



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB III

METODOLOGI

3.1. Metodologi Pengumpulan Data

Kesadaran ibu tentang bahayanya jajanan yang dikonsumsi sembarangan oleh anak, dan minimnya pengetahuan mengenai inovasi cemilan yang bisa dibuat di rumah membuat ibu kurang bisa memberikan alternatif cemilan rumah yang lebih sehat. Menginovasikan cemilan dengan metode *freezing* bisa menjadi alternatif membuat cemilan yang sehat dan disukai anak. Selain anak terhindar dari kebiasaan jajan sembarangan, ibu juga bisa belajar untuk membuat cemilan sendiri di rumah.

Untuk mendapatkan data mengenai topik ini, metode pengumpulan data yang digunakan penulis adalah kualitatif dan kuantitatif. Menurut Prof. Dr. Conny R. Semiawan dalam bukunya yang berjudul Metode Penelitian Kualitatif, hasil analisis yang dikumpulkan dari metode kualitatif adalah yang berasal dari hasil wawancara ke narasumber mengenai topik terkait, sedangkan metode kuantitatif mendapatkan hasil data yang berasal dari kuisioner ke sejumlah responden.

3.1.1. Wawancara

Penulis melakukan wawancara ke dokter ahli gizi Dr. Nani Budiman Sp.GK di Rumah Sakit Hermina pada tanggal 12 Maret 2017 pada pukul 13.00 WIB. Wawancara dilakukan untuk mengumpulkan informasi seputar gizi anak dan gizi dalam makanan jika menggunakan metode *freezing*.



Gambar 3.1. Wawancara dengan Dr. Nani Budiman Sp.GK
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

1. Hasil Wawancara

Hasil wawancara dengan dokter ahli gizi adalah sebagai berikut :

1. Gizi apa saja yang baik untuk anak, dan seberapa besar takaran yang pas dalam sehari?

Gizi yang dibutuhkan anak sebenarnya lebih ke protein, lemak, dan karbohidrat. Seperti misalnya protein berguna untuk proses penyembuhan dan perkembangan anak. Dan bila ada terjadi anak kekurangan gizi pada sekitar umur diatas 5, faktornya biasanya adalah karena terlalu sering mengkonsumsi cemilan atau *snacking*. Dan karena terlalu sering mengkonsumsi cemilan diluar, makanan utama yang mengandung protein, lemak, dan karbo menjadi berkurang saat dikonsumsi anak. Faktor lain bisa terjadi karena anaknya yang bosan dengan makanan rumah karena ibu kurang bisa menginovasikan makanan dengan lebih menarik untuk menarik perhatian anaknya.

Dan untuk komposisi gizi anak sebenarnya hampir mirip dengan orang dewasa. Untuk karbo karena itu adalah makanan utama persentasenya adalah sekitar 55% - 65%, untuk protein sekitar 15% - 20% , dan untuk lemak sekitar 25% - 30%. Karena anak-anak ada usia antara 5-10 tahun masih dalam proses perkembangan. Anak paling rentan kekurangan gizi saat masih bayi, karena bisa sudah kekurangan gizi saat masih kecil, akan berpengaruh saat anak itu sudah lebih besar. Seperti jika saat bayi kekurangan gizi, pertumbuhannya akan berkurang, seperti terlambat untuk tegkurap, duduk, jalan, dan sebagainya.

Dan untuk takaran harian, biasanya dibagi dalam 3 kali makan dalam sehari. Untuk makan pagi sekitar 20%, siang 25%, dan malam 25%. Dan nanti akan diselingi ngemil 2x sehari masing-masing 10%.

2. Cemilan seperti apa yang baik untuk anak?

Lebih disarankan untuk membuat cemilan sendiri dirumah, karena bahan dan kebersihan bisa dinilai sendiri oleh ibu. Dan tidak disarankan untuk mengkonsumsi cemilan dari luar rumah seperti fastfood karena tinggi garam. Mungkin makanan tersebut memang tinggi kalori, dan lemak, tetapi gizi dan vitaminnya kurang. Dan jika ingin menggunakan metode tertentu untuk membuat cemilan seperti gorengan, akan tetap lebih baik bila ibu bisa membuatnya sendiri dirumah.

3. Metode apa yang paling baik untuk memasak?

Metode yang paling baik itu sebenarnya adalah mengukus. Dan yang kurang baik adalah metode merebus karena menggunakan banyak air sehingga gizi yang dapat larut air akan banyak. Dan untuk freezing sebenarnya tidak masalah asalkan tidak di freeze dalam waktu yang lama.

4. Pengaruh anak-anak yang banyak mengkonsumsi gizi yang tidak baik

Biasanya anak-anak yang akan mengalami obesitas, karena mereka suka jajan jajanan diluar yang banyak mengandung gula, lemak, dan makanan itu juga kebanyakan kurang vitamin dan mineral.

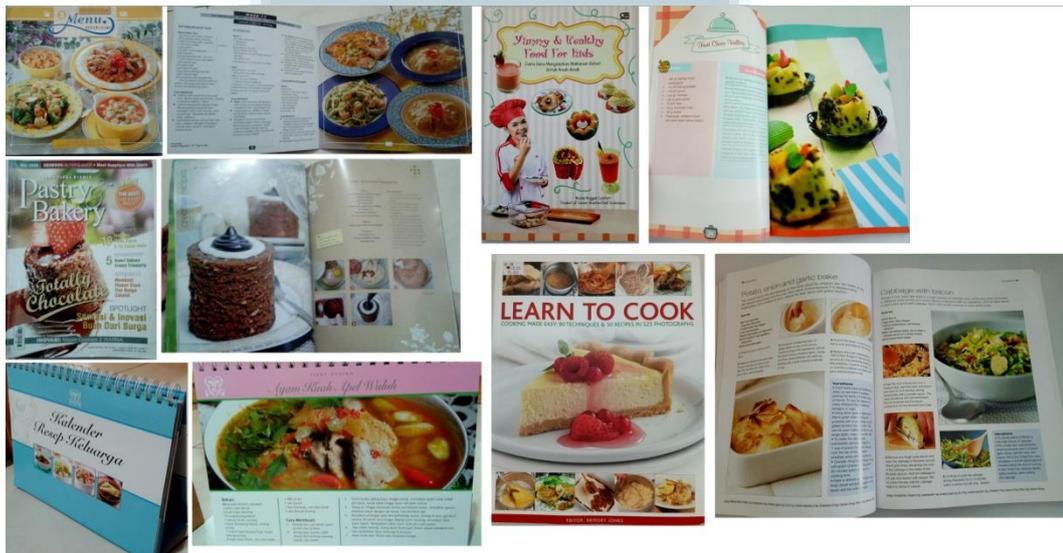
2. Kesimpulan Wawancara

Kesimpulan yang penulis dapat dari hasil wawancara mengenai gizi dengan dokter Dr. Nani Budiman Sp.GK yaitu anak yang biasanya kekurangan gizi saat usia diatas 5 tahun, faktornya adalah jajan sembarangan karena ibu tidak memberikan inovasi cemilan yang lebih sehat dirumah, akibatnya anak bisa terserang obesitas. Disarankan untuk membuat cemilan dirumah agar lebih sehat, dan bila ingin menggunakan metode tertentu untuk membuat cemilan, sebaiknya diperhatikan waktu proses pembuatannya agar tidak mengurangi banyak gizi dari makanan itu sendiri.

3.1.2. Focus Group Discussion (FGD)

FGD dilakukan ke 9 ibu yang menunggu anaknya disekolah SD Citra Kasih pada senin 13 Maret 2017 untuk mendapatkan data mengenai format buku resep yang

diminati oleh para ibu. Penulis menyiapkan 5 alternatif buku resep dengan ukuran dan bentuk yang berbeda untuk ditunjukkan ke para ibu dan bertanya format buku seperti apa yang lebih disukai ibu.



Gambar 3.2. Alternatif buku resep berdasarkan ukuran dan format isi
(Sumber: Dokumentasi Penulis)



Gambar 3.3. FGD dengan beberapa ibu di Sekolah Citra Kasih
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

1. Hasil FGD

1. Dari segi ukuran besar dan kecil, yang mana yang lebih diminati?

Dari 9 ibu yang ditanyai, 4 orang memilih besar, dan 5 orang memilih kecil. Para ibu yang memilih ukuran besar memberikan alasan gambar yang dilihat lebih besar jadi lebih menarik, dan yang memilih kecil memberikan alasan lebih praktis.

2. Dari segi bentuk *landscape*, *portrait*, dan berbentuk mirip *standing* kalender, mana yang lebih diminati?

Dari 9 ibu, 7 ibu memilih bentuk *portrait*, 1 memilih bentuk *landscape*, dan 1 memilih bentuk *standing calendar*. Ibu yang memilih bentuk *portrait* memberi alasan sudah biasa menggunakan buku berbentuk *portrait*. Yang memilih *landscape* memberi alasan bentuknya unik. Dan yang memilih *standing calendar*, memberikan alasan bagus juga untuk dipajang didapur sambil memasak, jadi tidak perlu menyanggah buku dengan barang lain lagi.

3. Dari segi format penulisan dan gambar, mana yang lebih diminati?

Dari 9 ibu, 4 ibu memilih di setiap tahap pembuatan terdapat foto yang menjelaskan bagaimana cara membuatnya, dan 5 ibu memilih format penjelasan cukup berupa tulisan, dan foto hasil jadi makanannya saja.

4. Lebih menyukai media buku resep atau mencari sumber resep dari internet?

Dari 9 ibu, 5 ibu mengatakan lebih menyukai media buku resep karena tidak memiliki banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* dan terlalu sibuk mengurus pekerjaan rumah tangga dan mengurus anak. Dan para ibu juga merasa bingung ingin mencari menu apa dari internet, sedangkan jika berbentuk buku mereka tinggal melihat resep yang sudah ada. 4 ibu mengatakan mereka suka mencari resep dari internet, tetapi setelah mendapatkan resep yang mereka inginkan, mereka menuliskan kembali resep tersebut ke buku catatan mereka.

2. Kesimpulan FGD

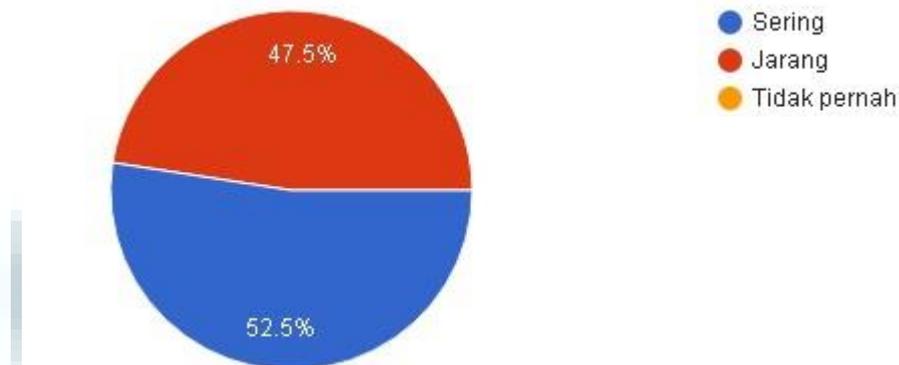
Dari hasil FGD dengan beberapa ibu di atas, media yang akan dirancang penulis adalah buu resep, dan mengenai format buku yang pas untuk para ibu, yaitu buku resep yang akan penulis rancang akan berbentuk *portrait* kecil dengan informasi berupa penjelasan bahan dan cara membuat menggunakan tulisan, beserta foto hasil jadi dari camilan yang dibuat.

3.1.3. Kuesioner

Selain wawancara dan FGD, penulis juga menyebar kuisisioner ke 61 ibu yang memiliki anak usia 5-10 tahun yang dimulai dari tanggal 26 Februari 2017. Kuisisioner disebar ke para ibu yang menunggu anaknya di beberapa sekolah antara lain sekolah SD Tarakanita Gading Serpong, dan SD Citra Kasih yang terletak di Perumahan Cimone Permai. Pertanyaan yang diajukan mengenai kebiasaan anak

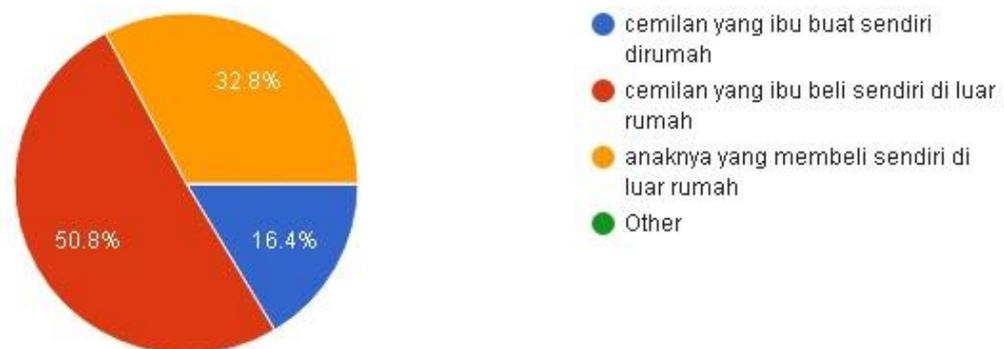
mengonsumsi cemilan, dan kebiasaan ibu dalam menyiapkan atau membuat cemilan.

1. Apakah anak ibu sering mengonsumsi cemilan?



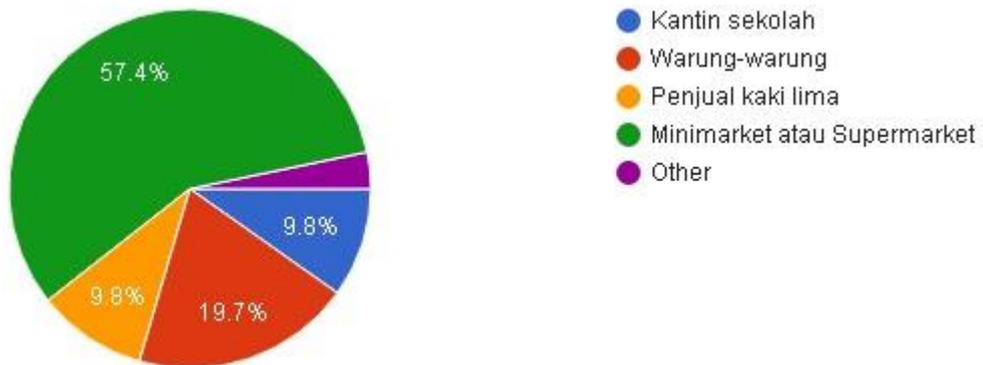
Dari data diatas, 52.5% ibu mengatakan bahwa anak mereka sering mengonsumsi cemilan, dan 47.5% ibu mengatakan anak mereka jarang mengonsumsi cemilan. Hal ini membuktikan bahwa banyak anak suka mengonsumsi cemilan.

2. Darimana biasanya anak ibu mendapatkan cemilannya?



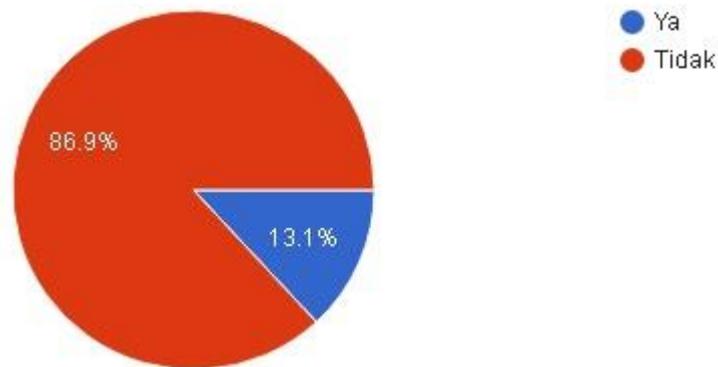
50.8% ibu membeli cemilan sendiri dari luar rumah, 32.8% ibu membiarkan anaknya yang membeli sendiri cemilan dirumah rumah, dan 16.4% ibu yang membuat sendiri cemilan dirumah. Data ini menunjukkan banyak ibu yang masih membiarkan anaknya mengkonsumsi cemilan atau jajanan dari luar rumah.

3. Darimana cemilan yang ibu atau anak beli?



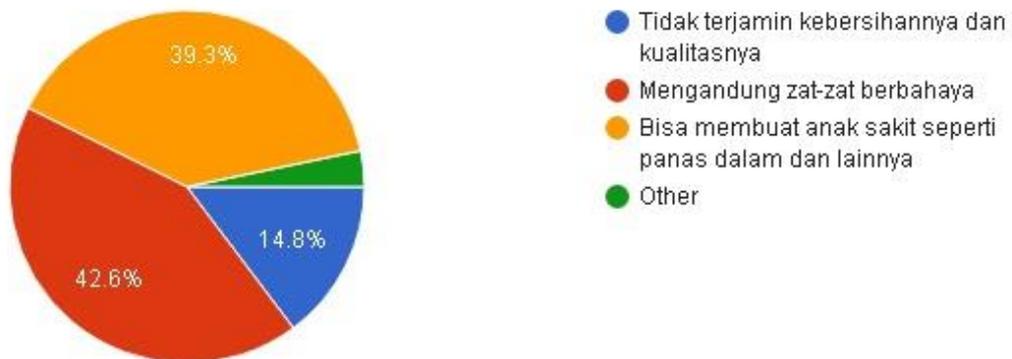
57.4% ibu menjawab membeli cemilan dari supermarket atau minimarket, 19.7% ibu membeli cemilan dari warung-warung, opsi kantin sekolah dan penjual kaki lima mendapatkan persentasi masing-masing sebesar 9.8%, dan sisanya 3.3% menjawab lainnya.

4. Apakah menurut ibu cemilan yang dikonsumsi anak dari luar rumah bersifat sehat?



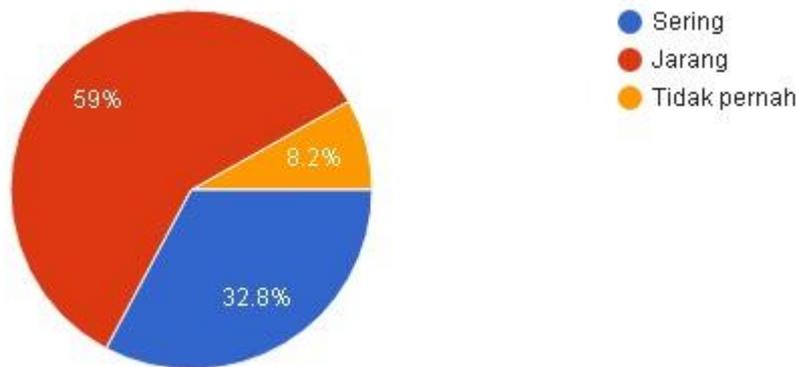
86.9% ibu menjawab tidak, dan 13.1% ibu menjawab iya. Hal ini menunjukkan bahwa meski para ibu mengetahui jajanan anak bersifat tidak sehat, tetapi para ibu kebanyakan masih menyediakan cemilan dari luar rumah.

5. Mengapa cemilan yang dikonsumsi anak dari luar rumah bersifat tidak sehat?



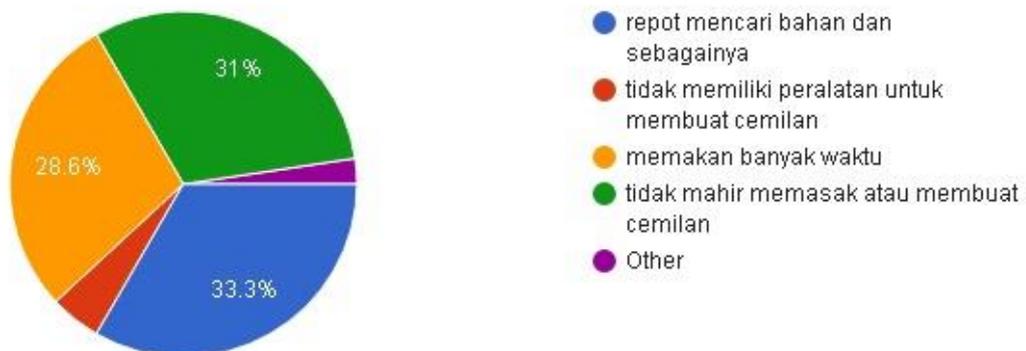
42.6% ibu mengatakan bahwa cemilan dari luar rumah mengandung zat-zat berbahaya, 39.3% mengatakan cemilan dari luar rumah bisa membuat anak sakit, 14.8% ibu mengatakan membeli jajanan diluar tidak terjamin kebersihannya, dan sisanya 3.3% menjawab lainnya.

6. Apakah ibu sering membuat cemilan dirumah?



59% menjawab jarang, 32.8% menjawab sering, dan sisanya 8.2% menjawab tidak pernah.

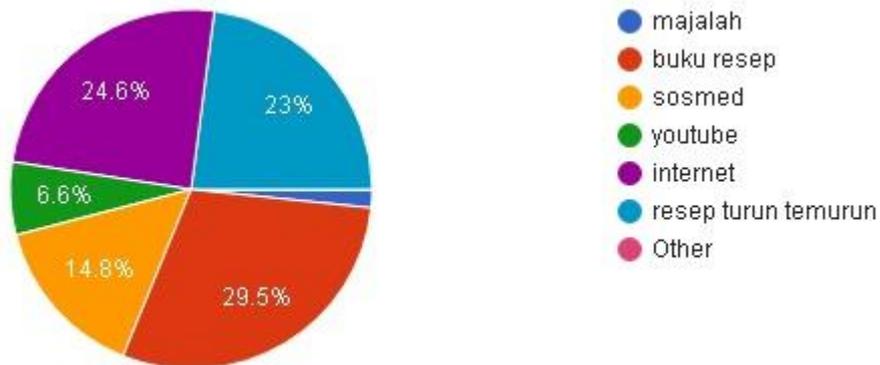
7. Mengapa ibu tidak pernah atau jarang membuat cemilan?? (*jika menjawab 'sering' dipertanyaan sebelumnya, tidak perlu menjawab pertanyaan ini)



33.3% ibu menjawab repot mencari bahan dan sebagainya, 31% ibu menjawab tidak mahir memasak atau membuat cemilan, 28.6% menjawab membuat cemilan memakan banyak waktu, 4.8% ibu menjawab tidak memiliki peralatan untuk membuat cemilan, dan sisanya 2.4% menjawab

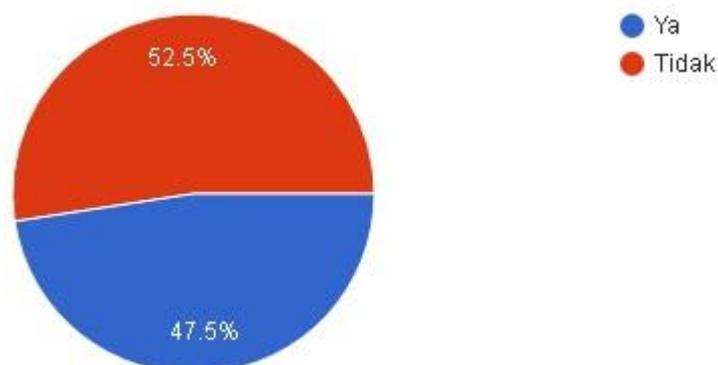
lainnya. Dari data diatas membuktikan bahwa para ibu merasa repot untuk membuat cemilan sendiri dirumah.

8. Dari sumber mana biasanya ibu mendapatkan resep untuk membuat cemilan?



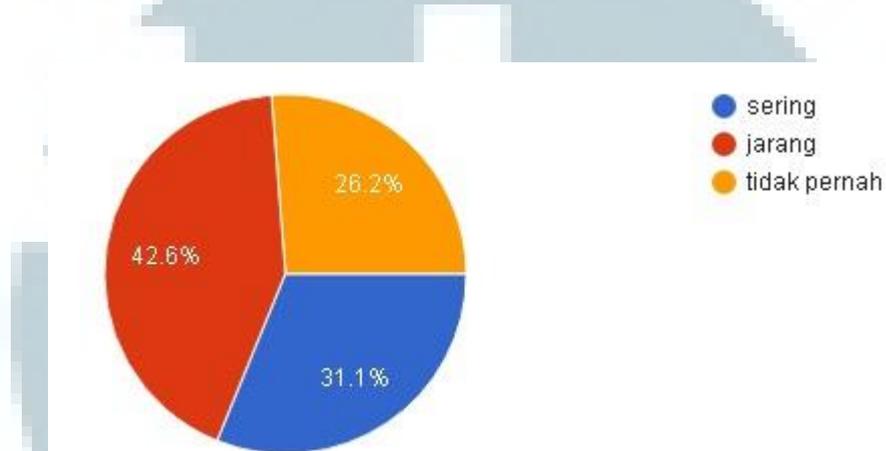
29.5% ibu menggunakan buku resep, 24.6% ibu menggunakan sumber dari internet, 23% ibu mengandalkan resep yang sudah diturunkan dari orang tua, 14.8% mendapatkan resep dari sosial media, 6.6% menggunakan youtube, dan 1.6% menggunakan majalah. Hal ini membuktikan bahwa masih banyak ibu yang menggunakan buku resep sebagai panduan belajar memasak.

9. Apakah ibu mengetahui atau pernah mendengar mengenai metode *freezing*?



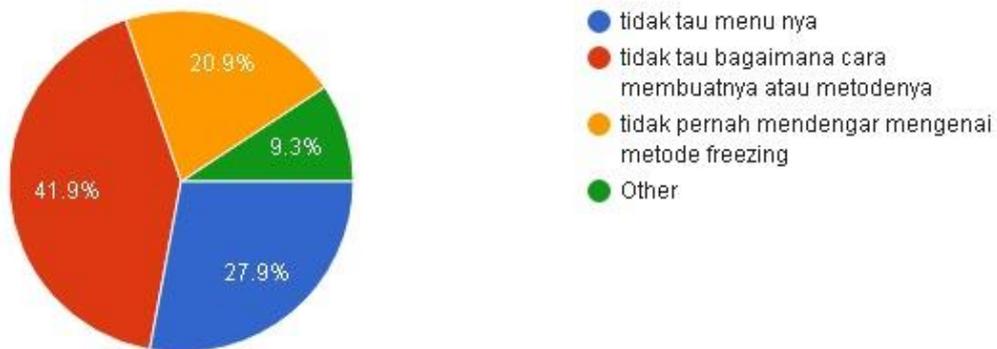
52.5% menjawab tidak, dan 47.5% menjawab iya. Penulis menanyakan mengenai pemahaman ibu mengenai metode *freezing* ini tanpa menjelaskan apa maksud dari metode *freezing* terlebih dahulu.

10. Apakah ibu sering membuat cemilan dengan metode *freezing*?



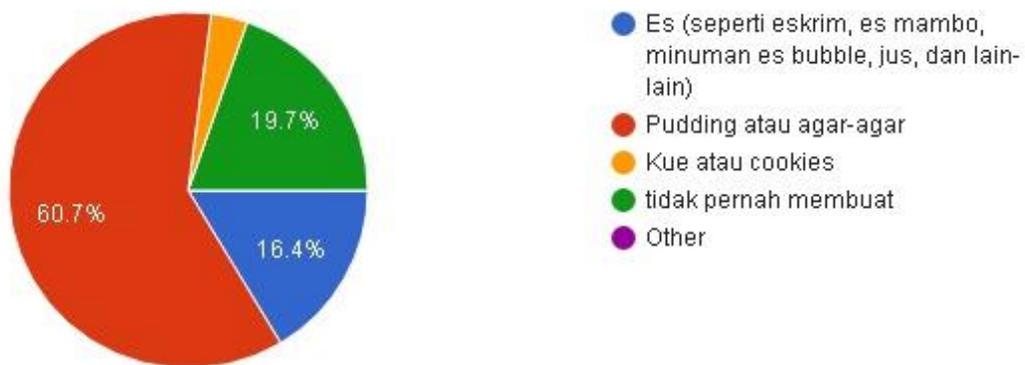
Setelah menjelaskan apa itu *freezing*, banyak dari para ibu yang sebenarnya mengetahui mengenai metode *freezing* tersebut. 42.6% mengatakan mereka jarang menerapkan metode *freezing* dalam membuat cemilan, 31.1% menjawab sering, dan 26.2% menjawab tidak pernah.

11. Mengapa ibu tidak pernah atau jarang membuat makanan dengan metode *freezing*? (jika menjawab 'sering' dipertanyaan sebelumnya, tidak perlu menjawab pertanyaan ini)



41.9% ibu mengatakan tidak tahu bagaimana cara membuatnya atau metodenya, 27.9% tidak mengetahui menu-menu nya, 20.9% ibu tidak pernah mendengar mengenai metode *freezing*, dan 9.3% menjawab lainnya. Dari data diatas, menunjukkan bahwa meski para ibu mengetahui mengenai *freezing*, tetapi para ibu masih tidak paham mengenai bagaimana cara membuat cemilan dengan metode *freezing*.

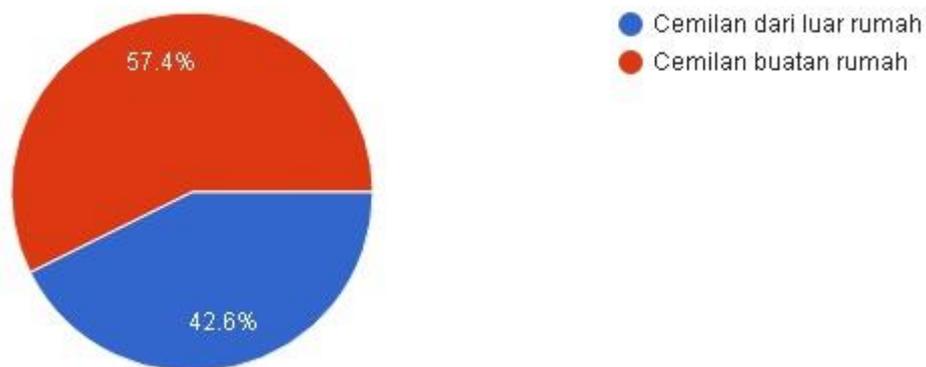
12. Jika pernah, makanan apa saja yang pernah ibu buat dengan metode *freezing*?



60.7% menjawab pudding atau agar-agar, 16.4% menjawab es seperti eskrim, es mambo, minuman es, dan lain-lain, 3.3% menjawab kue atau cookies, dan 19.7% menjawab tidak pernah membuat cemilan dengan metode *freezing*.

Hal ini menunjukkan kurangnya inovasi ibu dalam membuat cemilan dengan menggunakan metode *freezing*.

13. Apakah anak ibu lebih suka mengonsumsi cemilan dari luar rumah atau cemilan buatan rumah?



57.4% ibu menjawab anaknya lebih menyukai cemilan buatan rumah, sedangkan 42.6% ibu menjawab anaknya lebih menyukai cemilan dari luar rumah. Hal ini menunjukkan bahwa banyak anak yang lebih menyukai cemilan buatan ibunya dibanding cemilan dari luar rumah, tapi cukup banyak juga anak-anak yang lebih suka jajan diluar rumah.

3.1.4. Studi *Existing*

Penulis melakukan studi *existing* menggunakan beberapa buku resep yang memiliki tema yang sama dengan buku resep yang penulis buat. Penulis akan melakukan pembandingan dari berbagai buku untuk mendapatkan point penting untuk dimasukkan ke buku resep yang penulis buat.



Gambar 3.4. Referensi buku resep
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Dari kedua buku resep diatas yang berjudul 50 Resep Kue Lezat Tanpa Oven dari Raditrini, dan Es Krim Sorbet & Es Loli dari Femina , mengemas setiap resep masakan membuat cemilan menggunakan fotografi. Pada buku resep 50 Resep Kue Lezat Tanpa Oven, penjelasan mengenai resep dan cara membuat hanya berupa tulisan, sedangkan buku resep Es Krim Sorbet & Es Loli menggunakan tambahan foto penjelasan proses pembuatannya.

3.2. Metodologi Perancangan

Metodologi perancangan yang dilakukan adalah, penulis akan mengamati masalah yang diangkat serta melakukan riset baik berupa wawancara ke ahli, menyebar kuisisioner ke target yang sudah ditetapkan, dan FGD dengan beberapa target untuk ditanyai lebih lanjut. Setelah penulis mendapatkan data yang cukup, penulis akan melakukan brainstorming untuk membuat visual buku resep yang baik berdasar

kan teori dari Mike Adamick (2015) yang menjelaskan mengenai buku resep sebagai panduan untuk memasak dimana berisi penjelasan mengenai bahan yang dibutuhkan dan cara membuatnya. Tetapi panduan dalam buku resep tak harus selalu diikuti, karena bisa saja ditambahkan unsur kreatifitas seperti menambahkan bahan lain diluar resep yang sekiranya akan menambah kelezatan dari makanan, atau menciptakan resep baru (hlm. 10). Selanjutnya buku resep akan disketsa dan dilakukan proses digital termasuk *layouting*, penempatan fotografi, dan ilustrasi. *Dummy* akan dibuat dan dicetak untuk melihat ukuran nyatanya.

UMMN