

# Cooking Class Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Makanan Bergizi Anak Usia 5-6 Tahun

Nawangsih<sup>1✉</sup>, Anti Isnaningsih<sup>2</sup>

(1,2) Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia

✉ Corresponding author  
[nawangsihnawang504@gmail.com]

## Abstrak

Problem solving merupakan kemampuan kognitif yang harus diasah sejak dini, pada penelitian ini akan meningkatkan pengetahuan makanan bergizi pada anak usia dini melalui cooking class. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan model penelitian kemmis dan taggart. Penelitian ini dilakukan dengan dua siklus dan tiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik prosentase. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan makanan bergizi, hal ini dibuktikan pada saat pra siklus pengetahuan makanan bergizi hanya lima belas persen kemudian setelah melakukan penelitian tindakan kelas pengetahuan makanan bergizi mengalami peningkatan pada siklus I menjadi empat puluh enam persen dan siklus II menjadi delapan puluh empat persen, hasil penelitian membuktikan bahwa cooking class dapat meningkatkan pengetahuan makanan bergizi.

**Kata Kunci:** *Pengetahuan, Makanan bergizi, cooking class*

## Abstract

Problem-solving is a cognitive ability that must be honed from an early age. This research will increase knowledge of nutritious foods in young children through cooking classes. This type of research is classroom action research (PTK) with the Kemmis and Taggart research model. This research was carried out in two cycles, and each cycle consisted of four stages: planning, implementation, observation, and reflection. Data collection techniques used were observation, interview, and documentation. Data analysis uses quantitative descriptive using percentage techniques. The research showed increased knowledge of nutritious food, proven when the pre-cycle understanding of nutritious food was only fifteen percent. Then, after conducting class action research, knowledge of healthy food increased in cycle I to forty-six percent and cycle II to eighty-four percent; research results prove that matching classes can improve understanding of nutritious foods.

**Keywords:** *Knowledge, nutritious food, cooking class*

## PENDAHULUAN

Anak usia dini menurut (Hikmayani, 2019) merupakan anak yang berusia nol sampai enam tahun. Pada usia nol sampai enam tahun tumbuh kembang anak perlu dirangsang oleh orang tua dan guru agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai usianya. Anak usia dini merupakan investasi yang amat besar bagi keluarga dan bangsa. Anak-anak ini yang akan menjadi penerus bagi keluarga dan tentunya bagi bangsa juga. Anak usia dini menurut (Kusumastuti, 2021) sebagai kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik. Mereka memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tingkat

pertumbuhan dan perkembangannya, anak usia dini berada pada masa dimana pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan tingkat pencapaian perkembangan pada usianya.

(Suryana & Hijriani, 2021) Usia taman kanak-kanak merupakan sosok individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan yang sangat pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya, anak memiliki dunia dan karakteristik tersendiri yang jauh berbeda dari dunia dan karakteristik orang dewasa. Anak sangat aktif, dinamis antusias dan hamoir selalu ingin tahu terhadap apa yang dilihat dan didengarnya. Dari aspek pendidikan stimulus sangat diperlukan guna untuk memberikan rangsangan terhadap seluruh aspek perkembangan. (Wisudayanti, 2020) mengungkapkan bahwa masa anak merupakan suatu fase yang sangat penting dan berharga, masa anak-anak merupakan masa pembentukan dalam periode kehidupan manusia (a noble and malleable phase of human life). Oleh karenanya masa anak sering dipandang sebagai masa emas (golden age) bagi penyelenggaraan pendidikan. Masa anak merupakan fase yang sangat fundamental bagi perkembangan individu karena pada fase inilah terjadinya peluang yang sangat besar untuk pembentukan dan pengembangan pribadi seseorang. Taman Kanak-kanak tergolong ke dalam jalur pendidikan formal yaitu pendidikan yang diselenggarakan untuk anak usia 4-6 tahun. Anak usia 4-6 tahun termasuk dalam usia keemasan (golden age), pada usia ini anak mempunyai daya serap yang luar biasa apabila terus diberikan stimulasi sesuai tahap perkembangannya sehingga pada usia ini lima aspek perkembangan anak harus dioptimalkan semaksimal mungkin. Kelima aspek perkembangan itu adalah aspek kognitif, bahasa, fisik motorik, nilai moral agama dan sosial emosional.

Perkembangan kognitif menurut (Sujiono, 2014) merupakan dari pikiran. Pikiran merupakan bagian dari proses berfikir otak. Bagian tersebut digunakan untuk proses pengakuan, mencari sebab akibat, proses mengetahui dan memahami. Pikiran anak-anak sudah dapat bekerja aktif sejak dilahirkan. Hari demi hari pemikirannya berkembang sejalan dengan pertumbuhannya. Andang Ismail (2006:145) menjelaskan tentang kognitif merupakan sebagai pengetahuan yang luas, daya nalar, kreativitas, kemampuan berbahasa dan daya ingat. Minnet dalam Winda Gunarti (2010:2.4) perkembangan kognitif adalah perkembangan dari pikiran, dimana pikiran merupakan bagian dari otak yang digunakan untuk bernalar, berfikir dan memahami sesuatu. Sedangkan menurut Selamat (Suyanto, 2005) perkembangan kognitif menggambarkan tentang bagaimana pemikiran anak berkembang dan berfungsi sehingga dapat berfikir. Disimpulkan bahwa perkembangan kognitif adalah perkembangan daya pikir, kreativitas seta daya ingat seseorang sehingga nantinya dapat memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Tahap perkembangan kognitif anak menurut (Sujiono, 2014) terbagi menjadi empat tahapan yang meliputi tahap sensorimotor, praoperasional, konkret operasional serta formal operasional. Dalam penelitian ini, tahapan perkembangan kognitif anak berada pada tahap praoperasional. Tahap praoperasional terjadi pada anak dengan rentang usia antara 2-7 tahun.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kognitif anak diantaranya : hereditas/keturunan, lingkungan, kematangan, pembentukan, minat dan bakat dan kebebasan. (Supriyanto, 2021) makanan bergizi adalah makanan yang memenuhi gizi kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Menurut (Setyonongsih, 2021) makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat bermanfaat yang diperlukan tubuh. Makanan mengandung unsur-unsur seperti karbohidrat, lemak, vitamin, protein, air dan mineral. Perkembangan anak didukung oleh status gizi yang seimbang dan baik, sebab gizi buruk, tidak seimbang dan kesehatan yang rendah akan berpengaruh dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Gizi merupakan faktor yang terpenting dalam menentukan tingkat kesehatan. Gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat kesinambungan dan keserasian. Dengan memakan makanan bergizi bagi anak usia dini sangat penting, agar anak mengetahui makanan bergizi dan anak tahu manfaat dari makanan-makanan bergizi tersebut. Tubuh yang sehat adalah faktor yang sangat penting, karena bila tubuh tidak sehat segala aktivitas akan terganggu, sedangkan bila memiliki tubuh sehat segala aktivitas dapat dikerjakan dengan lancar. Bila makanan yang dikonsumsi seseorang sudah memenuhi makanan gizi seimbang, cukup berolahraga, cukup beristirahat atau tidur, hidup teratur, tidak stres, bahkan bebas dari cemaran zat polutan (udara, makanan dan air), maka suplemen makanan tentunya tidak dianjurkan untuk dikonsumsi karena kebutuhan gizi sudah dipenuhi dari makanan sehari-hari."

(Komalasarli, 2023) pada hakikatnya setiap anak membutuhkan perlindungan kesehatan, asuhan penuh kasih sayang, rangsangan pendidikan sesuai dengan tahap perkembangan serta kemampuan yang masing-masing anak dan asupan gizi seimbang untuk melejitkan potensi perkembangan tersebut. Makanan dengan gizi seimbang sangat dibutuhkan oleh anak. Selain untuk tumbuh kembang anak makanan gizi seimbang juga menjadi factor utama yang dibutuhkan oleh otak anak sebagai nutrisi dalam membantu proses tumbuh kembang yang ideal, juga supaya kondisi anak tetap sehat, terhindar dari sakit di segala musim.

Mengenalkan makanan bergizi sangat penting dikenalkan sejak dini, sebagai orang tua tidak hanya memantau saja tetapi berilah makanan yang bervariasi dan bergizi, selain bervariasi orang tua menjelaskan makanan yang bergizi pada waktu makan, kenalkan anak apa manfaat makanan yang ada dikemaja makan dengan berbagai makanan yang bervariasi, dengan diberi penjelasan anak akan tahu bahwa apa yang harus dimakan agar apa yang dimakan agar badan tetap sehat. Dengan makanan yang bervariasi anak dapat memilih makanan yang harus anak konsumsi. Selain diberi penjelasan makanan sehat dan tidak sehat, orang tua dapat mendidik anak dengan terbiasa mengkonsumsi makanan bergizi dengan cara jangan marahi atau melarang anak secara langsung, jadikan diri sebagai panutan, terapkan aturan makan pada anak dan ajak anak menyiapkan makanan.

Metode "Isi Piringku" menurut (Anjarsari et al., 2021) merupakan kegiatan yang dilakukan dengan bermain yang menggunakan media dari piring plastik yang aman untuk anak dan di visualkan secara menarik dengan warna. Untuk memecahkan permasalahan tersebut, makan dilakukan penelitian tindakan kolaboratif melibatkan beberapa pihak yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri pada makanan bergizi dengan menggunakan metode "isi piringku". Permainan menebak gambar adalah permainan universal, yang dilakukan oleh sekelompok orang (Widodo et al., 2023), Permainan menebak gambar bukan hanya permainan, tetapi dalam permainan ini anak-anak juga bisa belajar. Dengan permainan tebak-tebakan, anak-anak dapat menyalurkan kelebihan energi yang terkandung dalam tubuhnya saat belajar atau berlatih. Arti dari permainan ini adalah untuk dapat membangun kemampuan untuk menangkap komunikasi melalui gambar dan gerakan dan melatih penguasaan bahasa dan warna khusus untuk anak-anak usia prasekolah. Dengan metode ini dapat meningkatkan makanan bergizi. Namun dalam penelitian akan menggunakan cooking class.

Salah satu pendekatan dalam rangka memberikan pengalaman nyata adalah menggunakan kegiatan cooking class. Cooking class menurut (Rasid, J., 2020) merupakan suatu kegiatan memasak yang dilakukan secara berkelompok dalam sebuah tempat untuk mengolah dan memasak dengan cara lebih terkonsep dengan benar. Dalam pelaksanaan cooking class juga terdapat proses pembelajaran dengan kegiatan mencetak, membentuk, menusuk dan memotong bahan masakan dapat menghilangkan rasa bosan serta meningkatkan keterampilan motorik halus pada anak. Sehingga Diharapkan dengan berbagai kegiatan tersebut bisa Menanamkan pemahaman mengenai keanekaragaman makanan bergizi dengan cara menyenangkan. Cooking Class (Agustina et al., 2022) adalah cara sederhana untuk anak usia dini untuk meningkatkan dan memperluas pengalaman belajar secara langsung dan melalui kegiatan Cooking Class anak-anak dapat belajar tentang makanan sehat yang layak untuk dikonsumsi sehingga asupan gizinya terpenuhi. Melalui kegiatan Cooking Class, anak-anak dapat belajar tentang makanan sehat yang mudah disiapkan dan dikonsumsi sehingga menghasilkan gaya hidup yang lebih sehat. Kegiatan Cooking Class juga dapat membantu anak belajar tentang makanan sehat yang mudah disiapkan dan dikonsumsi sehingga menghasilkan gaya hidup yang lebih sehat. Dapat dijelaskan bahwa Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang memuat kandungan gizi serta mineral yang jumlah serta jenis sesuai dengan kebutuhan tubuh namun tetap memperhatikan keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memperhatikan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi sebagai prinsip gizi seimbang. Definisi mengenai gizi adalah unsur yang terkandung didalam makanan yang dapat memberikan suatu manfaat bagi tubuh yang ketika mengkonsumsinya dapat menjadi sehat.

Tujuan dari kegiatan cooking class ini menurut (Rasid, J., 2020) yaitu: mengembangkan ekspresi melalui berbagai media dengan gerakan tangan, mengembangkan fantasi, imajinasi / jari, koordinasi otot dan mata, melatih kecakapan mengkombinasi warna, menunjuk perasaan terhadap

gerakan tangan dan mengembangkan motorik halus anak. terdapat 3 tahap pembelajaran dalam kegiatan cooking class yaitu : persiapan, pelaksanaan dan penyelesaian.

Berdasarkan observasi kegiatan pembelajaran di Tanam Kanak-kanak Aisyiyah II Sadang Kecamatan Sadang Kabupaten Kebumen terutama dalam pengetahuan makanan bergizi ditemukan adanya masalah rendahnya anak mengenal makanan bergizi. Hal ini menyebabkan salah satu penyebab rendahnya kemampuan anak dalam mengenal makanan bergizi di TK Aisyiyah II Sadang. Terlihat dari 13 peserta didik, hanya 5 anak yang dapat mengenal jenis-jenis makanan bergizi, sedangkan 8 anak belum mampu mengenal makanan bergizi.

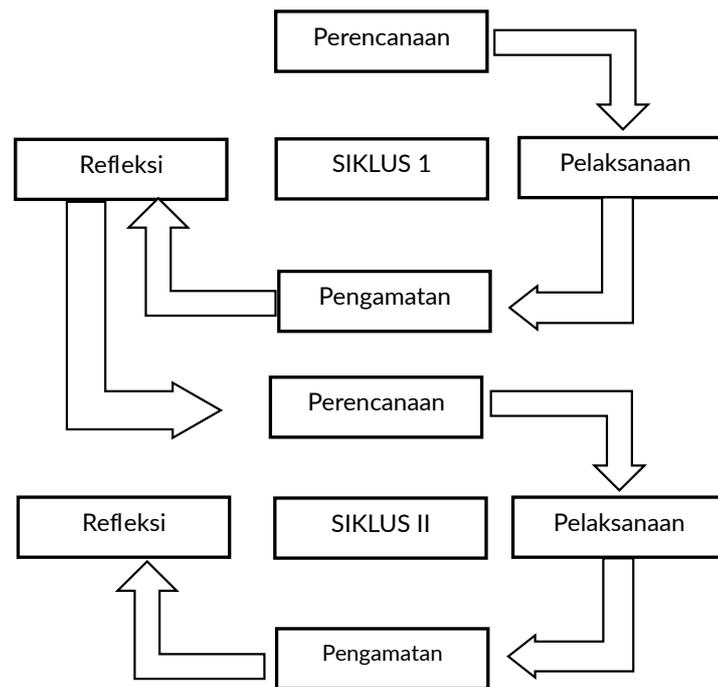
Berdasarkan temuan-temuan masalah tersebut peneliti tertarik untuk meningkatkan pengetahuan makanan bergizi pada anak melalui kegiatan cooking class. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti melakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “ Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Bergizi pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Cooking class dikelompok B TK Aisyiyah II Sadang ”

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), menurut (Wihardit, 2017) penelitian tindakan kelas, suatu penelitian tindakan yang dilakukan oleh seorang guru yang juga berperan sebagai peneliti dikelasnya dan bisa berkolaborasi dengan orang lain dengan merancang, melaksanakan dan merefleksi tindakan secara kolaboratif dan partisipatif. Rancangan siklus penelitian yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas yaitu model Kemmis dan Taggart. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh anak yang berada pada TK Aisyiyah II Sadang Desa Seboro, Kecamatan Sadang, Kabupaten Kebumen Semester II Tahun 2023/2024 yang berjumlah 13 anak yang terdiri dari 8 anak perempuan dan 5 anak laki-laki. Penelitian ini dilaksanakan pada semester II bulan Januari sampai dengan bulan juni tahun pelajaran 2023/2024.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik Observasi digunakan untuk pengamatan langsung terhadap partisipan dan konteks yang terlibat dalam fenomena penelitian. Wawancara melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan partisipan penelitian. Wawancara kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman, pandangan, dan perspektif individu terkait fenomena yang diteliti. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur, semi terstruktur, atau tidak terstruktur, tergantung pada tingkat kerangka yang telah ditentukan sebelumnya. Dokumentasi melibatkan pengumpulan data dari dokumen, arsip, atau bahan tertulis lainnya yang berkaitan dengan fenomena penelitian. Dokumen yang digunakan berupa catatan, laporan, surat, buku, atau dokumen resmi lainnya. Studi dokumentasi memberikan wawasan tentang konteks historis, kebijakan, peristiwa, dan perkembangan yang relevan dengan fenomena yang diteliti.

Observasi kualitatif dapat dilakukan dalam situasi nyata atau di lingkungan yang telah dirancang secara khusus untuk penelitian. Observasi memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengamati interaksi sosial, perilaku, dan konteks yang relevan dengan fenomena yang diteliti. Langkah selanjutnya analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik prosentase. Prosedur pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) menggunakan empat tahapan yaitu perencanaan ( planning ), tindakan ( acting ), pengamatan ( observing ) dan refleksi ( reflecting ) (Wihardit, 2017). Proses penelitian tindakan dilaksanakan dengan dua siklus. Penelitian ini dikatakan berhasil apabila melalui cooking clas dapat meningkatkan pengetahuan makanan bergizi pada anak usia dini dikelompok B TK Aisyiyah II Sadang mencapai 80%. Jika persyaratan ini terpenuhi maka penyelidikan akan selesai dan dianggap berhasil.



**Gambar 1. Siklus PTK**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian dikumpulkan setiap akhir siklus yaitu siklus satu dan siklus dua yang meliputi gabungan data dari hasil observasi yang didapat dari aktivitas belajar anak melalui cooking class, Penilaian anak dilakukan dengan mengamati aktivitas anak selama mengikuti proses pembelajaran dan menggabungkan hasilnya ke dalam empat kategori yaitu; berkembang berhasil (BS), berkembang sesuai harapan (BSH), Mulai Berkembang (MB) dan belum berkembang (BB).

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi untuk mengetahui pengetahuan makanan bergizi anak didik TK Aisyiyah II Sadang. Pada tahap pra siklus ini peneliti mencatat hasil temuan melalui observasi langsung selama proses pembelajaran. Berdasarkan kegiatan tersebut peneliti memperoleh hasil bahwa terdapat permasalahan pengetahuan makanan bergizi anak didik di TK tersebut. Berdasarkan data observasi awal pengetahuan makanan bergizi anak masih kurang, dan kegiatan pembelajaran kurang bervariasi dan monoton. Adapun hasil observasi awal dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Data Pengetahuan Makanan Bergizi melalui cooking class Pra Tindakan**

Tingkat Perkembangan	Jumlah Anak	Presentasi
BB	3	23%
MB	8	61%
BSH	2	15%
BSB	0	0%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa pengetahuan makanan bergizi melalui cooking class kemampuan anak yang belum berkembang (BB) 23% , kemampuan anak mulai berkembang (MB) 61 % , kemampuan anak berkembang sesuai harapan (BSH) 15% dan belum ada yang mencapai kemampuan berkembang sangat baik. Perolehan data di atas menjadi acuan peneliti dalam merancang desain tindakan kepada anak didik melalui cooking class.

Langkah awal peneliti melaksanakan penelitian ini ialah dengan langkah perencanaan. Peneliti membuat RPPH pembelajaran dan menyiapkan alat dan bahan yang mau digunakan pada proses pembelajaran. Dalam penelitian ini peneliti bertindak sebagai observer dan dokumenter. Pendidik

pada penelitian ini ialah guru TK Aisyiyah II Sadang. Siklus satu ini terdiri dari dua pertemuan dimana hasil penelitian tercantum dalam tabel 2.

**Tabel 2. Data Pengetahuan Makanan Bergizi melalui cooking class Siklus I**

Tingkat Perkembangan	Jumlah Anak	Presentasi
BB	2	15%
MB	4	30%
BSH	6	46%
BSB	1	7%

Dari pra siklus ke siklus I dapat dilihat bahwa pengetahuan makanan bergizi melalui cooking class mengalami perubahan walaupun belum memenuhi target, dari kemampuan anak yang belum berkembang (BB) 5%, kemampuan anak mulai berkembang 30%, kemampuan anak berkembang sesuai harapan (BSH) 46% dan kemampuan anak berkembang sangat baik (BSB) dari belum ada menjadi 7%.

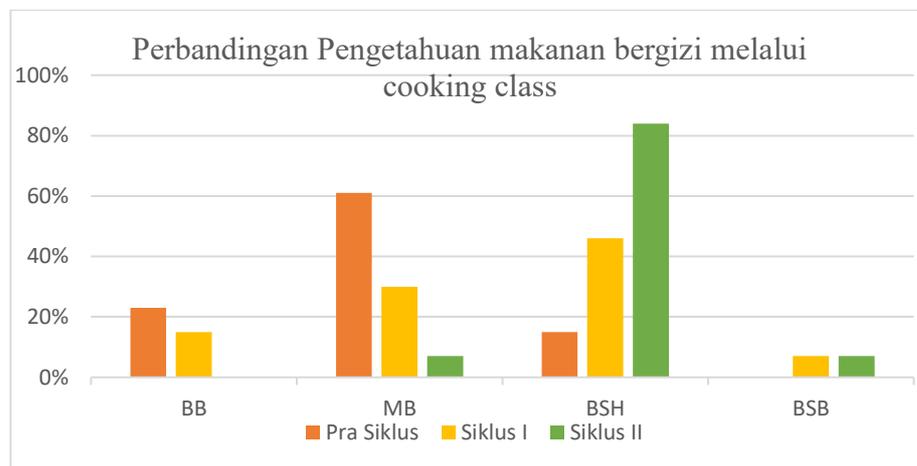
Dari perolehan hasil tindakan siklus satu peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan kegiatan siklus pertama dengan mencari solusi permasalahan yang ditemui saat dilapangan dan menyusun tindakan untuk perbaikan yang akan digunakan pada siklus berikutnya guna mencapai hasil yang diharapkan. Dari data tersebut pelaksanaan siklus kedua lebih memfokuskan pada perbaikan di siklus pertama. Hasil observasi pengetahuan makanan bergizi melalui cooking class di siklus dua tercantum dalam tabel tiga.

**Tabel 3. Data Pengetahuan Makanan Bergizi melalui cooking class Siklus II**

Tingkat Perkembangan	Jumlah Anak	Presentasi
BB	0	0%
MB	1	7%
BSH	11	84%
BSB	1	7%

Berdasarkan hasil diatas bahwa pengetahuan makanan bergizi melalui cooking class berhasil dari pra siklus, siklus I ke siklus II. Anak mengalami peningkatan dari target penelitian 80% dimana siklus II mencapai 84%. Dari pra tindakan tingkat perkembangan BB (belum berkembang) sebanyak 23% pada siklus I BB (belum berkembang) menjadi 2 anak dari 13 anak (15%) dan siklus II BB (belum berkembang) menjadi 0 anak dari 13 anak (0%). Pada pra tindakan tingkat perkembangan MB (mulai berkembang) sebanyak 8 anak dari 13 anak (61%), pada siklus I menjadi 4 anak dari 13 anak (30%) dan pada siklus II menjadi 1 anak dari 13 anak (7%). Tingkat perkembangan BSH (berkembang sesuai harapan) pada pra tindakan sebanyak 2 anak dari 13 anak (15%), pada siklus I sebanyak 6 anak dari 13 anak (46%) dan pada siklus II menjadi 11 anak dari 13 anak (84%). Tingkat perkembangan BSB (berkembang sangat baik) pada pra tindakan sebanyak 0 anak dari 13 anak (0%), pada siklus I menjadi 1 anak dari 13 anak (7%) dan siklus II sebanyak 1 anak dari 13 anak (7%).

Berdasarkan uraian diatas menyimpulkan bahwa pengetahuan makanan bergizi pada anak usia dini melalui cooking class dikelompok B TK Aisyiyah II Sadang meningkat secara aktif. Berikut ini perbandingan peningkatan pengetahuan makanan bergizi melalui cooking class :



**Gambar 2. Perbandingan Pengetahuan Makanan Bergizi Melalui Cooking Class**

Pada penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan diTK Aisyiyah II Sadang melalui cooking class berhasil meningkat pengetahuan makanan bergizi. Hal ini dibuktikan dari meningkatnya pengetahuan makanan bergizi dengan cooking class yang dicapai anak pada tiap siklusnya. Secara keseluruhan kegiatan pembelajaran diTK Aisyiyah II Sadang berjalan dengan baik sesuai kurikulum. Dengan melalui cooking class anak -anak senang dan merasa ingin taunya tinggi. Meskipun ada satu anak mulai berkembang dengan faktor khawatir dengan benda-benda alat yang digunakan, namun dengan seiringnya waktu dengan motivasi, stimulus dan bimbingan anak mampu mengendalikannya dengan baik.

Melalui cooking class dalam pembelajaran anak usia dini mampu meningkatkan pengetahuan makanan bergizi. Makanan adalah kebutuhan suatu yang sangat mendasar bagi anak, oleh karena itu sebagai orang tua atau guru kita hendaknya memperhatikan dengan sungguh-sungguh kecukupan gizinya, hal ini sesuai dengan pendapat (Setyonongsih, 2021) bahwa makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat- zat bermanfaat yang diperlukan tubuh. Makanan mengandung unsur-unsur seperti karbohidrat, lemak, vitamin, protein, air dan mineral. Dan kegiatan pembelajaran melalui kegiatan cooking merupakan wahana yang tepat untuk anak usia dini yang mampu menumbuhkan dan meningkatkan pengalaman belajar anak secara langsung (Rasid, J., 2020). Kegiatan bermain cooking class menurut (Kurniawaty, 2017) merupakan salah satu pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat dirancang dalam situasi bermain dengan menggabungkan berbagai metode dan teknik pembelajaran yang menarik didalamnya terdapat kegiatan memasak. Dalam kegiatan ini anak dapat mengenalkan bahan makanan, mengolah makanan, perpaduan warna, bahkan dapat melatih motorik halus anak, melalui gerakan memotong, meremas, membentuk dan mencetak. Manfaat kegiatan cooking class diajarkan kepada anak yaitu : mengajarkan kemandirian, melatih hidup sehat, mempererat hubungan, melatih emosi anak, mengembangkan sensitivitas rasa dan belajar teliti.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di TK Aisyiyah II Sadang pada anak usia dini melalui cooking class dari hasil pra tindakan sampai siklus II dapat disimpulkan bahwa melalui cooking class dapat meningkatkan pengetahuan makanan bergizi anak usia dini. Dari 15 % kemudian setelah melakukan penelitian tindakan kelas pengetahuan makanan bergizi mengalami peningkatan pada siklus I menjadi 46% dan siklus II menjadi 84%. Melalui cooking class anak merasa senang, semangat dan berperan aktif mengikuti cooking class. Dengan adanya cooking class anak yang dari belum berkembang, menjadi mulai berkembang dan menjadi berkembang sesuai harapan. Dari hasil penelitian tersebut dapat direkomendasikan bahwa pembelajaran menggunakan cooking class dapat digunakan sebagai metode pembelajaran yang dapat meningkatkan pengetahuan makanan bergizi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih atas bantuan-bantuan dari berbagai pihak dari pembimbing, suami tercinta dan orang tua yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan kepada kami sehingga peneliti menyelesaikan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Sufa, F. F., Setiawan, M. H. Y., & Riyadi, U. S. (2022). Peningkatan Kemampuan Kognitif Anak Melalui Steam Dengan Cooking Class. *Widya Wacana: Jurnal Ilmiah*, vol 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.33061/jww.v17i2.8362>
- Anjarsari, I., Listyaningsih, P., Linawati, R., & Dewi, R. S. I. (2021). Peningkatan Kesadaran Diri Pada Makanan Bergizi Melalui Metode “Isi Piringku” Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di TK PGRI Payungan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang. *Sentra Cendekia*, 2(2), 56. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v2i2.1765>
- Hikmayani, A. . (2019). Fuge Fun Upaya Pengenalan Makanan Bergizi dan Peningkatan Kreativitas Anak Usia Dini. *Jurnal Pelita PAUD*, 3(2), 82–94.
- Komalasarli, D. (2023). Kegiatan Cooking Class Sebagai Upaya Pemahaman Gizi Seimbang Anak. *Jurnal Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Kuningan*, 4(2), 67–71.
- Kurniawaty, L. (2017). Peningkatan Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Melalui Kegiatan Bermain Cooking Class. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 4(3), 1–17. <http://doi.org/10.25273/jcare.v4i2.955>
- Kusumastuti, N. dkk. (2021). Pengembangan Media frueelin untuk Meningkatkan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 5(02), 155–163. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v5i01.3397>
- Rasid, J., D. (2020). Kajian tentang Kegiatan Cooking Class Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 2(2), 82–91.
- Setyonongsih, D. (2021). PERAN GURU DALAM MENGENALKAN MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI DALAM PROGAM BEKAL BERGILIR PADA ANAK USIA DINI DI RA `AISYIYAH KARANGAN. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Sujiono, Y. N. (2014). *Metode Pengembangan Kognitif*. Universitas Terbuka.
- Supriyanto, dkk. (2021). *Makanan Sehat dan Bergizi Bagi Tubuh*. K-Media.
- Suryana, D., & Hijriani, A. (2021). Pengembangan Media Video Pembelajaran Tematik Anak Usia Dini 5-6 Tahun Berbasis Kearifan Lokal. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 1077–1094. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i2.1413>
- Suyanto, S. (2005). *Konsep dasar perkembangan anak*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Widodo, S. T. M., Aprillia, Y., & Metty, M. (2023). Efektivitas Metode Permainan Gambar Tebak untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 5455–5459. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.2550>
- Wihardit, I. W. & K. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas*. Universitas Terbuka.
- Wisudayanti, K. A. (2020). Peningkatan Motorik Halus Anak Usia Dini Di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 59–67. <https://doi.org/10.55115/widyakumara.v1i1.583>