

BAB II

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar Ilmu Gizi Dasar

a. Pengertian Belajar

Belajar merupakan suatu proses mengembangkan daya pikir, dan merupakan suatu informasi bagi siswa. Prosesnya melalui persepsi, penyimpanan informasi, dan pemanfaatan kembali informasi tersebut untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Belajar merupakan kegiatan aktif siswa dalam membangun makna atau pemahaman. Belajar juga merupakan peristiwa yang terjadi secara sadar dan disengaja, artinya seseorang yang terlibat dalam peristiwa belajar pada akhirnya menyadari bahwa ia mempelajari sesuatu sehingga terjadi perubahan pada dirinya sebagai akibat dari kegiatan yang disadari dan disengaja dilakukannya tersebut. Perubahan tersebut harus bersifat relatif, permanen, tahan lama dan menetap, tidak berlangsung sesaat saja.

Menurut Sudirman (2008:20) “belajar adalah perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dan lain sebagainya”. Yang artinya dengan belajar, tingkah laku, penampilan dan pengetahuan seseorang akan berubah, karena dengan belajar seseorang akan mengetahui mana yang baik dan tidak untuk dirinya, yang mana hal itu dapat diperoleh dari serangkaian kegiatan

yang dilakukan seperti membaca buku, mengamati sesuatu hal, mendengarkan informasi maupun materi serta meniru hal-hal yang memberikan pengaruh positif untuk dirinya. Belajar pada hakikatnya adalah “perubahan” yang terjadi di dalam diri seseorang setelah melakukan aktifitas tertentu. Walaupun pada hakikatnya tidak semua perubahan termasuk kategori belajar.

Sedangkan Arsyad (2007:1) menyatakan bahwa: Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Oleh karena itu, belajar dapat terjadi kapan saja dan dimana saja. Salah satu pertanda bahwa seseorang itu belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri orang itu yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), atau keterampilannya (psikomotor).

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru sebagai pengalaman individu itu sendiri. Perubahan yang terjadi setelah seseorang melakukan kegiatan belajar dapat berupa pengetahuan, pemahaman, keterampilan, sikap, dan nilai. Ciri khas bahwa seseorang telah melakukan kegiatan belajar ialah dengan adanya perubahan pada diri orang tersebut, yaitu dari belum mampu menjadi mampu.

Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Belajar

Dalam hal ini Slameto (2010:54) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dapat digolongkan menjadi dua jenis, yaitu :

- a) Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa sendiri meliputi dua bagian, yakni: 1). faktor jasmaniah meliputi faktor kesehatan dan cacat tubuh dan 2) faktor psikologis meliputi kecerdasan, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kesiapan.
- b) Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri siswa dikelompokkan menjadi 3 (tiga) faktor yakni: lingkungan keluarga, faktor lingkungan sekolah dan faktor lingkungan masyarakat.

Dengan demikian disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa diatas akan sangat mempengaruhi hasil belajar siswa tersebut. Dimana faktor internal dan faktor eksternal saling mempengaruhi tingkat belajar, yaitu hasilnya yang tinggi yang disebut berprestasi tinggi dan hasil belajar siswa yang rendah disebut berprestasi rendah.

b. Pengertian Hasil Belajar

Keberhasilan siswa dalam belajar dapat dilihat atau diukur dari pencapaian hasil belajarnya. Hal itu sejalan dengan pendapat Dimiyati dan Mudjiono (2006:20) bahwa “hasil belajar merupakan suatu puncak dari proses belajar “. Dimana hasil belajar merupakan suatu tolak ukur yang akan digunakan guru untuk melihat kemampuan peserta didik dalam memahami dan mengerti akan materi yang diajarkan oleh pendidik. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru.

Hasil belajar dapat diperoleh oleh guru dari perbuatan, nilai-nilai, dan pengertian-pengertian, sikap-sikap, apersepsi, dan keterampilan yang diperoleh dari siswa dalam pembelajaran yang dilakukan di kelas. Yang harus diingat, hasil belajar adalah perubahan perilaku secara keseluruhan bukan hanya salah satu aspek potensi kemanusiaan saja. Artinya hasil pembelajaran yang dikategorikan oleh pakar pendidikan sebagaimana tersebut diatas tidak dapat dilihat secara fragmentaris atau terpisah, melainkan komprehensif (Suprijono, 2010:7). Perubahan perilaku akibat kegiatan belajar mengakibatkan siswa memiliki penguasaan terhadap materi pengajaran yang disampaikan dalam kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pengajaran. Perubahan perilaku akibat kegiatan belajar dapat diketahui dari hasil belajar siswa.

Sejalan dengan pendapat Purwanto (2011:46) “ hasil belajar adalah perubahan perilaku siswa akibat belajar”. Dimana perubahan perilaku disebabkan karena dia mencapai penguasaan atas sejumlah materi yang diberikan dalam proses belajar mengajar. Pencapaian itu didasarkan atas tujuan pengajaran yang telah ditetapkan. Hasil itu dapat berupa perubahan dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

Menurut Sudjana (2009 : 3) “hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku. Tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang luas mencakup bidang aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik”. Sehingga hasil belajar merupakan ukuran atau standar kepada peserta didik guna melihat perubahan kemampuan peserta didik dalam bidang kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotorik (keterampilan).

c. Hasil Belajar Ilmu Gizi Dasar

Menurut Hariyani Sulistyioningsih (2012), gizi berasal dari bahasa arab “Al Gizzai” yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan. Al Gizzai juga dapat diartikan sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan. Ilmu Gizi adalah ilmu yang mempelajari cara memberikan makanan yang sebaik-baiknya agar tubuh selalu dalam kesehatan yang optimal. Pemberian makanan yang sebaik-baiknya harus memperhatikan kemampuan tubuh seseorang mencerna makanan, umur, jenis kelamin, jenis aktivitas, dan kondisi lain seperti sakit, hamil, menyusui.

Untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan 5 kelompok zat gizi (karbohidrat , protein, lemak, vitamin dan mineral) dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan. Di samping itu, manusia memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses faali dalam tubuh. Apabila kelompok zat gizi tersebut diuraikan lebih rinci, maka terdapat lebih dari 45 jenis zat gizi.

Secara alami, komposisi zat gizi setiap jenis makanan memiliki keunggulan dan kelemahan tertentu. Beberapa makanan mengandung tinggi karbohidrat tetapi kurang vitamin dan mineral. Sedangkan beberapa makanan lain kaya vitamin C tetapi miskin vitamin A.

Apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang beranekaragam, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif. Dengan mengonsumsi makanan sehari-hari yang beranekaragam, kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang

satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi jenis makanan lain, sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang. Jadi, untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam bahan makanan.

Keterangan di atas juga berarti ada saling ketergantungan antar zat gizi. Misalnya penyerapan yang optimal dari masukan vitamin A memerlukan kehadiran lemak sebagai zat pelarut dan mengangkut vitamin A ke seluruh bagian tubuh. Selain itu, apabila cadangan mangan (Mn) di dalam tubuh kurang, maka vitamin A juga tidak dapat dimanfaatkan oleh tubuh secara optimal. Contoh lain, diperlukan vitamin C yang cukup dalam makanan untuk meningkatkan penyerapan zat besi (Fe).

Gizi Seimbang

a). Pengertian Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan (Dirjen BKM, 2002). Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dengan jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Hariyani, 2012). Peranan berbagai kelompok bahan makanan tergambar dalam piramida gizi seimbang yang berbentuk kerucut, populer dengan istilah “Tri Guna Makanan”.

Tahun 1992 diselenggarakan kongres gizi internasional di Roma yang membahas tentang pentingnya gizi seimbang sebagai untuk menghasilkan kualitas sumber daya manusia yang handal. Salah satu rekomendasi penting dari kongres tersebut adalah anjuran kepada setiap negara agar menyusun pedoman umum gizi seimbang (PUGS). Departemen Kesehatan RI (2005) mengeluarkan pedoman praktis untuk mengatur makanan sehari-hari yang seimbang dan tertuang dalam 13 pesan dasar sebagai berikut:

1. Konsumsi makanan yang beranekaragaman.

Tidak ada satu jenis makanan pun yang mengandung semua jenis zat gizi, yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif. Hal ini menyebabkan setiap orang perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan; kecuali bayi umur 0-6 bulan yang cukup mengkonsumsi Air Susu Ibu (ASI).

Makanan yang beranekaragaman yaitu makanan mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya. Apabila terjadi kekurangan atas kelengkapan salah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain. Mengonsumsi makanan yang beranekaragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.

2. Konsumsi makanan untuk memenuhi kecukupan energi.

Konsumsi energi yang melebihi kecukupan dapat mengakibatkan kenaikan berat badan. Energi yang berlebih disimpan sebagai cadangan di dalam tubuh berbentuk lemak atau jaringan lain. Apabila keadaan ini berlanjut akan

menyebabkan kegemukan, yang biasanya disertai berbagai gangguan kesehatan, seperti tekanan tinggi, penyakit jantung, penyakit kencing manis, dan yang lainnya.

Sebaliknya, apabila konsumsi energi kurang, maka cadangan energi kurang, maka cadangan energi dalam tubuh yang berada dalam jaringan otot/lemak akan digunakan untuk menutupi kekurangan tersebut. Apabila hal ini berlanjut maka dapat menurunkan produktivitas kerja, prestasi belajar dan kreativitas.

Konsumsi gula sebaiknya dibatasi sampai 5% dari jumlah kecukupan energi atau sekitar 3-4 sendok makan setiap hari. Konsumsi gula yang berlebihan akan menyebabkan konsumsi energi yang berlebih dan disimpan dalam jaringan tubuh/lemak. Apabila hal ini berlangsung lama dapat mengakibatkan kegemukan .

3. Konsumsi makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi.

Karbohidrat memiliki fungsi utama sebagai penyedia energi bagi tubuh. Oleh karena itu konsumsilah karbohidrat setengah dari kebutuhan energi kebutuhan energi yang dibutuhkan oleh tubuh dan sisanya dipenuhi oleh protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dariutuhan kebutuhan energi.

Konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari sebaiknya 15-25% dari kebutuhan energi. Selain berpotensi tinggi kalori, lemak juga relatif lama berada dalam sistem pencernaan dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama. Jika seseorang mengonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengurangi

konsumsi makanan lain sehingga menyebabkan kebutuhan zat gizi yang lain tidak terpenuhi.

Kebiasaan mengonsumsi lemak hewani yang berlebihan dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri dan penyakit jantung koroner. Resiko penyakit jantung koroner akan menurun dengan membiasakan mengonsumsi ikan karena lemak ikan mengandung asam lemak omega 3. Asam lemak omega 3 berperan mencegah terjadinya penyumbatan lemak pada dinding pembuluh darah.

5. Gunakan garam beryodium

Peraturan yang tertuang dalam Keppres No.69 tahun 1994 mengharuskan semua garam yang beredar di Indonesia mengandung yodium. Kebijakan ini berkaitan erat dengan masih tingginya kejadian gangguan kesehatan akibat kekurangan yodium (GAKY) di Indonesia. GAKY (Gangguan Akibat Kekurangan Yodium) merupakan masalah gizi yang serius karena dapat menyebabkan penyakit gondok dan kretin. Kekurangan unsur yodium dalam makanan sehari-hari, dapat pula menurunkan tingkat kecerdasan seseorang .

6. Makan makanan sumber zat besi (Fe)

Zat besi adalah salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah . Zat besi secara alamiah diperoleh dari makanan. Sumber utama zat besi adalah bahan pangan hewani dan kacang-kacangan serta sayuran berwarna hijau tua. Kesulitan utama untuk memenuhi kebutuhan zat besi adalah rendahnya tingkat penyerapan zat besi di dalam tubuh, terutama sumber zat besi dari nabati yang hanya diserap 1-2%. Tingkatan penyerapan zat besi yang berasal dari hewani

lebih tinggi dibandingkan zat besi yang berasal dari pangan nabati (non heme), yaitu mencapai 10-20%.

7. Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur empat bulan .

Pemberian ASI saja tanpa makanan dan minuman lain pada awalnya diberikan sampai usia 4 bulan, namun kemudian menjadi sampai 6 bulan seiring dengan berbagai penelitian yang membuktikan bahwa kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan dapat tercukupi hanya dengan ASI. Pemberian ASI harus dilakukan segera setelah bayi dilahirkan (dalam waktu 30 menit setelah lahir). Setelah enam bulan kepada bayi diberikan makanan pendamping dan pemberian ASI tetap diteruskan sampai bayi berumur 2 tahun.

8. Biasakan makan pagi

Makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja, meningkatkan produktivitas kerja, meningkatkan konsentrasi dan memudahkan menyerap informasi. Kebiasaan makan pagi juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Seseorang yang tidak makan pagi memiliki resiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda antara lain: lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun bahkan pingsan.

9. Minum air bersih yang aman dan cukup jumlahnya.

Cairan yang dikonsumsi seseorang, terutama air minum, hendaknya tidak kurang dari dua liter atau setara dengan delapan gelas setiap hari. Mengonsumsi

cukup cairan dapat mencegah dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh, dan dapat menurunkan resiko penyakit batu ginjal. Mengonsumsi cairan yang tidak terjamin keamanannya dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti diare dan keracunan berbagai senyawa kimia yang terdapat pada air.

10. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur.

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot, serta memperlambat proses penuaan .

11. Hindari minum minuman beralkohol.

Kebiasaan meminum minuman beralkohol dapat mengakibatkan terhambatnya proses penyerapan zat gizi, hilangnya zat-zat gizi yang penting, penyakit gangguan hati, serta kerusakan saraf otak dan jaringan .

12. Makan makanan yang aman bagi kesehatan bertentangan

Selain harus sehat, makanan yang dikonsumsi juga harus aman bagi kesehatan. Makanan yang aman adalah makanan yang bebas dari kuman dan bahan kimia berbahaya, serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat.

Agar makanan atau masakan dapat memenuhi syarat-syarat halal dan aman untuk dikonsumsi, maka sejak bahan makanan tersebut ditanam/diternakkan sampai siap disantap, makanan harus diperlakukan secara baik dan benar. Perlakuan ini pada tahap budidaya disebut cara budidaya yang baik, pada tahap pengolahan di pabrik disebut cara produksi yang baik, dan tahap pengolahan di rumah tangga disebut cara penanganan yang baik.

13. Baca label pada makanan yang dikemas.

Peraturan perundang-undangan menetapkan bahwa setiap produk makanan yang dikemas harus mencantumkan keterangan. Label pada makanan yang dikemas berisi keterangan tentang isi, jenis dan ukuran bahan-bahan yang digunakan, susunan zat gizi, tanggal kedaluwarsa dan keterangan penting lain, beberapa singkatan dalam label antara lain:

MD: makanan yang dibuat di dalam negeri, ML: makanan luar negeri (import), Exp: tanggal kedaluwarsa, artinya batas waktu makanan tersebut masih layak dikonsumsi. Sesudah tanggal tersebut, makanan tidak layak dikonsumsi. Singkatan lain adalah SNI: Standar Nasional Indonesia, yakni keterangan bahwa mutu makanan telah sesuai dengan persyaratan, SP: Sertifikat Penyuluhan.



Sumber : <http://www.gizi.net>

b). Manfaat Perencanaan Menu Seimbang

Menurut (Hariyani, 2012) kegiatan menyusun menu dengan perencanaan yang baik memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Dapat disusun hidangan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh

2. Variasi dan kombinasi hidangan dapat diatur sehingga dapat menghindari kebosanan yang disebabkan pengulangan jenis bahan makanan dan cara pengolahan.
3. Susunan hidangan dapat disesuaikan dengan kondisi keuangan atau biaya yang tersedia.
4. Menghemat waktu dan tenaga.
5. Menu yang terencana dengan baik dapat menjadi alat pendidikan gizi yang baik, karena menu yang baik mengajarkan pola makan yang baik.

c). Syarat Menu Yang Baik

Menurut (Hariyani, 2012). Menu dikatakan baik apabila memenuhi persyaratan berikut:

1. Pola menu seimbang
2. Aspek warna dan kombinasi
3. Tekstur dan konsistensi
4. Rasa dan aroma
5. Ukuran dan bentuk potongan
6. Suhu
7. Popularitas
8. Penyajian menarik
9. Tenaga dan waktu

d). Cara Memilih Bahan Makanan

Dalam menyusun menu seimbang diperlukan pengetahuan bahan makanan karena nilai gizi setiap bahan makanan tiap golongan tidak sama (Almaitser, 2003).

1. Golongan makanan pokok

Jenis padi-padian merupakan bahan makanan pokok yang memiliki kadar protein yang lebih tinggi dari umbi-umbian. Jika bahan makanan pokok yang digunakan berasal dari umbi-umbian, maka harus disertai dengan lauk dalam jumlah yang lebih besar. Porsi makanan pokok yang dianjurkan dalam sehari untuk orang dewasa adalah sebanyak 300-500 gram beras atau sebanyak 3-5 piring nasi dalam sehari.

2. Golongan lauk

Lauk sebaiknya terdiri dari campuran hewani dan nabati. Lauk hewani memiliki nilai biologik yang tinggi dibandingkan nabati. Porsi lauk hewani yang dianjurkan untuk orang dewasa dalam satu hari adalah 100 gram setara dengan 2 potong ikan/daging/ayam, sedangkan porsi nabati dalam sehari sebanyak 100-150 gram atau 4-6 potong tempe.

3. Golongan sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral. Sayuran daun berwarna hijau dan oranye mengandung lebih banyak provitamin A, selain itu sayuran berwarna hijau juga kaya kalsium, zat besi, asam sulfat, dan vitamin C. Porsi sayuran yang dianjurkan dalam sehari untuk orang dewasa adalah 150-200 gram atau sebanyak 1 ½ - 2 mangkok dalam keadaan matang.

4. Golongan buah

Buah berwarna kuning banyak mengandung provitamin A, sedangkan banyak mengandung vitamin C buah asam. Porsi buah yang dianjurkan untuk orang dewasa dalam sehari adalah 2-3 potong atau 200-300 gram.

5. Susu dan olahannya

Susu merupakan sumber kalsium yang baik, tetapi sedikit sekali mengandung zat besi dan vitamin C. Porsi susu yang dianjurkan dalam sehari sebanyak satu gelas.

6. Menu yang disusun biasanya juga mengandung gula dan minyak, penggunaan gula biasanya sebanyak 25-35 gram/hari (2 ½ - 3 ½ sdt), sedangkan minyak sebanyak 25-50 gram/hari (2 ½ - 5 sdt).

2. Model Pembelajaran

a. Pengertian Model Pembelajaran

Dalam dunia pendidikan model pembelajaran merupakan hal yang penting untuk diterapkan karena model merupakan suatu penunjang pembelajaran yang baik dilakukan untuk mempermudah guru dalam menyampaikan materinya.

Model merupakan interpretasi terhadap hasil observasi dan pengukuran yang diperoleh dari beberapa sistem. Model pembelajaran merupakan landasan praktik pembelajaran hasil penurunan teori psikologi pendidikan dan teori belajar yang dirancang berdasarkan analisis terhadap implementasi kurikulum dan implikasinya pada tingkat operasional di kelas.

Model pembelajaran dapat diartikan pula sebagai pola yang digunakan untuk penyusunan kurikulum, mengatur materi, dan member petunjuk kepada

guru di kelas. Dan disisi lain model pembelajaran juga diartikan sebagai pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran dikelas maupun tutorial. Sejalan dengan itu model pembelajaran mengacu pada pendekatan yang akan digunakan.

Hal itu diperkuat dengan pendapat Arends (dalam Suprijono 2010:45-46), menurutnya “model pembelajaran mengacu pada pendekatan yang akan digunakan, termasuk didalamnya tujuan-tujuan pembelajaran, tahap-tahap dalam kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan pengelolaan kelas”. Model pembelajaran dapat didefinisi dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar, seperti yang dijelaskan diatas model pembelajaran berhubungan pada tujuan pembelajaran dan pengelolaan kelas, karena beda model pembelajaran yang diimplementasikan oleh seorang guru maka tujuan dan pengelolaan kelasnya akan berbeda pula.

Merujuk pemikiran Joyce (dalam Suprijono 2010:45-46), fungsi model adalah “*each ,model guides us as we design instruction to help students achine various objectives*”. Yang berarti bahwa model pembelajaran berfungsi pula sebagi pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar. Melalui model pembelajaran guru dapat membantu peserta didik mendapatkan informasi, ide. Model pembelajaran berfungsi pula sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para guru dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar.

Melalui model pembelajaran, guru dapat membantu peserta didik mendapatkan informasi, ide, keterampilan, cara berpikir, dan mengekspresikan ide

sejalan dengan pengertian menurut Istarani (2011:1)”model pembelajaran adalah seluruh rangkaian penyajian materi ajar yang meliputi segala aspek sebelum sedang dan sesudah pembelajaran yang dilakukan guru serta segala fasilitas yang terkait yang digunakan secara langsung atau tidak langsung dalam poses belajar mengajar.

b. Model Pembelajaran Mind Mapping

Pembelajaran yang diawali dengan penyuguhan konsep atau permasalahan yang harus dibahas dengan berbagai alternatif-alternatif pemecahannya disebut dengan *Mind Mapping*. Jadi, model pembelajaran *Mind Mapping* ialah penyampaian ide atau konsep serta masalah dalam pembelajaran yang kemudian dibahas dalam kelompok kecil sehingga melahirkan berbagai alternatif-alternatif pemecahannya. Sebagai dasar dari penggunaan model pembelajaran mind mapping adalah konsep sebagai dasar utama berpijak dan masalah sebagai bahan dasar pijakan yang akan dibicarakan dalam pembelajaran.

Menurut Wycoff (dalam <http://chanatha.wordpress.com/2010/12/26/mind-mapping>) berpendapat bahwa “pemetaan-pikiran atau peta pikiran adalah alat pembuka pikiran yang ajaib”. Yang artinya jika kita mampu memetakan pikiran kita, maka kita akan mudah mengorganisasikan pemikiran kita secara menyeluruh. Konsep *Mind Mapping* asal mulanya diperkenalkan oleh Tony Buzan tahun 1970. Menurutnya *Mind Map* adalah cara mencatat yang kreatif, efektif, dan secara harfiah akan “memetakan”pikiran-pikiran kita. (Buzan, 2013:4). *Mind Map* adalah cara termudah untuk menempatkan informasi kedalam otak dan mengambil informasi keluar otak.

DePorter dan Hernacki (2008:dalam[http://chanatha.wordpress.com/2010/12/26/mind mapping/](http://chanatha.wordpress.com/2010/12/26/mind-mapping/)) mengungkapkan bahwa “peta pikiran menggunakan pingingat-pingingat visual dan sensorik dalam suatu pola dari ide yang berkaitan, seperti peta jalan digunakan untuk belajar, mengorganisasikan, dan merencanakan”. Dengan peta pikiran kita dapat memfungsikan kemampuan visual dan sensorik otak kita untuk belajar, mengelompokkan dan merencanakan sseuatu hal.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *Mind Mapping* adalah cara termudah untuk menempatkan informasi kedalam otak dan mengambil informasi itu ketika dibutuhkan dengan memfungsikan kemampuan visual dan sensorik otak kita.

c. Jenis – Jenis *Mind Mapping*

Dalam mengembangkan pembelajaran *Mind Mapping* (peta konsep) menurut Trianto (2009), peta konsep terdapat empat macam yaitu pohon jaringan, rantai kejadian, peta konsep siklus, peta konsep laba-laba.

1. Pohon Jaringan (*Network Tree*)

Peta konsep ini berupa ini gagasan pokok dibuat dalam bentuk segi empat, sedangkan pada garis penghubung menjelaskan kaitan antara konsep yang satu dengan konsep yang lainnya. Peta konsep pohon jaringan cocok digunakan memvisualisasikan hal-hal berikut : (a) Menunjukkan sebab-akibat, (b) Suatu hirarki, (c) Prosedur yang bercabang, (d) Istilah-istilah yang berkaitan dan dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan-hubungan.

2. Rantai Kejadian (*Event Chain*)

Trianto (2009), mengemukakan bahwa peta konsep rantai kejadian dapat digunakan untuk memberikan suatu urutan kejadian, langkah-langkah dalam suatu prosedur, atau tahap-tahap dalam suatu proses. Dalam membuat rantai kejadian hal pertama yang dilakukan adalah menemukan satu kejadian yang mengawali rantai itu, kemudian temukan kejadian berikutnya dalam rantai itu dan lanjutan sampai mencapai suatu hasil. Peta konsep Jenis ini cocok digunakan untuk memvisualisasikan hal-hal berikut : a). Memberikan tahap-tahap dari suatu proses. b). Langkah-langkah dalam suatu prosedur linier. c). Suatu urutan kejadian.

3. Peta konsep Siklus (*Cycle Concept Map*)

Dalam peta konsep siklus rangkaian tidak menghasilkan suatu hasil final. Kejadian terakhir pada rantai itu menghubungkan kembali kejadian awal. Karena tidak ada hasil dan siklus itu berulang dengan sendirinya. Peta konsep siklus cocok diterapkan untuk menunjukkan hubungan bagaimana suatu rangkaian kejadian berinteraksi untuk menghasilkan suatu kelompok hasil yang berulang-ulang.

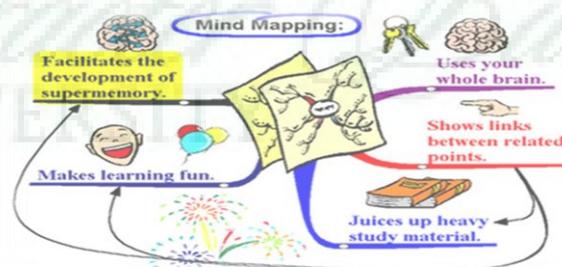
4. Peta Konsep laba-laba (*Spider Concept Map*)

Peta konsep "laba-laba", merupakan peta konsep yang dibuat dengan menempatkan ide sentral dari sebuah topik di tengah peta. Gagasan utama ditandai dengan kaki yang memancar keluar. Setiap jumlah rincian atau ide bawahan dapat melekat pada ide utama yang terkait. Cabang dari setiap kaki dapat mencakup rincian pendukung, fakta, dan contoh. Peta konsep laba – laba dapat menggambarkan topik dalam hal, proses dan konsep. Peta ini dapat digunakan

untuk mengatur ide-ide atau brainstorming ide-ide untuk proyek penulisan. Peta konsep laba-laba dapat digunakan untuk curah pendapat. Melakukan curah pendapat, ide berangkat dari suatu ide-ide sentral, sehingga dapat memperoleh sejumlah besar ide bercampur aduk. Banyak dari ide-ide tersebut berkaitan dengan ide sentral namun belum tentu jelas hubungannya satu sama lain. Kita dapat memulainya dengan memisah-misahkan dan mengelompokkan istilah-istilah menurut kaitan tertentu sehingga istilah itu menjadi lebih berguna dengan menuliskannya di luar konsep utama. Salah satu keuntungan dari laba-laba peta adalah dapat membantu siswa membuat asosiasi (hubungan sebab-akibat) dan melihat hubungan antara konsep sentral, ide utama, dan rincian pendukung. Informasi yang berkaitan dengan berbagai topik dapat diatur menggunakan peta konsep laba-laba. Peta konsep laba-laba cocok digunakan untuk memvisualisasikan hal-hal berikut :

- a. Tidak menurut hirarki
- b. Kategori yang tidak paralel
- c. Hasil curah pendapat.

Dari ke empat macam peta konsep diatas, Peta Konsep laba-laba (Spider concept Map) yang akan diterapkan dalam penelitian ini seperti gambar berikut.



Gambar 2. *Display Mind Mapping*

Sumber : <http://bing.com/images/search>



Gambar 3. Contoh Mind Mapping
Sumber : Dokumentasi Peneliti

d. Konsep *Spider Concept Map*

Menurut Buzan (2013:4) “*Mind Map* merupakan cara termudah untuk menempatkan informasi kedalam otak dan mengambil informasi tersebut keluar dari otak. *Mind Map* adalah cara mencatat yang kreatif, efektif, dan secara harfiah akan memetakan pikiran-pikiran siswa”. Yang mana *mind mapping* akan memudahkan peserta didik dalam menghafal atau mengingat sesuatu informasi yang sudah dipelajarinya. Ada beberapa tips agar mind mapping lebih menarik, efektif, mudah dipahami dan menghemat waktu Anda.

1. Temukan Poin Penting di Tiap Bab dan Sub Bab

Sebelum mulai membuat Mind Map, temukan poin penting di setiap bab dan sub bab pada buku yang dibaca. Catat poin penting tersebut dalam sekertas kecil. Anda boleh mencatatnya dengan linear.

2. Pastikan Peralatan Sudah Lengkap

Jangan biarkan peralatan yang tidak lengkap di meja kerja Anda membuat Anda menunda. Sebelum memulai membuat mind map, pastikan semua peralatan sudah tersedia di meja Anda. Peralatan yang dibutuhkan dalam membuat mindmap adalah kertas gambar persegi panjang, spidol berwarna atau pensil warna, dan tentunya buku yang akan dibuat mind mapnya.

3. Tuliskan Kalimat Utama (Tema Besar) di Tengah Kertas

Tuliskan satu tema besar pada bagian tengah kertas. Ini akan menjadi tema besar mind map. Anda bisa menuliskannya dengan huruf besar dan warna mencolok, atau bisa juga memberikan bentuk atau gambar khusus agar lebih menarik perhatian. Jika bukan tipe orang yang bisa menggambar, cukuplah hanya dengan menuliskannya dan buat lingkaran atau bentuk lain untuk melingkarinya.

4. Buat Cabang Untuk Tiap Judul

Kebanyakan eror dalam membuat mindmap adalah tidak cukupnya ruang menuliskan semua poin penting dalam satu kertas. Untuk menyiasatinya, kita bisa membuat cabang untuk tiap judul terlebih dahulu. Hal ini untuk memastikan ada ruang yang cukup untuk menuangkan gagasan dalam bentuk mind map. Jika tidak dibuat demikian, kebanyakan orang akan menyelesaikan satu judul terlebih dahulu, baru pindah ke judul yang lain. Terkadang judul-judul yang terakhir tidak akan mendapat ruang yang cukup.

5. Buat Cabang Sub Judul pada Setiap Judul

Setelah membuat cabang pada untuk setiap judul, buatlah cabang pada setiap judul untuk menuliskan sub judul. Lakukan ini pada setiap judul sampai selesai.

6. Gunakan Warna Berbeda untuk Tiap Judul

Agar memudahkan otak kita memahami mindmap dengan cepat, berilah warna yang sama pada masing-masing judul dan sub judul, sehingga satu judul hanya menggunakan satu warna.

7. Gunakan Satu Kata/Frase

Setiap judul dan sub judul pada mindmap haruslah dituliskan dalam satu kata atau frase saja.

Dari uraian tersebut, mind mapping adalah teknik mencatat yang mengembangkan gaya belajar visual. *Mind mapping* memadukan dan mengembangkan potensi kerja otak yang terdapat dalam diri seseorang. Dengan adanya keterlibatan kedua belahan otak, maka akan memudahkan seseorang untuk mengatur dan mengingat segala bentuk informasi, baik secara tertulis maupun secara verbal. Adanya kombinasi warna, simbol, bentuk dan sebagainya memudahkan otak dapat menyerap informasi yang diterima. *Mind mapping* yang dibuat oleh siswa dapat bervariasi setiap hari. Hal ini disebabkan karena bebedanya emosi dan perasaan yang terdapat dalam diri siswa setiap harinya. Suasana menyenangkan yang diperoleh siswa ketika berada diruang kelas pada saat proses belajar akan mempengaruhi penciptaan peta pikiran. Tugas guru dalam

proses belajar adalah menciptakan suasana yang dapat mendukung kondisi belajar siswa terutama dalam pembuatan *mind mapping*.

Terdapat 6 langkah utama atau tahapan didalam pelajaran yang menggunakan model pembelajaran peta konsep. Langkah-langkah itu ditunjukkan pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Langkah-Langkah Model Pembelajaran Mind Mapping

Fase	Tingkah Laku Guru
Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa	Guru menyampaikan semua tujuan pelajaran yang ingin dicapai pada pelajaran tersebut dan memotivasi siswa belajar.
Menyajikan informasi	Guru menyajikan informasi kepada siswa dengan jalan demonstrasi atau lewat bahan bacaan.
Mengorganisasikan siswa kedalam kelompok belajar	Guru menjelaskan kepada siswa bagaimana caranya membentuk kelompok belajar dan membantu setiap kelompok agar melakukan transisi secara efisien.
Membimbing kelompok bekerja dan belajar	Guru membimbing kelompok-kelompok belajar pada saat mereka mengerjakan tugas mereka.
Evaluasi	Guru mengevaluasi hasil belajar tentang materi yang telah dipelajari atau masing-masing kelompok mempresentasikan hasil kerjanya.
Memberikan penghargaan	Guru mencari cara-cara untuk menghargai baik upaya maupun hasil belajar individu dan kelompok.

e. Model Pembelajaran Konvensional

Model pembelajaran konvensional merupakan model pembelajaran yang biasa diterapkan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran (<http://mediadunia.blogspot.com/2013/01/model-pembelajaran-konvensional>).

Pemerintah telah berusaha menciptakan suatu model pembelajaran yang inovatif yang dituangkan dalam peraturan Menteri nomor 41 tahun 2007, namun hal ini belum dijalankan sepenuhnya oleh guru.

Tahapan-tahapan dalam model pembelajaran konvensional adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan pendahuluan, guru mengonsentrasikan siswa pada materi yang akan dipelajari dengan memberikan apersepsi. Peran siswa pada tahap ini adalah mendengarkan penjelasan guru.
2. Kegiatan inti, terdapat proses eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi. Proses tersebut diterapkan guru dengan memberikan informasi kepada siswa. Peran siswa pada tahap ini adalah menyimak informasi yang diberikan guru. Terkadang siswa membentuk kelompok untuk melaksanakan praktikum dan mendiskusikan hasil praktikum.
3. Kegiatan penutup, guru mengajak siswa untuk menyimpulkan hasil pembelajaran dan memberikan tes. Peran siswa pada tahap ini adalah menyimpulkan hasil pembelajaran dan menjawab tes yang diberikan guru.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat dikatakan bahwa model pembelajaran konvensional adalah model pembelajaran yang biasa dilakukan di kelas, namun masih terdapat kekeliruan dalam pengimplementasiannya. Guru masih dominan dalam proses pembelajaran dan cenderung memberikan pelayanan yang sama untuk semua siswa. Hal inilah yang menjadi landasan dasar penghambat prestasi belajar yang dicapai oleh masing-masing siswa.

B. Penelitian Yang Relevan.

Hasil penelitian Andiga Bagus Nur Rahma Putra dalam skripsinya yang berjudul Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Menggunakan Peta Pikiran (*Mind Mapping*) Terhadap Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Kewirausahaan

Pada Siswa Kelas XI SMK N 6 Malang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen yang menggunakan model pembelajaran *mind mapping* dengan kelas kontrol yang menggunakan model pembelajaran konvensional. Dari hasil perhitungan menggunakan spss 16.0 bahwa terhitung bernilai 7,634 dengan signifikan bernilai 0,000. Nilai signifikan yang bernilai lebih kecil daripada $\alpha = 0,05$ yang berarti keputusan yang diperoleh adalah disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes kemampuan akhir kelas eksperimen dan kontrol.

Hasil penelitian Sondang Admaja Samosir dalam skripsinya yang berjudul Pengaruh Penggunaan Model Peta Pikiran (*Mind Mapping*) Terhadap Kemampuan Menulis Kerangka Deskripsi Oleh Siswa Kelas XI SMK N 1 Sidikalang Kab. Dairi Pada Tahun Pembelajaran 2013/2014 memperoleh hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa $t_0 > t_{table}$, yaitu $14,99 > 2,02$ pada taraf signifikansi 5% dengan $df=N-1$ yaitu $40-1=39$. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan model peta pikiran (*mind mapping*) dapat meningkatkan kemampuan menulis karangan deskripsi memiliki pengaruh yang positif yaitu berupa perubahan yang signifikansi dengan presentase pengaruh yang diberikan yaitu 98%.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan diatas menunjukkan keberhasilan penerapan model pembelajaran *mind mapping* terhadap hasil belajar siswa. Hal tersebut yang menjadi acuan penulis untuk mencoba penelitian dengan menggunakan model pembelajaran *mind mapping* dalam pembelajaran kejuruan tata boga mata pelajaran ilmu gizi dasar subbab gizi seimbang.

C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran yang digunakan oleh guru sangat mendukung keberhasilan siswa dalam belajar. Untuk itulah dalam pembelajaran di kelas diharapkan guru mampu menggunakan model pembelajaran yang dapat mendorong dan memotivasi peningkatan hasil belajar siswa. Oleh karena itu diperlukan pembelajaran yang dapat memotivasi peningkatan hasil belajar siswa dan dapat menunjang pencapaian tujuan.

Model pembelajaran konvensional merupakan model pembelajaran yang berorientasi pada guru, dimana hampir seluruh kegiatan pembelajaran didominasi oleh guru. Dengan model ini guru mengkomunikasikan pengetahuannya pada siswa dalam bentuk pokok bahasan dan metode yang banyak dipakai adalah metode ceramah, tanya jawab, dan pemberian tugas. Pada model pembelajaran konvensional suasana pembelajaran juga cenderung vakum, guru berceramah memberikan informasi, sedangkan siswa hanya diam mendengarkan dan mencatat informasi yang diberikan oleh guru. Hal ini dapat menimbulkan kejenuhan dan kebosanan pada siswa.

Model Pembelajaran *Mind Mapping* merupakan salah satu model yang memberikan kepada pelajar sejumlah konsep untuk lebih mudah mengingat materi pelajaran ilmu gizi dasar karena memusatkan perhatian pada pengembangan kemampuan kreatif dan lebih mengutamakan pengajaran yang interaktif dan dinamis sehingga dapat dijadikan solusi dalam memilih model pembelajaran. *Mind Map* adalah cara mencatat yang kreatif, efektif, dan secara harfiah akan “memetakan” pikiran-pikiran siswa. *Mind Map* adalah cara termudah untuk

menempatkan informasi kedalam otak dan mengambil informasi keluar otak. Dengan model pembelajaran *Mind Mapping*, ilmu gizi dasar dapat diikuti dan dipelajari siswa dengan tenang karena pikiran siswa akan lebih aktif dalam memahami materi ilmu gizi dasar yang rumit dan banyak teori. Model pembelajaran *Mind Mapping* akan membuat siswa lebih tertarik mempelajari materi ilmu gizi dasar dan siswa dapat memahami konsep gizi seimbang secara baik dan mendalam. Model pembelajaran *Mind Mapping* sangat cocok digunakan dalam mengajar ilmu gizi dasar. Hal ini diharapkan dapat membuat hasil belajar dalam mempelajari ilmu gizi dasar meningkat. Karena itu model pembelajaran ini potensial untuk digunakan dalam mencapai tujuan yang berdimensi personal dan sosial disamping yang berdimensi intelektual.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto (2006) Hipotesis penelitian merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan peneliti, sampai teruji melalui data yang terkumpul. Dengan demikian hipotesis merupakan kesimpulan sementara dari suatu penelitian yang perlu diuji kebenarannya.

Berdasarkan kajian dan kerangka berpikir yang telah dipaparkan diatas, maka hipotesis penelitian diajukan sebagai berikut:

Ho : Tidak ada Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran *Mind Mapping* Terhadap Hasil Belajar Ilmu Gizi Dasar Siswa Kelas XI SMK Sandhy Putra 2 Medan.

Ha : Ada Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran *Mind Mapping* Terhadap Hasil Ilmu Gizi Dasar Siswa Kelas XI SMK Sandhy Putra 2 Medan.