

## ANALISA BUKU MASAK DENGAN RESEP YANG MUDAH DAN SEHAT

Tony Wibowo, Veren, Sherley, Herdina, Joycelin, Tia Jesi, Della Fairly, Mendy Ervina,  
Kerly Miranda, Widya

Universitas Internasional Batam

Email: 1931111.veren@uib.edu, 1931067.sherley@uib.edu, 1931080.herdina@uib.edu,  
1941075.joycelin@uib.edu, 1941274.tia@uib.edu, 1941124.della@uib.edu,  
1942124.mendy@uib.edu, 1942127.kerly@uib.edu, 1942137.widya@uib.edu

### ABSTRACT

*Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pentingnya buku masak dengan resep yang sehat bagi anak kos. Dalam penelitian ini, dapat ditandai bahwa bahan yang digunakan memberikan peran yang sangat penting, contohnya seperti telur saja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa telur dapat mengandung vitamin A, asam folat, vitamin B5, vitamin B12, vitamin B2, fosfor, selenium, vitamin D, vitamin E, vitamin K, vitamin B6, kalsium. Bukan saja telur, melalui penelitian ini, ayam, tahu, Kentang dan yang lainnya juga berdampak baik bagi kesehatan. Tentunya, penelitian ini akan memberikan manfaat bagi peneliti masa depan, baik dalam hal kesehatan ataupun dalam hal keuangan karena kelompok kami menggunakan resep dengan bahan yang sehat dan biaya yang murah.*

**Kata kunci :** *Buku masak, resep, bahan, kesehatan, biaya*

### Latar belakang

Pada masa kini pola makan masyarakat telah bergantung pada makanan cepat saji hal ini dibuktikan dengan makin banyaknya gerai makan cepat saji membuka usahanya diberbagai daerah Indonesia, dengan mudahnya akses menuju gerai fast food membuat masyarakat Indonesia lebih memilih mengkonsumsi makanan cepat saji dibanding mengelola makanan sendiri atau *self cook* (Japa, L., Raksun, A., & Rasmi, D. A. C. (2019)).

Seperti yang telah kita ketahui bahwa makanan cepat saji dapat menyebabkan berbagai komplikasi penyakit pada tubuh seperti menyebabkan obesitas, penyakit jantung, penyakit ginjal dan lain-lain, hal ini membuat kelompok kami ingin memperkenalkan makanan sehat melalui buku resep masak yang bertujuan untuk memberikan ide masak makanan sehat kepada masyarakat umum terutama anak kost, dikarenakan pada masa milenial ini, kebanyakan anak muda tidak menyadari akan pentingnya mengonsumsi makanan

sehat, dikarenakan ingin praktis, anak kost mengonsumsi makanan cepat saji ataupun makanan yang kurang gizi seperti pop mie ataupun Indomie. (Darmawan, S. (2019)).

Pembuatan buku resep ini bertujuan untuk mendukung pelaksanaan sgd “*Good Health and Well-Being*” yang dimana buku resep ini berisikan informasi mengenai resep makanan sehat yang menggunakan bahan baku ekonomis sehingga tidak perlu mengeluarkan biaya yang banyak tetapi sudah dapat mengonsumsi makanan yang sehat.

Buku resep masak makanan sehat ini dibuat karena ingin memberikan motivasi hidup sehat kepada pembacanya agar dapat menjalani pola makan sehat. Makanan sehat perlu dikonsumsi oleh seluruh masyarakat terutama untuk anak kos dikarenakan perlu untuk menjaga kesehatan diri sendiri agar dapat mendukung program pemerintah dalam meningkatkan tingkat kesehatan warga negara.

Projek tersebut diteliti oleh Gates et al, 1998, penelitian menunjukkan bahwa pentingnya nutrisi yang tepat sebagai salah

satu aspek penting dari gaya hidup ditekankan dalam beberapa tahun terakhir dan tren menuju diet sehat telah meningkat.

Projek tersebut diteliti oleh Michelle et al, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan dan poin sikap antara wanita yang kelebihan berat badan dan normal indeks massa tubuh wanita dan persentase lemak tubuh berhubungan dengan kandungan gizi.

Projek tersebut diteliti oleh Ahvad University, penelitian ini menunjukkan bahwa kita terutama anak kos perlu belajar nutrisi yang tepat, kualitas gizi olahraga dan di daerah ini, tentunya ilmu gizi dan pendidikan jasmani dapat mendidik kita. Disisi lain, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa seperti anak kos tidak terbiasa dengan makanan sehat yang diperlukan untuk tubuh mereka dalam kondisi yang berbeda dan perlu memiliki program pendidikan gizi. Penelitian Ruka menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa seperti anak kos 83.6% makan sebanyak tiga kali sehari secara teratur dan tidak ada perbedaan yang ditemukan antara pria dan wanita. Meskipun Ruka menunjukkan 85.6% mahasiswa terbiasa dengan konsep keseimbangan antara nutrisi dalam makanan tetapi hanya 7% dari mereka menggunakannya dalam makanan mereka, namun 15% mahasiswa menunjukkan kecenderungan belajar diet sehat.

Projek tersebut diteliti oleh Rao et. al yang menunjukkan bahwa pada perbedaan harga antara sehat dan makanan yang kurang sehat menunjukkan hal itu pengganti sehat umumnya lebih mahal. Dalam meta-analisis dari biaya makanan sehat, Rao et. al mengembangkan indeks untuk membandingkan kesehatan di seluruh studi dengan berbagai definisi yang sehat. Kesehatan bisa menjadi alternatif yang lebih sehat dalam kelompok makanan seperti daging sapi atau produk roti, atau alternatif item makanan di berbagai kategori.

Berdasarkan Kognitif Sosial Teori, Cooking Matters bertujuan untuk meningkatkan keterampilan memasak dan FRM melalui iblis- string dan praktik langsung; gantinya, kegiatan ini meningkatkan kemungkinan bahwa peserta akan menyiapkan makanan di rumah dan lebih mampu membeli makanan sehat. Membangun self-efficacy di antara para peserta penting dalam mendorong serapan dan pemeliharaan perilaku dan keterampilan yang dipelajari selama kursus.

Projek tersebut diteliti oleh Peneliti Peterson et al, penelitian ini mengenai biaya, rasa, dan penampilan makanan lebih penting. Faktor-faktor ini dalam pemilihan makanan kandungan nutrisi atau kesehatan. Peneliti Wiig dan Smith menemukan bahwa wanita berpenghasilan rendah melaporkan ingin lebih banyak buah segar dan sayuran dan makanan sehat secara keseluruhan, tetapi anggaran terbatas mencegahnya dari membeli makanan. Hal tersebut menyimpulkan bahwa makanan yang ditingkatkan keterampilan manajemen sumber daya (FRM), pengetahuan tentang makanan, dan persiapan makanan strategi dapat mendukung perempuan berpenghasilan rendah serta pria dalam mencapai diet sehat.

Solusi *healthy food* dari *junk food* menurut Fischer, L. K., Brinkmeyer, D., Karle, S. J., Cremer, K., Huttner, E., Seebauer, M., ... & Kowarik, I. (2019):

1. Membantu menurunkan & mempertahankan berat badan ideal.

Dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan lebih sehat tentunya bisa membantu kita untuk menurunkan berat badan dan mempertahankan pola hidup yang sehat. Buah, sayuran, protein tanpa lemak dan biji-bijian bermanfaat untuk menggantikan makanan tinggi lemak dan tinggi kalori sehingga membuat kenyang lebih lama.

2. Mengurangi risiko penyakit jantung  
Mengonsumsi lemak sehat dalam jumlah sedang seperti yang ditemukan dalam minyak zaitun, alpukat, ikan, kacang-kacangan, dan biji-bijian membantu

melindungi jantung. Yang mana hal kesehatan tentunya penting bagi kesehatan anak kos.

Dalam pembuatan buku masak tersebut dapat mempermudah masyarakat yang mengalami kesulitan dalam mempelajari ilmu memasak. Dengan adanya buku masak yang berisikan resep yang sehat dan menu yang mudah untuk dibuat, masyarakat di Indonesia akan lebih peduli terhadap kesehatan dirinya dan dapat mempelajari ilmu memasak dalam waktu yang cepat. Pada dasarnya, belajar memasak tidak harus bergantung kepada orang lain. Namun dengan adanya buku masak ini, masyarakat secara pribadi dapat menjadi mandiri dan memiliki peningkatan dalam ilmu kuliner. Belajar memasak juga dapat menambah pengetahuan dan mengembangkan rasa keingintahuan kita dalam mendalami ilmu ini. Selain dari mempelajari ilmu memasak, buku masak ini juga dapat menjadikan masyarakat tetap senang untuk membaca buku.

### METODE PELAKSANAAN

Berikut merupakan metode pelaksanaan buku masak tersebut:

#### 1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini, kami melakukan pembuatan buku masak dengan resep yang mudah, murah dan sehat. Dikarenakan kebanyakan anak kos harus melakukan pengeluaran yang cukup banyak, jadi kami memutuskan untuk meringankan bebannya. Dan juga dikarenakan kebanyakan anak kos hanya hidup beberapa orang saja bahkan ada juga yang tinggal sendirian saja, supaya mereka tetap bisa memasak, tentunya mudah ini sangat diperlukan. Bisa lebih cepat atau tidak membutuhkan waktu yang lama dalam memasak atau mempersiapkan bahan.

#### 2. Tahap Observasi Lapangan

Pada tahap ini, kami turun lapangan untuk menunjukkan ke masyarakat bahwa

makanan seperti *junk food* tidak sehat kepada tubuhnya dan juga pada masa pandemi seperti ini harus menjaga kesehatan diri sendiri. Dalam buku masak yang dibuat oleh kami terdapat 15 resep yang kami pilih dengan memperhatikan berbagai aspek yaitu dari segi gizi dan kesehatan bagi tubuh.

#### 3. Tahap Pengembangan

Berdasarkan pengamatan lapangan, kami memutuskan untuk membuat atau menyusun resep makanan yang sehat, mudah dan pengeluaran yang tidak banyak. Resepnya kami susun per halamannya dengan layout yg telah kami desain sebelumnya. Untuk layout kami mendesain dengan menggunakan *photoshop*. Kami memilih warna merah dan putih dikarenakan dengan bertepatanannya di bulan Agustus.

### HASIL DAN KESIMPULAN

Buku masak ini dibuat untuk anak kos, kelompok kami melakukan desain yang lebih menarik pada buku tersebut dan setelah membuat resep dan gambar, kami juga mencantumkan harga. Selain itu, kami juga melakukan planning untuk sebar buku masak ini dalam bentuk *e-book* atau sharing menggunakan media online yang mana kami menganggap bahwa sekarang banyaknya orang menggunakan media online karena tidak perlu menyimpan buku masak dalam bentuk hardcopy, dalam bentuk Soft copy bisa lebih gampang, bisa di save di hp ataupun laptop. Hal ini cenderung sangat memudahkan anak kos.

Masalah yang tertera yaitu kurangnya kesadaran anak kos tentang pentingnya hidup sehat karena tidak ingin susah untuk mendapatkan makanan atau telah terbiasa dengan makanan cepat saji. Solusinya adalah

kami membantu dengan membuat buku masak dengan resep yang murah mudah dan sehat dalam bentuk *pdf*, sehingga tidak perlu keluar untuk mencari buku masak dalam masa pandemi ini.



## SUP JAGUNG

Porsi 6 orang  
Estimasi harga Rp. 37.500

**BAHAN :**

• 2 buah jagung	Rp. 11.000
• 1 buah wortel	Rp. 3.500
• 1 potong ayam dada	Rp. 21.500
• 2 butir telur	Rp. 3.000
• 3 buah bawang putih	
• 1 buah bawang Bombay	
• Garam , Lada , Gula , Kaldu bubuk	
Maizena dan Minyak wijen secukupnya	

**CARA MEMASAK :**

1. Cuci semua bahan-bahan sampai bersih
2. Potong dada ayam iris dadu
3. Pipil Jagung tebal tipis sesuai selera
4. Cincang 3 siung bawang putih
5. Iris tipis daun bawang secukupnya
6. Panaskan sedikit minyak kemudian tumis bawang putih dan bombay hingga wangi
7. Tumis ayam hingga berubah warna. Tambahkan air kurang lebih 1 liter
8. Setelah mendidih masukan wortel dan jagung. Masukan garam, gula, merica, kaldu bubuk sesuai selera
9. Telur 2 butir kocok, tuangkan sambil di aduk.
10. Larutkan maizena (2sdm maizena dengan air)
11. Tuang sedikit-sedikit sambil di aduk sampai kental
12. Beri daun bawang, kalau sudah matang matikan api
13. Tuang 1 sdm minyak wijen, aduk rata
14. Masukkan ke mangkuk dan siap dihidangkan



2020 THE NEW NORMAL  
**SEPORA**  
SOCIETY EMPOWERMENT PROGRAM



# buku masak spesial

RESEP MUDAH  
MURAH, DAN SEHAT  
ALA ANAK KOST-KOST-AN

oleh SIMA

**DAFTAR PUSTAKA**

Trattner, C., & Elswiler, D. (2017). Investigating the healthiness of internet-sourced recipes implications for meal planning and recommender systems. In *26th International World Wide Web Conference, WWW 2017* (pp. 489–498). International World Wide Web Conferences Steering Committee.

<https://doi.org/10.1145/3038912.3052573>

Jetter, K. M., Adkins, J., Cortez, S., Hopper, G. K., Shively, V., & Styne, D. M. (2019). Yes We Can: Eating Healthy on a Limited Budget. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *51*(3), 268–276.

<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.12.002>

Jong, M., & Fichera, R. (2011). Cooking skills are important competencies for promoting healthy eating in an urban Indigenous health service. *Nutrition and Dietetics*, *68*(4), 291–296.

<https://doi.org/10.1111/j.1747-0080.2011.01551.x>

Japa, L., Raksun, A., & Rasmi, D. A. C. (2019). Pola Konsumsi Sehat Dengan Memperhatikan Zat Aditif Dan Nilai Gizi Bahan Makanan Pada Ibu-Ibu Dan Remaja Putri Warga Rt 05 Kuburjaran Lauk Sukarara Lombok Tengah. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, *2*(1).

Darmawan, S. (2019). HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN gardens and local urban biodiversity. *Urban Forestry & Urban Greening*, *40*, 35–43.

Barzegari, A., Ebrahimi, M., Azizi, M., & Ranjbar, K. (2011). A study of nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students. *World Applied Sciences Journal*, *15*(7), 1012–1017.

Pooler, J. A., Morgan, R. E., Wong, K., Wilkin, M. K., & Blitstein, J. L. (2017). Cooking Matters for Adults Improves Food Resource Management Skills and Self-confidence Among Low-Income Participants. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *49*(7), 545–553.e1.

<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.04.008>

Foley, W., Spurr, S., Lenoy, L., De

DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASSI-KASSI KOTA MAKASSAR. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, *14*(3), 247–252.

Ruiz-Dodobara, F., & Busse, P. (2019). Peer Networks and Intention to Consume Unhealthy Food: The Association Through Cognitive Mediators in Peruvian Adolescents. *The Journal of School Nursing*, 1059840519839118.

Fischer, L. K., Brinkmeyer, D., Karle, S. J., Cremer, K., Huttner, E., Seebauer, M., ... & Kowarik, I. (2019). Biodiverse edible schools: Linking healthy food, school

paper kwn sima 2gams

ORIGINALITY REPORT

<b>8%</b>	<b>7%</b>	<b>2%</b>	<b>2%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>nutrilite.co.id</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Southern New Hampshire University - Continuing Education</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repository.uharajaya.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>www.abbysvoice.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>ebooktipskecantikan.blogspot.com</b> Internet Source	<b>1%</b>

Exclude quotes:  Off      Exclude matches:  Off  
 Exclude bibliography:  On