



UNIVERSITAS KRISTEN PETRA  
**FAKULTAS EKONOMI**

Sivadalankerto 121-131, SURABAYA 60236, Telp. : 031. 8494830-31, Fax. 031. 8417550/8436418  
 Homepage : www.petra.ac.id, email : feko@peter.petra.ac.id

Nomor : 080/FE-EM/UKP/2004  
 Hal : Permohonan data/ informasi

17 Maret 2004

Kepada : Yth. Kepala  
 Dinas Pendidikan Kota Malang  
 Jl. Veteran 19  
 Malang

**JURUSAN MANAJEMEN  
 TERAKREDITASI**

Program Pemasaran

Program Keuangan

Program Manajemen Strategi  
 dan Sumber Daya Manusia

Program Perhotelan

Program Kepariwisata

Program Manajemen Bisnis  
 Internasional

Program Real Estate

**JURUSAN AKUNTANSI  
 TERAKREDITASI**

Program Perpajakan

Program Audit Sistem  
 Informasi

Program Manajemen  
 Industri

Program  
 Pasar Modal

Dalam rangka menunjang kegiatan akademik mahasiswa di Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Petra, maka dengan ini kami mohon berkenan Bapak/ Ibu agar mahasiswa kami:

<u>NAMA</u>	<u>NRP</u>
YUANITA	31499317
LANNY WIJAYA	31499082

dapat dibantu memperoleh informasi jumlah Playgroup di kota Malang.

Data atau informasi tersebut digunakan untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "POPEYE NUTRITION PLAYGROUP".

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya, kami mengucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Manajemen,

Sautma Ronni B., S.E., M.E.



UNIVERSITAS KRISTEN PETRA  
**FAKULTAS EKONOMI**

Sivallankerto 121-131, SURABAYA 60236, Telp. : 031. 8494830-31, Fax. 031. 8417550/8436418  
 Homepage : www.petra.ac.id, email : feko@peter.petra.ac.id

Nomor : 080/FE-EM/UKP/2004  
 Hal : Permohonan data/ informasi 17 Maret 2004

Kepada : Yth. Ketua RT/RW  
 Pemukiman Pondok Blimbing Indah  
 Jl. Blimbing Indah Megah I  
 Malang

**JURUSAN MANAJEMEN  
 TERAKREDITASI**

- ❖ Program Pemasaran
- ❖ Program Keuangan
- ❖ Program Manajemen Strategi dan Sumber Daya Manusia
- ❖ Program Perhotelan
- ❖ Program Keperawatan
- ❖ Program Manajemen Bisnis Internasional
- ❖ Program Real Estate

**JURUSAN AKUNTANSI  
 TERAKREDITASI**

- ❖ Program Perpajakan
- ❖ Program Audit Sistem Informasi
- ❖ Program Manajemen Industri
- ❖ Program Pasar Modal

Dalam rangka menunjang kegiatan akademik mahasiswa di Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Petra, maka dengan ini kami mohon berkenan Bapak/ Ibu agar mahasiswa kami:

<u>NAMA</u>	<u>NRP</u>
YUANITA	31499317
LANNY WLJAYA	31499082

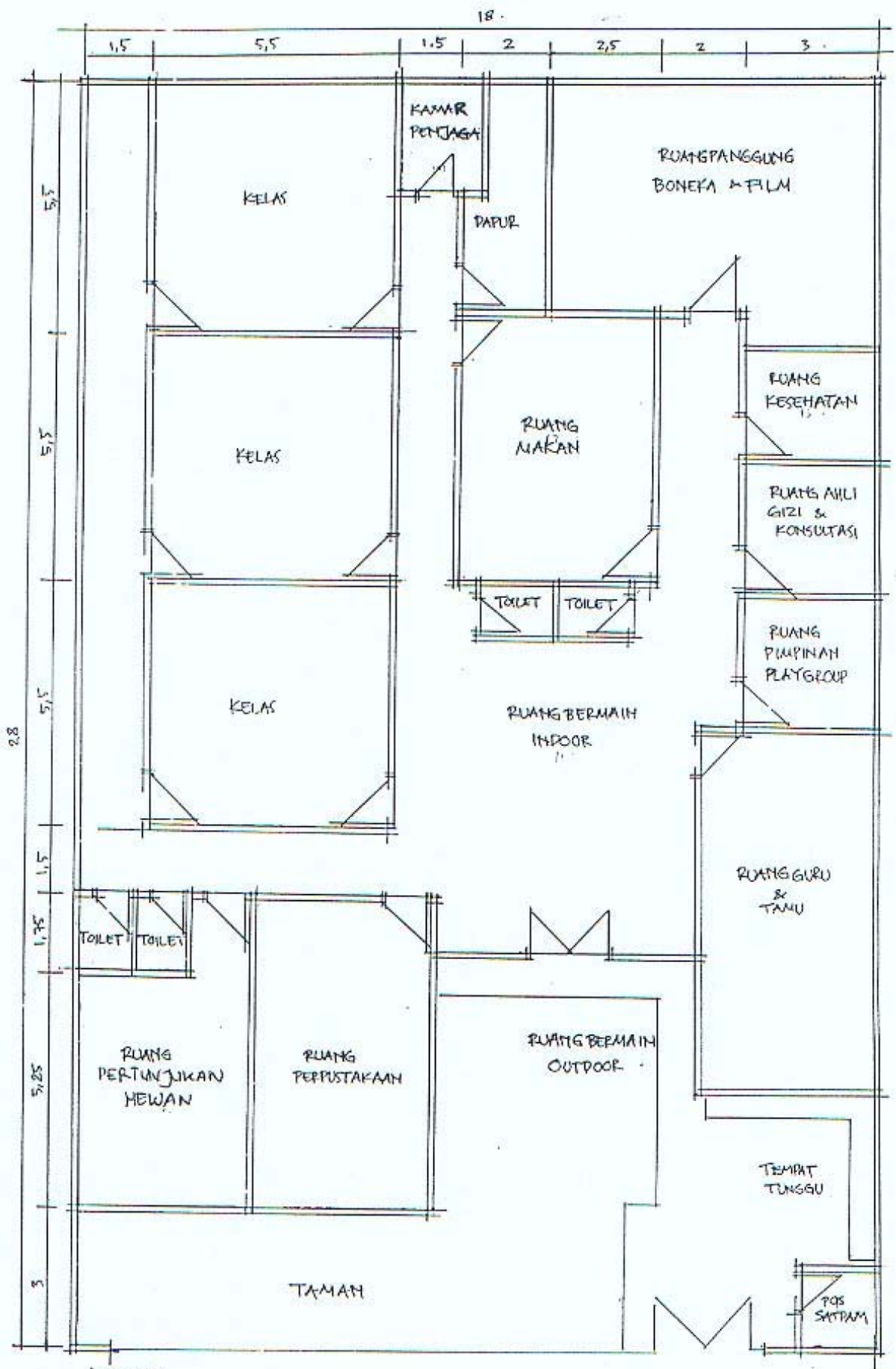
dapat dibantu memperoleh ijin survey dan pembagian kuisioner dilingkungan RT/RW setempat..

Data atau informasi tersebut digunakan untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "POPEYE NUTRITION PLAYGROUP".

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya, kami mengucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Manajemen,

  
Sautma Ronni B., S.E., M.E.



DENAH  
Skala 1:100





## NASI KUNING PRAKTIS

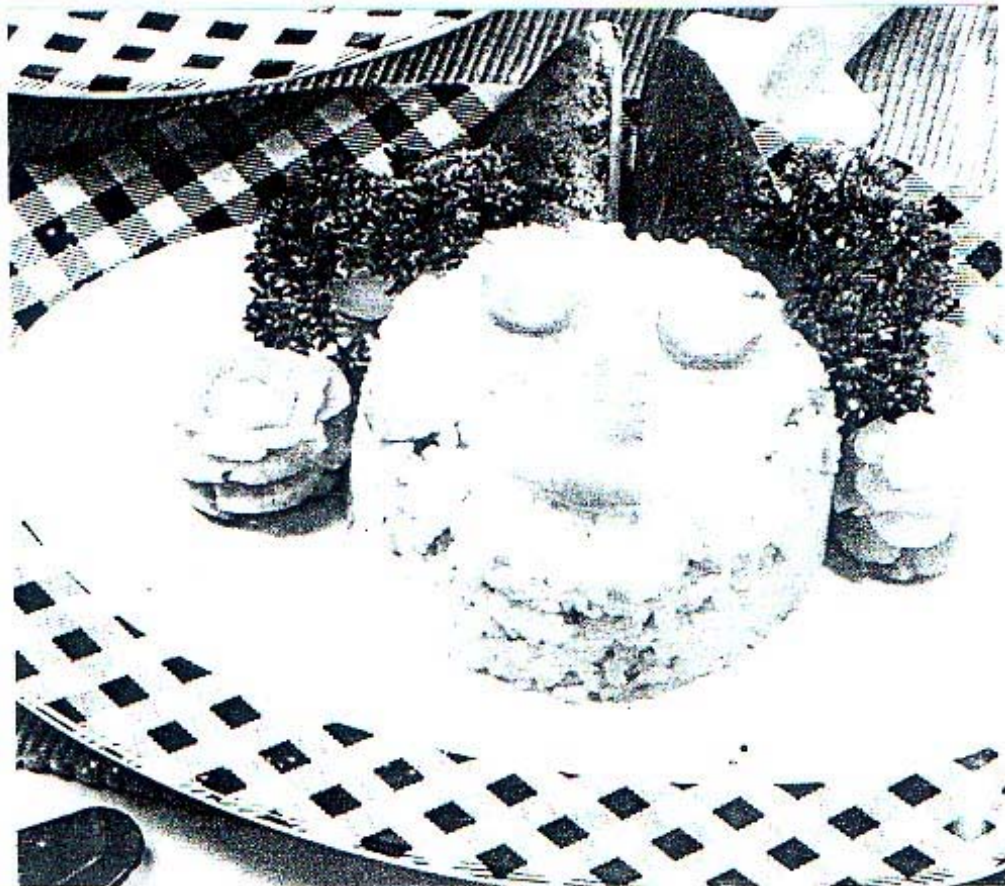
Untuk: 5 porsi  
1 porsi: 249 kalori

### BAHAN:

250 gr beras  
100 gr daging ayam, iris  
kecil  
2 sdm bawang bombay  
cincang  
2 sdm margarin  
1/4 sdt merica  
1 sdt bubuk kunyit  
100 gr udang kupas  
750 cc kaldu  
1 sdt kaldu instan  
garam secukupnya

### CARA MEMBUAT:

- Tumis bawang bombay dengan margarin, masukkan daging ayam, bubuk kunyit, merica, kaldu instan, dan udang, tumis sampai keluar aromanya.
- Masukkan beras, garam, dan kaldu, masak sampai kaldu kering, angkat.
- Kukus dalam kukusan sampai matang, angkat. Hidangkan panas.



## DAGING ROLLADE

7

Untuk: 6 porsi  
1 porsi: 208 kalori

### BAHAN

200 gr daging giling  
50 gr bawang bombay, iris  
1 lbr roti tawar  
1 btr telur ayam  
1 btr telur ayam, buat dadar  
1 btr putih telur  
tepung panir dan minyak goreng secukupnya

### Untuk Saus:

1 sdm margarin  
1 sdm tepung terigu  
1 sdm kecap manis  
sedikit merica dan pala  
1 sdt kaldu instan  
250 cc kaldu

### Bumbu:

sedikit merica dan pala  
garam secukupnya  
1 sdt kaldu instan

### CARA MEMBUAT:

- Blender halus daging giling bersama bawang bombay, roti tawar, dan telur.
- Masukkan merica, pala, kaldu instan, dan garam, aduk rata.
- Ambil aluminium foil rata-ratakan campuran daging di atasnya, letakkan telur dadar, lalu gulung dengan aluminium foil sampai tertutup rapat, putar ujungnya.
- Kukus hingga masak, angkat, keluarkan dari bungkusannya.
- Panir dengan tepung panir, celupkan ke putih telur, lalu panir lagi.
- Goreng sampai berwarna kecokelatan.
- Angkat, hidangkan dengan dipotong-potong, siram dengan saus.

### Buat saus:

- Panaskan margarin hingga cair, masukkan tepung terigu, aduk, lalu tuang kaldu sedikit demi sedikit sampai habis, beri kecap dan bumbu, setelah mendidih, angkat, siramkan pada rollade daging yang dipotong-potong.



## CENDOL SUSU ISI AGAR-AGAR

Untuk: 5 porsi  
1 porsi: 198 kalori

### BAHAN:

1 bks agar-agar putih  
600 cc air  
sepuhan hijau dan merah  
75 gr gula pasir  
1 ltr susu, rebus, masak,  
dinginkan  
10 sdm sirup merah

### CARA MEMBUAT:

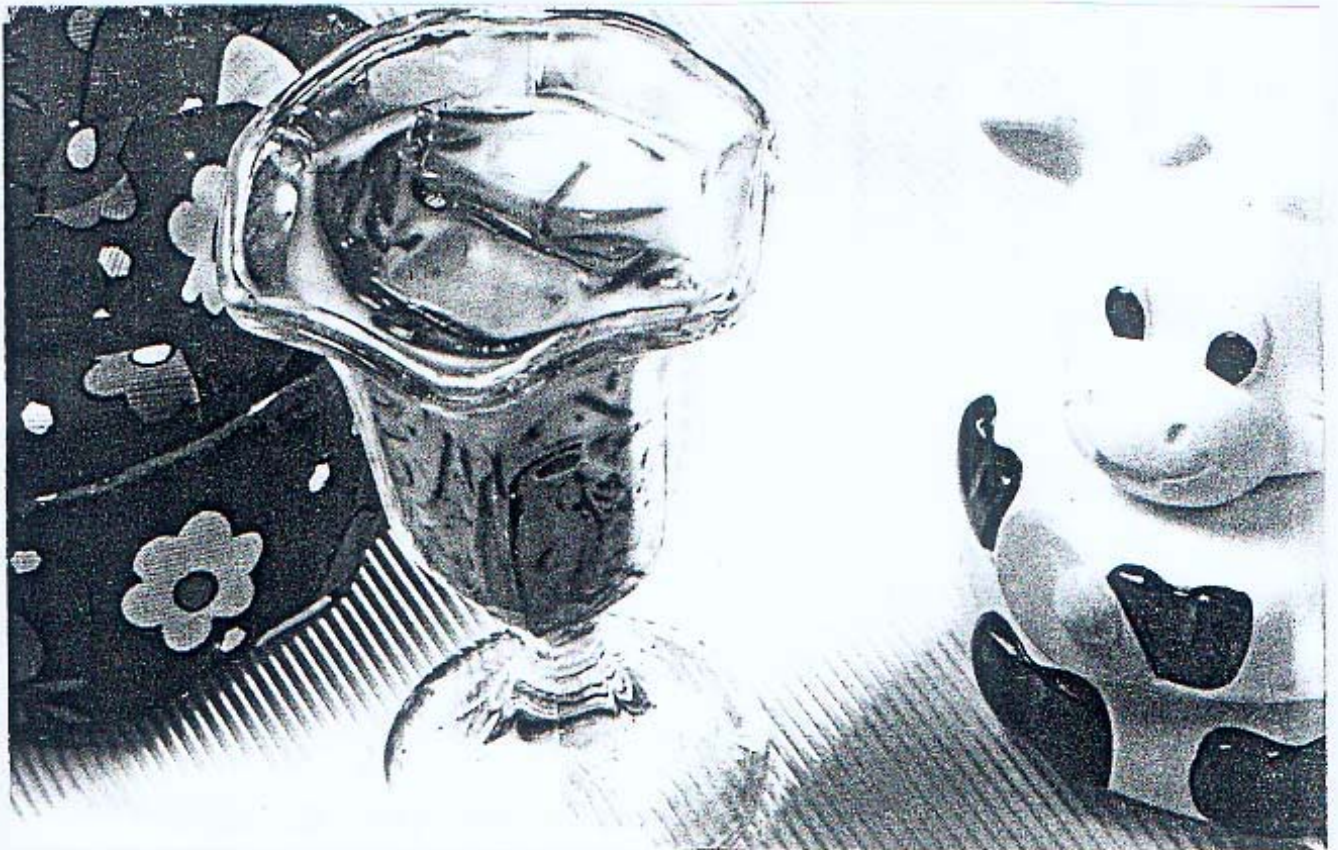
Jerang air bersama gula dan agar-agar dalam panci di atas api sampai mendidih, angkat.

Bagi dua, sebagian diberi warna hijau, dan sisanya warna merah, letakkan di tempat masing-masing, dinginkan.

Setelah dingin, masing-masing diserut.

Ambil gelas, beri agar-agar merah dan hijau serta 2 sdm sirup merah. lalu tuangi susu, dinginkan dalam lemari es.

Hidangkan dingin.



## PUDING CAMEL BUAH

Untuk: 5 porsi  
1 porsi: 204 kalori

### BAHAN:

300 cc susu  
3 btr telur ayam  
100 gr gula pasir  
Untuk karamel:  
100 gr gula pasir  
250 gr fruit cocktail  
kaleng, potong kecil

### CARA MEMBUAT:

Buat karamel: lelehkan 100 gr gula pasir dalam wajan datar di atas api sampai cokelat, angkat.

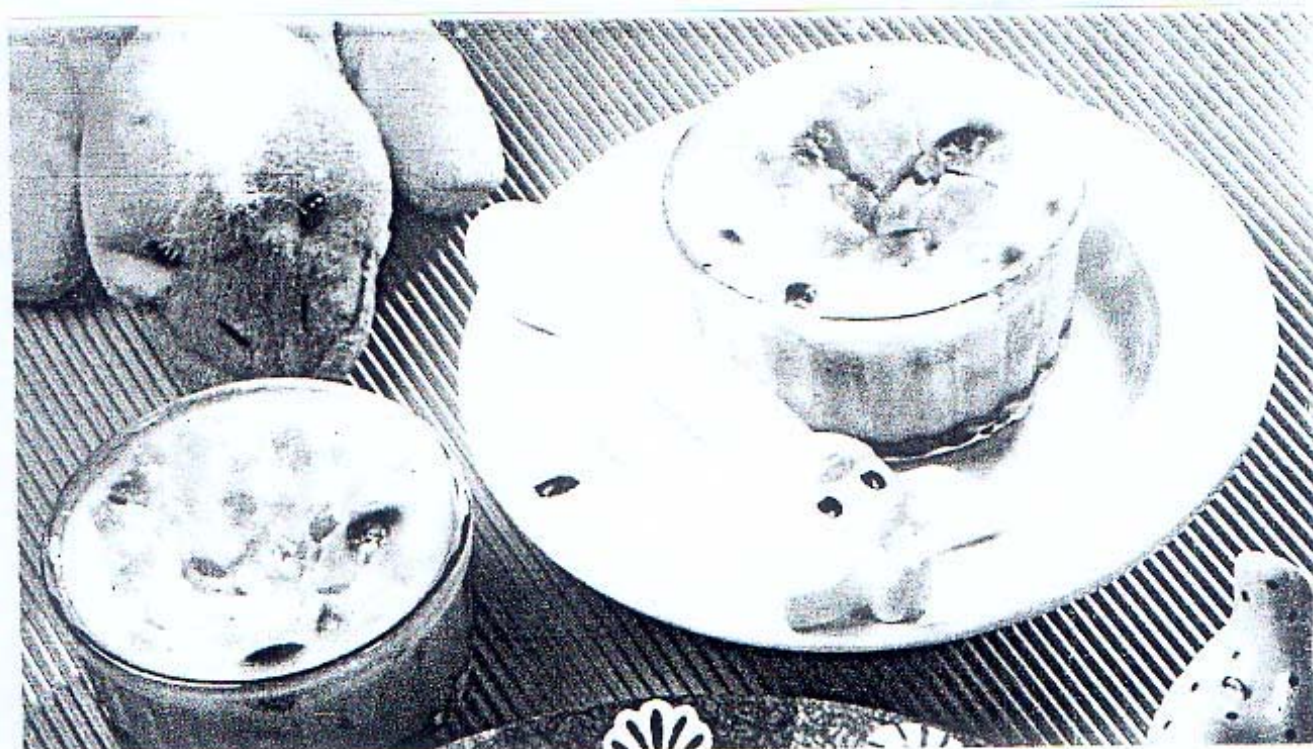
Tuang dalam 5 pyrex kecil, biarkan kering.

Campur susu dan gula. Kocok telur ayam dengan garpu, campurkan ke dalam susu, aduk rata.

Campurkan fruit cocktail ke dalam adonan susu, aduk, lalu tuang dalam pyrex.

Ambil loyang besar, diisi air, letakkan pyrex di dalam loyang tersebut, panggang di oven sampai matang dan mengental, angkat, dinginkan.

Hidangkan.

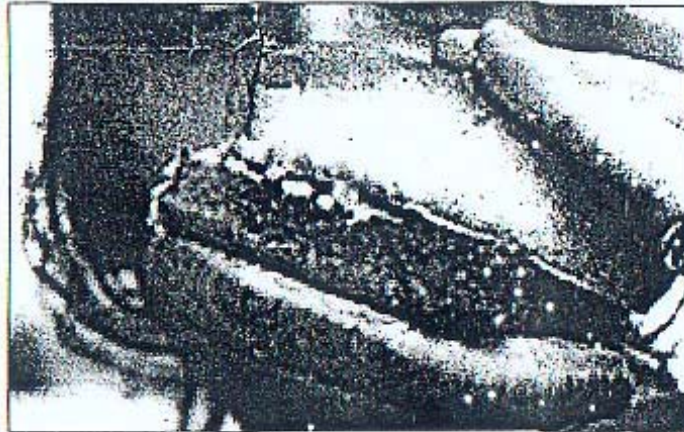


# Ortu Berperan Kelola Diet Anak

SEBAGIAN besar orang berpikir, tanggung jawab utama pola makan si kecil ada di atas pundak orang tua. Selanjutnya, baru sekolah, dan diikuti perusahaan makanan dan media. Tapi, siapapun dan di mana pun posisi orang tersebut, hendaknya tetap mengontrol ketat pola makan si kecil.

Banyak orang tua yang beranggapan bahwa kontrol mereka terhadap pola makan si kecil dipersulit dengan keberadaan makanan dan minuman yang memang sengaja difokuskan pada anak-anak dan remaja. Sehingga, tak bisa disalahkan bila berat badan anak dan remaja zaman sekarang cenderung berlebih bahkan bisa mengalami obesitas.

Kita semua tahu bahwa rasa



YUMMY: Makanan nikmat belum tentu sehat.

ingin tahu anak itu sangat besar. Begitu juga terhadap makanan. Apalagi, bila makanan itu me-

mang terasa lezat. Meskipun sudah diingatkan orang tua makanan itu banyak mengandung zat

penambahan yang bisa merusak tubuh, masih banyak anak yang tak menggubris peringatan ortu. Ditambah lagi, yang mempromosikan makanan dan minuman itu para artis idola si kecil.

Sekitar 56 persen orang tua yang mengisi *polling* menyatakan, sebaiknya coklat dan makanan manis lain tidak dipajang lagi di tempat keluar atau kasir supermarket. Hal yang merisaukan ini tidak hanya dialami orang tua. Ini diakui oleh Sir John Krebs, ketua FSA. "Peningkatan jumlah anak yang obesitas sangat meresahkan kita semua, tak hanya ortu," tuturnya sebagaimana dilansir dari kantor berita *BBC*.

Dan, lanjutnya, tidak berbuat apa-apa bukanlah suatu pilihan.

Membalikkan tren ini merupakan suatu tugas besar. "Semua tugas itu akan terlaksana dengan baik bila kita semua terlibat di dalamnya. Tidak hanya mengandalkan ortu dan sekolah," tambahnya.

Hal ini didukung oleh Profesor Steve Bloom dari Imperial College London. "Jawaban atas keresahan ini adalah hentikan penyebab kegemukan. Dan, satu-satunya jalan adalah mengubah cara hidup masyarakat dunia," ujarnya. Program olahraga di sekolah maupun di rumah pada anak-anak sebaiknya ditambah. Bila perlu, anak-anak dan remaja berjalan bila berangkat ke sekolah. Satu lagi, iklan makanan pada anak di televisi dihentikan penayangannya. (tha)

## Keajaiban Bayam

APA yang kita dapatkan jika mengunyah sepotong donat, atau mengganjil perut dengan burger sebagai santap siang? Ternyata, selain menghilangkan rasa berisik di perut, makanan itu tak mendatangkan energi apa pun, apalagi gizi yang baik. Karena itu, saran ahli, gantilah sayuran di burger dengan bayam.

Mereka menemukan, bayam memiliki nutrisi esensial dalam jumlah besar, termasuk vitamin C, vitamin A dan asam folat. Menurut perhitungan mereka, selain rasa burger dan sandwich itu tak terasa beda, konsumen senyatanya membuat perubahan kecil yang berdampak besar pada status nutrisinya.

Jadi, jika anak Anda suka kartun Popeye, ajaklah mereka untuk juga menyukai bayam, sebagai salah satu cara gampang memberikan nutrisi pada tubuhnya. (sm)

# Pilih Playgroup, Anak Lebih Pede

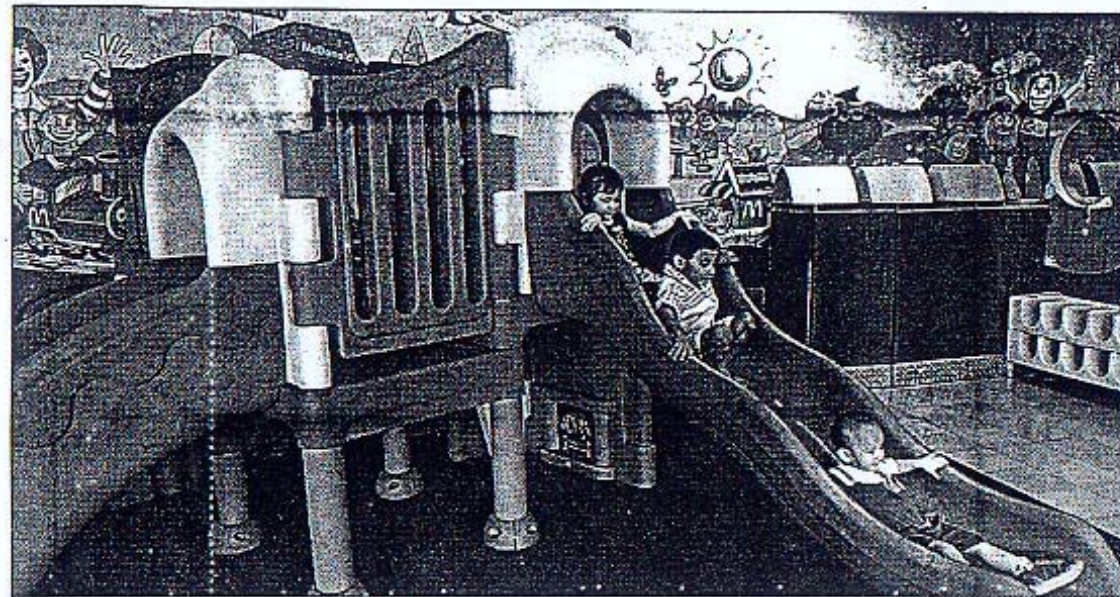
DUNIA anak sejatinya adalah bermain. Maka, jika ingin memberikan pendidikan terhadap seorang anak, maka lakukanlah melalui media yang diminatinya. Yaitu permainan. "Inilah yang menjadi basis kurikulum sebuah *playgroup*," ujar pakar pendidikan Dr H. Arief Rachman.

Dikatakannya, merupakan sebuah keputusan yang baik untuk memberikan bimbingan dan menyekolahkan anak sejak usia dini. Hal ini, menurut Arief, akan sangat menunjang pertumbuhan psikologis anak. Dipandang dari sisi psikologis, seorang anak akan pandai bersosialisasi sejak usia dini dengan teman sebaya yang dijumpainya. Tak hanya itu, mereka akan lebih menonjol dalam hal kecerdasan sosial dibandingkan anak yang tidak mendapat bimbingan di *playgroup*.

Selain itu, kemajuan juga bisa dilihat dari tata cara si mungil dalam bekerjasama. Karena biasa bergaul dengan rekan sebayanya, sang bocah akan mampu menjalin komunikasi yang lebih aktif. Dia juga akan lebih cepat paham dengan lingkungannya. "Anak akan mampu mengatasi kebosanan dalam bermain serta mengontrol egoistis yang dimilikinya," ujar Arief menjelaskan.

## Terbiasa Rasional

Masih menurut pakar pendidikan asal Jakarta ini, pola bimbingan yang sistematis dan *integrated* di *playgroup* juga bisa membuat anak lebih terlatih secara tidak langsung untuk berpikir ilmiah dan



## RIANG

Berteman dan bersosialisasi membuat anak mengontrol egonya. Dengan cara ini, diharapkan kepercayaan diri anak ikut meningkat.

LOKASI: MCD JAKARTA-  
AGUS WAHYU/JAWA POS

rasional. Sebab, dalam kurikulum *playgroup*, anak akan diberikan beberapa kategori belajar melalui seluruh inderanya. Misalnya belajar tentang konsep diri, memecahkan masalah, mahir menulis dengan Montessori, dan mempelajari berbagai benda dan corak warna warna dasar. "Jadi, wajar saja jika si anak akan jauh lebih mandiri serta kritis," ujarnya.

Nah, hal inilah yang tidak akan didapatkan si anak jika hanya diasuh pembantu atau anggota keluarga lain di rumah. Kata Arief, para pembantu rumah tangga

umumnya hanya bisa sekadar mengasuh, seperti memandikan, memberi makan, dan lainnya, tanpa bisa memberikan pendidikan yang seharusnya. Begitupun anggota keluarga yang lain, meski akan lebih memperhatikan si anak, namun masalah edukasi dan sosialisasi anak kurang diperhatikan. "Sedangkan di *playgroup*, anak akan bergaul dengan sesamanya. Dan guru-gurunya pun adalah orang-orang yang terlatih," tambahnya. Karena itu, menurut Arief, *playgroup* merupakan pilihan tepat bagi bimbingan anak di usia dini.

## Pengaruh Akademis Belum Jelas

Bagaimana dengan prestasi akademis anak yang disekolahkan di *playgroup* dibandingkan yang tidak? Menurut Arief Rahman, sejauh ini belum ada penelitian jelas mengenai tingkat kemampuan seorang anak yang masuk *playgroup* dibandingkan dengan yang tidak.

"Mungkin agak sulit untuk membandingkan prestasi akademisnya. Namun yang jelas, pengaruhnya akan sangat terasa dalam kemampuan komunikasi, sosialisasi, dan *self confidence* si kecil," katanya. (asep)

- Pemilihan jenis selingan yang baik perlu diperhatikan.
- Jangan diberikan berlebihan meskipun dia senang menikmatinya.
- Hidangan selingan sebaiknya tidak membosankan sekaligus memperkenalkan jenis bahan makanan yang belum dikenal anak.
- Hidangan selingan berupa buah-buahan juga baik diberikan, kalau anak menolak diberi selingan yang mengandung lengkap gizi.

Makanan selingan yang terdiri dari sumber kalori saja seperti gula dan tepung, contohnya: gula permen, es sirup, manisan, coklat, dan lain-lain merupakan makanan selingan yang tidak baik karena:

- Akan mengganggu napsu makan
- Dapat merusak gigi
- Kecenderungan makanan manis sejak kecil akan dibawa sampai dewasa yang akan berpengaruh pada kesehatan tubuh, yaitu menyebabkan kegemukan yang mempunyai resiko terhadap penyakit.

#### IV. ANAK TIDAK SUKA SAYURAN

Bagaimana mengenalkan sayuran pada anak?

- Sejak usia 6 bulan, di mana dimulai diberikan makan nasi tim saring, inilah kesempatan untuk memperkenalkan sayuran yang dimulai dari sayuran berserat rendah seperti bayam wortel, tomat, daun kangkung, labu kuning, dll.
- Memperkenalkan sayuran sejak usia ini akan tetap diingat rasanya karena pada usia ini memori anak sangat tajam dan dia akan kenal rasa tersebut pada usia selanjutnya.
- Dengan bertambahnya umur setelah usia 8 bulan, sayur-sayuran tersebut tidak perlu diblender, bisa diberikan bentuk agak kasar misalnya dicincang saja dan jenis sayurannya sudah bisa ditambahkan jenisnya dari jenis yang mengandung serat lebih kasar seperti buncis, kacang panjang, dll.

Namun pemberian sayuran ini harus secara rutin dan setelah usia 1 tahun terus dibina

meskipun sudah masuk makanan keluarga, kebiasaan memberikan sayuran tetap dilakukan. Jadi seandainya di dalam keluarga mengolah sayuran yang pedas untuk si kecil perlu disediakan yang tidak pedas.

Dengan demikian disiplin makan dengan pola makan sehat bisa dilanjutkan sampai dewasa.

#### Mengapa balita perlu makan sayuran?

- Sayuran mengandung vitamin dan mineral.
- Sayuran yang berwarna hijau, jingga mengandung provitamin A dimana di dalam tubuh akan dikonversi menjadi vitamin A, vitamin C, vitamin B1, B2, dan B kompleks, vitamin E. Mineral seperti kalsium, zat besi dan serat makanan.

#### Vitamin A (provitamin A) dalam sayuran fungsinya:

- Untuk pertumbuhan tulang, mata, rambut, dan kulit.
- Mengganti sel-sel tubuh, mengganti selaput lendir mata, hidung, mulut, dan pencernaan.
- Meningkatkan kekebalan tubuh terhadap infeksi.
- Menghindari kanker tertentu.

#### Vitamin B kompleks, fungsinya:

- Penting untuk proses metabolisme pembentukan sel darah merah
- Meningkatkan selera makan
- Menjaga sistim syaraf
- Membantu proses perubahan karbohidrat menjadi energi
- Membantu sel tubuh menggunakan oksigen

#### Vitamin C dalam sayuran dan buah, fungsinya:

- Penting memelihara kesehatan gigi, gusi, kulit, otot dan tulang
- Mempercepat penyembuhan luka
- Meningkatkan daya tahan terhadap infeksi
- Menambah daya serap tubuh atas zat besi
- Membantu pembuluh darah agar tetap elastis.
- Dapat mencegah flu

Vitamin E dalam sayuran hijau, fungsinya:

- Penting untuk proses metabolisme
- Menjaga kesehatan kulit dan otot
- Membantu sel-sel darah merah
- Melindungi lemak dan zat-zat yang terkandung di dalamnya seperti vitamin A dari kerusakan

Selain vitamin kandungan mineral dalam sayuran juga penting, seperti:

**Kalsium:**

- Penting untuk pembentukan tulang dan gigi
- Untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh
- Penting untuk perkembangan sel syaraf dan otak.

**Besi:**

- Membantu pembentukan hemoglobin (zat warna dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh sel-sel tubuh)
- Penting untuk pertumbuhan jaringan otot
- Mencegah anemia

Selain vitamin dan mineral, dalam sayuran yang tidak kalah pentingnya yaitu kandungan seratnya yang berfungsi:

- Mengatur kerja pencernaan supaya lancar
- Menghindari sembelit

Anak yang tidak suka sayuran perlu mendapat perhatian, perlu diusahakan cara bagaimana anak menyukainya, karena anak dalam masa pertumbuhan, sayang jika tidak memanfaatkan zat-zat gizi yang terkandung dalam sayuran, mengingat fungsi vitamin dan mineral dalam sayuran menunjang pertumbuhan anak.

Untuk itu perlu diterapkan pola makan sejak bayi secara sistematis supaya anak mudah menerima makanan dan tidak sukar untuk masuk dalam pola makan keluarga yaitu makan seimbang untuk mencapai kesehatan.

Bagaimana kalau anak terlanjur tidak suka makan sayuran?

Mengingat anak memiliki kebiasaan makan hanya lauk, maka sayuran bisa dimasukkan

dalam lauk seperti:

- a. Siomay dari ayam dicampur wortel giling
- b. Otak-otak ikan dicampur daun singkong diblender

Bisa juga sayuran dimasukkan dalam makanan selingan seperti cake diisi bayam atau wortel, kue dadar isi kacang hijau di mana dadarnya dicampur bayam diblender.

Bisa juga dibuat lauk pauk yang dicampur sayuran yang dipotong kecil, seperti:

Cap cay cah; wortel potong kecil ditambah kapri campur bakso udang, dan ayam. Tentu saja karena rasa menonjol dari udang, bakso dan ayam akan mempengaruhi rasa sayuran, anak akan suka apalagi diikuti dengan dialog dari yang memberi makan.

Masih banyak lagi jenis masakan campuran seperti Phoe Yong Hai terselubung dalam telur, martabak, dll.

Yang penting tingkatkan cita rasa sayuran tersebut supaya bisa diterima oleh anak

## V. ANAK TIDAK SUKA MINUM SUSU

Bayi sejak lahir diberi ASI sampai usia 4 bulan baru diberi pendamping ASI, namun ASI diteruskan meskipun sudah mendapat makanan tambahan.

Tentu saja anak sehat berminat pada rasa susu karena dia sudah mengenal sebelumnya.

Setelah anak disapih dari ASI tentunya perlu tetap diberikan susu mengingat anak sedang tumbuh kembang sangat membutuhkan protein. Dan protein susu sangat baik diberikan karena mudah dicerna

Apa sebetulnya manfaat susu?

Susu merupakan sumber protein yang sangat penting untuk pertumbuhan bersama zat gizi lain.

Jadi bagi anak yang dalam masa pertumbuhan, sumber protein sangat berarti, tidak boleh kurang dikonsumsi karena akan mengganggu kesehatan khususnya bayi balita.

Salah satu sumber protein yang baik untuk pertumbuhan adalah susu karena susu seha-