

**LAPORAN INDIVIDU**  
**KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY**  
**DI SMK NEGERI 3 PURWOREJO**  
**Jl. Kartini No.05 Purworejo Jawa Tengah**



**Disusun Oleh :**  
**Yudi Setiyo**  
**NIM : 13511241057**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA**  
**JURUSAN PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA**  
**FAKULTAS TEKNIK**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

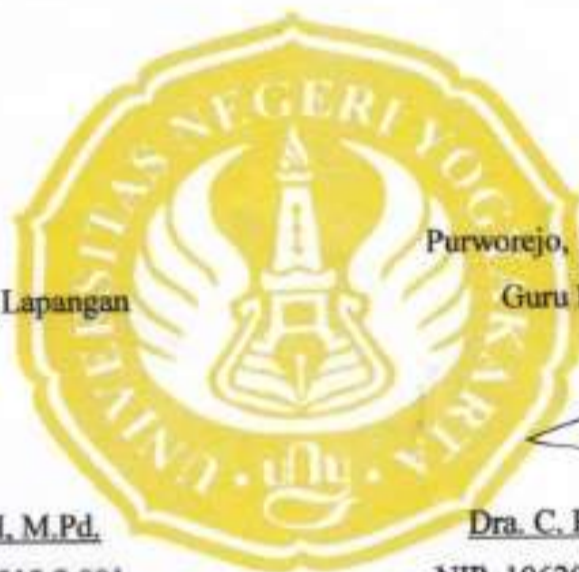
**2016**

## HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, kami pembimbing kegiatan PPL UNY di SMK Negeri 3 Purworejo, Jl. Kartinni No.05 Purworejo Jawa Tengah menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : Yudi Setiyo  
NIM : 13511241057  
Jurusan : Pendidikan Teknik Boga

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK N 3 Purworejo dari tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan tanggal 15 September 2016. Hasil kegiatan mencakup dalam naskah laporan ini.



Dosen Pembimbing Lapangan

Purworejo, 15 September 2016

Guru Pembimbing

Titin Hera Widi H, M.Pd.

NIP. 19790406 200212 2 001

Dra. C. Rini Tyas Utami

NIP. 19620625 198903 2 003

Mengetahui

Kepala Sekolah

Koordinator PPL

SMK N 3 Purworejo

SMK N 3 Purworejo



Drs. Sanekono

NIP. 19590704 197911 1 002

Waris Sugiarti S.Pd.

NIP : 19691231 200501 2 063

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dimulai tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan tanggal 15 September 2016 di SMK Negeri 3 Purworejo dapat terlaksana dengan lancar.

Dalam perencanaan, pelaksanaan kegiatan, dan sampai pada penyusunan laporan ini, saya menyadari sepenuhnya telah banyak bimbingan, pengarahan serta bantuan baik materi maupun non materi dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini perkenankan saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, MA selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2016.
2. Prof. Dr. Anik Ghufron, M.Pd selaku Ketua LPPMP UNY yang telah bersusah payah sebagai penanggung jawab utama pada pelaksanaan PPL UNY 2016.
3. Titin Hera Widi H, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan selama pelaksanaan .
4. Drs. Sungkono selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Purworejo yang telah memberikan izin Praktik Pengalaman Lapangan di SMK Negeri 3 Purworejo.
5. Waris Sugiarti S.Pd selaku Guru Koordinator PPL dan Waka Kurikulum SMK Negeri 3 Purworejo yang telah menjadi penghubung antara Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dan Guru SMK Negeri 3 Purworejo.
6. Dra. C. Rini Tyas Utami selaku Guru Pembimbing yang telah menerima, membantu, dan tak henti-hentinya memberikan semangat selama pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.
7. Bapak/Ibu Guru SMK Negeri 3 Purworejo yang telah menerima, serta memberikan dukungan dan partisipasinya selama pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan.
8. Para Siswa dan siswi SMK Negeri 3 Purworejo atas kerjasamanya dan berpartisipasi dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.
9. Rekan-rekan mahasiswa PPL khususnya yang berada di lokasi SMK Negeri 3 Purworejo.
10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu-persatu yang telah memberikan bantuan, dorongan, dan segala sesuatu hal yang berkaitan dengan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan, dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Semoga budi baik mereka semua mendapatkan balasan dan tak lupa saya sampaikan permohonan maaf yang sebesar-besarnya kepada semua pihak atas segala

kekurangan dan kekhilafan yang ada pada saya selama pelaksanaan PPL dan sampai terselesaikannya laporan ini.

Besar harapan saya laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini dapat bermanfaat sebagai masukan bagi LPPMP-UNY dan pihak lain yang berkepentingan serta dapat menjadi pegangan bagi penyusun.

Purworejo, 15 September 2016

Penyusun

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PPL</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Analisis Situasi .....	<b>1</b>
B. Perumusan Program .....	<b>4</b>
<b>BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL</b> .....	<b>5</b>
A. Persiapan .....	<b>5</b>
B. Pelaksanaan PPL .....	<b>6</b>
C. Bimbingan dengan DPL PPL UNY.....	<b>7</b>
D. Penyusunan Laporan PPL .....	<b>8</b>
E. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi .....	<b>8</b>
<b>BAB III. PENUTUP</b> .....	<b>10</b>
A. Kesimpulan .....	<b>10</b>
B. Saran .....	<b>10</b>
<b>Daftar Pustaka</b> .....	<b>12</b>
<b>Lampiran</b>	

**ABSTRAK**  
**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**  
**DI SMK NEGERI 3 PURWOREJO**

Oleh : Yudi Setiyo

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh dan dilalui oleh setiap mahasiswa S1 Kependidikan sebagai calon guru, yang pelaksanaannya dilakukan di sebuah institusi pendidikan dalam hal ini sekolah. Kegiatan PPL ini bertujuan untuk memberikan pengalaman dan kesempatan kepada mahasiswa untuk sebagai seorang guru yang simulasinya dilakukan di kelas dengan murid yang sebenarnya sedang melaksanakan belajar serta menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasainya selama menempuh pendidikan S1 selama kuliah.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini memiliki misi yaitu untuk menyiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan ketrampilan yang profesional. Kegiatan PPL ini juga bertujuan untuk menyiapkan dan membekali mahasiswa untuk memasuki realita dunia kependidikan dan masyarakat. Kegiatan PPL ini dilaksanakan di SMK Negeri 3 PURWOREJO, yang beralamatkan di Jalan Kartini No.5 Purworejo. Pelaksanaan PPL dilaksanakan mulai tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan tanggal 15 September 2016.

Kegiatan PPL ini, mahasiswa memperoleh pengalaman yang belum pernah dilalui dan diperoleh yaitu kesempatan mengajar di SMK sebagai seorang guru yang kelak digunakan dalam proses belajar mengajar. Pelaksanaan program-program tersebut tidak pernah terlepas dari hambatan yang mengganggu jalannya proses kegiatan PPL namun semua dapat terselesaikan dengan cara koordinasi dengan sekolah maupun guru serta kelompok PPL dalam rangka penyelesaian suatu masalah maupun hambatan. Hambatan dan masalah yang ditemui digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan suatu mahasiswa PPL yang mampu memacu semangat agar dapat berperan lebih baik serta kegagalan sebagai awal suatu kesuksesan.

**Kata Kunci : Praktik Pengalaman Lapangan, SMK Negeri 3 Purworejo**

# BAB I

## PENDAHULUAN

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), merupakan suatu bentuk usaha peningkatan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran yang merupakan bentuk pembelajaran mahasiswa UNY dengan cara memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa untuk mencari pengetahuan di luar kampus yakni pengalaman mengajar, memperluas wawasan, pelatihan dan pengembangan kompetensi yang diperlukan dalam bidang yang ditekuni, peningkatan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah.

Program PPL adalah program yang bertujuan mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru atau pendidik atau tenaga kependidikan. Standar kompetensi PPL dirumuskan dengan mengacu pada tuntutan empat kompetensi guru baik dalam konteks pembelajaran maupun dalam konteks kehidupan guru sebagai anggota masyarakat yakni kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi professional, dan kompetensi sosial.

### A. Analisis Situasi

Secara umum situasi di SMK Negeri 3 Purworejo dapat dideskripsikan sebagai berikut:

#### 1. Keadaan Fisik Sekolah

SMK Negeri 3 Purworejo terletak di Jalan Kartini No.5, Desa Sindurjan, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo. Pada tahun ajaran 2016/2017 SMK Negeri 3 Purworejo memiliki 4 kompetensi jurusan yaitu Tata Boga, Busana Butik, kecantikan Rambut, dan Kecantikan Kulit. SMK Negeri 3 Purworejo menggunakan Kurikulum 2013 sebagai acuan dalam proses belajar mengajar.

Fasilitas Fisik yang dimiliki SMK Negeri 3 Purworejo antara lain:

Tabel 1. Fasilitas Fisik di SMK Negeri 3 Purworejo

No.	Ruangan	Jumlah
1.	Ruang Teori	19
2.	Ruang Praktek Busana	4
3.	Ruang Praktek Boga	4
4.	Ruang Praktek Kecantikan	3
5.	Ruang Komputer (Multimedia)	1
6.	Laboratorium Bahasa	1

7.	Ruang Tata Hidang	1
8.	Ruang Kepala Sekolah	1
9.	Ruang Waka dan Kakom	1
10.	Ruang BKK	1
11.	Ruang TU	1
12.	Ruang Guru	1
13.	Ruang Instruktur Boga	1
14.	Ruang Instruktur Busana	1
15.	Ruang Instruktur Kecantikan	1
16.	Ruang UKS	1
17.	Ruang Perpustakaan	1
18.	Ruang K3	1
19.	Mushola	1
20.	Unit Produksi Boga	1
21.	Unit Produksi Busana	1
22.	Salon Kecantikan	1
23.	Bussines Center	1
24.	Lapangan	1
25.	Ruang Aula	1
26.	Ruang Majelis Sekolah	1
27.	Ruang Tunggu Tamu	1
28.	Kamar Mandi Guru	1
29.	Kamar Mandi Siswa	3

## 2. Keadaan Non Fisik

SMK Negeri 3 Purworejo mempunyai staff pengajar yang telah memiliki gelar S1 bahkan beberapa diantaranya telah bergelar S2, dan 90% staff pengajar di SMK Negeri 3 Purworejo telah mengikuti program sertifikasi guru yang artinya hampir keseluruhan guru dalam sekolah tersebut telah menjadi guru professional dan memiliki mutu sebagai pendidik dan pengajar yang tidak perlu diragukan lagi. Selain itu juga terdapat karyawan yang bertanggung jawab terhadap administrasi sekolah (Tata Usaha), perpustakaan, dan koperasi siswa.

Kegiatan belajar mengajar di SMK Negeri 3 Purworejo untuk hari Senin - Kamis berlangsung mulai pukul 07.00 – 17.00 WIB dengan pembagian waktu sebagai berikut:

Tabel 2 . Pembagian Jam Pelajaran pada Hari Senin – Kamis di SMK Negeri 3 Purworejo

No.	Mata Pelajaran	Waktu
1.	Upacara Bendera / Mata Pelajaran 1	07.00 - 07.45
2.	Mata Pelajaran 2	07.45 – 08.30
3.	Mata Pelajaran 3	08.30 – 09.15
	ISTIRAHAT	
4.	Mata Pelajaran 4	09.30 – 10.15
5.	Mata Pelajaran 5	10.15 – 11.00
6.	Mata Pelajaran 6	11.00 – 11.45
	ISTIRAHAT	
7.	Mata Pelajaran 7	12.00 – 12.45
8.	Mata Pelajaran 8	12.45 – 13.30
9.	Mata Pelajaran 9	13.30 – 14.15
10.	Mata Pelajaran 10	14.15 – 15.00
	ISTIRAHAT	
11.	Mata Pelajaran 11	15.30 – 16.15
12.	Mata Pelajaran 12	16.15 – 17.00

Kegiatan belajar mengajar di SMK Negeri 3 Purworejo untuk hari Jumat berlangsung mulai pukul 07.00 – 16.45 WIB dengan pembagian waktu sebagai berikut:

Tabel 3. Pembagian Jam Pelajaran pada Hari Jumat di SMK Negeri 3 Purworejo

No.	Mata Pelajaran	Waktu
1.	Jumat Sehat	07.00 – 07.45
2.	Mata Pelajaran 2	07.45 – 08.30
3.	Mata Pelajaran 3	08.30 – 09.15
	ISTIRAHAT	
4.	Mata Pelajaran 4	09.30 – 10.15
5.	Mata Pelajaran 5	10.15 – 11.00
6.	Mata Pelajaran 6	11.00 – 11.45
	ISTIRAHAT	
7.	Mata Pelajaran 7	12.45 – 13.30
8.	Mata Pelajaran 8	13.30 – 14.15
9.	Mata Pelajaran 9	14.15 – 15.00
	ISTIRAHAT	
10.	Mata Pelajaran 10	15.15 – 16.00
11.	Mata Pelajaran 11	16.00 – 16.45

## B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PPL

Kegiatan PPL UNY dilaksanakan selama 2 bulan terhitung mulai tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016, adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY di SMK Negeri 3 Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan PPL UNY Tahun 2016

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Personalia	Tempat
1	Pembekalan PPL	20 Juni 2016	Tim	KPLT Lt. 3
2	Penerjuran Mahasiswa	15 Juli 2016	DPL	Kantor Sekda Purworejo
3	Pelaksanaan PPL	15 Juli – 15 September 2016		SMK N 3 Purworejo
4	Pembimbingan Mahasiswa dengan DPL	15 Juli – 15 September 2016	DPL	
6	Ujian PPL	13 – 14 September 2016	Mahasiswa, Guru Pembimbing	
7	Penarikan Mahasiswa	15 September 2015	DPL, Guru Mahasiswa, dan Siswa	
8	Penyusunan laporan akhir	14 September 2015	Tim & PPL	

Adapun penyusunan program dan rancangan kegiatan PPL adalah sebagai berikut:

1. Membuat persiapan mengajar yang meliputi silabus, pembuatan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), Hand Out, Modul dan Media pembelajaran.
2. Konsultasi Persiapan mengajar.
3. Pelaksanaan praktik mengajar.
4. Konsultasi pelaksanaan mengajar.
5. Evaluasi materi pengajaran.

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL**

#### **A. Persiapan**

Agar pelaksanaan PPL dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah ditentukan maka perlu dilakukan berbagai persiapan baik berupa persiapan secara fisik maupun secara mental untuk dapat mengatasi permasalahan yang akan muncul dan sebagai sarana persiapan program yang akan dilaksanakan, maka sebelum penerjunan, pihak universitas telah membuat berbagai program pelaksanaan sebagai bekal mahasiswa dalam pelaksanaan PPL di lokasi. Persiapan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut :

##### **1. Pengajaran Mikro**

Pengajaran mikro merupakan pelatihan tahap awal dalam pembentukan kompetensi mengajar melalui pengaktualisasi kompetensi dasar mengajar yang dilaksanakan dalam mata kuliah wajib tempuh bagi mahasiswa yang akan mengambil PPL. Dalam pelaksanaan pengajaran mikro mahasiswa dilatih komponen-komponen kompetensi dasar mengajar dalam proses pembelajaran sebagai calon guru sehingga benar-benar mampu menguasai setiap komponen satu persatu atau beberapa komponen secara terpadu dalam situasi pembelajaran yang disederhanakan (kelompok kecil) dengan tujuan agar mahasiswa memahami dasar-dasar mengajar mikro, melatih dalam penyusunan RPP yang akan digunakan pada saat mengajar, membentuk dan meningkatkan kompetensi mengajar terbatas, membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terpadu dan utuh, membentuk kompetensi kepribadian, serta membentuk kompetensi sosial.

##### **2. Pembekalan PPL**

Pembekalan dilaksanakan selama beberapa tahapan. Tahapan pertama pembekalan dilakukan pada tingkat jurusan yakni pada tanggal 20 Juni 2016 di ruang Aula KPLT Lantai 3 FT UNY, materi yang disampaikan dalam pembekalan yakni mekanisme pelaksanaan kegiatan di sekolah, teknik pelaksanaan, dan teknik untuk menghadapi permasalahan yang mungkin akan terjadi selama pelaksanaan PPL.

##### **3. Observasi pembelajaran di kelas**

Kegiatan observasi pembelajaran di kelas dilakukan agar mahasiswa memperoleh gambaran pengetahuan dan pengalaman mengenai tugas-tugas seorang guru di sekolah serta mengetahui situasi dan kondisi di kelas yang akan ditempati pada pelaksanaan PPL. Kegiatan observasi pembelajaran dilakukan pada tanggal 2 Maret 2016 kelas X JB 3 pada mata pelajaran Ilmu Gizi.

#### **4. Pembuatan persiapan mengajar**

Sebelum kegiatan pelaksanaan praktik mengajar di kelas dilaksanakan, maka terlebih dahulu praktikan membuat persiapan mengajar dengan materi pelajaran yang telah ditentukan oleh guru pembimbing seperti persiapan silabus, penyusunan RPP, penyusunan hand out, modul, metode yang digunakan, media, serta persiapan-persiapan yang lain yang berhubungan dengan pelaksanaan PPL.

### **B. Pelaksanaan PPL**

#### **1. Pelaksanaan Praktik Mengajar**

Dalam pelaksanaan kegiatan PPL (praktik pengajar lapangan), mahasiswa diberikan tugas untuk mengajar yang disesuaikan dengan bidang keahlian masing-masing yang telah disesuaikan dengan kebijakan yang diberikan oleh sekolah melalui guru pembimbing masing-masing. Materi yang diajarkan disesuaikan dengan kompetensi yang telah ditentukan oleh kurikulum dan dalam kesempatan ini menggunakan kurikulum 2013. Penggunaan satuan pembelajaran yang digunakan dalam pelaksanaan mengajar adalah satuan pembelajaran untuk teori dan praktik, serta pada pelaksanaan praktik mengajar praktikan melaksanakan praktik mengajar secara mandiri maupun secara terbimbing.

##### **a. Praktik Mengajar Terbimbing**

Praktik mengajar terbimbing adalah praktik mengajar dimana praktikan masih mendapat arahan saat proses pembuatan komponen pembelajaran oleh guru pembimbing yang telah ditunjuk. Komponen-komponen yang dimaksud meliputi Rencana Program Pembelajaran (RPP), media pembelajar, metode pembelajaran yang akan digunakan saat mengajar di kelas.

##### **b. Praktik Mengajar Mandiri**

Praktik mengajar mandiri adalah dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran dengan ditunggu oleh guru pembimbing bidang studi. Kegiatan praktik mengajar dilakukan 3 kali pertemuan selama 3 minggu untuk teori dikelas X JB 1 dan X JB 2 dimulai pada hari Rabu, 31 Agustus 2016 sampai dengan hari Rabu, 14 September 2016. Kegiatan praktik mengajar tersebut dilaksanakan dengan rincian kegiatan adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Jadwal Mengajar Teori Mata Pelajaran Ilmu Gizi kelas X :

No.	Hari / Tanggal	Kelas	Mata Pelajaran	Jam Pelajaran
1.	Rabu, 31 Agustus 2016	X JB 2	SHKK	1-2
2.	Jum'at, 2 September 2016	X JB 1	ILMU GIZI	2-6
3.	Selasa, 6 September 2016	X JB 2	ILMU GIZI	1-5
4.	Rabu, 7 September 2016	X JB 2	SHKK	1-2
5.	Jum'at, 9 September 2016	X JB 1	ILMU GIZI	2-6
6.	Selasa, 13 September 2016	X JB 2	ILMU GIZI	1-5
7.	Rabu, 14 September 2016	X JB 2	SHKK	1-2

## 2. Metode Mengajar

Metode yang digunakan selama kegiatan mengajar yakni penyampaian materi dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan pemberian tugas.

## 3. Media Pembelajaran

Media yang ada di SMK Negeri 3 Purworejo yaitu menggunakan LCD proyektor untuk menampilkan materi power point. Sehingga proses pembelajaran lebih menarik bagi siswa, selain itu praktikan menyiapkan media bantu seperti balon, amplop, tusuk sate, bendera, bola dan kardus untuk *games* saat sedang pembelajaran, sehingga siswa dapat menerima pembelajaran dengan lebih menyenangkan.

## 4. Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi yang diberikan pada mata pelajaran Ilmu Gizi dan SHKK yaitu latihan soal, *post test*, evaluasi diakhir materi, perbaikan, dan keaktifan siswa dalam PBM.

## 5. Pemberian *feedback* oleh guru pembimbing dan *team teaching*

Pemberian *feedback* dilakukan oleh guru pembimbing dan *team teaching* yang diberikan setelah praktik pelaksanaan praktik mengajar dilakukan. Pemberian *feedback* yakni memberikan masukan tentang kekurangan dan kesalahan pada saat proses belajar mengajar berlangsung dengan maksud agar praktikan dapat memperbaiki kekurangannya dan kesalahannya serta tidak mengulangi kesalahan yang sama.

## C. Bimbingan dengan DPL PPL UNY

Kegiatan bimbingan dengan DPL PPL merupakan kebijakan yang diberikan oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta bekerjasama dengan UPPL dalam memberikan fasilitas kepada mahasiswa PPL dalam bentuk konsultasi tentang permasalahan-permasalahan yang muncul pada saat pelaksanaan PPL di SMK yang belum dapat dipecahkan ketika bimbingan dengan guru pembimbing dari sekolah. Kegiatan bimbingan dengan DPL PPL dilakukan pada waktu yang tidak ditentukan karena kegiatan ini bersifat insidental.

## **D. Penyusunan Laporan PPL**

Pelaksanaan kegiatan PPL harus dilaporkan secara resmi dengan menggunakan format laporan yang disesuaikan dengan format yang telah dibuat oleh Unit Pengembangan Pengalaman Lapangan (UPPL) sebagai bentuk pertanggung jawaban dan pendeskripsian hasil pelaksanaan PPL.

## **E. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi**

### **1. Analisis hasil pelaksanaan**

Pada saat pelaksanaan PPL secara umum mahasiswa tidak mengalami banyak hambatan yang berarti melainkan pada saat pelaksanaan PPL banyak mendapat pelajaran dan pengalaman untuk menjadi guru yang baik pada masa yang akan datang, dibawah bimbingan guru pembimbing dari sekolah. Adapun hambatan-hambatan yang muncul dalam pelaksanaan kegiatan PPL adalah sebagai berikut :

#### **a. Hambatan dalam menyiapkan administrasi pengajaran**

Hambatan dalam menyiapkan administrasi pengajaran yakni disebabkan karena praktikan baru mengenal administrasi guru sehingga perlu pembelajaran serta adaptasi pada saat persiapan dan penggunaannya. Selain itu, praktikan juga melaksanakan PPL Internasional di Malaysia, sehingga Praktikan harus kembali beradaptasi dengan lingkungan di SMK N 3 Purworejo setelah kembali dari Malaysia.

#### **b. Hambatan dari siswa**

Hambatan yang ditimbulkan dari siswa yakni ada beberapa anak yang tidak mengerjakan penugasan, dan ada beberapa siswa yang terkadang terlambat masuk ke kelas sehingga dalam kegiatan pembelajaran kurang maksimal.

#### **c. Hambatan dari sekolah**

Tidak ada hambatan yang berarti dalam proses pembelajaran, media pembelajaran sudah cukup lengkap dengan ruangan teori yang nyaman dan penyediaan LCD dimasing-masing kelas.

### **2. Refleksi**

Refleksi dari analisa hasil kegiatan PPL adalah dengan melakukan pengupayaan semaksimal mungkin kondisi yang ada baik dalam hal sarana prasarana (media) pembelajaran, ataupun hal-hal lain agar hasil yang dicapai dapat tercapai. Adapun contoh penerapannya sebagai berikut :

a. Dalam menyiapkan administrasi pengajaran

Dalam menyiapkan administrasi pengajaran dilakukan dengan melihat contoh-contoh yang ada yang disesuaikan dengan mata pelajaran yang diajar kemudian melakukan konsultasi dengan guru pembimbing dari sekolah, melakukan pelaporan terhadap hasil yang telah dikerjakan kemudian mendapatkan *feedback* guna perbaikan untuk yang akan datang. Praktikan juga meminta rekan Praktikan lain yang tidak PPL Internasional di Malaysia untuk membantu menjelaskan administrasi pengajaran.

b. Dalam menyiapkan materi pelajaran

Materi yang diberikan disiapkan dengan mengacu kepada kompetensi yang terdapat pada kurikulum sehingga buku-buku yang digunakan sesuai dengan standar kompetensi yang telah ditentukan. Serta guru pembimbing membebaskan praktikan untuk mencari sumber belajar sebanyak-banyaknya. Beberapa buku yang di gunakan untuk acuan yaitu buku “ILMU GIZI 2” untuk Mata Pelajaran ILMU GIZI dan buku “Hygiene dan Sanitasi Makanan 1” untuk Mata Pelajaran SHKK.

c. Dari siswa

Selalu memberikan motivasi agar siswa lebih aktif pada saat proses pembelajaran berlangsung, serta melakukan pendekatan dan pendampingan baik secara berkelompok maupun secara individu dilihat dari faktor psikologis siswa sehingga dapat diketahui permasalahan-permasalahan yang menghambat proses pelajaran kemudian dapat diperoleh solusi-solusi untuk permasalahan-permasalahan tersebut. Beberapa siswa juga antusias untuk bertanya kepada Praktikan ketika ada permasalahan yang dihadapi.

d. Dari sekolah

Sekolah sudah sangat baik dalam memfasilitasi praktikan untuk melaksanakan PPL 2016 ini. Baik dari segi sarana dan prasarana, lingkungan, guru dan karyawan mendukung praktikan dengan baik.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah yang wajib tempuh bagi mahasiswa yang mengambil program kependidikan. Pelaksanaan kegiatan PPL di SMK Negeri 3 Purworejo dimulai pada tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016. Sebelum melaksanakan praktik mengajar mahasiswa melakukan persiapan-persiapan agar nantinya siap untuk melaksanakan praktik mengajar yang meliputi pengajaran mikro, pembekalan PPL, dan observasi pembelajaran dikelas.

Dalam pelaksanaan kegiatan PPL mahasiswa dituntut untuk dapat melaksanakan kompetensi-kompetensi profesional sebagai seorang pendidik. PPL juga merupakan wadah dan sarana bagi mahasiswa untuk mengamalkan ilmu yang telah di dapat selama masih dibangku kuliah yang kemudian ditularkan pada siswa yang ada dilokasi PPL serta sebagai sarana menguji kemampuan mengajar yang dimiliki praktikan sebelum terjun langsung dalam bidang yang sesungguhnya. Pada kesempatan ini mahasiswa juga mengalami permasalahan-permasalahan yang nantinya dijadikan sebagai pengalaman yang akan digunakan pada masa yang akan datang. Serta diharapkan setelah melaksanakan kegiatan PPL ini mahasiswa akan menjadi siap sebagai calon pendidik dan menjadi guru yang berkualitas, berpengalaman dalam menghadapi era persaingan bebas untuk menyiapkan SDM yang berkualitas dan profesional dalam bidangnya.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi mahasiswa PPL**

- a. Dalam persiapan administrasi mengajar mahasiswa PPL perlu menyiapkan satuan pembelajaran dan rencana pembelajaran jauh-jauh hari sebelum kegiatan PPL dilaksanakan sehingga pada saat pelaksanaan praktik mengajar mahasiswa sudah siap baik metode, media, maupun materi yang akan diajarkan.
- b. Dalam pelaksanaan PPL selalu melakukan konsultasi baik dengan guru pembimbing maupun dengan DPL sebelum maupun setelah melakukan praktik mengajar agar diketahui kelebihan, kekurangan, maupun permasalahan-permasalahan sehingga akan diusahakan perbaikan-perbaikan demi hasil yang diinginkan.
- c. Mahasiswa selalu menjaga sikap dan perilaku sebagai seorang calon guru selama berada dikelas maupun dilingkungan sekolah, agar dapat terjalin interaksi dan kerjasama yang baik dengan pihak yang bersangkutan.

- d. Dalam pelaksanaan kegiatan PPL dilakukan seefektif dan seefisien mungkin agar hasil yang ingin dicapai yakni mendapat pengetahuan dan pengalaman mengajar, serta manajemen pribadi secara baik dan bertanggung jawab dapat tercapai.
2. Bagi Pihak Universitas
    - a. Pihak universitas perlu meningkatkan hubungan dengan sekolah-sekolah yang menjadi tempat kegiatan PPL, agar terjalin kerjasama yang baik guna terjalinnya koordinasi serta kerjasama dalam mendukung kegiatan PPL baik yang berkenaan dengan kegiatan administrasi maupun pelaksanaan PPL di lingkungan sekolah.
    - b. Dalam persiapan mahasiswa yang akan melakukan PPL perlu lebih ditingkatkan, agar pelaksanaan PPL mahasiswa dapat lebih menyiapkan diri dengan persiapan yang lebih baik dan matang.
    - c. Pihak Universitas perlu melakukan monitoring lebih insentif untuk mengetahui jalannya kegiatan praktik mengajar yang dilakukan oleh mahasiswa, mengetahui kekurangan-kekurangan serta permasalahan-permasalahan yang muncul pada saat pelaksanaan PPL.
  3. Bagi Pihak SMK N 3 Purworejo

Pihak sekolah perlu melakukan monitoring lebih intensif pada kegiatan PPL yang berada dibawah bimbingan guru pembimbing sekolah guna mengetahui jalannya kegiatan praktik mengajar yang dilakukan oleh mahasiswa, mengetahui kekurangan-kekurangan serta permasalahan-permasalahan yang muncul pada saat pelaksanaan PPL.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Tim PPL UNY. (2016). *“Panduan Penyusunan Laporan PPL UNY 2016”*.

Yogyakarta: UNY Press.

Hasil Observasi dan Dokumentasi di SMK Negeri 3 Purworejo.



**MATRIKS PROGRAM KERJA**

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN UNY**

**TAHUN : 2015 / 2016**

NOMOR LOKASI :

NAMA SEKOLAH / INSTANSI : SMK NEGERI 3 PURWOREJO

ALAMAT SEKOLAH : Jln. Kartini No. 5 Purworejo

No.	Program/Kegiatan PPL/Magang III	Jumlah Jam per Minggu					Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	
1	Penerjuman Peserta PPL	1					1
2	Konsultasi Kegiatan PPL	1					1
3	Menyusun RPP						
	a. Persiapan			3	3	3	9
	b. Pelaksanaan			4	4	4	12
4	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut			2	2	2	6
	Membuat Media Power Point Bahan Ajar						
	a. Persiapan			2	2	2	6

	b. Pelaksanaan				3	3	3	9
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut				2	2	2	6
	Membuat Hand Out Bahan Ajar							
5	a. Persiapan				2	2	2	6
	b. Pelaksanaan				3	3	3	9
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut				2	2	2	6
	Membuat Modul Bahan Ajar							
6	a. Persiapan				2	2	2	6
	b. Pelaksanaan				5	5	5	15
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut				2	2	2	6
	Membuat Media Peraga							
7	a. Persiapan				2	2	2	6
	b. Pelaksanaan				3	3	3	9
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut				1	1	1	3
	Praktik Mengajar Terbimbing							
8	a. Persiapan				3	3	3	9
	b. Pelaksanaan				7	12	7	26
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut				2	2	2	6
	Menyusun dan Mengembangkan Alat Evaluasi							
9	a. Persiapan				2	2	2	6
	b. Pelaksanaan				3	3	3	9
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut				2	2	2	6

	Kegiatan Insidental								
	Piket Perpustakaan		2		5		2		9
10	Piket Lobby		5		7		5		17
	Pelatihan Pramuka		3		4		3		10
	Rangkaian Lomba Peringatan Hari Kemerdekaan		18						18
<b>JUMLAH JAM</b>									<b>232</b>




Sekolah

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

  
 Titin Hera Widi H, M. Pd.  
 NIP. 19790406 200212 2 001

Mahasiswa PPL

  
 Yudi Setiyo  
 NIM. 13511241057

## DAFTAR ISI

- I. HALAMAN JUDUL
- II. DAFTAR ISI
- III. STRUKTUR KURIKULUM
- IV. KI – KD
- V. SILABUS
- VI. KALENDER PENDIDIKAN
- VII. RINCIAN MINGGU EFEKTIF
- VIII. PROGRAM TAHUNAN
- IX. PROGRAM SEMESTER
- X. PENENTUAN KKM (KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL)
- XI. ANALISA KECAKAPAN HIDUP
- XII. RPP
- XIII. HAND OUT
- XIV. MODUL
- XV. PRESENSI SISWA
- XVI. DAFTAR NILAI HARIAN DAN ANALISA PENILAIAN
- XVII. KISI – KISI SOAL DAN PEMETAAN BUTIR SOAL
- XVIII. AGENDA MENGAJAR

# ADMINISTRASI GURU



MATA PELAJARAN : ILMU GIZI  
TINGKAT / SEMESTER : X/ 1  
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017  
MAHASISWA PPL : Yudi Setiyo  
NIM : 13511241057

## SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113  
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340  
e-mail : [smkn3purworejo@ymail.com](mailto:smkn3purworejo@ymail.com)



## STRUKTUR KURIKULUM SMK/MAK

**BIDANG KEAHLIAN : PARIWISATA**

**PROGRAM KEAHLIAN : TATA BOGA**

MATA PELAJARAN		KELAS					
		X		XI		XII	
		1	2	1	2	1	2
<b>Kelompok A (Wajib)</b>							
1	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	3	3	3	3	3	3
2	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	2	2	2	2	2	2
3	Bahasa Indonesia	4	4	4	4	4	4
4	Matematika	4	4	4	4	4	4
5	Sejarah Indonesia	2	2	2	2	2	2
6	Bahasa Inggris	2	2	2	2	2	2
<b>Kelompok B (Wajib)</b>							
7	Seni Budaya	2	2	2	2	2	2
8	Prakarya dan Kewirausahaan	2	2	2	2	2	2
9	Pendidikan Jasmani, Olah Raga & Kesehatan	3	3	3	3	3	3
	<b>Total Kelompok A dan B (wajib)</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>Kelompok C (Kejuruan)</b>							
<b>C1. Dasar Bidang Keahlian</b>							
10	IPA Aplikasi	2	2	2	2	-	-
11	Pengantar Pariwisata	2	2	2	2	-	-
<b>C2. Dasar Program Keahlian</b>							
12	Simulasi Digital	3	3	-	-	-	-
13	Sanitasi, Hygiene dan Keselamatan Kerja	2	2	-	-	-	-
14	Pengetahuan Bahan Makanan	3	3	-	-	-	-
15	Boga Dasar	7	7	-	-	-	-
16	Ilmu Gizi	5	5	-	-	-	-
<b>C3. Paket Keahlian</b>							
<b>1. Jasa Boga</b>							
17	Tata Hidang			5	5	5	5
	Pengolahan dan Penyajian Makanan Kontinental			7	7		
	Pengolahan dan Penyajian Makanan Indonesia			8	8	6	6
	Hidangan Kesempatan Khusus dan <i>Fusion Food</i>					8	8
	Pengelolaan Usaha Boga					5	5
	<b>Total Paket Jasa Boga</b>			<b>20</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>2. Patiseri</b>							
17	Tata Hidang			5	5	5	5
	Produk <i>Pastry</i> dan <i>Bakery</i>			5	5	6	6



**KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR**  
**MATA PELAJARAN SANITASI, HYGIENE DAN KESELAMATAN KERJA**  
**SMK NEGERI 3 PURWOREJO**

**KELAS X**

<b>KOMPETENSI INTI</b>	<b>KOMPETENSI DASAR</b>
1. Menghayati dan mensyukuri ajaran agama yang dianutnya	1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia	2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja 2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan 2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja.
3. Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan,	3.1. Mendeskripsikan peranan, ruang lingkup dan persyaratan hygiene dan sanitasi bidang makanan 3.2. Mendeskripsikan jenis-jenis, struktur dan perkembangbiakan mikroorganisme 3.3. Menganalisis resiko hygiene (keracunan dan kerusakan makanan) di tempat kerja 3.4. memahami mikroorganisme penyebab keracunan

<p>kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab phenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah</p>	<p>makanan</p> <p>3.5. Memahami bahan pembersih dan bahan saniterr</p> <p>3.6. Memahami cara membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang</p> <p>3.7. Menjelaskan keselamatan kerja meliputi keselamatan dan kecelakaan kerja; api dan kebakaran ; dan alat pelindung kerja</p> <p>3.8. Mendeskripsikan kesehatan kerja meliputi persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja</p>
<p>4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung</p>	<p>4.1. Menilai penerapan hygiene perorangan (personal hygiene) di dapur dan ruang pelayanan makanan</p> <p>4.2. Melakukan penanganan makanan untuk mencegah perkembangbiakan mikroorganisme yang merugikan</p> <p>4.3. Menilai kerusakan makanan</p> <p>4.4. Menyimpulkan faktor penyebab keracunan makanan</p> <p>4.5. Merencanakan kebutuhan bahan pembersih dan bahan saniter</p> <p>4.6. Membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang kerja</p> <p>4.7. Melakukan identifikasi resiko bahaya untuk mengurangi resiko bahaya (kecelakaan kerja).</p> <p>4.8. Menilai kesehatan area kerja</p>

**SILABUS**

Satuan Pendidikan : SMK/SMK  
 Mata Pelajaran : **ILMU GIZI**  
 Kelas /Semester : X /1 dan 2

**Kompetensi Inti**

- KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dia  
 KI 2 : Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia  
 KI 3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah  
 KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung

**SEMESTER 1**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Materi pokok</b>	<b>Pembelajaran</b>	<b>Penilaian</b>	<b>Alokasi Waktu</b>	<b>Sumber Belajar</b>
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengalaman menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zat gizi sumber tenaga</li> <li>Kekurangan zat gisi sumber tenaga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mengamati</b> Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber zat tenaga (Karbohidrat dan lemak)dan kasus kekurangannya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Observasi</b> lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</li> </ul>	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar/ videosumber zat tenaga</li> <li>Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> <li>Bahan makanansebenarnya/ enarnya/</li> </ul>
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh  2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli,		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Menanyakan</b> Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis, fungsi, komponen pembentuk energy, sumber bahan makanan zat tenaga, efek kekurangan dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok</li> <li><b>Tes</b> Tes tertulis</li> </ul>		

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p>3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga(karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh</p> <p>4.1.Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenagaberdasarkan data</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zat gizi sumber</li> </ul>	<p>kelebihan zat tenaga, kebutuhan zat tenaga, identifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga</p> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang zat tenaga dengan menggunakan berbagai sumber</li> <li>Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan lembar kasus yang diberikan</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus</li> <li>Memresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus</li> </ul>	<p>Jurnal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</li> </ul>	<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar/</li> </ul>
<p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zat gizi sumber</li> </ul>	<p><b>Mengamati</b></p>	<p><b>Observasi</b></p>	<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar/</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kekurangan zat gisi sumber pembangun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber zat pembangun dan kasus kekurangannya</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis, fungsi, komponen pembentuk energy, sumber bahan makanan zat tenaga, efek kekurangan dan kelebihan zat pembangun, kebutuhan zat pembangun, identifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang zat pembangun dengan menggunakan berbagai sumber</li> <li>• Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan lembar kasus yang diberikan</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengolah dan menganalisis data</li> </ul>	<p>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes tertulis</li> </ul> <p>Jurnal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</li> </ul>	<p>minggu</p>	<p>videosumber zat pembangun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>• e-dukasi.net</li> <li>• Bahan makananseb enarnya/</li> </ul>
<p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>					
<p>3.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh</p>					
<p>4.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data</p>					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>1.1.Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zat gizi sumber mineral:</li> <li>Kekurangan mineral</li> </ul>	<p>hasil diskusi dan kasus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <p>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p>	<p>2 minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar/ videosumber zat mineral:</li> <li>Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> <li>Bahan makananseb enarnya/</li> </ul>
<p>2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>		<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber mineral:dan kasus kekurangannya</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis-jenis, fungsi mineral:, bahan makanan sumber mineral, efek kekurangan dan kelebihan mineral:, kebutuhan mineral:, identifikasi kasus kekurangan mineral:</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <p>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang mineral: dengan menggunakan berbagai sumber</p>	<p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis</li> </ul> <p>Jurnal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</li> </ul>		

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
3.3. Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral yang diperlukan tubuh		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan mineral: berdasarkan lembar kasus yang diberikan</li> </ul>	n		
4.3 Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber mineral berdasarkan data		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</li> <li>• Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</li> <li>• Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus</li> <li>• Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus</li> </ul>			
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zat gizi sumber vitamin:</li> <li>• kekurangan vitamin</li> </ul>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber vitamin :dan kasus kekurangannya</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, fungsi, jenis-jenis vitamin; bahan makanan sumber vitamin, efek kekurangan dan kelebihan; kebutuhan vitamin; identifikasi kasus kekurangan vitamin:</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <p>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p>	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambar/ videosumber zat vitamin:</li> <li>• Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>• e-dukasi.net</li> <li>• Bahan makanansebenarnya/</li> </ul>
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur ,					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p>3.4 Mendeskripsikan zat gizi sumber vitamin yang diperlukan tubuh</p>		<p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang vitamin: dengan menggunakan berbagai sumber</li> <li>Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan vitamin: berdasarkan lembar kasus yang diberikan</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus</li> </ul>	<p><b>Jurnal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</li> </ul>		
<p>4.4. Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data</p>		<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyimak table Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP), dan tanda-tanda, satuan ukuran tiap zat gizi</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p>			
<p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	<p>Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP)</p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyimak table Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP), dan tanda-tanda, satuan ukuran tiap zat gizi</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p>	<p><b>Observasi</b></p> <p>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis</p>	<p><b>2 Minggu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Referensi terkait</li> <li>Sumber Bahan makanan</li> <li>DKBM dan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p>3.5 Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar</p> <p>4.5 Menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar untuk menghitung zat gizi</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, kegunaan dan kelemahan DKBM, penggolongan bahan makanan pada DKBM dan DBMP, cara menggunakan daftar/tabel DKBM dan DBMP</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang DKBM dan DBMP dengan menggunakan berbagai sumber</li> <li>Kerja kelompok mengerjakan tugas untuk menghitung zat gizi dengan menggunakan DKBM dan DBMP</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi tentang DKBM dan DBMP dan kerja kelompok</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok</li> <li>Mempersentasikan laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok</li> </ul>	<p>kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis</li> </ul> <p><b>Jurnal</b></p> <p>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</p>		<p>DBMP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lembar tugas</li> </ul>
<p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha</p>	<p>Daftar Angka</p>	<p><b>Mengamati</b></p>	<p><b>Observasi</b></p>	<p><b>2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Referensi</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	<p>Kecukupan Gizi (AKG)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamali video/ Table Angka Kecukupan Gizi(AKG) dari beberapa Negara</li> <li><b>Menanya</b></li> <li>Menanya tentang : pengertian AKG, fungsi AKG, Cara menaksir angka kebutuhan zat gizi, menggunakan table AKG dalam perhitungan kebutuhan energy dengan menggunakan berbagai sumber belajar</li> </ul>	<p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi kelompok dan persentasi</p>	<p>Minggu</p>	<p>yang terkait</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e-dukasi.net</li> <li>Tabel AKG</li> <li>Lembar tugas</li> </ul>
<p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mengumpulkan Data</b></li> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang table AKG</li> <li>Kerja kelompok untuk tugas menghitung kecukupan gizi yang tertuang pada lembar tugas dengan menggunakan AKG</li> </ul>	<p>Laporan tertulis kelompok</p>		
<p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mengasosiasi</b></li> <li>Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang cara menggunakan table AKG dan tugas kelompok</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang cara menggunakan table AKG dan tugas kelompok</li> </ul>	<p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>catatan selama kegiatan pembelajaran</p>		
<p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>					
<p>3.6. Menjelaskan Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG)</p>					
<p>4.6. Menggunakan Angka Kecukupan Gizi untuk menghitung kecukupan zat gizi</p>					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	<p>Menu seimbang</p>	<p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis</li> <li>Mempersentasikan laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok</li> </ul> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar/ video piramida pola makanan dari berbagai Negara dan beberapa contoh daftar menu</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menanyakan tentang: pengertian, fungsi, faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu, merancang menu, siklus menu dan mengevaluasi menu seimbang</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang dengan menggunakan berbagai sumber.</li> <li>Kerja kelompok untuk mengevaluasi menu yang tertuang pada lembar kasus berdasarkan prinsip menu seimbang</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang Menu Seimbang</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <p>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis</li> </ul> <p>Jurnal</p> <p>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</p>	<p><b>2 minggu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar/ video piramida pola makanan</li> <li>Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> <li>Bahan makanan sebenarnya/ gambar</li> <li>Lembar kasus</li> </ul>
<p>2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3. Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>					
<p>3.7. Menjelaskan menu seimbang</p>					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
4.7. Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang		Menu Seimbang <b>Komunikasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis</li> <li>Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>			
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyusunan menu seimbang untuk bayi dan balita</li> <li>Evaluasi menu seimbang untuk bayi dan balita</li> </ul>	<b>Mengamati</b> Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan r bayi dan balita serta menu seimbang untuk bayi dan balita <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang bayi dan balita, kriteria menu seimbang bayi dan balita, bahan makanan menu seimbang bayi dan balita, siklus menu seimbang bayi dan balita, pola makan bayi dan balita dan merancang menu seimbang bayi dan balita</li> </ul>	<b>Observasi</b> Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi <b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok <b>Tes</b> Tes tertulis <b>Jurnal</b> catatan selama kegiatan pembelajaran	<b>3 Minggu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>gambar / video</li> <li>Referensi yang terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> </ul>	
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh  2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah  2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap		<b>Mengumpulkan data</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusikan kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang bayi dan balita</li> <li>Latihan menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita</li> <li>Partik mengolah menu seimbang untuk bayi dan balita</li> <li>Latihan mengevaluasi rancangan</li> </ul>	Tes Kinerja Mengolah menu seimbang		

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
kerja		menu seimbang bayi dan balita setelah diolah			
3.8 Menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita		<p>menu seimbang bayi dan balita setelah diolah</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang bayi dan balita</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik</li> <li>Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>			
1.1 Menyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyusunan menu seimbang untuk remaja</li> <li>Evaluasi menu seimbang untuk remaja</li> </ul>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan remaja serta menu seimbang untuk remaja</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <p>Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang remaja, kriteria menu seimbang remaja, bahan makanan menu seimbang remaja, siklus menu seimbang remaja , pola makan remaja dan merancang menu seimbang remaja</p> <p><b>Mengumpulkan data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p>Jurnal</p> <p>catatan selama kegiatan</p>	3 Minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar / video</li> <li>Referensi yang terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> </ul>
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (Jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli,					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>		<p>mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang remaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan menyusun menu seimbang untuk remaja</li> <li>Partik mengolah menu seimbang untuk remaja</li> <li>Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang remaja setelah diolah</li> </ul>	<p>pembelajaran</p> <p>Tes Kinerja</p> <p>Mengolah menu seimbang</p>		
<p>3.9. Menyusun menu seimbang untuk remaja</p>		<p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang remaja</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik</li> <li>Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>			
<p>4.9. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja setelah diolah</p>		<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang menu seimbang dewasa</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: fungs menu seimbang dewasa,</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis</p>	<p><b>3</b> <b>Minggu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar / video</li> <li>Referensi yang terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> </ul>
<p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyusunan menu seimbang untuk dewasa</li> <li>Evaluasi menu seimbang untuk dewasa</li> </ul>				

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p>4.10. Menyusun menu seimbang untuk dewasa</p> <p>4.10. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk dewasa setelah diolah</p>		<p>kriteria menu seimbang dewasa, bahan makanan menu seimbang dewasa, siklus menu seimbang dewasa , pola makan dewasa dan merancang menu seimbang dewasa</p> <p><b>Mengumpulkan data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang dewasa</li> <li>• Latihan menyusun menu seimbang untuk dewasa</li> <li>• Partitik mengolah menu seimbang untuk dewasa</li> <li>• Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang dewasa setelah diolah</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang dewasa</li> <li>• Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik</li> <li>• Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>	<p>kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>catatan selama kegiatan pembelajaran</p> <p><b>Tes Kinerja</b></p> <p>Mengolah menu seimbang</p>		

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>1.1 Menyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyusunan menu seimbang untuk manula</li> <li>Evaluasi menu seimbang untuk manula</li> </ul>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan manula serta menu seimbang untuk manula</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang manula, kriteria menu seimbang manula, bahan makanan menu seimbang manula, siklus menu seimbang manula , pola makan manula dan merancang menu seimbang manula</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang manula</li> <li>Latihan menyusun menu seimbang untuk manula</li> <li>Parktik mengolah menu seimbang untuk manula</li> <li>Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang manula setelah diolah</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang manula</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi,</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>catatan selama kegiatan pembelajaran</p> <p><b>Tes Kinerja</b></p> <p>Mengolah menu seimbang</p>	<p><b>3 Minggu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar / video</li> <li>Referensi yang terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> </ul>
<p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>					
<p>4.11. Menyusun menu seimbang untuk manula</p>					
<p>4.11. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk manula setelah diolah</p>					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyusunan menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> <li>Evaluasi menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> </ul>	<p>rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang</p> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik</li> <li>Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan manula serta menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang wanita hamil dan menyusui, kriteria menu seimbang wanita hamil dan menyusui, bahan makanan menu seimbang wanita hamil dan menyusui, siklus menu seimbang wanita hamil dan menyusui pola makan wanita hamil dan menyusui dan merancang menu seimbang wanita hamil dan menyusui</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusikan kelompok untuk mengumpulkan data terkait</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>catatan selama kegiatan pembelajaran</p> <p><b>Tes Kinerja</b></p> <p>Mengolah menu seimbang</p>	<p><b>3 Minggu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar / video</li> <li>Referensi yang terkait e-dukasi.net</li> </ul>
<p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap</p>					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>kerja</p> <p>4.12. Menyusun menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</p> <p>4.12. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui setelah diolah</p>		<p>dengan menu seimbang wanita hamil dan menyusui</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan menyusun menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> <li>• Praktik mengolah menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> <li>• Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang wanita hamil dan menyusui setelah diolah</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang wanita hamil dan menyusui</li> <li>• Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik</li> <li>• Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>			





PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO  
DINAS PENDIDIKAN,  
KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini 5 Purworejo 54113 Telp. (0275) 321268 Fax. (0275) 325340  
website: www.smkn3pwr.sch.id email: smkn3purworejo@gmail.com



KALENDER PENDIDIKAN SMK NEGERI 3 PURWOREJO  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

No. 2 Rinityas 20

NO	BULAN	HARI							H.E.	JML H.E.	MING KE	KETERANGAN		
		M	S	S	R	K	J	S						
1	JULI 2016						1	2	0	7		1-16	Libur Akhir TP 2015/2016 dan Lebaran	
		3	4	5	6	7	8	9	0			1	18-20	Awal Masuk TP 2016/2017 (MOPOB)
		10	11	12	13	14	15	16	0			2	21	Masuk KBM
		17	18	19	20	21	22	23	2			3		
		24/31	25	26	27	28	29	30	5			4		
2	AGUS 2016		1	2	3	4	5	6	5	22		5	14	Upc Hr Pramuka; Perkiraan Kemah Aih Golongan
		7	8	9	10	11	12	13	5			6	17	Upc HUT RI
		14	15	16	17	18	19	20	4			7		
		21	22	23	24	25	26	27	5			8		
		28	29	30	31				3			9		
3	SEPT 2016					1	2	3	2	21		9		
		4	5	6	7	8	9	10	5			10		
		11	12	13	14	15	16	17	4			11	12	Libur Iedul Adha 1437 H
		18	19	20	21	22	23	24	5			12	19 - 23	UTS Gasal TP 2016/2017
		25	26	27	28	29	30		5			13	26 - 29	Jeda Tengah Semester Gasal TP 2016/2017
4	OKT 2016							1	0	21		13	1	Hari Kesaktian Pancasila,
		2	3	4	5	6	7	8	5			14	5	Hari ABRU/Hari Lahir Purworejo
		9	10	11	12	13	14	15	5			15		
		16	17	18	19	20	21	22	5			16		
		23	24	25	26	27	28	29	5			17	28	Upc Hari Sumpah Pemuda
30	31						1	18						
5	NOV 2015			1	2	3	4	5	4	22		18		
		6	7	8	9	10	11	12	5			19	10	Upc Hari Pahlawan
		13	14	15	16	17	18	19	5			20		
		20	21	22	23	24	25	26	5			21		
		27	28	29	30				3			22	28 - 30	UAS Gasal Utama
6	DES 2016					1	2	3	4	21		22	1 - 2	UAS Gasal Utama
		4	5	6	7	8	9	10	5			23	5-9	UAS Gasal Susulan/Remidi
		11	12	13	14	15	16	17	5			24	13 - 15	Pengolahan nilai, Pembekalan Prakerin
		18	19	20	21	22	23	24	0			25	16	Peyerahan Buku Laporan Hasil Belajar Sem Gasal
		25	26	27	28	29	30	31	0			26	19-31	Libur Semester Gasal TP 2016/2017
1	JAN 2017	1	2	3	4	5	6	7	0	22		1	1	Tahun Baru 2017
		8	9	10	11	12	13	14	5			2	9 - 10	TUC I
		15	16	17	18	19	20	21	5			3	16	Ulah SMK N 3 ke 47
		22	23	24	25	26	27	28	5			4		
		29	30	31					5			5		
2	PEB 2017				1	2	3	4	5	20		5	1 - 2	TUC II
		5	6	7	8	9	10	11	5			6	20 - 24	Ujian Praktk dan UPK
		12	13	14	15	16	17	18	4			7		
		19	20	21	22	23	24	25	5			8		
		26	27	28					1			9		
3	MART 2017				1	2	3	4	3	22		9		
		5	6	7	8	9	10	11	5			10	6 - 10	UTS Genap Kelas X, TUC III
		12	13	14	15	16	17	18	5			11	13 - 17	Ujian Sekolah Utama
		19	20	21	22	23	24	25	5			12	20	Koreksi 20 - 24 : ujian Sekolah Susulan
		26	27	28	29	30	31		4			13	28	Libur Hari Raya Nyepi
4	APR 2017							1	0	18		13		
		2	3	4	5	6	7	8	5			14	3 - 6	UN Utama, 10 - 13 : UN Susulan
		9	10	11	12	13	14	15	4			15	14	Libur Wafat Isa Al Masih
		16	17	18	19	20	21	22	5			16	21	Upacara Hari Kartini
		23	24	25	26	27	28	29	4			17	24	Iero/M'roj Nabi Muhamad SAW 1438
30							4	18						
5	MEI 2017		1	2	3	4	5	6	4	20		18	1	Hari Buruh, 2 : Upacara Hardiknas
		7	8	9	10	11	12	13	4			19	6	Perkiraan Pengumuman Kelulusan
		14	15	16	17	18	19	20	5			20	11	Libur Waisak, 25 : Kenakan Isa Al Masih
		21	22	23	24	25	26	27	4			21	26-27	Awal Romadhon 1438 H
		28	29	30	31				3			22	29 - 31	UUKK Utama
6	JUNI 2017					1	2	3	2	12		22	1 - 2	UUKK Utama 5-8 : UUKK Susulan / Remidi
		4	5	6	7	8	9	10	5			23	9	Pleno Wali Kelas, 13 : Pleno Kenakan
		11	12	13	14	15	16	17	5			24	16	Peyerahan Buku Laporan Hasil Belajar Sem Genap
		18	19	20	21	22	23	24	0			25	19 - 30	Libur Akhir Semester Genap
		25	26	27	28	29	30		0			26		
									0					



Purworejo, 27 Juni 2016  
Wakil Kurikulum,  
*[Signature]*  
Waris Sugianti, S.Pd.  
NIP. 196912312005012063



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO  
DINAS PENDIDIKAN,  
KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMK NEGERI 3 PURWOREJO**



Jalan R.A. Kartini 5 Purworejo 54113 Telp. (0275) 321268 Fax. (0275) 325340  
website: www.smkn3pwr.sch.id email : smkn3purworejo@gmail.com

**RINCIAN MINGGU EFEKTIF**

Nama Sekolah : SMK Negeri 3 Purworejo  
Tingkat : X  
Semester : 1/Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2016/2017

NO	BULAN	JUMLAH MINGGU	TIDAK EFEKTIF			EFEKTIF		
			X	XI	XII	X	XI	XII
1	Juli 2016	4	2	2	2	2	2	2
2	Agustus 2016	5	-	-	-	4	4	4
3	September 2016	4	-	-	-	4	4	4
4	Oktober 2016	4	-	-	-	4	4	4
5	November 2016	5	-	-	-	5	5	5
6	Desember 2016	4	2	2	2	2	2	2
Jumlah		26	4	4	4	22	22	22


Jumlah Minggu Efektif Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2016/2017 adalah 22 Minggu.



Drs. Slinggono  
NIP. 19590704 197911 1 002

Purworejo, Juni 2016  
Waka Kurikulum,

Waris Sugiarti, S.Pd  
NIP. 19691231 200501 2 063

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-005
	<b>PROGRAM TAHUNAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	1 dari 5
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

## PROGRAM TAHUNAN

**MATA PELAJARAN : ILMU GIZI**

**KELAS : X (SEPULUH)**

**TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017**


DISUSUN OLEH :

**N A M A : YUDI SETIYO**

**N I M : 13511241057**

**SMK NEGERI 3 PURWOREJO  
 BIDANG KEAHLIAN JASA BOGA  
 Jl. Kartini No. 5 Purworejo Telp.(0275) 321268 / Faks. (0275) 325340**

2016

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-005
	<b>PROGRAM TAHUNAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	2dari5
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

### PROGRAM TAHUNAN

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI  
 SATUAN PENDIDIKAN : SMK NEGERI 3 PURWOREJO  
 KELAS : X ( SEPULUH )  
 TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

SEM.	❖ KOMPETENSI INTI  ❖ KOMPETENSI DASAR	JUMLAH JAM PELAJARAN		KET.
		TM	PS	
I	<b>KOMPETENSI INTI :</b>  1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya 2. Mengembangkan perilaku ( jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsive, dan proaktif ) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.  3. Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual dan procedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.  4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkrit dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.			

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-005
	<b>PROGRAM TAHUNAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	3dari5
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

	<b>KOMPETENSI DASAR :</b> 1.1. Mensyukuri karunia TYME melalui pengembangan berbagai ketrampilan dasar mengolah makanan dan kue sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya 2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran menyiapkan, menerapkan teknik pengolahan makanan. 2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah ( jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong )dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah. 2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja			
	3.5. Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar. 4.5. Menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar untuk menghitung zat gizi.	5		<b>Juli</b>
	3.6. Menjelaskan Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG). 4.6. Menggunakan Angka Kecukupan Gizi untuk menghitung kecukupan zat gizi	5		<b>Juli</b>
	3.7. Menjelaskan Menu Seimbang. 4.7. Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang.	5		<b>Agustus</b>
	3.12. Menyusun dan menganalisis rancangan menu untuk wanita hamil dan menyusui setelah diolah. 4.12. Mengolah dan menyajikan menu seimbang wanita hamil dan menyusui.	5		<b>Agustus</b>
	3.8. Menyusun dan menganalisis rancangan menu untuk bayi dan balita setelah diolah. 4.8. Mengolah dan menyajikan menu seimbang bayi dan balita.	5		<b>Agustus</b>
	3.9. Menyusun dan menganalisis rancangan menu untuk remaja setelah diolah. 4.9. Mengolah dan menyajikan menu seimbang remaja.	5		<b>September</b>

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-005
	<b>PROGRAM TAHUNAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	4dari5
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

	Ulangan Tengah Semester	2		September
	3.10. Menyusun dan menganalisis rancangan menu untuk dewasa setelah diolah. 4.10. Mengolah dan menyajikan menu seimbang untuk dewasa.	5		Oktober
	3.11. Menyusun dan menganalisis rancangan menu untuk manula setelah diolah. 4.11. Mengolah dan menyajikan menu seimbang untuk manula.	5		Oktober
	Ulangan Umum Semester Ganjil Utama	2		Oktober- November
	Ulangan Umum Semester Ganjil Susulan	2		
	Jumlah	46		
II	3.1. Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi / tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh. 4.1. Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data.			
	3.2. Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh. 4.2. Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data.			
	3.3. Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral yang diperlukan tubuh. 4.3. Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber mineral berdasarkan data.			
	3.4. Mendeskripsikan zat gizi sumber vitamin yang diperlukan tubuh. 4.4. Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data.			

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-005
	<b>PROGRAM TAHUNAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	5 dari 5
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

	Ulangan Umum Semester Genap Utama			
	Ulangan Umum Semester Genap Susulan			
	UTS Semester Genap			
	Jumlah			

Purworejo, 15 September 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Dra. C. Rini Tyas Utami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL

Yudi Setiyo

NIM. 13511241057

**KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL ( KKM )**  
**SMK NEGERI 3 PURWOREJO**

Mata Pelajaran : ILMU GIZI  
 Tingkat : X  
 Tahun Pelajaran : 2016 / 2017

NO	KOMPETENSI INTI / KOMPETENSI DASAR	KRITERIA PENENTUAN			KKM
		Kompleksitas	Daya Dukung	Intake	
KI 1)	Menghayati ajaran agama yang dianutnya 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.				
KI 2)	Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia. 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli,				

	<p>santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi sikap kerja.</p>				
KI 3)	<p>Memahami,menerapkan, dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.</p> <p>3.5. Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar.</p> <p>3.6. Menjelaskan Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG)</p> <p>3.7. Menjelaskan menu seimbang.</p> <p>3. 8 Menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita</p> <p>3. 9 Menyusun menu seimbang untuk remaja</p> <p>3. 10 Menyusun menu seimbang untuk dewasa</p> <p>3. 11 Menyusun menu seimbang untuk manula</p> <p>3. 12 Menyusun menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</p>	<p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p>	<p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p>	<p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p>	<p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p>

<p>KI 4) Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.</p> <p>4.5 Menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar untuk menghitung zat gizi</p> <p>4.6 Menggunakan Angka Kecukupan Gizi untuk menghitung kecukupan zat gizi</p> <p>4.7 Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang</p> <p>4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang bayi dan balita setelah diolah</p> <p>4.9 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja setelah diolah</p> <p>4.10 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk dewasa setelah diolah</p> <p>4.11 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk manula setelah diolah</p>	<p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p>	<p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p>	<p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p>	<p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p>
---	---	---	---	---

Purworejo, 15 September 2016

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Utami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yudi Setiyo

NIM. 13511241057

## ANALISA KECAKAPAN HIDUP

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Purworejo

Paket Keahlian : JASA BOGA

Mata Pelajaran/ Tingkat : ILMU GIZI / X

### KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

KI 1). Menghayati ajaran agama yang dianutnya	
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya	
KI 2) Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh	
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah	
2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi sikap kerja.	
KI 3) Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.	
3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh	
3.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh	
3.3 Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral sebagai zat pengatur yang diperlukan tubuh	

## KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

- 3.4. Mendeskripsikan zat gizi sumber vitamin sebagai zat pengatur yang diperlukan tubuh.
- 3.5. Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar.
- 3.6. Menjelaskan Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG)
- 3.7. Menjelaskan menu seimbang.
- 3.8. Menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita
- 3.9. Menyusun menu seimbang untuk remaja
- 3.10. Menyusun menu seimbang untuk dewasa
- 3.11. Menyusun menu seimbang untuk manula
- 3.12. Menyusun menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui

### KI 4)

Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

- 4.1. Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data
- 4.2. Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data
- 4.3. Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber mineral berdasarkan data
- 4.4. Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data
- 4.5. Menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar untuk menghitung zat gizi
- 4.6. Menggunakan Angka Kecukupan Gizi untuk menghitung kecukupan zat gizi
- 4.7. Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang
- 4.8. Mengevaluasi rancangan menu seimbang bayi dan balita setelah diolah
- 4.9. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja setelah diolah
- 4.10. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk dewasa setelah diolah
- 4.11. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk manula setelah diolah



ASPEK KECAKAPAN HIDUP	INDIKATOR KEBERHASILAN	KODE KOMPETENSI DASAR														
		3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	
Lah serta merancang dan melaksanakan penelitian	Kecakapan merancang rencana pelaksanaan pekerjaan	X	X	X	X	X	X	X								
Kecakapan Vokasional	Kecakapan vokasional dasar	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
	Kompetensi Produktif	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V

*Tanda V : untuk memetakan kecakapan hidup yang menjadi tujuan langsung mata pelajaran*

*Tanda X : untuk memetakan kecakapan hidup yang menjadi tujuan tidak langsung mata pelajaran*

Purworejo, 15 September 2016

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Ulini

NIP. 19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yudi Setiyo

NIM. 13511241057

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMK NEGERI 3 PURWOREJO
Mata Pelajaran	: ILMU GIZI
Kelas / Semester	: X JB 1 / 1
Materi Pokok	: Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita
Alokasi Waktu	: 5 jam x @45 menit = @ 225 menit

---

### A. KOMPETENSI INTI (KI) :

- K1 : Menghayati dan mengamalkan agama yang dianutnya
- K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong – royong, kerja sama, cinta damai, responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural berdasarkan rasa ingin tahuya tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- K4 : Mengolah, mengaji dan menalar dalam ranah konkrit dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung dan mampu melaksanakan tugas spesifik.

### B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh.

- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan.
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi sikap kerja..
- 3.8 Menyusun menu untuk bayi dan balita.
- 4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang bayi dan balita setelah diolah.

### **C. INDIKATOR PENCAPAIAN**

Membedakan pengertian menu dengan menu seimbang

- 3.8.1 Mendiskripsikan fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita
- 3.8.2 Menjelaskan kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita.
- 3.8.3 Mendiskripsikan bahan makanan menu seimbang bayi dan balita.
- 3.8.4 Menjelaskan pola makan seimbang bagi bayi dan balita.
- 3.8.5 Merancang menu seimbang untuk bayi dan balita
- 4.8.1 Mengevaluasi rancangan menu berdasarkan prinsip menu seimbang.

### **D. TUJUAN PEMBELAJARAN :**

Setelah mempelajari perencanaan menu seimbang bagi bayi dan balita, peserta didik mampu :

1. Mendiskripsikan fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita dengan benar
2. Menjelaskan 6 kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita dengan benar
3. Mendiskripsikan bahan makanan menu seimbang bayi dan balita dengan benar
4. Menjelaskan siklus menu seimbang bagi bayi dan balita dengan benar
5. Menjelaskan pola makan seimbang bagi bayi dan balita dengan benar
6. Merancang menu seimbang untuk bayi dan balita dengan benar
7. Mengevaluasi rancangan menu berdasarkan prinsip menu seimbang dengan benar

## **E. MATERI POKOK PEMBELAJARAN**

1. Pengertian menu seimbang bagi bayi dan balita
2. Fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita
3. Macam- macam bahan makanan menu seimbang bagi bayi dan balita.
4. Siklus menu seimbang bagi bayi dan balita.
5. Pola makan seimbang bagi bayi dan balita
6. Merancang menu seimbang untuk bayi dan balita
7. Mengevaluasi menu seimbang bagi bayi dan balita.

## **F. METODE PEMBELAJARAN :**

Pendekatan	: Saintifik
Model pembelajaran	: Discovery learning
Metode	: 1. Menggali informasi 2. Pengamatan terhadap sumber referensi 3. Diskusi kelompok 4. Presentasi

## **G. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN**

Media	: Power point materi perencanaan menu seimbang.
Alat dan Bahan	: LCD, papan tulis, hand out, modul., video, power point.
Sumber Belajar	: Ir.Septi Nugraini,MM,2013. Ilmu Gizi 2. Kemendikbud Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan. Jakarta.

## **H. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN**

### **1. Pendahuluan (20 menit)**

- a. Peserta didik mengawali pembelajaran dengan berdo'a dan memberi salam.
- b. Peserta didik memberikan respon ketika dicek kehadirannya.
- c. Peserta didik mengumpulkan penugasan pertemuan sebelumnya tentang membuat menu sehari untuk ibu hamil usia 7 bulan secara individual.
- d. Peserta didik menyimak penjelasan pendidik tentang materi yang akan dibahas yaitu mengenai pengertian menu seimbang bagi bayi dan balita, kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita, Bahan makanan yang tepat dalam penyusunan menu

seimbang bagi bayi dan balita, siklus menu seimbang bagi bayi dan balita, pola makan menu seimbang yang benar bagi bayi dan balita, merancang menu seimbang dan mengevaluasi menu seimbang bagi bayi dan balita.

- e. Peserta didik menyimak penjelasan mengenai tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran mengenai menu seimbang bagi bayi dan balita, dan strategi pembelajaran yang akan digunakan yaitu dengan game pertanyaan dalam mempelajari materi menu seimbang bagi bayi dan balita.
- f. Peserta didik diminta berdiri dan menyanyikan lagu aku anak sehat bersama sama.

## **2. Inti ( 165 menit)**

### **a. Mengamati (10 menit)**

- Peserta didik mengamati gambar anak balita sesuai golongan umur.
- Peserta didik diberi waktu mengamati video mengenai makanan pendamping ASI dan makanan yang dianjurkan & tidak untuk bayi.

### **- Menanyakan (35 menit)**

- Peserta didik merespon pertanyaan dari pendidik tentang gambar anak balita.
- Peserta didik merespon pertanyaan mengenai video yang telah ditayangkan.
- Peserta didik merespon pertanyaan (*pretest*) mengenai fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita, kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita, bahan makanan menu seimbang bagi bayi dan balita, pola makan bayi dan balita menurut golongan umur dengan cara pendidik menunjuk secara acak.

### **- Mengumpulkan data (20 menit)**

- Peserta didik dikelompokkan menjadi 6 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 4 orang siswa. Pembentukan kelompok dilakukan dengan games.
- Peserta didik setiap kelompok membuat 2 pertanyaan / Soal.
- Soal lalu diletakkan di dalam sebuah kardus.
- Masing-masing kelompok mengambil 2 soal untuk dikerjakan.
- Masing-masing kelompok saling berdiskusi.

### **- Mengasosiasi (40 menit)**

- Peserta didik menuangkan hasil diskusinya dalam bentuk power point.
- Peserta didik mempersiapkan untuk pembagian tugas saat presentasi diantaranya yaitu pembaca hasil diskusi.
- Peserta didik diarahkan oleh pendidik tentang aturan dalam presentasi.

- **Mengkomunikasikan ( 60 menit)**

- Peserta didik diingatkan oleh pendidik untuk memperhatikan presentasi kelompok lain dengan tertib.
- Peserta didik melakukan presentasi hasil diskusi secara urut.
- Peserta didik diberi arahan oleh pendidik untuk memberikan pertanyaan kepada kelompok yang sedang melakukan presentasi.
- Setelah semua presentasi selesai pendidik memberikan masukan dan membenarkan maupun menyimpulkan hasil diskusi hari ini.
- Peserta didik mengumpulkan laporan dengan file power point kepada pendidik.
- Peserta didik menyimak penjelasan dari pendidik mengenai hasil diskusi yang dipresentasikan.

**3. Penutup (40 menit)**

- Peserta didik diberikan pertanyaan dengan cara games tusuk sate yang tertulis pertanyaan mengenai fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita, kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita, bahan makanan menu seimbang bagi bayi dan balita, pola makan bayi dan balita menurut golongan umur .
- Peserta didik menyimak kesimpulan tentang materi menu seimbang bagi bayi dan balita.
- Peserta didik mengerjakan post test tentang materi menu seimbang bagi bayi dan balita.
- Peserta didik mendengarkan arahan guru untuk materi pada pertemuan berikutnya tentang menyusun menu untuk remaja.
- Peserta didik diberikan penugasan untuk membuat menu seimbang bagi bayi atau balita umur 1- 3 tahun.
- Peserta didik berdoa dan memberikan salam penutup untuk kegiatan pembelajaran pada hari itu.

## I. Penilaian

### A. Penilaian Keaktifan

No	No Induk	Nama Siswa	Penilaian					Ket.
			Sangat aktif	Aktif	Cukup Aktif	Kurang Aktif	Tidak Aktif	

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertanyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).
2. Dinyatakan kurang aktif bila peserta didik hanya bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).
3. Dinyatakan cukup aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).
4. Dinyatakan aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 75).
5. Dinyatakan sangat aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan lebih dari dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).

## B. Penilaian Perangkat Tugas

No	No Induk	Nama Siswa	Laporan Diskusi			Pengerjaan tugas modul	Pengerjaan tugas rumah	Total	Rata – Rata
			Kerapian (20%)	Kejelasan Tulisan (20%)	Ketepatan Isi (60%)				

Laporan diskusi :

### 1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila chart rapi, notulen tertulis rapi, adanya kesesuaian aksesoris pada chart (warna, animasi, dan perangkat lainnya), chart tidak polos/ada tambahan aksesoris dalam chart.
- Peserta didik mendapatkan nilai 75 bila hanya memenuhi dari 3 persyaratan poin penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi dari 2 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 25 bila hanya memenuhi dari 1 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari persyaratan point penilaian kerapian.

### 2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada chart dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari poit persyaratan penilaian kejelasan tulisan.
- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

### 3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada chart sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.

Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan modul terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan modul terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan modul terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan modul terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan modul terlambat 5 hari dan keatas.

Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan tugas terlambat 5 hari dan keatas.

C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

No	Materi	Indikator	Nomor soal	Jumlah Soal
1	Diskripsikan fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita !	Menjelaskan fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita	1	1
2	Jelaskan 5 kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita !	Menjelaskan kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita	2	1
3	Sebutkan syarat merancang menu seimbang bagi bayi dan balita!	Menyebutkan syarat merancang menu seimbang bagi bayi dan balita	3	1
4	Jelaskan pola makan seimbang bagi bayi dan balita!	Menjelaskan pola makan seimbang bagi bayi dan balita	4	1
5	Jelaskan alasan mengapa bayi baru boleh diberi makanan pendamping MP-ASI setelah berumur 6 bulan !	Mejelaskan memberian makanan pendamping – asi setelah umur 6 bulan.	5	1

Soal !

1. Diskripsikan fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita !
2. Jelaskan 5 kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita !
3. Sebutkan syarat merancang menu seimbang bagi bayi dan balita!
4. Jelaskan pola makan seimbang bagi bayi dan balita umur 6- 7 bulan.
5. Jelaskan alasan mengapa bayi baru boleh diberi makanan pendamping MP-ASI setelah berumur 6 bulan !

JAWABAN

No	Indikator Jawaban	Kriteria Penilaian	Skor
1	<p>Menu seimbang berfungsi untuk menjaga keseimbangan asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi dan balita, juga sebagai alat untuk memantau berat badan dengan mengatur bahan makanan yang dikonsumsi oleh bayi dan balita sesuai pertumbuhan bayi dan balita pada KMS.</p>	<p>Jika benar nilai 10                      Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5                      Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 2                      Jika jawaban salah 1                      Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0</p>	10
2	<p>Kriteria menu seimbang :</p> <p>a. Kaya energi, protein, dan mikronutrien (terutama zat besi, zink, kalsium, vitamin A, vitamin C, dan folat).</p> <p>b. Bersih dan aman. Artinya, tak ada patogen bakteri penyebab penyakit atau organisme yang berbahaya lainnya. Tidak ada bahan kimia yang berbahaya atau toksin. Tidak ada potongan tulang atau bagian yang keras atau yang membuat anak tersedak, atau tidak terlalu panas serta tak terlalu pedas atau asin.</p> <p>c. Mudah dimakan oleh anak dan disukai anak.</p> <p>d. Bahan makanan tersebut tersedia di daerah di mana keluarga tinggal dan harganya terjangkau.</p> <p>e. Mudah disiapkan.</p>	<p>Jika benar nilai 50                      Tiap aspek memiliki nilai 10                      Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5                      Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 2                      Jika salah 1                      Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0</p>	50

3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sesuai dengan prinsip pedoman gizi seimbang (PGS) .</li> <li>✓ Mengetahui kebutuhan gizi anak balita.</li> <li>✓ Makanan kesenangan, bervariasi dalam jenis hidangan, rasa bentuk dan warna.</li> </ul>	<p>Jika benar semua nilai 20</p> <p>Jika menjawab satu point nilai 10</p> <p>Jika kurang tepat nilai 5</p> <p>Jika menjawab salah nilai 2</p> <p>Jika tidak menjawab nilai 0</p>	20
4	ASI dan MP ASI, buah dalam bentuk lumat, bubur susu buatan sendiri atau biskuit yang sudah siap saji. Pertama mengenalkan buah dengan cara pemberian buah yang dihaluskan 2 sendok makan untuk 2-3 kali makan dalam sehari. Ukuran bubur susu diberikan 6-7 sendok makan.	<p>Jika benar semua nilai 10</p> <p>Jika menjawab kurang tepat nilai 5</p> <p>Jika menjawab salah nilai 2</p> <p>Jika tidak menjawab nilai 0</p>	10
5	Karena pada usia 6 bulan bayi rentan atau beresiko mengalami alergi, terutama pada makanan seperti kacang –kacangan, telur, ikan , susu sapi maupun makanan yang mengandung gluten, seperti roti.	<p>Jika benar semua nilai 10</p> <p>Jika menjawab kurang tepat nilai 5</p> <p>Jika menjawab salah nilai 2</p> <p>Jika tidak menjawab nilai 0</p>	10
TOTAL			100

Purworejo, 2 September 2016

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Utami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yudi Setiyo

NIM. 13511241057

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	1 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

### **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Sekolah : SMK NEGERI 3 PURWOREJO  
 Mata Pelajaran : ILMU GIZI  
 Kelas / Semester : X JB / 1  
 Materi Pokok : Menyusun Menu untuk Remaja  
 Alokasi Waktu : 1 x 5 jam @ 45 menit

---

#### **A. KOMPETENSI INTI (KI) :**

- K1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
- K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong – royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- K4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkrit dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	2 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

## **B. KOMPETENSI DASAR**

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh.
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.
- 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari – hari sebagai wujud implementasi sikap kerja.
- 3.5 Menjelaskan menu seimbang untuk Remaja
- 4.5 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk Remaja setelah diolah berdasarkan prinsip menu seimbang


## **C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

- 3.5.1. Menjelaskan fungsi dan kriteria menu seimbang untuk Remaja
- 3.5.2. Mendeskripsikan manu seimbang untuk Remaja
- 3.5.3. Mengidentifikasi bahan makanan menu seimbang untuk Remaja.
- 3.5.4. Menjelaskan siklus menu seimbang untuk Remaja
- 3.5.5. Menjelaskan pola menu seimbang untuk Remaja
- 4.5.1. Merancang menu seimbang untuk Remaja
- 4.5.2. Mengevaluasi menu seimbang untuk Remaja

## **D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mempelajari materi menu seimbang untuk Remaja, peserta didik mampu :

1. Mendeskripsikan fungsi menu seimbang untuk Remaja dengan benar.
2. Menjelaskan kriteria menu seimbang untuk Remaja dengan benar.
3. Mendeskripsikan masalah masalah pada Remaja dengan benar.
4. Menjelaskan makanan jajanan untuk Remaja dengan benar.

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	3 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

5. Menjelaskan prinsip gizi seimbang untuk Remaja dengan benar.
6. Merancang menu seimbang untuk Remaja dengan benar.
7. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk Remaja setelah diolah berdasarkan prinsip menu seimbang dengan benar.

#### **E. MATERI POKOK PEMBELAJARAN**


1. Fungsi menu seimbang untuk Remaja
2. Kriteria menu seimbang untuk Remaja
3. Deskripsi masalah masalah pada Remaja
4. Identifikasi makanan jajanan untuk Remaja
5. Prinsip gizi seimbang untuk Remaja
6. Merancang menu seimbang untuk Remaja
7. Evaluasi menu seimbang untuk Remaja

#### **F. METODE PEMBELAJARAN**

- Pendekatan : Saintifik
- Model Pembelajaran : Problem Based Learning
- Metode : 1. Menggali informasi  
2. Pengamatan terhadap sumber referensi  
3. Diskusi kelompok  
4. Presentasi

#### **G. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN**

1. Media : Power Point Materi Menu Seimbang untuk Remaja
2. Alat dan Bahan : LCD, Papan Tulis, Hand Out, Modul.
3. Sumber Belajar : Ir. Septi Nugraini, M.M, 2013, *Ilmu Gizi 2* Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	4 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

## H. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

### 1. Pendahuluan (20 menit)

- a. Peserta didik memberikan salam kepada pendidik
- b. Peserta didik memberikan respon ketika dicek kehadirannya oleh pendidik.
- c. Peserta didik menyimak penjelasan mengenai tujuan pembelajaran, manfaat menu seimbang untuk Remaja, manfaat menu seimbang untuk Remaja untuk kebutuhan sehari hari dan strategi pembelajaran yang akan digunakan yaitu dengan game pertanyaan dalam mempelajari materi menu seimbang untuk Remaja.

### 2. Inti (165 menit)

#### a. Mengamati (10 menit)


- Peserta didik mengamati gambar Remaja pada power point.
- Peserta didik diberi waktu mengamati video mengenai Remaja.

#### b. Menanyakan (35 menit)

- Peserta didik merespon pertanyaan dari pendidik tentang gambar dan video contoh tentang Remaja.
- Peserta didik merespon pertanyaan mengenai gambar dan video yang telah ditayangkan.
- Peserta didik menyimak penjelasan pendidik tentang topik materi yang dibahas yaitu mengenai Menu Seimbang untuk Remaja, dengan cara memberikan pertanyaan pancingan tentang kriteria menu seimbang untuk Remaja, deskripsi masalah masalah pada Remaja, merancang menu seimbang untuk Remaja, evaluasi menu seimbang untuk Remaja.
- Peserta didik merespon pertanyaan (*pretest*) mengenai kriteria menu seimbang, deskripsi bahan makanan, merancang menu seimbang untuk Remaja, evaluasi menu seimbang untuk Remaja dengan cara pendidik menunjuk secara acak.

#### c. Mengumpulkan data (20 menit)

- Peserta didik dikelompokkan menjadi 6 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 4 orang siswa. Pembentukan kelompok dilakukan dengan games.
- Peserta didik setiap kelompok membuat 2 pertanyaan / Soal.

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	5 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

- Soal lalu diletakkan di dalam sebuah kardus.
- Masing-masing kelompok mengambil 2 soal untuk dikerjakan.
- Masing-masing kelompok saling berdiskusi

**d. Mengasosiasi (40 menit)**

- Peserta didik menuangkan hasil diskusinya dalam bentuk power point.
- Peserta didik mempersiapkan untuk pembagian tugas saat presentasi diantaranya yaitu pembaca hasil diskusi.
- Peserta didik diarahkan oleh pendidik tentang aturan dalam presentasi.

**e. Mengkomunikasikan (60 menit)**

- Peserta didik diingatkan oleh pendidik untuk memperhatikan presentasi kelompok lain dengan tertib.
- Peserta didik melakukan presentasi hasil diskusi secara urut.
- Peserta didik diberi arahan oleh pendidik untuk memberikan pertanyaan kepada kelompok yang sedang melakukan presentasi.
- Setelah semua presentasi selesai pendidik memberikan masukan dan membenarkan maupun menyimpulkan hasil diskusi hari ini.
- Peserta didik mengumpulkan laporan dengan file power point kepada pendidik.
- Peserta didik menyimak penjelasan dari pendidik mengenai hasil diskusi yang dipresentasikan.

**3. Penutup (40 menit)**

- Peserta didik diberikan pertanyaan dengan cara games estafet amplop pertanyaan mengenai kriteria menu seimbang untuk Remaja, deskripsi masalah masalah pada Remaja, merancang menu seimbang untuk Remaja, evaluasi menu seimbang untuk Remaja.
- Peserta didik menyimak kesimpulan tentang materi Menu Seimbang untuk Remaja.
- Peserta didik mengerjakan post test tentang materi Menu Seimbang Untuk Remaja.
- Peserta didik mendengarkan arahan guru untuk materi pada pertemuan berikutnya tentang menyusun menu seimbang untuk dewasa.

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	6 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

- Peserta didik diberikan penugasan untuk menghitung IMT dan Berat Badan Ideal.
- Peserta didik berdoa dan memberikan salam penutup untuk kegiatan pembelajaran pada hari itu.

## I. Penilaian

### A. Penilaian Keaktifan

No	No Induk	Nama Siswa	Penilaian					Ket.
			Sangat aktif	Aktif	Cukup Aktif	Kurang Aktif	Tidak Aktif	

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertanyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).
2. Dinyatakan kurang aktif bila peserta didik hanya bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).
3. Dinyatakan cukup aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).
4. Dinyatakan aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 75).
5. Dinyatakan sangat aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan lebih dari dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	7 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

## B. Penilaian Perangkat Tugas

No	No Induk	Nama Siswa	Laporan Diskusi			Pengerjaan tugas modul	Pengerjaan tugas rumah	Total	Rata - Rata
			Kerapian (20%)	Kejelasan Tulisan (20%)	Ketepatan Isi (60%)				


Laporan diskusi :

### 1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila chart rapi, notulen tertulis rapi, adanya kesesuaian aksesoris pada chart (warna, animasi, dan perangkat lainnya), chart tidak polos/ada tambahan aksesoris dalam chart.
- Peserta didik mendapatkan nilai 75 bila hanya memenuhi dari 3 persyaratan poin penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi dari 2 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 25 bila hanya memenuhi dari 1 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari persyaratan point penilaian kerapian.

### 2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada chart dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.
- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	8 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

### 3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada chart sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.

#### Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan modul terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan modul terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan modul terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan modul terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan modul terlambat 5 hari dan keatas.

#### Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 3 hari.

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	9 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 5 hari dan keatas.


C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

No	Materi	Indikator	Nomor soal	Jumlah Soal
1	Jelaskan syarat menyusun gizi seimbang bagi remaja?	Menjelaskan syarat menyusun gizi seimbang bagi remaja.	1	1
2	Jelaskan informasi yang diperlukan untuk mengetahui kebutuhan energi bagi remaja secara individu?	Menjelaskan informasi yang diperlukan untuk mengetahui kebutuhan energi bagi remaja secara individu.	2	1
3	Sebutkan kriteria menu seimbang untuk remaja ?	Menyebutkan kriteria menu seimbang untuk remaja.	3	1
4	Berapa BB Normal seseorang dengan TB = 170 cm?	Menghitung Berapa BB Normal seseorang dengan TB = 170 cm.	4	1

**Soal !**

1. Jelaskan syarat menyusun gizi seimbang bagi remaja?
2. Jelaskan informasi yang diperlukan untuk mengetahui kebutuhan energi bagi remaja secara individu?
3. Sebutkan kriteria menu seimbang untuk remaja ?
4. Berapa BB Normal seseorang dengan TB = 170 cm?

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	10 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

No	Indikator Jawaban	Kriteria Penilaian	Skor
1	Syarat menyusun gizi seimbang bagi remaja: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Makan makanan yang bervariasi</li> <li>b. Aktifitas fisik</li> <li>c. Pemantauan berat badan</li> <li>d. Perilaku hidup bersih</li> </ol>	Jika benar nilai 15 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 10 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0	25
2	Informasi yang diperlukan untuk mengetahui kebutuhan energi bagi remaja secara individu: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Umur;</li> <li>b. Jenis kelamin;</li> <li>c. Berat badan aktual, berat badan patokan dan tinggi badan;</li> <li>d. Waktu (jam) selama melakukan aktifitas 24 jam</li> </ol>	Jika benar nilai 40 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 10 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0	25
3	Kriteria menu seimbang untuki remaja : <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air.</li> <li>2) Memperbanyak konsumsi makanan berserat. Makanan berserat dapat membantu kelancaran proses pencernaan.</li> <li>3) Kurangi makanan berlemak.</li> <li>4) Membatasi karbohidrat yang tidak sehat.</li> </ol>	Jika benar nilai 25 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 10 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0	30
4	BB Normal seseorang dengan TB = 170	Jika benar nilai 20	20

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	11 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

cm:	$\begin{aligned} \text{BB Normal} &= (170-100) - 10 \% \\ &= (70) - (10\% \times 70) \\ &= 70 - 7 \\ &= 63 \text{ Kg} \end{aligned}$	Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 10 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0	
<b>Total</b>			<b>100</b>

Keterangan : score pencapaian nilai

Perolehan nilai no 1 + perolehan nilai no 2 + perolehan nilai no 3 + perolehan nilai no 4 = total nilai

Nilai optimal : 25 + 25 + 30 + 20 = 100

Purworejo, 05 September 2016

Guru Mata Pelajaran


Dra. C. Rini Tyas Utami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL

Yudi Setiyo

NIM. 13511241057

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	1 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014


### **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Sekolah : SMK NEGERI 3 PURWOREJO  
 Mata Pelajaran : ILMU GIZI  
 Kelas / Semester : X JB 2 / 1  
 Materi Pokok : Menyusun Menu untuk Dewasa  
 Alokasi Waktu : 1 x 5 jam @ 45 menit

---

#### **A. KOMPETENSI INTI (KI) :**

- K1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya  
 K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong – royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.  
 K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.  
 K4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkrit dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	2 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

## **B. KOMPETENSI DASAR**

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh.
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.
- 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari – hari sebagai wujud implementasi sikap kerja.
- 3.10 Menyusun menu untuk Dewasa
- 4.10 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk


## **C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

- 3.5.1. Menjelaskan fungsi dan kriteria menu seimbang untuk Dewasa
- 3.5.2. Mendeskripsikan menu seimbang untuk Dewasa
- 3.5.3. Mengidentifikasi bahan makanan menu seimbang untuk Dewasa.
- 3.5.4. Menjelaskan siklus menu seimbang untuk Dewasa
- 3.5.5. Menjelaskan pola menu seimbang untuk Dewasa
- 4.5.1. Merancang menu seimbang untuk Dewasa
- 4.5.2. Mengevaluasi menu seimbang untuk Dewasa

## **D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mempelajari materi menu seimbang untuk Dewasa, peserta didik mampu :

1. Mendeskripsikan fungsi menu seimbang untuk Dewasa dengan benar.
2. Menjelaskan kriteria menu seimbang untuk Dewasa dengan benar.
3. Mendeskripsikan bahan makanan menu seimbang dewasa dengan benar.
4. Menjelaskan siklus menu seimbang dewasa dengan benar.

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	3 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

5. Menjelaskan pola makan seimbang dengan benar.
6. Merancang menu seimbang untuk Dewasa dengan benar.
7. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk Dewasa dengan benar.

#### **E. MATERI POKOK PEMBELAJARAN**


1. Fungsi menu seimbang untuk Dewasa
2. Kriteria menu seimbang untuk Dewasa
3. Deskripsi bahan makanan pada Dewasa
4. siklus menu seimbang dewasa untuk Dewasa
5. pola makan gizi seimbang untuk Dewasa
6. Merancang menu seimbang untuk Dewasa
7. Evaluasi menu seimbang untuk Dewasa

#### **F. METODE PEMBELAJARAN**

- Pendekatan : Saintifik
- Model Pembelajaran : Problem Based Learning
- Metode : 1. Menggali informasi  
2. Pengamatan terhadap sumber referensi  
3. Diskusi kelompok  
4. Presentasi

#### **G. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN**

1. Media : Power Point Materi Menu Seimbang untuk Dewasa
2. Alat dan Bahan : LCD, Papan Tulis, Hand Out, Modul, Spidol, Balon, Kertas Asturo.
3. Sumber Belajar : Ir. Septi Nugraini, M.M, 2013, *Ilmu Gizi 2* Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	4 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

## H. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

### 1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Peserta didik berdoa sebelum memulai pelajaran.
- b. Peserta didik memberikan salam kepada pendidik.
- c. Peserta didik memberikan respon ketika dicek kehadirannya oleh pendidik.
- d. Peserta didik mengumpulkan tugas pada pertemuan sebelumnya.
- e. Peserta didik ditanya oleh pendidik tentang materi pada pertemuan sebelumnya oleh pendidik.
- f. Peserta didik menyimak penjelasan mengenai tujuan pembelajaran, fungsi menu seimbang untuk Dewasa, manfaat menu seimbang untuk Dewasa untuk kebutuhan sehari hari dan strategi pembelajaran yang akan digunakan yaitu dengan game pertanyaan dalam mempelajari materi menu seimbang untuk Dewasa.


### 2. Inti (165 menit)

#### a. Mengamati (10 menit)

- Peserta didik mengamati gambar Dewasa pada power point.
- Peserta didik diberi waktu mengamati video mengenai Dewasa.

#### b. Menanyakan (35 menit)

- Peserta didik merespon pertanyaan dari pendidik tentang gambar contoh tentang Dewasa.
- Peserta didik merespon pertanyaan mengenai video yang telah ditayangkan.
- Peserta didik menyimak penjelasan pendidik tentang topik materi yang dibahas yaitu mengenai Menu Seimbang untuk Dewasa, dengan cara memberikan pertanyaan pancingan tentang fungsi menu seimbang pada Dewasa kriteria menu seimbang untuk Dewasa, , merancang menu seimbang untuk Dewasa, evaluasi menu seimbang untuk Dewasa.
- Peserta didik merespon pertanyaan (*pretest*) mengenai kriteria menu seimbang, deskripsi bahan makanan, merancang menu seimbang untuk Dewasa, evaluasi menu seimbang untuk Dewasa dengan cara pendidik memberikan pertanyaan secara acak.

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	5 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

**c. Mengumpulkan data (15 menit)**

- Peserta didik dikelompokkan menjadi 6 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 4 orang siswa.
- Pembentukan kelompok dilakukan dengan games menyusun *puzzle* yang terdapat didalam balon.
- Perwakilan peserta didik setiap kelompok maju kedepan untuk mengambil soal dari pendidik.
- Soal berada di dalam sebuah kardus. Masing-masing kelompok mendiskusikan soal yang telah dipilih.
- Masing-masing kelompok saling berdiskusi

**d. Mengasosiasi (45 menit)**

- Peserta didik menuangkan hasil diskusinya dalam bentuk power point.
- Peserta didik mempersiapkan untuk pembagian tugas saat presentasi diantaranya yaitu pembaca hasil diskusi.
- Peserta didik diarahkan oleh pendidik tentang aturan dalam presentasi.

**e. Mengkomunikasikan (60 menit)**

- Peserta didik diingatkan oleh pendidik untuk memperhatikan presentasi kelompok lain dengan tertib.
- Peserta didik melakukan presentasi hasil diskusi secara acak.
- Peserta didik diberi arahan oleh pendidik untuk memberikan pertanyaan kepada kelompok yang sedang melakukan presentasi.
- Setelah semua presentasi selesai pendidik memberikan masukan dan membenarkan maupun menyimpulkan hasil diskusi hari ini.
- Peserta didik mengumpulkan laporan dengan file power point kepada pendidik.
- Peserta didik menyimak penjelasan dari pendidik mengenai hasil diskusi yang dipresentasikan.

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	6 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

### 3. Penutup (45 menit)

- Peserta didik dan pendidik bersama sama memberikan kesimpulan tentang materi Menu Seimbang untuk Dewasa.
- Peserta didik di berikan kesempatan untuk belajar terlebih dahulu sebelum mengerjakan post test.
- Peserta didik mengerjakan post test tentang materi Menu Seimbang Untuk Dewasa.
- Peserta didik mendengarkan arahan guru untuk materi pada pertemuan berikutnya tentang menyusun menu seimbang untuk dewasa.
- Peserta didik diberikan penugasan untuk menyusun rancangan menu untuk dewasa selama 3 (tiga) hari.
- Peserta didik berdoa dan memberikan salam penutup untuk kegiatan pembelajaran pada hari itu.

## I. Penilaian

### A. Penilaian Keaktifan

No	No Induk	Nama Siswa	Penilaian					Ket.
			Sangat aktif	Aktif	Cukup Aktif	Kurang Aktif	Tidak Aktif	

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertanyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).
2. Dinyatakan kurang aktif bila peserta didik hanya bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	7 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

3. Dinyatakan cukup aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).
4. Dinyatakan aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 75).
5. Dinyatakan sangat aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan lebih dari dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).


#### B. Penilaian Perangkat Tugas

No	No Induk	Nama Siswa	Laporan Diskusi			Pengerjaan tugas modul	Pengerjaan tugas rumah	Total	Rata - Rata
			Kerapian (20%)	Kejelasan Tulisan (20%)	Ketepatan Isi (60%)				

Laporan diskusi :

##### 1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila chart rapi, notulen tertulis rapi, adanya kesesuaian aksesoris pada chart (warna, animasi, dan perangkat lainnya), chart tidak polos/ada tambahan aksesoris dalam chart.
- Peserta didik mendapatkan nilai 75 bila hanya memenuhi dari 3 persyaratan poin penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi dari 2 persyaratan point penilaian kerapian.

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	8 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

- Peserta didik mendapatkan nilai 25 bila hanya memenuhi dari 1 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari persyaratan point penilaian kerapian.

2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada chart dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.
- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada chart sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.

Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan modul terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan modul terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan modul terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan modul terlambat 4 hari.

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	9 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan modul terlambat 5 hari dan keatas.

Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 5 hari dan keatas.

### C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

No	Materi	Indikator	Nomor soal	Jumlah Soal
1	Jelaskan kenapa kita harus membuat siklus menu !	Menjelaskan kenapa kita harus membuat siklus menu.	1	1
2	Jelaskan mengapa kita harus memilih bahan makanan yang sehat !	Menjelaskan mengapa kita harus memilih bahan makanan yang sehat.	2	1
3	Sebutkan kriteria menu seimbang untuk Dewasa !	Menyebutkan kriteria menu seimbang untuk Dewasa.	3	1


	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	10 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

4	Jelaskan pengertian siklus menu !	Menjelaskan pengertian siklus menu.	4	1
---	-----------------------------------	-------------------------------------	---	---

**Soal !**

1. Jelaskan kenapa kita harus membuat siklus menu !
2. Jelaskan mengapa kita harus memilih bahan makanan yang sehat !
3. Sebutkan kriteria menu seimbang untuk Dewasa ?
4. Jelaskan pengertian siklus menu !

No	Indikator Jawaban	Kriteria Penilaian	Skor
1	a. Siklus menu harus di buat agar tidak terjadi pengulangan menu pada hari yang sama, sehingga anggota keluarga atau konsumen tidak dapat menduga menu apa yang akan dihidangkan.	Jika benar nilai 15 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 10 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0	25
2	Bahan makanan yang sehat perlu diperhatikan ketika menyusun menu agar kecukupan energi dan zat gizi dapat terpenuhi, tidak menyebabkan keracunan makanan.	Jika benar nilai 25 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 10 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0	25
3	Kriteria menu seimbang untuki Dewasa : 1) Mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air. 2) Memperbanyak konsumsi makanan berserat. Makanan berserat dapat membantu kelancaran proses pencernaan.	Jika benar nilai 25 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 10 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0	30

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-001
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	11 dari 11
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

	<p>3) Kecukupan kalori dan protein sebanyak 2500-2800 kkal per hari serta mengandung 48 – 55 gram protein per hari.</p> <p>4) Kurangi makanan berlemak.</p> <p>5) Membatasi karbohidrat yang tidak sehat.</p>		
4	Siklus menu seimbang adalah daftar menu makanan harian yang dibuat tiga atau lima hari untuk menghindari menu yang sama pada hari yang sama.	<p>Jika benar nilai 20</p> <p>Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 10</p> <p>Jika jawaban salah 1</p> <p>Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0</p>	20
<b>Total</b>			<b>100</b>

Keterangan : score pencapaian nilai

Perolehan nilai no 1 + perolehan nilai no 2 + perolehan nilai no 3 + perolehan nilai no 4 = total nilai

Nilai optimal : 25 + 25 + 30 + 20 = 100

Purworejo, 13 September 2016

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Utami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yudi Setivo

NIM. 13511241057

**HAND OUT**  
**MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN**  
**BALITA**



**DISUSUN OLEH :**

**YUDI SETIYO**

**13511241057**

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO

KELOMPOK PARIWISATA

Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp (0275) 321268 Fax. (0275) 324350

E-mail : [smkn3purworejo@ymail.com](mailto:smkn3purworejo@ymail.com)

## A. PENGERTIAN MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Menu seimbang bayi dan balita adalah susunan makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi bayi dan balita untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tumbu dan proses pertumbuhan dan perkembangan

## B. POLA ASUH DAN POLA KESEHATAN PADA PERTUMBUHAN BAYI

Pertumbuhan bayi dan balita dipengaruhi oleh **pola asuh dan pola kesehatan**.

**Pola asuh** yang dilakukan untuk perkembangan bayi yang optimal, dapat melalui berbagai macam cara, diantaranya dengan :

- ✓ Memberi makan sesuai porsi
- ✓ Memilih bahan makanan yang sesuai untuk pertumbuhan bayi dan balita
- ✓ Hindari penyakit diare dengan menjaga kebersihan makanan, alat makan dan lingkungan bermain.

**Pola kesehatan** yang dapat dilakukan antara lain :

- ✓ persediaan air bersih
- ✓ penyediaan pembuangan sampah organik dan anorganik rutin mendatangi POS YANDU setempat

### RUMUS PERKIRAAN BERAT BADAN IDEAL

Umur	Berat Badan (kg)
Lahir	3,25
3-12 bulan	{usia (bulan) + 9} : 2
1-6 tahun	{usia (tahun) x 2 + 8 }
7-12 tahun	{usia (tahun) x 7 - 5 } :2

### **C. FUNGSI MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA**

Menu seimbang berfungsi untuk menjaga keseimbangan asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi dan balita, juga sebagai alat untuk memantau berat badan dengan mengatur bahan makanan yang dikonsumsi oleh bayi dan balita sesuai pertumbuhan bayi dan balita pada KMS.

### **D. KRITERIA MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA**

Produksi ASI dinyatakan cukup sebagai makanan tunggal untuk pertumbuhan bayi yang normal sampai usia enam bulan. Selain itu, pemberian ASI eksklusif hingga enam bulan ini dapat melindungi bayi dari risiko terkena infeksi saluran pencernaan.

Setelah bayi berumur 6 bulan perlu ditambahkan makanan pendamping sebanyak 40%-30% untuk memenuhi kebutuhan makanan dari ASI.

MPASI yang memenuhi syarat adalah :

- a. Kaya energi, protein, dan mikronutrien (terutama zat besi, zink, kalsium, vitamin A, vitamin C, dan folat).
- b. Bersih dan aman. Artinya, tak ada patogen bakteri penyebab penyakit atau organisme yang berbahaya lainnya. Tidak ada bahan kimia yang berbahaya atau toksin. Tidak ada potongan tulang atau bagian yang keras atau yang membuat anak tersedak, atau tidak terlalu panas serta tak terlalu pedas atau asin.
- c. Mudah dimakan oleh anak dan disukai anak .

d. Bahan makanan tersebut tersedia di daerah di mana keluarga tinggal dan harganya terjangkau.

e. Mudah disiapkan

### TUJUAN PEMBERIAN MP-ASI

- ✓ Untuk menambah kebutuhan-kebutuhan zat gizi yang meningkat berhubung adanya pertumbuhan yang relative cepat dibandingkan dengan orang dewasa,
- ✓ Untuk menanamkan kebiasaan makan baik sejak kecil, sehingga nanti dapat menerima susunan hidangan sehari yang sesuai pedoman gizi seimbang (PGS)

### E. POLA MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Pola menu bayi perlu diperhatikan ketika bayi sudah berumur 6 bulan karena Makanan pendamping (ASI) yang tidak baik dan tidak bersih menyebabkan bayi mudah terkena diarea



**Tabel 5. 7 - Tabel Umur Bayi dengan Pola Makan**

Umur Bayi	Pola Makan	
< 6 bulan	ASI	ASI
6 - 7 bulan	Susu formula, bubur susu	ASI dan MP ASI, buah dalam bentuk lumat, bubur susu buatan sendiri atau biskuit yang sudah siap saji. Pertama mengenalkan buah dengan cara pemberian buah yang dihaluskan 2 sendok makan untuk 2-3 kali makan dalam sehari. Ukuran bubur susu diberikan 6-7 sendok makan.
8 - 9 bulan	Tim saring	ASI, diberikan terlebih dahulu kemudian makanan tambahan bubu susu 8-9 sendok makan dan mulai diberikan makanan selingan bubur kacang hijau halus. Makanan lebih kental mulai diperkenalkan.
10-12 bulan	Tim kasar	Terus pemberian ASI dan MPS-ASI, makanan lembek sesuai dengan frekuensi sesuai usia. Perkenalkan aneka ragam bahan makanan, jumlah makanan sesuai kebutuhan kalori.
1-5 tahun	Makanan keluarga	Pola makan keluarga sudah dapat diperkenalkan kepada bayi dn balitata dilakukan secara bertahap dengan bentuk lunak. Makanan <i>finger food</i> /rebusan yang dipotong panjang dapat diberikan karena bayi sudah mulai belajar makan sendiri. Perkembangan fisik, intelektual dan sosial mulai berkembang.

Pagi hari waktu sarapan  
Pukul 10.00 sebagai selingan tambah susu  
Pukul 12.00 pada waktu makan siang  
Pukul 16.00 sebagai selingan tambah susu  
Pukul 18.00 pada waktu makan malam  
Sebelum tidur malam, tambahkan susu

## F. MERANCANG MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA




Sebelum menyusun menu harus diperhatikan syaratnya:

- ✓ Sesuaikan dengan prinsip pedoman gizi seimbang (PGS)
- ✓ Mengetahui kebutuhan gizi anak balita
- ✓ Makanan kesenangan, bervariasi dalam jenis hidangan, rasa bentuk dan warna. .
- ✓ Kebutuhan energi dan protein bayi dan balita antara jenis kelamin tidak ada perbedaan sehingga dapat dirancang menu 1500 Kalori.

## G. MENGEVALUASI MENU BAYI DAN BALITA

Untuk mendapatkan menu seimbang yang dapat diterima balita, perlu dilakukan evaluasi ketika merencanakan menu dan ketika makanan telah dimasak. Evaluasi menu yang telah dimasak dapat

dilakukan dengan mengisi format dan memberi saran atau komentar dari menu yang telah dimasak.

No	Kriteria	Ya	Tidak
1.	Ukuran porsi sesuai daya terima makan bayi dan balita		
2.	Kombinasi warna makanan menarik		
3.	Rasa makanan sesuai selera bayi dan balita		
4.	Tekstur makanan cukup lunak untuk dikonsumsi bayi dan balita		
5.	Bahan yang dipilih sesuai dengan kebutuhan zat gizi		



**SELAMAT BELAJAR** 😊

HAND OUT

# Menyusun Menu untuk Remaja

## ILMU GIZI

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO  
KELOMPOK PARIWISATA  
Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp (0275) 321268 Fax. (0275) 324350  
E-mail : [smkn3purworejo@vmail.com](mailto:smkn3purworejo@vmail.com)

Penyusun YUDI SETIYO  
HAND OUT



# **FUNGSI PENGERTIAN**

Remaja adalah anak-anak mulai masuk ke dalam dunia baru menuju masa dewasa, dimana dia mulai banyak berhubungan dengan orang-orang di luar keluarganya, berkenalan pula dengan suasana dan lingkungan baru dalam kehidupannya.

Berdasarkan umur yang termasuk : remaja putri pada usia 10-13 tahun remaja putra pada usia 12-15 tahun mengalami akil balig. Pada masa akil balig pertumbuhan tinggi dan berat badan disertai pertumbuhan fisiologis dan mental remaja putri maupun putra akan berkurang mendekati umur 19 tahun. Pada usia 10 tahun, rata-rata tinggi badan anak perempuan lebih tinggi 1 cm dibanding rata-rata tinggi badan anak laki-laki.

## **KRITERIA menu seimbang untuk Remaja**

- 1.** Mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air
- 2.** Memperbanyak konsumsi makanan berserat. Makanan berserat dapat membantu kelancaran proses pencernaan.
- 3.** Kurangi makanan berlemak.
- 4.** Membatasi karbohidrat yang tidak sehat.

## Masalah Masalah Pada Remaja

### a. Obesitas

Gemuk adalah kelebihan berat badan terhadap tinggi badan dinyatakan dalam indeks masa tubuh (IMT) lebih besar dari 25.

$$\text{Rumus IMT : } \text{BB (Kg)} : (\text{TB (m)})^2$$

### b. Kurang gizi kronis

Pada remaja putri badan kurus karena kekurangan energi kronis (KEK) disebabkan oleh porsi makan yang terlalu sedikit dan aktifitas fisik banyak, dan faktor emosional yang takut gemuk dan dianggap kurang seksi oleh lawan jenisnya.

### c. Anemia gizi

Anemia banyak dijumpai pada remaja putri, zat besi diperlukan untuk membentuk sel darah merah yang dikonversi menjadi hemoglobin dan diedarkan keseluruh jaringan tubuh yang berfungsi membawa oksigen. Zat besi yang tersedia untuk tubuh diperoleh dari bahan makanan yang berkualitas tinggi seperti daging, hati, ikan dan ayam. Zat besi yang diperoleh dari bahan makanan nabati adalah kacang kedele, sereal, sayur-sayuran dan buah-buahan. Zat besi tidak mudah diabsorpsi oleh pencernaan kita maka perlu mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung vitamin C tinggi untuk membantuk penyerapan zat gizi oleh tubuh.

d. Kekurangan gizi mikro lainnya selain zat besi (Fe)

Diet ketat untuk mendapatkan bodi yang aduhai bagi remaja putri untuk mendapatkan pinggang, paha dan betis tang kecil. Bagi remaja putra menginginkan dada yang besar, bahu lebar otot besar dan lengan yang kuat merupaka *body image* remaja masa kini.

## MAKANAN JAJANAN REMAJA
















Seperti telah diketahui, anak sekolah pada umumnya bersekolah mulai dari pagi hingga siang hari. Diantara dua waktu makan ini, yaitu makan pagi dan makan siang, anak-anak harus mendapatkan makanan selingan yang mempunyai nilai gizi yang cukup. Ibu biasa membekali panganan „jajan di sekolah“, baik yang dibeli maupun yang dibuat sendiri.

Makanan kecil atau snack itu sebaiknya diberikan pada jam 10.00 pagi, sebab pada sekitar waktu itu, mereka akan merasa lapar lagi, sehingga biasanya anak-anak tidak dapat memusatkan pikirannya kepada pelajaran yang diberikan oleh guru

Kebersihan yang kurang terjamin, dapat kita cegah dengan jalan membekalnya dengan makanan yang dibuat sendiri oleh ibu di rumah. Dengan demikian kebersihannya lebih terjamin dan harganya lebih murah serta nilai gizinya pun dapat lebih baik.

Amati makanan jajanan dibawah ini ,  
kemudian kamu beri tanda (✓) jajanan sehat atau kurang sehat

Makanan Jajanan	Sehat	Kurang sehat
		

## Syarat menyusun gizi seimbang bagi remaja :



Makan makanan yang bervariasi



Aktifitas fisik



Pemantauan berat badan



Perilaku hidup bersih

## Merancang Menu

Untuk mengetahui angka kecukupan gizi bagi remaja untuk setiap individu, dibutuhkan informasi tentang:

1. Umur

2. Jenis Kelamin

3. Ukuran Tubuh (berat badan, tinggi badan)

$$\text{BB Normal} = (\text{TB aktual (cm)} - 100) - 10\%$$



#### 4. Waktu (jam) Selama Melakukan Aktivitas 24 jam

### Cara Menghitung

$$EMB = (17,5 B + 651)$$

Dimana:

B = Berat badan normal

Untuk menghitung angka kecukupan energi bagi remaja digunakan rumus sebagai berikut.

$$AKEI = EK + EP$$

Dimana:

AKEI = Angka Kecukupan Energi Individu (Kkal)

EK = Energi Keaktifan (Kkal)

EP = Energi Pertumbuhan (kal/org/hr)

Sedangkan untuk mencari nilai EK digunakan rumus sebagai berikut.

$$EK = (K \cdot W/24) (EMB)$$

Dimana:

EK = Energi Keaktifan (Kkal)

K = Pengeluaran energi (kelipatan EMB)

W = Alokasi waktu 5

Sedangkan untuk mengetahui EP digunakan ketentuan sebagai berikut:

EP = (1,9 )B untuk usia 10 - 15 tahun

EP = (1,5 )B untuk usia 16 - 19 tahun

Dimana:

B = Berat badan normal

Jenis Penggunaan Energi		Waktu (jam)	Jumlah Energi (Kal)
(1) EMB -			$(17.5 B + 651)^{0.75}$
(2) EK			(24)
a.	Tidur Gambar 6 .13 : Aktifitas ringan	W1	$(1.0 w1/24 \times EMB)$
b.	Sekolah	W2	$(1.6 w2/24 \times EMB)$
c.	Kegiatan ringan (duduk, berdiri, kegiatan sosial)	W3	$(1.6 w3/24 \times EMB)$
d.	Kegiatan sedang (berjalan, pekerjaan rumah tangga, pekerjaan pertanian, bermain sedang)	W4	$(2.5 w4/24 \times EMB)$
e.	Kegiatan berat (mengangkat air, mencari kayu, Pekerjaan pertanian, olah raga berat)	W5	$(8.0 w5/24 \times EMB)$
(3) EP (1.9 B untuk 10 – 15 Tahun dan 0.5 Untuk 16 – 19 tahun			
A K E I (Kal/org/hr) = (2) + (3)			

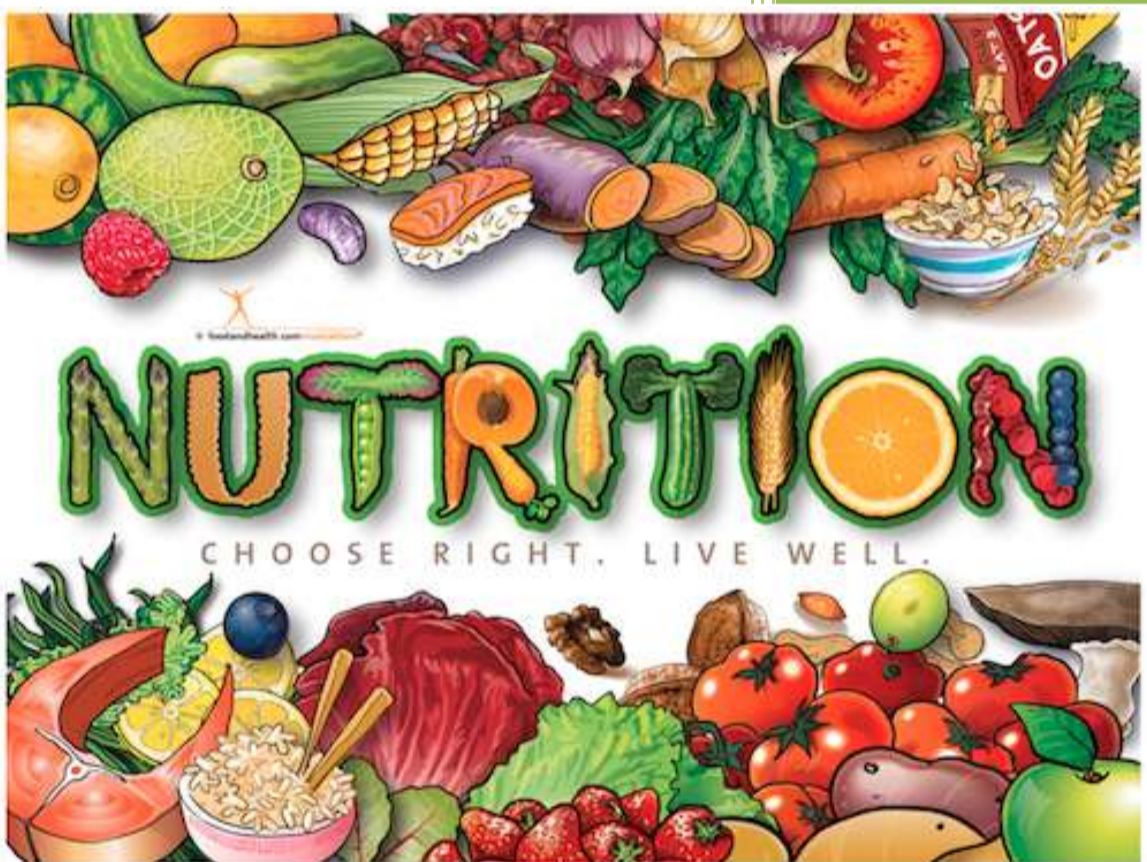
Sumber : Hardinsyah, Martianto( 1992)

Jenis Penggunaan Energi		Waktu (jam)	Jumlah Energi (Kal)
(1) EMB - (2) EK			$(12.2 B + 746)^{0.75}$ (24)
a.	Tidur	W1	$(1.0 W1/24 \times EMB)$
b.	Sekolah <sup>0.5</sup>	W2	$(1.5 W2/24 \times EMB)$
c.	Kegiatan ringan (duduk, berdiri, kegiatan sosial,	W3	$(1.5 W3/24 \times EMB)$
d.	Kegiatan sedang (berjalan, pekerjaan rumah tangga, pekerjaan pertanian, bermain sedang	W4	$(2.2 W4/24 \times EMB)$
e.	Kegiatan berat (mengangkat air, mencari kayu, Pekerjaan pertanian, olah raga berat)	W5	$(8.0 w5/24 \times EMB)$
(3) EP $(1.9 B \text{ untuk } 10 - 15 \text{ Tahun dan } 0.5 \text{ Untuk } 16 - 19 \text{ tahun})$ $AKEI \text{ (Kall/org/hr)} = (2) + (3)$			

Sumber : Hardinsyah, Martianto( 1992)

Hand Out

# Menyusun Menu untuk Dewasa



Penyusun  
**YUDI SETIYO**

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO

KELOMPOK PARIWISATA

Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp. (0275) 321268 Fax. (0275) 324350

E-mail : [smkn3purworejo@ymail.com](mailto:smkn3purworejo@ymail.com)

# Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini siswa dapat:

1. Mendiskripsikan fungsi menu seimbang dewasa
2. Menjelaskan kriteria menu seimbang dewasa
3. Mendiskripsikan bahan makanan menu seimbang dewasa
4. Menjelaskan siklus menu seimbang dewasa
5. Menjelaskan pola makan seimbang dewasa
6. Merancang menu seimbang dewasa
7. Mengevaluasi menu seimbang dewasa

## **FUNGSI**

**Menu seimbang berfungsi untuk menjaga keseimbangan asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan oleh orang Dewasa, sesuai pertumbuhan orang Dewasa.**

**Kategori usia 19-50 tahun.**

### **Kriteria Menu Seimbang Untuk Dewasa**

- 1. Mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air**
- 2. Memperbanyak konsumsi makanan berserat.**
- 3. kecukupan kalori dan protein sebanyak 2500-2800 Kkal per hari serta mengandung 48 – 55 gram kalori per hari**
- 4. Kurangi makanan berlemak.**
- 5. Membatasi karbohidrat yang tidak sehat.**

## Bahan Makanan Pada Dewasa



**unsur gizi  
seimbang**



**berserat**



**Kurangi makanan  
berlemak**



**Membatasi  
karbohidrat**

## Siklus Menu

Siklus menu seimbang dewasa adalah daftar menu makanan harian yang dibuat tiga atau lima hari untuk menghindari menu yang sama pada hari yang sama



## Pola Makan

Dengan memilih pola makan sehat, kondisi fisik tubuh akan lebih terjamin sehingga tubuh akan dapat melakukan aktifitasnya dengan baik pula. Dengan tubuh yang sehat, orang akan lebih bersemangat untuk bekerja, berpikir dan akan lebih produktif. Hal ini karena kebutuhan tubuh dapat dipenuhi dengan baik sehingga organ- organ tubuh akan melakukan fungsinya dengan baik pula.



## Merancang Menu

Menu dirancang berdasarkan angka kecukupan gizi bagi orang dewasa, keseimbangan menu serta kondisi fisiologis yang dianggap normal.

**Tabel 3. 3 - Angka Kecukupan Gizi 2012 Kelompok Dewasa Wanita**

No	Kelompok Umur	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	Energi (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)
1	10 -12 thn	37	145	2000	60	67
2	13 -15 thn	48	153	2125	69	71
3	16 - 18 thn	50	154	2125	59	71
4	19 -29 thn	52	156	2250	56	75
5	30 -49 thn	55	156	2150	57	60
6	50 - 64 thn	55	156	1900	57	53
7	65 - 79 thn	55	156	1550	56	43
8	> 80 thn	55	156	1425	55	40

**Tabel 3. 4 - Angka Kecukupan Gizi Kelompok Dewasa Laki-laki**

No	Kelompok Umur	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	Energi (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)
1	10 -12 thn	35	138	2100	56	70
2	13 -15 thn	46	150	2475	72	83
3	16 - 18 thn	55	160	2675	66	89
4	19 -29 thn	56	165	2725	62	91
5	30 -49 thn	62	165	2625	65	73
6	50 - 64 thn	62	165	2325	65	65
7	65 - 79 thn	62	165	1900	62	53
8	> 80 thn	62	165	1525	60	42

**MODUL**

## Bab 5

# Menyusun Menu untuk Bayi dan Balita

Di susun oleh : YUDI SETIYO



2016

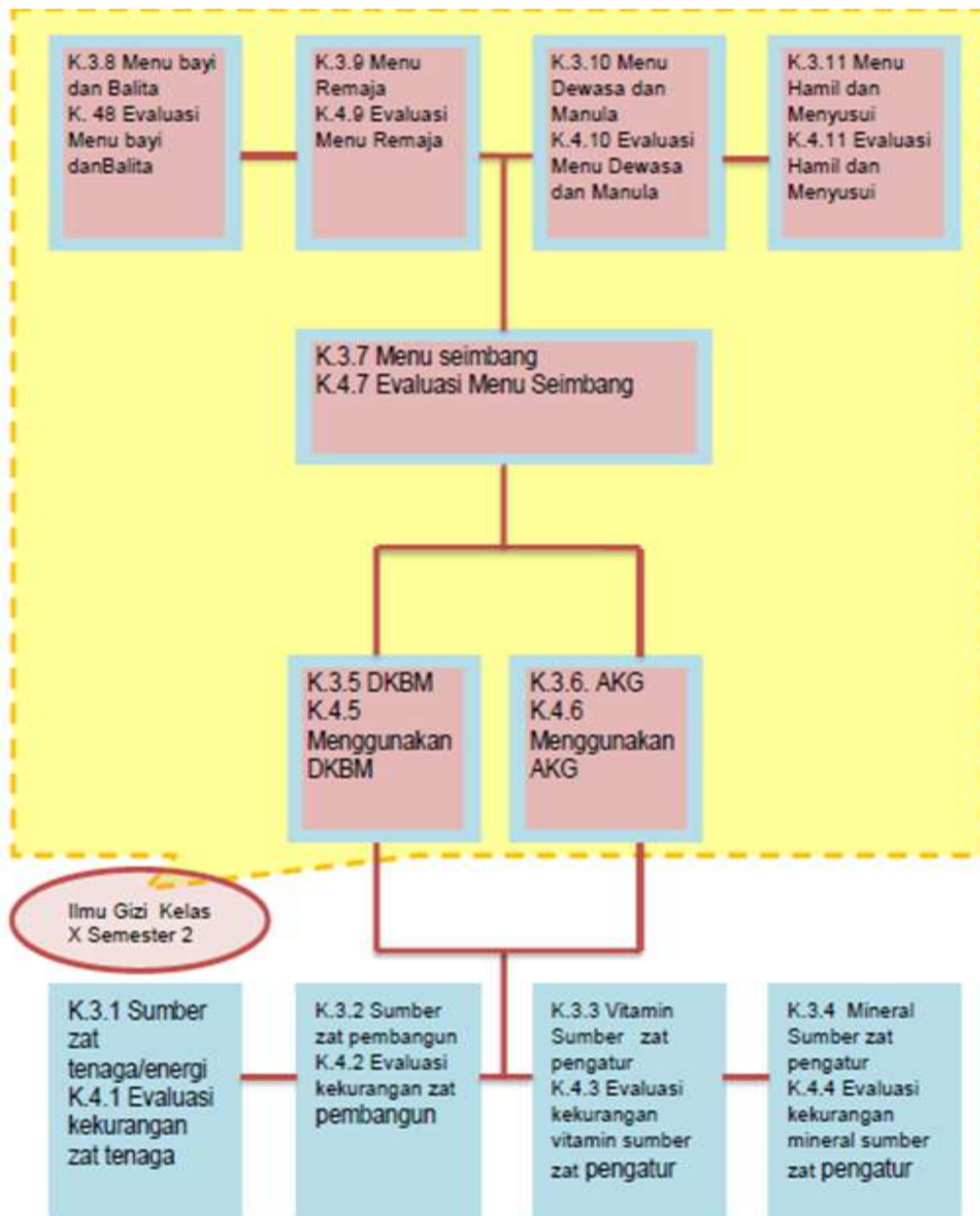
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3  
PURWOREJO

KELOMPOK PARIWISATA

Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp (0275) 321268 Fax. (0275) 324350

E-mail : [smkn3purworejo@gmail.com](mailto:smkn3purworejo@gmail.com)

# PETA KONSEP

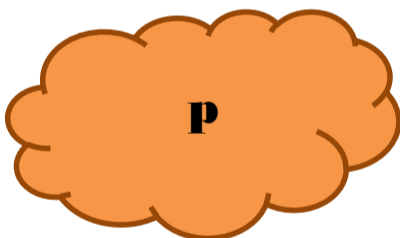


# PETUNJUK SIMBOL



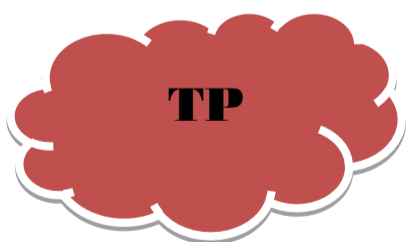
## KEGIATAN AWAL

Tanda ini menunjukkan bahwa anda diminta melakukan sesuatu kegiatan belajar sesuai dengan pengetahuan Anda tentang judul modul



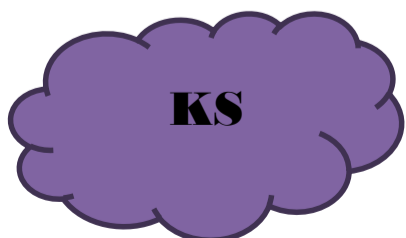
## PENDAHULUAN

Tanda ini menunjukkan bahwa anda akan menemukan informasi tentang judul modul dan apa yang dapat Anda lakukan setelah menyelesaikan modul



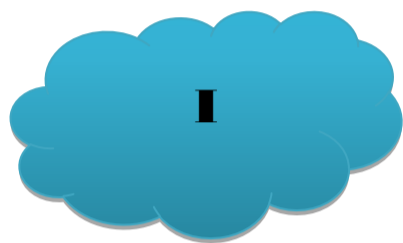
## TUJUAN PEMBELAJARAN

Tanda ini menunjukkan hal-hal yang akan dicapai setelah selesai mempelajari modul ini.



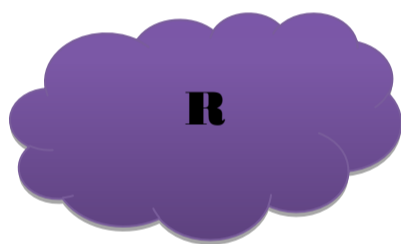
## KATA-KATA SULIT

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan penjelasan tentang kata-kata sulit yang terdapat dalam modul ini.



ISI

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan mempelajari informasi-informasi tentang modul ini.



RANGKUMAN

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan apa inti materi yang baru saja dipelajari

# DAFTAR ISI

Peta Konsep.....

Petunjuk simbol.....

Kegiatan awal.....

**BAB 1 Pendahuluan** .....

Tujuan Pembelajaran.....

Kata kata Sulit.....

**BAB 2 isi** .....

A. Pengertian menu seimbang.....

B. Pola Asuh dan Pola Kesehatan pada Pertumbuhan .....

C. Fungsi Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita.....

D. Kriteria Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita.....

E. Pola Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita.....

F. Merancang Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita.....

G. Mengevaluasi Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita.....

**BAB 3 Penutup** .....

Rangkuman.....



## **KEGIATAN AWAL**

Pertumbuhan bayi dimulai sejak dalam kandungan dimana gizi ibu hamil yang menentukan tumbuh kembang bayi yang akan mengalami penurunan pada usia 4 bulan tanda keadaan gizi tidak baik disebabkan asupan makanan yang salah atau tidak memenuhi gizi seimbang dan karena penyakit infeksi dan ISPA.

Bagaimana menu seimbang yang baik agar bayi dan balita terhindar dari penyakit dan ISPA ?

Apa saja yang perlu diperhatikan

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

## **TUJUAN PEMBELAJARAN :**

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini siswa dapat:

1. Mendiskripsikan fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita
2. Menjelaskan kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita
3. Mendiskripsikan bahan makanan menu seimbang bayi dan balita
4. Menjelaskan siklus menu seimbang bagi bayi dan balita
5. Menjelaskan pola makan seimbang bagi bayi dan balita
6. Merancang menu seimbang bagi bayi dan balita
7. Mengevaluasi menu seimbang bagi bayi dan balita setelah diolah

## **KATA –KATA SULIT**

---

- ✓ **ASI eksklusif** adalah Air susu ibu yang di berikan sampai umur 6 bulan.
- ✓ **Growth faltering** adalah kondisi dimana terjadi penyimpangan pertumbuhan pada anak pada usia 4-6 tahun, yang berkelanjutan pada keterlambatan pertumbuhan badan.
- ✓ **Toksin** adalah senyawa pemicu racun.
- ✓ **Obesitas** adalah keadaan dimana anak mengalami kelebihan gizi sehingga terjadi kegemukan
- ✓ **PGS** ( Pedoman Gizi Seimbang)
- ✓ **Protein Struktural** adalah protein yang menyusun bagian struktural dari dalam sel.

# **BAB 2**

## **ISI**



**BAB 3**

**PENUTUP**

## A. PENGERTIAN MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Menu seimbang bayi dan balita adalah susunan makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi bayi dan balita untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tumbu dan proses pertumbuhan dan perkembangan.

## B. POLA ASUH DAN POLA KESEHATAN PADA PERTUMBUHAN BAYI



Pertumbuhan bayi dan balita dipengaruhi oleh **pola asuh** dan **pola kesehatan**.

### **POLA ASUH :**

Pola asuh yang dilakukan untuk perkembangan bayi yang optimal, dapat melalui berbagai macam cara, diantaranya dengan :

- ✓ Memberi makan sesuai porsi

- ✓ Memilih bahan makanan yang sesuai untuk pertumbuhan bayi dan balita
- ✓ Hindari penyakit diare dengan menjaga kebersihan makanan, alat makan dan lingkungan bermain.

### **POLA KESEHATAN:**

Pola kesehatan yang dapat dilakukan antara lain :

- ✓ persediaan air bersih
- ✓ penyediaan pembuangan sampah organik dan anorganik
- ✓ rutin mendatangi POS YANDU setempat.

### **RUMUS PERKIRAAN BERAT BADAN IDEAL**

Umur	Berat Badan (kg)
Lahir	3,25
3-12 bulan	{usia (bulan) + 9} ; 2
1-6 tahun	{usia (tahun) x 2 + 8 }
7-12 tahun	{usia (tahun) x 7 - 5 } :2

### **C. FUNGSI MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA**

Menu seimbang berfungsi untuk menjaga keseimbangan asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi dan balita, juga sebagai alat untuk memantau berat badan dengan mengatur bahan makanan yang dikonsumsi oleh bayi dan balita sesuai pertumbuhan bayi dan balita pada KMS.

#### **D. KRITERIA MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA**

Menurut Badan Kesehatan Dunia WHO, dengan manajemen laktasi yang baik, produksi ASI dinyatakan cukup sebagai makanan tunggal untuk pertumbuhan bayi yang normal sampai usia enam bulan. Selain itu, pemberian ASI eksklusif hingga enam bulan ini dapat melindungi bayi dari risiko terkena infeksi saluran pencernaan.

Setelah bayi berumur 6 bulan perlu ditambahkan makanan pendamping sebanyak 40%-30% untuk memenuhi kebutuhan makanan dari ASI. Makanan pendamping tersebut disebut dengan MP- ASI ( Makanan pendamping- air susu ibu )

Secara umum, MP-ASI harus memenuhi persyaratan tentang jumlah zat-zat gizi yang diperlukan bayi, seperti protein, energi, lemak, vitamin, mineral, dan zat-zat tambahan lainnya. MPASI yang memenuhi syarat adalah :

- a. Kaya energi, protein, dan mikronutrien (terutama zat besi, zink, kalsium, vitamin A, vitamin C, dan folat).
- b. Bersih dan aman. Artinya, tak ada patogen bakteri penyebab penyakit atau organisme yang berbahaya lainnya. Tidak ada bahan kimia yang berbahaya atau toksin. Tidak ada potongan tulang atau bagian yang keras atau yang membuat anak tersedak, atau tidak terlalu panas serta tak terlalu pedas atau asin.
- c. Mudah dimakan oleh anak dan disukai anak .

- d. Bahan makanan tersebut tersedia di daerah di mana keluarga tinggal dan harganya terjangkau.
- e. Mudah disiapkan.

### **TUJUAN PEMBERIAN MP-ASI**

- A. Untuk menambah kebutuhan-kebutuhan zat gizi yang meningkat berhubung adanya pertumbuhan yang relative cepat dibandingkan dengan orang dewasa, dan adanya pergerakan-pergerakan bayi sesuai tingkat perkembangan ke- pandaian si bayi. Zat-zat gizi yang terkandung didalam air susu ibu atau susu pengganti kurang atau tidak dapat memenuhi kebutuhan tersebut.
- B. Untuk menanamkan kebiasaan makan baik sejak kecil, sehingga nanti dapat menerima susunan hidangan sehari yang sesuai pedoman gizi seimbang (PGS)



**MACAM- MACAM ZAT GIZI YANG DI  
PERLUKAN**

ZAT-ZAT	KEBUTUHANNYA
Energi	Kebutuhan energi pada usia 6-24 bulan adalah 950 kkal per hari. Fungsi energi ialah untuk menunjang keseluruhan proses pertumbuhan dan perkembangan anak
Protein	<i>Kebutuhan protein pada usia 6-24 bulan adalah 20 gram. Fungsi protein untuk membentuk sel-sel baru yang akan menunjang proses pertumbuhan seluruh organ tubuh, juga pertumbuhan, dan perkembangan otak anak.</i>
Lemak	<i>Lemak berperan penting dalam proses tumbuh kembang sel-sel saraf otak untuk kecerdasan anak. Lemak yang diperlukan adalah asam lemak esensial (asam linoleat/omega 6, asam linolenat/omega 3) serta asam lemak non-esensial (asam oleat/omega 9, EPA, DHA,AA)</i>
Vitamin A	<i>Vitamin A berperan untuk menjaga kesehatan mata, menjaga kelembutan kulit, dan membuat pertumbuhan optimal bagi anak.</i>
Vitamin C	<i>Vitamin ini berfungsi untuk pembentukan kolagen (tulang rawan), meningkatkan daya tahan tubuh, dan menyerap kalsium yang diperlukan untuk pembentukan tulang dan gigi yang kuat.</i>
Yodium ( I )	<i>Yodium bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh sehingga tak mengalami hambatan seperti kerdil/kretinisme, berperan dalam proses metabolisme tubuh, mengubah karoten yang terdapat dalam makanan menjadi</i>
Kalsium (Ca)	<i>Kalsium penting dalam pembentukan tulang dan gigi, kontraksi dalam otot, membantu penyerapan vitamin B12 (untuk mencegah anemia dan membantu membentuk sel darah merah).</i>
Zinc/zat seng	<i>Zinc tersebar di semua sel, jaringan, dan organ tubuh. Zinc diperlukan untuk pertumbuhan, fungsi otak, yang memengaruhi respons tingkah laku dan emosi anak</i>
Zat besi	<i>Zat ini diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan memengaruhi penggunaan energi yang diperlukan tubuh, pembentukan sel darah yang membantu proses penyebaran zat gizi serta oksigen ke seluruh organ tubuh. Asam folat</i>
Asam folat	<i>Asam folat sangat penting pada masa pertumbuhan anak, memproduksi sel darah merah dan sel darah putih dalam sumsum tulang, berperan dalam pematangan sel darah merah, dan mencegah anemia.</i>

Bila bayi usia 6-24 bulan kurang mendapat asupan zat gizi yang tak seimbang, dikhawatirkan pertumbuhan dan perkembangan fisik psikologis anak akan terhambat, di antaranya menghambat dan mempengaruhi pertumbuhan anak, mengganggu perkembangan kecerdasan, pertumbuhan fisik, dan mental

---

*Ingat !*

- ✓ *Teruskan pemberian ASI*
  - ✓ *Berikan ASI lebih dulu, baru MP-ASI*
  - ✓ *Berikan makanan lumat halus 1-2 x sehari*
-

## E. POLA MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Pola menu bayi perlu diperhatikan ketika bayi sudah berumur 6 bulan karena Makanan pendamping (ASI) yang tidak baik dan tidak bersih menyebabkan bayi mudah terkena diare.

**Tabel 5. 7 - Tabel Umur Bayi dengan Pola Makan**

Umur Bayi	Pola Makan	
< 6 bulan	ASI	ASI
6 - 7 bulan	Susu formula, bubur susu	ASI dan MP ASI, buah dalam bentuk lumat, bubur susu buatan sendiri atau biskuit yang sudah siap saji. Pertama mengenalkan buah dengan cara pemberian buah yang dihaluskan 2 sendok makan untuk 2-3 kali makan dalam sehari. Ukuran bubur susu diberikan 6-7 sendok makan.
8 - 9 bulan	Tim saring	ASI, diberikan terlebih dahulu kemudian makanan tambahan bubu susu 8-9 sendok makan dan mulai diberikan makanan selingan bubur kacang hijau halus. Makanan lebih kental mulai diperkenalkan.

10-12 bulan	Tim kasar	Terus pemberian ASI dan MPS-ASI, makanan lembek sesuai dengan frekuensi sesuai usia. Perkenalkan aneka ragam bahan makanan, jumlah makanan sesuai kebutuhan kalori.
1-5 tahun	Makanan keluarga	Pola makan keluarga sudah dapat diperkenalkan kepada bayi dan balita dilakukan secara bertahap dengan bentuk lunak. Makanan <i>finger food</i> /rebusan yang dipotong panjang dapat diberikan karena bayi sudah mulai belajar makan sendiri. Perkembangan fisik, intelektual dan sosial mulai berkembang.

**CONTOH SUSUNAN MENU BAYI DAN BALITA DALAM SEHARI**

Pagi hari waktu sarapan  
Pukul 10.00 sebagai selingan tambah susu  
Pukul 12.00 pada waktu makan siang  
Pukul 16.00 sebagai selingan tambah susu  
Pukul 18.00 pada waktu makan malam  
Sebelum tidur malam, tambahkan susu

## F. MERANCANG MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Sebelum menyusun menu harus diperhatikan syaratnya:

- ✓ Sesuai dengan prinsip pedoman gizi seimbang (PGS)
- ✓ Mengetahui kebutuhan gizi anak balita
- ✓ Makanan kesenangan, bervariasi dalam jenis hidangan, rasa bentuk dan warna.

Bahan makanan sumber protein yang baik dikonsumsi bayi diantaranya daging, ikan, telur, susu dan hasil olahannya udang, tahu, tempe. Protein sangat dibutuhkan bayi karena memiliki fungsi untuk menunjang pertumbuhan, memelihara jaringan serta menggantikan sel-sel yang mati dan aus terpakai sebagai protein struktural.

Kebutuhan energi dan protein bayi dan balita antara jenis kelamin tidak ada perbedaan sehingga dapat dirancang menu 1500 Kalori seperti contoh dibawah ini.



Waktu	Menu
Bangun Tidur	Satu gelas susu
Pagi	Bubur Ikan Brokoli Beras Brokoli Ikan kakap Tahu
Pukul 10	Buns Isi Orak-arik Saus Keju : Dinner roll Telur ayam Keju Terigu Margarin Susu

Siang	Nasi Chicken Drumstick : Sayap ayam Minyak Pundi Tahu: Tahu Telur Terigu Sup Minestrone : Wortel Buncis Kacang Polong Daging ayam
Pukul 16.00	Buah Campur : Pepeya Melon Stroberi Anggur
Sore	Nasi Rollade Ikan Saus Tomat: Ikan kakap Telur Terigu Margarine Saus tomat Tempe Goreng: Tempe Tepung panir Telur minyak Sup Oyong Misoa: Oyong
Sebelum Tidur	1 Gelas Susu

## G. MENGEVALUASI MENU BAYI DAN BALITA

Evaluasi menu yang telah dirancang harus dilakukan, terutama ketika menentukan jumlah sayuran yang dipakai. Menurut rancangan sudah memenuhi kebutuhan zat gizi akan tetapi pada kenyataannya daya terima balita tidak mampu untuk menghabiskan makanan yang dibuat. Untuk mendapatkan menu seimbang yang dapat diterima balita, perlu dilakukan evaluasi ketika merencanakan menu dan ketika makanan telah dimasak. Evaluasi menu yang telah dimasak dapat dilakukan dengan mengisi format dan memberi saran atau komentar dari menu yang telah dimasak. Contoh format seperti dibawah ini

No	Kriteria	Ya	Tidak
1.	Ukuran porsi sesuai daya terima makan bayi dan balita		
2.	Kombinasi warna makanan menarik		
3.	Rasa makanan sesuai selera bayi dan balita		
4.	Tekstur makanan cukup lunak untuk dikonsumsi bayi dan balita		
5.	Bahan yang dipilih sesuai dengan kebutuhan zat gizi		

## **RANGKUMAN**

ASI dinyatakan cukup sebagai makanan tunggal untuk pertumbuhan bayi yang normal sampai usia enam bulan, setelah 6 bulan bayi dan balita memerlukan makanan pendamping (MP)-ASI. menu bayi dan balita. Syarat ASI yang baik adalah :

1. Kaya energi, protein, dan mikronutrien (terutama zat besi, zink, kalsium, vitamin A, vitamin C, dan folat).
2. Bersih dan aman. Artinya, tak ada patogen bakteri penyebab penyakit atau organisme yang berbahaya lainnya. Tidak ada bahan kimia yang berbahaya atau toksin. Tidak ada potongan tulang atau bagian yang keras atau yang membuat anak tersedak, atau tidak terlalu panas serta tak terlalu pedas atau asin. 128 Direktorat Pembinaan SMK (2013)
3. . Mudah dimakan oleh anak dan disukai anak
4. Bahan makanan tersebut tersedia di daerah di mana keluarga tinggal dan harganya terjangkau.

**MODUL**

**Menyusun Menu untuk  
Remaja**  
ILMU GIZI

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO

KELOMPOK PARIWISATA

Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp (0275) 321268 Fax. (0275) 324350

E-mail : [smkn3purworejo@vmail.com](mailto:smkn3purworejo@vmail.com)

Penyusun  
YUDI SETIYO  
MODUL



# DAFTAR ISI

<b>COVER.....</b>	<b>.....</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>.....</b>
<b>KEGIATAN AWAL.....</b>	<b>.....</b>
<b>Bab 1 Pendahuluan.....</b>	<b>.....</b>
<b>Tujuan Pembelajaran.....</b>	<b>.....</b>
<b>Kata Kata Sulit .....</b>	<b>.....</b>
<b>Bab 2 Isi.....</b>	<b>.....</b>
<b>Fungsi Pengertian.....</b>	<b>.....</b>
<b>Kriteria Menu Seimbang Untuk Remaja.....</b>	<b>.....</b>
<b>Masalah Masalah Pada Remaja.....</b>	<b>.....</b>
<b>Makanan Jajanan Remaja.....</b>	<b>.....</b>
<b>Syarat menyusun gizi seimbang bagi remaja.....</b>	<b>.....</b>
<b>Merancang Menu.....</b>	<b>.....</b>
<b>Bab 2 Penutup.....</b>	<b>.....</b>
<b>Rangkuman.....</b>	<b>.....</b>



Tahukah anda siapa itu Remaja?

Bagaimana Menu yang baik untuk Remaja?



# **Bab I**

## **Pendahuluan**

# Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini siswa dapat:

1. Mendiskripsikan fungsi menu seimbang untuk remaja
2. Menjelaskan kriteria menu seimbang untuk remaja
3. Mendiskripsikan masalah-masalah pada remaja
4. Menjelaskan makanan jajanan untuk remaja
5. Menjelaskan prinsip gizi seimbang untuk remaja
6. Merancang menu seimbang untuk remaja
7. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja setelah diolah berdasarkan prinsip menu seimbang

## **KATA KATA SULIT**

**IMT : (indek massa tubuh) atau BMI (*body mass index*). Pengukuran yang membandingkan berat dan tinggi badan seseorang, dengan tujuan memperkirakan berat badan ideal untuk tinggi badan tertentu.**

**Hemoglobin : protein yang mengandung zat besi di dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen.**

# Bab 2

ISI

# FUNGSI

## PENGERTIAN

Remaja adalah anak-anak mulai masuk ke dalam dunia baru menuju masa dewasa, dimana dia mulai banyak berhubungan dengan orang-orang di luar keluarganya, berkenalan pula dengan suasana dan lingkungan baru dalam kehidupannya.

Berdasarkan umur yang termasuk : remaja putri pada usia 10-13 tahun remaja putra pada usia 12-15 tahun mengalami akil balig. Pada masa akil balig pertumbuhan tinggi dan berat badan disertai pertumbuhan fisiologis dan mental remaja putri maupun putra akan berkurang mendekati umur 19 tahun. Pada usia 10 tahun, rata-rata tinggi badan anak perempuan lebih tinggi 1 cm dibanding rata-rata tinggi badan anak laki-laki.



## **KRITERIA menu seimbang untuk Remaja**

- 1.** Mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air
- 2.** Memperbanyak konsumsi makanan berserat. Makanan berserat dapat membantu kelancaran proses pencernaan.
- 3.** Kurangi makanan berlemak.
- 4.** Membatasi karbohidrat yang tidak sehat.

## **Masalah Masalah Pada Remaja**

### **a. Obesitas**

Kebutuhan energi dan zat gizi remaja memang lebih banyak dibandingkan dengan kebutuhan orang dewasa dan sebagian remaja makan lebih banyak sehingga menjadi gemuk.

Gemuk adalah kelebihan berat badan terhadap tinggi badan dinyatakan dalam indeks masa tubuh (IMT) lebih besar dari 25.

( masih ingat rumus IMT! )

Kegemukan berpengaruh terhadap citra diri dan perkembangan psikis serta sosial, sehingga dapat berakibat isolasi atau depresi yang akhirnya memicu makan lebih banyak.

**Rumus IMT :  $BB \text{ (Kg)} : (TB \text{ (m)})^2$**

b. Kurang gizi kronis

Pada remaja putri badan kurus karena kekurangan energi kronis (KEK) disebabkan oleh porsi makan yang terlalu sedikit dan aktifitas fisik banyak, dan faktor emosional yang takut gemuk dan dianggap kurang seksi oleh lawan jenisnya.

### c. Anemia gizi

Anemia banyak dijumpai pada remaja putri, zat besi diperlukan untuk membentuk sel darah merah yang dikonversi menjadi hemoglobin dan diedarkan keseluruh jaringan tubuh yang berfungsi membawa oksigen. Zat besi yang tersedia untuk tubuh diperoleh dari bahan makanan yang berkualitas tinggi seperti daging, hati, ikan dan ayam. Zat besi yang diperoleh dari bahan makanan nabati adalah kacang kedele, sereal, sayur-sayuran dan buah-buahan. Zat besi tidak mudah diabsorpsi oleh pencernaan kita maka perlu mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung vitamin C tinggi untuk membantuk penyerapan zat gizi oleh tubuh.



d. Kekurangan gizi mikro lainnya selain zat besi (Fe)

Diet ketat untuk mendapatkan bodi yang aduhai bagi remaja putri untuk mendapatkan pinggang, paha dan betis tang kecil. Bagi remaja putra menginginkan dada yang besar, bahu lebar otot besar dan lengan yang kuat merupakan *body image* remaja masa kini.



## MAKANAN JAJANAN REMAJA
















Seperti telah diketahui, anak sekolah pada umumnya bersekolah mulai dari pagi hingga siang hari. Diantara dua waktu makan ini, yaitu makan pagi dan makan siang, anak-anak harus mendapatkan makanan selingan yang mempunyai nilai gizi yang cukup. Ibu biasa membekali panganan „jajan di sekolah“, baik yang dibeli maupun yang dibuat sendiri.

Makanan kecil atau snack itu sebaiknya diberikan pada jam 10.00 pagi, sebab pada sekitar waktu itu, mereka akan merasa lapar lagi, sehingga biasanya anak-anak tidak dapat memusatkan pikirannya kepada pelajaran yang diberikan oleh guru

Kebersihan yang kurang terjamin, dapat kita cegah dengan jalan membekalinya dengan makanan yang dibuat sendiri oleh ibu di rumah. Dengan demikian kebersihannya lebih terjamin dan harganya lebih murah serta nilai gizinya pun dapat lebih baik.

Amati makanan jajanan dibawah ini ,  
kemudian kamu beri tanda (✓) jajanan sehat atau kurang sehat

Makanan Jajanan	Sehat	Kurang sehat
		

## Syarat menyusun gizi seimbang bagi remaja :



Makan makanan yang bervariasi



Aktifitas fisik



Pemantauan berat badan



Perilaku hidup bersih

## Merancang Menu

Untuk mengetahui angka kecukupan gizi bagi remaja untuk setiap individu, **dibutuhkan informasi tentang** : (1). Umur; (2). Jenis kelamin; (3). Berat badan aktual, berat badan patokan dan tinggi badan; (4). Waktu (jam) selama melakukan aktifitas 24 jam.

### 1. Umur

Remaja yang duduk di bangku pendidikan yang lebih tinggi akan melakukan aktifitas yang lebih banyak dan lebih berat di bandingkan dengan siswa di tingkat pendidikan yang lebih rendah. Oleh karena itu umur merupakan faktor yang diperhati-kan dalam menghitung kecukupan energi individu bagi remaja.

### 2. Jenis Kelamin

Selain itu jenis kelamin juga merupakan faktor yang membedakan jumlah dari masing-masing kecukupan energi individu bagi remaja.

### 3. Ukuran Tubuh (berat badan, tinggi badan

Fakor yang juga menentukan perbedaan angka kecukupan gizi bagi remaja adalah ukuran tubuh yang tergambar melalui berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Berat badan dan tinggi badan yang proporsional akan menghasilkan ukuran tubuh yang normal. Informasi BB dan TB dapat membantu kita mengetahui apakah seseorang memiliki sudah mencapai postur tubuh yang normal, dan dapat menggambarkan status gizi mereka dilihat dari ukuran fisik tubuh.

$$\text{BB Normal} = (\text{TB aktual (cm)} - 100) - 10\%$$

Contoh Soal:

Berapa BB normal seseorang, jika diketahui TB = 160 cm?

Jawab:

$$\begin{aligned}\text{BB Normal} &= (\text{TB aktual (cm)} - 100) - 10\% = \\ &= (160 - 100) - 10\% = \\ &= 60 - (10/100 \times 60) = \\ &= 60 - 6 = 54\end{aligned}$$

Jadi BB seseorang tersebut adalah 54 kg

#### 4. Waktu (jam) Selama Melakukan Aktivitas 24 jam

Jika seorang remaja dengan umur dan jenis kelamin yang sama namun aktifitas sehari-hari berbeda akan membutuhkan energi yang berbeda pula. Aktifitas yang lebih ringan memerlukan energi yang lebih sedikit dibandingkan dengan aktifitas yang lebih berat

## Cara Menghitung

$$EMB = (17,5 B + 651)$$

Dimana:

B = Berat badan normal

Untuk menghitung angka kecukupan energi bagi remaja digunakan rumus sebagai berikut.

$$AKEI = EK + EP$$

Dimana:

AKEI = Angka Kecukupan Energi Individu (Kkal)

EK = Energi Keaktifan (Kkal)

EP = Energi Pertumbuhan (kal/org/hr)

Sedangkan untuk mencari nilai EK digunakan rumus sebagai berikut.

$$EK = (K \cdot W/24) (EMB)$$

Dimana:

EK = Energi Keaktifan (Kkal)

K = Pengeluaran energi (kelipatan EMB)

W = Alokasi waktu 5

Sedangkan untuk mengetahui EP digunakan ketentuan sebagai berikut:

EP = (1,9 )B untuk usia 10 - 15 tahun

EP = (1,5 )B untuk usia 16 - 19 tahun

Dimana:


B = Berat badan normal

Jenis Penggunaan Energi		Waktu (jam)	Jumlah Energi (Kal)
(1) EMB -			$(17.5 B + 651)^{*1}$
(2) EK			(24)
a.	Tidur Gambar 6 .13 : Aktifitas ringan	W1	$(1.0 w1/24 \times EMB)$
b.	Sekolah	W2	$(1.6 w2/24 \times EMB)$
c.	Kegiatan ringan (duduk, berdiri, kegiatan sosial)	W3	$(1.6 w3/24 \times EMB)$
d.	Kegiatan sedang (berjalan, pekerjaan rumah tangga, pekerjaan pertanian, bermain sedang)	W4	$(2.5 w4/24 \times EMB)$
e.	Kegiatan berat (mengangkat air, mencari kayu, Pekerjaan pertanian, olah raga berat)	W5	$(6.0 w5/24 \times EMB)$
(3) EP (1.9 B untuk 10 – 15 Tahun dan 0.5 Untuk 16 – 19 tahun			
A K E I (Kal/org/hr) = (2) + (3)			

Sumber : Hardinsyah, Martianto( 1992)

Jenis Penggunaan Energi		Waktu (jam)	Jumlah Energi (Kal)
(1) EMB - (2) EK			$(12.2 B + 746)^{0.75}$ (24)
a.	Tidur	W1	$(1.0 W1/24 \times EMB)$
b.	Sekolah <sup>0.75</sup>	W2	$(1.5 W2/24 \times EMB)$
c.	Kegiatan ringan (duduk, berdiri, kegiatan sosial,	W3	$(1.5 W3/24 \times EMB)$
d.	Kegiatan sedang (berjalan, pekerjaan rumah tangga, pekerjaan pertanian, bermain sedang	W4	$(2.2 W4/24 \times EMB)$
e.	Kegiatan berat (mengangkat air, mencari kayu, Pekerjaan pertanian, olah raga berat)	W5	$(6.0 w5/24 \times EMB)$
(3) EP $(1.9 B \text{ untuk } 10 - 15 \text{ Tahun dan } 0.5 \text{ Untuk } 16 - 19 \text{ tahun})$ $AKEI \text{ (Kall/org/hr)} = (2) + (3)$			

Sumber : Hardinsyah, Martianto( 1992)



**Bab 2**  
**Penutup**

## **RANGKUMAN**

**Berdasarkan umur yang termasuk anak usia sekolah dan remaja adalah anak yang berumur antara 6-19 tahun. Biasanya kecukupan gizi anak yang berumur 6-9 tahun belum dibedakan menurut jenis kelamin karena kecukupan pria dan wanita pada usia ini relatif sama.**

**Dimulai umur 6 tahun setelah melewati masa balita, laju pertumbuhan pada anak mulai melambat. Pada mulanya perbedaan laju pertumbuhan antara anak laki-laki dan anak perempuan tidak terlihat begitu jauh perbedaannya.**

**Namun pada umur 9 tahun rata-rata berat badan anak perempuan umumnya lebih tinggi dibanding berat badan pria pada usia yang sama. Namun untuk tinggi badan pada usia ini relatif sama antara anak laki-laki dan anak perempuan.**

**Pada usia 10 tahun, rata-rata tinggi badan anak perempuan lebih tinggi 1 cm dibanding rata-rata tinggi badan anak laki-laki. Sebelum pergi ke sekolah, anak perlu makan pagi yang cukup.**

**Berbagai penyelidikan membuktikan, bahwa makan pagi berhubungan erat dengan daya tangkap serta kegiatan anak sekolah. Anak yang tidak mendapatkan makan pagi, daya tangkap menjadi kurang.**

**Untuk mengetahui BB seseorang jika yang diketahui hanyalah TB saja, dapat digunakan rumus sebagai berikut:**

$$\text{BB Normal} = (\text{TB aktual (cm)} - 100) - 10\%$$

**Untuk mengetahui angka kecukupan gizi bagi remaja untuk setiap individu, dibutuhkan informasi tentang :**  
**(1). Umur; (2). Jenis kelamin; (3). Berat badan aktual, berat badan patokan dan tinggi badan; (4). Waktu (jam) selama melakukan aktifitas 24 jam**

## POST TEST :



1. Jelaskan syarat menyusun gizi seimbang bagi remaja?
2. Jelaskan informasi yang diperlukan untuk mengetahui kebutuhan energi bagi remaja secara individu?

**3. Sebutkan kriteria menu seimbang untuk remaja ?**

**4. Berapa BB Normal seseorang dengan TB = 170 cm?**

1. Syarat menyusun gizi seimbang bagi remaja:

- Makan makanan yang bervariasi
- Aktifitas fisik
- Pemantauan berat badan
- Perilaku hidup bersih

2. Informasi yang diperlukan untuk mengetahui kebutuhan energi bagi remaja secara individu:

- a. Umur;
- b. Jenis kelamin;
- c. Berat badan aktual, berat badan patokan dan tinggi badan;
- d. Waktu (jam) selama melakukan aktifitas 24 jam



### 3. kriteria menu seimbang untuki remaja :

- 1) Mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air
- 2) Memperbanyak konsumsi makanan berserat. Makanan berserat dapat membantu kelancaran proses pencernaan.
- 3) Kurangi makanan berlemak.
- 4) Membatasi karbohidrat yang tidak sehat.

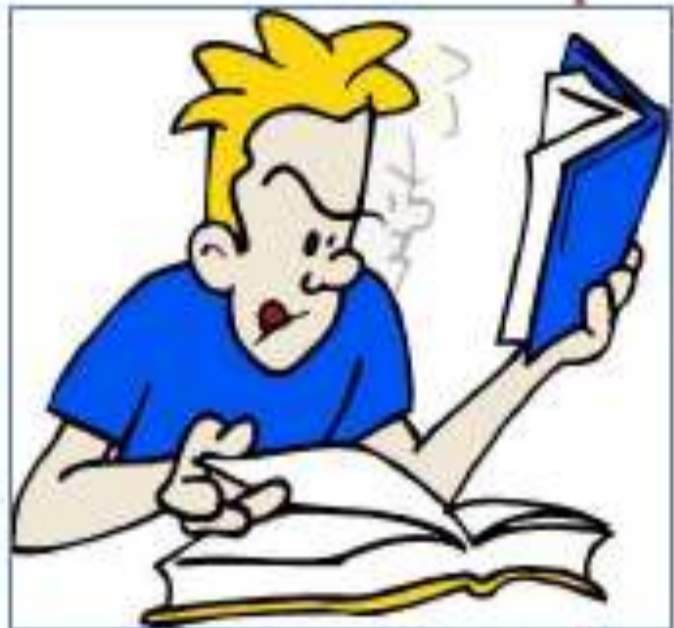
### 4. BB Normal seseorang dengan TB = 170 cm:

$$\text{BB Normal} = (\text{TB aktual (cm)} - 100) - 10\%$$

$$\begin{aligned}\text{BB Normal} &= (170-100) - 10 \% \\ &= (70) - (10\% \times 70) \\ &= 70 - 7 \\ &= 63 \text{ Kg}\end{aligned}$$

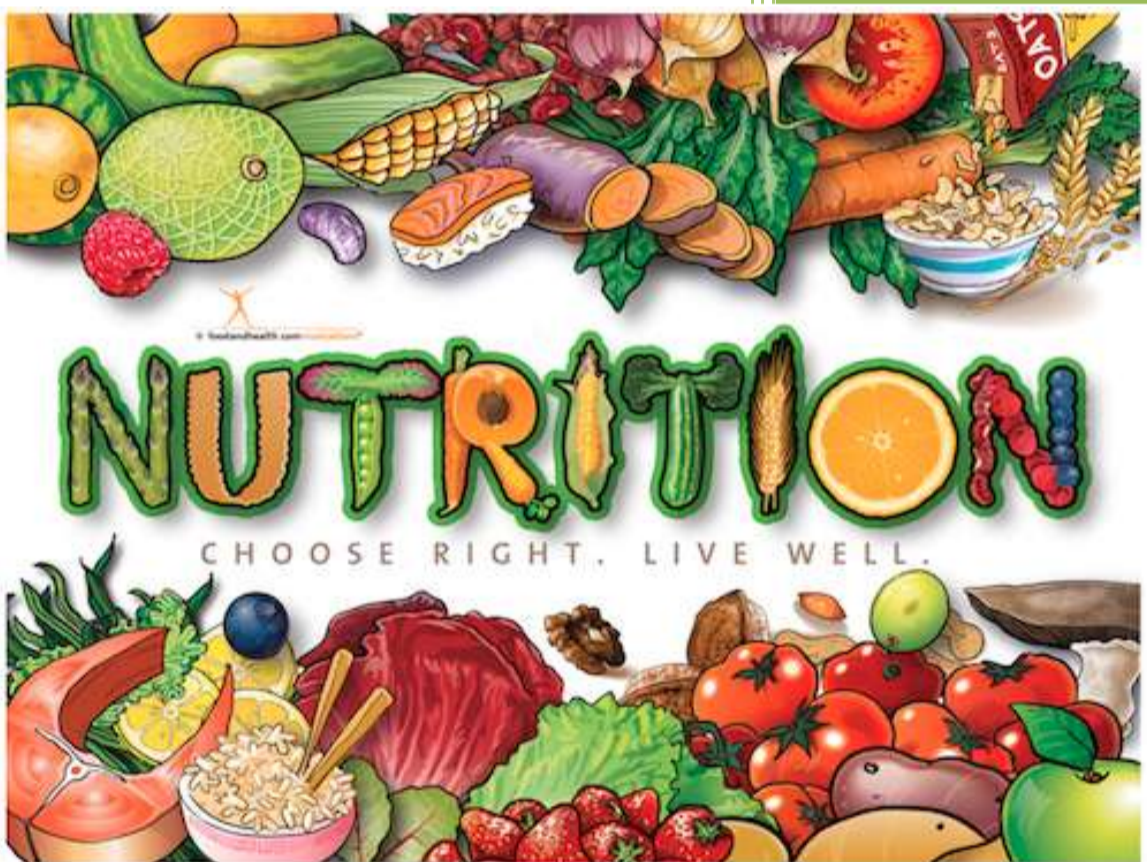
## TUGAS :

Hitunglah Angka Kecukupan Energi (AKE) bagi Asaka seorang remaja lelaki usia 17 tahun dengan BB 55 kg. Aktifitas sehari-hari adalah sebagai berikut : tidur rata-rata 8 jam, sekolah 8 jam, melakukan kegiatan ringan rata-rata 5 jam, melakukan kegiatan sedang selama 4 jam dan melakukan aktifitas yang berat 1 jam setiap hari.



# MODUL

## Menyusun Menu untuk Dewasa



Penyusun  
**YUDI SETIYO**

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO

KELOMPOK PARIWISATA

Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp. (0275) 321268 Fax. (0275) 324350

E-mail : [smkn3purworejo@ymail.com](mailto:smkn3purworejo@ymail.com)

# DAFTAR ISI

<b>COVER.....</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>
<b>KEGIATAN AWAL.....</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>
<b>Bab 1 Pendahuluan.....</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>
<b>Tujuan Pembelajaran.....</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>
<b>Bab 2 Isi.....</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>
<b>Fungsi .....</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>
<b>Kriteria Menu Seimbang Untuk Dewasa.....</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>
<b>Bahan Makanan Pada Dewasa.....</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>
<b>Siklus Menu Dewasa.....</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>
<b>Pola Makan bagi Dewasa.....</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>
<b>Merancang Menu.....</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>
<b>Bab 2 Penutup.....</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>
<b>Rangkuman.....</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>



Tahukah anda siapa itu Dewasa?

Bagaimana Menu yang baik untuk Dewasa?

A blue scroll graphic with a white border, featuring a rolled-up top edge and a rolled-up bottom edge. The text is centered on the scroll.

# **Bab I**

## **Pendahuluan**

# Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini siswa dapat:

1. Mendiskripsikan fungsi menu seimbang dewasa
2. Menjelaskan kriteria menu seimbang dewasa
3. Mendiskripsikan bahan makanan menu seimbang dewasa
4. Menjelaskan siklus menu seimbang dewasa
5. Menjelaskan pola makan seimbang dewasa
6. Merancang menu seimbang dewasa
7. Mengevaluasi menu seimbang dewasa

A blue scroll graphic with a dark blue border and rounded corners. The top and bottom edges are rolled up, creating a 3D effect. The text is centered on the scroll.

# Bab 1

ISI

## **FUNGSI**

**Menu seimbang berfungsi untuk menjaga keseimbangan asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan oleh orang Dewasa, sesuai pertumbuhan orang Dewasa.**

**Kategori usia 19-50 tahun.**

### **Kriteria Menu Seimbang Untuk Dewasa**

- 1. Mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air**
- 2. Memperbanyak konsumsi makanan berserat.**
- 3. kecukupan kalori dan protein sebanyak 2500-2800 Kkal per hari serta mengandung 48 – 55 gram kalori per hari**
- 4. Kurangi makanan berlemak.**
- 5. Membatasi karbohidrat yang tidak sehat.**

## Bahan Makanan Pada Dewasa



**unsur gizi  
seimbang**



**berserat**



**Kurangi makanan  
berlemak**



**Membatasi  
karbohidrat**

## Siklus Menu

Siklus menu seimbang dewasa adalah daftar menu makanan harian yang dibuat tiga atau lima hari untuk menghindari menu yang sama pada hari yang sama



## Pola Makan

Dengan memilih pola makan sehat, kondisi fisik tubuh akan lebih terjamin sehingga tubuh akan dapat melakukan aktifitasnya dengan baik pula. Dengan tubuh yang sehat, orang akan lebih bersemangat untuk bekerja, berpikir dan akan lebih produktif. Hal ini karena kebutuhan tubuh dapat dipenuhi dengan baik sehingga organ- organ tubuh akan melakukan fungsinya dengan baik pula.



## Merancang Menu

Menu dirancang berdasarkan angka kecukupan gizi bagi orang dewasa, keseimbangan menu serta kondisi fisiologis yang dianggap normal.

**Tabel 3. 3 - Angka Kecukupan Gizi 2012 Kelompok Dewasa Wanita**

No	Kelompok Umur	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	Energi (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)
1	10 -12 thn	37	145	2000	60	67
2	13 -15 thn	48	153	2125	69	71
3	16 - 18 thn	50	154	2125	59	71
4	19 -29 thn	52	156	2250	56	75
5	30 -49 thn	55	156	2150	57	60
6	50 - 64 thn	55	156	1900	57	53
7	65 - 79 thn	55	156	1550	56	43
8	> 80 thn	55	156	1425	55	40

**Tabel 3. 4 - Angka Kecukupan Gizi Kelompok Dewasa Laki-laki**

No	Kelompok Umur	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	Energi (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)
1	10 -12 thn	35	138	2100	56	70
2	13 -15 thn	46	150	2475	72	83
3	16 - 18 thn	55	160	2675	66	89
4	19 -29 thn	56	165	2725	62	91
5	30 -49 thn	62	165	2625	65	73
6	50 - 64 thn	62	165	2325	65	65
7	65 - 79 thn	62	165	1900	62	53
8	> 80 thn	62	165	1525	60	42



**Bab 1**  
**Penutup**

## **RANGKUMAN**

Menu untuk orang dewasa dapat disusun dengan mengacu kepada kebutuhan mereka akan zat gizi guna beraktivitas sehari-hari. Menu yang disusun harus mengacu kepada kecukupan kalori dan protein sebanyak 2500-2800 Kkal per hari serta mengandung 48 – 55 gram kalori per hari.

Disarankan memperbanyak konsumsi makanan berserat. Serat ini banyak ditemukan dalam buah-buahan, sayur dan kacang-kacangan. Makanan berserat dapat membantu kelancaran proses pencernaan. Asupan serat penting untuk usus dan dapat menurunkan risiko peradangan gastrointestinal. Serat juga dapat menurunkan kolesterol dan menurunkan gula darah.

Kurangi makanan berlemak. Hindari makanan yang mengandung lemak jenuh.

Mulailah mengonsumsi susu yang rendah lemak dan makanan seperti kedelai.

Siklus menu seimbang dewasa adalah daftar menu makanan harian yang dibuat tiga atau lima hari untuk menghindari menu yang sama pada hari yang sama

## POST TEST :



1. Jelaskan mengapa kita harus membuat siklus menu ?
2. Jelaskan mengapa kita harus memilih bahan makanan yang sehat?

3. Sebutkan kriteria menu seimbang untuk Dewasa ?
4. Jelaskan pengertian Siklus menu!

1. Siklus menu harus dibuat agar tidak terjadi pengulangan menu pada hari yang sama, sehingga anggota keluarga atau kosumen tidak dapat menduga menuapa yang akan dihidangkan
2. Bahan makanan yang sehat perlu diperhatikan ketika menyusun menu agar kecukupan energi dan zat gizi dapat terpenuhi, tidak menyebabkan keracunan makanan, Pilih makanan yang rendah lemak, banyak makan kedele. Vit C diperbanyak untuk membantu penyerapan mineral Fe .



### **3. kriteria menu seimbang untuki Dewasa :**

- 1) Mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air**
- 2) Memperbanyak konsumsi makanan berserat. Makanan berserat dapat membantu kelancaran proses pencernaan.**

- 3) kecukupan kalori dan protein sebanyak 2500-2800 Kkal per hari serta mengandung 48 – 55 gram protein per hari**
- 4) Kurangi makanan berlemak.**
- 5) Membatasi karbohidrat yang tidak sehat.**

**4. Siklus menu seimbang dewasa adalah daftar menu makanan harian yang dibuat tiga atau lima hari untuk menghindari menu yang sama pada hari yang sama**

**TUGAS :**

**Susunlah menu seimbang untuk Dewasa selama 3 (Tiga) hari!**

# ADMINISTRASI GURU



MATA PELAJARAN : SHKK  
TINGKAT / SEMESTER : X/ 1  
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017  
MAHASISWA PPL : Yudi Setiyo  
NIM : 13511241057

## SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113  
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340  
e-mail : [smkn3purworejo@ymail.com](mailto:smkn3purworejo@ymail.com)

**KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR**  
**MATA PELAJARAN ILMU GIZI**  
**KELAS X**

<b>KOMPETENSI INTI</b>	<b>KOMPETENSI DASAR</b>
1. Menghayati dan mensyukuri ajaran agama yang dianutnya.	1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh 2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah 2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi sikap kerja.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.	3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh 3.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh 3.3 Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral sebagai zat pengatur yang diperlukan tubuh 3.4 Mendeskripsikan zat gizi sumber vitamin sebagai zat pengatur yang diperlukan tubuh 3.5 Menjelaskan Daftar Komposisi

<b>KOMPETENSI INTI</b>	<b>KOMPETENSI DASAR</b>
	<p>Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar</p> <p>3.6. Menjelaskan Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG)</p> <p>3.7. Menjelaskan menu seimbang.</p>
<p>4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung</p>	<p>4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data.</p> <p>4.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data</p> <p>4.3 Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber mineral berdasarkan data</p> <p>4.4. Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data</p> <p>4.5 Menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar untuk menghitung zat gizi</p> <p>4.6 Menggunakan Angka Kecukupan Gizi untuk menghitung kecukupan zat gizi</p> <p>4.7 Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang</p>

**SILABUS**

Nama Sekolah : SMK/SMK  
 Mata Pelajaran : **Sanitasi, Hygiene dan Keselamatan Kerja**  
 Kelas /Semeste : X/ 1 dan 2

- Kompetensi Inti:
- KI 1 :Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
  - KI 2 :Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
  - KI 3 :Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual dan procedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab phenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah
  - KI 4 :Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.  2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja  2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiene dan sanitasi makanan</li> <li>• Menilai Penerapan Hygiene dan sanitasi makanan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mengamati :</b> Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel yang berkaitan dengan hygiene dan sanitasi makanan</li> <li>• <b>Menanya :</b> Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, peran, ruang lingkup, persyaratan hygiene dan sanitasi makanan; serta hubungan antara aspek hygiene dan sanitasi makanandengan masalah keracunan makanan.</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengamatan sikap saat berdiskusi, uji coba dan presentasi</li> <li>• <b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok</li> <li>• Hasil penilaian penerapan</li> </ul>	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Video/ Gambar</li> <li>• Referensi / bahan ajar /artikel</li> <li>• Lembar kasus</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja</p> <p>3.1. Mendeskripsikan peranan, ruang lingkup dan persyaratan hygiene dan sanitasi bidang makanan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang hygiene dan sanitasi makanan</li> <li>Melakukan penilaian penerapan hygiene dan sanitasi saat praktik atau menggunakan film/lembar kasus</li> </ul>	<p>hygiene dan sanitasi makanan</p> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p>		
<p>4.1. Menilai penerapan hygiene perorangan (personal hygiene) di dapur dan ruang pelayanan makanan</p>		<p><b>Mengasosiasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok</li> <li>Menyimpulkan hasil analisis data</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan hasil diskusi dan analisis</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan analisis</li> </ul>	<p>Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap selama proses berlangsung</p>		
<p>1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mikroorg anisme</li> <li>Penangan nan makanan</li> </ul>	<p><b>Mengamati :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel yang berkaitan dengan mikroorganisme terkait dengan makanan</li> </ul> <p><b>Menanya :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, peran, jenis, struktur ;perkembangbiakan, serta hubungan antara mikroorganisme dengan penyakit yang disebabkan oleh makanan.</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pengamatan sikap saat berdiskusi, praktik dan presentasi</li> </ul> <p><b>Portofolio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laporan tertulis kelompok</li> </ul>	<p>6minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Video/Gambar</li> <li>Referensi / bahan ajar /artikel</li> <li>Lembar kasus</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan</p> <p>2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja</p> <p>3.2. Mendeskripsikan jenis-jenis , struktur dan perkembangan mikroorganisme</p> <p>4.2. Melakukan penanganan makanan untuk mencegah perkembangan mikroorganisme yang merugikan</p>		<p><b>Mengumpulkan Data:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang mikroorganisme terkait dengan makanan</li> <li>Melakukan penangananmakanan untuk mencegah perkembangan mikroorganisme yang merugikan (sterilisasi, sanitasi dll) dan mencatat kejadian yang dapat dijadikan sumber data untuk menjawab pertanyaan</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan praktik penanganan makanan</li> <li>Menyimpulkan hasil analisis data</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan hasil diskusi dan analisis</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan analisis</li> </ul>	<p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap selama proses berlangsung</p> <p><b>Tes Kinerja</b></p> <p>Melakukan penanganan makanan</p>		
<p>1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan</p>	<p><b>Resiko hygiene makanan (keracunan</b></p>	<p><b>Mengamati :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel yang berkaitan dengan Resiko hygiene makanan</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pengamatan sikap saat berdiskusi, praktik dan</li> </ul>	<p>4minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Video/Gambar</li> <li>Referensi / bahan ajar /artikel</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Kerusakan makanan)	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan</p> <p>2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja</p> <p>3.3. Menganalisis resiko hygiene (keracunan dan kerusakan makanan) di tempat kerja</p> <p>4.3. Menilai kerusakan makanan</p>		<p><b>Menanya :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, jenis, ciri-ciri, penyebab kerusakan , cara pencegahan resiko hygiene serta hubungan antara resiko hygiene dengan perkembangan usaha</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang resiko hygiene makanan</li> <li>Menganalisis resiko hygiene makanan berdasarkan lembar tugas</li> <li>Menilai kerusakan makanan berdasarkan lembar kasus</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan tugas kelompok</li> <li>Menyimpulkan hasil analisis data</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan hasil diskusi dan lembar tugas</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan lembar tugas</li> </ul>	<p>presentasi</p> <p><b>Portfolio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laporan tertulis kelompok</li> </ul> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap selama proses berlangsung</p>	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembar kasus</li> <li>Lembar tugas</li> </ul>
<p>1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut</p>	<p>Mikroorganism penyebab Keracunan</p>	<p><b>Mengamati :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel tentang</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pengamatan sikap saat</li> </ul>	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Video/Gambar</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>agama yang dianutnya.</p> <p>2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan</p> <p>2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja</p> <p>3.4. Memahami mikroorganisme penyebab keracunan makanan</p> <p>4.4. Menyimpulkan faktor penyebab keracunan makanan</p>	<p>Makanan</p>	<p>Mikroorganisme penyebab keracunan makanan</p> <p><b>Menanya :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, jenis, struktur dan pertumbuhan, cara menginfeksi (masa inkubasi), jenis toksin, cara pencegahan keracunan makanan, serta hubungan antara keracunan makanan dengan mikroorganisme penyebab keracunan makanan</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang Mikroorganisme penyebab Keracunan makanan</li> <li>Kerja kelompok untuk menentukan mikroorganisme penyebab keracunan makanan berdasarkan kasus yang diberikan guru</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan tugas kelompok</li> <li>Menyimpulkan hasil analisis data</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan hasil diskusi dan lembar tugas</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan lembar tugas</li> </ul>	<p>berdiskusi, praktik dan presentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laporan tertulis kelompok</li> </ul> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap selama proses berlangsung</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Referensi / bahan ajar /artikel</li> <li>Lembar kasus</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan</p> <p>2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja</p> <p>3.5. Memahami bahan pembersih dan bahan saniter</p> <p>4.5. Merencanakan kebutuhan bahan pembersih dan bahan saniter</p>	<p>Bahan pembersih dan bahan saniter</p>	<p><b>Mengamati :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel tentang bahan pembersih dan bahan saniter</li> </ul> <p><b>Menanya :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, jenis, fungsi, cara kerja, daya kerja, perbedaan noda dan kotoran, cara menyiapkan bahan pembersih dan bahan sanitermaksudkan, serta apakah ada saling pengaruh antara bahan pembersih dan bahan saniter dan apakah ada pengaruh jenis noda dan kotoran dengan penggunaan bahan pembersih dan saniter</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang bahan pembersih dan bahan saniter</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keja kelompok untuk merencanakan kebutuhan bahan pembersih dan bahan saniter berdasarkan kasus yang diberikan</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan tugas kelompok</li> <li>Menyimpulkan hasil analisis data</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p>	<p><b>Observasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pengamatan sikap saat berdiskusi, praktik dan presentasi</li> </ul> <p><b>Portofolio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laporan tertulis kelompok</li> </ul> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap selama proses berlangsung</p>	<p>3 minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Video/Gambar</li> <li>Referensi / bahan ajar /artikel</li> <li>Lembar kasus</li> </ul>


Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>1.1.Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1.Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja</p> <p>2.2.Menunjukkan perilaku amaliah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan</p> <p>2.3.Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja</p> <p>3.6.Memahami cara membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang</p> <p>4.2.Membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang kerja</p>	<p><b>Pembersihan dan sanitasi ruang dan peralatan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan hasil diskusi dan lembar tugas</li> <li>• Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan lembar tugas</li> </ul> <p><b>Mengamati :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel tentang pembersihan dan sanitasi ruang dan peralatan</li> </ul> <p><b>Menanya :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, macam-macam cara membersihkan dan sanitasi, fungsi, jadwal pembersihan dan sanitasi, cara pemilihan, prosedur pembersih dan bahan alat dan ruang , serta apakah ada perbedaan efektifitas diantara bahan pembersih dan saniter</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang pembersihan dan sanitasi peralatan dan ruang</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan praktik pembersihan dan sanitasi peralatan dan ruang kerja serta mencatat kejadian yang dapat digunakan sebagai sumber data untuk menjawab pertanyaan</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengolah, dan menganalisis data</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengamatan sikap saat berdiskusi, praktik dan presentasi</li> </ul> <p><b>Portofolio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laporan tertulis kelompok</li> </ul> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap selama proses berlangsung</p> <p><b>Tes kinerja/unjuk kerja</b></p>	<p>6 minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Video/Gambar</li> <li>• Referensi / bahan ajar /artikel</li> <li>• Lembar kasus</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan</p> <p>2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja</p> <p>3.7. Menjelaskan keselamatan kerja meliputi keselamatan dan kecelakaan kerja; api dan kebakaran; dan alat pelindung kerja</p> <p>4.7. Melakukan identifikasi resiko bahaya untuk mengurangiresiko bahaya (kecelakaan kerja).</p>	<p><b>Keselamatan Kerja</b> (keselamatan dan kecelakaan kerja; api dan kebakaran; dan alat pelindung kerja)</p>	<p>hasil diskusi kelompok dan tugas kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyimpulkan hasil analisis data</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan hasil diskusi dan praktik</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan praktik</li> </ul> <p><b>Mengamati :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel tentang Keselamatan kerja dan kejadian kecelakaan kerja</li> </ul> <p><b>Menanya :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, macam-macam, fungsi, penyebab, cara pencegahan, cara penanganan kebakaran serta apakah penggunaan alat pelindung kerja dapat mengurangi terjadinya kecelakaan kerja</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang keselamatan kerja</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi resiko bahaya di area kerja</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan tugas</li> </ul>	<p>Melakukan pembersihan dan sanitasi ruang dan alat</p> <p><b>Observasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pengamatan sikap saat berdiskusi, praktik dan presentasi</li> </ul> <p><b>Portofolio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laporan tertulis kelompok</li> </ul> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap selama proses</p>	<p>6 minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Video/Gambar</li> <li>Referensi / bahan ajar /artikel</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>1.1.Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1.Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan</p> <p>2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja</p> <p>3.8. Mendeskripsikan kesehatan kerja meliputi persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja</p> <p>4.8. Menilai kesehatan area kerja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kesehatan kerja</b> (persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja)</li> <li>• Penilaian kesehatan area kerja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kelompok</li> <li>• Menyimpulkan hasil analisis data</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan hasil diskusi dan hasil identifikasi</li> <li>• Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan hasil identifikasi</li> </ul> <p><b>Mengamati :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel tentang kesehatan kerja dan penyakit akibat kerja</li> </ul> <p><b>Menanya :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, jenis, fungsi, penyakit akibat kerja , cara pencegahan, serta apakah cara kerja dan lingkungan kerja akan mempengaruhi kesehatan seseorang</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang kesehatan kerja</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan penilaian area kerja berdasarkan persyaratan ruang dan alat kerja</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan tugas kelompok penilaian ruang kerja</li> </ul>	<p>berlangsung</p> <p><b>Observasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengamatan sikap saat berdiskusi, praktik dan presentasi</li> </ul> <p><b>Portofolio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laporan tertulis kelompok</li> </ul> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap</p> <p>selama proses berlangsung</p>	<p>4 minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Video/Gambar</li> <li>• Referensi / bahan ajar /artikel</li> </ul>

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimpulkan hasil analisis data</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan hasil diskusi dan hasil penilaian aarea kerja</li> <li>• Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan hasil penilaian area kerja</li> </ul>			

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-005
	<b>PROGRAM TAHUNAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	1 dari 4
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

## PROGRAM TAHUNAN


**MATA PELAJARAN** : SHKK  
**KELAS** : X (SEPULUH)  
**TAHUN PELAJARAN** : 2016 / 2017

DISUSUN OLEH :

**N A M A** : YUDI SETIYO  
**N I M** : 1351141057

**SMK NEGERI 3 PURWOREJO**  
**BIDANG KEAHLIAN JASA BOGA**  
**Jl. Kartini No. 5 Purworejo Telp.(0275) 321268 / Faks. (0275) 325340**

2016

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-005
	<b>PROGRAM TAHUNAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	2dari4
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014


### PROGRAM TAHUNAN

MATA PELAJARAN : SHKK  
 SATUAN PENDIDIKAN : SMK NEGERI 3 PURWOREJO  
 KELAS : X ( SEPULUH )  
 TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

SEM.	❖ KOMPETENSI INTI  ❖ KOMPETENSI DASAR	JUMLAH JAM PELAJARAN		KET.
		TM	PS	
I	<b>KOMPETENSI INTI :</b>  1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya 2. Mengembangkan perilaku ( jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsive, dan proaktif ) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.  3. Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual dan procedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.  4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkrit dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.			

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-005
	<b>PROGRAM TAHUNAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	3dari4
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

	<b>KOMPETENSI DASAR :</b> 1.1. Mensyukuri karunia TYME melalui pengembangan berbagai ketrampilan dasar mengolah makanan dan kue sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya 2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran menyiapkan, menerapkan teknik pengolahan makanan. 2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah ( jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong )dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah. 2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja			
	3.1. Mendeskripsikan peranan, ruang lingkup dan persyaratan hygiene dan sanitasi bidang makanan. 4.1. Menilai penerapan hygiene perorangan (personal hygiene) di dapur dan ruang pelayanan makanan.	2		<b>Juli - Agustus</b>
	3.2. Mendeskripsikan jenis-jenis , struktur dan perkembangbiakan mikroorganismenya. 4.2. Melakukan penanganan makanan untuk mencegah perkembangbiakan mikroorganismenya yang merugikan.	2		<b>Agustus-September</b>
	Ulangan Tengah Semester	2		<b>September</b>
	3.3. Menganalisis resiko hygiene (keracunan dan kerusakan makanan) di tempat kerja. 4.3. Menilai kerusakan makanan.			
	3.4. Memahami mikroorganismenya penyebab keracunan makanan. 4.4. Menyimpulkan faktor penyebab keracunan makanan.			
	Ulangan Umum Semester Ganjil Utama			

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-005
	<b>PROGRAM TAHUNAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	4dari4
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

Ulangan Umum Semester Ganjil Susulan			
Jumlah			
3.5. Memahami bahan pembersih dan bahan saniterr. 4.5. Merencanakan kebutuhan bahan pembersih dan bahan saniter.			
3.6. Memahami cara membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang. 4.6. Membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang kerj			
3.7. Menjelaskan keselamatan kerja meliputi keselamatan dan kecelakaan kerja; api dan kebakaran; dan alat pelindung kerja. 4.7. Melakukan identifikasi resiko bahaya untuk mengurangiresiko bahaya (kecelakaan kerja).			
3.8. Mendeskripsikan kesehatan kerja meliputi persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja. 4.8. Menilai kesehatan area kerja.			
Ulangan Umum Semester Genap Utama			
Ulangan Umum Semester Genap Susulan			
UTS Semester Genap			
Jumlah			

Purworejo, 15 September 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Utami


NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yudi Setiyo

NIM. 13511241057

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-005
	<b>PROGRAM TAHUNAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	1 dari 2
		Tanggal Terbit	1 Juli 2014

### PERHITUNGAN MINGGU DAN JAM EFEKTIF

Mata Pelajaran : ILMU GIZI dan SHKK  
 Kelas : X  
 Semester : 1  
 Tahun Pelajaran : 2016 / 2017

Mengajar per minggu 12 Jam Pelajaran untuk Peajaran ILMU GIZI dan SHKK

Hari	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at
Jam Ke	Kelas	Kelas	Kelas	Kelas	Kelas
1	Upacara Bendera	ILMU GIZI	SHKK	Guru Piket	Jum'at Bersih
2	-	ILMU GIZI	SHKK	Guru Piket	ILMU GIZI
3	-	ILMU GIZI	-	Guru Piket	ILMU GIZI
4	-	ILMU GIZI	-	Guru Piket	ILMU GIZI
5	-	ILMU GIZI	-	Guru Piket	ILMU GIZI
6	-	-	-	-	ILMU GIZI
7	-	-	-	-	-
8	-	-	-	-	Pramuka
9	-	-	-	-	Pramuka
10	-	-	-	-	-
11	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	-

NO	BULAN	JUMLAH MINGGU	TIDAK EFEKTIF	EFEKTIF
			X	X
1	Juli 2016	4	2	2
2	Agustus 2016	5	-	4
3	September 2016	4	-	4
4	Oktober 2016	4	-	4
5	November 2016	5	-	5
6	Desember 2016	4	2	2
Jumlah		26	4	22

Rincian : Jumlah jam pelajaran yang efektif = 22 x Jumlah jam perminggu  
 : Jumlah jam pelajaran yang efektif = 22 x 12 jam  
 = 264

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-005
	<b>PROGRAM TAHUNAN</b>	Status Revisi	01
		Halaman	2dari2
		TanggalTerbit	1 Juli 2014

#### Mata Pelajaran ILMU GIZI

Pembelajaran / Materi Pokok			
Materi 1	Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar	Teori	5 Jam
Materi 2	Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG)	Teori	5 Jam
Materi 3	Menu Seimbang	Teori	5 Jam
Materi 4	Menu Seimbang untuk wanita hamil dan menyusui	Teori	5 Jam
Materi 5	Menu Seimbang untuk bayi dan balita	Teori	5 Jam
Materi 6	Menu Seimbang untuk remaja	Teori	5 Jam
Materi 7	Menu Seimbang untuk Dewasa	Teori	5 Jam
UTS			2 Jam
US			2 Jam
Jumlah			39 Jam

#### Mata Pelajaran SHKK

Pembelajaran / Materi Pokok			
Materi 1	Keselamatan dan Kecelakaan Kerja	Teori	2 Jam
Materi 2	Api dan Kebakaran	Teori	2 Jam
Materi 3	Alat Pelindung Diri	Teori	2 Jam
Materi 4	Kesehatan Kerja	Teori	2 Jam
Materi 5	Penyakit Akibat Kerja	Teori	2 Jam
Materi 6	Hygiene dan Sanitasi Makanan	Teori	2 Jam
UTS			2 Jam
US			2 Jam
Jumlah			16 Jam

**KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL ( KKM )**  
**SMK NEGERI 3 PURWOREJO**

Mata Pelajaran : SHKK  
 Tingkat : X  
 Tahun Pelajaran : 2016 / 2017

NO	KOMPETENSI INTI / KOMPETENSI DASAR	KRITERIA PENENTUAN			KKM
		Kompleksitas	Daya Dukung	Intake	
KI 1)	Menghayati ajaran agama yang dianutnya 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.				
KI 2)	Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia. 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli,				



	meliputi persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja				
KI 4)	Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.				
	4.1 Menilai penerapan hygiene perorangan (personal hygiene) di dapur dan ruang pelayanan makanan	75	75	75	75
	4.2 Melakukan penanganan makanan untuk mencegah perkembangbiakan mikroorganisme yang merugikan	75	75	75	75
	4.3 Menilai kerusakan makanan	75	75	75	75
	4.4. Menyimpulkan faktor penyebab keracunan makanan	75	75	75	75
	4.5 Merencanakan kebutuhan bahan pembersih dan bahan saniter	75	75	75	75
	4.6 Membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang kerja	75	75	75	75
	4.7 Melakukan identifikasi resiko bahaya untuk mengurangiresiko bahaya (kecelakaan kerja).	75	75	75	75
	4.8 Menilai kesehatan area kerja	75	75	75	75

Purworejo, 15 September 2016

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Utami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yudi Setivo

NIM. 13511241057

## ANALISA KECAKAPAN HIDUP

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Purworejo

Paket Keahlian : JASA BOGA

Mata Pelajaran/ Tingkat : SHKK / X

### KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

KI 1).	Menghayati ajaran agama yang dianutnya
	1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya
KI 2)	Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia. 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja 2.2 Menunjukkan perilaku amaliah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja.
KI 3)	Memahami,menerapkan, dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dengan wawasan kemusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah. 3.1 Mendeskripsikan peranan, ruang lingkup dan persyaratan <i>hygiene</i> dan sanitasi bidang makanan

## KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

- 3.2 Mendeskripsikan jenis-jenis , struktur dan perkembanganbiakan mikroorganisme
- 3.3 Menganalisis resiko hygiene (keracunan dan kerusakan makanan) di tempat kerja
- 3.4. Memahami mikroorganisme penyebab keracunan makanan.
- 3.5. Memahami bahan pembersih dan bahan saniter.
- 3.6. Memahami cara membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang
- 3.7. Menjelaskan keselamatan kerja meliputi keselamatan dan kecelakaan kerja: api dan kebakaran; dan alat pelindung kerja.
3. 8 Mendeskripsikan kesehatan kerja meliputi persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja

### KI 4)

Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

- 4.1 Menilai penerapan hygiene perorangan (personal hygiene) di dapur dan ruang pelayanan makanan
- 4.2 Melakukan penanganan makanan untuk mencegah perkembangan mikroorganisme yang merugikan
- 4.3 Menilai kerusakan makanan
- 4.4. Menyimpulkan faktor penyebab keracunan makanan
- 4.5 Merencanakan kebutuhan bahan pembersih dan bahan saniter
- 4.6 Membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang kerja
- 4.7 Melakukan identifikasi resiko bahaya untuk mengurangi resiko bahaya (Kecelakaan kerja).
4. 8 Menilai kesehatan area kerja

ASPEK KECAKAPAN	HIDUP	INDIKATOR KEBERHASILAN	KODE KOMPETENSI DASAR													
			3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7
Kesadaran Diri		Kesadaran eksistensi diri sebagai makhluk Tuhan	X	X	X	X	X	X	X	X	X	V	V	V	V	V
		Kesadaran eksistensi diri sebagai makhluk sosial	X	X	X	X	X	X	X	X	X	V	V	V	V	V



*Tanda V : untuk memetakan kecakapan hidup yang menjadi tujuan langsung mata pelajaran*

*Tanda X : untuk memetakan kecakapan hidup yang menjadi tujuan tidak langsung mata pelajaran*

Purworejo, 15 September 2016

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Utami

NIP. 19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yadi Setyo

NIM. 13511241057

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Sekolah	: SMK NEGERI 3 PURWOREJO
Mata Pelajaran	: SHKK
Kelas / Semester	: X JB II / 1
Materi Pokok	: Kesehatan Kerja
Alokasi Waktu	: 1 x 2 jam @ 45 menit

---

### **A. KOMPETENSI INTI (KI) :**

- K1 : Menghayati dan mengamalkan agama yang dianutnya
- K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong – royong, kerjasama, cinta damai, responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural dalam pengetahuan teknologi , seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- K4 : Mengolah, mengaji dan menalar dalam ranah konkrit dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

### **KOMPETENSI DASAR**

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja.
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan.

2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja..

3.4 Memahami kesehatan kerja

4.4 Mengecek kesehatan lingkungan kerja.

#### **B. INDIKATOR PENCAPAIAN**

3.4..1 Menjelaskan pengertian kesehatan kerja

3.4..2 Menjelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja.

3.4..3 Menjelaskan tujuan kesehatan kerja

3.4..4 Menjelaskan prinsip 5 R dalam menjaga tempat penyimpanan peral

4.4.1 Menjelaskan cara kerja dalam kegiatan terkait dengan pengolahan dan penyajian makanan.

4.4.2 Melakukan cara kerja sesuai dengan aturan kesehatan kerja.

4.4.3 Mengevaluasi kesehatan lingkungan kerja

#### **C. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mempelajari materi tentang kesehatan kerja, peserta didik mampu :

- 1) Menjelaskan pengertian kesehatan kerja menurut peraturan K3 dengan benar
- 2) Menjelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja dengan benar
- 3) Menjelaskan 5 tujuan kesehatan kerja menurut Joint ILO/WHO Committee Tahun 1995 dengan benar
- 4) Menjelaskan 3 alasan perlunya kesehatan kerja dengan benar
- 5) Menjelaskan 3 hal terkait dengan kesehatan tenaga kerja dengan benar
- 6) Menjelaskan prinsip 5 R dalam menjaga tempat penyimpanan peralatan dengan benar
- 7) Menjelaskan 3 pengertian ergonomi kerja dengan benar
- 8) Menjelaskan 3 komponen ergonomik kerja dengan benar
- 9) Menjelaskan 3 cara kerja dalam kegiatan terkait dengan pengolahan dan penyajian makanan dengan benar.
- 10) Melakukan cara kerja sesuai dengan aturan kesehatan kerja dengan benar
- 11) Mengevaluasi kesehatan lingkungan kerja dengan benar.

#### **D. MATERI POKOK PEMBELAJARAN**

- 1) Pengertian kesehatan kerja menurut peraturan K3.
- 2) Manfaat penerapan kesehatan kerja.

- 3) Tujuan kesehatan kerja menurut Joint ILO/WHO Committee Tahun 1995.
- 4) Alasan perlunya kesehatan kerja.
- 5) Hal- hal terkait dengan kesehatan tenaga kerja.
- 6) Prinsip 5 R dalam menjaga tempat penyimpanan peralatan
- 7) Pengertian ergonomi kerja.
- 8) Komponen ergonomik kerja.
- 9) Cara kerja dalam kegiatan terkait dengan pengolahan dan penyajian makanan.
- 10) Cara kerja sesuai dengan aturan kesehatan kerja.
- 11) Mengevaluasi kesehatan lingkungan kerja

#### **E. METODE PEMBELAJARAN :**

- Pendekatan : Saintifik
- Model pembelajaran : Problem solving ( Make a math)
- Metode : 1. Menggali informasi  
2. Pengamatan terhadap sumber referensi  
3. Diskusi kelompok  
4. Presentasi

#### **F. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN**

1. Media : Power point materi kesehatan kerja.
2. Alat dan Bahan : LCD, papan tulis, hand out, modul., video, bola, kardus, gelas, kertas asturo , spidol dan power point.
3. Sumber Belajar : Ir. Tuti Sumiati, M.M, 2013. Sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja bidang makanan tingkat 1. Kemendikbud Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan : Jakarta

#### **G. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN**

##### **1. Pendahuluan (10 menit)**

- a. Peserta didik mengawali pembelajaran dengan berdo'a dan memberi salam.
- b. Peserta didik memberikan respon ketika dicek kehadirannya.
- c. Peserta didik menyimak penjelasan pendidik tentang materi yang akan dibahas yaitu mengenai pengertian kesehatan kerja, manfaat penerapan kesehatan kerja, tujuan

kesehatan kerja, perlunya kesehatan kerja, prinsip 5 R dalam bidang kerja, ergonomi kerja.

- d. Peserta didik menyimak penjelasan mengenai tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran mengenai penyakit akibat kerja, strategi pembelajaran yang akan dilakukan.

## **2. Inti (60 menit)**

### **a. Mengamati ( 5 menit)**

- Peserta didik mengamati gambar tentang kesehatan kerja.

### **b. Menanyakan (10 menit)**

- Peserta didik merespon pertanyaan dari pendidik mengenai gambar tentang kesehatan kerja.
- Peserta didik merespon pertanyaan mengenai pengertian kesehatan kerja, manfaat penerapan kesehatan kerja, tujuan kesehatan kerja, prinsip 5 R dalam bidang kerja.

### **c. Mengumpulkan data (15 menit)**

- Peserta didik dikelompokkan menjadi 8 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 3 orang siswa. Pembentukan kelompok dilakukan dengan game yaitu dengan cara pendidik sudah menyiapkan nomer kelompok pada sebuah bola
- Peserta didik diberikan soal tentang pengertian kesehatan kerja, manfaat penerapan kesehatan kerja, tujuan kesehatan kerja ,prinsip 5 R dalam menjaga tempat penyimpanan peralatan,pengertian ergonomi , komponen dari ergonomi, pengertian dari cara kerja dalam kegiatan terkait dengan pengolahan dan penyajian makanan, cara kerja sesuai dengan aturan kesehatan kerja. Mengevaluasi kesehatan lingkungan kerja yang ada didalam kardus.
- Perwakilan dari kelompok mengambil soal yang ada didalam kardus.
- Masing-masing kelompok mendiskusikan tentang penugasan kelompok  
Peserta didik dapat mencari sumber dari buku yang lain maupun melalui internet.

### **d. Mengasosiasi ( 15 menit)**

- Peserta didik menuliskan hasil diskusi kedalam kertas- kertas kecil yang sudah disiapkan oleh pendidik.
- Peserta didik menempelkan kertas- kertas kecil yang berisi jawaban pada kertas asturo yang telah diberikan oleh pendidik.

- Kertas asturo yang digunakan sebagai media untuk menempel jawaban dihias menarik mungkin.
- Pendidik mengambil soal- soal dan mengumpulkan soal- soal tersebut kedalam kardus yang sudah di sediakan

**e. Mengkomunikasikan ( 20 menit)**

- Pendidik menunjuk peserta didik untuk maju kedepan kelas sesuai dengan kelompok masing- masing.
- Peserta didik mencocokkan jawaban yang sudah ditulis dengan mencari potongan- potongan soal yang ada di dalam kardus, lalu di tempel menjadi satu di kertas asturo.
- Pendidik memberikan waktu 5 detik kepada masing- masing kelompok untuk mencari soal yang tepat sesuai dengan jawaban yang sudah ditulis.
- Peserta didik melakukan presentasi hasil diskusi sesuai dengan jawaban dan soal yang sudah didapat.
- Peserta didik diingatkan oleh pendidik untuk memperhatikan presentasi kelompok lain dengan tertib.
- Setiap kelompok diwajibkan memberi satu pertanyaan kepada kelompok yang telah selesai melakukan presentasi. Dengan cara, menuliskan soal kedalam selembar kertas kecil dan di lempar kepada peserta yang ditunjuk untuk menjawab.
- Pendidik mengamati dan memberi nilai berdasarkan keberanian menjelaskan presentasi, bertanya, berpendapat, dan menerima pendapat.
- Setelah semua pertanyaan telah terjawab maka pendidik membenarkan maupun menyimpulkan hasil diskusi pada hari ini.

**f. Penutup (15 menit)**

- Peserta didik merespon feedback/umpan balik berupa game pertanyaan mengenai materi pengertian kesehatan kerja, manfaat penerapan kesehatan kerja, tujuan kesehatan kerja, perlunya kesehatan kerja, prinsip 5 R dalam bidang kerja, ergonomi kerja.
- Peserta didik menyimak kesimpulan pembelajaran hari ini tentang pengertian kesehatan kerja, manfaat penerapan kesehatan kerja, tujuan kesehatan kerja, perlunya kesehatan kerja, prinsip 5 R dalam bidang kerja, ergonomi kerja.
- Peserta didik mengerjakan post test tentang materi kesehatan kerja.

- Peserta didik mendengarkan arahan pendidik untuk materi pada pertemuan berikutnya mengenai penyakit akibat kerja.
- Peserta didik menyimak penugasan dari pendidik yaitu kegiatan apa saja yang dapat dilakukan di dapur yang dapat mengakibatkan penyakit akibat kerja.
- Peserta didik merespon salam penutup dari pendidik.

## H. Penilaian

### A. Penilaian Keaktifan

No	Indik	Nama Siswa	Penilaian					Ket.
			Sangat aktif	Akif	Cukup Aktif	Kurang Aktif	Tidak Aktif	

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertanyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).
2. Dinyatakan kurang aktif bila peserta didik hanya bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).
3. Dinyatakan cukup aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).
4. Dinyatakan aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 75).
5. Dinyatakan sangat aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan lebih dari dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).

## B. Penilaian Perangkat Tugas

No	No Induk	Nama Siswa	Laporan Diskusi			Pengerjaan tugas modul	Pengerjaan tugas rumah	Total	Rata - Rata
			Kerapian (20%)	Kejelasan Tulisan (20%)	Ketepatan Isi (60%)				

Laporan diskusi :

### 1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila chart rapi, notulen tertulis rapi, adanya kesesuaian aksesoris pada chart (warna, animasi, dan perangkat lainnya), chart tidak polos/ada tambahan aksesoris dalam chart.
- Peserta didik mendapatkan nilai 75 bila hanya memenuhi dari 3 persyaratan poin penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi dari 2 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 25 bila hanya memenuhi dari 1 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari persyaratan point penilaian kerapian.

### 2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada chart dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.
- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

### 3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada chart sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.

### Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan modul terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan modul terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan modul terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan modul terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan modul terlambat 5 hari dan keatas.

### Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 4 hari.

- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 5 hari dan keatas.

C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

No	Materi	Indikator	Nomor soal	Jumlah Soal
1	Jelaskan pengertian kesehatan kerja menurut paraturan K3!	Menjelaskan pengertian kesehatan kerja dengan benar	1	1
2	Jelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja	Menjelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja	2	1
3	Jelaskan 3 tujuan kesehatan kerja!	Menjelaskan tujuan kesehatan kerja	3	1
4	Jelaskan prinsip 5R dalam merawat tempat penyimpanan peralatan	Menjelaskan prinsip 5 R	4	1

**Soal !**

1. Jelaskan pengertian kesehatan kerja menurut paraturan K3 !
2. Jelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja.
3. Jelaskan 3 tujuan kesehatan kerja!
4. Jelaskan prinsip 5R dalam merawat tempat penyimpanan peralatan.

**JAWABAN :**

No	Indikator Jawaban	Kriteria Penilaian	Skor
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesehatan kerja adalah :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keadaan sejahtera secara fisik, jiwa dan sosial yg memungkinkan setiap</li> </ol> </li> </ul>	Jika benar nilai 10 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5	10

	<p>pekerja dapat bekerja produktif secara sosial ekonomi tanpa membahayakan diri sendiri, teman sekerja, keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya.</p> <p style="text-align: center;"><b>Atau</b></p> <p>1. Cara yang dilakukan dalam pencegahan dan pemberantasan penyakit akibat kerja, misalnya kebisingan, pencahayaan (sinar), getaran, kelembaban udara, dan lain-lain yang dapat menyebabkan kerusakan pada alat pendengaran, gangguan pernapasan, kerusakan paru-paru, kebutaan, kerusakan jaringan tubuh akibat sinar ultraviolet, kanker kulit, kemandulan, dan lain- lain.</p>	<p>Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 2 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0</p>	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesehatan kerja bermanfaat untuk memelihara dan melindungi derajat kesehatan tenaga kerja dari faktor2 bahaya yang dihadapi di tempat kerja untuk mencapai produktivitas &amp; kesejahteraan tenaga kerja.</li> </ul>	<p>Jika benar nilai 10 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 2 Jika salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0</p>	10
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan kesehatan kerja adalah : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempromosikan dan memelihara kesehatan fisik, mental dan sosial pekerja.</li> <li>2. Mencegah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kondisi kerja.</li> <li>3. Melindungi pekerja dari resiko terhadap faktor-faktor yang mengganggu kesehatan.</li> <li>4. Menempatkan dan memelihara pekerja dalam lingkungan kerja yang sesuai kemampuan fisik dan psikologisnya.</li> <li>5. Menyesuaikan manusia pada</li> </ol> </li> </ul>	<p>Jika benar semua nilai 30 Jika menjawab satu point nilai 10 Jika menjawab salah nilai 1 Jika tidak menjawab nilai 0</p>	30

	pekerjaannya		
4	<p>Prinsip 5 R dalam merawat peralatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ringkas: hanya untuk menyimpan peralatan yang diperlukan.</li> <li>2. Rapih: menempatkan barang pada tempatnya, dan ditata sesuai dengan jenis peralatannya.</li> <li>3. Resik: harus sudah dalam keadaan bersih dan kering saat disimpan (tidak ada kotoran yang menempel).</li> <li>4. Rawat: dirawat atau dibersihkan secara teratur.</li> <li>5. Rajin: Konsisten atau terus menerus dilakukan.</li> </ol>	<p>Jika benar semua nilai 50  Jika menjawab satu point nilai 10  Jika menjawab salah nilai 1  Jika tidak menjawab nilai 0</p>	50
	TOTAL NILAI		100

Purworejo, 31 Agustus 2016

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Utami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yudi Setiyo

NIM. 13511241057

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMK NEGERI 3 PURWOREJO
Mata Pelajaran	: SHKK
Kelas / Semester	: X JB 2 / 1
Materi Pokok	: Penyakit Akibat Kerja
Alokasi Waktu	: 1 x 2jam @ 45menit

---

### A. KOMPETENSI INTI (KI) :

- K1 : Menghayati dan mengamalkan agama yang dianutnya
- K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong – royong, kerjasama, cintadamai, responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural berdasarkan rasa ingin tahuya tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- K4 : Mengolah, mengaji dan menalar dalam ranah konkrit dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung dan mampu melaksanakan tugas spesifik.

### B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja.

- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan.
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 3.5 Menjelaskan penyakit akibat kerja.
- 4.5 Mengevaluasi pengertian penyakit akibat kerja dan cara pencegahannya.

### **C. INDIKATOR PENCAPAIAN**

Membedakan pengertian menu dengan menu seimbang

- 3.5.1 Mengkomunikasikan pengertian PAK.
- 3.5.2 Menjelaskan jenis-jenis PAK.
- 3.5.3 Menjelaskan faktor- faktor penyebab PAK.
- 4.5.1 Menjelaskan pencegahan penyakit akibat kerja.

### **D. TUJUAN PEMBELAJARAN :**

Setelah mempelajari penyakit akibat kerja, peserta didik mampu :

- 1) Menjelaskan pengertian penyakit akibat kerja menurut Permenaker No. 1 tahun 1981.
- 2) Menejelaskan 3 jenis penyakit akibat kerja yang disebabkan oleh factor kimia.
- 3) Menjelaskan 3 jenis penyakit akibat kerja yang disebabkan oleh factor fisik.
- 4) Menjelaskan 3 jenis penyakit akibat kerja yang disebabkan oleh factor ergonomic kerja.
- 5) Menjelaskan cara penanganan PAK berdasarkan factor penyebab terjadinya PAK.
- 6) Mengevaluasi penyakit akibat kerja jika diberikan kasusnya.

### **E. MATERI POKOK PEMBELAJARAN**

1. Pengertian penyakit kerja.
2. Jenis penyakit akibat kerja.
3. Faktor penyebab PAK
4. Pencegahan penyakit akibat kerja.

## **F. METODE PEMBELAJARAN :**

- Pendekatan : Problem Based Learning  
Model pembelajaran : Problem solving  
Metode : 1. Menggali informasi  
2. Pengamatan terhadap sumber referensi  
3. Diskusi kelompok

## **G. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN**

1. Media : Power point materi penyakit akibat kerja.
2. Alat dan Bahan : LCD, papan tulis, hand out, modul, power point, amplop, asturo.
3. Sumber Belajar : Ir.Tuti Sumiati, M.M, 2013. *SHKK BIDANG MAKANAN 1*. Kemendikbud Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan. Jakarta

## **H. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN**

### **1. Pendahuluan (10 menit)**

- a. Peserta didik mengawali pembelajaran dengan berdo'a dan memberi salam.
- b. Peserta didik memberikan respon ketika dicek kehadirannya.
- c. Peserta didik mengumpulkan tugas pada pertemuan sebelumnya.
- d. Peserta didik menyimak penjelasan pendidik tentang tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran dan materi yang akan dibahas yaitu mengenai pengertian penyakit kerja, jenis penyakit akibat kerja, faktor penyebab penyakit akibat kerja, pencegahan penyakit akibat kerja.

### **2. Inti (60 menit)**

#### **a. Mengamati (5 menit)**

- Peserta didik mengamati gambar PAK yang ada disekitar peserta didik di dalam power point.

#### **b. Menanyakan (20 menit)**

- Peserta didik merespon pertanyaan dari pendidik tentang gambar mengenai penyakit akibat kerja.
- Peserta didik merespon pertanyaan mengenai pengertian penyakit kerja. jenis penyakit akibat kerja, factor penyebab PAK, pencegahan penyakit akibat kerja.

- Peserta didik menyimak penjelasan mengenai pengertian penyakit kerja, jenis penyakit akibat kerja, factor penyebab penyakit akibat kerja, pencegahan penyakit akibat kerja..

**c. Mengumpulkan data (10 menit)**

- Peserta didik dikelompokkan menjadi 8 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 3 orang siswa.
- Pembentukan kelompok dilakukan dengan game yaitu dengan cara pendidik sudah menyiapkan 24 amplop yang berisi nama makanan, asal makanan, dan bahan makanan. Peserta didik lalu mencari pasangan dari nama makanan, asal makanan, dan bahan makanan yang sesuai.
- Peserta didik memperhatikan aturan penugasan kelompok yaitu salah satu anggota setiap kelompok menuliskan kegiatan hari kemarin yang berpotensi terjadi PAK. Selanjutnya kertas berisi penugasan tersebut ditukarkan kepada kelompok lain.
- Setiap kelompok mengamati, mendiskusikan, dan mengevaluasi penugasan dari kelompok lain.
- Peserta didik dapat mencari sumber hasil evaluasi dari buku yang lain maupun melalui internet.

**d. Mengasosiasi (5 menit)**

- Peserta didik menuangkan hasil diskusinya dalam kertas asturo yang sudah disediakan oleh pendidik.
- Peserta didik mempersiapkan untuk presentasi yaitu membaca hasil diskusi kelompok.
- Peserta didik diarahkan oleh pendidik tentang aturan dalam presentasi.

**e. Mengkomunikasikan (20 menit)**

- Peserta didik diingatkan oleh pendidik untuk memperhatikan presentasi kelompok lain dengan tertib.
- Peserta didik melakukan presentasi hasil diskusi secara acak.
- Peserta didik diberi arahan oleh pendidik untuk memberikan pertanyaan kepada kelompok yang sedang melakukan presentasi.
- Setelah semua presentasi selesai pendidik memberikan masukan dan membenarkan maupun menyimpulkan hasil diskusi hari ini.
- Peserta didik mengumpulkan kertas hasil diskusi kepada pendidik.

### 3. Penutup ( 20 menit)

- Peserta didik diberikan pertanyaan/penguatan materi/ feed back / umpan balik mengenai materi pengertian penyakit kerja, jenis penyakit akibat kerja, factor penyebab PAK, pencegahan penyakit akibat kerja..
- Peserta didik mengerjakan post test tentang materi penyakit akibat kerja.
- Peserta didik mendengarkan arahan guru untuk materi pada pertemuan berikutnya tentang Hygiene Sanitasi Makanan.
- Peserta didik memberikan penugasan individu untuk memotret 5 (lima) gambar yang ada di dapur yang dapat menimbulkan kecelakaan kerja dan penyakit kerja.
- Pendidik menanyakan kepada peserta didik mengenai bagaimana pembelajaran yang telah berlangsung hari itu.
- Peserta didik berdoa dan memberikan salam penutup untuk kegiatan pembelajaran pada hari itu.

### f. Penilaian

#### A. Penilaian Keaktifan

No	No Induk	Nama Siswa	Penilaian					Ket.
			Sangat aktif	Aktif	Cukup Aktif	Kurang Aktif	Tidak Aktif	

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertanyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).
2. Dinyatakan kurang aktif bila peserta didik hanya bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).
3. Dinyatakan cukup aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).

4. Dinyatakan aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 75).
5. Dinyatakan sangat aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan lebih dari dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).

#### B. Penilaian Perangkat Tugas

No	No Induk	Nama Siswa	Laporan Diskusi			Pengerjaan tugas modul	Pengerjaan tugas rumah	Total	Rata - Rata
			Kerapian (20%)	Kejelasan Tulisan (20%)	Ketepatan Isi (60%)				

Laporan diskusi :

##### 1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila penulisan rapi, tidak ada kesalahan dalam kalimat, dan penomoran benar.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi dari 2 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 25 bila hanya memenuhi dari 1 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari persyaratan point penilaian kerapian.

##### 2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada penugasan dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

### 3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada penugasan sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.

### Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan modul terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan modul terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan modul terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan modul terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan modul terlambat 5 hari dan keatas.

### Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 3 hari.

- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 5 hari dan keatas.

### C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

No	Materi	Indikator	Nomor soal	Jumlah Soal
1	Jenis PAK apa saja yang dapat di derita oleh seorang pengolah makanan dan pelayan makanan!	Menjelaskan Jenis PAK apa saja yang dapat di derita oleh seorang pengolah makanan dan pelayan makanan.	1	1
2	Apakah sama antara cedera akibat kecelakaan kerja dengan penyakit akibat kerja?	Menjelaskan Apakah sama antara cedera akibat kecelakaan kerja dengan penyakit akibat kerja.	2	1
3	Sebutkan 5 Pencegahan PAK!	Menyebutkan Sebutkan 5 Pencegahan PAK.	3	1

### Soal !

1. Jenis PAK apa saja yang dapat di derita oleh seorang pengolah makanan dan pelayan makanan!
2. Jelaskan Apakah sama antara cedera akibat kecelakaan kerja dengan penyakit akibat kerja?
3. Sebutkan 5 Pencegahan PAK!

No	Indikator Jawaban	Kriteria Penilaian	Skor
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A. Hernia</li> <li>✓ Gangguan Otot</li> <li>✓ Varises</li> <li>✓ Kejang panas</li> </ul>	Jika benar nilai 20 Jika benar nilai tiap aspek 4 Jika kurang tepat nilai tiap	20

	✓ Stress	aspek 3 Jika hanya menyebutkan istilah tanpa penjelasan nilai 2 Jika salah semua nilai 1 Jika tidak mengerjakan soal nilai 0	
2	✓ Cedera akibat kecelakaan kerja dengan penyakit akibat kerja berbeda. Cedera akibat kecelakaan kerja terjadi hanya ketika bekerja dan dapat di tangani pada saat itu juga. penyakit akibat kerja terjadi ketika bekerja dan masih menyebabkan penyakit setelahnya.	Jika benar nilai 30 Jika benar nilai tiap aspek 25 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 20 Jika hanya menyebutkan tanpa penjelasan nilai 15 Jika salah semua diberi nilai 2 Jika tidak mengerjakan soal nilai 0	30
3	Upaya pencegahan penyakit akibat kerja di dalam dapur : ✓ Pengaturan tempat kerja, desain tempat kerja disesuaikan dengan anatomi tubuh manusia. ✓ Pemilihan dan peraturan peralatan kerja. ✓ Pengaturan cara kerja. ✓ Pencatatan dan pelaporan. ✓ Penanganan kasus/treatment.	Jika benar nilai 50 Jika benar nilai tiap aspek 10 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 7 Jika hanya menyebutkan tanpa penjelasan nilai 3 Jika salah semua diberi nilai 2 Jika tidak mengerjakan soal nilai 0	50

Purworejo, 14 September 2016

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Utami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yudi Setiyo

NIM. 13511241057

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMK NEGERI 3 PURWOREJO
Mata Pelajaran	: SHKK
Kelas / Semester	: X JB / 2
Materi Pokok	: Sanitasi dan Hygiene Makanan
Alokasi Waktu	: 1 x 2jam @ 45menit

---

### A. KOMPETENSI INTI (KI) :

- K1 : Menghayati dan mengamalkan agama yang dianutnya
- K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong – royong, kerjasama, cintadamai, responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural berdasarkan rasa ingin tahuya tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- K4 : Mengolah, mengaji dan menalar dalam ranah konkrit dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung dan mampu melaksanakan tugas spesifik.

### B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja.

- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan.
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 3.5 Menjelaskan penyakit akibat kerja.
- 4.5 Mengevaluasi pengertian penyakit akibat kerja dan cara pencegahannya.

### **C. INDIKATOR PENCAPAIAN**

- 3.5.1 Mengkomunikasikan pengertian hygiene dan sanitasi makanan.
- 3.5.2 Menjelaskan ruang lingkup hygiene dan sanitasi makanan.
- 3.5.3 Menjelaskan faktor- faktor pada hygiene dan sanitasi makanan.

### **D. TUJUAN PEMBELAJARAN :**

Setelah mempelajari penyakit akibat kerja, peserta didik mampu :

- 1) Menjelaskan 2 perbedaan pengertian hygiene makanan dan sanitasi makanan.
- 2) Menejelaskan 3 hal yang melatarbelakangi pentingnya penerapan hygiene dan sanitasi makanan.
- 3) Menjelaskan 2 kendala dalam penerapan pengertian hygiene dan sanitasi makanan.
- 4) Menjelaskan ruang lingkup hygiene dan sanitasi makanan.
- 5) Menilai penerapan hygiene dan sanitasi makanan berdasarkan ruang lingkupnya.

### **E. MATERI POKOK PEMBELAJARAN**

1. Pengertian hygiene dan sanitasi makanan.
2. Jenis hygiene dan sanitasi makanan.
3. Ruang lingkup hygiene dan sanitasi makanan.

## **F. METODE PEMBELAJARAN :**

- Pendekatan : Problem Based Learning  
Model pembelajaran : Problem solving  
Metode : 1. Menggali informasi  
2. Pengamatan terhadap sumber referensi  
3. Diskusi kelompok

## **G. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN**

1. Media : Power point materi hygiene dan sanitasi makanan..
2. Alat dan Bahan : LCD, papan tulis, hand out, modul., video, amplop, power point.
3. Sumber Belajar : Ir.Tuti Sumiati, M.M, 2013. *SHKK BIDANG MAKANAN 1*. Kemendikbud Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan. Jakarta

## **H. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN**

### **1. Pendahuluan (15 menit)**

- a. Peserta didik mengawali pembelajaran dengan berdo'a dan memberi salam.
- b. Peserta didik mendengarkan dan memberikan respon terhadap pengenalan singkat.
- c. Peserta didik memberikan respon ketika dicek kehadirannya.
- d. Peserta didik menyimak penjelasan pendidik tentang materi yang akan dibahas yaitu mengenai pengertian penyakit kerja. jenis penyakit akibat kerja, factor penyebab PAK, pencegahan penyakit akibat kerja.
- e. Peserta didik menyimak penjelasan mengenai tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran mengenai pengertian hygiene dan sanitasi makanan. jenis hygiene dan sanitasi makanan, ruang lingkup hygiene dan sanitasi makanan.

## **2. Inti (60 menit)**

### **a. Mengamati (15 menit)**

- Peserta didik mengamati gambar hygiene dan sanitasi makanan yang ada disekitar peserta didik di dalam power point.
- Peserta didik mengamati video berbagai kejadian yang dapat terjadi dan mengakibatkan hygiene dan sanitasi makanan di dalam power point.

### **b. Menanyakan (15 menit)**

- Peserta didik merespon pertanyaan dari pendidik tentang gambar dan video berbagai macam hygiene dan sanitasi makanan.
- Peserta didik merespon pertanyaan mengenai pengertian hygiene dan sanitasi makanan, jenis hygiene dan sanitasi makanan, ruang lingkup hygiene dan sanitasi makanan.

### **c. Mengumpulkan data (30 menit)**

- Peserta didik dikelompokkan menjadi 8 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 3 orang siswa. Pembentukan kelompok dilakukan dengan game yaitu dengan cara pendidik sudah menyiapkan 8 nomor pada sebuah amplop dengan jumlah 3 stick per nomor yang akan diambil oleh peserta didik.
- Peserta didik memperhatikan aturan penugasan kelompok yaitu salah satu anggota setiap kelompok menuliskan kegiatan hari kemarin yang berpotensi terjadi kegiatan hygiene dan sanitasi makanan.
- Setiap kelompok mengamati, mendiskusikan, dan mengevaluasi penugasan dari kelompok lain.
- Peserta didik dapat mencari sumber hasil evaluasi dari buku yang lain maupun melalui internet.
- Pendidik memberikan waktu kepada peserta didik selama 15 menit untuk menyusun jawaban dari soal-an hygiene dan sanitasi makanan.

### 3. Penutup ( 15 menit)

- Peserta didik diberikan pertanyaan/penguatan materi/ feed back / umpan balik dengan cara game estafet amplop mengenai materi pengertian hygiene dan sanitasi makanan. jenis hygiene dan sanitasi makanan, ruang lingkup hygiene dan sanitasi makanan.
- Peserta didik mengerjakan post test tentang materi hygiene dan sanitasi makanan.
- Peserta didik mendengarkan arahan guru untuk materi pada pertemuan berikutnya tentang Mikroorganisme.
- Peserta didik diberikan penugasan individu untuk membuat evaluasi kesehatan di lingkungan kerja melalui pengamatan lingkungan dapur praktek.
- Pendidik menanyakan kepada peserta didik mengenai bagaimana pembelajaran yang telah berlangsung hari itu.
- Peserta didik berdoa dan memberikan salam penutup untuk kegiatan pembelajaran pada hari itu.

## I. Penilaian

### A. Penilaian Keaktifan

No	No Induk	Nama Siswa	Penilaian					Ket.
			Sangat aktif	Aktif	Cukup Aktif	Kurang Aktif	Tidak Aktif	

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertanyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).
2. Dinyatakan kurang aktif bila peserta didik hanya bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).
3. Dinyatakan cukup aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).

4. Dinyatakan aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 75).
5. Dinyatakan sangat aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan lebih dari dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).

#### B. Penilaian Perangkat Tugas

No	No Induk	Nama Siswa	Laporan Diskusi			Pengerjaan tugas modul	Pengerjaan tugas rumah	Total	Rata - Rata
			Kerapian (20%)	Kejelasan Tulisan (20%)	Ketepatan Isi (60%)				

Laporan diskusi :

##### 1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila penulisan rapi, tidak ada kesalahan dalam kalimat, dan penomoran benar.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi dari 2 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 25 bila hanya memenuhi dari 1 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari persyaratan point penilaian kerapian.

2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada penugasan dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.
- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada penugasan sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.

Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan modul terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan modul terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan modul terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan modul terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan modul terlambat 5 hari dan keatas.

Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 5 hari dan keatas.

C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

No	Materi	Indikator	Nomor soal	Jumlah Soal
1	Jelaskan yang dimaksud dengan hygiene dan sanitasi makanan?	Menjelaskan pengertian hygiene dan sanitasi makanan.	1	1
2	Susunlah cara yang baik mencuci tangan di dapur dalam pengamalan hygiene dan sanitasi makanan.	Menjelaskan upaya pencegahan hygiene dan sanitasi makanan pada dapur.	2	1

Soal !

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan hygiene dan sanitasi makanan?
2. Susunlah cara yang baik mencuci tangan di dapur dalam pengamalan hygiene dan sanitasi makanan.

No	Indikator Jawaban	Kriteria Penilaian	Skor
1	hygiene dan sanitasi makanan adalah ✓ hygiene dan sanitasi makanan adalah upaya individu untuk menjaga kebersihan dan sebagai bentuk perlindungan konsumen.	Jika benar nilai 30 Jika benar nilai tiap aspek 5 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 2 Jika hanya menyebutkan istilah tanpa penjelasan nilai 1 Jika salah semua nilai 0 Jika tidak mengerjakan soal nilai 0	30
2	Susunlah cara yang baik mencuci tangan di dapur dalam pengamalan hygiene dan sanitasi makanan. ✓ Basuh telapak tangan terlebih dahulu. ✓ Tuangkan hand sanitizer ke telapak tangan. ✓ Gosok perlahan dan jangan lupa membersihkan bagian sela jari. ✓ Basuh dengan air. ✓ Lap dengan kain bersih dan kering.	Jika benar nilai 70 Jika benar nilai tiap aspek 14 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 7 Jika hanya menyebutkan tanpa penjelasan nilai 3 Jika salah semua diberi nilai 2 Jika tidak mengerjakan soal nilai 0	70

Purworejo, 6 September 2016

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Utami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



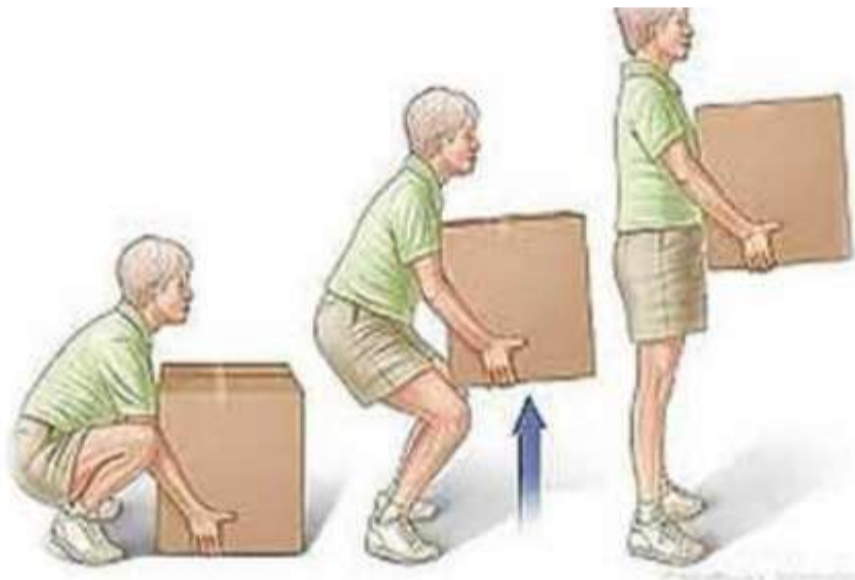
Yudi Setiyo

NIM. 13511241057

# HAND OUT

## KESEHATAN KERJA

### X JB II



SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO

KELOMPOK PARIWISATA

Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp. (0275) 321268 Fax. (0275) 324350

E-mail : [smkn3purworejo@vmail.com](mailto:smkn3purworejo@vmail.com)

## **A. Pengertian Kesehatan Kerja**

Kesehatan kerja adalah:

- ✓ Keadaan sejahtera secara fisik, jiwa dan sosial yg memungkinkan setiap pekerja dapat bekerja produktif secara sosial ekonomi tanpa membahayakan diri sendiri, teman sekerja, keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya.
- ✓ Cara yang dilakukan dalam pencegahan dan pemberantasan penyakit akibat kerja, misalnya kebisingan, pencahayaan (sinar), getaran, kelembaban udara, dan lain-lain yang dapat menyebabkan kerusakan pada alat pendengaran, gangguan pernapasan, kerusakan paru-paru, kebutaan, kerusakan jaringan tubuh akibat sinar ultraviolet, kanker kulit, kemandulan, dan lain-lain (UU nomor 1 tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja).

## **B. Manfaat Kesehatan Kerja**

Kesehatan kerja bermanfaat untuk memelihara dan melindungi derajat kesehatan tenaga kerja dari faktor2 bahaya yang dihadapi di tempat kerja untuk mencapai produktivitas & kesejahteraan tenaga kerja.

### **C. Tujuan Kesehatan Kerja**

Tujuan kesehatan kerja menurut Joint ILO/WHO Committee tahun 1995 antara lain:

- a. Mempromosikan dan memelihara kesehatan fisik, mental dan sosial pekerja.
- b. Mencegah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kondisi kerja.
- c. Melindungi pekerja dari resiko terhadap faktor-faktor yang mengganggu kesehatan.
- d. Menempatkan dan memelihara pekerja dalam lingkungan kerja yang sesuai kemampuan fisik dan psikologisnya.
- e. Menyesuaikan manusia pada pekerjaannya.

### **D. Alasan Perlunya Kesehatan Kerja**

Beberapa hal yang menjadi pertimbangan perlunya kesehatan kerja, antara lain:

- a. Tenaga kerja selalu berhadapan dengan potensi bahaya di tempat kerja,
- b. Keselamatan kerja dapat dicapai bila pekerja sehat.
- c. Kesehatan tenaga kerja yang terganggu akan mengakibatkan *penurunan produktifitas kerja*,

- d. Gangguan kesehatan tenaga kerja dapat dicegah atau diminimalisir dengan upaya preventif & promotif.
- e. Penyakit dan cedera akibat kerja dapat diminimalkan dampaknya dengan pelayanan kesehatan kerja secara memadai melalui upaya pencegahan dan pengobatan.

### **Aspek Terkait dengan Kesehatan Kerja**

Kesehatan kerja sangat terkait dengan kesehatan tenaga kerja, yang dipengaruhi oleh 3 faktor berikut, yaitu:

- a. Beban kerja baik beban secara fisik maupun mental
- b. Kapasitas kerja , yang dipengaruhi oleh hal-hal berikut:
  - 1) Keterampilan
  - 2) Kesegaran jasmani dan rohani
  - 3) Status kesehatan dan gizi
  - 4) Usia
  - 5) Jenis kelamin
  - 6) Ukuran tubuh

### **E. Tempat Penyimpanan Peralatan**

Peralatan memasak dan pesawat memasak disimpan pada rak yang mudah dilihat dan disimpan dalam keadaan kering. Penataan peralatan disesuaikan dengan kelompoknya sehingga mudah untuk ditemukan saat akan digunakan.

## Prinsip 5 R yaitu:

- 1) Ringkas: hanya untuk menyimpan peralatan yang diperlukan.
- 2) Rapih: menempatkan barang pada tempatnya, dan ditata sesuai dengan jenis peralatannya.
- 3) Resik: harus sudah dalam keadaan bersih dan kering saat disimpan (tidak ada kotoran yang menempel).
- 4) Rawat: dirawat atau dibersihkan secara teratur.
- 5) Rajin: Konsisten atau terus menerus dilakukan.

### **F. Pengertian Ergonomi**

1. Ergonomi adalah ergonomi diartikan dengan ilmu yang mempelajari tentang hukum atau aturan kerja.
2. Ilmu terapan yang merupakan gabungan antara ilmu anatomi tubuh, kesehatan, psikologi dan teknologi yang bertujuan untuk peningkatan kondisi kerja dan produktifitas kerja.

3. Ilmu serta penerapannya yang berusaha untuk menelaraskan antara lingkungan pekerjaan dengan manusia agar produktivitas.

## **G. Komponen Ergonomi**

Komponen ergonomi kerja terdiri dari 3 komponen utama, yaitu **manusia, lingkungan kerja, dan alat /perabot kerja**. Untuk melaksanakan program ergonomi, maka 4 hal berikut perlu dilakukan antara lain:

**a. Desain pekerjaan (*Job design*) :**

- 1) Rotasi kerja;
- 2) Perbaiki cara kerja;
- 3) Kerja tim;

**b. Desain tempat kerja (*Workplace design*):**

- 1) Fleksibilitas (*adjustable*);
- 2) Penyesuaian terhadap bentuk & ukuran tubuh pekerja;

**c. Desain perkakas & peralatan (*Tools and Equipment design*):**

yaitu penyesuaian pegangan (*handle*) perkakas dan tatakan barang dengan pekerjaan dan tenaga kerja.

**d. Prosedur kerja (SOP):** penyusunan prosedur kerja yang harus diikuti tenaga kerja.

## H. Cara Kerja yang benar

### A. Cara mengangkat barang



- Bend your knees and keep your back straight to lift loads

*Crane the Floor*

(2)



- Train new employees to use a hand truck or to get help with large loads

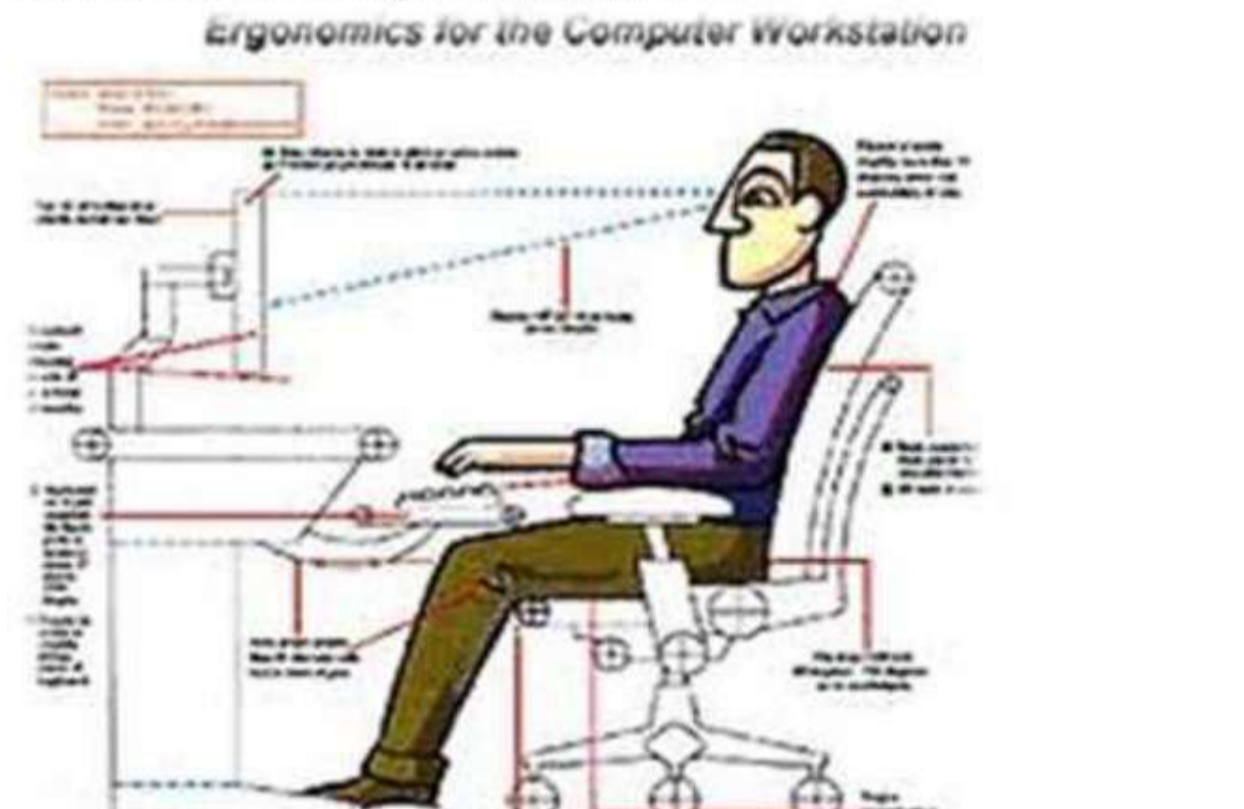
(3)

- Nomor (2) : Tekuk lutut seperti posisi pada gambar, punggung tegak lurus, angkat barang seperti posisi (gambar 4)
- Nomor (3) : tekuk lutut dan usahakan punggung lurus, lalu angkat barang perlahan-lahan dari lantai (khusus untuk barang yang berat).

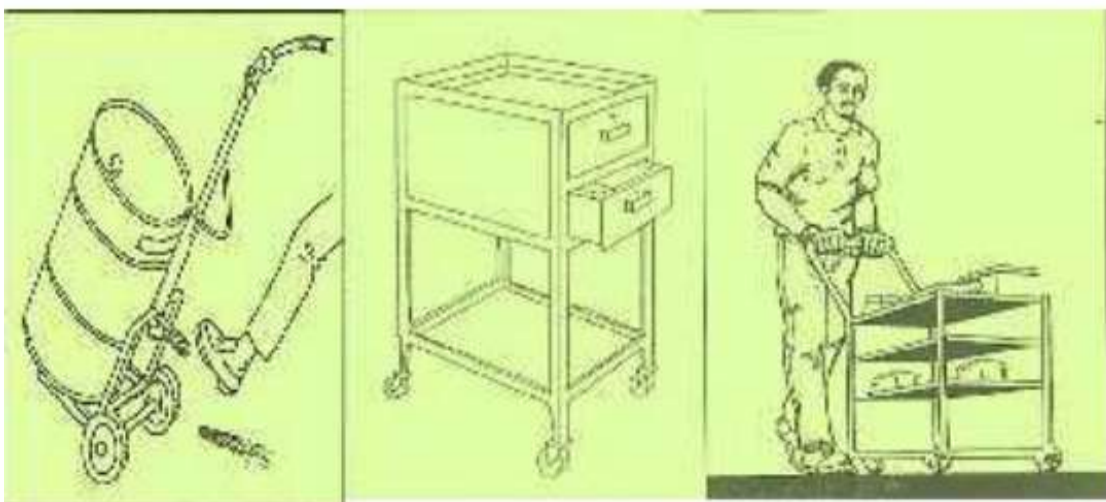
## B. Cara duduk dengan benar

Posisi duduk di depan komputer

Dapatkah Kalian mendeskripsikan posisi duduk yang seharusnya dilakukan saat menggunakan komputer?



## C. Cara membawa barang dengan benar



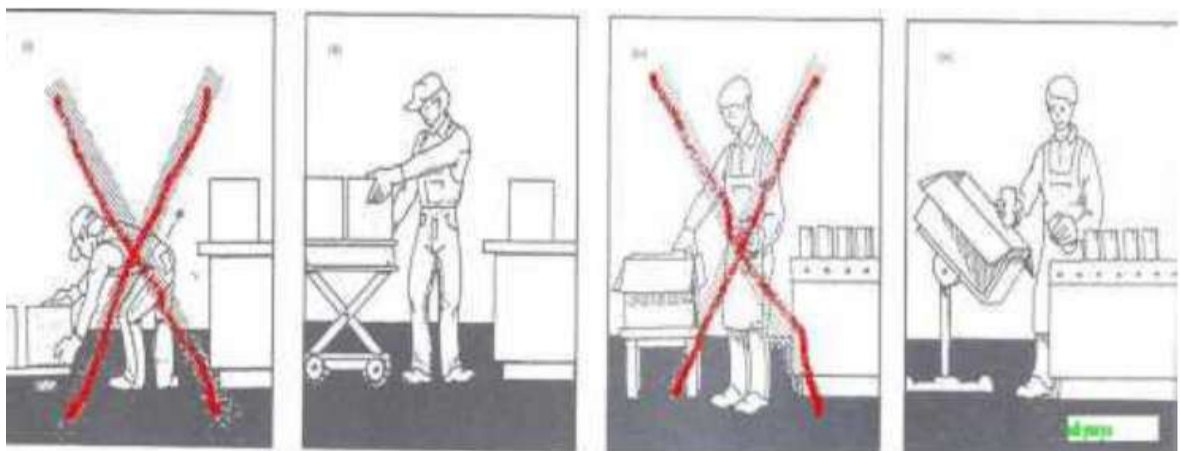
Alat angkut seperti *trolley*, kereta dorong dan lainnya dapat digunakan untuk memindahkan barang agar terhindar dari cedera

#### D. Cara memindahkan barang



Dperlihatkan cara lain memindahkan barang dengan menggunakan tempat bahan yang memiliki pegangan di kedua sisinya. Pegangan pada wadah mempermudah kita membawa barang dan mengurangi terjadinya kecelakaan dan cedera saat bekerja.

#### E. Cara peletakan barang dan posisi bekerja



- 1) Larangan untuk tidak meletakkan barang berat di lantai, tempatkan pada tempat dengan ketinggian tertentu, sehingga saat akan dipindahkan hanya dengan menggeser barang berat pada posisi mendatar atau mendorong/menarik (bukan mengangkat/menurunkan).
- 2) Larangan untuk menghindari bekerja dengan cara memutar atau membungkuk.

**HAND OUT**

**SAFETY  
FIRST  
WORK  
SAFELY**

## **PENYAKIT AKIBAT KERJA - SHKK -**

**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO**

**KELOMPOK PARIWISATA**

**Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp. (0275) 321268 Fax. (0275) 324350**

**E-mail : [smkn3purworejo@vmail.com](mailto:smkn3purworejo@vmail.com)**

**PENYUSUN :  
YUDI SETIYO**



## A. PENGANTAR

**P**ekerjaan yang dikerjakan dengan cara kerja yang tidak tepat, serta fasilitas lingkungan kerja yang tidak sesuai dengan ergonomi kerja dalam jangka waktu tertentu akan dapat mengakibatkan terjadinya penyakit akibat kerja. Mengapa bisa terjadi? Mari kita mempelajari tentang "Penyakit Akibat Kerja". Kegiatan Pembelajaran tentang "Penyakit Akibat Kerja" akan diawali dengan kegiatan pengamatan. Coba kalian identifikasi atau amati gambar berikut!



## PENGERTIAN PENYAKIT AKIBAT KERJA

### **Pengertian Penyakit Akibat Kerja**

Penyakit Akibat Kerja (PAK) adalah penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan atau lingkungan kerja (Permenaker No.1 Tahun 1981). Berdasarkan pengertian tersebut jelas bahwa PAK sangat terkait erat dengan pekerjaan yang dilakukan oleh pekerja, untuk jangka waktu tertentu.



### Jenis penyakit akibat kerja

Beberapa jenis penyakit akibat kerja yang kemungkinan terjadi di area dapur dan pelayanan makanan antara lain:

- a. Hernia: akibat sering membawa beban berat.
- b. Gangguan otot dan sendi : cara mengangkat yang salah, kelelahan
- c. Varises: berdiri terlalu lama.
- d. Kejang panas: terlalu lama terpapar panas/suhu panas.
- e. Stress: monoton, isolasi pekerjaan, tekanan pekerjaan.

### Faktor Penyebab PAK

Berdasarkan faktor penyebabnya PAK dikelompokkan atas:

- a. Faktor fisik

FAKTOR FISIK	PENYAKIT
Suhu tinggi	Heat stress, heat cramp
Suhu dingin	<i>Froshbite</i>
Kebisingan	Kehilangan pendengaran (Hearing loss)
Getaran	Reynold disease
Tekanan	<i>Caison's disease</i>

FAKTOR ERGONOMI	PENYAKIT
Beban kerja	Hernia
Cara kerja	Trauma otot & sendi
Posisi kerja tidak ergonomis	Peny. Muskulus skeletal
Gerak repetitive	<i>Carpal tunel syndrome</i>
Kontraksi statis	Kelelahan, nyeri otot

c. Faktor Kimia

<b>FAKTOR KIMIA</b>	<b>PENYAKIT</b>
<b>Zat iritan</b>	Iritasi selaput lendir
<b>Zat korosif</b>	Luka bakar
<b>Zat karsinogenik</b>	Kanker
<b>Zat allergen</b>	Dermatitis, asma
<b>Zat mutagenic</b>	Mutasi genetic/kanker

d. Faktor biologi terkait dengan binatang pengerat atau mikroorganismen yang dapat menyebabkan penyakit.

### **Pencegahan penyakit akibat kerja**

Apa yang harus Kalian lakukan agar dapat terhindar atau mengurangi terjadinya penyakit akibat kerja (PAK)? Untuk membantu kalian menjawab pertanyaan tersebut, ikuti materi berikut secara seksama. Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui:

- a. Pengaturan tempat kerja, disain tempat kerja disesuaikan dengan anatomi tubuh manusia.
- b. Pemilihan dan Peraturan Peralatan kerja (*Tools and Equipment*).
- c. Pengaturan cara kerja.
- d. Pencatatan dan pelaporan.
- e. Penanganan kasus/*treatment*

Upaya untuk mencegah atau mengurangi terjadinya PAK dapat ditinjau dari faktor penyebabnya antara lain adalah:

a. Alat

Gunakan alat pelindung diri atau pilihlah peralatan yang lebih aman untuk digunakan khususnya pada beberapa peralatan yang dapat berdampak pada kesehatan antara lain , computer, mesin jahit,peralatan yang bergetar atau menimbulkan bising dan peralatan lain-lain.

b. Manusia

Faktor manusia yang menjadi penyebab terjadinya PAK adalah cara melakukan pekerjaan atau cara kerja. Cara kerja yang tidak benar akan mempengaruhi postur tubuh, misalnya saat mengangkat barang, saat memindahkan barang dan lain-lain. Untuk mencegah PAK berkaitan dengan perubahan postur tubuh, maka perhatikan aturan-aturan berikut:

- 1) Hindari kegiatan melekukkan kepala dan leher kedepan (menunduk) atau melekukkan kebelakang (mendongak).
- 2) Hindari melekukkan badan kedepan (membungkuk).
- 3) Hindari gerakan memutar dan asimetrik. Jika harus berputar usahakan hanya sampai dua pertiga putaran.
- 4) Usahakan untuk menggunakan kursi dengan sandaran (*backrest*), dan duduk pada posisi bersandar pada sandaran (posisi tegak).
- 5) Pada pekerjaan yang membutuhkan tenaga besar, posisi tubuh tegak dan lekukan siku pada posisi 90 – 120 derajat, sehingga tubuh berada optimal untuk mengeluarkan tenaga.
- 6) Jika bekerja pada posisi berdiri, usahakan dapat sesekali duduk pada waktu senggang untuk relaksasi otot kaki.

c. Lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat menyebabkan penyakit akibat kerja antara lain faktor lingkungan fisik, kimia dan lingkungan sosial. Untuk mencegah terjadinya PAK, maka lingkungan fisik dan kimia perlu didisain sesuai dengan standar kesehatan kerja. Disamping itu perlu diciptakan hubungan sosial yang erat antar pekerja yang akan membantu terwujudnya kesehatan kerja.

Faktor lingkungan yang perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya PAK antara lain:

a) Pengaturan beban kerja, meliputi:

- 1) Pembebanan tidak melebihi 30 - 40% dari kemampuan kerja maksimum tenaga kerja dalam jangka waktu 8 jam sehari.
- 2) Berdasarkan hasil beberapa observasi, beban maksimum untuk tenaga kerja Indonesia adalah 40 kg.
- 3) Bila mengangkat dan mengangkut dikerjakan lebih dari sekali maka beban maksimum tersebut harus disesuaikan.
- 4) Denyut nadi setelah bekerja tidak melebihi 30-40/menit di atas denyut nadi sebelum bekerja.
- 5) Tidak mengangkat beban lebih dari 4.5 kg pada posisi duduk.
- 6) Tidak mengangkat beban lebih dari 16-20 kg saat berdiri.
- 7) Alat bantu mekanik dan tim mengangkat harus di rancang untuk mengurangi risiko cedera yang berkaitan dengan beban 16 kg s.d 55 kg;
- 8) Tidak mengangkat, menurunkan atau membawa beban lebih dari 55 kg tanpa bantuan mekanis yang tersedia.

b) Letak objek kerja 10 s.d 20 cm lebih tinggi dari siku untuk pekerjaan yang membutuhkan ketelitian.

c) Letak objek kerja 10 s.d 20 cm lebih rendah dari siku untuk pekerjaan yang membutuhkan penekanan dengan tangan.

d) Bahan kimia yang digunakan saat bekerja dapat menyebabkan penyakit akibat kerja, misalnya pestisida, insektisida, atau bahan saniter, dan bahan kimia lainnya dapat menyebabkan PAK. Tempatkan bahan kimia berbahaya bagi kesehatan di ruang penyimpanan khusus dan wadah tertutup rapat.



## **BAB III**

## **PENUTUP**

- A. Penyakit akibat kerja adalah segala bentuk kecelakaan yang mungkin terjadi didalam lingkungan kerja.**
- B. Penyakit akibat kerja dapat dibedakan menjadi 4 Faktor**
  - a. Faktor Fisik**
  - b. Faktor Ergonomi**
  - c. Faktor Kimia**
  - d. Faktor Biologi**
- C. Pencegahan Penyakit akibat kerja sangat mudah dan dapat diterapkan secara maksimal dengan pengawasan yang konstan .**

**HANDOUT**

# SHKK

## HYGIENE DAN SANITASI MAKANAN

**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO**

**KELOMPOK PARIWISATA**

**Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp. (0275) 321268 Fax. (0275) 324350**

**E-mail : [smkn3purworejo@vmail.com](mailto:smkn3purworejo@vmail.com)**

**DISUSUN OLEH : YUDI SETIYO**

# BAB I

## TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari unit ini, diharapkan peserta didik akan dapat:

1. Menjelaskan 2 perbedaan pengertian *hygiene* makanan dan sanitasi makanan.
2. Menjelaskan 3 hal yang melatarbelakangi pentingnya penerapan *hygiene* dan sanitasi makanan.
3. Menjelaskan 2 kendala dalam penerapannya pengertian *hygiene* dan sanitasi makanan.
4. Menjelaskan ruang lingkup *hygiene* dan sanitasi makanan.
5. Menilai penerapan *hygiene* dan sanitasi makanan berdasarkan ruang lingkungannya.

## BAB II

# PENGERTIAN

Permenkes Nomor 329/Menkes/Per/VI/1976 tentang Produksi dan Peredaran Makanan berbunyi:

a. Pasal 1 butir (1)

Makanan adalah barang yang digunakan sebagai makanan atau minuman manusia, termasuk permen karet dan sejenisnya akan tetapi bukan obat.

b. Pasal 2

Makanan yang diproduksi dan diedarkan di wilayah Indonesia harus memenuhi syarat-syarat keselamatan, kesehatan, standar mutu atau persyaratan yang ditetapkan oleh Menteri untuk tiap jenis makanan.

*Hygiene* yang dituliskan dalam bahasa Indonesia "*higiena*", berasal dari bahasa Yunani dari nama seorang Dewi yaitu Dewi Hygea yang merupakan seorang Dewi, yaitu Dewi pencegah penyakit).

*Hygiene* diartikan antara lain sebagai:

- a. Ilmu untuk membentuk dan menjaga Kesehatan (Strecth, JA and Southgate, HA, 1986).
- b. Ilmu yang mengajarkan cara-cara untuk mempertahankan kesehatan jasmani, rohani dan sosial untuk mencapai tingkat kesejahteraan lebih tinggi.
- c. Cara orang memelihara dan juga melindungi diri agar tetap sehat.

Kata sanitasi berasal dari bahasa Latin yaitu "sanitas" yang berarti "sehat". Beberapa pakar memberi pengertian sanitasi sebagai berikut:

- 1) Usaha untuk menciptakan dan menjaga kondisi yang sehat dan higienis.
- 2) Serangkaian usaha yang mendukung penyelenggaraan higiena lingkungan.
- 3) Upaya untuk menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan hidup manusia
- 4) Upaya melaksanakan kegiatan-kegiatan yang dapat menciptakan higiena dan kesehatan umum
- 5) Usaha kesehatan preventif yang menitikberatkan kegiatannya pada kesehatan lingkungan hidup
- 6) Suatu usaha pencegahan penyakit yang menitikberatkan kegiatannya kepada usaha-usaha kesehatan lingkungan hidup manusia.

# RUANG LINGKUP HYGIENE DAN SANITASI MAKANAN

## Ruang Lingkup *Hygiene* dan Sanitasi Makanan

*Hygiene* dan sanitasi terkait dengan hal-hal berikut:

1. Persyaratan bahan mentah sampai produk akhir
2. Pekerja
3. Bangunan dan lingkungan
4. Kontrol terhadap mikroorganismes
  - a. Penerimaan, penyimpanan, pengolahan, dan;
  - b. Penyajian, pengemasan)
5. Peralatan
6. Penyediaan air bersih
7. Penanganan limbah

Berdasarkan aspek-aspek tersebut diatas, ruang lingkup hygiene dan sanitasi makanan dikelompokkan atas:

### 1) *Hygiene* Makanan



- a) *Hygiene* Makanan (*food hygiene*): membahas tentang cara penanganan bahan makanan dari mentah sampai makanan siap santap, penanganan penyimpanan bahan makanan guna mencegah terjadinya resiko *hygiene* makanan yaitu kerusakan dan keracunan makanan.



b) *Hygiene dapur (kitchen hygiene)*: membahas dengan persyaratan bangunan dapur (termasuk diantaranya lantai, dinding dan atap), dan persyaratan bangunan untuk mencegah masuknya binatang pengerat, serangga, dan kecoa di area dapur.



c) *Hygiene perorangan (personal hygiene)*: membahas tentang cara menjaga kebersihan diri dan persyaratan performansi seorang pengolah dan pelayan makanan.

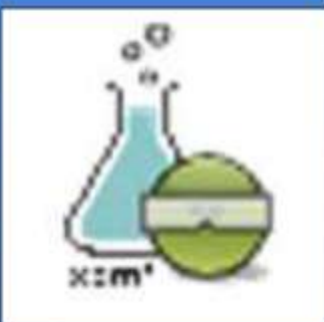
## Sanitasi Makanan



a) Sanitasi Peralatan: membahas tentang cara memilih bahan pembersih dan bahan saniter, pemilihan alat pembersih, dan teknik pembersihan peralatan.



b) Sanitasi ruang dan perabot: menyiapkan bahan pembersih dan bahan saniter, teknik pembersihan dan pensanitasi ruang dan perabot serta jadwal pembersihan.



c) Penyediaan air bersih sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi proses sanitasi peralatan dan ruang pengolahan makanan.



d) Penanganan limbah: membahas tentang cara penanganan limbah di area dapur dan lingkungannya.

## BAB III

### RANGKUMAN

Berdasarkan pengertian diatas jelas bahwa *hygiene* lebih diarahkan pada ilmu sedangkan penerapannya lebih mengarah pada sanitasi atausanitasi merupakan suatu usaha/upaya yang berarti tindakan atau langkah-langkah preventif yang dilakukan untuk menciptakan lingkungan hidup yang sehat.

Pernyataan senada dikemukakan Departemen Kesehatan (2004) bahwa *hygiene* dan sanitasi tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain karena erat kaitannya, misalnya *hygiene* sudah diterapkan dengan mau mencuci tangan, tetapi factor sanitasinya tidak mendukung (tidak tersedia air bersih), maka mencuci tangan menjadi tidak sempurna.

# POST TEST



**Jawablah pertanyaan di bawah ini untuk mengetahui tingkat ketercapaian kompetensi kalian terhadap materi pembelajaran!**

- 1) Jelaskan 2 perbedaan pengertian *hygiene* makanan dan sanitasi makanan!
- 2) Jelaskan 3 hal yang melatarbelakangi pentingnya Hygiene dan sanitasi makanan!
- 3) Jelaskan 2 kendala dalam penerapanan pengertian hygiene dan sanitasi makanan!
- 4) Jelaskan ruang lingkup *hygiene* dan sanitasi makanan!
- 5) Berilah penilaian terhadap penerapan hygiene dan sanitasi makanan berdasarkan ruang lingkupnya!

# KESEHATAN KERJA

**PENYUSUN : YUDI SETIYO**



SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO  
KELOMPOK PARIWISATA  
Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp. (0275) 321268 Fax. (0275) 324350  
E-mail : [smkn3purworejo@vmail.com](mailto:smkn3purworejo@vmail.com)

**MODUL**

# PETA KONSEP

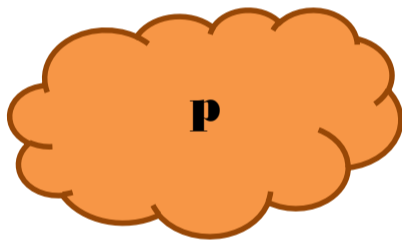


## PETUNJUK SIMBOL



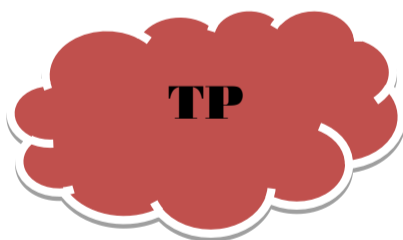
### KEGIATAN AWAL

Tanda ini menunjukkan bahwa anda diminta melakukan sesuatu kegiatan belajar sesuai dengan pengetahuan Anda tentang judul modul



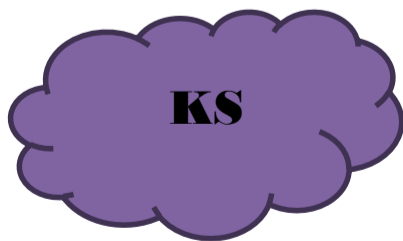
### PENDAHULUAN

Tanda ini menunjukkan bahwa anda akan menemukan informasi tentang judul modul dan apa yang dapat Anda lakukan setelah menyelesaikan modul



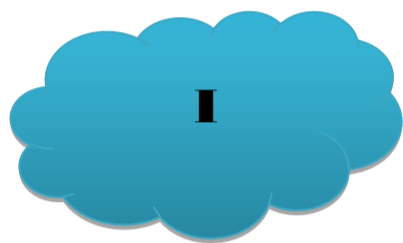
### TUJUAN PEMBELAJARN

Tanda ini menunjukkan hal-hal yang akan dicapai setelah selesai mempelajari modul ini.



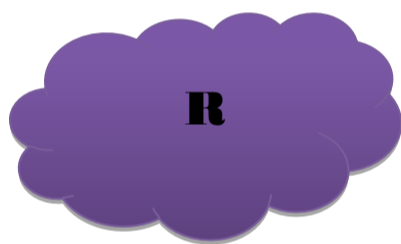
### KATA-KATA SULIT

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan penjelasan tentang kata-kata sulit yang terdapat dalam modul ini.



ISI

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan mempelajari informasi-informasi tentang modul ini.



RANGKUMAN

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan apa inti materi yang baru saja dipelajari

# DAFTAR ISI

Peta Konsep.....

Petunjuk simbol.....

Kegiatan awal.....

**BAB 1 Pendahuluan** .....

Tujuan Pembelajaran.....

Kata kata Sulit.....

**BAB 2 isi** .....

- A. Pengertian Kesehatan Kerja.....
- B. Manfaat Kesehatan Kerja.....
- C. Tujuan Kesehatan Kerja .....
- D. Alasan Perlunya Kesehatan Kerja .....
- E. Tempat penyimpanan peralatan.....
- F. Pengertian Ergonomi.....
- G. Komponen Ergonomi.....
- H. Cara kerja yang benar .....

**BAB 3 Penutup** .....

Kesimpulan atau rangkuman.....



Tahukah anda apa itu kesehatan kerja ?

Apa saja yang perlu di perhatikan pada waktu kita bekerja?



# Bab 1

## Pendahuluan

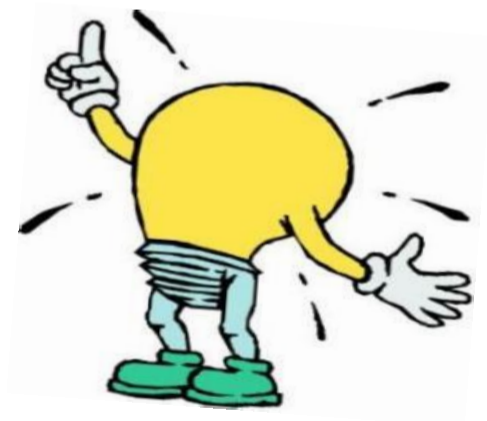
## TUJUAN PEMBELAJARAN

**Setelah mempelajari buku ini, diharapkan peserta didik dapat:**

1. Menjelaskan pengertian kesehatan kerja menurut peraturan K3.
2. Menjelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja.
3. Menjelaskan 5 tujuan kesehatan kerja menurut Joint ILO/WHO Committee Tahun 1995.
4. Menjelaskan 3 alasan perlunya kesehatan kerja.
5. Menjelaskan 3 hal terkait dengan kesehatan tenaga kerja.
6. Menjelaskan prinsip 5 R dalam menjaga tempat penyimpanan peralatan
7. Menjelaskan 3 pengertian ergonomi kerja.
8. Menjelaskan 3 komponen ergonomik kerja.
9. Menjelaskan cara kerja dalam 3 kegiatan terkait dengan pengolahan dan penyajian makanan.
10. Melakukan cara kerja sesuai dengan aturan kesehatan kerja.
11. Mengevaluasi kesehatan lingkungan kerja.

## KATA KATA SULIT

- ILO/ WHO = lembaga/ badan dunia (PBB ) dalam bidang kesehatan.
- Fleksibilitas = menyesuaikan
- Handle = Pegangan.
- Trolley = kereta dorong



# Bab 2

## Isi



## **A. Pengertian Kesehatan Kerja**

Kesehatan kerja adalah:

- ✓ Keadaan sejahtera secara fisik, jiwa dan sosial yg memungkinkan setiap pekerja dapat bekerja produktif secara sosial ekonomi tanpa membahayakan diri sendiri, teman sekerja, keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya.
- ✓ Cara yang dilakukan dalam pencegahan dan pemberantasan penyakit akibat kerja, misalnya kebisingan, pencahayaan (sinar), getaran, kelembaban udara, dan lain-lain yang dapat menyebabkan kerusakan pada alat pendengaran, gangguan pernapasan, kerusakan paru-paru, kebutaan, kerusakan jaringan tubuh akibat sinar ultraviolet, kanker kulit, kemandulan, dan lain-lain (UU nomor 1 tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja).

## **B. Manfaat Kesehatan Kerja**

Kesehatan kerja bermanfaat untuk memelihara dan melindungi derajat kesehatan tenaga kerja dari faktor2 bahaya yang dihadapi di tempat kerja untuk mencapai produktivitas & kesejahteraan tenaga kerja.

### **C. Tujuan Kesehatan Kerja**

Tujuan kesehatan kerja menurut Joint ILO/WHO Committee tahun 1995 antara lain:

- a. Mempromosikan dan memelihara kesehatan fisik, mental dan sosial pekerja.
- b. Mencegah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kondisi kerja.
- c. Melindungi pekerja dari resiko terhadap faktor-faktor yang mengganggu kesehatan.
- d. Menempatkan dan memelihara pekerja dalam lingkungan kerja yang sesuai kemampuan fisik dan psikologisnya.
- e. Menyesuaikan manusia pada pekerjaannya.

### **D. Alasan Perlunya Kesehatan Kerja**

Beberapa hal yang menjadi pertimbangan perlunya kesehatan kerja, antara lain:

- a. Tenaga kerja selalu berhadapan dengan potensi bahaya di tempat kerja,
- b. Keselamatan kerja dapat dicapai bila pekerja sehat.
- c. Kesehatan tenaga kerja yang terganggu akan mengakibatkan *penurunan produktifitas kerja*,
- d. Gangguan kesehatan tenaga kerja dapat dicegah atau diminimalisir dengan upaya preventif & promotif.

- e. Penyakit dan cedera akibat kerja dapat diminimalkan dampaknya dengan pelayanan kesehatan kerja secara memadai melalui upaya pencegahan dan pengobatan.

### **Aspek Terkait dengan Kesehatan Kerja**

Kesehatan kerja sangat terkait dengan kesehatan tenaga kerja, yang dipengaruhi oleh 2 faktor berikut, yaitu:

**a. Beban kerja baik beban secara fisik maupun mental**

**b. Kapasitas kerja , yang dipengaruhi oleh hal-hal berikut:**

- 1) Keterampilan
- 2) Kesegaran jasmani dan rohani
- 3) Status kesehatan dan gizi
- 4) Usia
- 5) Jenis kelamin
- 6) Ukuran tubuh

### **E. Tempat Penyimpanan Peralatan**

Peralatan memasak dan pesawat memasak disimpan pada rak yang mudah dilihat dan disimpan dalam keadaan kering. Penataan peralatan disesuaikan dengan kelompoknya sehingga mudah untuk ditemukan saat akan digunakan.

## Prinsip 5 R yaitu:

- 1) Ringkas: hanya untuk menyimpan peralatan yang diperlukan.
- 2) Rapih: menempatkan barang pada tempatnya, dan ditata sesuai dengan jenis peralatannya.
- 3) Resik: harus sudah dalam keadaan bersih dan kering saat disimpan (tidak ada kotoran yang menempel).
- 4) Rawat: dirawat atau dibersihkan secara teratur.
- 5) Rajin: Konsisten atau terus menerus dilakukan.

### **F. Pengertian Ergonomi**

1. Ergonomi adalah ergonomi diartikan dengan ilmu yang mempelajari tentang hukum atau aturan kerja.
2. Ilmu terapan yang merupakan gabungan antara ilmu anatomi tubuh, kesehatan, psikologi dan teknologi yang bertujuan untuk peningkatan kondisi kerja dan produktifitas kerja.

3. Ilmu serta penerapannya yang berusaha untuk menelaraskan antara lingkungan pekerjaan dengan manusia agar produktivitas.

### **G. Komponen Ergonomi**

Komponen ergonomi kerja terdiri dari 3 komponen utama, yaitu **manusia, lingkungan kerja, dan alat /perabot kerja**. Untuk melaksanakan program ergonomi, maka 4 hal berikut perlu dilakukan antara lain:

**a. Desain pekerjaan (*Job design*) :**

- 1) Rotasi kerja;
- 2) Perbaiki cara kerja;
- 3) Kerja tim;

**b. Desain tempat kerja (*Workplace design*):**

- 1) Fleksibilitas (*adjustable*);
- 2) Penyesuaian terhadap bentuk & ukuran tubuh pekerja;

**c. Desain perkakas & peralatan (*Tools and Equipment design*):**

yaitu penyesuaian pegangan (*handle*) perkakas dan tatakan barang dengan pekerjaan dan tenaga kerja.

**d. Prosedur kerja (SOP):** penyusunan prosedur kerja yang harus diikuti tenaga kerja.

## H. Cara Kerja yang benar

### A. Cara mengangkat barang



- Bend your knees and keep your back straight to lift loads

*From the Floor*

(2)



- Train new employees to use a hand truck or to get help with large loads

(3)

- Nomor (2) : Tekuk lutut seperti posisi pada gambar, punggung tegak lurus, angkat barang seperti posisi (gambar 4)
- Nomor (3) : tekuk lutut dan usahakan punggung lurus, lalu angkat barang perlahan-lahan dari lantai (khusus untuk barang yang berat).



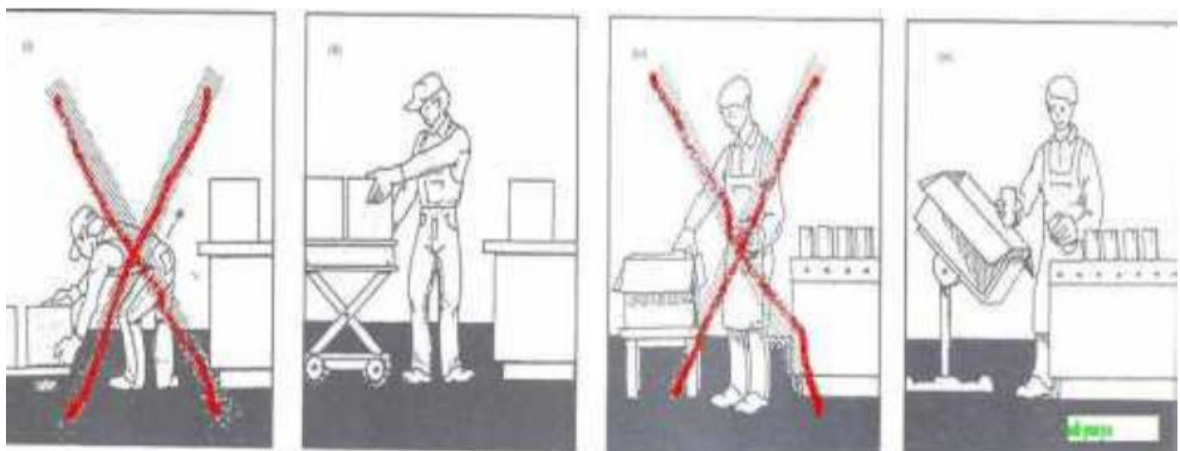
Alat angkut seperti *trolley*, kereta dorong dan lainnya dapat digunakan untuk memindahkan barang agar terhindar dari cedera

#### D. Cara memindahkan barang



Dperlihatkan cara lain memindahkan barang dengan menggunakan tempat bahan yang memiliki pegangan di kedua sisinya. Pegangan pada wadah mempermudah kita membawa barang dan mengurangi terjadinya kecelakaan dan cedera saat bekerja.

#### E. Cara peletakan barang dan posisi bekerja



- 1) Larangan untuk tidak meletakkan barang berat di lantai, tempatkan pada tempat dengan ketinggian tertentu, sehingga saat akan dipindahkan hanya dengan menggeser barang berat pada posisi mendatar atau mendorong/menarik (bukan mengangkat/menurunkan).
- 2) Larangan untuk menghindari bekerja dengan cara memutar atau membungkuk.

# Bab 3

## Penutup



## KESIMPULAN

Kesehatan kerja terkait dengan ergonomi kerja (persyaratan fisik lingkungan kerja hubungannya dengan anatomi tubuh manusia) dan cara kerja yang dapat menyebabkan penyakit akibat kerja. Kesehatan kerja sangat dipengaruhi oleh beberapa factor, salah satu diantaranya adalah yang berhubungan dengan persyaratan fisik lingkungan kerja. Disamping persyaratan fisik lingkungan kerja, faktor lain yang berhubungan dengan kesehatan kerja adalah cara kerja yang dilakukan oleh pekerja saat melaksanakan pekerjaan. Cara kerja yang tidak sesuai dengan prosedur kerja untuk jangka panjang akan mengakibatkan terjadinya penyakit akibat kerja.

## RANGKUMAN

- **Kesehatan kerja adalah:**

Keadaan sejahtera secara fisik, jiwa dan sosial yg memungkinkan setiap pekerja dapat bekerja produktif secara sosial ekonomi tanpa membahayakan diri sendiri, teman sekerja, keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya.

- **Manfaat kesehatan kerja** untuk memelihara dan melindungi derajat kesehatan tenaga kerja dari faktor2 bahaya yang dihadapi di tempat kerja untuk mencapai produktivitas & kesejahteraan tenaga kerja.

- **Tujuan kesehatan kerja** menurut Joint ILO/WHO Committee tahun 1995 antara lain:

a. Mempromosikan dan memelihara kesehatan fisik, mental dan sosial pekerja.

b. Mencegah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kondisi kerja.

c. Melindungi pekerja dari resiko terhadap faktor-faktor yang mengganggu kesehatan.

- **Prinsip 5 R :**

1. Ringkas: hanya untuk menyimpan peralatan yang diperlukan.
2. Rapih: menempatkan barang pada tempatnya, dan ditata sesuai dengan jenis peralatannya.
3. Resik: harus sudah dalam keadaan bersih dan kering saat disimpan (tidak ada kotoran yang menempel).
4. Rawat: dirawat atau dibersihkan secara teratur.
5. Rajin: Konsisten atau terus menerus dilakukan

## PENUGASAN



### KERJA KELOMPOK

1. Apa saja yang termasuk aspek fisik, kimia, biologi, ergonomi dan psikologi dari lingkungan kerja?
2. Coba identifikasi secara berkelompok aspek-aspek apa saja di lingkungan sekolah yang dapat membantu Kalian untuk senang belajar !
3. Diskusikan dalam kelompok
4. Buat laporannya dan presentasikan di depan kelas !

### JAWABAN ;

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....



**MODUL**



## **PENYAKIT AKIBAT KERJA - SHKK -**

**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO**

**KELOMPOK PARIWISATA**

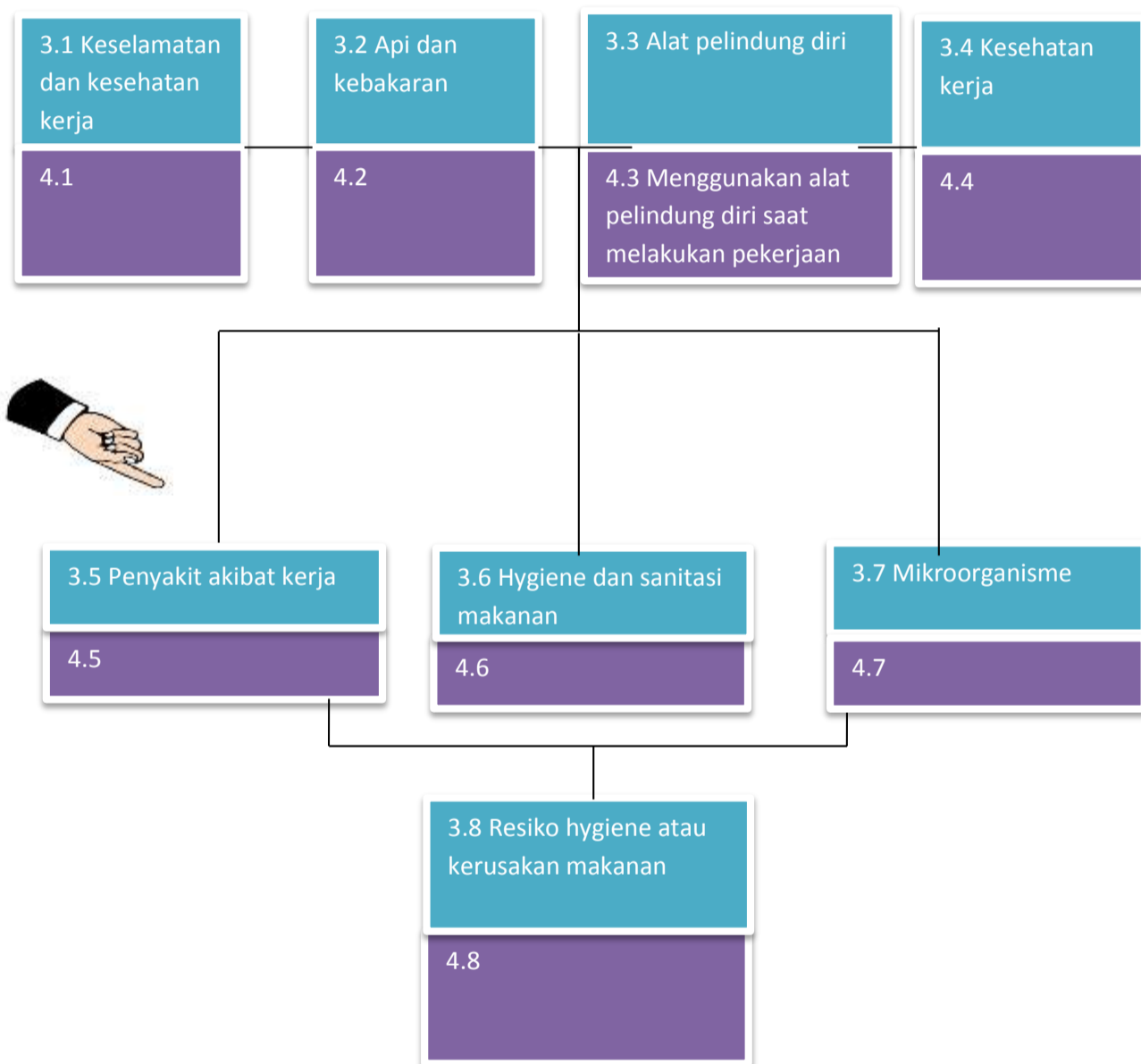
**Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp. (0275) 321268 Fax. (0275) 324350**

**E-mail : [smkn3purworejo@vmail.com](mailto:smkn3purworejo@vmail.com)**

**PENYUSUN :  
YUDI SETIYO**



# Peta Kedudukan Modul



# PETUNJUK SIMBOL

KA



## KEGIATAN AWAL

Tanda ini menunjukkan bahwa anda diminta melakukan sesuatu kegiatan belajar sesuai dengan pengetahuan Anda tentang judul modul

P



## PENDAHULUAN

Tanda ini menunjukkan bahwa anda akan menemukan informasi tentang judul modul dan apa yang dapat Anda lakukan setelah menyelesaikan modul

TP



## TUJUAN PEMBELAJARAN

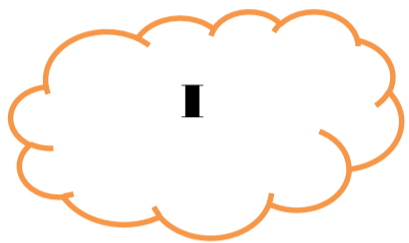
Tanda ini menunjukkan hal-hal yang akan dicapai setelah selesai mempelajari modul ini.

KS



## KATA-KATA SULIT

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan penjelasan tentang kata-kata sulit yang terdapat dalam modul ini.



ISI

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan mempelajari informasi-informasi tentang modul ini.



RANGKUMAN

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan apa inti materi yang baru saja dipelajari



# DAFTAR ISI

Peta Kedudukan Modul.....	i
Petunjuk simbol.....	ii
Kegiatan awal.....	1
<b>BAB 1 Pendahuluan</b> .....	2
Tujuan Pembelajaran.....	2
Kata kata Sulit.....	2
<b>BAB 2 isi</b> .....	3
A. Pengantar .....	3
B. Pengertian penyakit kerja .....	3
C. Jenis penyakit kerja .....	4-5
D. Pencegahan penyakit akibat kerja .....	6-9
<b>BAB 3 Penutup</b> .....	10
Kesimpulan atau rangkuman.....	10

## KEGIATAN AWAL

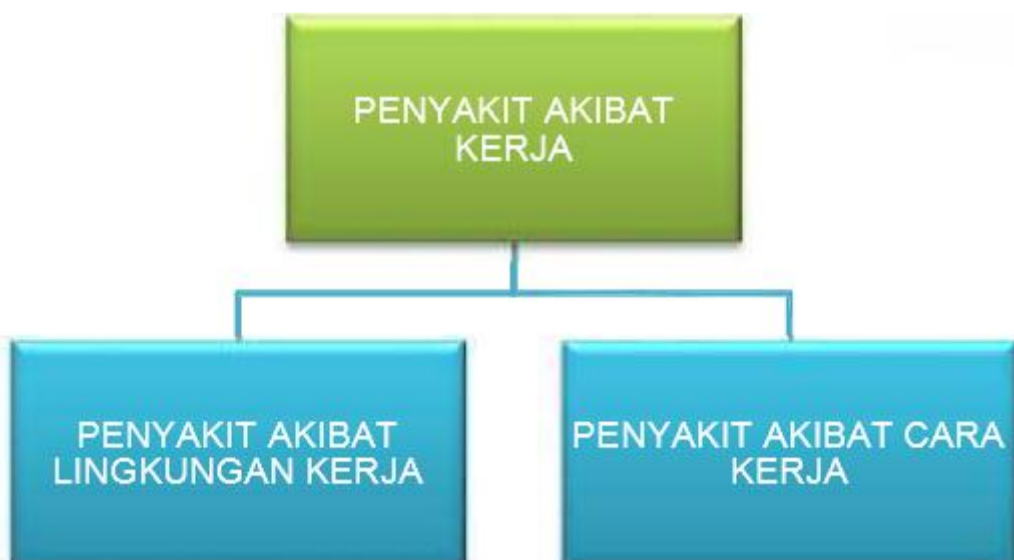
APA YANG ANDA KETAHUI TENTANG  
PENYAKIT AKIBAT KERJA?

APAKAH ANDA TAHU BAHWA PENYAKIT  
AKIBAT KERJA DAPAT DICEGAH?

YUK, BELAJAR BERSAMA : )



## PETA KONSEP PENYAKIT AKIBAT KERJA



# BAB I

## TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari buku tentang “penyakit Akibat Kerja”, diharapkan peserta didik dapat:

1. Menjelaskan pengertian penyakit akibat kerja menurut Permenaker No. 1 tahun 1981.
2. Menjelaskan 3 macam penyakit akibat kerja yang disebabkan oleh faktor fisik.
3. Menjelaskan 3 jenis penyakit akibat kerja yang disebabkan oleh faktor kimia.
4. Menjelaskan 3 jenis penyakit akibat kerja yang disebabkan oleh faktor ergonomi kerja.
5. Menjelaskan cara penanganan PAK berdasarkan factor penyebab terjadinya PAK.
6. Mengevaluasi penyakit akibat kerja jika diberikan kasusnya.

## KATA-KATA SULIT

- **PENYAKIT AKIBAT KERJA : PAK**

## BAB II

### A. PENGANTAR

**P**ekerjaan yang dikerjakan dengan cara kerja yang tidak tepat, serta fasilitas lingkungan kerja yang tidak sesuai dengan ergonomi kerja dalam jangka waktu tertentu akan dapat mengakibatkan terjadinya penyakit akibat kerja. Mengapa bisa terjadi? Mari kita mempelajari tentang "Penyakit Akibat Kerja". Kegiatan Pembelajaran tentang "Penyakit Akibat Kerja" akan diawali dengan kegiatan pengamatan. Coba kalian identifikasi atau amati gambar berikut!



## PENGERTIAN PENYAKIT AKIBAT KERJA

### **Pengertian Penyakit Akibat Kerja**

Penyakit Akibat Kerja (PAK) adalah penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan atau lingkungan kerja (Permenaker No.1 Tahun 1981). Berdasarkan pengertian tersebut jelas bahwa PAK sangat terkait erat dengan pekerjaan yang dilakukan oleh pekerja, untuk jangka waktu tertentu.



### Jenis penyakit akibat kerja

Beberapa jenis penyakit akibat kerja yang kemungkinan terjadi di area dapur dan pelayanan makanan antara lain:

- a. Hernia: akibat sering membawa beban berat.
- b. Gangguan otot dan sendi : cara mengangkat yang salah, kelelahan
- c. Varises: berdiri terlalu lama.
- d. Kejang panas: terlalu lama terpapar panas/suhu panas.
- e. Stress: monoton, isolasi pekerjaan, tekanan pekerjaan.

### Faktor Penyebab PAK

Berdasarkan faktor penyebabnya PAK dikelompokkan atas:

- a. Faktor fisik

FAKTOR FISIK	PENYAKIT
Suhu tinggi	Heat stress, heat cramp
Suhu dingin	<i>Froshbite</i>
Kebisingan	Kehilangan pendengaran (Hearing loss)
Getaran	Reynold disease
Tekanan	<i>Caison's disease</i>

FAKTOR ERGONOMI	PENYAKIT
Beban kerja	Hernia
Cara kerja	Trauma otot & sendi
Posisi kerja tidak ergonomis	Peny. Muskulus skeletal
Gerak repetitive	<i>Carpal tunel syndrome</i>
Kontraksi statis	Kelelahan, nyeri otot

c. Faktor Kimia

<b>FAKTOR KIMIA</b>	<b>PENYAKIT</b>
<b>Zat iritan</b>	Iritasi selaput lendir
<b>Zat korosif</b>	Luka bakar
<b>Zat karsinogenik</b>	Kanker
<b>Zat allergen</b>	Dermatitis, asma
<b>Zat mutagenic</b>	Mutasi genetic/kanker

d. Faktor biologi terkait dengan binatang pengerat atau mikroorganisme yang dapat menyebabkan penyakit.

### **Pencegahan penyakit akibat kerja**

Apa yang harus Kalian lakukan agar dapat terhindar atau mengurangi terjadinya penyakit akibat kerja (PAK)? Untuk membantu kalian menjawab pertanyaan tersebut, ikuti materi berikut secara seksama. Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui:

- a. Pengaturan tempat kerja, disain tempat kerja disesuaikan dengan anatomi tubuh manusia.
- b. Pemilihan dan Peraturan Peralatan kerja (*Tools and Equipment*).
- c. Pengaturan cara kerja.
- d. Pencatatan dan pelaporan.
- e. Penanganan kasus/*treatment*

Upaya untuk mencegah atau mengurangi terjadinya PAK dapat ditinjau dari faktor penyebabnya antara lain adalah:

a. Alat

Gunakan alat pelindung diri atau pilihlah peralatan yang lebih aman untuk digunakan khususnya pada beberapa peralatan yang dapat berdampak pada kesehatan antara lain , computer, mesin jahit,peralatan yang bergetar atau menimbulkan bising dan peralatan lain-lain.

b. Manusia

Faktor manusia yang menjadi penyebab terjadinya PAK adalah cara melakukan pekerjaan atau cara kerja. Cara kerja yang tidak benar akan mempengaruhi postur tubuh, misalnya saat mengangkat barang, saat memindahkan barang dan lain-lain. Untuk mencegah PAK berkaitan dengan perubahan postur tubuh, maka perhatikan aturan-aturan berikut:

- 1) Hindari kegiatan melekukkan kepala dan leher kedepan (menunduk) atau melekukkan kebelakang (mendongak).
- 2) Hindari melekukkan badan kedepan (membungkuk).
- 3) Hindari gerakan memutar dan asimetrik. Jika harus berputar usahakan hanya sampai dua pertiga putaran.
- 4) Usahakan untuk menggunakan kursi dengan sandaran (*backrest*), dan duduk pada posisi bersandar pada sandaran (posisi tegak).
- 5) Pada pekerjaan yang membutuhkan tenaga besar, posisi tubuh tegak dan lekukan siku pada posisi 90 – 120 derajat, sehingga tubuh berada optimal untuk mengeluarkan tenaga.
- 6) Jika bekerja pada posisi berdiri, usahakan dapat sesekali duduk pada waktu senggang untuk relaksasi otot kaki.

c. Lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat menyebabkan penyakit akibat kerja antara lain faktor lingkungan fisik, kimia dan lingkungan sosial. Untuk mencegah terjadinya PAK, maka lingkungan fisik dan kimia perlu didisain sesuai dengan standar kesehatan kerja. Disamping itu perlu diciptakan hubungan sosial yang erat antar pekerja yang akan membantu terwujudnya kesehatan kerja.

Faktor lingkungan yang perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya PAK antara lain:

a) Pengaturan beban kerja, meliputi:

- 1) Pembebanan tidak melebihi 30 - 40% dari kemampuan kerja maksimum tenaga kerja dalam jangka waktu 8 jam sehari.
- 2) Berdasarkan hasil beberapa observasi, beban maksimum untuk tenaga kerja Indonesia adalah 40 kg.
- 3) Bila mengangkat dan mengangkut dikerjakan lebih dari sekali maka beban maksimum tersebut harus disesuaikan.
- 4) Denyut nadi setelah bekerja tidak melebihi 30-40/menit di atas denyut nadi sebelum bekerja.
- 5) Tidak mengangkat beban lebih dari 4.5 kg pada posisi duduk.
- 6) Tidak mengangkat beban lebih dari 16-20 kg saat berdiri.
- 7) Alat bantu mekanik dan tim mengangkat harus di rancang untuk mengurangi risiko cedera yang berkaitan dengan beban 16 kg s.d 55 kg;
- 8) Tidak mengangkat, menurunkan atau membawa beban lebih dari 55 kg tanpa bantuan mekanis yang tersedia.

b) Letak objek kerja 10 s.d 20 cm lebih tinggi dari siku untuk pekerjaan yang membutuhkan ketelitian.

c) Letak objek kerja 10 s.d 20 cm lebih rendah dari siku untuk pekerjaan yang membutuhkan penekanan dengan tangan.

d) Bahan kimia yang digunakan saat bekerja dapat menyebabkan penyakit akibat kerja, misalnya pestisida, insektisida, atau bahan saniter, dan bahan kimia lainnya dapat menyebabkan PAK. Tempatkan bahan kimia berbahaya bagi kesehatan di ruang penyimpanan khusus dan wadah tertutup rapat.

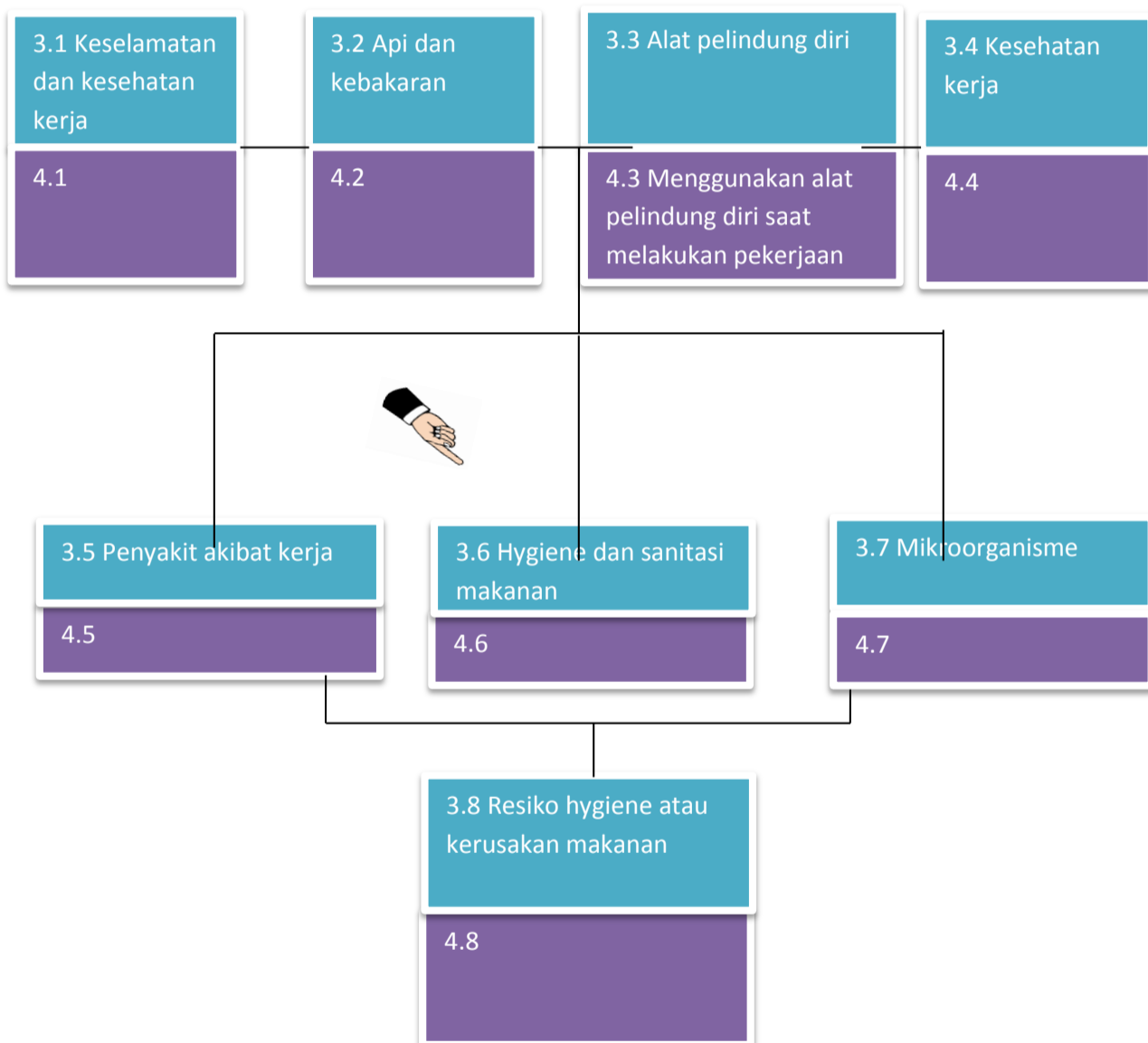


## **BAB III**

### **PENUTUP**

- A. Penyakit akibat kerja adalah segala bentuk kecelakaan yang mungkin terjadi didalam lingkungan kerja.**
- B. Penyakit akibat kerja dapat dibedakan menjadi 4 Faktor**
  - a. Faktor Fisik**
  - b. Faktor Ergonomi**
  - c. Faktor Kimia**
  - d. Faktor Biologi**
- C. Pencegahan Penyakit akibat kerja sangat mudah dan dapat diterapkan secara maksimal dengan pengawasan yang konstan .**

# Peta Kedudukan Modul



# PETUNJUK SIMBOL

KA



## KEGIATAN AWAL

Tanda ini menunjukkan bahwa anda diminta melakukan sesuatu kegiatan belajar sesuai dengan pengetahuan Anda tentang judul modul

p



## PENDAHULUAN

Tanda ini menunjukkan bahwa anda akan menemukan informasi tentang judul modul dan apa yang dapat Anda lakukan setelah menyelesaikan modul

TP



## TUJUAN PEMBELAJARAN

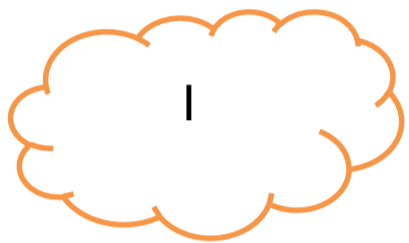
Tanda ini menunjukkan hal-hal yang akan dicapai setelah selesai mempelajari modul ini.

KS



## KATA-KATA SULIT

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan penjelasan tentang kata-kata sulit yang terdapat dalam modul ini.



ISI

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan mempelajari informasi-informasi tentang modul ini.



RANGKUMAN

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan apa inti materi yang baru saja dipelajari



# DAFTAR ISI

Peta Kedudukan Modul.....	i
Petunjuk simbol.....	ii
Kegiatan awal.....	1
<b>BAB 1 Pendahuluan</b> .....	2
Tujuan Pembelajaran.....	2
<b>BAB 2 isi</b> .....	3
A. Pengantar .....	3
B. Pengertian hygiene dan sanitasi .....	4
C. Ruang Lingkup H & S .....	5-8
<b>BAB 3 Penutup</b> .....	9
Kesimpulan atau rangkuman.....	9

**MODUL**

**SHKK**

**HYGIENE DAN  
SANITASI  
MAKANAN**

**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO**

**KELOMPOK PARIWISATA**

**Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp. (0275) 321268 Fax. (0275) 324350**

**E-mail : [smkn3purworejo@vmail.com](mailto:smkn3purworejo@vmail.com)**

**DISUSUN OLEH : YUDI SETIYO**

# KEGIATAN AWAL



## KASUS: AREA PENGOLAH MAKANAN

Seorang konsumen mendatangi sebuah rumah makan yang terlihat cukup nyaman, Tiba-tiba dia merasa ingin buang air kecil dan mencari toilet. Saat berjalan ke arah toilet, secara tidak sengaja konsumen tersebut melihat area pengolahan makanan pada restoran tersebut yang nampak kotor dan berantakan serta cara penyiapan makanan yang tidak higienis. Tiba-tiba keinginan buang air kecilnya dan selera makannya hilang. Konsumen tersebut segera berbalik dan pergi meninggalkan rumah makan tersebut untuk mencari tempat makan lainnya.

- Apa yang ada di benak konsumen diatas menurut pendapat kalian? Mengapa dia berfikir seperti itu?
- Apa yang harus kalian lakukan jika berada pada posisi pengusaha rumah makan tersebut!
- Coba diskusikan dalam kelompok langkah-langkah yang harus dilakukan!

# BAB I

## TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari unit ini, diharapkan peserta didik akan dapat:

1. Menjelaskan 2 perbedaan pengertian *hygiene* makanan dan sanitasi makanan.
2. Menjelaskan 3 hal yang melatarbelakangi pentingnya penerapan *hygiene* dan sanitasi makanan.
3. Menjelaskan 2 kendala dalam penerapannya pengertian *hygiene* dan sanitasi makanan.
4. Menjelaskan ruang lingkup *hygiene* dan sanitasi makanan.
5. Menilai penerapan *hygiene* dan sanitasi makanan berdasarkan ruang lingkungannya.

## BAB II

# PENGERTIAN

Permenkes Nomor 329/Menkes/Per/VI/1976 tentang Produksi dan Peredaran Makanan berbunyi:

a. Pasal 1 butir (1)

Makanan adalah barang yang digunakan sebagai makanan atau minuman manusia, termasuk permen karet dan sejenisnya akan tetapi bukan obat.

b. Pasal 2

Makanan yang diproduksi dan diedarkan di wilayah Indonesia harus memenuhi syarat-syarat keselamatan, kesehatan, standar mutu atau persyaratan yang ditetapkan oleh Menteri untuk tiap jenis makanan.

*Hygiene*" yang dituliskan dalam bahasa Indonesia "*higiena*", berasal dari bahasa Yunani dari nama seorang Dewi yaitu Dewi Hygea yang merupakan seorang Dewi, yaitu Dewi pencegah penyakit).

*Hygiene* diartikan antara lain sebagai:

a. Ilmu untuk membentuk dan menjaga Kesehatan (Strecth, JA and Southgate, HA, 1986).

b. Ilmu yang mengajarkan cara-cara untuk mempertahankan kesehatan jasmani, rohani dan sosial untuk mencapai tingkat kesejahteraan lebih tinggi.

c. Cara orang memelihara dan juga melindungi diri agar tetap sehat.

Kata sanitasi berasal dari bahasa Latin yaitu "sanitas" yang berarti "sehat". Beberapa pakar memberi pengertian sanitasi sebagai berikut:

- 1) Usaha untuk menciptakan dan menjaga kondisi yang sehat dan higienis.
- 2) Serangkaian usaha yang mendukung penyelenggaraan higiena lingkungan.
- 3) Upaya untuk menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan hidup manusia
- 4) Upaya melaksanakan kegiatan-kegiatan yang dapat menciptakan higiena dan kesehatan umum
- 5) Usaha kesehatan preventif yang menitikberatkan kegiatannya pada kesehatan lingkungan hidup
- 6) Suatu usaha pencegahan penyakit yang menitikberatkan kegiatannya kepada usaha-usaha kesehatan lingkungan hidup manusia.

# RUANG LINGKUP HYGIENE DAN SANITASI MAKANAN

## Ruang Lingkup *Hygiene* dan Sanitasi Makanan

*Hygiene* dan sanitasi terkait dengan hal-hal berikut:

1. Persyaratan bahan mentah sampai produk akhir
2. Pekerja
3. Bangunan dan lingkungan
4. Kontrol terhadap mikroorganisme
  - a. Penerimaan, penyimpanan, pengolahan, dan;
  - b. Penyajian, pengemasan)
5. Peralatan
6. Penyediaan air bersih
7. Penanganan limbah

Berdasarkan aspek-aspek tersebut diatas, ruang lingkup hygiene dan sanitasi makanan dikelompokkan atas:

### 1) *Hygiene* Makanan



- a) *Hygiene* Makanan (*food hygiene*): membahas tentang cara penanganan bahan makanan dari mentah sampai makanan siap santap, penanganan penyimpanan bahan makanan guna mencegah terjadinya resiko *hygiene* makanan yaitu kerusakan dan keracunan makanan.



b) *Hygiene dapur (kitchen hygiene)*: membahas dengan persyaratan bangunan dapur (termasuk diantaranya lantai, dinding dan atap), dan persyaratan bangunan untuk mencegah masuknya binatang pengerat, serangga, dan kecoa di area dapur.



c) *Hygiene perorangan (personal hygiene)*: membahas tentang cara menjaga kebersihan diri dan persyaratan performansi seorang pengolah dan pelayan makanan.

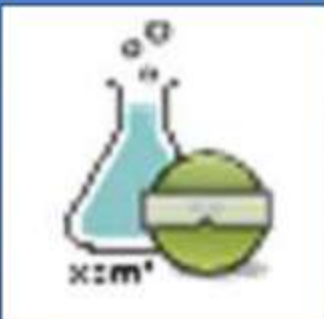
## Sanitasi Makanan



a) Sanitasi Peralatan: membahas tentang cara memilih bahan pembersih dan bahan saniter, pemilihan alat pembersih, dan teknik pembersihan peralatan.



b) Sanitasi ruang dan perabot: menyiapkan bahan pembersih dan bahan saniter, teknik pembersihan dan pensanitasi ruang dan perabot serta jadwal pembersihan.



c) Penyediaan air bersih sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi proses sanitasi peralatan dan ruang pengolahan makanan.



d) Penanganan limbah: membahas tentang cara penanganan limbah di area dapur dan lingkungannya.

## BAB III

### RANGKUMAN

Berdasarkan pengertian diatas jelas bahwa *hygiene* lebih diarahkan pada ilmu sedangkan penerapannya lebih mengarah pada sanitasi atausanitasi merupakan suatu usaha/upaya yang berarti tindakan atau langkah-langkah preventif yang dilakukan untuk menciptakan lingkungan hidup yang sehat.

Pernyataan senada dikemukakan Departemen Kesehatan (2004) bahwa *hygiene* dan sanitasi tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain karena erat kaitannya, misalnya *hygiene* sudah diterapkan dengan mau mencuci tangan, tetapi factor sanitasinya tidak mendukung (tidak tersedia air bersih), maka mencuci tangan menjadi tidak sempurna.

# PRESENSI SISWA



MATA PELAJARAN : ILMU GIZI  
TINGKAT / SEMESTER : X/ 1  
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017  
MAHASISWA PPL : Yudi Setiyo  
NIM : 13511241057

## SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113  
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340  
e-mail : [smkn3purworejo@ymail.com](mailto:smkn3purworejo@ymail.com)





# PRESENSI SISWA



MATA PELAJARAN : SHKK  
TINGKAT / SEMESTER : X/ 1  
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017  
MAHASISWA PPL : Yudi Setiyo  
NIM : 13511241057

## SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113  
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340  
e-mail : [smkn3purworejo@ymail.com](mailto:smkn3purworejo@ymail.com)



# AGENDA MENGAJAR



MATA PELAJARAN : ILMU GIZI  
TINGKAT / SEMESTER : X/ 1  
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017  
MAHASISWA PPL : Yudi Setiyo  
NIM : 13511241057

## SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113  
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340  
e-mail : [smkn3purworejo@ymail.com](mailto:smkn3purworejo@ymail.com)

AGENDA MENGAJAR

SATUAN PENDIDIKAN : SMK NEGERI 3 PURWOREJO  
 NAMA GURU : Yudi Setiyo  
 NIM : 13511241057  
 MATA PELAJARAN : Ilmu Gizi

TINGKAT : X JB  
 SEMESTER : 1  
 TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

NO	HARI, TGL	Jam Ke	KELAS	PRESENSI				MATERI	KENDALA	SOLUSI	PARAF SISWA
				S	I	A	JML				
1	Jum'at, 2 September 2016	2-6	X JB 1	-	-	-	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jam ke 2-6 Ruang AVA, nihil</li> <li>- Mendiskripsikan pengertian, jenis, fungsi, kriteria, bahan makanan untuk menyusun Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita</li> <li>- Diskusi kelompok tentang Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita</li> <li>- Presentasi hasil diskusi</li> <li>- Penjelasan materi Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita</li> <li>- Penugasan individu untuk mencari materi tentang Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita</li> </ul>	Kekurangan waktu dalam melakukan presentasi kelompok	Memberikan kesempatan pada kelompok yang belum maju untuk maju pada pertemuan berikutnya.	
2	Selasa, 6 September 2016	1-5	X JB 2	-	-	-	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jam ke 1-5 Ruang Teori Bersama (NIHIL).</li> <li>- Mendiskripsikan pengertian, jenis, fungsi, kriteria, bahan makanan untuk menyusun Menu Seimbang</li> </ul>	Siswa kurang aktif dalam presentasi.	Pengajar menghimbau siswa bertanya dan aktif ketika presentasi dengan memberi point.	

NO	HARI, TGL	Jam Ke	KELAS	PRESENSI				MATERI	KENDALA	SOLUSI	PARAF SISWA
				S	I	A	JML				
3	Jum'at, 9 September 2016	2-6	X JB 1	-	-	-	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jam ke 2-6 Ruang AVA, nihil</li> <li>- Mendiskripsikan pengertian, jenis, fungsi, kriteria, bahan makanan untuk menyusun Menu Seimbang bagi Remaja.</li> <li>- Diskusi kelompok tentang Menu Seimbang bagi Remaja.</li> <li>- Presentasi hasil diskusi</li> <li>- Penjelasan materi Menu Seimbang bagi Remaja.</li> <li>- Post test untuk Menu Seimbang bagi Remaja.</li> <li>- Penugasan individu untuk Menu</li> </ul>	Siswa sangat aktif ketika presentasi, sehingga waktu untuk presentasi kurang.	Memberikan kesempatan pada kelompok yang belum maju untuk maju pada pertemuan berikutnya.	

NO	HARI, TGL	Jam Ke	KELAS	PRESENSI				MATERI	KENDALA	SOLUSI	PARAF SISWA
				S	I	A	JML				
4	Selasa, 13 September 2016	1-5	X JB 2	-	-	-	23	Seimbang bagi Remaja.  - Jam ke 1-5 Ruang Teori Bersama, (NIHIL)  - Mendiskripsikan pengertian, jenis, fungsi, kriteria, bahan makanan untuk menyusun Menu Seimbang bagi Dewasa.  - Diskusi kelompok tentang Menu Seimbang bagi Dewasa.  - Presentasi hasil diskusi  - Penjelasan materi Menu Seimbang bagi Dewasa.  - Post test untuk Menu Seimbang bagi Dewasa.	Waktu yang digunakan untuk mengajar masih tersisa.	Pendidik mengulang materi dan memberikan kesempatan siswa untuk bertanya kembali.	

Purworejo, 15 September 2016

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Utami

NIP. 19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yudi Setiyo

NIM. 13511241057

# AGENDA MENGAJAR



MATA PELAJARAN : SHKK  
TINGKAT / SEMESTER : X/ 1  
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017  
MAHASISWA PPL : Yudi Setiyo  
NIM : 13511241057

## SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113  
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340  
e-mail : [smkn3purworejo@ymail.com](mailto:smkn3purworejo@ymail.com)

### AGENDA MENGAJAR

SATUAN PENDIDIKAN : SMK NEGERI 3 PURWOREJO  
 NAMA GURU : Yudi Setiyo  
 NIM : 13511241057  
 MATA PELAJARAN : SHKK

TINGKAT : X JB  
 SEMESTER : 1  
 TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

NO	HARI, TGL	Jam Ke	KELAS	PRESENSI				MATERI	KENDALA	SOLUSI	PARAF SISWA
				S	I	A	JML				
1	Rabu, 31 Agustus 2016	1-2	X JB 2	-	-	-	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jam ke 1-2 Dapur 3, nihil</li> <li>- Mendiskripsikan pengertian, jenis, fungsi, mengenai Materi Kesehatan Kerja.</li> <li>- Penjelasan materi zat mengenai Materi Kesehatan Kerja.</li> <li>- Penugasan untuk Diskusi kelompok mencari materi Kesehatan Kerja.</li> </ul>	Kekurangan waktu dalam melakukan pembelajaran.	Penyampaian Materi dilanjutkan pertemuan berikutnya.	
2	Rabu, 7 September 2016	1-2	X JB 2	-	-	-	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jam ke 1-2 Dapur 3 (NIHIL).</li> <li>- Mendiskripsikan pengertian, jenis, fungsi, mengenai Materi Kesehatan Kerja.</li> <li>- Penjelasan materi zat mengenai Materi Kesehatan Kerja.</li> <li>- Presentasi hasil diskusi yang di kerjakan dirumah.</li> <li>- Memberikan Post Test.</li> <li>- Penugasan individu untuk mencari</li> </ul>	Beberapa siswa ada yang mengantuk ketika di dalam kelas.	Memberikan permainan yang menarik agar siswa kembali semangat dalam belajar.	

NO	HARI, TGL	Jam Ke	KELAS	PRESENSI			MATERI	KENDALA	SOLUSI	PARAF SISWA	
				S	I	A					JML
3	Rabu, 14 September 2016	1-2	X JB 2	-	-	-	23	gambar Penyakit Akibat Kerja.  - Jam ke 1-2 Dapur 3, nihil - Mendiskripsikan pengertian, jenis, fungsi, mengenai Materi Penyakit Akibat Kerja. - Penjelasan materi mengenai Materi Penyakit Akibat Kerja.. - Diskusi kelompok tentang Penyakit Akibat Kerja. - Presentasi hasil diskusi - Mengerjakan Post Test tentang Penyakit Akibat Kerja.. - Penugasan individu untuk mencari artikel tentang gambar kasus Penyakit Akibat Kerja.	-	-	

Purworejo, 15 September 2016

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Ulianti

NIP. 19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yudi Setiyo

NIM. 13511241057

# DAFTAR NILAI



MATA PELAJARAN : ILMU GIZI  
TINGKAT / SEMESTER : X/ 1  
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017  
MAHASISWA PPL : Yudi Setiyo  
NIM : 13511241057

## SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113  
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340  
e-mail : [smkn3purworejo@ymail.com](mailto:smkn3purworejo@ymail.com)

**FORMULIR****KISI-KISI SOAL**

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

**KISI-KISI SOAL**

Nama Sekolah

: SMK Negeri 3 Purworejo

Kelas/semester : X Jasa Boga 1 /Gasal

Tahun ajaran

: 2016/2017

Mata Pelajaran : ILMU GIZI

Jenis ulangan

: Ulangan Harian ( Post Test )

No	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Indikator	No. Soal	Bentuk Soal			
						PG	Uraian Singkat	Uraian	Bentuk lain
KI 1	Menghayati dan mengamalkan agama yang dianutnya	1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga serta							



## FORMULIR

### KISI-KISI SOAL

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

		lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutya.						
<b>KI 2</b>	<b>Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama,</b>	<b>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek</b>						



## FORMULIR

### KISI-KISI SOAL

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

<p>cinta damai, responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan</p>	<p>terkait dengan pemahaman sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja. 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas</p>						
---	---	--	--	--	--	--	--



## FORMULIR

### KISI-KISI SOAL

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan. 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab						
--	--	--	--	--	--	--	--



## FORMULIR

### KISI-KISI SOAL

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

	<b>dalam implementasi Ilmu Gizi.</b>							
<b>KI 3</b>	<b>Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, prosedural, dalam pengetahuan teknologi, seni,</b>	<b>3. 9</b> Menyusun menu seimbang untuk remaja	Jelaskan syarat menyusun gizi seimbang bagi remaja?	<b>Siswa dapat</b> Menjelaskan syarat menyusun gizi seimbang bagi remaja.	<b>1</b>	✓		
			Jelaskan informasi	<b>Siswa dapat</b> Menjelaskan informasi	<b>2</b>	✓		



## FORMULIR

### KISI-KISI SOAL

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

<b>budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk</b>	yang diperlukan untuk mengetahui kebutuhan energi bagi remaja secara individu?	yang diperlukan untuk mengetahui kebutuhan energi bagi remaja secara individu.					
---	--	--	--	--	--	--	--



## FORMULIR

### KISI-KISI SOAL

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

	<b>m memecahkan masalah.</b>								
<b>KI 4</b>	<b>Mengolah, mengaji dan menalar dalam ranah konkrit dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya disekolah secara mandiri,</b>	4.9. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja setelah diolah.	Sebutkan kriteria menu seimbang untuk remaja!	<b>Siswa dapat</b> Menyebutkan kriteria menu seimbang untuk remaja.	<b>3</b>		✓		
			Berapa BB Normal seseorang dengan TB	<b>Siswa dapat</b> Menghitung Berapa BB Normal seseorang dengan TB = 170 cm.	<b>4</b>		✓		

**FORMULIR****KISI-KISI SOAL**

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

bertindak secara efektif dan kreatif dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.	= 170 cm!						
---	-----------	--	--	--	--	--	--


Purworejo, 15 September 2016

Guru Mata Pelajaran

Dra. C. Rini Tyas Ujarni  
NIP. 19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL

Yudi Setiyo  
NIM. 13511241057

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PIP/FO-005
		No. Revisi	01
	<b>KARTU SOAL</b>	Halaman	1 dari 1
		Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

**SOAL ULANGAN HARIAN ( POST TEST )**

Sekolah : SMK N 3 Purworejo

Kelas : X JB 1

Semester : 1

Tahun Pelajaran : 2016 / 2017

**Petunjuk mengerjakan ulangan :**

- a. Kerjakan soal dibawah ini secara berurutan**
  - b. Alokasi waktu yang disediakan 15 menit**
  - c. Kerjakan di kertas**
  - d. Tuliskan jawaban saja di lembar folio**
- 

1. Jelaskan syarat menyusun gizi seimbang bagi remaja?
2. Jelaskan informasi yang diperlukan untuk mengetahui kebutuhan energi bagi remaja secara individu?
3. Sebutkan kriteria menu seimbang untuk remaja ?
4. Berapa BB Normal seseorang dengan TB = 170 cm?

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PIP/FO-006
		No. Revisi	01
	<b>PEDOMAN PENSEKORAN</b>	Halaman	1 dari 1
		Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

### PEDOMAN PENSEKORAN

Nomor Soal	Kunci/Kriteria Jawaban	Skor
1	Syarat menyusun gizi seimbang bagi remaja: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Makan makanan yang bervariasi</li> <li>b. Aktifitas fisik</li> <li>c. Pemantauan berat badan</li> <li>d. Perilaku hidup bersih.</li> </ol>	25
2	Informasi yang diperlukan untuk mengetahui kebutuhan energi bagi remaja secara individu: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Umur;</li> <li>b. Jenis kelamin;</li> <li>c. Berat badan aktual, berat badan patokan dan tinggi badan;</li> <li>d. Waktu (jam) selama melakukan aktifitas 24 jam</li> </ol>	25
3	Kriteria menu seimbang untuki remaja : <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air.</li> <li>2) Memperbanyak konsumsi makanan berserat. Makanan berserat dapat membantu kelancaran proses pencernaan.</li> <li>3) Kurangi makanan berlemak.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membatasi karbohidrat yang tidak sehat..</li> </ol> </li> </ol>	30
4	BB Normal seseorang dengan TB = 170 cm: $\begin{aligned} \text{BB Normal} &= (170-100) - 10 \% \\ &= (70) - (10\% \times 70) \\ &= 70 - 7 \\ &= 63 \text{ Kg} \end{aligned}$	20
	Skor Maksimum	100

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PIP/FO-006
		No. Revisi	01
	<b>PEDOMAN PENSEKORAN</b>	Halaman	1 dari 1
		Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

### SKOR PEROLEHAN

NO SOAL	RENTANGAN NILAI
1	Jika benar nilai 15 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 10 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0
2	Jika benar nilai 40 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 10 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0
3	Jika benar nilai 25 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 10 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0
4	Jika benar nilai 20 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 10 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO**  
**DINAS PENDIDIKAN,**  
**KEBUDAYAAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA**  
**SMK NEGERI 3 PURWOREJO**

Jalan Kartini Nomor 5 Purworejo 54113  
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340  
e-mail : smkn3purworejo@gmail.com



**ANALISIS HASIL ULANGAN HARIAN DAN ANALISIS BUTIR SOAL**

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi Semester : 1 (Satu)  
Program Studi Keahlian : Jasa Boga Banyak Soal : 4 Soal  
SK/KD/Indikator : 3.9. Menyusun menu seimbang untuk remaja Banyak Peserta : 24 Orang  
Kelas : X Jasa Boga 1 Tanggal Ulangan : 9 September 2016

No	No. Induk	Nama Siswa	No Soal	Skor yang Diperoleh				Skor	% Ketercapaian	Ketuntasan Belajar		
				1	2	3	4			YA	TIDAK	
				Skor Maksimal	25	25	30	20	100	100%		
1		Ade Septi Dwidayanti		20	20	30	20	90	90%	√		
2		Ana Stasya Putri Wulandari		15	10	30	20	75	75%	√		
3		Anisa Rizkia Fadhila		20	20	30	20	90	90%	√		
4		Anisa Sansabila		20	20	30	5	75	75%	√		
5		Asriyatun Muntiah		20	20	30	20	90	90%	√		
6		Dita Lailatul Khusna		20	20	30	20	90	90%	√		
7		Dwi Eri Yuni Hastuti		20	20	30	20	90	90%	√		
8		Elsa Oktaviana		20	20	30	20	90	90%	√		
9		Fadzli Kurnialfalah		10	20	30	20	80	80%	√		
10		Ika Raihani Gunawan		20	10	30	20	80	80%	√		
11		Indah Putri Maharani		20	20	30	20	90	90%	√		
12		Ivon Lestiandani		20	20	30	20	90	90%	√		
13		Khairunisa		20	20	30	20	90	90%	√		
14		Kholifatul Azizah		20	20	30	20	90	90%	√		
15		Linda Rahmawati		20	20	30	20	90	90%	√		
16		Mukti Riyanti		20	20	30	20	90	90%	√		
17		Mulani Jupa		5	20	30	20	75	75%	√		
18		Nanda Zuwita		20	20	30	20	90	90%	√		
19		Nur Arisabana		20	20	30	20	90	90%	√		
20		Nur Sya'baniah		20	5	30	20	75	75%	√		
21		Rian Yusita Tri Andini		20	20	30	20	90	90%	√		
22		Siti Nurjanah		15	10	20	10	55	55%		√	
23		Umi Fatimatuz Zahro		20	5	30	20	75	75%	√		
24		Yuvita Kartika Putri		20	20	30	20	90	90%	√		
<b>JUMLAH SKOR</b>				445	420	710	455					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL</b>				600	600	720	600					
<b>% SKOR TERCAPAI</b>				74%	70%	99%	76%					
<b>TINGKAT KESUKARAN SOAL</b>				<b>SD</b>	<b>SD</b>	<b>MD</b>	<b>MD</b>					

TINGKAT KESUKARAN SOAL DIISI:

- 1 MD : Mudah, dengan kriteria KKM-100 % (% skor tercapai)
- 2 SD : Sedang, dengan kriteria 40 %-KKM (% skor tercapai)
- 3 SK : Sukar, dengan kriteria < 40 % (% skor tercapai)

## HASIL ANALISIS

### 1 KETENTUAN BELAJAR

#### a. Perorangan

- 1) Jumlah siswa seluruhnya : 24 siswa
- 2) Jumlah siswa yang tuntas belajar : 23 siswa
- 3) Prosentase siswa yang tuntas belajar : 95 %

b. Klasikal : Ya / Tidak

### 2 KESIMPULAN

#### a. Tingkat kesulitan soal (lihat % skor tercapai)

- 1) Mudah untuk soal nomor : 3, 4
- 2) Sedang untuk soal nomor : 1,2
- 3) Sukar untuk soal nomor : -

b. Perlu perbaikan secara klasikal untuk soal nomor :

c. Perlu perbaikan secara perorangan untuk siswa nomor : 22

\*) *Coret yang tidak perlu*

Guru Mata Pelajaran



Dra.C.Rini.Tyas Utami  
NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yudi Setiyo  
NIM. 13511241057



**DAYA SERAP SISWA**

1. Mata Pelajaran : SHKK  
 2. Kompetensi Inti : KI 1, KI 2, KI 3, KI 4  
 3. Kompetensi Dasar : KD 3.9.  
 4. Materi Pokok : 1. Menyusun Menu Seimbang Remaja  
 5. Tanggal Test : 9 September 2016  
 6. Formatif Test : 9 September 2016  
 7. Kelas : X JB 1  
 8. Jumlah Siswa : 24  
 9. Jumlah Absen : 0  
 10. Jumlah Pengikut Test : 24

NILAI ( A )	JUMLAH SISWA ( B )	JUMLAH ( A X B )	KETERANGAN
90,00	16	1440	DAYA SERAP SISWA : $\frac{Jumlah(A \times B)}{100 \times JumlahB} \times 100\%$ Daya Serap Siswa : $\frac{2030}{100 \times 24} \times 100\% = 84,6\%$
80,00	2	160	
75,00	5	375	
55,00	1	55	
JUMLAH	24	2030	

Purworejo, 16 September 2016

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Utami  
 NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yudi Setiyo  
 NIM. 13511241057



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO  
DINAS PENDIDIKAN,  
KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
S M K NEGERI 3 PURWOREJO**

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113 Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340  
Website : www.smkn3pwr.sch.id Email : smkn3purworejo@ymail.com

WK1/AHP/FO-003

01 Juli 2014



**BERITA ACARA**

**SERAH TERIMA HASIL PEKERJAAN  
DARI MAHASISWA PPL KEPADA PESERTA DIDIK**

Pada hari ini Jum'at tanggal 16 bulan September tahun 2016 bertempat di SMK Negeri 3 Purworejo telah dilaksanakan serah terima Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian / Post Tesr (UH) Semester Gasal , oleh :

1. N a m a Mahasiswa PPL : Yudi Setiyo

N I M : 13511241057

Alamat Kampus : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta

Selanjutnya disebut Pihak Pertama.

2. N a m a Peserta Didik : Nur Sya'baniah

N I S :

Kelas : X JB 1

Jabatan : Ketua Kelas

Selanjutnya disebut Pihak Kedua, yang mewakili Peserta Didik satu Rombongan Belajar (Rombel).

Dengan ketentuan bahwa :

1. Pihak Pertama menyerahkan kepada Pihak Kedua Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian / Post Test :

1). Mata Pelajaran : ILMU GIZI

2). Kelas : X JB 1

3). SK / KD (Materi) : 3.9. Menyusun menu seimbang untuk remaja

4). Jumlah Peserta Didik keseluruhan : 24 orang

5). Jumlah Hasil Pekerjaan : 24 eksemplar

6). Jumlah Peserta Didik yang perbaikan : 1 orang

7). Jumlah Peserta Didik yang pengayaan : - orang

2. Pihak Kedua menerima Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian / Post Test tersebut dengan penuh tanggung jawab untuk disampaikan kepada teman satu Rombelnya.

Pihak Kedua :  
Yang Menerima,

Nur Sya'baniah  
NIS.

Pihak Pertama :  
Yang Menyerahkan,

Yudi Setiyo  
NIM. 13511241057

Mengetahui :

Tanda Tangan :

Nama : Dra. C. Rini Tyas Utami  
N I P : 19620625 198903 2 003  
Jabatan : Guru Pembimbing

# DAFTAR NILAI



MATA PELAJARAN : SHKK  
TINGKAT / SEMESTER : X/ 1  
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017  
MAHASISWA PPL : Yudi Setiyo  
NIM : 13511241057

## SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113  
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340  
e-mail : [smkn3purworejo@ymail.com](mailto:smkn3purworejo@ymail.com)

**FORMULIR****KISI-KISI SOAL**

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

**KISI-KISI SOAL**

Nama Sekolah : SMK Negeri 3 Purworejo

Kelas/semester : X Jasa Boga 2 /Gasal

Tahun ajaran : 2016/2017

Mata Pelajaran : SHKK

Jenis ulangan : Ulangan Harian ( Post Test )

No	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Indikator	No. Soal	Bentuk Soal			
						PG	Uraian Singkat	Uraian	Bentuk lain
KI 1	Menghayati dan mengamalkan agama yang dianutnya	1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa,							



## FORMULIR

### KISI-KISI SOAL

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

		raga serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengalaman menurut agama yang dianutnya.							
<b>KI 2</b>	<b>Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli santun, ramah lingkungan,</b>	<b>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan</b>							



## FORMULIR

### KISI-KISI SOAL

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif	memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja. 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan,						
---	--	--	--	--	--	--	--



## FORMULIR

### KISI-KISI SOAL

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan. 2.3							
	Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun							



# FORMULIR

## KISI-KISI SOAL

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

		<b>kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja.</b>							



## FORMULIR

### KISI-KISI SOAL

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

KI 3	Memahami,	3. 8	Jelaskan	Siswa dapat	1	✓		
	menerapkan dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dalam pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan	Mendeskripsikan kesehatan kerja meliputi persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja	Jelaskan pengertian kesehatan kerja menurut paraturan K3 !	Siswa dapat menjelaskan pengertian K3 menurut paraturan K3	1	✓		
			Jelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja !	Siswa dapat menjelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja.	2	✓		



**FORMULIR**

**KISI-KISI SOAL**

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

<p>kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.</p>								
---	--	--	--	--	--	--	--	--





## FORMULIR

### KISI-KISI SOAL

Kode Dok.	WK1/PIP/FO-001
No. Revisi	01
Halaman	1 dari 1
Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

dan kreatif dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Purworejo, 15 September 2016

Guru Mata Pelajaran


Dra. C. Rini Tyas Ulini

NIP. 19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL

Yudi Setyo

NIM. 13511241057

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PIP/FO-005
		No. Revisi	01
	<b>KARTU SOAL</b>	Halaman	1 dari 1
		Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

**SOAL ULANGAN HARIAN ( POST TEST )**

Sekolah : SMK N 3 Purworejo

Kelas : X JB 2

Semester : 1


Mata Pelajaran : SHKK

Tahun Pelajaran : 2016 / 2017

**Petunjuk mengerjakan ulangan / Post Test :**

- a. Kerjakan soal dibawah ini secara berurutan**
  - b. Alokasi waktu yang disediakan 15 menit**
  - c. Kerjakan di kertas**
  - d. Tuliskan jawaban saja di lembar folio**
- 

1. Jelaskan pengertian kesehatan kerja menurut peraturan K3 !
2. Jelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja.
3. Jelaskan 3 tujuan kesehatan kerja!
4. Jelaskan prinsip 5R dalam merawat tempat penyimpanan peralatan.

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PIP/FO-006
		No. Revisi	01
	<b>PEDOMAN PENSEKORAN</b>	Halaman	1 dari 1
		Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

### PEDOMAN PENSEKORAN

Nomor Soal	Kunci/Kriteria Jawaban	Skor
1	<p>Kesehatan kerja adalah :</p> <p>Keadaan sejahtera secara fisik, jiwa dan sosial yg memungkinkan setiap pekerja dapat bekerja produktif secara sosial ekonomi tanpa membahayakan diri sendiri, teman sekerja, keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya.</p> <p style="text-align: center;"><b>Atau</b></p> <p>Cara yang dilakukan dalam pencegahan dan pemberantasan penyakit akibat kerja, misalnya kebisingan, pencahayaan (sinar), getaran, kelembaban udara, dan lain-lain yang dapat menyebabkan kerusakan pada alat pendengaran, gangguan pernapasan, kerusakan paru-paru, kebutaan, kerusakan jaringan tubuh akibat sinar ultraviolet, kanker kulit, kemandulan, dan lain-lain.</p>	10
2	<p>Kesehatan kerja bermanfaat untuk memelihara dan melindungi derajat kesehatan tenaga kerja dari faktor2 bahaya yang dihadapi di tempat kerja untuk mencapai produktivitas &amp; kesejahteraan tenaga kerja.</p>	10
3	<p>Tujuan kesehatan kerja adalah :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempromosikan dan memelihara kesehatan fisik, mental dan sosial pekerja.</li> <li>2. Mencegah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kondisi kerja.</li> <li>3. Melindungi pekerja dari resiko terhadap faktor-faktor yang mengganggu kesehatan.</li> <li>4. Menempatkan dan memelihara pekerja dalam lingkungan kerja yang sesuai kemampuan fisik dan psikologisnya.</li> <li>5. Menyesuaikan manusia pada pekerjaannya</li> </ol>	30
4	<p>Prinsip 5 R dalam merawat peralatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ringkas: hanya untuk menyimpan peralatan yang diperlukan.</li> <li>2. Rapih: menempatkan barang pada tempatnya, dan ditata</li> </ol>	50

	<b>FORMULIR</b>	Kode Dok.	WK1/PIP/FO-006
		No. Revisi	01
	<b>PEDOMAN PENSEKORAN</b>	Halaman	1 dari 1
		Tanggal Berlaku	1 Juli 2014

	<p>sesuai dengan jenis peralatannya.</p> <p>3. Resik: harus sudah dalam keadaan bersih dan kering saat disimpan (tidak ada kotoran yang menempel).</p> <p>4. Rawat: dirawat atau dibersihkan secara teratur.</p> <p>5. Rajin: Konsisten atau terus menerus dilakukan.</p>	
	Skor Maksimum	100

### SKOR PEROLEHAN

NO SOAL	RENTANGAN NILAI
1	<p>Jika benar nilai 10</p> <p>Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5</p> <p>Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 2</p> <p>Jika jawaban salah 1</p> <p>Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0</p>
2	<p>Jika benar nilai 10</p> <p>Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5</p> <p>Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 2</p> <p>Jika salah 1</p> <p>Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0</p>
3	<p>Jika benar semua nilai 30</p> <p>Jika menjawab satu point nilai 10</p> <p>Jika menjawab salah nilai 1</p> <p>Jika tidak menjawab nilai 0</p>
4	<p>Jika benar semua nilai 50</p> <p>Jika menjawab satu point nilai 10</p> <p>Jika menjawab salah nilai 1</p> <p>Jika tidak menjawab nilai 0</p>



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO**  
**DINAS PENDIDIKAN,**  
**KEBUDAYAAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA**  
**SMK NEGERI 3 PURWOREJO**

Jalan Kartini Nomor 5 Purworejo 54113  
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340  
e-mail : smkn3purworejo@gmail.com



**ANALISIS HASIL ULANGAN HARIAN DAN ANALISIS BUTIR SOAL**

Mata Pelajaran : SHKK Semester : 1 (Satu)  
Program Studi Keahlian : Jasa Boga Banyak Soal : 4 Soal  
SK/KD/Indikator : 3.8. Mendeskripsikan kesehatan kerja meliputi persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja Banyak Peserta : 23 Orang  
Kelas : X Jasa Boga 1 Tanggal Ulangan : 9 September 2016

No	No. Induk	Nama Siswa	No Soal	Skor yang Diperoleh				Skor	% Ketercapaian	Ketuntasan Belajar		
				1	2	3	4			YA	TIDAK	
				Skor Maksimal	10	10	30	50	100	100%		
1		Arin Khususna		10	10	30	50	100	100%	√		
2		Atikah Khuzaemah		10	5	10	50	75	75%	√		
3		Cantrika Puspitasari		10	5	10	50	75	75%	√		
4		Endah Arum Fitriani		10	5	30	50	95	95%	√		
5		Ida Hamidah		10	10	30	50	100	100%	√		
6		Intan Yuliana		10	10	30	50	100	100%	√		
7		Kiki Rejeki Amalia		5	5	20	50	80	80%	√		
8		Lisa Aprilia Rahma		10	5	30	50	95	95%	√		
9		Marwa Shofi Hanifaah		10	5	30	50	95	95%	√		
10		Nabila Mulyasari		10	5	20	50	85	85%	√		
11		Naelatul Rizkiyah		10	10	25	50	95	95%	√		
12		Nur Alifah		10	10	30	50	100	100%	√		
13		Nurul Aini Rita Oktaria		10	5	30	50	95	95%	√		
14		Rahma Pratiwi		10	10	30	50	100	100%	√		
15		Rika Hastuti		10	5	30	50	95	95%	√		
16		Shilla Dinda Tresna		10	10	30	50	100	100%	√		
17		Sinta Devi Arum Kusuma		10	10	30	50	100	100%	√		
18		Tri Endah Wulandari		10	10	20	50	90	90%	√		
19		Tutut Cahyani		10	10	30	50	100	100%	√		
20		Umi Restiyani		10	10	30	50	100	100%	√		
21		Wahyu Oktariani		10	10	30	50	100	100%	√		
22		Yuni Dwi Astuti		10	10	30	50	100	100%	√		
23		Yuni Lestari		10	10	30	50	100	100%	√		
<b>JUMLAH SKOR</b>				225	185	615	1150					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL</b>				230	230	690	1150					
<b>% SKOR TERCAPAI</b>				98%	80%	89%	100%					
<b>TINGKAT KESUKARAN SOAL</b>				MD	MD	MD	MD					

TINGKAT KESUKARAN SOAL DIISI:

- 1 MD : Mudah, dengan kriteria KKM-100 % (% skor tercapai)
- 2 SD : Sedang, dengan kriteria 40 %-KKM (% skor tercapai)
- 3 SK : Sukar, dengan kriteria < 40 % (% skor tercapai)

## HASIL ANALISIS

### 1 KETENTUAN BELAJAR

#### a. Perorangan

- |   |            |
|---|------------|
| 1) Jumlah siswa seluruhnya              | : 23 siswa |
| 2) Jumlah siswa yang tuntas belajar     | : 23 siswa |
| 3) Prosentase siswa yang tuntas belajar | : 100 %    |

b. Klasikal : Ya / Tidak

### 2 KESIMPULAN

#### a. Tingkat kesulitan soal (lihat % skor tercapai)

- |                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 1) Mudah untuk soal nomor  | : 1, 2, 3, 4 |
| 2) Sedang untuk soal nomor | -            |
| 3) Sukar untuk soal nomor  | : -          |

b. Perlu perbaikan secara klasikal untuk soal nomor : -

c. Perlu perbaikan secara perorangan untuk siswa nomor : 22

\*) *Coret yang tidak perlu*

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Utami  
NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yudi Setiyo  
NIM. 13511241057



**DAYA SERAP SISWA**

1. Mata Pelajaran : SHKK  
 2. Kompetensi Inti : KI 1, KI 2, KI 3, KI 4  
 3. Kompetensi Dasar : KD 3.8.  
 4. Materi Pokok : 1. Kesehatan kerja  
 5. Tanggal Test : 7 September 2016  
 6. Formatif Test : 7 September 2016  
 7. Kelas : X JB 2  
 8. Jumlah Siswa : 23  
 9. Jumlah Absen : 0  
 10. Jumlah Pengikut Test : 23

NILAI ( A )	JUMLAH SISWA ( B )	JUMLAH ( A X B )	KETERANGAN
100,00	12	1200	DAYA SERAP SISWA : $\frac{Jumlah(A \times B)}{100 \times JumlahB} \times 100\%$ Daya Serap Siswa : $\frac{2175}{100 \times 23} \times 100\% = 94,6\%$
95,00	6	570	
90,00	1	90	
85,00	1	85	
80,00	1	80	
75,00	2	150	
JUMLAH	23	2175	

Purworejo, 16 September 2016

Guru Mata Pelajaran



Dra. C. Rini Tyas Utami  
 NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Yudi Setivo  
 NIM. 13511241057



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO  
DINAS PENDIDIKAN,  
KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
S M K NEGERI 3 PURWOREJO**

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113 Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340  
Website : www.smkn3pwr.sch.id Email : smkn3purworejo@ymail.com

WK1/AHP/FO-003

01 Juli 2014



FS 587709  
ISO 9001:2008

**BERITA ACARA  
SERAH TERIMA HASIL PEKERJAAN  
DARI MAHASISWA PPL KEPADA PESERTA DIDIK**

Pada hari ini Jum'at tanggal 16 bulan September tahun 2016 bertempat di SMK Negeri 3 Purworejo telah dilaksanakan serah terima Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian / Post Tesr (UH) Semester Gasal , oleh :

1. N a m a Mahasiswa PPL : Yudi Setiyo

N I M : 13511241057

Alamat Kampus : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta

Selanjutnya disebut Pihak Pertama.

2. N a m a Peserta Didik : Nur Alifah

N I S :

Kelas : X JB 2

Jabatan : Ketua Kelas

Selanjutnya disebut Pihak Kedua, yang mewakili Peserta Didik satu Rombongan Belajar (Rombel).

Dengan ketentuan bahwa :

1. Pihak Pertama menyerahkan kepada Pihak Kedua Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian / Post Test :

1). Mata Pelajaran : SHKK

2). Kelas : X JB 2

3). SK / KD (Materi) : 3.8 Mendeskripsikan kesehatan kerja meliputi persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja.

4). Jumlah Peserta Didik keseluruhan : 23 orang

5). Jumlah Hasil Pekerjaan : 23 eksemplar

6). Jumlah Peserta Didik yang perbaikan : - orang

7). Jumlah Peserta Didik yang pengayaan : - orang

2. Pihak Kedua menerima Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian / Post Test tersebut dengan penuh tanggung jawab untuk disampaikan kepada teman satu Rombelnya.

Pihak Kedua :  
Yang Menerima,

Pihak Pertama :  
Yang Menyerahkan,

Nur Latifah  
NIS.

Yudi Setiyo  
NIM. 13511241057

Mengetahui :

Tanda Tangan :

Nama : Dra. C. Rini Tyas Utami  
N I P : 19620625 198903 2 003  
Jabatan : Guru Pembimbing