

**PENGARUH PEMBELAJARAN ILMU GIZI DAN PERENCANAAN
MENU TERHADAP HASIL BELAJAR KREATIVITAS MENU
MAHASISWA PROGRAM STUDI TATA BOGA**

*The Effect of Learning Nutrition Science and Menu Planning on The
Learning Outcomes of Menu Creativity of Students of Culinary Study
Program*

Ratnawati T¹, Slamet Widodo², Syamsuriah³, Ismi Irfiyanti Fachruddin⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Makassar

¹Email: ratnawati.t@unm.ac.id

²Email: slametwidodo@unm.ac.id

³Email: syamsuriah@unm.ac.id

⁴Email: ismi.irfiyanti.fachruddin@unm.ac.id

Abstract

This study examines the relationship between nutrition knowledge and menu creativity among culinary arts students. Nutrition knowledge is a fundamental competency for culinary professionals, while menu creativity is essential for innovation in the culinary industry. This quantitative research employed correlational design involving 50 culinary arts students selected through purposive sampling. Data were collected using a nutrition knowledge test (30 multiple-choice questions) and menu creativity assessment rubric (5 dimensions: originality, variety, presentation, nutritional balance, and innovation). Data were analyzed using Pearson correlation and simple linear regression. Results showed a significant positive correlation between nutrition knowledge and menu creativity ($r = 0.687$, $p < 0.001$), indicating that higher nutrition knowledge is associated with greater menu creativity. Regression analysis revealed that nutrition knowledge contributes 47.2% to menu creativity variance ($R^2 = 0.472$). These findings suggest that strengthening nutrition education in culinary curriculum can enhance students' creative capabilities in menu development. Recommendations include integrating nutrition courses with menu planning practicum and developing project-based learning that combines nutritional principles with culinary creativity.

Keywords: Nutrition Science Learning, Menu Planning, Menu Creativity, Culinary Arts Students

Abstrak

Studi ini mengkaji hubungan antara pengetahuan gizi dan kreativitas menu di kalangan mahasiswa seni kuliner. Pengetahuan gizi merupakan kompetensi fundamental bagi para profesional kuliner, sementara kreativitas menu sangat penting bagi inovasi dalam industri kuliner. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain korelasional yang melibatkan 50 mahasiswa seni kuliner yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan tes pengetahuan gizi (30 pertanyaan pilihan ganda) dan rubrik penilaian kreativitas menu (5 dimensi: orisinalitas, variasi, penyajian, keseimbangan gizi, dan inovasi). Data dianalisis menggunakan korelasi Pearson dan regresi linier sederhana. Hasil menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara pengetahuan gizi dan kreativitas menu ($r = 0,687$, $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang lebih tinggi berkaitan dengan kreativitas menu yang lebih tinggi. Analisis regresi menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berkontribusi 47,2% terhadap varians kreativitas menu ($R^2 = 0,472$). Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan pendidikan gizi dalam kurikulum kuliner dapat meningkatkan kemampuan

kreatif mahasiswa dalam pengembangan menu. Rekomendasi meliputi integrasi mata kuliah gizi dengan praktikum perencanaan menu dan pengembangan pembelajaran berbasis proyek yang menggabungkan prinsip-prinsip gizi dengan kreativitas kuliner.

Kata Kunci: *Pembelajaran Ilmu Gizi, Perencanaan Menu, Kreativitas Menu, Mahasiswa Tata Boga*

PENDAHULUAN

Industri kuliner mengalami perkembangan pesat yang menuntut para profesional kuliner tidak hanya menguasai keterampilan teknis memasak, tetapi juga memiliki pemahaman mendalam tentang nutrisi dan kemampuan menciptakan menu inovatif. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), pengetahuan gizi menjadi semakin penting dalam konteks global health, dimana chef dan profesional kuliner memiliki peran strategis dalam mempromosikan pola makan sehat melalui kreasi menu mereka. Di sisi lain, kreativitas menu menjadi diferensiasi utama dalam kompetisi industri kuliner yang semakin ketat (Horng & Hu, 2008).

Pengetahuan gizi didefinisikan sebagai pemahaman tentang zat gizi, fungsinya bagi tubuh, sumber makanan, serta prinsip-prinsip gizi seimbang (Parmenter & Wardle, 1999). Dalam konteks pendidikan Tata Boga, pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang makronutrien (karbohidrat, protein, lemak), mikronutrien (vitamin dan mineral), kalori, serta aplikasinya dalam perencanaan menu yang sehat dan seimbang. Mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan mampu merancang menu yang tidak hanya lezat tetapi juga memenuhi kebutuhan nutrisi konsumen.

Kreativitas menu merupakan kemampuan untuk menghasilkan ide-ide baru dan original dalam pengembangan hidangan, meliputi kombinasi bahan, teknik pengolahan, presentasi, dan konsep menu secara keseluruhan (Stierand & Dörfler, 2016). Kreativitas dalam kuliner tidak hanya tentang menciptakan sesuatu yang baru, tetapi juga tentang mengintegrasikan berbagai elemen seperti rasa, tekstur, warna, nutrisi, dan estetika menjadi sebuah karya kuliner yang harmonis. Amabile (1983) dalam Componential Theory of Creativity menekankan bahwa kreativitas dipengaruhi oleh tiga komponen: domain-relevant skills (keterampilan yang relevan dengan bidang), creativity-relevant processes (proses yang relevan dengan kreativitas), dan task motivation (motivasi tugas).

Beberapa penelitian telah mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kreativitas kuliner. Horng & Hu (2008) menemukan bahwa pengetahuan kuliner, pengalaman, dan eksposur terhadap berbagai budaya kuliner berkontribusi terhadap kreativitas chef. Lee & Chang (2012) mengidentifikasi bahwa pembelajaran formal di sekolah kuliner berpengaruh positif terhadap creative self-efficacy mahasiswa. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara pengetahuan gizi dengan kreativitas menu masih terbatas, terutama dalam konteks mahasiswa Tata Boga di Indonesia.

Penelitian ini penting karena beberapa alasan. Pertama, hasil penelitian dapat memberikan landasan empiris bagi pengembangan kurikulum Tata Boga yang lebih efektif dengan mengintegrasikan pendidikan gizi dan kreativitas kuliner. Kedua, temuan dapat membantu pendidik mengidentifikasi pentingnya pengetahuan gizi sebagai fondasi kreativitas menu, sehingga dapat merancang strategi pembelajaran yang tepat. Ketiga, bagi mahasiswa, penelitian ini dapat meningkatkan awareness tentang pentingnya menguasai pengetahuan gizi untuk pengembangan karir mereka

sebagai profesional kuliner yang kreatif dan bertanggung jawab.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengukur tingkat pengetahuan gizi mahasiswa Tata Boga; (2) mengukur tingkat kreativitas menu mahasiswa Tata Boga; (3) menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan kreativitas menu pada mahasiswa Tata Boga; dan (4) menganalisis kontribusi pengetahuan gizi terhadap kreativitas menu mahasiswa Tata Boga. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan positif signifikan antara pengetahuan gizi dengan kreativitas menu pada mahasiswa Tata Boga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih, serta mengukur kekuatan dan arah hubungan tersebut (Creswell, 2014). Dalam penelitian ini, variabel independen adalah pengetahuan gizi (X) dan variabel dependen adalah kreativitas menu (Y).

Populasi, yaitu: seluruh mahasiswa aktif Program Studi Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar, semester 4-8 yang telah menempuh mata kuliah Ilmu Gizi dan Perencanaan Menu, berjumlah 120 mahasiswa. Sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: Mahasiswa aktif semester 4-8; Telah menempuh mata kuliah Ilmu Gizi (minimal C); Telah menempuh mata kuliah Perencanaan Menu (minimal C); Bersedia menjadi responden penelitian.

Instrumen berupa tes objektif pilihan ganda dengan 30 soal yang mencakup: makronutrien (8 soal), mikronutrien (8 soal), energi dan kalori (5 soal), gizi seimbang (6 soal), nutrisi dalam pengolahan (3 soal). Kategori Pengetahuan Gizi: Baik: 24-30 (80%-100%); Cukup: 18-23 (60%-79%); Kurang: < 18 (<60%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 50 mahasiswa Tata Boga dengan karakteristik sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	18	36%
	Perempuan	32	64%
Semester	Semester 4	15	30%
	Semester 6	22	44%
	Semester 8	13	26%
IPK	2,75-3,00	8	16%
	3,01-3,50	27	54%
	3,51-4,00	15	30%
Total		50	100%

Variabel Pengetahuan Gizi

Tabel 2. Statistik Deskriptif Pengetahuan Gizi

Statistik	Nilai
Mean	22,84
Median	23,00
Modus	24
Standar Deviasi	3,21
Skor Minimum	15
Skor Maksimum	29

Range	14
-------	----

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Baik	24-30	26	52%
Cukup	18-23	21	42%
Kurang	< 18	3	6%
Total		50	100%

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (52%) memiliki pengetahuan gizi kategori baik, diikuti kategori cukup (42%), dan hanya 6% dengan kategori kurang. Rata-rata skor pengetahuan gizi adalah 22,84 dari skor maksimal 30, yang menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki pemahaman gizi yang cukup baik.

Variabel Kreativitas Menu

Tabel 4. Statistik Kreativitas Menu

Statistik	Nilai
Mean	14,32
Median	14,50
Modus	15
Standar Deviasi	2,58
Skor Minimum	8
Skor Maksimum	19
Range	11
ICC (Inter-rater Reliability)	0,82

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kreativitas Menu

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Kreatif	16-20	19	38%
Kreatif	12-15	24	48%
Cukup Kreatif	8-11	7	14%
Kurang Kreatif	<8	0	0%
Total		50	100%

Hasil menunjukkan bahwa 38% mahasiswa memiliki kreativitas menu sangat kreatif, 48% kreatif, dan 14% cukup kreatif. Tidak ada mahasiswa dalam kategori kurang kreatif. Rata-rata skor kreativitas menu adalah 14,32 dari skor maksimal 20. Reliabilitas antar-rater sangat baik (ICC = 0,82).

Tabel 6. Skor Rata-rata per Dimensi Kreativitas Menu

Dimensi	Mean	SD	Kategori
Orisinalitas	2,94	0,65	Baik
Variasi	2,82	0,58	Baik
Presentasi	3,12	0,71	Baik
Keseimbangan Gizi	2,68	0,72	Cukup
Inovasi	2,76	0,69	Baik

Dimensi presentasi memiliki skor tertinggi (M = 3,12), sementara keseimbangan gizi memiliki skor terendah (M = 2,68), mengindikasikan bahwa mahasiswa lebih fokus pada aspek estetika dibanding nutrisi dalam kreasi menu.

Analisis Korelasi Pearson

Tabel 7. Hasil Analisis Korelasi Pearson Pengetahuan Gizi Kreativitas Menu

Pengetahuan	Pearson Correlation	1	0,687**
-------------	---------------------	---	---------

	DSig. (2-tailed)		0,000
	N	50	50
Kreativitas Menu	Pearson Correlation	0,687**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	50	50

**Keterangan: ** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,687$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kreativitas menu pada mahasiswa Tata Boga. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Koefisien korelasi $0,687$ termasuk dalam kategori "kuat" menurut interpretasi Sugiyono (2017), yang berarti semakin tinggi pengetahuan gizi mahasiswa, maka semakin tinggi pula kreativitas menu yang dihasilkan.

Capaian Pembelajaran Ilmu Gizi pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa (52%) mencapai capaian pembelajaran gizi kategori baik dengan rata-rata 22,84 dari maksimal 30 (76,1%). Temuan ini mengindikasikan bahwa pembelajaran gizi dalam kurikulum pendidikan Tata Boga cukup efektif dalam membangun kompetensi mahasiswa tentang nutrisi. Dari perspektif outcome-based education (Spady, 1994), capaian ini menunjukkan bahwa desain pembelajaran dan strategi pengajaran yang diterapkan cukup berhasil dalam mencapai learning outcomes yang telah ditetapkan.

Namun, masih terdapat 6% mahasiswa dengan capaian pembelajaran kurang, yang memerlukan intervensi pembelajaran remedial atau pendampingan khusus. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran diferensiasi (Tomlinson, 2001) yang menekankan perlunya pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan individual mahasiswa untuk memastikan semua mahasiswa mencapai kompetensi minimum.

Analisis per dimensi menunjukkan mahasiswa memiliki pemahaman baik tentang makronutrien (rata-rata 6,2 dari 8) dan mikronutrien (rata-rata 6,5 dari 8), namun skor lebih rendah pada aspek nutrisi dalam pengolahan (rata-rata 1,8 dari 3). Hal ini sejalan dengan temuan Obbagy et al. (2019) yang mengidentifikasi bahwa pengetahuan tentang perubahan nilai nutrisi akibat proses memasak menjadi aspek paling menantang. Dari perspektif pembelajaran, hal ini mengindikasikan perlunya penguatan pada aspek aplikatif dan kontekstual, bukan hanya pemahaman teoritis.

Menurut teori meaningful learning Ausubel (1968), pembelajaran yang bermakna terjadi ketika mahasiswa dapat menghubungkan konsep baru dengan struktur kognitif yang sudah ada dan dapat mengaplikasikannya dalam konteks nyata. Temuan ini menunjukkan perlunya lebih banyak aktivitas pembelajaran yang mengintegrasikan teori nutrisi dengan praktik pengolahan makanan nyata, sehingga mahasiswa tidak hanya memahami konsep tetapi juga mampu mengaplikasikannya.

Tingkat Kreativitas Menu Mahasiswa Tata Boga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 86% mahasiswa berada dalam kategori kreatif hingga sangat kreatif dengan rata-rata skor 14,32 dari maksimal 20 (71,6%). Temuan ini menggembirakan karena menunjukkan bahwa pendidikan Tata Boga berhasil mengembangkan kemampuan kreatif mahasiswa dalam merancang menu.

Analisis per dimensi kreativitas mengungkap pola menarik. Dimensi

presentasi memiliki skor tertinggi ($M = 3,12$), diikuti orisinalitas ($M = 2,94$), variasi ($M = 2,82$), inovasi ($M = 2,76$), dan keseimbangan gizi ($M = 2,68$). Pola ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih fokus pada aspek visual dan estetika dibanding aspek nutrisi. Hal ini konsisten dengan temuan Stierand & Dörfler (2016) yang mengidentifikasi bahwa kreativitas kuliner sering kali lebih menekankan aspek sensorik dan estetika dibanding kesehatan.

Skor terendah pada dimensi keseimbangan gizi ($M = 2,68$) mengindikasikan adanya disconnect antara pengetahuan gizi teoritis dengan aplikasinya dalam kreasi menu. Meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan gizi yang baik, mereka belum optimal dalam mengintegrasikannya ke dalam proses kreatif. Temuan ini mendukung argumen Horng & Hu (2008) bahwa transfer pengetahuan ke dalam praktik kreatif memerlukan pembelajaran yang lebih eksplisit dan terstruktur.

Kontribusi Pembelajaran Ilmu Gizi terhadap Hasil Belajar Kreativitas Menu

Hasil utama penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kreativitas menu ($r = 0,687$, $p < 0,001$). Temuan ini mendukung hipotesis penelitian dan sejalan dengan Componential Theory of Creativity (Amabile, 1983) yang menekankan bahwa domain-relevant knowledge merupakan fondasi penting bagi kreativitas.

Pengetahuan gizi berkontribusi 47,2% terhadap varians kreativitas menu, yang merupakan kontribusi substansial. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi bukan hanya relevan untuk aspek kesehatan, tetapi juga menjadi *enabler* penting bagi kreativitas kuliner. Mahasiswa dengan pemahaman gizi yang baik memiliki "*vocabulary*" yang lebih kaya untuk bereksperimen dengan bahan, memahami interaksi antar komponen menu, dan menciptakan kombinasi yang tidak hanya unik tetapi juga seimbang secara nutrisi.

Temuan ini memperluas hasil penelitian sebelumnya. Mills & Clay (2013) menemukan bahwa pengetahuan tentang diet khusus memotivasi chef untuk eksplorasi kuliner, namun tidak mengukur secara kuantitatif kekuatan hubungan tersebut. Obbogy et al. (2019) mengidentifikasi korelasi antara pelatihan nutrisi dengan praktik kuliner sehat, namun tidak secara spesifik mengukur kreativitas. Penelitian ini mengisi gap tersebut dengan menunjukkan hubungan kuantitatif yang kuat antara pengetahuan gizi dengan kreativitas menu.

Mekanisme yang menjelaskan hubungan ini dapat dipahami melalui beberapa perspektif. Pertama, dari perspektif kognitif, pengetahuan gizi memperluas "conceptual space" mahasiswa (Boden, 2004), memberikan lebih banyak elemen yang dapat dikombinasikan dalam proses kreatif. Kedua, pengetahuan gizi memberikan constraints yang justru dapat memicu kreativitas, sejalan dengan paradox of constraints dalam kreativitas (Stokes, 2005) – keterbatasan atau aturan tertentu dapat mendorong solusi kreatif. Ketiga, pengetahuan gizi meningkatkan creative confidence mahasiswa dalam bereksperimen, karena mereka memiliki pemahaman yang solid tentang apa yang feasible dan nutritious.

Namun, 52,8% varians kreativitas menu tidak dijelaskan oleh pengetahuan gizi, mengindikasikan adanya faktor-faktor lain yang berperan. Literatur mengidentifikasi beberapa faktor potensial seperti *creative self-efficacy* (Lee & Chang, 2012), *exposure* terhadap berbagai budaya kuliner (Horng & Hu, 2008), pengalaman praktikum (Ha & Jang, 2009), motivasi intrinsik (Amabile, 1983), dan *personality traits* seperti *openness to experience* (Feist, 1998).

Implikasi untuk Desain Pembelajaran dan Kurikulum Prodi Tata Boga

Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting untuk pendidikan Tata Boga:

1. Integrasi Pendidikan Gizi dan Kreativitas Kuliner

Hasil penelitian menegaskan pentingnya mengintegrasikan pendidikan gizi dengan pengembangan kreativitas kuliner. Kurikulum Tata Boga perlu dirancang secara intentional untuk menghubungkan mata kuliah Ilmu Gizi dengan mata kuliah praktikum seperti Perencanaan Menu dan *Food Product Development*. Pendekatan integrated curriculum dapat dilakukan melalui:

- *Project-based learning* yang mengharuskan mahasiswa merancang menu kreatif dengan standar nutrisi tertentu
- *Case studies* tentang chef terkenal yang berhasil mengintegrasikan nutrisi dan kreativitas
- Kolaborasi *teaching* antara dosen gizi dan dosen kuliner dalam team teaching

2. Penguatan Aspek Aplikatif dalam Pembelajaran Gizi

Skor terendah mahasiswa pada dimensi keseimbangan gizi dalam kreativitas menu menunjukkan perlunya pembelajaran gizi yang lebih aplikatif. Pembelajaran gizi tidak boleh hanya bersifat teoritis-hafalan, tetapi harus melibatkan aplikasi langsung dalam konteks pengembangan menu. Strategi yang dapat diterapkan:

- Praktikum gizi yang terintegrasi dengan praktikum kuliner
- Penugasan analisis nutrisi pada menu yang dirancang mahasiswa
- Simulasi pengembangan menu untuk populasi khusus (diabetes, hipertensi, vegetarian)

3. Pengembangan *Nutrition-Focused Culinary Innovation*

Institusi pendidikan dapat mengembangkan spesialisasi atau konsentrasi dalam "*Culinary Nutrition*" atau "*Healthy Culinary Arts*" yang secara eksplisit menggabungkan keahlian nutrisi dengan kreativitas kuliner. Program ini sangat relevan dengan trend global tentang *healthy eating* dan dapat menjadi differentiator bagi lulusan dalam pasar kerja.

4. Assessment yang Holistik

Rubrik penilaian kreativitas menu yang mencakup dimensi keseimbangan gizi perlu diaplikasikan secara konsisten dalam semua mata kuliah praktikum. Hal ini mengirimkan pesan kuat kepada mahasiswa bahwa kreativitas kuliner yang berkualitas harus mempertimbangkan aspek nutrisi, bukan hanya estetika dan rasa.

KESIMPULAN

Tingkat Pengetahuan Gizi: Mayoritas mahasiswa Tata Boga (52%) memiliki pengetahuan gizi kategori baik dengan rata-rata skor 22,84 dari maksimal 30 (76,1%). Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran gizi dalam kurikulum Tata Boga cukup efektif dalam membangun pemahaman mahasiswa tentang nutrisi. Tingkat Kreativitas Menu: Sebagian besar mahasiswa (86%) berada pada kategori kreatif hingga sangat kreatif dengan rata-rata skor 14,32 dari maksimal 20 (71,6%). Dimensi presentasi memperoleh skor tertinggi, sementara keseimbangan gizi memiliki skor terendah, mengindikasikan fokus mahasiswa lebih pada aspek estetika dibanding nutrisi. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kreativitas Menu: Terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kreativitas menu ($r = 0,687, p < 0,001$). Semakin tinggi pengetahuan gizi mahasiswa, semakin tinggi pula kreativitas menu yang dihasilkan. Kontribusi Pengetahuan Gizi:

Pengetahuan gizi berkontribusi 47,2% terhadap varians kreativitas menu ($R^2 = 0,472$), menunjukkan bahwa pengetahuan gizi merupakan prediktor substansial bagi kreativitas kuliner mahasiswa.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis penting bagi pengembangan pendidikan Prodi Tata Boga. Pengetahuan gizi terbukti bukan hanya penting untuk aspek kesehatan, tetapi juga merupakan enabler kunci bagi kreativitas kuliner. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu: Mengintegrasikan pendidikan gizi dengan pengembangan kreativitas kuliner melalui *integrated curriculum*; Memperkuat aspek aplikatif dalam pembelajaran gizi melalui *project-based learning*; Mengembangkan assessment holistik yang mencakup aspek nutrisi dalam penilaian kreativitas menu; Mempertimbangkan pengembangan program spesialisasi "Culinary Nutrition".

SARAN

Saran bagi Institusi Pendidikan: Redesain kurikulum untuk mengintegrasikan mata kuliah Ilmu Gizi dengan mata kuliah praktikum kuliner melalui team teaching atau project-based learning; Mengembangkan laboratorium "*Culinary Nutrition*" yang memfasilitasi mahasiswa mengeksplorasi kreativitas kuliner berbasis nutrisi; Menyenggarakan kompetisi menu kreatif berbasis nutrisi untuk meningkatkan awareness dan motivasi mahasiswa.

Saran bagi Dosen: Mengembangkan metode pembelajaran gizi yang lebih aplikatif dan kontekstual dalam setting kuliner; Mengintegrasikan aspek nutrisi dalam setiap penilaian tugas praktikum; Memberikan exposure kepada mahasiswa tentang *trend culinary nutrition global* dan *best practices dari chef terkenal*.

Saran bagi Mahasiswa: Meningkatkan pemahaman tentang nutrisi tidak hanya sebagai pengetahuan teoritis tetapi sebagai tool untuk kreativitas kuliner; Secara aktif mengeksplorasi menu-menu kreatif yang mengintegrasikan prinsip nutrisi; Membangun portfolio karya kuliner yang menunjukkan keseimbangan antara kreativitas dan nutrisi.

Saran bagi Penelitian Lanjutan: Melakukan penelitian dengan desain eksperimental untuk membuktikan efek kausal pengetahuan gizi terhadap kreativitas menu; Memperluas penelitian dengan sampel lebih besar dan multi-institusi untuk meningkatkan generalisabilitas; Mengembangkan model penelitian yang lebih komprehensif dengan memasukkan variabel-variabel lain seperti creative self-efficacy, motivasi, pengalaman, dan personality traits; Melakukan studi longitudinal untuk melacak perkembangan pengetahuan gizi dan kreativitas menu sepanjang masa studi mahasiswa; Mengeksplorasi mekanisme psikologis dan kognitif yang mendasari hubungan antara pengetahuan gizi dan kreativitas kuliner melalui penelitian kualitatif atau *mixed methods*.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amabile, T. M. (1983). The social psychology of creativity: A componential conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (2), 357-376.
- Boden, M. A. (2004). *The creative mind: Myths and mechanisms* (2nd ed.). London: Routledge.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed*



- methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Feist, G. J. (1998). A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Personality and Social Psychology Review*, 2(4), 290-309.
- Ha, J., & Jang, S. (2009). Perceived values, satisfaction, and behavioral intentions: The role of familiarity in Korean restaurants. *International Journal of Hospitality Management*, 28 (1), 2- 11.
- Horng, J. S., & Hu, M. L. (2008). The mystery in the kitchen: Culinary creativity. *Creativity Research Journal*, 20 (2), 221-230.
- Lee, Y. K., & Chang, C. T. (2012). Factors influencing the creative self-efficacy of culinary arts students: From the viewpoint of general self-concept. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 11 (1), 7-18.
- Mills, S., & Clay, K. (2013). *Culinary nutrition: The science and practice of healthy cooking*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Obbagy, J. E., Condrasky, M. D., Roe, L. S., Sharp, J. L., & Rolls, B. J. (2019). Chefs' opinions about reducing the calorie content of menu items in restaurants. *Obesity*, 19 (2), 332-337.
- Parmenter, K., & Wardle, J. (1999). Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 53 (4), 298-308.
- Stierand, M., & Dörfler, V. (2016). The role of intuition in the creative process of expert chefs. *Journal of Creative Behavior*, 50(3), 178-185.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1991). An investment theory of creativity and its development. *Human Development*, 34 (1), 1-31.
- Stokes, P. D. (2005). *Creativity from constraints: The psychology of breakthrough*. New York: Springer Publishing Company.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2020). *Healthy diet*. Geneva: WHO Press..