan dan menu

E. Saran Cara Penggunaan Modul

Untuk menggunakan modul ini, peserta diklat diminta untuk memperhatikan langkah-langkah penggunaan modul berikut ini:

1. Sebelum mempelajari modul ini, peserta diklat diminta untuk terlebih dahulu mempelajari dan menguasai modul-modul sebelumnya antara lain: modul-modul Jasa Boga grade 1 sampai dengan grade 7
2. Bacalah modul ini dengan seksama, perhatikan rambu-rambu dalam setiap aktifitas kegiatan pembelajaran.
3. Modul ini disusun berdasarkan pendekatan *scientific*, peserta diklat dituntut untuk aktif dalam pembelajaran baik tugas kelompok maupun individu.
4. Diskusikan materi modul dengan kelompok, fasilitator maupun pihak yang terkait.
5. Peserta diklat diberi kebebasan untuk mencari literatur dari berbagai sumber jika membutuhkan pengembangan materi diklat



Kegiatan Pembelajaran 1



Kegiatan Pembelajaran 1

Mengolah dan Menyajikan Hidangan untuk Kesempatan Khusus

A. Tujuan Kegiatan Pembelajaran

Setelah mempelajari kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan peserta diklat mampu:

1. Menyiapkan peralatan makan acara hari besar keagamaan sesuai standar resep
2. Menyiapkan bahan pengolahan dan penataan acara hari besar keagamaan sesuai standar resep
3. Mengolah makanan acara hari besar keagamaan dengan memperhatikan aspek sanitasi hygiene dan keselamatan kerja, teknik pengolahan ,standard resep dan SOP
4. Menyajikan makanan acara hari besar keagamaan
5. Menyiapkan peralatan makan acara hari besar nasional sesuai standar resep
6. Menyiapkan bahan pengolahan dan penataan acara hari besar nasional sesuai standar resep
7. Mengolah makanan acara hari besar nasional dengan memperhatikan aspek sanitasi hygiene dan keselamatan kerja, teknik pengolahan, standard resep dan SOP
8. Menyajikan makanan acara hari besar nasional
9. Menyiapkan peralatan makan untuk acara adat
10. Menyiapkan bahan pengolahan dan penataan untuk acara adat
11. Mengolah makanan untuk acara adat dengan memperhatikan aspek sanitasi hygiene dan keselamatan kerja, teknik pengolahan ,standard resep dan SOP
12. Menyajikan makanan untuk acara adat

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menyiapkan peralatan makan acara hari besar keagamaan sesuai standar resep
2. Menyiapkan bahan pengolahan dan penataan acara hari besar keagamaan sesuai standar resep
3. Mengolah makanan acara hari besar keagamaan dengan memperhatikan aspek sanitasi hygiene dan keselamatan kerja, teknik pengolahan ,standard resep dan SOP
4. Menyajikan makanan acara hari besar keagamaan
5. Menyiapkan peralatan makan acara hari besar nasional sesuai standar resep
6. Menyiapkan bahan pengolahan dan penataan acara hari besar nasional sesuai standar resep
7. Mengolah makanan acara hari besar nasional dengan memperhatikan aspek sanitasi hygiene dan keselamatan kerja, teknik pengolahan ,standard resep dan SOP
8. Menyajikan makanan acara hari besar nasional
9. Menyiapkan peralatan makan untuk acara adat
10. Menyiapkan bahan pengolahan dan penataan untuk acara adat
11. Mengolah makanan untuk acara adat dengan memperhatikan aspek sanitasi hygiene dan keselamatan kerja, teknik pengolahan ,standard resep dan SOP
12. Menyajikan makanan untuk acara adat

C. Uraian Materi

1. Acara Keagamaan

Dengan adanya pengakuan dari pemerintah bahwa di Indonesia ada 6 agama (Islam, Kristen Protestan, Kristen Katolik, Hindu, Buddha, Konghucu) yang diakui, maka banyak sekali acara-acara keagamaan yang digelar di negara ini. Pada umumnya masyarakat Indonesia menyajikan hidangan untuk hari raya keagamaan berupa makanan pokok dengan beberapa lauk pauk dari daging, ayam, ikan, sayuran dan lain-lain. Jenis-jenis hidangan yang dapat disajikan pada hari raya keagamaan antara lain:

Contoh Penyajian Makanan Untuk Hari Raya Idul Fitri



Sumber: hidup-sehat-itu-harus.blogspot.com

Gambar 1. Penataan Hidangan Hari Raya Idul Fitri

Pada Acara Keagamaan di hari raya Idul Fitri adalah Hari besar Agama Islam setelah menjalan Ibadah Puasa pada Romadhon selama 1 bulan penuh. Sehingga tentu berbeda dengan suasana sehari-hari. Menjelang hari raya, setiap masyarakat yang merayakannya akan melakukan beberapa persiapan untuk menyambut hari raya idul Fitri untuk melaksanakan Sholat sunat muakad di Masjid dan makan pagi lebih dahulu sebelum pergi ke masjid. Hari raya Idul Fitri juga merupakan hari pertemuan keluarga besar dimana yang lebih muda akan mengunjungi yang lebih tua. Pada kesempatan ini akan disajikan hidangan yang umum disajikan di setiap hari raya idul Fitri. Masakan yang telah diolah ditempatkan pada piring-piring hidang yang kemudian ditata dengan indahny di meja makan. Lauk pauk diletakkan berjejer di meja makan sehingga yang hadir pada saat itu dapat dengan leluasa memilih hidangan yang dikehendaki. Biasanya penyajian makanan ditata secara berkelompok; kelompok makanan pokok dan lauk pauknya ditata di satu meja sedangkan kelompok aneka makanan penutup dan aneka minuman ditata di meja lainnya. Kue-kue hidangan hari raya Idul Fitri biasanya sudah tersaji di meja tamu.

2. Acara Kenegaraan

Hari kemerdekaan Republik Indonesia yang jatuh pada tanggal 17 Agustus selalu dirayakan oleh rakyat Indonesia dengan penuh kegembiraan dan rasa syukur kepada Allah atas kemerdekaan yang dianugerahkan. Peringatan hari kemerdekaan Republik Indonesia selalu dimeriahkan dengan berbagai acara seperti lomba-lomba dengan aneka hadiah lomba yang menarik, karnaval serta acara syukuran yang biasanya menyajikan Tumpeng Kemerdekaan. Tumpeng

kemerdekaan yang disajikan bisa berupa tumpeng kuning maupun tumpeng putih dengan aneka ragam lauk pauknya sesuai dengan daerah setempat. Nasi tumpeng merupakan hal yang tidak terpisahkan dari masyarakat Indonesia dimana ada acara khusus yang sifatnya seremonial biasanya tidak ketinggalan disajikan nasi tumpeng. Sudah dikaitkan bahwa nasi tumpeng adalah budaya Indonesia. Untuk penghidangan nasi tumpeng kemerdekaan ada beberapa persiapan yang harus dilakukan, antara lain menyiapkan:

2.1. Peralatan makan

Peralatan makan yang digunakan sebagai pelengkap sajian nasi tumpeng antara lain:

- Piring makan dengan diameter 22 – 24 cm
- Sendok makan
- Mangkuk cuci tangan

Contoh Penyajian Makanan Untuk Acara Kenegaraan



Sumber: www.trendterbaru.com

Gambar 2. Tumpeng Kemerdekaan RI

Untuk menata nasi tumpeng kemerdekaan diperlukan beberapa bahan dan peralatan antara lain:

- Tampah
- Daun pisang
- Gunting
- Stapler
- Tusuk gigi
- Pita merah putih
- Bahan-bahan hiasan (garnish) berupa: daun slada, daun peterseli (parsley), bunga dari cabe merah, bunga dari ketimun/ketimun jepang (kyuri)
- Nasi kuning dan lauk pauknya

3. Upacara Adat

Indonesia memiliki beragam suku, agama, ras dan berbagai adat istiadat dengan demikian kebiasaan masyarakat setempat tentunya berbeda-beda, dan inilah yang membuat keunikan budaya bangsa dan tanah air kita, sehingga perbedaan yang beraneka ragam ini membuat warna yang indah dalam satu kesatuan, walaupun berbeda tetapi tetap satu yaitu bangsa Indonesia.

Pada upacara adat perkawinan dari beberapa daerah dilengkapi dengan bermacam-macam hidangan yang disajikan dalam upacara tersebut.

Contoh Penyajian Makanan Untuk Upacara Adat Perkawinan

3.1. Pernikahan di Aceh



Sumber: raja-alamnews.blogspot.com
Gambar 3. Rumah Adat Aceh

Pernikahan (peungatip) di lakukan beberapa hari sebelum upacara *wo linto/ Meukeurija* (Pesta). Sebelum upacara meukerija diadakan *meuduk pakat* (bermufakat) dengan para orangtua adat, dan anggota keluarga serta pemuka masyarakat yang terdiri dari *tuha peet* (penasehat), *Keuchik gampong* (Kepala desa), 'imam meunasah' (imam langgar). Biasanya musyawarah dipimpin oleh orangtua calon mempelai wanita (dara baro), atau yang mewakilinya untuk membicarakan pesta yang akan di selenggarakan. Dalam upacara perkawinan adat Aceh, makanan kecil atau kue- kue yang tidak boleh ditinggalkan adalah:

- Buluekat dengan tumpo (ketan kuning)



Sumber: www.s2srecipes.com

Gambar 4. Buluekat dengan tumpo (Ketan Kuning Unti)

Baluekat dengan tumpo adalah merupakan ketan kuning yang diberi unti kelapa di atasnya.

- Buluekat deungon pisang teupeugot atsho kaya (ketan dengan srikaya)



Sumber: farlys.com

Gambar 5. Beulekat Deungon Pisang Teupeugot Atsho Kaya

Buluekat deungon pisang teupeugot atsho kaya merupakan hidangan tradisional yang dibuat dari bahan dasar beras ketan yang dikukus dan di atasnya diberi adonan sarikaya.

- Halwa Muskat



Sumber: mforum.cari.com.my

Gambar 6. Halwa Muskat

Halwa Muskat adalah kue asli Aceh yang bertekstur menyerupai dodol. Halwa Muskat dibuat dari bahan dasar tepung terigu, gula, telur, santan dan nenas yang diparut kasar. Cara membuatnya seperti proses pembuatan Sarikaya.

- Meuseukat



Sumber : food.detik.com
Gambar 7. Kue Meuseukat

Meuseukat (dodol Aceh) adalah makanan khas Aceh berupa dodol dengan tekstur yang lembut dan rasanya manis. Rasa manis didapat dari buah nanas yang digunakan dalam pembuatannya sehingga kue ini disebut juga dodol nanas. Warna kue ini adalah putih kekuningan karena hanya menggunakan tepung terigu tanpa pewarna makanan. Adapun warnanya yang kuning dikarenakan buah nanas yang digunakan sebagai campuran.

- Timphan.



Sumber: budaya-indonesia.org
Gambar 8. Kue Timphan

Timphan yang merupakan kue tradisional Aceh yang bertekstur agak lembik berbalut daun pisang muda. Timphan dibuat dari bahan dasar tepung ketan, pisang raja dan santan. Timphan bisa diisi dengan potongan kecil-kecil buah nangka yang matang yang telah dimasak sebelumnya dengan gula, santan, telur dan tepung terigu hingga pekat. Bahan dasar timphan yang merupakan adonan untuk kulitnya diisi dengan bahan isi kemudian digulung dan dibungkus daun pisang yang mudakemudian dikukus hingga matang.

Kue-kue kering yang disebut rumok tho dan yang biasa disajikan pada upacara adat, antara lain:

- **Kue Keurakah**



Sumber: oto.detik.com
Gambar 9. Kue Keurakah

Keukarah atau karah adalah kue terbuat dari campuran tepung dan santan berbentuk lembing berukuran satu telapak tangan orang dewasa. Kue ini adalah salah satu jajanan khas Aceh yang mirip dengan serabut atau sarang burung. Rasanya sangat renyah, manis, garing, dan rapuh. Karena bentuknya yang unik, kue ini sering dijumpai pada pesta pernikahan sebagai hantaran dari pihak laki-laki kepada pihak perempuan. Selain itu kue ini selalu tersaji pada saat hari raya atau acara adat dan kenduri

- **Keumbang Goyang**



Sumber: kuenusantara.blogspot.com
Gambar 10. Kue Keumbang Goyang

Kue kembang goyang adalah cemilan renyah yang terbuat dari bahan utama tepung beras yang dibuat dengan langkah penyajian unik. Bahan-bahan yang digunakan cukup sederhana dan cara pembuatannya pun mudah.

- **Bungong Kaye (bunga kayu).**



Sumber: media.iyaa.com

Gambar 11. Kue Bungong Kaye (Bunga Kayu).

Kue ini banyak terdapat di wilayah Pantai Barat Aceh. Pada upacara-upacara adat seperti pesta perkawinan dan kematian, kue ini sering menjadi antaran dan bawaan untuk berkunjung.

Selain telur, bahan dasar kue ini berasal dari tepung ketan. Untuk mengaduk adonan tidak memakai air ataupun santan, tetapi hanya memanfaatkan kuning telur yang sudah dikocok. Setelah tepung dicampur dengan telur, adonan diaduk sampai rata. Setelah itu adonan tinggal dibentuk sesuai selera. Adonan yang sudah dibentuk ini kemudian digoreng sampai matang lalu ditiriskan. Kue yang sudah digoreng kemudian dibesta dengan gula pasir yang direbus sampai kental, kemudian kue dicelupkan ke dalam air gula dan dikeringkan.

Sedangkan lauk- lauk yang biasa dihidangkan pada pesta perkawinan adat Aceh antara lain sebagai berikut:

- **Manok panggang (ayam panggang)**



Sumber: dapurnisa.blogspot.com

Gambar 12. Manok Panggang

- **Masak keureuema/Masak putih (Masak semacam opor)**



Sumber: www.resepmasakankhas.com
Gambar 13. Manok Masak Keureuema

Masakan ini dapat dibuat dari daging sapi, daging ayam, bebek dan ikan. Masak Keureuema yang disebut gulee sie masak putih ini memiliki warna putih. Rasanya juga beda dengan gulai lainnya. Bila kuah khas Aceh lain lebih didominasi rasa asam dan pedas, masakan daging berwujud kari kental ini berasa gurih.

Sebagian orang menyebut gulee sie masak putih ini dengan sebutan gulee putih atau kari putih. Bahkan, ada juga yang menyebutnya gulee korma (keureuema) atau gulai masak kurma. Padahal, masakan ini sama sekali tidak memakai kurma sebagai bahan maupun bumbu.

Aroma yang sangat menonjol pada masakan ini dikontribusikan oleh daun temurui. Dalam bahasa Indonesia disebut daun kari atau salam koja.

- **Shie masak mirah (dageng masak merah)**



Sumber: life.viva.co.id
Gambar 14. Shie Masak Mirah

- **Eungkot tumeh (ikan tumis khas Aceh)**



Sumber: resep-nyonyainong.blogspot.com
Gambar 15. Eungkot Tumeh

Eungkot (ikan) Tumeh (tumis) ini penampilannya mirip masakan pindang ikan. Warnanya sedikit kekuningan karena penggunaan kunyit dalam bumbunya, dan warna cabe menyumbangkan semburat kemerahan.

- **Eungkot masam keueng (Ikan masak asam pedas)**



Sumber: balekuliner.blogspot.com
Gambar 16. Eungkot Masam Keueng

Eungkot masam keueng merupakan masakan dari daerah Aceh yang juga dapat disebut dengan sayur asam pedas. Bahan dasar yang digunakan dalam masakan Eungkot Masam Keueng adalah ikan tongkol. Selain ikan tongkol, tidak ada bahan tambahan lain yang digunakan kecuali beberapa rempah yang memang digunakan untuk memperkaya rasa masakan ini.

Asam Udeung Teucrah adalah masakan udang yang dimasak dengan daun temurui (daun kari) dan asam sunti. Yang menjadikan masakan ini cukup unik ialah udangnya dihaluskan bersama bumbunya.

3.2. Pernikahan Adat Betawi (Jakarta)



Sumber: 2eyeswatching.com

Gambar 17. Rumah Adat Betawi (Kabaya)

Sebelum memasuki acara perkawinan pada adat Betawi, pihak dari calon mempelai pria harus melalui beberapa tahapan antara lain:

1. **Melamar gadis**
2. **Bawe tande putus**
3. **Piare Calon None Penganten**
4. **Siraman dan Ditangas**
5. **Ngerik dan Potong Centung**
6. **Malam Pacar**
7. **Ngerudat (Mengiringi/Ngarak Calon Pengantin Pria)**

Pada acara Ngerudat Merupakan prosesi iring-iringan rombongan calon mempelai pria menuju ke kediaman calon pengantin wanita, menjelang upacara akad nikah. Keberangkatan rombongan ini disebut rudat yang artinya mengiringi calon tuan mantu (calon mempelai pria) menuju rumah calon none mantu (calon mempelai wanita) untuk dinikahkan. Yang menjadikan iringan pengantin ini meriah karena dibelakang calon pengantin pria ada barisan rombongan yang selain membawa mas kawin juga membawa serah-serahan berupa berbagai keperluan pengantin wanita dan hidangan khas daerah Betawi. Salah satu serah-serahan adalah berbentuk sepasang Roti Buaya merupakan symbol kesetiaan sorang Pria.



Sumber: jakartabytrain.com

Gambar 18. Roti Buaye

Setelah upacara pernikahan secara adat selesai maka digelarlah resepsi pernikahan untuk memberi kesempatan pada tamu memberikan doa restunya kepada mempelai. Dalam acara resepsi banyak disajikan makanan tradisional Betawi antara lain:

1. Masakan Betawi

- **Asinan Betawi**



Sumber: sajianidonesia.blogspot.com

Gambar 19. Asinan Betawi

Asinan Betawi adalah makanan khas betawi yang selain banyak dihidangkan pada acara khusus juga banyak dijual dipasaran. Bahan-bahan yang digunakan sebagai isi asinan betawi banyak dijumpai di pasaran antara lain: sawi asin, taugé, irisan kol, irisan lobak, irisan ketimun, irisan tahu, potongan kasar daun selada, kerupuk mie, kerupuk merah. Setelah bahan-bahan isi ditata dalam wadah kemudian disiram atasnya dengan saos kacang yang dibuat dari kacang goreng yang dihaluskan kemudian dimasak dengan air yang diberi bumbu cabe merah, ebi yang disangrai yang dihaluskan, gula pasir, gula merah dan cuka. Terakhir taburi atasnya dengan kerupuk mie dan kerupuk merah serta kacang tanah yang digoreng.

- **Ayam Sampyok**



Sumber: budaya-indonesia.org

Gambar 20. Ayam Sampyok Betawi

Ayam Sumpyok merupakan salah satu masakan kebanggaan masyarakat Betawi yang hampir punah. Ayam sampyok diolah dengan rempah-rempah. Yang membuat ayam sampyok ini mempunyai rasa yang sangat khusus adalah rasanya dan wanginya yang sedap karena dilakukannya dua kali proses pembumbuan, sehingga rasa bumbunya meresap hingga tulangnya.

- **Semur Daging Betawi**



Sumber: selerasa.com

Gambar 21. Semur Daging Betawi

Semur Betawi adalah masakan khas Betawi yang biasanya disajikan pada upacara pernikahan maupun keagamaan seperti hari raya Idul Fitri. Semur Betawi dapat dibuat dari bahan daging kerbau, telur ataupun Jengkol. Ciri khas semur betawi adalah warnanya coklat kehitaman dikarenakan banyak menggunakan kecap manis, sehingga rasanya agak manis serta menggunakan banyak rempah-rempah yang menimbulkan aroma yang wangi dan rasa yang gurih. Semur Betawi proses pengolahannya menggunakan api yang kecil sehingga proses pemasakannya relatif lama.

- **Soto Betawi**



Sumber: www.pinterest.com

Gambar 22. Soto Betawi

Soto betawi terkenal dengan rasa kuahnya yang gurih merupakan perpaduan dari kuah santan dan susu, dengan isi berupa daging sapi, jeroan, kikil sapi, kentang dan tomat yang diiris kasar. Bumbu yang digunakan adalah: bawang

merah, bawang putih, cabe merah, lada, jahe, jintan, cengkih, daun salam dan sereh. Sentuhan terakhir dari soto Betawi adalah penambahan irisan daun bawang, potongan tomat, kerupuk emping dan perasan jeruk limau.

- **Ikan Pasmol**



Sumber: jakartakita.com
Gambar 23. Ikan Pasmol

Ikan pasmol adalah masakan khas Betawi yang apabila disajikan untuk acara yang khusus pada umumnya dibuat dari ikan berjenis besar seperti: ikan mas, ikan gurami dan ikan bandeng. Ikan pasmol adalah ikan yang digoreng kemudian atasnya disiram dengan bumbunya (saosnya) yang dibuat dari: bawang merah, bawang putih, ketumbar, kemiri, kunyit, jahe, dan lada yang dihaluskan kemudian ditumis dan ditambah sereh, daun jeruk, potongan daun bawang dan cabe rawit merah utuh. Setelah bumbu-bumbu wangi tambahkan garam dan sedikit gula pasir serta air masak hingga bumbu mengental kemudian angkat dari api dan tambahkan sedikit cuka, aduk hingga rata. Saos pasmol siap dituangkan di atas ikan, selain pasmol juga Masakan Pecak ikan gurami juga dapat dibuat dari ikan mas.

- **Gabus pucung**



Sumber: selera.com
Gambar 24. Gabus Pucung

Gabus pucung adalah masakan ikan gabus goreng yg disiram kuah kental kehitaman dari buah pucung. Pucung adalah istilah Betawi untuk keluak/kluwek (bahan yang digunakan sebagai bumbu rawon). Kuah pucung lebih kental dibandingkan rawon. Adapun bumbu-bumbu yang digunakan adalah: bawang merah, bawang putih, terasi, cabe merah, kemiri, keluak, kencur, kunyit, sereh,

lengkuas, daun salam. Bumbu-bumbu kecuali sereh, lengkuas dan daun salam dihaluskan kemudian ditumis bersama sereh, lengkuas dan daun salam hingga harum. Tambahkan cabe rawit merah utuh dan potongan kasar daun bawang; masukkan air, garam dan sedikit gula lalu masak hingga mendidih. Masukkan ikan gabus yang telah digoreng ke dalam rebusan kuahnya, tambahkan potongan kasar dari tomat, masak dengan api kecil selama 15 menit kemudian angkat dari api. Hidangkan dengan ditaburi bawang goreng.

- **Sayur Sambal Godog**



Sumber: anekaresepmasakan.net
Gambar 25. Sambal Godog Betawi

Sayur sambal godog pada umumnya dibuat dari papaya muda yang diiris halus-halus, bisa juga ditambah dengan irisan kacang panjang dan pete. Jika tidak ada papaya muda bisa diganti dengan labu siam. Bumbu sambal godog sangat sederhana yaitu: bawang merah, bawang putih, cabe merah, terasi dan ebi yang telah dihaluskan, daun salam serta lengkuas. Sebagai kuahnya digunakan santan. Sayur sambal godog biasanya dimakan dengan ketupat dan lauk lainnya seperti semur daging, semur jengkol, semur telur dan tahu serta lauk lainnya ditambah dengan kerupuk. Sayur sambal godog biasanya disajikan pada upacara-upacara tertentu termasuk pada acara keluarga di hari raya Idul Fitri

- **Sayur besan (Telubuk sayur pemersatu)**



Sumber: dentistvschef.wordpress.com
Gambar 26. Sayur Besan



Sumber: www.mantenhouse.com
Gambar 27. Sayur Telubuk Mentah

Sayur Besan merupakan hidangan yang disajikan saat acara pernikahan di rumah pengantin wanita. Sayur besan merupakan perlambang penghargaan tertinggi kepada orangtua mempelai pria (besan). Sayur besan menggunakan bahan utama sayur telubuk dan bisa ditambahkan kentang, wortel, buncis, pete, dan so'un. Bumbu yang digunakan adalah: bawang merah, bawang putih, kemiri, cabe merah, jahe, daun salam, lengkuas, sereh dan ebi yang telah dihaluskan. Sebagai cairan kuahnya digunakan santan.

- **Rujak Pengantin**



Sumber: menujakarta.blogspot.com

Gambar 28. Rujak Pengantin Betawi

Rujak Pengantin, rujak pengantin ini berbeda dengan rujak pada umumnya. Jika umumnya rujak dibuat dari buah-buahan maka tidak dengan rujak pengantin. Rujak ini dibuat dari sayur-sayuran seperti taoge, daun selada, kol dan mentimun serta di atasnya diberi irisan telur rebus dan kerupuk emping. Saos yang digunakan adalah saos kacang yang diberi bumbu bawang putih, cabe, gula pasir, cuka dan ditambah dengan ebi yang disangrai kemudian dihaluskan. Rujak pengantin biasanya disajikan pada acara-acara tertentu seperti pada acara pernikahan.

- **Gulati**

Gulati adalah masakan khas Betawi yang disajikan pada acara-acara tertentu misalkan pada acara perkawinan. Gulati dibuat dari sayuran buncis yang dipotong sepanjang 1 cm dan dicampur dengan potongan-potongan bentuk dadu dari isi perut kambing yang telah direbus sebelumnya. Bumbu yang digunakan adalah bumbu gule dengan diberi santan dan dikentalkan dengan kelapa sangrai yang dihaluskan. Gulati tidak berkuah banyak dan rasa gurihnya didominasi oleh rasa bubuk kelapa sangrai / gongseng.

- **Karedok**



Sumber: dapuranda.net

Gambar 29. Karedok Betawi

Karedok adalah salah satu hidangan khas Betawi yang memakai sayuran yang mentah sebagai bahan utamanya. Sayuran yang digunakan antara lain: kacang panjang dan kol yang diiris halus, tauge, irisan ketimun, irisan terong hijau dan kemangi. Sedangkan saosnya dibuat dari kacang tanah yang digoreng kemudian dihaluskan bersama bumbu: cabe, bawang putih, kencur, terasi, air asam jawa, gula merah dan jeruk limau. Sayuran mentah dicampur dengan saos kacangnya kemudian taburi atasnya dengan bawang merah goreng.

- **Nasi Kebuli**



Sumber: www.resepumi.com

Gambar 30. Nasi Kebuli

Nasi Kebuli adalah hidangan nasi berbumbu yang bercitarasa gurih. Nasi kebuli merupakan masakan yang mendapat pengaruh dari Arab dan India. Hidangan ini populer di kalangan warga Betawi di Jakarta dan warga keturunan Arab di Indonesia. Nasi Kebuli dimasak bersama kaldu daging kambing, susu kambing dan minyak samin. Biasanya Nasi kebuli disajikan dengan daging kambing goreng atau gulai kambing kering dan kadang ditaburi dengan irisan kurma atau kismis.

Dalam kebudayaan Betawi, nasi kebuli selain disajikan dalam acara pernikahan, juga disajikan dalam perayaan keagamaan Islam, seperti lebaran, kurban, atau maulid.

- **Nasi uduk**



Sumber: www.indonesiakaya.com

Gambar 31. Nasi Uduk

Nasi uduk adalah hidangan khas Betawi yang dibuat dari beras yang diaron dengan santan dan diberi sereh dan daun salam. Nasi uduk biasanya disajikan dengan aneka lauk pauk lainnya seperti: semur daging, ayam goreng, semur telur dan tahu, sambal kacang serta lauk pauk lainnya. Pada masyarakat Betawi Nasi Uduk dan pelengkapanya biasanya disajikan pada acara kenduri di pernikahan dan peringatan hari besar keagamaan.

- **Nasi ulam**



Sumber: kumpulan-resep-lengkap.blogspot.com

Gambar 32. Nasi Ulam

Nasi ulam adalah salah satu makanan yang berasal dari daerah betawi. Nasi ulam memiliki dua jenis macam yaitu nasi ulam kering dan nasi ulam kuah. Membuat nasi ulam sangat mudah, dan bahan-bahannya mudah didapat dipasaran. Yang utama dari nasi ulam adalah taburan serundeng di atasnya yang dibuat dari kelapa parut setengah tua yang diberi bumbu bawang merah, bawang putih cabe, ketumbar, jintan, terasi dan sereh. Semua bumbu dihaluskan kecuali sereh kemudian ditumis ditambah gula pasir dan garam kemudian masukkan kelapa parutnya dan sangrai hingga kelapa menjadi kering. Sedangkan memasak nasinya hanya diaron biasa saja dengan ditambah garam, daun salam, lengkuas, daun pandan, sereh dan jahe kemudian diukus hingga matang.

2. Minuman

Minuman yang sering disajikan dalam pesta perkawinan adat Betawi adalah:

- **Bir Pletok**



Sumber: www.pegipegi.com

Gambar 33. Bir Pletok

Bir pletok adalah minuman penyegar yang dibuat dari campuran beberapa rempah, yaitu jahe, daun pandan wangi, daun jeruk, sereh, kayu secang, cengkih, kayu manis, kapulaga yang direbus dengan air dan ditambah gula pasir. Minuman tradisional ini dikenal di kalangan etnis Betawi. Walaupun namanya Bir, minuman tradisional ini tidak mengandung alcohol. Minuman ini bisa dihidangkan panas maupun dingin.

- **Es Selendang Mayang**



Sumber: resepmasakanindonesiapraktis.blogspot.com

Gambar 34. Es Selendang Mayang

Es selendang mayang dibuat dari campuran tepung beras dengan tepung hunkwe yang dilarutkan dalam air lalu direbus dengan daun pandan, vanili, gula pasir dan garam hingga mendidih meletup-letup. Bagi adonan selendang mayang yang telah masak tersebut menjadi 3 bagian dan yang 2 bagian diberi warna pink dan hijau kemudian cetak secara berlapis dengan bagian yang berwarna putih berada di bagian tengah. Selendang mayang disajikan dengan sirup merah atau kinca gula merah ditambah dengan kuah santan yang telah direbus dengan daun

pandan dan garam serta agak dikentalkan dengan sedikit tepung beras. Sajikan selendang mayang dengan es batu atau es serut.

3. Kue-Kue

Pada acara khusus, banyak kue-kue tradisional Betawi yang dihidangkan, antara lain:

- **Kue Talam Ubi**



Sumber: resepmasakanbaru.com
Gambar 35. Kue Talam Ubi

Kue Talam Ubi merupakan kue basah tradisional masyarakat Betawi. Kue talam ubi dibuat dari bahan utama ubi jalar. Kue bertekstur kenyal dengan rasa yang enak dan gurih ini menjadi salah satu kue basah yang sering dihidangkan pada acara khusus di lingkungan masyarakat Betawi. Bahan utama berupa ubi dapat diganti dengan singkong. Bahan utama berupa ubi/singkong setelah dikukus dihaluskan kemudian dicampur dengan tepung beras dan tepung tapioka, gula pasir dan santan. Adonan tersebut dikukus hingga setengah matang lalu tuangi atasnya dengan adonan putih yang dibuat dari santan panas yang dicampur dengan tepung beras dan garam kemudian kukus kembali hingga kue talam ubi matang.

- **Kue Pepe/lapis Pepe**



Sumber: www.ibundacerdas.com
Gambar 36. Kue Pepe

Kue pepe Betawi termasuk dalam kategori kue lapis. Kue lapis khas betawi ini menggunakan bahan utama tepung kanji, gula pasir dan santan kental. Tepung kanji (tapioka) membuat kue ini menjadi kenyal dan bening tembus pandang. Ciri lain dari kue ini adalah aroma daun jeruknya yg tajam karena santan yang digunakan untuk membuat adonan terlebih dahulu direbus dengan daun jeruk. Yang agak rumit dalam membuat kue ini adalah harus mengukus adonan selapis demi selapis. Cara memotong kue ini agar kue tidak hancur adalah menunggu sampai kue ini dingin, lepaskan dari cetakan, potong dengan benang jahit atau pisau yang dibungkus plastik tipis; gunakan pisau yang jika benar-benar tajam agar potongannya halus dan rata.

- **Kue Cincin**



Sumber : widhianugrah.com
Gambar 37. Kue Cincin

Kue cincin oleh masyarakat Betawi sering disajikan pada acara-acara khusus seperti acara ulang tahun, acara pernikahan atau acara khitanan . Kue cincin, oleh masyarakat Betawi dikenal sebagai salah satu kue yang dihidangkan sebagai makanan penyambut tamu. Kue cincin mempunyai bentuk bulat kecil seperti donat dan berwarna kecoklatan seperti kue cucur karena menggunakan gula merah dalam adonannya. Oleh masyarakat Betawi kue cincin disebut juga dengan kue “Ali Agrem.”. Kue cincin dibuat dari: tepung ketan, sedikit tepung beras, kelapa setengah tua yang diparut panjang yang dicampur dengan rebusan gula merah hangat dan garam lalu dibuat adonan dan diuli sampai kalis. Ambil sedikit adonan, bentuk seperti donut kemudian goreng. Setelah digoreng lakukan pembastaan dengan bahan gula merah.

- **Manisan Kolang Kaling**



Sumber : tipstriksib.blogspot.com

Gambar 38. Manisan Kolang Kaling

Manisan buah atep (kolang-kaling) selalu ada pada acara khusus dalam masyarakat Betawi, seperti pada acara pernikahan, lebaran dan acara-acara lainnya. Untuk menghilangkan bau asam pada kolang-kaling, setelah kolang-kaling dicuci bersih, lakukan perebusan dengan cara mengganti air rebusannya sebanyak 3 kali, dan pada waktu merebus tambahkan daun pandan wangi. Setelah 3 kali perebusan angkat kolang-kaling dan dinginkan kemudian beri pewarna makanan sesuai warna yang diinginkan. Setelah kolang-kaling benar-benar dingin tempatkan pada panci bertutup selapis demi selapis sambil ditaburi gula pasir dengan perbandingan setiap 1 kg kolang-kaling gula yang digunakan adalah 700 gr. Setelah kolang-kaling selesai ditata dan ditaburi gula pasir letakkan di atasnya 5 lembar daun jeruk segar agar tidak ada semut yang mendekat, kemudian tutup pancinya. Keesokan harinya angkat kolang kaling dan daun jeruknya dan panaskan gula yang telah mencair hingga mendidih lalu dinginkan. Setelah cairan gula benar-benar dingin masukkan kembali kolang-kaling dan daun jeruknya. Lakukan pemanasan cairan gula selama 5 hari berturut-turut dan manisan kolang-kaling siap disajikan.

- **Kue Sengkulun**



Sumber: www.loveheaven07.com

Gambar 39. Kue Sengkulun

Kue Sengkulun adalah kue tradisional Betawi yang dibuat dari tepung ketan, gula pasir, kelapa setengah tua yang diparut, garam, sedikit air sebagai pelembab tepung dan pewarna kue warna pink. Semua bahan dicampur menjadi satu dan

aduk hingga rata. Ambil setengah bagian adonan lalu beri pewarna makanan pink dan aduk hingga rata. Susun pada Loyang yang telah dialasi daun pisang, lumuri permukaan daun pisang dan sekeliling Loyang bagian dalam hingga rata. Tempatkan adonan yang berwarna putih dalam Loyang serta tekan-tekan hingga padat. Letakkan adonan yang berwarna pink diatas adonan berwarna putih, tekan-tekan hingga padat kemudian kukus hingga matang. Setelah kue dingin potong-potong menjadi beberapa potong, kue sengkulun siap dihidangkan.

3.3. Adat Pernikahan di Jawa Tengah (Solo)



Sumber: www.tradisikita.my.id

Gambar 40. Rumah Adat Jawa (Jogo)

Dalam perkawinan adat Jawa Tengah ada 2 adat yaitu: adat Solo dan adat Jogjakarta. Dalam modul ini akan dibahas mengenai pernikahan dengan adat Solo. Ada beberapa tahapan yang harus dilalui pada pernikahan secara adat Solo, antara lain:

1) Upacara siraman



Sumber: www.pinterest.com

Gambar 41. Tumpeng Putih Siraman

Upacara Siraman adalah sebagai simbolik untuk menyucikan diri dalam memasuki babak baru dalam kehidupan berkeluarga. Pada upacara siraman yang biasanya dihadiri oleh para kerabat, disajikan makanan utamanya berupa Nasi Tumpeng Putih.. Masakan untuk pelengkap Nasi Tumpeng Putih antara lain:

- **Ingkung Ayam Kampung**



Sumber: www.tokomesin.com

Gambar 42. Ingkung Ayam Kampung

Bumbu yang digunakan sangat sederhana yaitu bumbu yang dihaluskan berupa: bawang merah, bawang putih, kunyit bakar, lada, ketumbar dan kemiri. Bumbu halus ditumis bersama sereh, lengkuas, salam, jahe kemudian tambahkan santan dan gula merah. Terakhir masukkan ayam kampung utuh yang telah dicuci bersih dan dilumuri perasan jeruk nipis. Masak sampai cairan mengental dan bakar ayamnya sebentar kemudian lumuri seluruh permukaan ayam dengan sisa bumbunya.

- **Pindang Telur**



Sumber: alexselly.blog.com

Gambar 43. Pindang Telur

Pada jaman dahulu, pindang telur disajikan dalam nasi tumpeng secara utuh, tidak dikupas; baru setelah akan dimakan telur dikupas dan ini merupakan simbolik bahwa segala persoalan yang ada harus dikupas untuk menemukan titik terang dan kemudian dipikirkan langkah selanjutnya demi hasil yang baik bagi kehidupan yang akan datang.

- **Perkedel Kentang**



Sumber: tiaraanisa.blogspot.com
Gambar 44. Perkedel Daging

Perkedel Kentang yang dibuat dari umbi berupa kentang, mewakili unsur yang berasal dari dalam tanah dan ini merupakan simbol bahwa manusia dalam kehidupannya tidak terlepas dari unsur di bawah tanah dan unsur di atas tanah. Unsur di bawah tanah bisa berupa umbi-umbian dan unsur di atas tanah bisa berupa sayuran, sumber karbohidrat, dan sumber protein hewani.

- **Sambal Goreng hati**



Sumber: cooking-style.blogspot.com
Gambar 45. Sambal Goreng Hati

Sambal goreng hati adalah salah satu lauk yang tidak pernah ketinggalan dalam penyajian nasi tumpeng. Simbol ini bermakna agar kedua mempelai yang datang dari watak dan pribadi yang berbeda dapat bersatu dalam keharmonisan rumah tangga.

- **Urapan**



Sumber: resepkakak.blogspot.com

Gambar 46. Urapan

Urap dalam bahasa Jawa dapat diartikan sebagai “urip” atau hidup yang berarti mampu menghidupi atau menafkahi keluarga dan dapat menghadapi kehidupan yang penuh dengan bermacam-macam persoalan hidup dengan jiwa yang tenang. Bayem yang menjadi salah satu bahan urapan menjadi simbol ketenangan karena bayem dalam bahasa Jawa diartikan sebagai “ayem” atau tenteram.

- **Lodeh Keluwih**



Sumber : mostlikedtags.com

Gambar 47. Lodeh Kluwih

Bumbu lodeh keluwih sangat sederhana yaitu: bawang merah, bawang putih, diiris halus lalu rebus dalam air bersama daun salam, lengkuas garam serta kunyit yang telah dihaluskan hingga mendidih; kemudian masukkan pete, irisan cabe hijau dan keluwih yang telah direbus sebelumnya; setelah mendidih masukkan santan kental dan rebus hingga mendidih. Lodeh keluwih dapat dicampur dengan kacang panjang / daun melinjo atau tempe yang telah direbus sebelumnya.

- **Mangut Lele**



Sumber: www.kompasiana.com

Gambar 48. Mangut Lele

Untuk nasi tumpeng, secara tradisional ikan yang digunakan adalah ikan lele. Karena hidupnya yang di dasar sungai yang berlumpur, ikan ini dipercaya sebagai simbol ketabahan dan keuletan dalam mengarungi hidup. Selain ikan lele dapat juga digantikan dengan ikan bandeng; dipilih ikan bandeng karena ikan bandeng hidup di air yang payau dan berlumpur dan ini juga dipakai sebagai simbol ketabahan dan keuletan dalam menghadapi kehidupan dengan segala permasalahan yang ada.

- **Baceman Tempe dan Tahu**



Sumber: www.tumblr.com

Gambar 49. Baceman Tempe Tahu

Pada pembuatan baceman tempe dan tahu, bumbu yang digunakan adalah: bawang merah, bawang putih, ketumbar halus dan kemiri yang dihaluskan kemudian tempatkan dalam wajan dan tambahkan air serta asam, daun salam, lengkuas, garam dan gula merah. Masukkan potongan tempe dan tahu yang telah digoreng setengah matang; rebus dengan api kecil hingga cairan habis, angkat temped an tahu bacemnya lalu goreng hingga berwarna kecoklatan.

- **Rempeyek Teri dan Ikan Pethek**



Sumber: widhiaanugrah.com
Gambar 50. Rempeyek Teri

Pelengkap nasi tumpeng putih lainnya adalah rempeyek teri dan ikan asin pethek yang digoreng biasa. “teri” dalam bahasa Jawa bisa diartikan sebagai “dianteri” dan ini dijadikan simbolik dengan pengharapan bahwa rejeki kedua mempelai selalu diberi (dianteri/diantarkan) Allah kepada kedua mempelai.

- **Dahar Klimah**



Sumber: www.burpple.com
Gambar 51. Nasi Dahar Klimah

Sepasang pengantin makan bersama dari sepiring nasi kuning yang berisi lauk pauk berupa telur dadar iris, kering tempe, perkedel, abon, sambal goreng hati ayam. Mereka saling menyuapi. Mempelai pria membuat tiga kepal nasi kuning dengan lauknya lalu menyuapkan kepada istrinya, sesudah itu ganti sang istri menyuapi suaminya, diakhiri dengan minum teh manis dan kelapa muda bersama. Ini melambangkan bahwa mulai saat ini keduanya akan mempergunakan dan menikmati bersama apa yang mereka punyai.

Dalam acara resepsi/pesta perkawinan, hadirin/tamu undangan dipersilahkan menyantap hidangan yang sudah disediakan, sambil beramah tamah dengan kerabat dan kenalan. Adapun hidangan tradisional Solo yang disajikan antara lain:

1) Tengkleng



Sumber: www.surakarta.go.id
Gambar 52. Tengkleng

Tengkleng adalah masakan yang mirip dengan gule kambing tetapi agak lebih encer kuahnya. Bahan utama yang digunakan adalah iga kambing dan dapat juga dicampur dengan daging dan jerohan kambing.

2) Nasi Liwet



Sumber: www.menuresep masakan.com
Gambar 53. Nasi Liwet

Nasi yang dimasak dengan santan, ditambah sayur sambal goreng labu siam, opor ayam suwir, pindang telur, sambal dan areh (dibuat dari santan kental dan rasanya sangat gurih).

3) Bistik Solo (Selad Solo)



Sumber: resepkecilku.net
Gambar 54. Selad Solo (Bistik Solo)

Berbeda dengan bistik pada umumnya. Bistik Solo memiliki ciri khas kuahnya menyerupai kuah semur dengan bumbu bawang merah, bawang putih yang diiris halus dan ditumis kemudian ditambah dengan kecap manis, lada dan pala halus. Selain itu bistik Solo dilengkapi dengan mustard Jawa yang dibuat dari kuning

telur rebus, gula pasir, lada dan cuka. Sebagai bahan pelengkap ada wortel, buncis, potongan daun slada, tomat dan acar ketimun.

4) Timlo Solo



Sumber: tempetwisatadaerah.blogspot.com
Gambar 55. Timlo Solo

Masakan timlo solo bumbunya mirip sup namun isi dan rasanya sangat khas. Hidangan yang terdiri atas racikan soun, jamur kuping, ayam, wortel, kacang kapri, kembang gayam/sosis jawa dan terakhir disiram kuah supnya kemudian ditambah irisan pindang telur serta atasnya dengan bawang merah goreng

5) Wedang Ronde



Sumber: soloraya.com
Gambar 56. Wedang Ronde

Minuman hangat ini dibuat dari rebusan air jahe dan gula merah. Kemudian didalamnya diisi kacang tanah, kolang kaling yang di iris tipis dan adonan seperti kelepon kecil-kecil yang didalamnya diisi kacang tanah yang dihaluskan. Bukan hanya rasanya yang enak dan menghangatkan, tetapi sajian minuman ini sangat menarik tampilannya

6) Serabi Notokusuman



Sumber: d7news.com
Gambar 57. Serabi Notokusuman

Serabi ini disebut serabi Notokusuman karena pada mulanya serabi ini dijual di daerah Notokusuman. Makanan ini dibuat dari tepung beras dicampur sedikit dengan tepung terigu dan dibuat adonan dengan menggunakan santan hangat serta ditambah dengan sedikit ragi instant. Selama membuat adonan, adonan dipukul-pukul untuk memasukkan udara agar pada waktu dimasak mengeluarkan lubang-lubang serat. Setelah serabi matang olesi permukaannya dengan santan kanil (santan kental). Serabi Notokusuman dapat diberi aneka rasa seperti: coklat, nangka, keju dan lain-lain sesuai selera.

Untuk memperdalam dan memperkaya Materi Mengolah dan Menyajikan Hidangan untuk kesempatan khusus ini bisa membuka buku referensi yang disarankan pada Daftar Pustaka, majalah masakan selera, tabloid Saji dan Lezat serta Internet .

D. Aktivitas Pembelajaran

1. Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dibagi menjadi 4 kelompok dan setiap kelompok diberi tugas menyusun skenario untuk suatu upacara adat dan mendiskusikan topik yang diberikan dengan anggotanya selama 60 menit, kemudian mempresentasikan hasil diskusinya selama 15 menit dan kelompok lain diberi waktu selama 10 menit untuk menanggapi. Adapun topik-topik tersebut antara lain:
 - Kelompok 1 : Upacara adat pernikahan di daerah anda atau daerah lainnya dan jenis masakan yang dihidangkan
 - Kelompok 2 : Upacara adat menyambut kelahiran di daerah anda atau daerah lainnya berikut hidangan yang disajikan.
 - Kelompok 3 : Perayaan hari besar keagamaan di daerah anda atau daerah lainnya berikut hidangan yang disajikan
 - Kelompok 4 : Perayaan ulang tahun kemerdekaan di daerah anda berikut hidangan yang disajikan

2. Masing-masing kelompok diberi tugas untuk memperbaiki hasil diskusinya dengan mengacu pada berbagai sumber yang ada, kemudian susun dalam bentuk laporan.
3. Masing-masing kelompok menyusun hidangan sesuai dengan topik yang diberikan dan mempraktikannya pada pertemuan berikutnya
4. Pada pertemuan-pertemuan berikutnya tugas yang diberikan pada setiap kelompok diberikan secara berputar sehingga setiap kelompok mendapatkan giliran untuk membuat skenario dan mempraktikan masakan yang sesuai dengan skenario yang disusunnya.

E. Latihan soal

1. Kue tradisional Aceh yang dibuat dari bahan dasar tepung ketan, pisang raja dan santan yang kemudian dibungkus dengan daun pisang muda, ialah:
 - a. Meuseukat
 - b. Keurakah
 - c. Thimpan
 - d. Halwa muskat
2. Masakan tradisional aceh yang menggunakan bahan dasar nangka muda, ialah:
 - a. Gulai thi boh panah
 - b. Masak keureuema
 - c. Shei reubeubeouch
 - d. Boh reuteuk crah
3. Masakan tradisional Minang yang menggunakan bahan dasar nangka muda, ialah:
 - a. Gulai paku
 - b. Gulai cubadak
 - c. Gulai Jariang
 - d. Gulai rabuang

4. Kue tradisional Minang yang identik dengan dodol, ialah:
 - a. Lamang Baluluik Magek
 - b. Lapek bugih
 - c. Lapek bugih
 - d. Gulamai

5. Masakan tradisional Betawi yang dibuat dari bahan utama buncis, isi perut kambing dan kelapa gongseng, ialah:
 - a. Sayur besan
 - b. Sayur sambal godog
 - c. Gulati
 - d. Sayur bebanci

6. Hidangan berupa nasi berbubu tradisional Betawi berupa basi berbumbu yang mendapat pengaruh dari India dan Arab ialah:
 - a. Nasi uduk
 - b. Nasi ulam
 - c. Nasi kebuli
 - d. Nasi tomat

7. Masakan tradisional dari daerah Solo yang identik dengan gulai kambing, adalah:
 - a. Salad solo
 - b. Tengkleng
 - c. Timlo
 - d. Mangut

8. Masakan khas Solo berupa Sate Buntel dibuat dari bahan dasar:
 - a. Sapi
 - b. Ikan
 - c. Ayam
 - d. Kambing

9. Kue Hantaran khas Solo yang berbahan dasar tepung ketan dengan teknik pengolahan direbus ialah:
 - a. Ronde
 - b. Lapis Pepe
 - c. Thimpan
 - d. Serabi Notokusuman

10. Masakan tradisional Bali dari bahan dasar ayam yang dbagian dalam perutnya diisi bumbu dan daun singkong, adalah:
 - a. Ayam mesanten
 - b. Ayam betutu
 - c. Ayam cincane
 - d. Ayam

F. Rangkuman

Indonesia memiliki beragam suku, agama, ras dan berbagai adat istiadat dengan demikian kebiasaan masyarakat setempat tentunya berbeda-beda, dan inilah yang membuat keunikan budaya bangsa dan tanah air kita, sehingga perbedaan yang beraneka ragam ini membuat warna yang indah dalam satu kesatuan, walaupun berbeda tetapi tetap satu yaitu bangsa Indonesia.

Pada kegiatan pembelajaran ini, dijelaskan mengenai adat perkawinan dari Aceh, Betawi dan Jawa, Dalam upacara perkawinan tersebut dapat dilihat betapa kayanya budaya bangsa kita dan hidangan yang disajikannyapun bermacam-macam dan berbeda-beda untuk setiap suku.

Yang menjadikan keunikan dalam setiap upacara adat adalah adanya makna simbolis yang terkandung dalam makanan yang disajikan, antara lain misalkan penyajian nasi tumpeng pada upacara perkawinan secara adat Jawa. Nasi yang dibentuk kerucut merupakan simbolik bahwa Allah adalah satu-satunya yang berkuasa di alam jagad raya ini dengan segala isinya dan hanya pada Allah manusia bersujud.

G. Umpan Balik

- **Umpan balik**

1. Fasilitator memeriksa hasil evaluasi peserta diklat, kemudian menyiapkan penjelasan atas materi yang belum dikuasai peserta diklat
2. Fasilitator ikut melibatkan diri pada proses diskusi peserta diklat sehingga mengetahui alur pikir dari peserta diklat. Dari alur pikir peserta diklat dapat diketahui seberapa besar daya serap materi yang telah disajikan oleh fasilitator.
3. Dari hasil diskusi yang dipampangkan dan dipresentasikan peserta diklat, fasilitator dapat menganalisa sejauh mana peserta diklat dapat memahami materi yang telah disampaikan fasilitator untuk kemudian dapat digunakan sebagai acuan penyajian materi berikutnya

- **Tindak lanjut**

1. Dengan informasi dari berbagai sumber, peserta diklat diminta untuk membuat skenario dari salah satu upacara adat dari salah satu adat yang ada di Indonesia, dilengkapi dengan jenis-jenis hidangan yang disajikan dalam upacara tersebut
2. Dengan informasi dari berbagai sumber, peserta diklat diminta untuk membuat skenario dari salah satu upacara keagamaan dari salah satu adat yang ada di Indonesia, dilengkapi dengan jenis-jenis hidangan yang disajikan.



Kegiatan Pembelajaran 2



Kegiatan Pembelajaran 2 Diet Khusus Penyakit Gout

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran diharapkan peserta diklat dapat:

1. Menyusun menu diet khusus penderita gout
2. Mengolah menu diet khusus penderita gout
3. Menyajikan menu diet khusus penderita gout

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 1.1 Menjelaskan pengertian menu diet khusus penderita gout
- 1.2 Menjelaskan tujuan menu diet khusus penderita gout
- 1.3 Menjelaskan syarat diet menu diet khusus penderita gout
- 1.4 Menjelaskan makanan yang dianjurkan dan dilarang pada menu diet khusus penderita gout
- 1.5 Menyusun menu diet khusus penderita gout sesuai dengan prinsip penyusunan menu dan persyaratan makanan penyakit gout
- 2.1 Menyiapkan alat untuk pengolahan dan penyajian menu diet khusus penderita gout
- 2.2 Menyiapkan bahan untuk pengolahan menu diet khusus penderita gout
- 2.3 Mengolah menu diet khusus penderita gout sesuai teknik pengolahan, kriteria hasil, higiene dan sanitasi makanan
- 2.4 Menyajikan menu diet khusus penderita gout sesuai standar porsi, higiene dan sanitasi makanan serta kriteria penyajian.

C. Uraian Materi

Pembahasan diet khusus penderita gout berikut merupakan diet untuk penderita gout, yang disebabkan kadar asam urat dalam darah melebihi batas normal. Standar normal asam urat adalah 7 mg/dl darah, Sebelum membahas diet khusus penderita gout, ada baiknya, Anda baca kasus berikut.

KASUS

Seorang pria berusia 40 tahun memeriksa darah di laboratorium dan mendapati kadar asam uratnya 7,6 mg/dl darah. Rasa sakit yang dirasakan sebelum memeriksakan dirinya ke laboratorium adalah sakit pada persendian jari-jari tangan.. Untuk membantu pria tersebut, diet apa yang harus Anda rekomendasikan kepadanya agar gejala penyakit gout karena kelebihan asam uratnya dapat dikurangi bahkan menghilang.

Apakah timbul pertanyaan berikut saat membaca atau setelah membaca kasus diatas:

1. Apa itu penyakit gout
2. Kapan seseorang dinyatakan menderita penyakit gout, apa sebabnya?
3. Apa gejalanya

Atau apakah ada pertanyaan-pertanyaan lainnya ? coba kembangkan wawasan Anda atau coba anda berdiskusi dengan teman untuk bertanya atau menggali lebih jauh tentang gout.!



silakan berdiskusi dalam kelompok!

1. Pengertian Gout

Penyakit asam urat (gout) adalah bentuk penyakit peradangan yang menyebabkan rasa sakit tiba-tiba, pembengkakan dan nyeri yang sering terjadi pada sendi besar jempol kaki. Namun, penyakit gout tidak terbatas pada jempol kaki; tetapi juga dapat mempengaruhi sendi lain termasuk kaki, pergelangan kaki, lutut, tangan, pergelangan tangan, siku dan jaringan lain seperti jaringan halus dan tendon.

Penyakit gout biasanya hanya mempengaruhi satu sendi pada satu waktu, namun dapat menjadi kronis dari waktu ke waktu sehingga mempengaruhi beberapa sendi.

Kadar asam urat yang tinggi dalam darah jika dibiarkan akan menyebabkan terjadinya radang pada sendi atau yang disebut dengan

gout arthritidis. Gout adalah kelebihan asam urat yang membentuk kristal, dan menumpuk pada persendian yang umumnya dimulai dari jari kaki. Gout lama-kelamaan akan mengikis persendian dengan sakit yang sangat luarbiasa, yang pada akhirnya bisa mengakibatkan cacat. Asam urat tinggi bahkan bisa mengakibatkan komplikasi lain, seperti jantung, stroke, darah tinggi bahkan ginjal.

Tugas

Kerjakan dalam kelompok!

1. Carilah literature tentang hubungan antara penyakit gout dengan jantung dan stroke?!
2. Diskusikan dan presentasikan di depan kelas!

2. Mekanisme Terjadinya Gout

Asam urat adalah senyawa kimia yang dibentuk oleh tubuh ketika tubuh memecah zat yang disebut purin. Purin ditemukan dari makanan dan minuman yang di konsumsi, seperti hati, ikan teri, makarel, kacang kering, kacang polong, bir, dan anggur. Bahan makanan yang menghasilkan purin adalah yang berasal dari sumber protein. Purin juga merupakan bagian dari substansi tubuh normal, seperti Deoksiribo Nucleated Acids (DNA).

Sebagian besar asam urat larut dalam darah dan akan menuju ke ginjal, serta akan dikeluarkan melalui urin. Jika seseorang mengkonsumsi bahan makanan sumber purin dalam jumlah berlebih, maka otomatis tubuh akan memproduksi terlalu banyak asam urat dan jika tubuh tidak cukup mampu mengeluarkan kelebihan asam urat dalam darah, maka asam urat akan menumpuk dalam tubuh, khususnya di persendian yang mengakibatkan rasa sakit. Kadar asam urat yang tinggi dalam darah disebut dengan *hyperuricemia*.

3. Penyebab Gout

Penyebab terjadinya gout antara lain:

- a. Factor genetika.
- b. Kelebihan konsumsi protein, khususnya yang kandungan purinnya tinggi. Asupan makanan tinggi purin, ditambah dengan fruktosa

tinggi, dan gula pasir dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat d.alam darah.

- c. Gangguan ginjal atau kekurangmampuan ginjal membuang kelebihan asam urat atau berkurangnya kemampuan ginjal melakukan ekskresi asam urat.
- d. Kelebihan berat badan .
- e. Umur dan jenis kelamin. Biasanya asam urat diderita oleh usia tua dan umumnya laki-laki dibandingkan perempuan.
- f. Memiliki penyakit hipertensi atau diabetes mellitus
- g. Penggunaan obat, seperti diuretik thiazide, dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah dengan mengganggu kerja ginjal.

4. Gejala

Penderita gout akan mengalami gejala-gejala berikut:

- a. Persendian terasa ngilu, nyeri, kesemutan, linu sampai kemerahan
- b. Nyeri pada sendi pada pagi hari
- c. Nyeri pada sendi yang berulang

5. Standar Normal Asam Urat

Standar asam urat normal dalam darah menurut World Health Organization (WHO) adalah 3,5 – 7 mg/dl untuk laki-laki dan 2,6 – 6 md/dl darah.

6. Pengertian Diet Penderita Gout

Sebelum membahas pengertian diet penderita gout perlu ditelaah bahwa diet penderita gout terdiri dari 2 bagian kata yaitu “diet “ dan “penderita gout”. Arti kata diet adalah pengaturan pola makan yaitu pengaturan makanan yang seimbang antara zat gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Makanan yang seimbang adalah makanan yang tidak mementingkan salah satu zat gizi tertentu dan dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan (Ramadhan, 2008). Diet juga diartikan sebagai suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Sedangkan penderita gout adalah seseorang yang mengalami gejala penyakit peradangan pada sendi, umumnya sendi besar jempol kaki, yang menyebabkan rasa sakit tiba-tiba, pembengkakan dan nyeri .

Berdasarkan kedua kelompok kata tersebut maka pengertian diet penderita gout adalah pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud untuk mengatasi gangguan radang pada sendi dengan rasa sakit, nyeri, dan kadang disertai dengan pembengkakan. Diet untuk penderita gout dikenal dengan nama diet rendah purin.

7. Tujuan Diet Rendah Purin

Untuk menurunkan kadar asam urat darah agar mencapai batas normal digunakan diet rendah purin, yang tujuannya adalah:

- a. Membantu menurunkan kadar asam urat dalam darah sampai batas normal.
- b. Memperlancar pengeluaran asam urat.

8. Syarat Diet Rendah Purin

Beberapa persyaratan diet penderita penyakit gout (diet rendah purin) yaitu:

- a. Energi diberikan sesuai kebutuhan tubuh. Bila berat badan berlebih kebutuhan energi mengikuti pedoman diet energi rendah
- b. Protein cukup, hindari bahan makanan sumber protein yang mempunyai kandungan purin >150 mg/100g
- c. Lemak sedang, batasi penggunaan lemak hewani
- d. Vitamin dan mineral diberikan sesuai kebutuhan
- e. Cairan disesuaikan dengan urin yang dikeluarkan setiap hari. Banyak minum untuk membantu pengeluaran kelebihan asam urat, 2 sampai 3 liter/hari untuk mencegah terjadinya pengendapan asam urat dalam ginjal (batu ginjal)
- f. Apabila berat badan (BB) berlebih, dianjurkan untuk menurunkan BB karena akan membantu menurunkan kadar purin dalam darah
- g. Diet normal biasanya 600-1000 mg purin perhari. Sedangkan bagi penderita asam urat harus mengurangi kadar purin hingga kadar konsumsi sekitar 100 hingga 150 mg purin per hari
- h. Dianjurkan mengkonsumsi sayuran yang tidak mengandung purin minimal 300 gr per hari kecuali asparagus, kacang polong, buncis, kembang kol, banyam dan jamur agar tetap dihindari.
- i. Untuk meningkatkan atau memacu pembuangan asam urat melalui urine atau kencing, makan sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi

- makanan yang banyak mengandung karbohidrat kompleks seperti nasi, singkong, roti dan ubi tidak kurang dari 100 gr per hari
- j. Hendaknya mengkonsumsi protein nabati (protein asal tanaman) dengan aturan maksimal 1gr/kg berat badan per hari atau kira-kira 50-70 gr/hr
 - k. Memperbanyak minum air putih minimal 2,5 liter atau 10 gelas per hari dan mengkonsumsi buah-buahan yang banyak mengandung air.
 - l. Gunakan teknik masak rebus, kukus, ungkep, tumis, panggang.
 - m. Banyak makan buah-buahan yang mengandung air atau minum air putih yang banyak (lebih dari 2 liter) untuk memperlancar pengeluaran asam urat.
 - n. Bila disertai dengan darah tinggi dan atau penyakit jantung diberikan pula diet rendah garam.
 - o. Hati-hati dengan minuman atau suplemen berenergi (lebih baik konsultasi ke dokter).
 - p. Olahraga secara teratur untuk mencegah kaku sendi.

9. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Dilarang

Diet bagi penderita asam urat adalah dengan cara tidak mengkonsumsi bahan makanan yang kandungan purinnya tinggi. Berikut ipenjelasan tentang kelompok bahan makanan berdasarkan kandungan purin dan anjuran makannya:

- a. Kelompok I adalah bahan makanan dengan kandungan purin tinggi (100-1000 mg purin/ 100 gr bahan makanan). Bahan makanan kelompok I sebaiknya dihindari bagi penderita gout, termasuk diantaranya adalah otak, hati, jantung, ginjal, jeroan, ekstrak daging/ kaldu, *bouillon*, bebek, ikan sardin, makarel, remis, kerang.
- b. Kelompok II adalah bahan makanan dengan kandungan purin sedang (9-100 mg purin/ 100 gr bahan makanan). Bahan makanan kelompok ini sebaiknya dibatasi bagi penderita gout, maksimal 50-75 gr termasuk diantaranya adalah (1-1 ½ ptg) daging, ikan atau unggas, atau 1 mangkok (100 gr) sayuran sehari. Daging sapi dan ikan (kecuali yang terdapat dalam kelompok 1), ayam, udang; kacang

kering dan hasil olah, seperti tahu dan tempe; asparagus, bayam, daun singkong, kangkung, daun dan biji melinjo.

- c. Kelompok III adalah bahan makanan dengan kandungan purin rendah (dapat diabaikan), sehingga dapat dimakan setiap hari, termasuk diantaranya adalah nasi, ubi, singkong, jagung, roti, mi, bihun, tepung beras, cake, keju kering, puding, susu, keju, telur; minyak; gula; sayuran dan buah-buahan (kecuali sayuran dalam kelompok I).

Tabel 1 berikut menggambarkan makanan yang dianjurkan dan dibatasi bagi penderita gout.

Tabel 1. Bahan Makanan yang Dianjurkan Dan Dibatasi Dalam Diet Rendah Purin.

Jenis bahan makanan	Makanan yang Dianjurkan	Makanan yang Dibatasi
Sumber karbohidrat	Nasi, bubur, bihun, roti, gandum, makaroni, pasta, jagung, kentang, ubi, talas, singkong, havermout	
Sumber protein hewani	Telur, susu skim/susu rendah lemak	Daging, ayam, ikan tongkol, tenggiri, bawal, bandeng, kerang, udang dibatasi maksimum 50 gram/hari Dihindari: Kadar purin antara 150-800 mg/100 gram, seperti bahan makanan: hati, ginjal, jantung, limpa, otak, ham, sosis, babat, usus, paru, sarden, kaldu, daging, bebek, burung, angsa, remis dan ragi.
Sumber protein nabati		Tempe, tahu maksimum 50 Gram/hari dan kacang-kacangan (kacang hijau, kacang tanah, kedelai) paling banyak 25 gram/hari
Sayuran	Wortel, labu siam, kacang panjang, terong, pare, oyong, ketimun, labu air, selada air, tomat, selada, lobak	Bayam, buncis, daun/biji melinjo, kapri, kacang polong, kembang kol, asparagus, kangkung dan jamur maksimum 100 gram/hari.
Buah-buahan	Semua macam buah-buahan	

Minuman	Semua macam minuman yang tidak beralkohol	Teh kental atau kopi. Minuman yang mengandung soda dan alkohol: soft drink, arak, bir
Lainnya	Semua macam bumbu secukupnya	Makanan yang berlemak dan penggunaan santan kental, makanan yang digoreng

Literatur lain menyatakan untuk menghindari makanan-makanan atau hal-hal berikut, karena akan memperburuk sakit asam urat. Makanan-makanan tersebut antara lain:

- a. kue, kue kering, kue dan makanan manis lain yang kaya akan lemak jenuh dan lemak trans.
- b. Lemak jenuh, lemak trans, dan gula, akan mempengaruhi tingkat trigliserida, sehingga dapat meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke. Oleh karena itu hindari makanan atau camilan yang digoreng, dipanggang dan dioven.
- c. Diet protein tinggi untuk penurunan berat badan, dapat menyebabkan tubuh menghasilkan asam urat terlalu banyak (hyperuricemia).
- d. Daging, dan unggas – protein hewani yang tinggi purin, dan ini akan mengakibatkan semakin tingginya kadar asam urat dalam darah.
- e. jeroan, kacang tanah, tape, kacang belinjo, ikan teri, ikan sarden dan ikan makarel, karena makanan-makanan tersebut dikenal tinggi purin.
- f. Alkohol, karena mengganggu tubuh untuk mengeluarkan asam urat. Jika rentan dengan serangan asam urat, sebaiknya membatasi mengkonsumsi alkohol.

10. Contoh Menu Penderita Gout

Salah satu contoh menu makanan untuk penderita gout dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Contoh Menu Sehari Diet Rendah Purin

Pagi	Siang	Malam
Nasi Telur dadar isi wortel dan tomat Teh manis Jam 10.00 (Selingan) Semangka	Nasi Ikan bakar saos kecap (1/2 potong) Tempe bacem (1 potong kecil) Sayur sop Buah jeruk	Nasi Semur daging Pepes tahu Tumis sawi dan tomat Buah pisang ambon

Tugas

Kerjakan dalam kelompok!

1. Susunlah menu diet khusus penderita gout dengan kondisi berikut:
 - a. Wanita usia 58 tahun
 - b. Kadar asam urat darah 7,8 mg/dl darah
2. Olahlah rancangan menu tersebut!
3. Sajikan sesuai porsi penyajian!



D. Aktifitas Pembelajaran

Proses pembelajaran tentang “*Diet Khusus gout*” menggunakan pendekatan *scientific*, seperti tertuang pada uraian materi diatas. Kegiatan dilakukan melalui langkah-langkah berikut.

1. Mengamati

Kegiatan pembelajaran diawali dengan kegiatan membaca kasus penyakit gout yang diberikan fasilitator. Pada saat peserta diklat membaca kasus, fasilitator mengarahkan peserta untuk menghubungkan apa yang dibaca dengan kasus kasus yang sering dijumpai sehari-hari. Kegiatan ini melatih kemampuan nalar dan kreatifitas peserta diklat saat membaca kasus.

2. Menanya

Menanya akan terjadi bersamaan dengan kegiatan membaca kasus. Pada kegiatan ini fasilitator mengarahkan peserta diklat untuk memperluas cara pikir dan mengaitkan kasus yang disimak dengan materi yang akan dipelajari, sehingga akan timbul berbagai pertanyaan yang memerlukan jawaban. Lingkup pertanyaan yang timbul diharapkan dari mulai fakta, konsep, prosedur dan metakognitif. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih nalar, kreatifitas, meningkatkan rasa ingin tahu dalam mempelajari sesuatu.

3. Mengumpulkan Informasi

Pada langkah ini fasilitator mendorong peserta untuk mencari tahu secara mandiri jawaban dari pertanyaan yang diajukan dan menyediakan

fasilitas berupa literature. Kegiatan ini melatih kemampuan menalar, mencari literature yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan dan memahami materi sedang dipelajari. Dampak yang diperoleh peserta diklat melalui kegiatan ini adalah melatih kemampuan kerjasama, komunikasi, toleransi dan kemampuan social lainnya karena dilakukan secara berkelompok. Disamping meningkatkan pengetahuan melalui mencari literature, pemahaman tentang materi yang dipelajari juga melalui kegiatan praktik yaitu menyusun menu, mengolah dan menyajikan menu diet khusus untuk penderita diabetes mellitus seperti tertera pada kegiatan pembelajaran ; yang akan meningkatkan pemahaman peserta diklat tentang materi “Diet Khusus Penderita Diabetes Mellitus”.

4. Mengasosiasi

Kegiatan mengasosiasi merupakan kegiatan untuk mengolah, menalar, dan membuat kesimpulan tentang materi yang dipelajari baik melalui kegiatan membaca literature maupun kegiatan melakukan tugas yang tertuang pada uraian materi. Kegiatan ini melatih kemampuan menalar, mengevaluasi dan menyimpulkan hasil kegiatan pembelajaran.

5. Mengomunikasikan

Kegiatan dilakukan melalui membuat laporan tertulis dan atau membuat laporan lisan (mempresentasikan) tugas kelompok yang telah dikerjakan. Kegiatan ini melatih kemampuan komunikasi, toleransi, kemandirian dan rasa percaya diri.

E. Latihan/Kasus/Tugas

Untuk menguji kemampuan Anda, coba lakukan kerjakan latihan berikut!

1. Jelaskan pengertian menu diet khusus penderita gout berdasarkan kamus kedokteran!
2. Jelaskan 2 tujuan menu diet khusus penderita gout
3. Jelaskan 5 syarat diet menu diet khusus penderita anema

4. Jelaskan 3 makanan yang dianjurkan dan dilarang pada menu diet khusus penderita gout
5. Seorang penderita gout laki-laki, usia 45 tahun, memerlukan menu diet rendah purin. Tentukan persyaratan diet bag penderita tersebut dan susunkanlah menu sesuai dengan diet yang Anda sarankan!
6. Anda diminta untuk mengolah dan menyajikan susunan menu yang telah ada susun dengan langkah-langkah:
 - a. Siapkan alat yang akan digunakan untuk pengolahan dan penyajian menu diet khusus penderita gout
 - b. Siapkan bahan untuk pengolahan menu diet khusus penderita gout
 - c. Olahlah menu diet khusus penderita gout sesuai teknik pengolahan, kriteria hasil, higiene dan sanitasi makanan.
 - d. Sajikanlah menu diet khusus penderita gout sesuai standar porsi, higiene dan sanitasi makanan serta kriteria penyajian

F. Rangkuman

Diet khusus bagi penderita gout merupakan salah satu jenis diet khusus yang berguna bagi penderita gout. Diet bertujuan untuk memenuhi menurunkan kadar asam urat dalam darah sampai mencapai batas normal. Diet penderita gout harus memenuhi jenis dan jumlah makanan yang diperbolehkan dan tidak menggunakan bahan makanan yang dilarang. Pengolahan dan penyajian disesuaikan dengan teknik pengolahan dan standar porsi penyajian makanan bagi penderita gout.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Apakah kegiatan latihan yang mengukur pengetahuan dan keterampilan sudah dilakukan ? bagaimana hasilnya ? apakah mudah untuk dilakukan ? jika masih merasa kurang kompeten, silakan diulangi lagi. Namun jika sudah mampu melakukan silakan lanjut ke pembelajaran berikut!.



Kegiatan Pembelajaran 3



Kegiatan Pembelajaran 3 Diet Khusus Penderita Obesitas

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran diharapkan peserta diklat dapat:

1. Menyusun menu diet khusus penderita obesitas
2. Mengolah menu diet khusus penderita obesitas
3. Menyajikan menu diet khusus penderita obesitas

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 1.1 Menjelaskan pengertian menu diet khusus penderita obesitas
- 1.2 Menghitung indeks massa tubuh penderita obesitas
- 1.3 Menjelaskan tujuan menu diet khusus penderita obesitas
- 1.4 Menjelaskan syarat diet menu diet khusus penderita obesitas
- 1.5 Menjelaskan makanan yang dianjurkan dan dilarang pada menu diet khusus penderita obesitas
- 1.6 Menyusun menu diet khusus penderita obesitas sesuai dengan prinsip penyusunan menu dan persyaratan makanan penyakit obesitas
- 2.1 Menyiapkan alat untuk pengolahan dan penyajian menu diet khusus penderita obesitas
- 2.2 Menyiapkan bahan untuk pengolahan menu diet khusus penderita obesitas
- 2.3 Mengolah menu diet khusus penderita obesitas sesuai teknik pengolahan, kriteria hasil, higiene dan sanitasi makanan
- 2.4 Menyajikan menu diet khusus penderita obesitas sesuai standar porsi, higiene dan sanitasi makanan serta kriteria penyajian

C. Uraian Materi

Pembahasan diet khusus penderita obesitas berikut merupakan diet untuk menurunkan berat badan bagi penderita obesitas, yang disebabkan kelebihan lemak dalam tubuh melebihi batas normal. Sebelum membahas diet khusus penderita obesitas, ada baiknya, Anda baca kasus berikut.

KASUS

Seorang wanita berusia 45 tahun, memiliki tinggi badan (TB) 155 cm dengan berat badan (BB) 70 kg. Bagaimana pendapat Anda tentang BB wanita tersebut ? Diet apa yang Anda sarankan kepada- tangan.. Untuk membantu pria tersebut, diet apa yang harus Anda rekomendasikan kepadanya?

Apakah timbul pertanyaan berikut saat membaca atau setelah membaca kasus diatas:

1. Apa itu penyakit obesitas
2. Kapan seseorang dinyatakan menderita penyakit obesitas, apa sebabnya?
3. Apa gejalanya

Atau apakah ada pertanyaan-pertanyaan lainnya ? coba kembangkan wawasan Anda atau coba anda berdiskusi dengan teman untuk bertanya atau menggali lebih jauh tentang obesitas.!



silakan berdiskusi dalam kelompok!

1. Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan sebuah kondisi kronis di mana terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh sehingga melebihi batas normal (melebih dari standar normal). Untuk mengetahui berat badan normal atau melebihi normal dilakukan melalui penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT adalah penghitungan berat badan yang mengacu pada rasio berat dan tinggi badan seseorang. Manfaat penghitungan IMT ini adalah untuk mengetahui apakah seseorang mengalami kekurangan, kelebihan, atau berat badan normal.

2. Cara Menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT)

IMT adalah standar ukuran massa tubuh, untuk menyatakan seseorang termasuk kurus, sedang, gemuk atau obesitas. Rumus untuk menghitung IMT adalah:

$$\text{Rumus IMT} = \frac{\text{BB (kg)}}{\text{TB (m)} \times \text{TB (m)}}$$

Batas ukuran IMT di Indonesia :

Nilai IMT	< 17,0	= Sangat Kurus (Kekurangan BB tingkat berat)
Nilai IMT	17,0 – 18,4	= Kurus (Kekurangan BB tingkat ringan)
Nilai IMT	18,5 – 25,0	= BB Normal
Nilai IMT	25,1 – 27,0	= Gemuk (Kelebihan BB tingkat ringan)
Nilai IMT	> 27,0	= Sangat Gemuk (Kelebihan BB tingkat berat)

Rumus tersebut diatas digunakan melalui langkah-laangkah berikut:

- Tinggi badan dikonversi kedalam satuan meter (m) dan berat badan dalam satuan kilogram (kg).
- Hitung Indeks Massa Tubuh dengan menggunakan rumus tersebut diatas.
- Bandingkan hasil perhitungan IMT dengan tabel IMT yang tertera pada Tabel 3 yang merupakan standar dari Organisasi Kesehatan dunia WHO.

Tabel 3. Tabel Indeks Massa Tubuh.

TABEL INDEX MASSA TUBUH DAN RESIKO KESEHATAN

INDEX MASSA TUBUH	KATEGORI	RESIKO KESEHATAN
Di Bawah 18	Sangat Kurang Nutrisi	Anorexia, Bolimia, Osteoporosis.
18 - 20	Kurang Nutrisi	Masalah Pencernaan, Lemas, Lelah Menahun, Stress, Gelisah, Disfungsi Ereksi.
21 - 25	Normal	Normal Mass, Dapat Mengendalikan Stress, Energi Prima, Fit, Daya Tahan Tubuh Prima.
26 - 27	Kelebihan Berat Badan	Masalah Pencernaan, Masalah Sirkulasi Darah, Masalah Pembuluh Darah, Mudah Lelah.
28 - 30	Obesitas Level 1	Diabetes, Hipertensi, Pembekuan Darah, Jantung, Stroke, Nyeri Sendi, tulang Belakang.
31 - 35	Obesitas Level 2	Diabetes, Kanker, Angina, Serangan Jantung, Radang Pembuluh Darah, Jantung Koroner, Stroke, dll.
Di Atas 35	Obesitas Level 3	Resiko Tertinggi Diabetes, Kanker, Stroke, Serangan Jantung, Kematian Dini, dll.

Sumber: [https://sehatdengandetoks.fileswordpress.com/2015/03/2.jpg](https://sehatdengandetoks.files.wordpress.com/2015/03/2.jpg)

Contoh:

Diketahui Ani usia 50 tahun, memiliki berat badan 66 kilogram dan tingginya adalah 1,65 meter, berapa IMT nya ? dan Apa kesimpulan dari IMT nya ?

Jawab:

IMT nya adalah : $66 / (1,65 \times 1,65) = 24,24 \text{ kg/m}^2$.

Tugas



Kerjakan dalam kelompok!

1. Carilah literature tentang hubungan antara penyakit obesitas dengan jantung dan stroke?!
2. Diskusikan dan presentasikan di depan kelas!

Disamping menggunakan rumus diatas, berat badan yang ideal juga bisa ditentukan dengan menggunakan ukuran lingkaran pinggang.

Tabel 4. Tabel Penentuan Berat badan Ideal Berdasarkan Ukuran Lingkar Pinggang.

	Ukuran Lingkar Pinggang	
	Normal / Langsing	Gemuk (Obesitas)
Perempuan	< 80 cm	> 80 cm
Laki-Laki	< 90 cm	> 90 cm

Sumber: <https://sehatdengandetoks.files.wordpress.com/2015/03/3.jpg>

Langkah-langkah menentukan berat badan ideal dengan ukuran lingkar pinggang yaitu:

1. Ukur lingkar pinggang dengan menggunakan alat ukur panjang (meteran) dalam ukuran cm.
2. Banding hasil pengukuran dengan table 3. Jika laki-laki dengan lingkar pinggang 80 cm maka berat badan anda tergolong ideal.

Tugas



Kerjakan dalam kelompok!

Seorang perempuan berumur 40 tahun, memiliki berat badan 75 kg dengan tinggi badan 160 cm.

1. Hitunglah Indeks massa tubuh perempuan tersebut!
2. Tentukan status berat badan perempuan tersebut!

3. Penyebab obesitas

Untuk melakukan aktifitas sehari-hari, diperlukan energi. Energi diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Ketika jumlah asupan energi lebih besar dari yang dibutuhkan untuk menunjang aktivitas, maka sisa energi tersebut akan disimpan tubuh dalam bentuk lemak. Semakin banyak timbunan lemak dalam tubuh akan semakin tinggi berat badan seseorang, bahkan dapat menyebabkan obesitas (kegemukan).

Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi berat badan seseorang yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi berat badan seseorang adalah faktor yang tidak dapat dikendalikan secara sadar yaitu faktor

keturunan, dan metabolisme tubuh. Uraian berikut menjelaskan ketiga factor internal tersebut.

1) Gen/Keturunan

Berdasarkan hasil penelitian gizi di Amerika Serikat, disebutkan bahwa anak-anak yang berasal dari orang tua normal, memiliki peluang 10% menjadi gemuk. Peluang anak menjadi gemuk akan bertambah besar menjadi 40 - 50% bila salah satu orang tuanya menderita obesitas, dan akan meningkat menjadi 70 - 80% jika kedua orang tuanya menderita obesitas. Namun demikian, peluang terjadinya obesitas pada anak dapat ditanggulangi dengan merubah perilaku sehari-hari, dan mengatur asupan makanan sesuai dengan kebutuhan.

2) Metabolisme Lambat

Metabolisme adalah proses kimia yang terjadi dalam tubuh, yang berfungsi untuk mengubah zat makanan dan minuman yang dikonsumsi menjadi energi. Kecepatan metabolisme tubuh dipengaruhi oleh antara lain usia, jenis kelamin, dan gen. Semakin bertambah usia semakin berkurang massa otot, yang mengakibatkan metabolisme semakin lambat (menurun), karena sel otot memerlukan energy yang lebih besar dibandingkan sel lemak. Untuk mengurangi pengurangan massa otot saat usia bertambah, maka diperlukan olahraga. Olahraga akan membentuk sel otot sehingga dapat mencegah turunya metabolisme tubuh.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi berat badan adalah aktifitas fisik dan asupan makanan.

1) Kurangnya aktivitas fisik

Aktifitas fisik yang tidak diimbangi dengan asupan makanan akan mempengaruhi berat badan. Asupan berlebih yang tidak diimbangi dengan peningkatan aktifitas akan menyebabkan peningkatan berat badan. Seseorang dapat dengan mudah mengurangi berat badannya tanpa perlu mengonsumsi obat-

obatan pembakar lemak dan semacamnya hanya dengan meningkatkan

2) Makan berlebihan

Konsumsi makan berlebih, cara memilih makanan yang salah, kebiasaan ngemil, melupakan makan pagi, dan frekwensi makan yang tidak teratur adalah salah satu penyebab utama kelebihan berat badan.

3) Lingkungan keluarga, misalnya kebiasaan makan atau minum dalam keluarga yang tidak baik untuk kesehatan yang telah tertanam sejak kecil.

4) Kurang tidur dapat menyebabkan perubahan hormon di dalam tubuh, termasuk hormon yang mengatur nafsu makan.

5) Kehamilan akan meningkatkan kebutuhan asupan nutrisi dari makanan, sehingga akan meningkatkan berat badan, walaupun akan kembali normal setelah melahirkan.

6) konsumsi obat-obatan golongan kortikosteroid, obat antidepresi, obat antipsikotik, obat diabetes, dan obat anti kejang akan meningkatkan berat badan.

4. Risiko Gangguan Kesehatan akibat Obesitas

Obesitas terjadi karena adanya timbunan sel lemak dalam jumlah yang melebihi batas normal. Sel lemak berfungsi untuk menyimpan energy yang berlebih dan sebagai bahan untuk memproduksi hormone dan sejumlah protein yang diperlukan untuk fisiologis tubuh. Sel lemak mengeluarkan:

- a. hormon leptin dan resistin yang berperan dalam sistem kekebalan
- b. hormon sitokina yang berperan dalam komunikasi antar sel. Hormon sitokina yang dihasilkan oleh jaringan adiposa (jaringan lemak) secara khusus disebut hormon adipokina.

Disamping hal tersebut, penderita obesitas mudah terkena penyakit berikut:

- a. diabetes mellitus
- b. Jantung coroner dan penyakit degeratif lainnya.

5. Pengertian Diet Penderita Obesitas

Sebelum membahas pengertian diet penderita obesitas perlu ditelaah bahwa diet penderita obesitas terdiri dari 2 bagian kata yaitu “diet “ dan “penderita obesitas”. Arti kata diet adalah pengaturan pola makan yaitu pengaturan makanan yang seimbang antara zat gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Makanan yang seimbang adalah makanan yang tidak mementingkan salah satu zat gizi tertentu dan dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan (Ramadhan, 2008). Diet juga diartikan sebagai suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Sedangkan penderita obesitas adalah seseorang yang mengalami kelebihan berat badan lebih dari 20 persen batas normal. Diet yang digunakan untuk penderita obesitas adalah diet rendah kalori, yaitu diet yang kandungan energinya di bawah kebutuhan normal, cukup vitamin dan mineral, serta banyak mengandung serat yang bermanfaat dalam proses penurunan berat badan. Diet rendah kalori membatasi makanan padat energi seperti kue-kue yang banyak mengandung karbohidrat sederhana dan lemak, serta goreng-gorengan.

Salah satu diet rendah kalori yang digunakan untuk menurunkan berat badan sebanyak 5 kg per bulan adalah diet rendah kalori dengan 1.500 kalori sehari, atau sekitar 3/4 dari konsumsi normal (rata-rata). Disamping diet rendah kalori, diet lain yang digunakan untuk menurunkan berat badan adalah diet tinggi protein.

Tugas



Kerjakan dalam kelompok!

- a. Carilah literature hubungan antara diet rendah kalori dan diet tinggi protein untuk menurunkan berat badan!
- b. Mengapa diet tinggi protein dapat menurunkan berat badan?

6. Tujuan Diet Rendah Kalori

Tujuan diet rendah kalori yang selanjutnya dikenal dengan diet rendah kalori seimbang, karena kebutuhan zat gizi lainnya tetap disesuaikan dengan kebutuhan adalah untuk :

- a. Mencapai dan mempertahankan status gizi sesuai dengan umur, gender, dan kebutuhan fisik;
- b. Mencapai IMT normal yaitu $18,5 - 25 \text{ kg/m}^2$;
- c. Mengurangi asupan energy, sehingga tercapai penurunan berat badan sebanyak $\frac{1}{2} - 1 \text{ kg/minggu}$.

7. Syarat Diet Rendah kalori Seimbang

Syarat-syarat diet rendah kalori seimbang adalah:

- a. Energi rendah, ditujukan untuk menurunkan berat badan.
Pengurangan dilakukan secara bertahap dengan mempertimbangkan kebiasaan makan dari segi kualitas dan kuantitas. Untuk menutrunkan berat badan sebanyak $\frac{1}{2} - \text{kg/minggu}$, asupan energi dikurangi sebanyak 500-1000 kkal/hari dari kebutuhan normal. Pengurangan kalori dilakukan dengan mengurangi makanan dan minuman yang kandungan kalori, lemak, gula, serta berkadar alkohol tinggi.
- b. Protein sedikit lebih tinggi, yaitu 1 - 1.5 g/kg/BB/hari atau 15 - 20% dari kebutuhan energi total;
- c. Lemak sedang yaitu 20 – 25 % dari kebutuhan total. Gunakan lemak yang berasal dari makanan yang mengandung lemak tidak jenuh ganda.;
- d. Gunakan lebih banyak sumber karbohidrat kompleks untuk member rasa kenyang dan mencegah konstipasi. Sebagai alternative, bisa digunakan gula buatan sebagai pengganti gula sederhana;
- e. Vitamin dan mineral cukup sesuai dengan kebutuhan;
- f. Dianjurkan untuk 3 kali makan utama dan 2 – 3 kali makan selingan;
- g. Cairan cukup, yaitu 8 – 10 gelas/hari.
- h. Perbanyak mengonsumsi makanan yang mengandung serat seperti sayuran dan buah-buahan. Nasi merah, telur, daging rendah lemak, kacang-kacangan, ikan, kentang, dan roti juga termasuk makanan

yang sehat, namun porsi nya harus disesuaikan dengan kebutuhan aktivitas sehari-hari dan jangan berlebihan.

- i. Hindari juga makanan yang terlalu banyak mengandung garam karena dapat menyebabkan hipertensi.
 - j. Perbanyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Disarankan untuk melakukan olahraga setidaknya selama 2,5 jam per minggu. Contoh-contoh olahraga yang mudah dilakukan seperti berjalan santai, berlari, berenang, bermain bulutangkis dan bersepeda.
8. Macam Diet dan Indikasi Pemberian

Terdapat 2 macam diet rendah kalori seimbang yaitu:

- a. Diet rendah kalori seimbang I (1200 kkal)
- b. Diet rendah kalori seimbang II (1500 kkal)

Diet tersebut diberikan kepada pasien yang berdasarkan perhitungan mempunyai IMT > 25 kg/m². Sesuai dengan kemampuan pasien, rendah kalori seimbang dapat diberikan secara bertahap, disertai konsultasi dokter. Diet diberikan sampai tercapai berat badan normal.

Contoh jumlah zat gizi yang diperlukan untuk diet rendah kalori seimbang I dan II tertera pada Tabel 6.

Tabel 6. Komposisi Zat Gizi pada Diet Rendah Kalori I dan II.

	Diet Rendah Kalori	
	I	II
Energi (kkal)	1200	1500
Protein (g)	63	80
Lemak (g)	25	35
Karbohidrat (g)	190	233
Serat (g)	30,2	35
Kalsium (mg)	840	901
Besi (mg)	22,4	24,7
Vitamin A (RE)	8131	226
Tiamin (mg)	0,9	1,1
Vitamin C (mg)	260	270

9. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan

Bahan makanan yang dianjurkan dan dilarang pada penderita obesitas Antara lain seperti tertera pada Tabel 5.

Tabel 5. Makanan Yang Dianjurkan Dan Dilarang untuk Penderita Diabetes.

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dilarang
Sumber karbhidrat	Karbhidrat kompleks seperti: nasi, jagung, ubi, singkong, talas, kentang, sereal	Karbhidrat sederhana, seperti: gula pasir, gula merah, sirup, kue yang manis, dan gurih.
Sumber protein hewani	Daging tidak berlemak, ayam tanpa kulit, ikan, telur, daging asap, susu, dan keju rendah lemak	Daging berlemak, daging kambing, daging yang diolah dengan santan kental, digoreng, jeroan, susu <i>full cream</i> , susu kental manis
Sumber protein nabati	Tempe, tahu, susu kedelai, kacang-kacangan yang diolah tanpa digoreng atau dengan santan kental	Kacang-kacangan yang diolah dengan cara menggoreng atau dengan santan kental
Sayuran	Sayuran yang banyak mengandung serat dan diolah tanpa santan kental berupa sayuran rebus, tumis, dengan santan encer atau lalapan	Sayuran yang sedikit mengandung serat dan yang dimasak dengan santan kental
Buah-buahan	Semua macam buah-buahan terutama yang banyak mengandung serat	Durian, avokad, manisan buah-buahan, buah yang diolah dengan gula dan susu <i>full cream</i> atau susu kental manis
Lemak	Minyak tak jenuh tunggal atau ganda, seperti minyak kelapa sawit, minyak kedelai, dan minyak jagung yang tidak digunakan untuk menggoreng	Minyak kelapa, kelapa, dan santan



Tugas

Kerjakan dalam kelompok!

1. Susunlah menu diet khusus penderita obesitas dengan kondisi berikut:
 - a. Laki-laki usia 40 tahun
 - b. BB 90 kg
 - c. Tinggi badan 165 cm
2. Olalah rancangan menu tersebut!
3. Sajikan sesuai porsi penyajian!

10. Contoh Diet: Rendah Kalori

Contoh menu diet rendah kalori bagi penderita obesitas Antara lain:

a. Menu 1

Pagi : Kopi = 18 kalori

Selingan : Brokoli 170 gram = 68 kalori

Siang : Ayam rebus 100 gram dan Bayam 170 gram = 127 kalori

Malam : Anggur 150 gram = 60 kalori

b. Menu 2

Pagi : Jus jeruk = 69 kalori

Selingan : Apel 160 gram = 92 kalori

Siang : Ketupat 160 gram + ikan teri goreng 50 gram = 98 kalori

Malam : Pepaya 100 gram = 46 kalori

c. Menu 3

Pagi : Jagung rebus 250 gram = 93 kalori

Selingan : Jus jeruk = 69 kalori

Siang : Telur mata sapi + sayur asam 100 g = 101 kalori

Malam : Talas rebus 100 gram = 98 kalori

D. Aktifitas Pembelajaran

Proses pembelajaran tentang “*Diet Khusus obesitas*” menggunakan pendekatan *scientific*, seperti tertuang pada uraian materi diatas. Kegiatan dilakukan melalui langkah-langkah berikut.

1. Mengamati

Kegiatan pembelajaran diawali dengan kegiatan membaca kasus penderita obesitas yang diberikan fasilitator. Pada saat peserta diklat membaca kasus, fasilitator mengarahkan peserta untuk menghubungkan apa yang dibaca dengan kasus kasus yang sering dijumpai sehari-hari. Kegiatan ini melatih kemampuan nalar dan kreatifitas peserta diklat saat membaca kasus.

2. Menanya

Menanya akan terjadi bersamaan dengan kegiatan membaca kasus. Pada kegiatan ini fasilitator mengarahkan peserta diklat untuk memperluas cara pikir dan mengaitkan kasus yang disimak dengan materi yang akan dipelajari, sehingga akan timbul berbagai pertanyaan yang memerlukan jawaban. Lingkup pertanyaan yang timbul diharapkan dari mulai fakta, konsep, prosedur dan metakognitif. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih nalar, kreatifitas, meningkatkan rasa ingin tahu dalam mempelajari sesuatu.

3. Mengumpulkan Informasi

Pada langkah ini fasilitator mendorong peserta untuk mencari tahu secara mandiri jawaban dari pertanyaan yang diajukan dan menyediakan fasilitas yang diperlukan peserta seperti misalnya literature. Kegiatan ini melatih kemampuan menalar, mencari literature yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan dan memahami materi lebih dalam materi yang sedang dipelajari. Dampak pengiring yang diperoleh peserta diklat melalui kegiatan ini adalah melatih kemampuan kerjasama, komunikasi, toleransi dan kemampuan social lainnya karena dilakukan secara berkelompok. Disamping meningkatkan pengetahuan melalui mencari literature, pemahaman tentang materi yang dipelajari juga dilakukan melalui melakukan kegiatan praktik yaitu menyusun menu, mengolah dan

menyajikan menu diet khusus untuk penderita diabetes mellitus seperti tertera pada kegiatan pembelajaran ; yang akan meningkatkan pemahaman peserta diklat tentang materi “Diet Khusus Penderita Diabetes Mellitus”.

4. Mengasosiasi

Kegiatan mengasosiasi merupakan kegiatan untuk mengolah, menalar, dan membuat kesimpulan tentang materi yang dipelajari baik melalui kegiatan membaca literature maupun kegiatan melakukan tugas yang tertuang pada uraian materi. Kegiatan ini melatih kemampuan menalar, mengevaluasi dan menyimpulkan hasil kegiatan pembelajaran.

5. Mengomunikasikan

Kegiatan dilakukan melalui membuat laporan tertulis dan atau membuat laporan lisan (mempresentasikan) tugas kelompok yang telah dikerjakan. Kegiatan ini melatih kemampuan komunikasi, toleransi, kemandirian dan rasa percaya diri.

E. Latihan/Kasus/Tugas

Untuk menguji kemampuan Anda, coba lakukan kerjakan latihan berikut!

1. Jelaskan pengertian menu diet khusus penderita obesitas berdasarkan kamus kedokteran!
2. Hitunglah IMT dari seorang remaja usia 17 tahun dengan TB 155 cm dan berat badan 70 kg.
3. Jelaskan 2 tujuan menu diet khusus penderita obesitas
4. Jelaskan 5 syarat diet menu diet khusus penderita anemia
5. Jelaskan 3 makanan yang dianjurkan dan dilarang pada menu diet khusus penderita obesitas
6. Seorang penderita obesitas laki-laki, usia 45 tahun, memerlukan menu diet rendah kalori. Tentukan persyaratan diet bagi penderita tersebut dan susunkanlah menu sesuai dengan diet yang Anda sarankan!

Anda diminta untuk mengolah dan menyajikan susunan menu yang telah ada susun dengan langkah-langkah:

- a. Siapkan alat yang akan digunakan untuk pengolahan dan penyajian menu diet khusus penderita obesitas
- b. Siapkan bahan untuk pengolahan menu diet khusus penderita obesitas
- c. Olahlah menu diet khusus penderita obesitas sesuai teknik pengolahan, kriteria hasil, higiene dan sanitasi makanan.
- d. Sajikanlah menu diet khusus penderita obesitas sesuai standar porsi, higiene dan sanitasi makanan serta kriteria penyajian

F. Rangkuman

Diet khusus bagi penderita obesitas merupakan salah satu jenis diet khusus yang berguna bagi penderita obesitas. Diet bertujuan untuk memenuhi menurunkan kadar asam urat dalam darah sampai mencapai batas normal. Diet penderita obesitas harus memenuhi jenis dan jumlah makanan yang diperbolehkan dan tidak menggunakan bahan makanan yang dilarang. Pengolahan dan penyajian disesuaikan dengan teknik pengolahan dan standar porsi penyajian makanan bagi penderita obesitas.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Apakah kegiatan latihan yang mengukur pengetahuan dan keterampilan sudah dilakukan ? bagaimana hasilnya ? apakah mudah untuk dilakukan ? jika masih merasa kurang kompeten, silakan diulangi lagi. Namun jika sudah mampu melakukan silakan lanjut ke pembelajaran berikut!.



Kegiatan Pembelajaran 4



Kegiatan Pembelajaran 4 Diet Khusus Penyakit Anemia

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran diharapkan peserta diklat mampu:

1. Menyusun menu diet khusus penderita anemia
2. Mengolah menu diet khusus penderita anemia
3. Menyajikan menu diet khusus penderita anemia

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 1.1 Menjelaskan pengertian menu diet khusus penderita anemia
- 1.2 Menjelaskan tujuan menu diet khusus penderita anemia
- 1.3 Menjelaskan syarat diet menu diet khusus penderita anemia
- 1.4 Menjelaskan makanan yang dianjurkan dan dilarang pada menu diet khusus penderita anemia
- 1.5 Menyusun menu diet khusus penderita anemia sesuai dengan prinsip penyusunan menu dan persyaratan makanan penyakit anemia
- 2.1 Menyiapkan alat untuk pengolahan dan penyajian menu diet khusus penderita anemia
- 2.2 Menyiapkan bahan untuk pengolahan menu diet khusus penderita anemia
- 2.3 Mengolah menu diet khusus penderita anemia sesuai teknik pengolahan, kriteria hasil, higiene dan sanitasi makanan
- 2.4 Menyajikan menu diet khusus penderita anemia sesuai standar porsi, higiene dan sanitasi makanan serta kriteria penyajian

C. Uraian Materi

Pembahasan diet khusus penderita anemia berikut merupakan diet untuk penderita anemia, yang disebabkan oleh kadar haemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari standar normal. Standar normal Hb dalam darah adalah 12 mg/ml darah, bagi laki-laki dan 11 mg/dl darah bagi perempuan. Sebelum membahas diet khusus penderita anemia, ada baiknya, Anda baca kasus berikut.

KASUS

Seorang remaja wanita usia 16 tahun sering merasakan kunang-kunang dan kepala pusing. Setelah dilakukan pemeriksaan darah, perempuan tersebut ternyata menderita anemia.. Untuk membantu remaja wanita tersebut, diet apa yang harus Anda rekomendasikan kepadanya agar gejala penyakit anemianya dapat dikurangi bahkan menghilang.

Apakah timbul pertanyaan berikut saat membaca atau setelah membaca kasus diatas:

1. Apa itu penyakit anemia
2. Kapan seseorang dinyatakan menderita penyakit anemia, apa sebabnya?
3. Apa gejalanya

Atau apakah ada pertanyaan-pertanyaan lainnya ? coba kembangkan wawasan Anda atau coba anda berdiskusi dengan teman untuk bertanya atau menggali lebih jauh tentang anemia.!



silakan berdiskusi dalam kelompok!

1. Pengertian Anemia

Anemia adalah keadaan saat dimana jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin (protein pembawa oksigen) dalam sel darah merah berada di bawah normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang memungkinkan darah mengangkut oksigen dari paru-paru, dan mengantarkannya ke seluruh bagian tubuh. Anemia dikenal dengan



istilah kurang darah yang berbeda dengan darah rendah.

Tugas

Kerjakan dalam kelompok!

1. Carilah literature perbedaan antara darah rendah dan tekanan darah !
2. Apa penyebab keduanya ?!

2. Penyebab Anemia

Penyebab terjadinya anemia antara lain:

a. Kekurangan zat besi

Anemia karena kekurangan zat besi (Fe) rawan terjadi pada wanita hamil, wanita menyusui dan wanita usia subur pada umumnya. Faktor yang menjadi penyebab terjadinya anemia zat besi pada golongan wanita tersebut adalah karena wanita secara kodrati mengalami menstruasi setiap bulan; yang menyebabkan sebagian zat besi pada darah terbuang bersama darah menstruasi; sehingga kebutuhan zat besi pada ketiga golongan wanita tersebut relatif lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lain. Kelompok lain yang juga rawan menderita anemia gizi besi adalah anak balita, anak usia sekolah, dan buruh serta tenaga berpenghasilan rendah.

b. Perdarahan

Perdarahan yang terjadi karena kecelakaan atau karena terjadi luka pada dinding pencernaan bagian dalam dapat menyebabkan anemia dalam waktu yang relatif singkat.

c. Genetik

Anemia yang terjadi karena factor keturunan dapat disebabkan oleh umur sel darah merah yang terlampau pendek dan arena produksi hemoglobin dalam tubuh rendah. Kelainan yang terjadi karena umur sel darah merah yang terlampau pendek, akan menyebabkan tubuh selalu mengalami kekurangan sel darah merah. Anemia yang terjadi karena umur sel darah merah di dalam tubuh terlalu pendek, dikenal dengan nama *sickle cell anemia*. Sedangkan anemia yang terjadi karena produksi hemoglobin rendah, dikenal dengan nama *thalasemia*.

d. Kekurangan vitamin B12

Anemia yang diakibatkan oleh karena kekurangan vitamin B12 dikenal dengan nama anemia pernisiiosa. Anemia pernisiiosa dengan oleh rendahnya jumlah sel darah merah di dalam darah, yang diakibatkan oleh ketidakmampuan tubuh untuk menyerap vitamin B12. Vitamin B12 merupakan salah satu vitamin yang diperlukan untuk memproduksi sel-sel darah. Hal ini biasanya terjadi ketika lambung tidak menghasilkan faktor intrinsik yang cukup, yang berguna untuk mengikat vitamin B12. Ketika hal ini terjadi, tubuh akan kekurangan vitamin B12., sehingga akan menurunkan produksi sel darah merah dan sel darah merah yang dihasilkan berukuran lebih besar daripada normal.

e. Kekurangan asam folat

Kekurangan asam folat juga sering menyebabkan anemia terutama pada ibu ibu yang sedang hamil. Asam folat berfungsi Antara lain untuk:

- a. Perkembangan otak dan sumsum tulang belakang janin.
- b. Pembentukan sel darah merah atau eritrosit.
- c. Membantu kesehatan jantung dan berfungsi secara optimal.
- d. Mengurangi depresi.
- e. Memperlambat efek penuaan otak (membuat otak tetap muda).

f. Pecahnya dinding sel darah merah

Anemia yang disebabkan oleh karena pecahnya dinding sel darah merah dikenal dengan nama anemia hemolitik. Reaksi antigen dari antibody, sebagai reaksi dari masuknya penyakit dalam tubuh dicurigai sebagai penyebab anemia jenis ini.

g. Gangguan sumsum tulang belakang

Sumsum tulang sebagai pabrik produksi sel darah dapat mengalami gangguan sehingga tidak bisa berfungsi dengan baik dalam menghasilkan sel darah merah yang berkualitas. Gangguan pada sumsum tulang biasanya disebabkan oleh karena metastase sel kanker dari tempat lain.

3. Gejala

Penderita anemia akan mengalami gejala lelah, lemah, lesu, kurang tenaga dan kepala terasa melayang. Lemah dan lesu disebabkan oleh karena organ-organ tidak mendapatkan oksigen yang dibutuhkan untuk dapat berfungsi secara normal.

4. Kebutuhan Zat Besi Harian

Kebutuhan zat besi harian untuk berbagai golongan umur adalah:

- a. anak laki-laki maupun perempuan membutuhkan zat besi 7-11 mg perhari,
- b. wanita usia 19-50 membutuhkan asupan zat besi sebanyak 18 mg perhari sedangkan wanita dalam masa subur memerlukan zat besi lebih dari sebab banyak kehilangan darah ketika terjadi mensturasi.
- c. Laki-laki dan perempuan usia 51 tahun keatas membutuhkan asupan zat besi 8 mg perhari.

Tugas

Kerjakan dalam kelompok!

1. Apakah ada perbedaan kebutuhan zat besi Antara perempuan dan laki-laki pada umur yang sama ? Mengapa ?
2. Carilah literature proses metabolisme zat besi dalam tubuh!

5. Standar Normal Hemoglobin

Standar batas normal kadar hemoglobin dalam darah berbeda-beda tergantung pada usia maupun jenis kelamin. Ambang batas normal sebagai berikut :

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| a. Anak Balita | : 11 g% |
| b. Anak Sekolah | : 12 g% |
| c. Wanita dewasa | : 12 g% |
| d. Laki-laki dewasa | : 13 g% |
| e. Ibu hamil dan menyusui eksklusif | : 11 g% |

6. Pengertian Diet Penderita Anemia

Sebelum membahas pengertian diet penderita anemia perlu ditelaah bahwa diet penderita anemia terdiri dari 2 bagian yaitu diet dan penderita anemia. Diet adalah pengaturan pola makan yaitu pengaturan makanan yang seimbang antara zat gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Makanan yang seimbang adalah makanan yang tidak mementingkan salah satu zat gizi tertentu dan dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan (Ramadhan, 2008). Diet juga diartikan sebagai suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Sedangkan anemia adalah keadaan saat dimana jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin (protein pembawa oksigen) dalam sel darah merah berada di bawah normal. Berdasarkan kedua pengertian tersebut maka diet penderita anemia adalah pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud untuk mengatasi kekurangan zat besi dalam darah bagi penderita gejala anemia.

7. Tujuan Diet Penderita Anemia

Tujuan diet penderita anemia Antara lain:

- a. Memenuhi kebutuhan zat besi harian bagi tubuh
- b. Meningkatkan penyerapan zat besi alam tubuh
- c. Meningkatkan kadar hemoglobin darah agar sesuai dengan standar baku zat besi dalam darah.

8. Persyaratan Diet Penderita Anemia

Beberapa persyaratan diet bagi penderita anemia antara lain meliputi:

- a. Konsumsi makanan yang bervariasi dengan kadar gizi seimbang.
- b. Konsumsi makanan tinggi zat besi (Fe). Beberapa bahan makanan yang tinggi kandungan zat besi yaitu daging merah, hati, kacang-kacangan, tiram, tahu, sayuran hijau seperti bayam, daging merah tanpa lemak, ikan, buah kering seperti kismis
- c. Konsumsi makanan dan minuman makanan yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Bahan makanan yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh adalah bahan makanan sumber protein, vitamin B 12 dan vitamin C seperti

antara lain jus jeruk, stroberi, brokoli, buah dan sayuran yang banyak mengandung vitamin C. Bahan makanan yang mengandung vitamin B12 antara lain meliputi hati sapi dan tiram, ikan, daging, unggas, telur, susu, dan hasil olah susu, sereal, ragi, dan produk makanan lain yang mengandung vitamin B12.

- d. Hindari makanan dan minuman yang dapat mengganggu penyerapan zat besi dalam tubuh. Zat yang dapat mengganggu penyerapan zat besi adalah tannin, kafein, asam oksalat, asam fitat, fosfitin, kalsium dan serat. Asam fitat banyak terdapat pada sereal, asam oksalat terdapat pada sayuran, fosfitin banyak terkandung pada kuning telur, tannin pada teh, dan kafein pada teh dan kopi. Hal tersebut menjadi salah satu alasan untuk tidak mengonsumsi teh atau kopi setelah makan.
- e. Hindari diet untuk menurunkan berat badan yang terlalu ketat dan berlebihan, Disarankan bagi penderita anemia yang sedang melakukan diet penurunan berat badan untuk menambahkan beberapa jenis makanan yang membantu penyerapan zat besi dalam menu diet untuk mencegah anemia.

Tugas

Kerjakan dalam kelompok!

1. Carilah literature penghambatan zat besi dalam tubuh oleh antara lain kafein, tannin!
2. Diskusikan dan presentasikan di depan kelas!



9. Makanan yang dianjurkan

Beberapa jenis makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh penderita anemia seperti tertera pada Gambar 122. Berikut..



.Gambar 58. Bahan Makanan yang Dianjurkan Bagi Penderita Anemia

Bahan makanan seperti tertera pada gambar 1 antara lain:

- a. Sayuran hijau seperti bayam, kangkung, dan seledri
- b. Makanan yang mengandung zat besi, seperti: daging merah, kentang, kismis, dan tiram
- c. Kacang almond
- d. Hati
- e. Beras merah
- f. Ikan laut
- g. Buah-buahan, seperti: stroberi, aprikot, semangka, apel dan kismis

10. Makanan yang dihindari

Beberapa jenis makanan yang harus dihindari atau tidak boleh dikonsumsi oleh penderita anemia antara lain sebagai berikut:

- a. makanan yang mengandung gula berlebihan
- b. makanan dan minuman yang mengandung kafein
- c. alkohol dan minuman bersoda atau berkarbonasi
- d. mie instan
- e. Makanan Tinggi Lemak
- f. Makanan Cepat saji
- g. Minuman beralkohol
- h. Makanan atau minuman yang mengandung tanin

Makanan tinggi kandungan lemak jenuh harus dihindari penderita anemia, contohnya krim, keju, mentega, minyak samin, lemak, makanan yang digoreng.

- i. Makanan mengandung gluten.
- j. Kombinasi makanan tertentu
Kombinasi makan dua jenis makanan secara bersamaan dapat mengganggu penyerapan zat besi, misalnya makan daging dengan susu, daging dengan keju, kacang dengan susu, atau kacang dengan keju.
- k. Makanan asam oksalat
- l. Makanan kaya fitat
- m. Makanan yang kaya kandungan kalsium.

Tugas

Kerjakan dalam kelompok!

1. Susunlah menu diet khusus penderita anemia dengan kondisi berikut:
 - a. Wanita usia 30 tahun
 - b. Setelah pendarahan saat melahirkan.
 - c. Hb darah 10 mg/dl
2. Olahlah rancangan menu tersebut!
3. Sajikan sesuai porsi penyajian!

D. Aktifitas Pembelajaran

Proses pembelajaran tentang “Diet Khusus penderita anemia” menggunakan pendekatan *scientific*, seperti tertuang pada uraian materi diatas. Kegiatan dilakukan melalui langkah-langkah berikut.

1. Mengamati

Kegiatan pembelajaran diawali dengan kegiatan membaca kasus penyakit anemia yang diberikan fasilitator. Pada saat peserta diklat membaca kasus, fasilitator mengarahkan peserta untuk menghubungkan apa yang dibaca dengan kasus kasus yang sering dijumpai sehari-hari. Kegiatan ini melatih kemampuan nalar dan kreatifitas peserta diklat saat membaca kasus.

2. Menanya

Menanya akan terjadi bersamaan dengan kegiatan membaca kasus. Pada kegiatan ini fasilitator mengarahkan peserta diklat untuk memperluas cara pikir dan mengaitkan kasus yang disimak dengan materi yang akan dipelajari, sehingga akan timbul berbagai pertanyaan yang memerlukan jawaban. Lingkup pertanyaan yang timbul diharapkan dari mulai fakta, konsep, prosedur dan metakognitif. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih nalar, kreatifitas, meningkatkan rasa ingin tahu dalam mempelajari sesuatu.

3. Mengumpulkan Informasi

Pada langkah ini fasilitator mendorong peserta untuk mencari tahu secara mandiri jawaban dari pertanyaan yang diajukan dan menyediakan fasilitas yang diperlukan peserta seperti misalnya literature. Kegiatan ini melatih kemampuan menalar, mencari literature yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan dan memahami materi lebih dalam materi yang sedang dipelajari. Dampak pengiring yang diperoleh peserta diklat melalui kegiatan ini adalah melatih kemampuan kerjasama, komunikasi, toleransi dan kemampuan social lainnya karena dilakukan secara berkelompok. Disamping meningkatkan pengetahuan melalui mencari literature, pemahaman tentang materi yang dipelajari juga dilakukan melalui melakukan kegiatan praktik yaitu menyusun menu, mengolah dan menyajikan menu diet khusus untuk penderita diabetes mellitus seperti tertera pada kegiatan pembelajaran; yang akan meningkatkan pemahaman peserta diklat tentang materi “Diet Khusus Penderita anemia”.

4. Mengasosiasi

Kegiatan mengasosiasi merupakan kegiatan untuk mengolah, menalar, dan membuat kesimpulan tentang materi yang dipelajari baik melalui kegiatan membaca literature maupun kegiatan melakukan tugas yang tertuang pada uraian materi. Kegiatan ini melatih kemampuan menalar, mengevaluasi dan menyimpulkan hasil kegiatan pembelajaran.

5. Mengomunikasikan

Kegiatan dilakukan melalui membuat laporan tertulis dan atau membuat laporan lisan (mempresentasikan) tugas kelompok yang telah dikerjakan. Kegiatan ini melatih kemampuan komunikasi, toleransi, kemandirian dan rasa percaya diri.

E. Latihan/Kasus/Tugas

Untuk menguji kemampuan Anda, coba lakukan kerjakan latihan berikut!

1. Jelaskan pengertian menu diet khusus penderita anemia berdasarkan kamus kedokteran!
2. Jelaskan 3 tujuan menu diet khusus penderita anemia
3. Jelaskan 5 syarat diet menu diet khusus penderita anemia
4. Jelaskan 4 makanan yang dianjurkan dan dilarang pada menu diet khusus penderita anemia
5. Seorang penderita anemia, usia 35 tahun, setelah melahirkan anak ketiga; memerlukan menu diet menaikkan kadar haemoglobin dari 9 menjadi 11 g%,. Tentukan persyaratan diet bagi penderita tersebut dan susunlah menu sesuai dengan diet yang Anda sarankan!
6. Anda diminta untuk mengolah dan menyajikan susunan menu yang telah ada susun dengan langkah-langkah:
 - a. Siapkan alat yang akan digunakan untuk pengolahan dan penyajian menu diet khusus penderita anemia
 - b. Siapkan bahan untuk pengolahan menu diet khusus penderita anemia
 - c. Olahlah menu diet khusus penderita anemia sesuai teknik pengolahan, kriteria hasil, higiene dan sanitasi makanan.
 - d. Sajikanlah menu diet khusus penderita anemia sesuai standar porsi, higiene dan sanitasi makanan serta kriteria penyajian

F. Rangkuman

Diet khusus bagi penderita anemia merupakan salah satu jenis diet khusus yang berguna bagi penderita kekurangan zat besi. Diet bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat besi agar hemoglobin dalam darah sesuai dengan standar. Diet penderita anemia harus memenuhi jenis dan jumlah makanan yang diperbolehkan dan tidak menggunakan bahan makanan yang dilarang. Pengolahan dan penyajian disesuaikan dengan teknik pengolahan dan standar porsi penyajian makanan bagi penderita anemia.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Apakah kegiatan latihan yang mengukur pengetahuan dan keterampilan sudah dilakukan ? bagaimana hasilnya ? apakah mudah untuk dilakukan ? jika masih merasa kurang kompeten, silakan diulangi lagi. Namun jika sudah mampu melakukan silakan lanjut ke pembelajaran berikut!

Untuk mengetahui tingkat kemampuan Anda setelah melakukan latihan, dan mengetahui jawaban dari pertanyaan silakan buka kembali uraian materi yang tertuang pada kegiatan pembelajaran. Jika jawaban yang Anda berikan sesuai dengan materi yang sudah dipelajari, maka beralihlah ke pembelajaran berikutnya.



Kegiatan Pembelajaran 5



Kegiatan Pembelajaran 5

Pelayanan Makanan dan Minuman secara American service, Buffet dan Room Service

A. Tujuan

Setelah mempelajari Bahan Ajar ini, diharapkan peserta Diklat dapat :

1. Menjelaskan pengertian menyiapkan alat pelayanan makan dan minum
2. Menjelaskan fungsi menyiapkan alat pelayanan makan dan minum
3. Menjelaskan Jenis- jenis alat makan dan minum sesuai menu dan tipe pelayanan
4. Menyiapkan alat makan dan minum sesuai tipe pelayanan dan menu

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Menyiapkan alat makan dan minum untuk pelayanan makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan.(IPK 20.6.18)

C. Uraian Materi

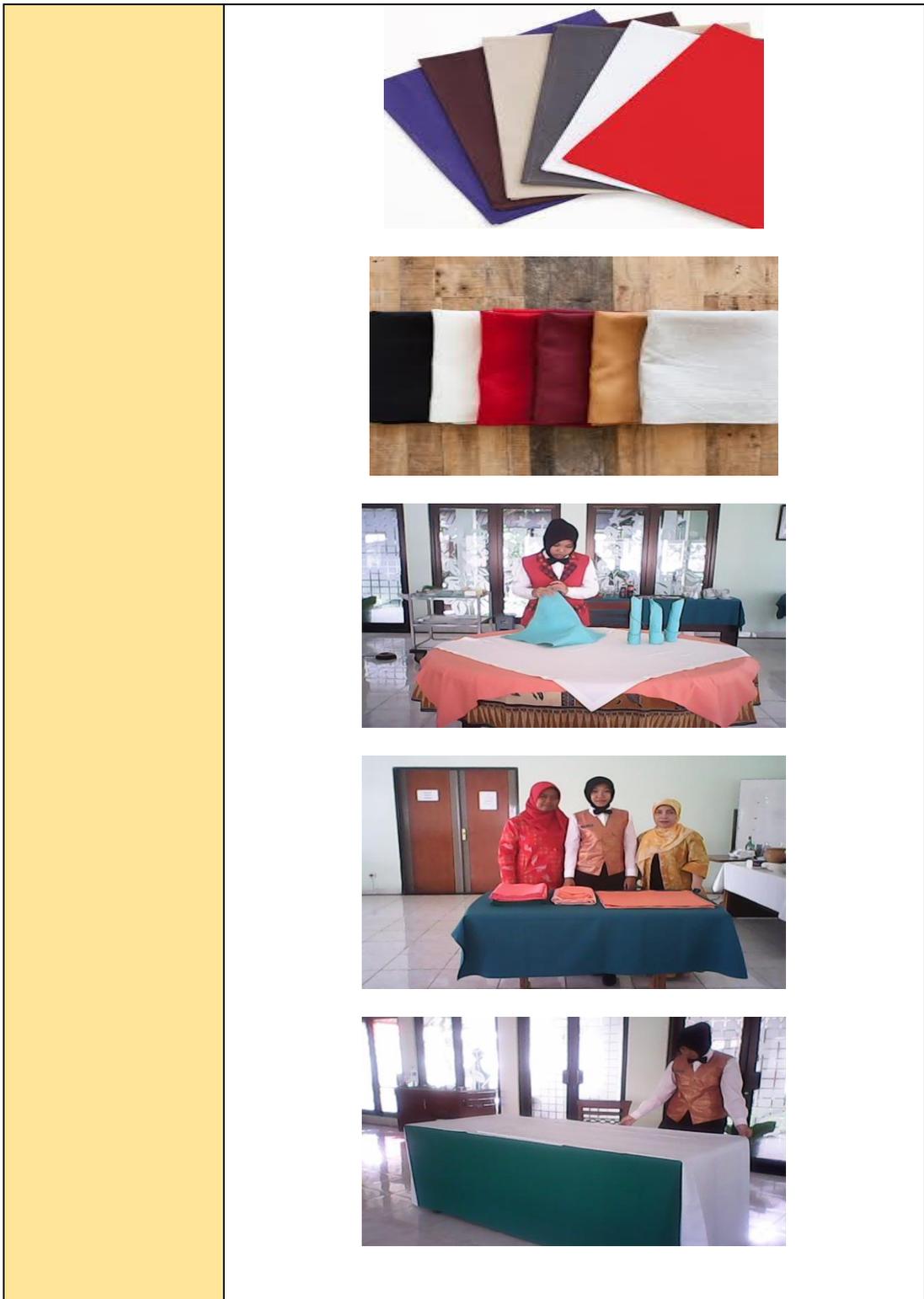
1. Pengertian menyiapkan alat makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan. Adalah menyediakan kelengkapan ruang makan dan keperluan perabot/furniture, kain/linen,piranti hidang dan makan dalam keadaan bersih dan jumlah yang diperlukan.
2. Fungsi menyiapkan alat makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan.

Adalah membuat dan kemudahan dan kelancaran saat mengoperasikan pelayanan makan dan minum sekaligus memeriksa peralatan dari yang tidak bersih dan retak/pecah sebelum dipakai.

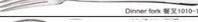
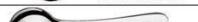
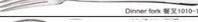
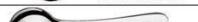
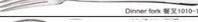
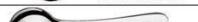
3. Jenis- jenis alat makan dan minum sesuai menu dan tipe pelayanan
 - a. Jenis jenis alat makan dan minum

Jenis Peralatan	Nama Jenis Peralatan
Perabot/ Furniture	<ol style="list-style-type: none">1. Meja/Table2. Kursi/chair3. Meja persediaan/side board/Side stand/buffet table 

	    
Lena/Linen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taplak meja/table cloth 2. Taplak hias/slip cloth 3. Serbet makan/Napkin 4. Serbet Pramusaji/waiter cloth/service cloth 5. Taplak meja persediaan/side board cloth 6. Taplak alas meja/moulton 7. Taplak alas kaki/tray cloth



	
<p>China Ware/ Crockery</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. B & B Plate 2. Dessert plate 3. Soup plate /bowl & saucer 4. Dinner plate 5. Tea & Cup Saucer 6. Coffee & Cup Saucer 7. Sugar Bowl 8. Cream Bowl 9. Cream Pot 10. Coffee Pot 11. Tea Pot   
<p>Glass Ware</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Water Goblet/Gelas air putih 2. Beverages Glass/Gelas berbagai minuman

																																																																																											
<p>Cutlery</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dessert knife 2. Dessert fork 3. Soup spoon 4. Dinner knife 5. Dinner fork 6. Bread & Butter knife 7. Tea spoon 8. Coffee spoon 9. Sugar spoon 10. Service spoon & fork 11. Sauce spoon 12. Soup ladle  <table border="1" data-bbox="588 1344 1362 1906"> <thead> <tr> <th></th> <th>Item No.</th> <th>Name</th> <th>Thickness (mm)</th> <th>Total Length (cm)</th> <th>Weight(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>1010-26</td> <td>Steak Knife</td> <td>8.0</td> <td>230.0</td> <td>71</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1010-25</td> <td>Table Knife</td> <td>8.0</td> <td>230.0</td> <td>87</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1010-27</td> <td>Dessert Knife</td> <td>8.0</td> <td>195.0</td> <td>78</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1010-15</td> <td>Table Fork</td> <td>2.5</td> <td>200.0</td> <td>54</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1010-1</td> <td>Table Spoon</td> <td>2.5</td> <td>206.0</td> <td>57</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1010-16</td> <td>Dinner Fork</td> <td>2.5</td> <td>200.0</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1010-1</td> <td>Dinner Spoon</td> <td>2.5</td> <td>183.0</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1010-17</td> <td>Dessert Fork</td> <td>2.5</td> <td>173.0</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1010-3</td> <td>Dessert Spoon</td> <td>2.5</td> <td>170.0</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1010-18</td> <td>Tea Fork</td> <td>2.5</td> <td>138.0</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1010-4</td> <td>Tea Spoon</td> <td>2.5</td> <td>135.0</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1010-8</td> <td>Soup Spoon 1</td> <td>2.5</td> <td>187.0</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1010-9</td> <td>Soup Spoon 2</td> <td>2.5</td> <td>167.0</td> <td>41</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1010-10</td> <td>Soup Spoon 3</td> <td>2.5</td> <td>157.0</td> <td>37</td> </tr> </tbody> </table>		Item No.	Name	Thickness (mm)	Total Length (cm)	Weight(g)		1010-26	Steak Knife	8.0	230.0	71		1010-25	Table Knife	8.0	230.0	87		1010-27	Dessert Knife	8.0	195.0	78		1010-15	Table Fork	2.5	200.0	54		1010-1	Table Spoon	2.5	206.0	57		1010-16	Dinner Fork	2.5	200.0	42		1010-1	Dinner Spoon	2.5	183.0	45		1010-17	Dessert Fork	2.5	173.0	36		1010-3	Dessert Spoon	2.5	170.0	40		1010-18	Tea Fork	2.5	138.0	24		1010-4	Tea Spoon	2.5	135.0	29		1010-8	Soup Spoon 1	2.5	187.0	50		1010-9	Soup Spoon 2	2.5	167.0	41		1010-10	Soup Spoon 3	2.5	157.0	37
	Item No.	Name	Thickness (mm)	Total Length (cm)	Weight(g)																																																																																						
	1010-26	Steak Knife	8.0	230.0	71																																																																																						
	1010-25	Table Knife	8.0	230.0	87																																																																																						
	1010-27	Dessert Knife	8.0	195.0	78																																																																																						
	1010-15	Table Fork	2.5	200.0	54																																																																																						
	1010-1	Table Spoon	2.5	206.0	57																																																																																						
	1010-16	Dinner Fork	2.5	200.0	42																																																																																						
	1010-1	Dinner Spoon	2.5	183.0	45																																																																																						
	1010-17	Dessert Fork	2.5	173.0	36																																																																																						
	1010-3	Dessert Spoon	2.5	170.0	40																																																																																						
	1010-18	Tea Fork	2.5	138.0	24																																																																																						
	1010-4	Tea Spoon	2.5	135.0	29																																																																																						
	1010-8	Soup Spoon 1	2.5	187.0	50																																																																																						
	1010-9	Soup Spoon 2	2.5	167.0	41																																																																																						
	1010-10	Soup Spoon 3	2.5	157.0	37																																																																																						
<p>Silver Ware & Holloware</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Shaffing dish 2. Oval silver plater 3. Round silver plater 																																																																																										

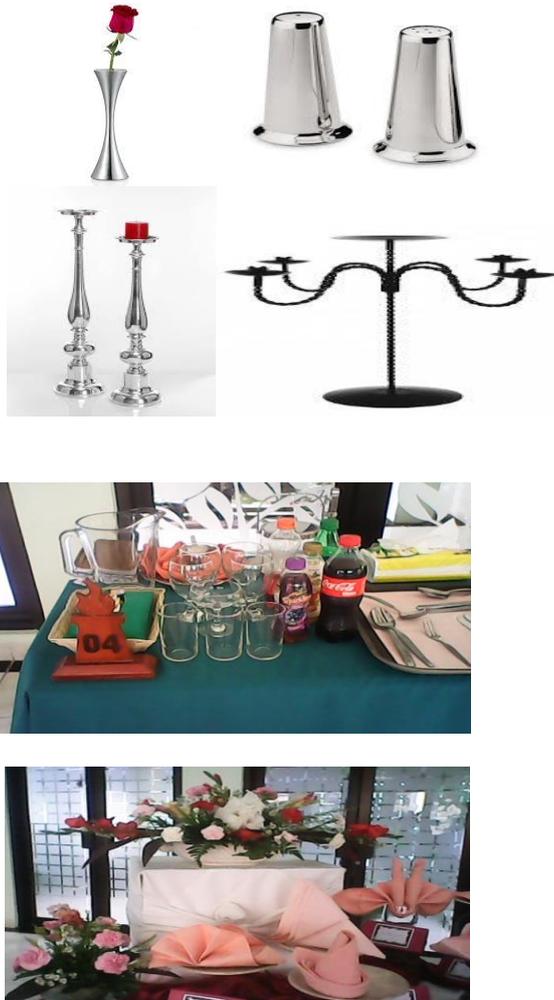
4. Vegetable dish
5. Cake stand
6. Sugar bowl
7. Coffee pot
8. Tea pot
9. Sauce boat
10. Tray



	
<p>Table Assesories/oth</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cruet/salt&pepper shaker 2. Mustard pot 3. Sauce pot

er equipment

4. Flower vase
5. Table number
6. Tooth pick holder
7. Candle holder
8. Ashtray



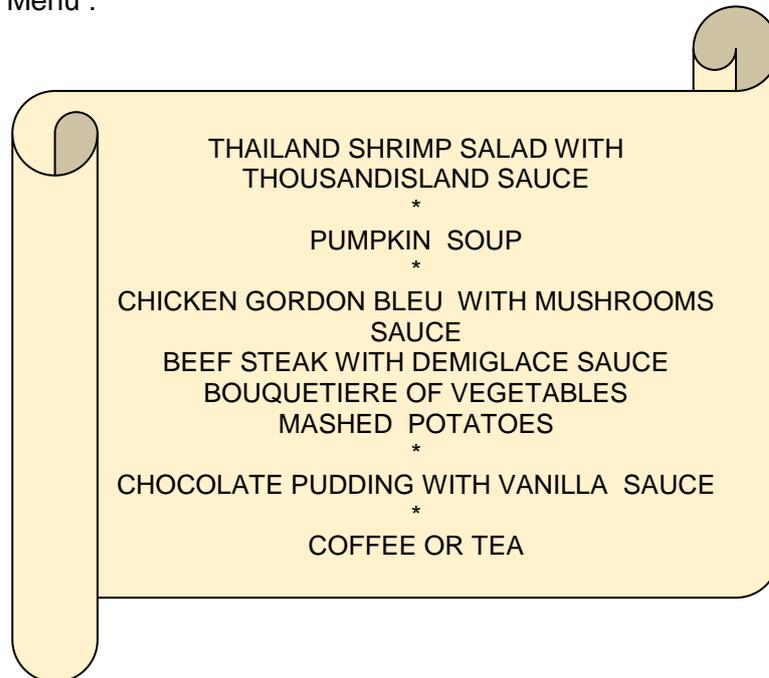
4. Menyiapkan alat makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan :

Prosedure :

- Membuat daftar alat sesuai kebutuhan berdasarkan Menu atau tipe pelayanan:

- 1) Contoh Daftar menyiapkan alat makan dan minum untuk 33 tamu pada pelayanan makan minum di restoran:

Menu :



NO	NAMA ALAT	URAIAN	JUMLAH
1	Meja	Maja Makan	9
	Side Board	Meja Persediaan	3
	Kursi	Kursi Makan	33
	Cutleries	Alat Makan (Dinner Knife & Fork)	33
	Crockeries	Piring Makan (Dinner Plate)	33
		Piring Puding (Dessert Plate)	33
	Glass	Gelas Minum (Water Goblet)	33
	Linen	Taplak Meja Makan (Table Cloth)	11
		SERBET MAKAN (NAPKIN)	33

5. Mencuci Alat-alat makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan.

Fasilitas yang diperlukan adalah

1. Bak cuci/sink sebanyak 3 buah, bak cuci untuk merendam alat-alat yang dicuci yaitu glass ware/china ware dan silver ware
2. Sponge karet busa, sikat keras dan lunak untuk membersihkan piring, gelas dan alat lain saat proses pencucian.
3. Soft cotton cloth adalah Lap halus dan bersih untuk mengeringkan setelah pencucian.
4. Keranjang untuk peralatan yang pecah ketika sedang dicuci
5. Tempat sampah 2 buah

Tempat sampah untuk sisa-sisa makanan yang masih dapat dimakan binatang peliharaan dan untuk sisa makanan yang tidak dapat dimakan.

Bahan Pencucian :

➤ Air panas

Untuk merendam (soaking) temperature air sebaiknya antara 30 °C – 65°C. Untuk membilas (rinsing) temperature air berkisar 85 °C – 90 °C

➤ **Sabun**

Sabun yang baik adalah yang cair (liquid soap), karena lebih mudah larut dalam air, atau bisa menggunakan sabun bubuk atau batangan dan sebagainya. Proses pencucian bias menggunakan mesin cuci atau manual yaitu menggunakan tangan (washing by hand).

Mencuci dengan tangan dibagi menjadi 3 tingkatan

- Soaking/merendam
- Rubbing/brushing yaitu menggosok dengan sikat/brush.
- Rinsing/pembilasan, merupakan proses terakhir dari pencucian alat.

Langkah-langkahnya adalah:

- a) Sink diisi air panas $\pm 2/3$ dari isi sepenuhnya
- b) Masukkan sabun kedalam sink dan aduk
- c) Bersihkan piring, gelas dan peralatan lain dengan sikat dari sisa-sisa makanan dan minuman buang ditempat sampah yang sudah disediakan dan Kelompokkan alat sesuai dengan jenisnya.
- d) Rendam alat-alat tersebut dalam bak/sink yang telah disediakan.
- e) Gosok/sikat dengan spoon/sikat satu persatu
- f) Bilaslah peralatan yang sudah digosok/disikat pada sink pembilasan kemudian dikeringkan/wipe
- g) Periksa apakah masih ada peralatan yang kurang bersih kemudian dicuci kembali atau ada peralatan yang pecah atau

retak untuk dipisahkan dan ditaruh pada keranjang yang disediakan.

- h) Perabot (meja/kursi/side board) digosok menggunakan polish (minyak pelitur) apabila perabot dari bahan dasar kayu. Alat yang sudah dibersihkan disimpan ditempat yang aman sesuai jenis dan diinventaris/dihitung.jumlahnya sesuai daftar Alat dan siap digunakan.
- i) Apabila alat makan dan minum mau digunakan hendaknya di polishing /direndam (deeping) dalam air panas sebentar kemudian dikeringkan dengan menggunakan Lap kerja/serbet yang kering! Seperti contoh dalam gambar dibawah,kemudian ditata di sideboard/meja persediaan.



Gambar 59. Sedang mengeringkan peralatan di side board



Gambar 60. Sedang merendam cutleries di dalam air panas untuk dikeringkan dan diletakkan diatas Tray/baki atau side board.



Gambar 61. Peralatan yang sudah bersih, siap digunakan serta ditata secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan.

Untuk memperdalam dan memperkaya Materi Merencanakan Menu berdasarkan giliran Menu ini bisa membuka buku referensi yang disarankan pada Daftar Pustaka, majalah pengoperasian restoran, majalah pelayanan makanan, majalah masakan selera, tabloid Saji dan Lezat serta Internet.

D. Aktifitas Pembelajaran

1. Mengamati 60 menit

Fasilitator membagikan literatur tentang Menyiapkan alat makan dan minum untuk pelayanan makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan. (IPK 20.6.18) Peserta membaca materi tersebut, mengamati contoh gambar /foto dan membuat catatan tentang pengertian, fungsi, jenis dan prosedur Menyiapkan alat makan dan minum untuk pelayanan makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan. Fasilitator memberi penilaian melalui Observasi berdasarkan format penilaian selama proses aktifitas belajar mengamati.

2. Menanya 60 menit

Fasilitator membagi kelas menjadi kelompok kecil dengan anggota 3 orang, terdiri dari kelompok ganjil dan genap. Masing-masing kelompok membuat pertanyaan tentang masalah yang mereka temukan dalam literatur berdasarkan tugas yang diberikan sebagai bahan diskusi kelompok! Fasilitator memberi penilaian melalui Observasi berdasarkan format penilaian selama proses aktifitas belajar menanya.

3. Mengumpulkan informasi 180 menit.

Peserta berdiskusi untuk mengumpulkan informasi tentang Materi Menyiapkan alat makan dan minum untuk pelayanan makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan. Dilanjutkan dengan mengerjakan tugas-tugas dan mempraktikkan prosedur Menyiapkan alat makan dan minum untuk pelayanan makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan

Fasilitator memberi penilaian melalui Observasi berdasarkan format penilaian selama proses aktifitas belajar .mengumpulkan informasi.

4. Mengasosiasi 120 menit

Dari hasil diskusi dan mengerjakan tugas-tugas dan mempraktikkan prosedur Menyiapkan alat makan dan minum untuk pelayanan makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan. setiap kelompok membuat rangkuman untuk presentasi. Fasilitator memberi penilaian melalui Observasi berdasarkan format penilaian selama proses aktifitas belajar mengasosiasi.

5. Mengkomunikasikan 180 menit

Peserta mempresentasikan hasil diskusi kelompok dan membuat laporan hasil diskusi dan praktik membersihkan dan menyiapkan alat makan dan minum untuk pelayanan makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan.

Fasilitator memberi penilaian melalui Observasi berdasarkan format penilaian selama proses aktifitas belajar mengkomunikasikan.

E. Latihan/Kasus/Tugas

Cobalah berlatih membuat Daftar Alat sesuai Menu dan jenis /tipe Pelayanan dan siapkan Dalam keadaan bersih di side board.

Nama Kelompok	Kasus/Tugas		
	Komposisi Menu	Jenis Menu	Jenis alat yang disiapkan dalam keadaan bersih ditata diside board
1,3	Menu continental 5 courses utk 4 orang	Makan Siang/Lunch	Perabot/furniture,linen,cutleries, crockeries dan glass ware,table assesories
2,4	Menu Buffet Indonesia utk 10 orang	Makan Malam/Dinner	Perabot/furniture,linen,cutleries, crockeries dan glass ware,table assesories
5,7	Menu continental untuk 4 orang	Makan Pagi/Breakfast	Perabot/furniture,linen,cutleries, crockeries dan glass ware,table assesories
6,8	Menu tea time 10 orang	Pagi hari/Morning tea	Perabot/furniture,linen,cutleries, crockeries dan glass ware,table assesories

F. Rangkuman

Untuk Melayani Makan dan Minum secara American service, Buffet dan Room Service perlu Menyiapkan alat makan dan minum untuk pelayanan makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan maka memerlukan pengetahuan tentang tentang pengertian, fungsi, jenis dan prosedur menyiapkan alat makan dan minum untuk pelayanan makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan. Agar dapat

menyediakan kelengkapan ruang makan dan keperluan perabot/furniture,kain /linen,piranti hidang dan makan dalam keadaan bersih dan jumlah yang diperlukan.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Jawablah soal dibawah ini dengan jelas dan tepat pada lembar jawaban yang telah disediakan.Jawaban diperbolehkan menggunakan bahasa sendiri.

Waktu mengerjakan 2 x 45 menit.

1. Jelaskan pengertian menyiapkan alat makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan?
2. Jelaskan Fungsi menyiapkan alat makan dan minum secara *American service*, buffet dan *Room Service* sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan?
3. Uraikan apa yang dimaksud dengan 7 Jenis alat makan dan minum?
4. Jelaskan 10 langkah prosedur pencucian alat makan dan minum?
5. Buatlah Daftar alat untuk menu makan siang /lunch continental dengan 5 urutan hidangan/courses untuk 4 orang!

Apakah kegiatan latihan yang mengukur pengetahuan dan keterampilan sudah dilakukan ? bagaimana hasilnya ? apakah mudah untuk dilakukan ? jika masih merasa kurang kompeten, silakan diulangi lagi. Namun jika sudah mampu melakukan silakan lanjut ke pembelajaran berikut!.

Apakah kegiatan latihan yang mengukur pengetahuan dan keterampilan sudah dilakukan ? bagaimana hasilnya ? apakah mudah untuk dilakukan ? jika masih merasa kurang kompeten, silakan diulangi lagi. Namun jika sudah mampu melakukan silakan lanjut ke pembelajaran berikut!.

Kunci Jawaban Latihan/Kasus/Tugas

Kegiatan Pembelajaran 1

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
C	A	B	D	C	C	B	D	A	B

Kegiatan Pembelajaran 2

Untuk mengetahui tingkat kemampuan Anda setelah melakukan latihan, dan mengetahui jawaban dari pertanyaan silakan buka kembali uraian materi yang tertuang pada kegiatan pembelajaran. Jika jawaban yang Anda berikan sesuai dengan materi yang sudah dipelajari, maka beralihlah ke pembelajaran berikutnya.

Kegiatan Pembelajaran 3

Untuk mengetahui tingkat kemampuan Anda setelah melakukan latihan, dan mengetahui jawaban dari pertanyaan silakan buka kembali uraian materi yang tertuang pada kegiatan pembelajaran. Jika jawaban yang Anda berikan sesuai dengan materi yang sudah dipelajari, maka beralihlah ke pembelajaran berikutnya.

Kegiatan Pembelajaran 4

Untuk mengetahui tingkat kemampuan Anda setelah melakukan latihan, dan mengetahui jawaban dari pertanyaan silakan buka kembali uraian materi yang tertuang pada kegiatan pembelajaran. Jika jawaban yang Anda berikan sesuai dengan materi yang sudah dipelajari, maka beralihlah ke pembelajaran berikutnya.

Kegiatan Pembelajaran 5

No	Kunci jawaban	Skor
1.	Adalah menyediakan kelengkapan ruang makan dan keperluan perabot/furniture, kain /linen, piranti hidang dan makan dalam keadaan bersih dan jumlah yang diperlukan.	10
2.	Adalah membuat dan kemudahan dan kelancaran saat mengoperasikan pelayanan makan dan minum sekaligus memeriksa peralatan dari yang tidak bersih dan retak/pecah sebelum dipakai.	10

3.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Furniture/Perabot 2. Linen 3. Cutlery 4. Crockery 5. Glass ware 6. Silver ware/Hollow ware 7. Table Assesories/other equipment 	30
4.	<p>Membuat dibuat Daftar alat sesuai kebutuhan berdasarkan Menu atau tipe pelayanan:</p> <p>Mencuci Alat makan dan minum secara <i>American service</i>, buffet dan <i>Room Service</i> sesuai dengan menu, dan tipe pelayanan.</p> <p>Fasilitas yang diperlukan adalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bakcuci/sink sebanyak 3 buah bak cuci untuk merendam alat alat yang dicuci yaitu glass ware/china ware dan silver ware 2. Sponge karet busa,sikat keras dan lunak untuk membersihkan piring,gelas dan alat lain saat proses pencucian. 3. Soft cotton cloth adalah Lap halus dan bersih untuk mengeringkan setelah pencucian. 4. Keranjang untuk peralatan yang pecah ketika sedang dicuci 5. Tempat sampah 2 buah 6. Tempat sampah untuk sisa sisa makanan yang masih dapat dimakan binatang peliharaan dan untuk sisa makanan yang tidak dapat dimakan. <p>Bahan Pencucian :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Air panas Untuk merendam (soaking) temperature air sebaiknya antara 30 °C – 65°C. Untuk membilas (rinsing) temperature air berkisar 85 °C – 90 °C ➤ Sabun Sabun yang baik adalah yang cair (liquid soap), karena lebih mudah larut dalam air, atau bias menggunakan sabun bubuk atau batangan dan sebagainya <p>Proses pencucian bisa menggunakan mesin cuci atau manual yaitu menggunakan tangan (washing by hand)</p> <p>Mencuci dengan tangan dibagi menjadi 3 tingkatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soaking/merendam • Rubbing/brushing yaitu menggosok dengan sikat/brush. 	20

	<ul style="list-style-type: none"> • Rinsing/pembilasan, merupakan proses terakhir dari pencucian alat. <p>Langkah–langkahnya adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sink diisi air panas $\pm 2/3$ dari isi sepenuhnya 2. Masukkan sabun kedalam sink dan aduk 3. Bersihkan piring, gelas dan peralatan lain dengan sikat dari sisa sisa makanan dan minuman buang ditempat sampah yang sudah disediakan dan Kelompokkan alat sesuai dengan jenisnya. 4. Rendam alat alat tersebut dalam bak/sink yang telah disediakan. 5. Gosok/sikat dengan spoon/sikat satu persatu 6. Bilaslah peralatan yang sudah digosok/disikat pada sink pembilasan kemudian dikeringkan/wipe 7. Periksa apakah masih ada peralatan yang kurang bersih kemudian dicuci kembali atau ada peralatan yang pecah atau retak untuk dipisahkan dan ditaruh pada keranjang yang disediakan. 8. Perabot (meja/kursi/side board) digosok menggunakan polish (minyak pelitur) apabila perabot dari bahan dasar kayu 9. Alat yang sudah dibersihkan disimpan ditempat yang aman sesuai jenis dan diinventaris/dihitung jumlahnya sesuai daftar Alat dan siap digunakan. Apabila alat makan dan minum mau digunakan hendaknya di polishing /direndam (deeping) dalam air panas sebentar 	
5.	<p>Alat sesuai urutan hidangan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Appetizer 2. Soup 3. Entree 4. Maincourse 5. Dessert 	30
	Jumlah	100

Penutup

Kompetensi Mengolah dan menyajikan makanan Indonesia merupakan kompetensi jasa boga yang mempelajari tentang mengolah dan menyajikan hidangan untuk kesempatan khusus, mengolah dan menyajikan makanan diet khusus penyakit Gout, mengolah dan menyajikan makanan diet khusus penyakit penderita obesitas, mengolah dan menyajikan makanan diet khusus penyakit anemia dan menyiapkan peralatan melayani makan dan minum secara Amerika, buffet dan room service.

Kompetensi mengolah dan menyajikan hidangan untuk kesempatan khusus merupakan kompetensi bidang keahlian tata boga yang memiliki beberapa sub kompetensi yaitu menyiapkan , mengolah dan menyajikan makanan acara keagamaan, kenegaraan dan adat perkawinan.

Kompetensi diet khusus penyakit Gout, merupakan kompetensi bidang keahlian tata boga yang memiliki beberapa sub kompetensi yaitu menyusun menu mengolah dan menyajikan diet khusus gout.

Kompetensi diet khusus penderita obesitas, merupakan kompetensi bidang keahlian tata boga yang memiliki beberapa sub kompetensi yaitu menyusun menu mengolah dan menyajikan diet khusus penderita obesitas

Kompetensi diet khusus penyakit Anemia, merupakan kompetensi bidang keahlian tata boga yang memiliki beberapa sub kompetensi yaitu menyusun menu mengolah dan menyajikan diet khusus penyakit Anemia

Kompetensi Melayani makan dan minum secara American service, buffet dan room service merupakan kompetensi bidang keahlian tata boga yang memiliki beberapa sub kompetensi yaitu Menjelaskan pengertian menyiapkan alat pelayanan makan dan minum , Menjelaskan fungsi menyiapkan alat pelayanan makan dan minum, Menjelaskan Jenis- jenis alat makan dan minum sesuai menu dan tipe pelayanan, Menyiapkan alat makan dan minum sesuai tipe pelayanan dan menu.

Apabila peserta diklat sudah menguasai kompetensi ini maka peserta diklat berhak untuk mengikuti uji kompetensi untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki. Uji kompetensi bisa berupa tes tulis dan ujian praktek.

Besar harapan penulis modul ini bisa membantu peserta diklat untuk mencapai kompetensi sesuai dengan apa yang diinginkan atau bisa lulus dengan pencapaian di atas KKM.

Evaluasi

Kegiatan Pembelajaran 1

1. Kue tradisional Aceh yang dibuat dari bahan dasar tepung ketan, pisang raja dan santan yang kemudian dibungkus dengan daun pisang muda, ialah:
 - a. Meuseukat
 - b. Keurakah
 - c. Thimpan
 - d. Halwa muskat
2. Masakan tradisional aceh yang menggunakan bahan dasar nangka muda, ialah:
 - a. Gulai thi boh panah
 - b. Masak keureuema
 - c. Shei reubeubeouch
 - d. Boh reuteuk crah
3. Masakan tradisional Minang yang menggunakan bahan dasar nangka muda, ialah:
 - a. Gulai paku
 - b. Gulai cubadak
 - c. Gulai Jariang
 - d. Gulai rabuang
4. Kue tradisional Minang yang identik dengan dodol, ialah:
 - a. Lamang Baluluik Magek
 - b. Lapek bugih
 - c. Lapek bugih
 - d. Gulamai
5. Masakan tradisional Betawi yang dibuat dari bahan utama buncis, isi perut kambing dan kelapa gongseng, ialah:
 - a. Sayur besan
 - b. Sayur sambal godog
 - c. Gulati
 - d. Sayur bebanci
6. Hidangan berupa nasi berbubu tradisional Betawi berupa basi berbumbu yang mendapat pengaruh dari India dan Arab ialah:
 - a. Nasi uduk
 - b. Nasi ulam
 - c. Nasi kebuli
 - d. Nasi tomat

7. Masakan tradisional dari daerah Solo yang identik dengan gulai kambing, adalah:
 - a. Salad solo
 - b. Tengkleng
 - c. Timlo
 - d. Mangut

8. Masakan khas Solo berupa Sate Buntel dibuat dari bahan dasar:
 - a. Sapi
 - b. Ikan
 - c. Ayam
 - d. Kambing

9. Kue Hantaran khas Solo yang berbahan dasar tepung ketan dengan teknik pengolahan direbus ialah:
 - a. Ronde
 - b. Lapis Pepe
 - c. Thimpan
 - d. Serabi Notokusuman

10. Masakan tradisional Bali dari bahan dasar ayam yang dibagikan dalam perutnya diisi bumbu dan daun singkong, adalah:
 - a. Ayam mesanten
 - b. Ayam betutu
 - c. Ayam cincane
 - d. Ayam

Kegiatan Pembelajaran 2

1. Jelaskan pengertian menu diet khusus penderita gout berdasarkan kamus kedokteran!
2. Jelaskan 2 tujuan menu diet khusus penderita gout
3. Jelaskan 5 syarat diet menu diet khusus penderita anemia
4. Jelaskan 3 makanan yang dianjurkan dan dilarang pada menu diet khusus penderita gout
5. Seorang penderita gout laki-laki, usia 45 tahun, memerlukan menu diet rendah purin. Tentukan persyaratan diet bagi penderita tersebut dan susunkanlah menu sesuai dengan diet yang Anda sarankan!
6. Anda diminta untuk mengolah dan menyajikan susunan menu yang telah ada susun dengan langkah-langkah:
 - Siapkan alat yang akan digunakan untuk pengolahan dan penyajian menu diet khusus penderita gout

- Siapkan bahan untuk pengolahan menu diet khusus penderita gout
- Olahlah menu diet khusus penderita gout sesuai teknik pengolahan, kriteria hasil, higiene dan sanitasi makanan.
- Sajikanlah menu diet khusus penderita gout sesuai standar porsi, higiene dan sanitasi makanan serta kriteria penyajian

Kegiatan Pembelajaran 3

1. Jelaskan pengertian menu diet khusus penderita obesitas berdasarkan kamus kedokteran!
2. Hitunglah IMT dari seorang remaja usia 17 tahun dengan TB 155 cm dan berat badan 70 kg.
3. Jelaskan 2 tujuan menu diet khusus penderita obesitas
4. Jelaskan 5 syarat diet menu diet khusus penderita anemia
5. Jelaskan 3 makanan yang dianjurkan dan dilarang pada menu diet khusus penderita obesitas
6. Seorang penderita obesitas laki-laki, usia 45 tahun, memerlukan menu diet rendah kalori. Tentukan persyaratan diet bagi penderita tersebut dan susunkanlah menu sesuai dengan diet yang Anda sarankan!
Anda diminta untuk mengolah dan menyajikan susunan menu yang telah ada susun dengan langkah-langkah:
 - Siapkan alat yang akan digunakan untuk pengolahan dan penyajian menu diet khusus penderita obesitas
 - Siapkan bahan untuk pengolahan menu diet khusus penderita obesitas
 - Olahlah menu diet khusus penderita obesitas sesuai teknik pengolahan, kriteria hasil, higiene dan sanitasi makanan.
 - Sajikanlah menu diet khusus penderita obesitas sesuai standar porsi, higiene dan sanitasi makanan serta kriteria penyajian

Kegiatan Pembelajaran 4

1. Jelaskan pengertian menu diet khusus penderita anemia berdasarkan kamus kedokteran!
2. Jelaskan 3 tujuan menu diet khusus penderita anemia
3. Jelaskan 5 syarat diet menu diet khusus penderita anemia
4. Jelaskan 4 makanan yang dianjurkan dan dilarang pada menu diet khusus penderita anemia
5. Seorang penderita anemia, usia 35 tahun, setelah melahirkan anak ketiga; memerlukan menu diet menaikkan kadar haemoglobin dari 9 menjadi 11 g%,. Tentukan persyaratan diet bagi penderita tersebut dan susunkanlah menu sesuai dengan diet yang Anda sarankan!
6. Anda diminta untuk mengolah dan menyajikan susunan menu yang telah ada susun dengan langkah-langkah:
 - a. Siapkan alat yang akan digunakan untuk pengolahan dan penyajian menu diet khusus penderita anemia
 - b. Siapkan bahan untuk pengolahan menu diet khusus penderita anemia
 - c. Olahlah menu diet khusus penderita anemia sesuai teknik pengolahan, kriteria hasil, higiene dan sanitasi makanan.
 - d. Sajikanlah menu diet khusus penderita anemia sesuai standar porsi, higiene dan sanitasi makanan serta kriteria penyajian

Kegiatan Pembelajaran 5

1. Alat Makan dan Hidang yang akan di tata di atas meja makan sebagai table set up wajib dilakukan pencucian alat yaitu...
 - A. Di rendam/deeping dalam air dingin kemudian dibilas
 - B. Di rendam/deeping dalam air panas kemudian dibilas
 - C. Di rendam/deeping dalam air dingin kemudian dikeringkan
 - D. Di rendam/deeping dalam air panas kemudian dikeringkan

2. Ketika telah selesai membersihkan peralatan untuk table set up di restoran sebaiknya ditata di...
 - A. Rak alat
 - B. Almari alat
 - C. Meja persediaan
 - D. Meja makan

3. Alat pelayanan di restoran untuk membawa makanan ke kamar tamu adalah...
 - A. Gueridong
 - B. Oval Plate
 - C. Chafing dish
 - D. Trolley/tray

4. Alat yang digunakan untuk mengoles mentega ketika makan Dinner roll/roti adalah...
 - A. Dinner Knife
 - B. B&B knife
 - C. Palet Knife
 - D. Dessert spoon & fork

5. Plate, bowl, saucers and cups termasuk kelompok jenis...
 - A. Glass ware
 - B. Table ware
 - C. Crockeries
 - D. Cutleries

6. Alat yang digunakan untuk menghadirkan makanan pada pelayanan buffet adalah...
 - A. Skal
 - B. Jumbo
 - C. Chaving dish
 - D. Oval plate

7. Berapa jumlah fasilitas Bak /sink yang digunakan untuk Mencuci peralatan?
 - A. 6
 - B. 5
 - C. 4
 - D. 3

8. Sabun yang digunakan untuk mencuci peralatan restoran yang terbaik adalah...
 - A. Bubuk
 - B. Liquid
 - C. Batang
 - D. Cair

9. Knife, spoon and fork termasuk kelompok jenis ...
 - A. Table ware
 - B. Crockeries
 - C. Cutleries
 - D. Hollow ware

10. Prosedur Ketika membersihkan alat restoran secara manual adalah...
 - A. Merendam dengan air panas 30°C – 65°C. ,menggosok dan membilas 85°C – 90°C
 - B. Menggosok,merendam dengan air panas 30°C – 65°C.
 - C. Menggosok,merendam dengan air panas 30°C – 65°C.
 - D. Merendam dengan air panas 85°C – 90°C. ,menggosok dan membilas 30°C – 65°C

KP1	KP2	KP3	KP4	KP5
1 c				1 d
2 a	1.	1.	1.	2 c
3 b	2.	2.	2.	3 d
4 d	3.	3.	3.	4 b
5 c				5 c
6 c				6 c
7 b				7 d
8 d				8 b
9 a				9 c
10 b				10 a

Glosarium

Antigen	zat yang berguna untuk melawan zat asing yang masuk ke dalam tubuh
A'la Carte	penataan Meja makan dengan menggunakan Dinner knife dan fork .
A'la Carte	penataan Meja makan dengan menggunakan Dinner knife dan fork .
A'la carte menu	Suatu susunan menu dimana setiap makanan dicantumkan pada daftar makanan tersebut disertai harga untuk setiap makanannya.
Afternoon tea	suatu jamuan Hidangan yang terdiri dari kue –kue /makanan ringan disertai minuman panas atau dingin pada sore hari
American Service / Ready Plate Service	makanan sudah ditata di atas piring dari dapur, sedangkan pelayan menyajikannya kepada tamu
Appetizer	Hidangan continental yang dihidangkan pada awal jamuan makan sebagai pembangkit selera makan berupa hidangan dengan rasa asin,gurih dan asam dan dihidangkan dingin.
Assesories meja	kelengkapan diatas meja makan berupa Cruet ,flower vas dan table number)
Bowl	mangkok untuk cuci tangan atau mangkok untuk menghidangkan salad /makanan pembuka.
Bread And Butter Plate	piring kecil untuk tempat roti.
Buffet Service / Self Service / Prasmanan Service	cara pelayanan makanan dan minuman dimana makanan dan peralatan ditata dan dipajang diatas meja Buffet dengan beraneka ragam hidangan pembuka hingga penutup dan minuman serta kudapan/snack dan tamu mengambil sendiri hidangan yang disukai.
Butter spreader	pisau pengoles mentega untuk roti.
Cafeteria	Tamu mengambil makanan pada Counter sedangkan di ujung

service / counter service	Counter harus membayarnya sesuai yang telah diambilnya.
Center Piece	Hiasan /pajangan yang menjadi pusat perhatian tamu/pengunjung pada penataan meja buffet
China ware	peralatan makan dan minum terbuat dari porselin
Coffee Morning	suatu jamuan Hidangan yang terdiri dari kue –kue /makanan ringan disertai minuman panas atau dingin pada pagi hari
Continental	Hidangan yang berasal dari Negara Eropa (Inggris, perancis, jerman, belanda, Italy dan sekitarnya termasuk Amerika dan Rusia)
Courses	Hidangan
Croceries	peralatan makan dan minum yang terbuat dari bahan china ware, silver/stainlesstel atau kaca
<i>Cruet</i>	kelengkapan penataan meja berupa assesoris meja (tempat garam, lada, cuka, sambal, kecap, minyak atau sauce)
CRUET	kelengkapan penataan meja berupa assesoris meja (tempat garam, lada, cuka, sambal, kecap, minyak atau sauce)
Cutleries	peralatan makan yang terbuat dari silver/stainlessteel yang terdiri dari sendok, garpu dan pisau
Dessert	Hidangan penutup setelah hidangan utama/maincourse yang rasanya manis dan dihidangkan dingin
Dessert plate	piring makan sedang untuk makanan penutup.
Dinner plate	piring makan besar untuk makanan utama/pokok atau maincourse.
Dish	mangkok untuk tempat sayuran/sayur atau Daging/lauk
Door Knob Menu	Menu yang tergantung di depan pintu kamar.
Ekskresi	proses pengeluaran zat-zat sisa metabolisme tubuh
<i>Elaborate</i>	penataan meja makan dengan menggunakan alat makan dan minum yang lengkap.
Elaborate	penataan meja makan dengan menggunakan alat makan dan minum yang lengkap.
English service	Tuan rumah memotong porsi buat semua tamunya sedangkan

/ family service	pelayan yang menyajikannya sesuai permintaan dari tuan rumah.
F&B Manager	Manajer Pelayanan Makan dan Minum
Furniture / Meubeler	Perabot restoran berupa meja dan kursi serta meja persediaan atau meja buffet.
Flambé	Memotong makanan hewani dan memorsikannya
Flambee	memasak makanan didepan tamu dengan menggunakan gueridon/flambee trolley.
Flower vas	vas bunga untuk meja makan
French Service / Continental Service	Makanan dimasak di depan tamu serta tamu dapat memilih sendiri dengan menggunakan trolley yang ada perapiannya/kompor (Gueridon).
Glass ware	Peralatan restoran berbahan dasar gelas berupa macam-macam bentuk gelas baik yang tidak berkaki maupun berkaki.
Gourmet	Restoran yang menyajikan makanan klasik dan berkelas
Gueridon	Trolley /meja dorong untuk mempresentasikan /memasak makanan didepan tamu.
Head Waiter	Kepala pelayan
Hemoglobin	merupakan pigmen protein kompleks dalam darah yang berfungsi membawa oksigen
Hiperuricemia	banyak asam urat dalam air seni
Hollow ware	peralatan hidang yang cenderung berongga terbuat dari stainlesssteel seperti bowl, jug, tray, platter dan dish.
Jug	Teko untuk Air Panas/kopi/the
Kolesterol	zat yang memiliki fungsi penting bagi tubuh, merupakan suatu lipolipid.
Large Equipment	Perabot restoran merupakan peralatan restoran berukuran besar
Lemak jenuh	lemak yang terdiri dari campuran trigliserida dengan asam lemak jenuh (asam lemak yang tidak memiliki ikatan ganda diantara atom-atom karbonnya sehingga disebut dengan penuh hydrogen).
Lemak trans	salah satu lemak tak jenuh yang banyak dijumpai di alam,

	molekulnya tersusun atas rangkaian atom karbon yang mengandung satu atau lebih ikatan ganda dan memiliki struktur trans (dua cabang molekul yang berseberangan dengan rangkaian utama molekul).
Linen	Piranti restoran dari kain atau Kain meja
Luncheon	Jamuan makan dan minum mulai dari hidangan pembuka /Appetizer hingga penutup/Dessert ,pada siang hari direstoran dan dilayani oleh seorang pramusaji/waiter
Main Dining Room	Restoran yang buka saat malam hari dengan harga makanan yang sangat mahal.
Maincourse	Hidangan utama dari Hidangan Continental berupa daging/ikan/ayam, sayuran dan kentang atau penggantinya dihidangkan setelah hidangan sup, dan dihidangkan panas.
Metastase	penyebaran sel kanker
Molton	kain pelapis taplak meja sebagai peredam suara
Oriental	Hidangan yang berasal dari Negara Asia (Cina, korea,Thailand, Indonesia, Malaysia, jepang termasuk india, arab)
Plate De Jour / Special Today	Menu istimewa hari ini yang disediakan oleh Restoran.
Platter	piring oval dari stainlesssteel untuk menghidangkan hidangan Daging/Ayam atau Ikan
Reception Head Waiter	Kepala Pelayan Penerimaan
Restaurant	suatu tempat yang tata ruangnya didisain khusus untuk menyediakan jasa pelayanan dan penyajian makanan dan minuman yang ditujukan untuk masyarakat umum; Tamu dilayani oleh seorang pramusaji/waiter
Restaurant Manager	Manajer Restoran
Room Service	pelayanan makanan atau minuman yang dipesan oleh tamu dan dinikmati di dalam kamar baik di hotel maupun

	penginapan lainnya seperti motel atau apartemen.
Russian service / silver service	makanan sudah diporsi di dapur dan ditata pada piring dan telah dihias dengan baik
Service Spoon And Fork	sendok dan garpu besar untuk menghadirkan makanan.
Set Menu	Merupakan menu pilihan yang biasanya diadakan pada pesta
Side Board	meja persediaan untuk menyimpan alat dan makanan yang akan disajikan kepada tamu.
Side board/ table	Meja samping
Silver Ware	Alat makan dan minum yang terbuat dari bahan stainlessstel
Silver ware	peralatan makan dan minum terbuat dari silver/stainlessteel
Slip cloth	taplak meja makan hias yang terbuat dari kain diletakkan diatas taplak meja makan sebagai taplak meja hias yang warnanya berbeda dengan taplak meja makan.
Soup	Hidangan continental yang dihidangkan setelah hidangan awal jamuan makan sebagai penyerta pembangkit selera makan berupa sup/cair dan dihidangkan panas.
Soup bowl	mangkok untuk hidangan soup
Squen of service	tahapan dalam pelayanan makanan dan minuman.
Station head waiter	Kepala Unit Pramusaji
Stewarding	Penyediaan Alat
Table cloth	taplak meja
Table d'hote menu	Suatu susunan hidangan lengkap dengan satu harga yang pasti
Table Number	nomor meja untuk diletakkan diatas meja makan.
Table Service	Pelayanan langsung dimeja makan
Table Set Up	menata meja makan dengan menata alat makan dan minum diatas meja makan sesuai dengan jenis penataannya.
Taking Order	Mengambil dan mencatat pesanan tamu.

Tata hidang	cara menyusun makanan untuk memperindah makanan dan minuman yang disajikan kepada tamu atau konsumen.
Tofi	gumpalan keras dari Kristal asam urat, yang menyebabkan kerusakan pada sendi
Tray	nampan/baki yaitu alat untuk membawa makanan.
Tray Service	Makanan dihidangkan pada nampan (tray) lengkap dengan alat makan dan minuman tetapi makanan panas tetap dihidangkan panas sedangkan makanan dingin tetap dingin
Trolley	meja dorong untuk membawa alat-alat makan dan minum.
Trolley	Alat beroda yang berfungsi untuk membawa makanan
Waiter	orang yang melayani tamu makan dan minum di restoran dari mulai tamu datang hingga pulang disebut Pramusaji.
Waiter/s	petugas pelayanan di restoran.

Daftar Pustaka

- Aep.S.Hamidin. Buku Pintar Adat Perkawinan Nusantara. Dive Press Group. Jakarta. 2012
- Balai Pendidikan dan Latihan Pariwisata Bali /BPLP BALI NUSA DUA, *Menu Planning*, Bali, 2003
- Endar Sugiarto.Ir.BA,*Pengantar Akomodasi Dan Restoran*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta 1996.
- Darniaty, Dra; Modul “*Menyiapkan Peralatan Untuk Layanan Makanan dan Minuman*”; PPPPTK Bisnis dan Pariwisata; Depok; 2010
- Ed Sanders, Paul,Ron Wilkinson,*Service At Its Best Waiter-Waitress Training, Aguide to becoming a successful Server*, New Jersey,2002
- Food and Beverage Hand Book of Restaurant Standart and Procedures 2 nd Edition, Brisbane,1992.
- Gani, Suryatini N. Upaboga di Indonesia: Ensiklopedia Pangan & Kumpulan Resep. Jakarta. Gaya Favorit. 2003.
- Hartindah, *Mengatur Meja Makan*, PT Bina Ilmu,Surabaya, 1976
- Instalasi Boga, Pusat Pengembangan Penataran Guru Kejuruan(PPPGK), *Pelayanan Makanan dan Minuman di Restoran*, Jakarta, 2000.
- Instalasi Boga, Pusat Pengembangan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Bisnis dan Paariwisata (PPPPTK Bispar), *Pengantar Dasar Pelayanan Makan dan Minum*, Depok, 2010
- Instalasi Boga, Pusat Pengembangan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Bisnis dan Pariwisata (PPPPTK Bispar), *Table Decoration*, Depok, 2009

John Fuller, *Modern Restaurant Service*, Virtue & Company Limited, London, 1983

Marsum WA, *Restoran dan segala permasalahannya*, Yogyakarta 2002.

Prihastuti Ekawatiningsih.dkki, *Restoran jilid 2 untuk Sekolah Menengah Kejuruan*, Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta, 2008.

Sukresno, INR. Pendit, *Petunjuk Praktek Pramusaji*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2004.

Thomas Wiyasa Bratawijaya. *Upacara Perkawinan Adat Jawa*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 2012

Yahya Andi Saputra. *Upacara Daur Hidup Adat Betawi*. Wedatama Widia Sastra. Jakarta. 2008

Yasa Boga. *Dapur Indonesia*. Gramedia. Jakarta. 2014

Holts S, 1995. A Satiety Index of Common Foods, *European Journal of Clinical Nutrition* Vol 49, hlm 675-690.

Tips dan Menu Makanan *Diet Rendah Kalori* Sehat Alami dan Cepat. Didownload tanggal 19 januari 2016. www.kulineri.com › Kesehatan › Khazanah Kuliner

[Tips dan Menu Makanan Diet Rendah Kalori Sehat Alami dan Cepat](http://www.kulineri.com) dibuat oleh [Kuliner Indonesia](http://www.kulineri.com) di www.kulineri.com

https://en.wikipedia.org/wiki/Adipokinetic_hormone

Wikipedia *Adipokinetic hormone* (AKH) is a short peptide hormone that has been studied in insects. It is a lipid mobilising hormone and is responsible for regulating fuel

Bagian II

Kompetensi Pedagogik



Pendahuluan

A. Latar Belakang

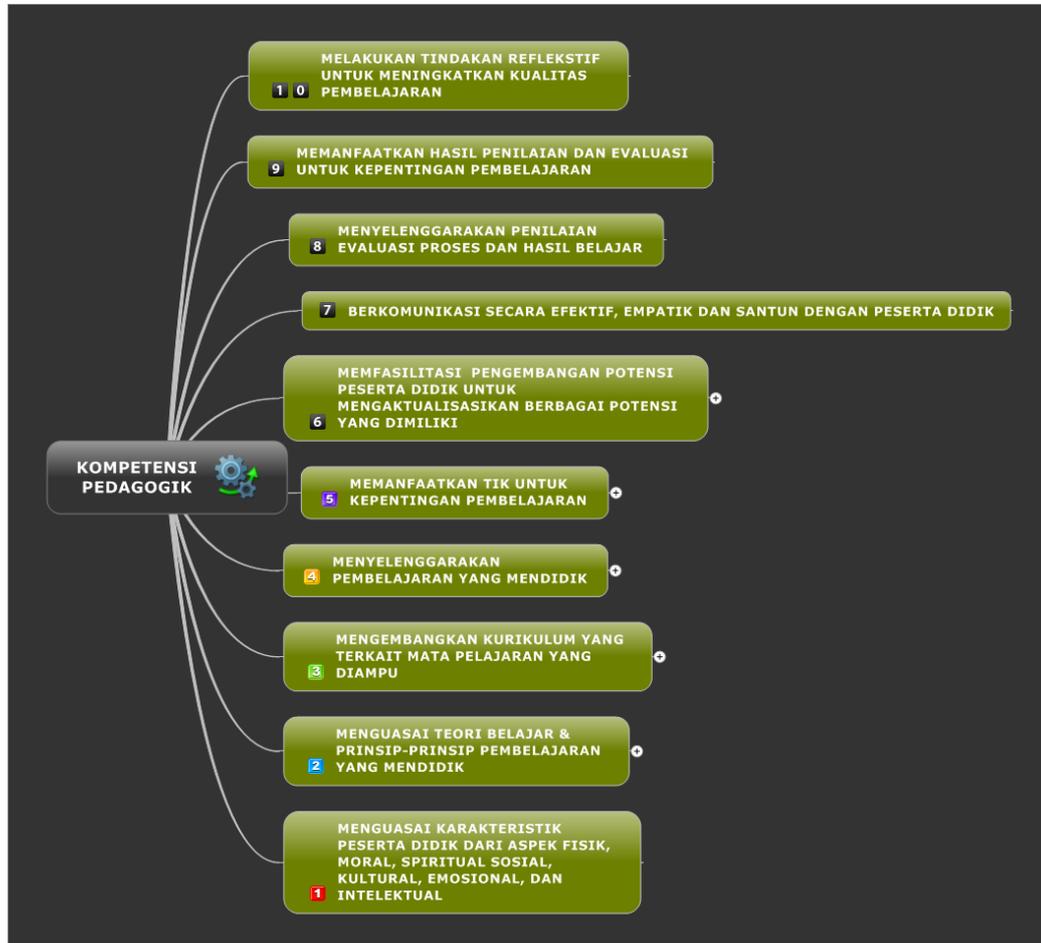
Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 58 ayat 1 dinyatakan bahwa, evaluasi hasil belajar peserta didik dilakukan oleh pendidik untuk memantau proses, kemajuan, dan perbaikan hasil belajar peserta didik secara berkesinambungan. Pada hakikatnya penilaian terhadap pembelajaran peserta didik dimulai dan dititikberatkan pada penilaian hasil belajar oleh pendidik di kelas.

B. Tujuan

Setelah mempelajari modul ini, secara umum peserta diklat diharapkan mampu menyelenggarakan penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar yang meliputi perencanaan penilaian, pelaksanaan penilaian dan menindaklanjuti hasil penilaian melalui analisis hasil penilaian. Sedangkan tujuan khusus dari modul ini antara lain adalah :

1. Menerapkan prinsip-prinsip penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar sesuai dengan karakteristik mata pelajaran yang diampu
2. Menentukan aspek-aspek proses dan hasil belajar yang penting untuk dinilai dan dievaluasi sesuai dengan karakteristik mata pelajaran yang diampu
3. Menentukan prosedur penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar
4. Mengembangkan instrumen penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar

C. Peta Kompetensi



Gambar 1.1 Peta Pencapaian Kompetensi

D. Ruang Lingkup

1. Prinsip-prinsip penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar
2. Aspek-aspek proses dan hasil belajar yang penting dinilai dan dievaluasi
3. Prosedur penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar
4. Instrumen penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar

E. Cara Penggunaan Modul

Dalam mempelajari modul ini, peserta diklat diharapkan dapat memperhatikan beberapa petunjuk di bawah ini :

1. Untuk memperkaya wawasan, pendidik dapat membaca literature lain, baik dari buku atau media lainnya terkait dengan penilaian hasil belajar.
2. Ikutilah aktivitas pembelajaran yang ada pada setiap kegiatan belajar di dalam modul ini
3. Bacalah dengan cermat petunjuk yang diberikan.
4. Lakukan aktivitas belajar yang telah tersedia pada setiap kegiatan belajar
5. Kerjakan tugas dengan teliti serta periksalah kembali jawaban yang dibuat.



Kegiatan Pembelajaran 1



Kegiatan Pembelajaran 1

Prinsip-Prinsip Penilaian dan Evaluasi Proses dan Hasil Belajar

A. Tujuan

Setelah mempelajari materi pada kegiatan belajar 1 tentang prinsip penilaian dan proses pembelajaran dan hasil belajar ini, peserta diklat diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar sesuai mata pelajaran yang diampu

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menjelaskan prinsip-prinsip penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar
2. Menjabarkan prinsip-prinsip penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar sesuai dengan karakteristik mata pelajaran yang diampu
3. Menerapkan prinsip-prinsip penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar dalam merencanakan penilaian sesuai tujuan yang ingin dicapai

C. Uraian Materi

1. Prinsip-prinsip penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar

- 1) *Sahih*, berarti penilaian didasarkan pada data yang mencerminkan kemampuan yang diukur.
- 2) *Objektif*, berarti penilaian didasarkan pada prosedur dan kriteria yang jelas, tidak dipengaruhi subjektivitas penilai.
- 3) *Adil*, berarti penilaian tidak menguntungkan atau merugikan peserta didik karena berkebutuhan khusus serta perbedaan latar belakang

agama, suku, budaya, adat istiadat, status sosial ekonomi, dan gender.

- 4) *Terpadu*, berarti penilaian oleh pendidik merupakan salah satu komponen yang tak terpisahkan dari kegiatan pembelajaran.
- 5) *Terbuka*, berarti prosedur penilaian, kriteria penilaian, dan dasar pengambilan keputusan dapat diketahui oleh pihak yang berkepentingan.
- 6) *Holistik dan berkesinambungan*, berarti penilaian oleh pendidik mencakup semua aspek kompetensi dan dengan menggunakan berbagai teknik penilaian yang sesuai dengan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik.
- 7) *Sistematis*, berarti penilaian dilakukan secara berencana dan bertahap dengan mengikuti langkah-langkah baku.
- 8) *Akuntabel*, berarti penilaian dapat dipertanggungjawabkan, baik dari segi teknik, prosedur, maupun hasilnya.
- 9) *Edukatif*, berarti penilaian dilakukan untuk kepentingan dan kemajuan peserta didik dalam belajar.

D. Aktifitas Pembelajaran

Aktifitas Pembelajaran(Analisis)

1

- Cermati 9 contoh pelaksanaan penilaian dalam tabel di bawah ini
- Masing-masing kasus sudah mengintegrasikan prinsip penilaian yang sesuai. jelaskan implementasi penerapan prinsip penilaian pada contoh tersebut !
- Gunakan LK-1

LK - 1

Tabel 1.1 Analisis Penerapan Prinsip Penilaian

No	Kasus	Implementasi Penerapan Prinsip Penilaian	Hasil Analisis
1	guru menilai kompetensi siswa, penilaian dianggap valid jika menggunakan test praktek langsung, jika menggunakan tes	Valid	

No	Kasus	Implementasi Penerapan Prinsip Penilaian	Hasil Analisis
2	tertulis maka tes tersebut tidak valid Guru memberi nilai 85 untuk materi pelajaran yang diampu pada si A yang merupakan tetangga dari guru tersebut, namun si B, yang kemampuannya lebih baik, mendapatkan nilai hanya 80.	Obyektif	
3	Pak Budi tidak memandang fisik dan rupa dari murid perempuan yang cantik kemudian memberi perlakuan khusus, semua murid berhak diperlakukan sama saat KBM maupun dalam pemberian nilai. Nilai yang diberikan sesuai dengan kenyataan hasil belajar siswa tersebut.	Adil	

Aktifitas Pembelajaran (Berpikir Reflektif)

2

- 1) Diskusi kan dengan teman sejawat Anda, penjabaran dari beberapa prinsip penilaian di bawah ini : *Holistik, Sistematis, Akuntabel, Edukatif, dan Adil.*
- 2) Gunakan LK – 2.

LK - 2

Tabel 1.2 Prinsip Penilaian

Prinsip	Deskripsi prinsip penilaian
Holistik	

Sistematis	
Akuntabel	
Edukatif	
Adil	

Aktifitas Pembelajaran (Analisis Kasus)

3

Cermati gambar proses pembelajaran dan penilaian di bawah ini !



Gambar 1.2 Penilaian dalam proses Pembelajaran

Pada gambar tersebut, Saudara dapat melihat bagaimana seorang pendidik sedang melakukan proses pembelajaran, mungkinkah pendidik tersebut juga melakukan proses penilaian di dalamnya (“ya/tidak”), jelaskan jawaban Anda.

Jika Anda atau kelompok Anda menjawab “Ya”, diskusikan dalam kelompok Anda, apakah penilaian yang dilakukan pendidik tersebut mencakup penilaian pengetahuan, keterampilan dan sikap ? dan sebagai pendidik yang baik pada saat melaksanakan penilaian tersebut, prinsip penilaian khusus yang mana yang terintegrasi di dalamnya, jelaskan ! Gunakan LK – 3

LK - 3

Tabel 1.3 Analisis Proses Penilaian Pembelajaran

No	Deskripsi Hasil Analisis
1	
2	

E. Latihan/Kasus/Tugas

1. Selama Anda melaksanakan penilaian kelas, baik penilaian proses maupun penilaian hasil belajar, prinsip penilaian yang mana yang sulit Anda lakukan. Pilih 3 prinsip (umum) dari 9 prinsip yang ada.

No	Prinsip Penilaian Umum	Alasan Anda	Bagaimana Solusinya
1			

2			
3			

Diskusikan dalam kelompok Anda dan presentasikan hasil kerja kelompok Anda di kelas !

F. Rangkuman

- ⇒ Penilaian merupakan rangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar peserta didik yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan.
- ⇒ Prinsip umum dalam Penilaian Hasil Belajar oleh Pendidik adalah Sahih, Objektif, Adil, Terpadu, Terbuka, Holistik dan berkesinambungan, Sistematis, Akuntabel, Edukatif,

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Tuliskanlah beberapa pernyataan yang Anda dapatkan dan bagaimana Anda merancang pengembangan selanjutnya untuk menerapkan prinsip penilaian di kelas Anda , dengan menggunakan format di bawah ini :

Tabel 1.4. Umpan Balik dan Tindak Lanjut Pembelajaran KP 1

No	Indikator Pencapaian Kompetensi	Deskripsi Hasil Belajar	Rencana Tindak Lanjut
1	Menjelaskan prinsip-prinsip penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar		

No	Indikator Pencapaian Kompetensi	Deskripsi Hasil Belajar	Rencana Tindak Lanjut
2	Menjabarkan prinsip-prinsip penilaian dan evaluasi proses dan hasilajar sesuai dengan karakteristik mata pelajaran yang diampu		
3	Menerapkan prinsip-prinsip penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar dalam merencanakan penilaian sesuai tujuan yang ingin dicapai		



Kegiatan Pembelajaran 2



Kegiatan Pembelajaran 2

Menentukan Aspek-Aspek Proses dan Hasil Belajar yang Penting untuk Dinilai dan Dievaluasi

A. Tujuan

Setelah mempelajari modul ini, peserta diklat diharapkan mampu menentukan aspek-aspek proses dan hasil belajar yang penting untuk dinilai dan dievaluasi sesuai dengan karakteristik dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada mata pelajaran yang diampu.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menganalisis aspek-aspek penting penilaian dan evaluasi dalam proses dan hasil belajar
2. Menetapkan aspek penting dalam penilaian dan evaluasi pembelajaran sesuai karakteristik mata pelajaran yang diampu
3. Merinci aspek penting dalam penilaian dan evaluasi pembelajaran sesuai tujuan penilaian dalam mata pelajaran yang diampu

C. Uraian Materi

Aspek-aspek penting dalam penilaian

Tabel 2.1 Deskripsi Hasil Belajar Pada Kompetensi Pengetahuan

<i>Dimensi Pengetahuan</i>	<i>Deskripsi</i>
<i>Faktual</i>	Pengetahuan tentang istilah, nama orang, nama benda, angka, tahun, dan hal-hal yang terkait secara khusus dengan suatu mata pelajaran

<i>Konseptual</i>	Pengetahuan tentang kategori, klasifikasi, keterkaitan antara satu kategori dengan lainnya, hukum kausalita, definisi, teori.
<i>Prosedural</i>	Pengetahuan tentang prosedur dan proses khusus dari suatu mata pelajaran seperti algoritma, teknik, metoda, dan kriteria untuk menentukan ketepatan penggunaan suatu prosedur
<i>Metakognitif</i>	Pengetahuan tentang cara mempelajari pengetahuan, menentukan pengetahuan yang penting dan tidak penting (<i>strategic knowledge</i>), pengetahuan yang sesuai dengan konteks tertentu, dan pengetahuan diri (<i>self-knowledge</i>).

(Sumber: Olahan dari Andersen, dkk., 2001)

Sasaran penilaian hasil belajar pada keterampilan terbagi menjadi 2 (dua) kategori, yaitu keterampilan yang bersifat abstrak dan keterampilan kongrit, yang deskripsinya adalah sebagai berikut :

Tabel 2.2 Deskripsi Penilaian Kompetensi Keterampilan (Abstrak)

Kemampuan Belajar	Deskripsi
Mengamati	Perhatian pada waktu mengamati suatu objek/membaca suatu tulisan/mendengar suatu penjelasan, catatan yang dibuat tentang yang diamati, kesabaran, waktu (<i>on task</i>) yang digunakan untuk mengamati
Menanya	Jenis, kualitas, dan jumlah pertanyaan yang diajukan peserta didik (pertanyaan faktual, konseptual, prosedural, dan hipotetik)
Mengumpulkan informasi/mencoba	Jumlah dan kualitas sumber yang dikaji/digunakan, kelengkapan informasi, validitas informasi yang dikumpulkan, dan instrumen/alat yang digunakan untuk mengumpulkan data.
Menalar/mengasosiasi	Mengembangkan interpretasi, argumentasi dan kesimpulan mengenai keterkaitan informasi dari dua fakta/konsep, interpretasi argumentasi dan kesimpulan mengenai keterkaitan lebih dari dua fakta/konsep/teori, mensintesis dan argumentasi serta kesimpulan keterkaitan antarberbagai jenis fakta/konsep/teori/ pendapat; mengembangkan interpretasi, struktur baru, argumentasi, dan kesimpulan yang menunjukkan hubungan fakta/ konsep/teori dari dua sumber atau lebih yang tidak bertentangan; mengembangkan interpretasi, struktur baru, argumentasi dan kesimpulan dari konsep/teori/pendapat yang berbeda dari berbagai jenis sumber

Kemampuan Belajar	Deskripsi
Mengomunikasikan	Menyajikan hasil kajian (dari mengamati sampai menalar) dalam bentuk tulisan, grafis, media elektronik, multi media dan lain-lain

(Sumber: Olahan Dyers)

Tabel 2.3 Deskripsi Penilaian Hasil Belajar Kompetensi Keterampilan (Kongkrit)

Keterampilan Kongkret	Deskripsi
Persepsi (perception)	Menunjukkan perhatian untuk melakukan suatu gerakan
Kesiapan (set)	Menunjukkan kesiapan mental dan fisik untuk melakukan suatu gerakan
Meniru (guided response)	Meniru gerakan secara terbimbing
Membiasakan gerakan (mechanism)	Melakukan gerakan mekanistik
Mahir (complex or overt response)	Melakukan gerakan kompleks dan termodifikasi
Menjadi gerakan alami (adaptation)	Menjadi gerakan alami yang diciptakan sendiri atas dasar gerakan yang sudah dikuasai sebelumnya
Menjadi tindakan orisinal (origination)	Menjadi gerakan baru yang orisinal dan sukar ditiru oleh orang lain dan menjadi ciri khasnya

(Sumber: Olahan dari kategori Simpson)

Sasaran penilaian hasil belajar pada ranah sikap deskripsinya adalah sebagai berikut :

Tabel 2.4 Deskripsi Penilaian Hasil Belajar pada Ranah Sikap

Tingkatan Sikap	Deskripsi
Menerima nilai	Kesediaan menerima suatu nilai dan memberikan perhatian terhadap nilai tersebut
Menanggapi nilai	Kesediaan menjawab suatu nilai dan ada rasa puas dalam membicarakan nilai tersebut
Menghargai nilai	Menganggap nilai tersebut baik; menyukai nilai tersebut; dan komitmen terhadap nilai tersebut
Menghayati nilai	Memasukkan nilai tersebut sebagai bagian dari sistem nilai dirinya
Mengamalkan nilai	Mengembangkan nilai tersebut sebagai ciri dirinya dalam berpikir, berkata, berkomunikasi, dan bertindak (karakter)

(sumber: Olahan Krathwohl dkk., 1964)

D. Aktifitas Pembelajaran

Berdasarkan gambar tersebut di atas, kemudian cermati 4 deskripsi rumusan kompetensi dasar pada beberapa mata pelajaran seperti di bawah ini.

1

KD 1	Mendesain produk dan pengemasan hasil budidaya ternak unggas petelur berdasarkan konsep berkarya dan peluang usaha dengan pendekatan budaya setempat dan lainnya
KD 2	Melakukan kajian literatur, diskusi, dan pengamatan lapangan tentang berbagai strategi untuk mempertahankan nilai-nilai budaya Indonesia di tengah-tengah pengaruh globalisasi
KD 3	Memahami, menghargai, dan menerima perbedaan kegiatan ritual sebagai akibat (implikasi) dari keberagaman ajaran agama, religi/kepercayaan yang dianut
KD 4	Membedakan reaksi eksoterm dan reaksi endoterm berdasarkan hasil percobaan dan diagram tingkat energi

Gambar 2.1 Contoh Deskripsi Kompetensi Dasar mata Pelajaran

Aktivitas Belajar

2

Untuk meningkatkan peluang usaha dalam sebuah perusahaan, diperlukan adanya perluasan dari jenis dan lingkup usaha bisnis perusahaan sesuai dengan tuntutan kebutuhan masyarakat (customer). Oleh karena itu setiap pegawai dalam perusahaan tersebut diwajibkan untuk memiliki kompetensi "**Melakukan analisis lingkungan bisnis**". Anda diminta untuk mempersiapkan sebuah pelatihan dalam upaya meningkatkan kemampuan pegawai dalam bidang tersebut. Apa yang akan Anda berikan dalam pelatihan tersebut agar pegawai yang dilatih memiliki pengetahuan, keterampilan serta sikap yang diperlukan pada kompetensi tersebut dan bagaimana menentukan elemen penting dalam penilaiannya.

⇒ Diskusikan rancangan pelatihan dan penilaian tersebut dengan teman sejawat Anda !. Gunakan LK – 2

Tabel 2.5 Rancangan Kompetensi Pelatihan & Penilaian

Judul Kompetensi	Elemen Kompetensi	Ranah Kompetensi Hasil Pelatihan		
		Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
Melakukan analisis lingkungan bisnis				

3

Aktivitas Belajar

Cermati Aktivitas pembelajaran seperti terlihat pada beberapa gambar di bawah ini :



Gambar 2.2 Contoh Proses Pembelajaran Scientific

Pada saat Anda melakukan penilaian pada proses pembelajaran tersebut, aspek penting apa saja yang menjadi fokus penilaian pada setiap aktivitas

dalam masing-masing gambar tersebut , jelaskan ! Gunakan hasil analisis Anda dan kelompok Anda pada lembar kerja seperti tabel di bawah ini :

Tabel 2.6 Aspek penting dalam penilaian

No	Komponen Pembelajaran Scientific	Komponen/Aspek yang penting untuk dinilai			Keterangan
		Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	
1	Mengamati				
2	Menanya				
3	Mengumpulkan informasi/mencoba				
4	Menalar				
5	Mengkomunikasikan				

E. Latihan/Kasus/Tugas

1. Cobalah cermatilah beberapa kompetensi dasar pada mata pelajaran yang Anda Ampu. Analisislah tuntutan belajar yang akan dicapai termasuk kategori ranah belajar pengetahuan /keterampilan/sikap dan berada pada level berapa ?
2. Aspek apa yang perlu dilihat pada kompetensi dasar mata pelajaran yang Anda ampu dalam merencanakan penilaian ? Jelaskan

F. Rangkuman

- ⇒ Penilaian dilakukan secara menyeluruh yaitu mencakup semua aspek kompetensi yang meliputi kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif.
- ⇒ Kemampuan kognitif adalah kemampuan berpikir yang menurut taksonomi Bloom secara hierarkis terdiri atas pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.
- ⇒ Dalam merancang dan melaksanakan penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar perlu memperhatikan aspek-aspek penting pada kompetensi atau sub kompetensi yang akan dinilai, melalui aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Tuliskanlah beberapa pernyataan yang Anda dapatkan dan bagaimana Anda menindaklanjuti dalam perencanaan penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar pada mata pelajaran yang Anda ampu. Gunakan format di bawah ini :

Tabel 2.7 Umpan Balik dan Tindak Lanjut Pembelajaran KP 2

No	Indikator Pencapaian Kompetensi	Deskripsi Hasil Belajar	Rencana Tindak Lanjut
----	---------------------------------	-------------------------	-----------------------

No	Indikator Pencapaian Kompetensi	Deskripsi Hasil Belajar	Rencana Tindak Lanjut
1	Menganalisis aspek-aspek penting penilaian dan evaluasi dalam proses dan hasil belajar		
2	Menetapkan aspek penting dalam penilaian dan evaluasi pembelajaran sesuai karakteristik mata pelajaran yang diampu		
3	Merinci aspek penting dalam penilaian dan evaluasi pembelajaran sesuai tujuan penilaian dalam mata pelajaran yang diampu		



Kegiatan Pembelajaran 3



Kegiatan Pembelajaran 3

Menentukan Prosedur Penilaian dan Evaluasi Proses dan Hasil Belajar

A. Tujuan

Setelah selesai mempelajari modul ini, peserta diklat diharapkan mampu menentukan dan melakukan prosedur penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengurutkan prosedur penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar
2. Menelaah urutan prosedur penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar sesuai karakteristik mata pelajaran yang diampu
3. Merinci komponen dan dokumen yang diperlukan dalam penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar sesuai dengan tujuan penilaian

C. Uraaian Materi

Prosedur Penilaian dan Evaluasi Proses dan hasil Belajar

1. Menganalisis Tingkat Kompetensi

Tingkat kompetensi merupakan batas minimal pencapaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Pencapaian kompetensi sikap dinyatakan dalam deskripsi kualitas tertentu, pencapaian kompetensi pengetahuan dinyatakan dalam skor tertentu untuk kemampuan berpikir dan dimensi pengetahuannya, sedangkan untuk kompetensi keterampilan dinyatakan dalam deskripsi kemahiran dan/atau skor tertentu. Pencapaian tingkat kompetensi dinyatakan dalam bentuk

deskripsi kemampuan dan/atau skor yang dipersyaratkan pada tingkat tertentu.

Di bawah ini adalah gambaran tingkat kompetensi dari masing-masing ranah pembelajaran.

Pengetahuan (C1)	Pemahaman (C2)	Penerapan (C3)	Analisis (C4)	Sintesis (C5)	Penilaian (C6)
Mengutip	Memperkirakan	Mengugaskan	Menganalisis	Mengabstraksi	Membandingkan
Menyebutkan	Menjelaskan	Mengurutkan	Mengaudit	Mengatur	Menyimpulkan
Menjelaskan	Mengkatégorikan	Menentukan	Memecahkan	Menganimasi	Menilai
Menggambarkan	Mengkatégorikan	Menerapkan	Menegaskan	Mengumpulkan	Mengarahkan
Membilang	Mencirikan	Menyesuaikan	Mendeteksi	Mengkategorikan	Mengkritik
Mengidentifikasi	Merinci	Mengkalukulasi	Mendiagnosis	Mengkode	Menimbang
Mendaftar	Mengasosiasikan	Mengklasifikasi	Menyelidiki	Mengombinasikan	Memutuskan
Menunjukkan	Membandingkan	Menghitung	Menominasikan	Mengkode	Memisahkan
Memberi label	Menghitung	Menghitung	Mendiangramkan	Mengombinasikan	Memprediksi
Memberi indeks	Mengkontraskan	Mengubah	Mengklorrelasikan	Menyusun	Memperjelas
Memasangkan	Mengkontraskan	Mencegah	Mengklorrelasikan	Mengarang	Mengugaskan
Menamai	Mengubah	Menggambarakan	Merasionalkan	Membangun	Memper-tahankan
Membandingkan	Mempertahankan	Menggunakan	Menguji	Menanggulangi	Merinci
Menandai	Menguraikan	Menilai	Mencerahkan	Menghubungkan	Mengukur
Membaca	Menjalin	Melatih	Menjelaskan	Menciptakan	Merangkum
Menyadari	Membedakan	Menggali	Menjelaskan	Mengkreasi-kan	Membuktikan
Menghafal	Mendiskusikan	Mengemukakan	Membagikan	Mengkreasi-kan	Memvalidasi
Mencatat	Menggali	Mengadaptasi	Menyimpulkan	Mengoreksi	Memetes
Mengulang	Mencon-tohkan	Menyelidiki	Menelaah	Merancang	Mendukung
Mereproduksi	Menerangkan	Mengoperasikan	Memaksimal-kan	Merencanakan	memproyeksi-kan
Meninjau	Mengemukakan	Mempersial-kan	Memerintahkan	Mendikte	
Memilih	Mempolakan	Mengkon-sepkan	Mengedit	Meningkatkan	
Menyatakan	Memperluas	Melaksanakan	Mengaitkan	Memperjelas	
Mempelajari	Menyimpulka	Meramalkan	Memilih	Memfasilitasi	
Mentabulasi	Meramalkan	Memproduksi	Mengukur	Membentuk	
Memberi kode	Merangkum	Memproses	Melatih	Merumuskan	
Menelusuri	Menjabarkan	Mengaitkan	mentranfer	Menggeneral-isasi	
Menulis		Menyusun		Meng-gabungkan	
		Mensimu-lasikan		Memadukan	
		Memecahkan		Membatas	
		Melakukan		Mereparasi	
		Mentabulasi		Menampilkan	
		Memproses		Menyiapkan	
		meramalkan		Memproduksi	
				Merangkum	
				merekonstruks	
				i	

Gambar 3.1 Tingkatan Kompetensi Ranah Pengetahuan

Menerima (A1)	Menanggapi (A2)	Menilai (A3)	Mengelola (A4)	Menghayati (A5)
Memilih Mempertanyakan Mengikuti Memberi Menganut Mematuhi meminati	Menjawab Membantu Mengajukan Mengompromikan Menyeningi Menyambut Mendukung Menyetujui Menampilkan Melaporkan Memilih Mengatakan Memilah Menolak	Mengasumsikan Meyakini Melengkapi Meyakinkan Memperjelas Memprakarsai Mengimani Mengundang Menggabungkan Mengusulkan Menekankan Menyumbang	Menganut Mengubah Menata Mengklasifikasi- kan Mengombinasikan Mempertahankan Membangun Membentuk Pendapat Memadukan Mengelola Menegosiasi Merembuk	Mengubah per- ilaku Berakhlak mulia Mempengaruhi Mendengarkan Mengkualifikasi Melayani Menunjukkan Membuktikan Memecahkan

Gambar 3.2 Tingkatan Kompetensi Ranah Sikap

Meniru P1	Manipulasi P2	Presisi P3	Artikulasi P4	Naturalisasi P5
Menyalin Mengikuti Mereplikasi Mengulangi Mematuhi	Kembali membuat Membangun Melakukan, Melaksanakan, Menerapkan	Menunjukkan Melengkapi Menunjukkan , Menyempurnakan Mengkalibrasi Mengendalikan	Membangun Mengatasi Menggabungkan Koordinat, Mengintegrasikan Beradaptasi Mengembangkan Merumuskan, Memodifikasi Master	Mendesain Menentukan Mengelola

Gambar 3.3 Tingkatan Kompetensi Ranah Keterampilan

Menetapkan Standar Ketuntasan Belajar

Ketuntasan Belajar terdiri atas ketuntasan penguasaan substansi dan ketuntasan belajar dalam konteks kurun waktu belajar. Ketuntasan Belajar dalam satu semester adalah keberhasilan peserta didik menguasai kompetensi dari sejumlah mata pelajaran yang diikutinya dalam satu semester. Penetapan standar ketuntasan belajar perlu mempertimbangkan beberapa ketentuan sebagai berikut:

- 1) Dilakukan melalui metode kualitatif dan atau kuantitatif, dimana metode kualitatif dilakukan melalui professional judgement oleh pendidik, sedangkan metode kuantitatif dilakukan dengan rentang angka yang disepakati sesuai dengan penetapan kriteria yang ditentukan;
- 2) Dilakukan melalui analisis pada setiap indikator dengan memperhatikan kompleksitas, daya dukung, dan intake peserta didik
- 3) Pada setiap indikator atau kompetensi dasar dimungkinkan adanya perbedaan nilai ketuntasan minimal.

Memilih dan menentukan Jenis Metode serta Instrumen Penilaian

Penggunaan berbagai teknik dan alat itu harus disesuaikan dengan tujuan penilaian, waktu yang tersedia, sifat tugas yang dilakukan siswa dan banyaknya/jumlah materi pelajaran yang sudah disampaikan yang dapat dilakukan secara komplementer (saling melengkapi) sesuai dengan kompetensi yang dinilai. Tabel berikut menyajikan klasifikasi penilaian dan bentuk instrumennya.

Tabel 3.1 Klasifikasi Teknik Penilaian dan Bentuk Instrumen

Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen
• Tes tertulis	• Tes pilihan: pilihan ganda, benar-salah, menjodohkan dll. • Tes isian: isian singkat dan uraian
• Tes lisan	• Daftar pertanyaan
• Tes praktik (tes kinerja)	• Tes identifikasi • Tes simulasi • Tes uji petik kinerja
• Penugasan individual atau kelompok	• Pekerjaan rumah • Projek

• Penilaian portofolio	• Lembar penilaian portofolio
• Jurnal	• Buku catatan jurnal
• Penilaian diri	• Kuesioner/lembar penilaian diri

D. Aktifitas Pembelajaran

1

Perhatikan gambar di bawah ini :



Deskripsikan tugas yang harus dilakukan seorang pendidik pada setiap tahapannya. Gunakan lembar kerja yang tersedia di bawah ini. Gunakan LK – 1.

LK - 1

Tabel 3.2 Klasifikasi Teknik Penilaian dan Bentuk Instrumen

Tahapan	Deskripsi Kegiatan	Aktivitas yang dilakukan pendidik	Komponen Pendukung	Keterangan
Perencanaan Penilaian				
Pelaksanaan Penilaian				

Analisis Hasil Penilaian				
Tindak Lanjut Hasil Penilaian				
Pelaporan hasil Penilaian				

2

Aktifitas Pembelajaran :

Pilihlah 2 (dua) Kompetensi Dasar mata pelajaran yang Anda ampu, telaahlah sesuai urutan tahapan dalam penilaian, kemudian tentukan hasil dari masing-masing . Gunakan LK – 2 yang tersedia di bawah ini. .

Tabel 3.2 Klasifikasi Teknik Penilaian dan Bentuk Instrumen

LK - 2

No	Kompetensi Dasar	Tahapan Perencanaan Penilaian			Keterangan
		Hasil Analisis Tingkat Kompetensi	Standar Ketuntasan Belajar Mata Pelajaran	Teknik Penilaian dan Jenis Instrumen yang sesuai	
1					
2					

Aktivitas Pembelajaran :

Perhatikan contoh Kompetensi Dasar pada mata pelajaran PKn di bawah ini:

Mapel PKn	
KD 3 (Pengetahuan)	KD 4 (Keterampilan)
1.1. Menganalisis kasus-kasus pelanggaran HAM dalam rangka perlindungan dan pemajuan HAM sesuai dengan nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara	4.1 Menyaji kasus–kasus pelanggaran HAM dalam rangka perlindungan dan pemajuan HAM sesuai dengan nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.
2.6. Menganalisis kasus pelanggaran hak dan pengingkaran kewajiban sebagai warga negara	4.6. Menyaji analisis penanganan kasus pelanggaran hak dan pengingkaran kewajiban sebagai warga negara

1. Cermati pasangan kompetensi dasar pada KD 3.1 dan KD 4.1 dan pasangan KD 3.6 dan 4.6.
2. Temukan metode penilaian yang tepat untuk melakukan penilaian hasil belajar pada 2 pasang KD tersebut, jelaskan alasan Anda !
3. Gunakan LK – 3 yang tersedia di bawah ini :

LK - 3

Tabel 3.3. Klasifikasi Teknik Penilaian dan Bentuk Instrumen

No	Metode Penilaian	Instrumen Penilaian	Keterangan

E. Latihan/Kasus/Tugas

1. Jelaskan apa yang harus dilakukan seorang guru dalam menetapkan standar ketuntasan belajar pada mata pelajaran yang diampu !
2. Berikan contoh bagaimana Anda menetapkan standar ketuntasan belajar mata pelajaran Anda, yang diawali dengan standar ketuntasan indikator pencapaian kompetensi, kompetensi dasar sampai dengan mata pelajaran dengan memperhatikan daya dukung, kompleksitas dan intage.

Kerjakan 2 (dua) tugas tersebut di atas dengan menggunakan lembar kerja yang tersedia di bawah ini

No Soal	Uraian jawaban	Keterangan
1		
2		
3		

F. Rangkuman

- ⇒ Prosedur penilaian meliputi : menganalisis tingkat kompetensi, menetapkan standar ketuntasan belajar, menentukan teknik dan instrumen penilaian, membuat kisi-kisi penilaian,
- ⇒ Menganalisis tingkat kompetensi meliputi analisis tingkat kompetensi pada ranah pengetahuan, keterampilan dan sikap yang harus dinilai dan dijadikan standar pencapaian hasil belajar
- ⇒ Ketuntasan belajar dalam konteks kurun waktu belajar terdiri atas ketuntasan dalam setiap semester, setiap tahun ajaran, dan tingkat satuan pendidikan

- ⇒ Ketuntasan Belajar dalam satu semester adalah keberhasilan peserta didik menguasai kompetensi dari sejumlah mata pelajaran yang diikutinya dalam satu semester.
- ⇒ Ketuntasan Belajar dalam setiap tahun ajaran adalah keberhasilan peserta didik pada semester ganjil dan genap dalam satu tahun ajaran.
- ⇒ Ketuntasan dalam tingkat satuan pendidikan adalah keberhasilan peserta didik menguasai kompetensi seluruh mata pelajaran dalam suatu satuan pendidikan untuk menentukan kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan.
- ⇒ Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk menilai sikap peserta didik, antara lain melalui observasi, penilaian diri, penilaian teman sebaya, dan jurnal

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Tuliskanlah beberapa pernyataan yang Anda dapatkan dan bagaimana Anda menindaklanjuti dalam melakukan penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar pada mata pelajaran yang Anda ampu. Gunakan format di bawah ini :

Tabel 3.4 Umpan Balik dan Tindak Lanjut Pembelajaran

No	Indikator Pencapaian Kompetensi	Deskripsi Hasil Belajar	Rencana Tindak Lanjut
1	Mengurutkan prosedur penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar		
2	Menelaah urutan prosedur penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar sesuai karakteristik mata pelajaran yang diampu		
3	Merinci komponen dan dokumen yang diperlukan dalam penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar sesuai dengan tujuan penilaian		



Kegiatan Pembelajaran 4



Kegiatan Pembelajaran 4

Pengembangan Instrumen Penilaian dan Evaluasi Proses dan Hasil Belajar

A. Tujuan

Diakhir pembelajaran modul ini peserta diklat mampu mengembangkan instrumen penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar sesuai dengan mata pelajaran yang diampunya.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengemukakan metode penilaian dan jenis instrumen penilaian yang sesuai dengan tuntutan ranah pembelajaran
2. Membuat rancangan instrumen penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar
3. Merumuskan indikator penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar sesuai
4. Merumuskan indikator penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar sesuai karakteristik mata pelajaran yang diampu
5. Menyusun instrumen penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar sesuai tujuan penilaian pada mata pelajaran yang diampu

C. Uraian Materi

Pengembangan Kisi-kisi Penilaian

Kisi-kisi merupakan format yang memuat informasi mengenai ruang lingkup dan isi/kompetensi yang akan dinilai/diujikan. Kisi-kisi disusun berdasarkan tujuan penilaian dan digunakan sebagai pedoman untuk mengembangkan soal. Sebuah kisi-kisi soal harus memenuhi beberapa persyaratan, antara lain : mewakili isi kurikulum secara tepat, Komponen-komponennya rinci,

jas dan mudah dipahami, soal-soalnya dapat dibuat sesuai dengan indikator dan bentuk soal yang ditetapkan. Kisi-kisi harus mengacu pada SK-KD dan komponen-komponennya harus rinci, jelas, dan bermakna. Kisi-kisi yang baik harus memenuhi persyaratan berikut ini.

1. Kisi-kisi harus dapat mewakili isi silabus/kurikulum atau materi yang telah diajarkan secara tepat dan proporsional.
2. Komponen-komponennya diuraikan secara jelas dan mudah dipahami.
3. Materi yang hendak ditanyakan dapat dibuatkan soalnya

Indikator Penilaian dan Evaluasi Proses dan Hasil Belajar

Untuk mengembangkan instrumen penilaian, pendidik harus mengembangkan indikator dari setiap Kompetensi dasar. Indikator merupakan rumusan yang menggambarkan karakteristik, ciri-ciri, perbuatan, atau respon yang harus ditunjukkan atau dilakukan oleh peserta didik dan digunakan sebagai penanda/indikasi pencapaian kompetensi dasar. Dari setiap KD dapat dikembangkan 2 (dua) atau lebih indikator penilaian dan atau indikator soal. Indikator digunakan sebagai dasar untuk menyusun instrumen penilaian, yang mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut :

1. berhubungan dengan kondisi pembelajaran di kelas dan/atau di luar kelas.
2. relevan dengan proses pembelajaran, materi, kompetensi dan kegiatan pembelajaran.
3. menuntut kemampuan berpikir berjenjang, berkesinambungan, dan bermakna dengan mengacu pada aspek berpikir Taksonomi Bloom
4. mengembangkan kemampuan berpikir kritis seperti: mendeskripsikan, menganalisis, menarik kesimpulan, menilai, melakukan penelitian, memecahkan masalah, dsb.
5. mengukur berbagai kemampuan yang sesuai dengan kompetensi dasar yang harus dikuasai peserta didik.
6. mengikuti kaidah penulisan soal

D. Aktifitas Pembelajaran

1

Perhatikan gambar model penilaian di bawah ini :

Gambar 4.1 Model Pelaksanaan Penilaian (1)



Gambar 4.1 Model Pelaksanaan Penilaian (2)



Gambar 4.2 Model Pelaksanaan Penilaian (3)

Temukan metode penilaian yang tepat untuk menilai ranah pembelajaran yang ingin dicapai pada proses pembelajaran dan penilaian tersebut. Gunakan LK – 1 di bawah ini.

LK - 1

Tabel 4.3 Klasifikasi Teknik Penilaian dan Bentuk Instrumen

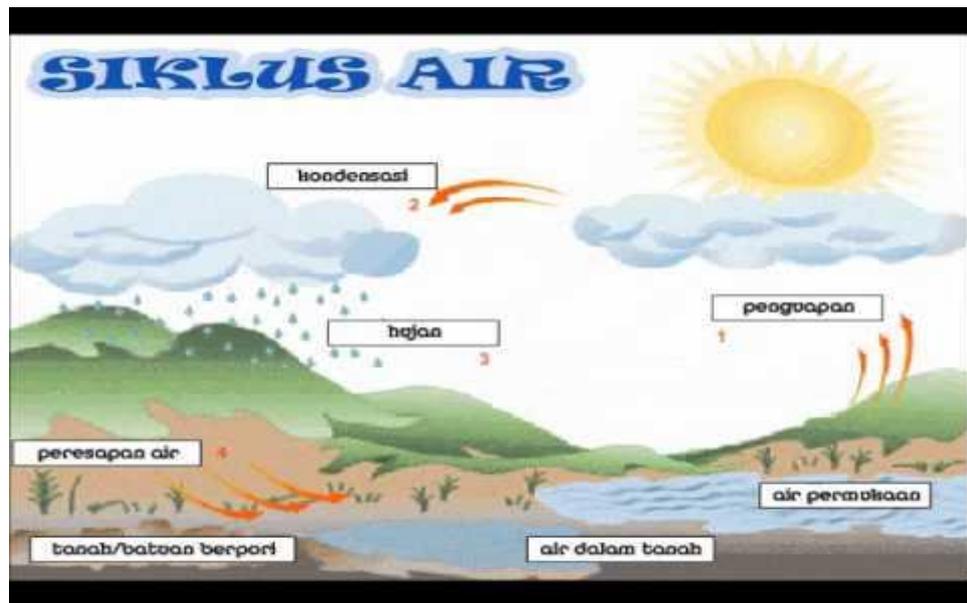
Gambar	Metode Penilaian Yang Digunakan			Keterangan
	Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	
1 Alasan Pemilihan : Alasan Pemilihan : Alasan Pemilihan 	
2 Alasan Pemilihan : Alasan Pemilihan : Alasan Pemilihan 	

Aktivitas 2 : (Berpikir Reflektif)

2

Perhatikan gambar di bawah ini :

Tuntutan kompetensinya adalah : mendeskripsikan siklus air dalam kehidupan di bumi. Berlatihlah mengembangkan indikator pencapaian kompetensi dari kompetensi tersebut sekaligus pilihlah metode penilaian yang tepat . Gunakan lembar kerja yang tersedia



LK - 2

No	Rumusan IPK	Metode Penilaian yang tepat			Keterangan
		Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	
1					
2					
3					
4					
dst					

Aktivitas 3 : (Kerja Mandiri)

Pengembangan instrumen penilaian sikap “

Penilaian pada ranah pembelajaran, meliputi penilaian sikap, keterampilan dan pengetahuan. Pilihlah 1 kompetensi dasar pada mata pelajaran yang Anda Ampu, bagaimana Anda mengembangkan instrumen penilaian sikapnya, gunakan beberapa teknik penilaian sikap pada tabel di bawah ini.

Gunakan LK – 3 untuk mengerjakannya

Kompetensi	Teknik	Bentuk Instrumen
Sikap	Observasi (langsung dan tidak langsung)	Pedoman observasi, daftar cek skala penilaian disertai rubrik
	Penilaian Diri	Lembar Penilaian Diri
	Penilaian Antar Peserta Didik	Lembar Penilaian Antar Peserta Didik
	Jurnal	Lembar Jurnal

LK - 3

Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen Penilaian

Aktivitas 4 : (Kerja Mandiri)

Pengembangan instrumen penilaian Pengetahuan & Keterampilan “

Penilaian pada ranah pembelajaran sikap sudah dilakukan pada kegiatan pembelajaran 3, selanjutnya pada kompetensi dasar yang sama Anda mengembangkan instrumen penilaian untuk ranah, keterampilan dan pengetahuan. gunakan beberapa teknik penilaian sikap pada tabel di bawah ini.

Gunakan LK – 4 untuk mengerjakannya.

LK - 4

Kompetensi	Teknik	Bentuk Instrumen
Pengetahuan	Tes Tertulis	Soal Uraian & Pilihan Ganda
Keterampilan	Unjuk Kerja	Tugas
	Projek	Tugas Projek

E. Latihan/Kasus/Tugas

1. Cermati 2 kartu soal di bawah ini, perhatikan setiap kolom dan bagan yang tertulis dalam kartu tersebut.
2. Buatlah instrumen soal untuk bentuk uraian dan bentuk soal pilihan ganda sesuai mata pelajaran yang Anda ampu pada format kartu soal

F. Rangkuman

1. Kisi-kisi merupakan format yang memuat informasi mengenai ruang lingkup dan isi/kompetensi yang akan dinilai/diujikan.
2. Sebuah kisi-kisi soal harus memenuhi beberapa persyaratan, antara lain : mewakili isi kurikulum secara tepat, Komponen-komponennya rinci, jelas dan mudah dipahami, soal-soalnya dapat dibuat sesuai dengan indikator dan bentuk soal yang ditetapkan.
3. Kriteria kisi-kisi yang baik :
 - a. Kisi-kisi harus dapat mewakili isi silabus/kurikulum atau materi yang telah diajarkan secara tepat dan proporsional.
 - b. Komponen-komponennya diuraikan secara jelas dan mudah dipahami.
 - c. Materi yang hendak ditanyakan dapat dibuatkan soalnya
4. Indikator merupakan rumusan yang menggambarkan karakteristik, ciri-ciri, perbuatan, atau respon yang harus ditunjukkan atau dilakukan oleh peserta didik dan digunakan sebagai penanda/indikasi pencapaian kompetensi dasar.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Tuliskanlah beberapa pernyataan yang Anda dapatkan dan bagaimana Anda menindaklanjuti dalam pengembangan instrumen penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar yang akan Anda lakukan pada mata pelajaran yang Anda ampu. Gunakan format di bawah ini :

Tabel 4.2 Umpan Balik dan Tindak Lanjut Pembelajaran KP 4

No	Indikator Pencapaian Kompetensi	Deskripsi Hasil Belajar	Rencana Tindak Lanjut
1	Mengemukakan metode penilaian dan jenis instrumen penilaian yang sesuai dengan tuntutan ranah pembelajaran		

2	Membuat rancangan instrumen penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar		
3	Merumuskan indikator penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar sesuai karakteristik mata pelajaran yang diampu		
4	Menyusun instrumen penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar sesuai tujuan penilaian pada mata pelajaran yang diampu		

Kunci Jawaban Latihan/Kasus/Tugas

⇒ Kegiatan Pembelajaran 1

3 prinsip (umum) penilaian :

1. *Sahih*, berarti penilaian didasarkan pada data yang mencerminkan kemampuan yang diukur.
2. *Objektif*, berarti penilaian didasarkan pada prosedur dan kriteria yang jelas, tidak dipengaruhi subjektivitas penilai.
3. *Adil*, berarti penilaian tidak menguntungkan atau merugikan peserta didik karena berkebutuhan khusus serta perbedaan latar belakang agama, suku, budaya, adat istiadat, status sosial ekonomi, dan gender.
4. *Terpadu*, berarti penilaian oleh pendidik merupakan salah satu komponen yang tak terpisahkan dari kegiatan pembelajaran.
5. *Terbuka*, berarti prosedur penilaian, kriteria penilaian, dan dasar pengambilan keputusan dapat diketahui oleh pihak yang berkepentingan.

Kegiatan Pembelajaran 2

⇒ Lembar Kerja Tugas :

No	Kompetensi Dasar	Aspek yang dinilai
1		
2		
3		

Kegiatan Pembelajaran 3

Menetapkan Standar Ketuntasan Belajar

Penetapan standar ketuntasan belajar perlu mempertimbangkan beberapa ketentuan sebagai berikut:

- 1) Dilakukan melalui metode kualitatif dan atau kuantitatif, dimana metode kualitatif dilakukan melalui professional judgement oleh pendidik, sedangkan metode kuantitatif dilakukan dengan rentang angka yang disepakati sesuai dengan penetapan kriteria yang ditentukan;
- 2) Dilakukan melalui analisis pada setiap indikator dengan memperhatikan kompleksitas, daya dukung, dan intake peserta didik
- 3) Pada setiap indikator atau kompetensi dasar dimungkinkan adanya perbedaan nilai ketuntasan minimal.

Kegiatan Pembelajaran 4

Pengembangan Instrumen Soal Uraian dan Pilihan Ganda sesuai mata pelajaran yang diampu dengan menggunakan kartu soal

KARTU SOAL BENTUK PG											
Jenis Sekolah :			Mata Pelajaran :			Penyusun : 1.		Tahun ajaran :			
Bahan Kelas/smt :			Bentuk Tes : Tertulis (PG, dll)			2.					
KOMPETENSI DASAR			NO. SOAL		KUNCI		BUKU SUMBER:				
MATERI			RUMUSAN BUTIR SOAL								
INDIKATOR SOAL											
No	Digunakan untuk	Tanggal	Jumlah Siswa	Tingkat Kesukaran	Daya Pembeda	Proporsi Jawaban pada Pilihan					Keterangan
						A	B	C	D	OMIT	

Evaluasi

1. Pertimbangan yang paling penting dalam memilih metode penilaian untuk mengukur hasil belajar siswa adalah
 - A. sesuai indikator pembelajaran
 - B. mudah untuk dilakukan penskoran
 - C. sesuai dengan waktu yang tersedia
 - D. mudah untuk mempersiapkannya
2. Ibu Rosna ingin menilai keterampilan siswa dalam mengorganisir ide-ide daripada hanya mengulang fakta-fakta. Manakah kata-kata operasional yang harus dia gunakan dalam merumuskan indikator pencapaian tujuan ini?
 - A. Membandingkan, menguraikan, dan mengkritik.
 - B. Mengidentifikasi, menentukan, dan mendaftar.
 - C. Menyusun, mencocokkan, dan memilih.
 - D. Mendefinisikan, menyebutkan, dan menyatakan kembali
3. Manakah contoh indikator yang tepat untuk menilai sikap siswa?
 - A. Menjelaskan hubungan makanan dengan kesehatan.
 - B. Mengumpulkan tugas tepat waktu.
 - C. Menyampaikan laporan secara sistematis.
 - D. Menggunakan bahan yang mudah diperoleh
4. Contoh keterampilan yang diukur dalam penilaian siswa adalah
 - A. membedakan sampah organik dan anorganik
 - B. menyusun karangan deskriptif sesuai kaidah
 - C. menggunakan jangka untuk membuat lingkaran
 - D. menentukan bahan yang tepat untuk produk
5. Penilaian yang dilakukan dengan mengamati keterampilan siswa dalam melakukan sesuatu adalah
 - A. tes unjuk kerja
 - B. portofolio
 - C. penilaian sikap
 - D. penilaian produk

6. Perasaan dan kecenderungan siswa dalam berperilaku atau berbuat dengan cara-cara tertentu dinilai melalui
 - A. tes unjuk kerja
 - B. portofolio
 - C. penilaian sikap
 - D. penilaian produk

7. Tugas jangka panjang siswa mulai dari perencanaan, proses pengerjaan, sampai hasil akhir (pelaporan) dinilai melalui
 - A. penilaian proyek
 - B. tes unjuk kerja
 - C. tes tertulis
 - D. penilaian sikap

8. Kemampuan siswa dalam membuat suatu karya teknologi dan seni dinilai melalui
 - A. tes unjuk kerja
 - B. tes tertulis
 - C. penilaian produk
 - D. penilaian sikap

9. Pemahaman siswa terhadap konsep, prinsip, dan teori yang telah dipelajari dalam periode waktu tertentu sebaiknya dinilai melalui
 - A. tes unjuk kerja
 - B. tes tertulis
 - C. penilaian produk
 - D. penilaian sikap

10. Perkembangan kemampuan siswa dalam satu periode tertentu berdasarkan kumpulan hasil karya siswa tersebut dinilai melalui
 - A. tes unjuk kerja
 - B. tes tertulis
 - C. portofolio
 - D. penilaian sikap

11. Bapak Marwan ingin mengetahui kemajuan belajar siswa dalam membuat karangan. Ia menugaskan siswa untuk membuat beberapa karangan dalam kurun waktu tertentu. Penilaian apakah yang sebaiknya ia lakukan?
 - A. Tes lisan.
 - B. Tes unjuk kerja.
 - C. Penilaian produk.
 - D. Portofolio.

12. Manakah dari pilihan di bawah ini yang merupakan kelemahan dari penyelenggaraan tes obyektif pilihan ganda jika dibandingkan dengan tes uraian?
- Cakupan materi pokok uji lebih sedikit.
 - Mengukur level kemampuan rendah.
 - Lebih Sulit disusun soalnya.
 - Lebih mudah diberi skor.
13. Manakah dari pilihan di bawah ini yang merupakan kelemahan dari penyelenggaraan tes uraian jika dibandingkan dengan tes pilihan ganda?
- Cakupan materi pokok uji lebih sedikit.
 - Mengukur level kemampuan rendah.
 - Lebih sulit disusun soalnya.
 - Lebih mudah diberi skor.
14. Seorang guru ingin mengetahui kesulitan yang dihadapi oleh siswa dalam belajar dan penyebabnya. Penilaian apakah yang sebaiknya dilakukan guru tersebut?
- Penilaian diri.
 - Tes tertulis.
 - Penilaian sikap.
 - Penilaian proyek.
15. Untuk meningkatkan kemampuan siswa memecahkan masalah lingkungan, Ibu Lusi menugaskan siswanya untuk membuat karya dari sampah anorganik. Ia menilai hasil karya siswa berdasarkan kegunaan, nilai jual, dan keindahan. Penilaian apakah yang sebaiknya ia lakukan?
- Tes lisan.
 - Tes unjuk kerja.
 - Penilaian produk.
 - Portofolio.
16. Manakah yang merupakan kriteria tugas kinerja yang baik?
- Mudah dikerjakan.
 - Sukar dikerjakan.
 - Petunjuk jelas.
 - Dikerjakan di kelas
17. Manakah yang merupakan kriteria rubrik yang baik untuk penilaian selama pembelajaran?
- Memuat indikator penilaian yang sangat detail.
 - Memuat indikator kunci sehingga mudah digunakan.
 - Disertai panduan kelulusan dalam mencapai kompetensi.
 - Diketahui dan dipahami dengan baik oleh guru.

18. Manakah cara yang perlu ditempuh oleh guru agar siswa dapat menghasilkan kualitas hasil karya/produk yang diharapkan?
- A. Mengumumkan bahwa hasil karya siswa akan dinilai oleh guru.
 - B. Meminta siswa untuk mengidentifikasi kesulitan belajarnya.
 - C. Menjanjikan bahwa hasil karya siswa yang baik akan dipamerkan.
 - D. Mengomunikasikan dan mendiskusikan rubrik penilaian kepada siswa
19. Pak Bana mendasarkan nilai siswanya lebih banyak pada pengetahuan tentang cara menggunakan alat melalui ulangan. Sementara itu Pak Suma mendasarkan nilai siswanya lebih banyak berdasarkan hasil pengamatan harian terhadap siswa dalam menggunakan alat tersebut. Perbedaan keduanya dalam memberikan nilai adalah
- A. Pak Bana menilai siswa berdasarkan unjuk kerja mereka di kelas
 - B. Pak Suma menilai siswa berdasarkan unjuk kerja mereka di kelas
 - C. Pak Suma menilai siswa berdasarkan perolehan rata-rata hasil tes
 - D. Pak Bana menilai siswa berdasarkan pekerjaan rumah siswa
20. Seorang guru akan menilai hasil tes uraian dari siswa di kelasnya tentang penguasaan materi pelajaran. Bagaimanakah seharusnya ia melakukan penskoran agar diperoleh hasil penilaian yang ajeg dan obyektif?
- A. Membandingkan jawaban siswa satu dengan lainnya, baru memberikan skor berdasarkan jawaban terbaik siswa.
 - B. Membuat panduan pemberian skor berdasarkan jawaban terbaik yang diberikan oleh para siswa.
 - C. Membuat panduan penskoran terlebih dahulu berdasarkan jawaban benar dari buku teks.
 - D. Mengurutkan jawaban siswa berdasarkan kualitasnya, kemudian memberikan penilaian.

21. Pak Syaban menyusun panduan penilaian untuk ujian praktek akhir kelas IX. Ia tidak yakin apakah semua dari indikator penilaian yang telah ia susun tersebut telah sesuai dengan taraf kemampuan siswa. Ia khawatir banyak indikator tersebut tidak dapat dicapai oleh para siswa pada level kelas tersebut. Ia akan memperbaikinya bila diperoleh informasi yang cukup. Strategi apakah yang paling baik ia tempuh sebelum menggunakan panduan penilaian tersebut?
- A. Mencari informasi dari buku tentang cara menyusun panduan penilaian yang baik.
 - B. Mengujicobakan panduan tersebut pada beberapa siswa kelas IX sebelumnya.
 - C. Mewawancarai siswa tentang kemampuan apa yang telah dan belum dapat dikuasai.
 - D. Meminta pertimbangan dari guru lainnya tentang indikator yang telah dikembangkan.
22. Pak Salim ingin siswa-siswanya dapat menghargai karya sastra dari Chairil Anwar. Manakah dari soal-soal berikut ini yang terbaik untuk mengukur tujuan pembelajaran tersebut?
- A. "Aku ini binatang jalang dari kumpulannya terbuang". Apa maksud petikan puisi Chairil Anwar tersebut?
 - B. Benar atau salah: Chairil Anwar adalah seorang yatim piatu dan tidak pernah tahu orang tua kandungnya.
 - C. Chairil Anwar menulis karya sastra
 - D. Jelaskan secara singkat kontribusi Chairil Anwar untuk sastra Indonesia!
23. Siswa di kelas Bu Ratih mendapat tugas untuk membuat model sistem tata surya pada akhir pokok bahasan. Manakah prosedur pemberian skor di bawah ini yang paling baik untuk menilai karya siswa tersebut?
- A. Bu Ratih memilih model yang paling menarik dan memberi nilai tertinggi, yang paling menarik berikutnya mendapatkan nilai yang lebih rendah dan seterusnya.
 - B. Pada saat model tersebut didemonstrasikan, Bu Ratih menyusun kunci penskoran berdasarkan kriteria kunci yang diperoleh dari hasil karya terbaik di kelas.
 - C. Bu Ratih meminta para siswa memilih mana model terbaik dan meminta siswa untuk melakukan penilaian berdasarkan kriteria yang dibuat siswa tersebut.
 - D. Sebelum model tersebut didemonstrasikan, Bu Ratih menyusun kunci penskoran dan memberikan bobot skor berdasarkan kriteria kunci tersebut

24. Apabila guru ingin memberikan bobot penilaian berbeda terhadap tugas-tugas yang dikerjakan pada portofolio siswa. Aspek apakah yang sebaiknya menjadi dasar pertimbangan utama?
- A. Tingkat kerumitan/kesulitan dalam pemberian skornya.
 - B. Lama waktu yang diperlukan untuk mengerjakan tugas.
 - C. Banyak biaya yang dibutuhkan untuk mengerjakannya.
 - D. Tingkat kerumitan/kompleksitas tugas yang dikerjakan.
25. Manakah cara yang paling efektif dan bermakna dalam mengkomunikasikan hasil penilaian harian/capaian sementara siswa kepada siswa tersebut dan orang tua?
- A. Menggunakan angka-angka dan peringkat sementara siswa tersebut dalam kelas.
 - B. Dalam bentuk kategori: A = nilai sangat baik, B = nilai baik, C= nilai kurang D= nilai kurang sekali.
 - C. Dalam bentuk angka KKM yang dicapai pada matapelajaran dan kelulusannya.
 - D. Dalam bentuk deskripsi tentang KKM yang sudah dicapai dan yang belum.

Kunci Jawaban

1 A	11 D	21 B
2 A	12 C	22 D
3 B	13 A	23 D
4 C	14 A	24 D
5 A	15 C	25 D
6 C	16 C	
7 A	17 B	
8 C	18 D	
9 B	19 B	
10 C	20 B	

Penutup

Dengan mempelajari, mendiskusikan dan melakukan aktivitas pembelajaran dalam modul melaksanakan penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar ini, maka diharapkan peserta diklat dapat dan mampu merencanakan, mengembangkan dan melaksanakan serta menganalisis hasil penilaian pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan mata pelajaran yang diampunya.

Membuat perangkat penilaian memang bukan merupakan sesuatu yang baru bagi seorang guru, namun juga bukan merupakan sesuatu yang mudah, karena sesulit apapun dalam membuat perangkat penilaian hasil dan evaluasi proses pembelajaran akan sangat tergantung sepenuhnya kepada kemampuan guru, baik pengetahuan, keterampilannya dalam kompetensi melaksanakan penilaian kelas. Keberhasilan dan kesuksesan guru dalam mengajar di suatu kelas sangat dipengaruhi oleh kualitas dari penilaian yang dilakukan guru, khususnya dalam merencanakan, mengembangkan perangkat penilaian kelas serta menganalisis hasilnya untuk perbaikan pembelajaran yang akan datang.

Mudah-mudahan dengan modul ini, akan membantu para pendidik di kelas-kelas untuk mencoba merencanakan, mengembangkan dan melaksanakan penilaian kelas sampai dengan menganalisis hasilnya.

Daftar Pustaka

Alimudin. 2009. *Penilaian Berbasis kelas*. (<http://penilaianhasilbelajar.blogspot.com/>)

Arifin, Zainal. 2011. *Evaluasi Pembelajaran; Prinsip, Teknik, dan Prosedur*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Hambleton, Ronald K (1993). Principles and Selected Applications of Item Response Theory. In Linn, Robert L. (Editor). ***Educational Measurement***, Third Edition. Phoenix: American Council on Education, Series on Higher Education Oryx Press.

Hambleton, Ronald K. and Swaminathan, Hariharan. (1985). ***Item Response Theory, Principles, and Applications***. Boston: Kluwer. Nijhoff Publishing.

Harrow, A. J. (1972). ***A taxonomy of the psychomotor domain: A guided for developing behavioral objective***. New York: David Mc Key Company.

<http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/05/01/penilaian-hasil-belajar/>

<http://yudikustiana.wordpress.com/2011/05/18/makalah-penilaian-hasil-belajar-siswa/>

Karyadi, Didit. 2011. *Penilaian Berbasis Kelas*.

(<http://didot4com.wordpress.com/2011/01/24/penilaian-berbasis-kelas/>)

Kerlinger, Fred N (1993). ***Asas-asas Penelitian Behavioral*** (Edisi Ketiga), diterjemahkan Simatupang L. R. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Kusuma, Wijaya (2009). ***Penilaian Siswa***. Artikel Pendidikan

Linn, Robert L. and Gronlund, Norman E. (1995). ***Measurement and Assessment in Teaching***. (Seventh Edition). Ohio: Prentice-Hall, Inc.

Mardapi, Dj. dan Ghofur, A, (2004). ***Pedoman Umum Pengembangan Penilaian;***

Kurikulum erbasis Kompetensi SMA. Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Umum.

Millman, Jason and Arter, Judith A. Issues in Item Banking. In ***Journal of Educational Measurement***, Volume 21, No. 4, Winter 1984, p. 315.

- Millman, Jason and Greene, Jennifer. (1993). The Specification and Development of Tests of Achievement and Ability in Robert L. Lin (Editor). **Educational Measurement**, Third Edition. Phoenix: American Council on Education, Series on Higher Education Oryx Press.
- Nursobah, Ahmad. 2012. *Model Penilaian Portofolio*.
Oosterhof, Alberth C (1990). **Classroom Applications of Educational Measurement**. Ohio Merrill Publishing Company.
- Paplia, Diana E. and Olds, Sally-Wendkos. (1985). **Psychology**. New York Mc.Graw Hill.
- Pedhazur, Elazar J. and Schmekin, Liora Pedhazur. (1991). **Measurement, Design, and Analysis: An Integrated Approach**. New Jersey: Lowrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Pusat Kurikulum, Balitbang Depdiknas (2002). **Kurikulum Berbasis Kompetensi: Penilaian Berbasis Kelas**, Jakarta.
- Pusat Pengembangan dan Pengembangan Bahasa (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Rasyid, Harun dan Mansur, (2007). **Penilaian Hasil Belajar**. Bandung : PT. Wacana Prim
- Stufflebean, Daniel L et al (1971). **Educational Evaluation and Decision Making**. Illinois F.E. Peacock Publishersm Inc.
- Sunarti dan Selly Rahmawati. 2014. *Penilaian Dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Penerbit Andi.Thamrin. 2009. *Penilaian Berbasis Kompetensi*. Surakarta: FKIP UNS
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang **Sistem Pendidikan Nasional**, Jakarta: Fokus Media.

Glosarium

Evaluasi pendidikan:	kegiatan pengendalian, penjaminan, dan penetapan mutu pendidikan terhadap berbagai komponen pendidikan pada setiap jalur, jenjang, dan jenis pendidikan sebagai bentuk pertanggungjawaban penyelenggaraan pendidikan.
Indikator:	karakteristik, ciri-ciri, tanda-tanda, perbuatan, atau respons, yang harus dapat dilakukan atau ditampilkan oleh peserta didik, untuk menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki kompetensi dasar tertentu.
Judgement:	pertimbangan untuk memutuskan sesuatu
Keandalan (reliabilitas):	kemampuan tes memberikan hasil yang ajeg/konsisten
Kemampuan afektif:	kemampuan yang berkaitan dengan perasaan, emosi, sikap, derajat penerimaan atau penolakan terhadap suatu objek
Kemampuan kognitif:	kemampuan berpikir/bernalar; kemampuan yang berkaitan dengan pemerolehan pengetahuan dan penalaran
Kemampuan psikomotor:	kemampuan melakukan kegiatan yang melibatkan anggota badan/ gerak fisik.
Kompetensi Dasar:	Kompetensi minimal yang harus dicapai peserta didik dalam penguasaan konsep/materi yang dibelajarkan
Kompetensi:	kemampuan yang meliputi pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai-nilai yang diwujudkan melalui kebiasaan berpikir dan bertindak
Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM):	batas ketuntasan setiap mata pelajaran yang ditetapkan oleh sekolah melalui analisis indikator dengan memperhatikan karakteristik peserta didik, karakteristik setiap indikator, dan kondisi satuan pendidikan
Kuesioner:	sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang diberikan kepada peserta didik untuk dijawab atau diminta pendapatnya
Non-tes:	penilaian menggunakan pertanyaan atau pernyataan yang tidak menuntut jawaban benar atau salah
Pengukuran (<i>measurement</i>):	proses penetapan ukuran terhadap suatu gejala menurut aturan tertentu

Penilaian (<i>assessment</i>):	proses pengumpulan dan pengolahan informasi untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik.
Penilaian antarteman:	teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk mengemukakan pendapatnya mengenai kelebihan dan kekurangan temannya dalam berbagai hal
Penilaian diri:	teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk menilai dirinya sendiri mengenai berbagai hal.
Penilaian observasi: berlangsung dan/atau di luar kegiatan pembelajaran.	penilaian yang dilakukan melalui pengamatan terhadap peserta didik selama pembelajaran
Penilaian produk:	penilaian yang dilakukan terhadap proses (persiapan dan pembuatan) serta hasil karya peserta didik
Penilaian proyek:	penilaian yang dilakukan dengan memberikan tugas kepada peserta didik untuk melakukan suatu proyek yang melibatkan pengumpulan, pengorganisasian, analisis data, dan pelaporan hasil kerjanya dalam kurun waktu tertentu
Penugasan:.	pemberian tugas kepada peserta didik baik secara perseorangan maupun kelompok
Portofolio:	kumpulan dokumen dan karya-karya peserta didik dalam bidang tertentu yang diorganisasikan untuk mengetahui minat, perkembangan prestasi, dan kreativitas peserta didik
Soal pilihan ganda:.	soal yang menyediakan sejumlah pilihan jawaban dengan hanya ada satu pilihan jawaban yang benar
Standar Kompetensi:	kompetensi minimal yang harus dicapai peserta didik setelah menyelesaikan mata pelajaran tertentu
Tes lisan:	tes yang dilaksanakan melalui komunikasi langsung (tatap muka) antara peserta didik dengan pendidik, pertanyaan dan jawaban diberikan secara lisan
Tes praktik (kinerja): keterampilannya.	tes yang meminta peserta didik melakukan perbuatan/ menampilkan/mendemonstrasikan
Tes tertulis: secara tertulis berupa pilihan dan/atau isian.	tes yang menuntut peserta tes memberi jawaban
Tes:	penilaian menggunakan seperangkat pertanyaan yang memiliki jawaban benar atau salah.



DIREKTORAT JENDERAL
GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN
2016