

# PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG MAKANAN SEHAT MELALUI KEGIATAN BERMAIN *COOKING CLASS*

LIA KURNIAWATY

SDN Kebonsari I Kota Cimahi/ *E-mail: [liakurniawaty@rocketmail.com](mailto:liakurniawaty@rocketmail.com)*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis dan menjelaskan pelaksanaan kegiatan bermain *cooking class* untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat. Penelitian ini dilakukan di Kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan yang dikembangkan oleh Kemmis and Taggart. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus; setiap siklus terdiri dari tujuh pertemuan. Untuk setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi yang berjumlah 20 orang. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Analisis data kuantitatif yang diperoleh berdasarkan pada peningkatan pengetahuan tentang makanan sehat dari pra-intervensi sampai ke siklus kedua sebesar 100%. Hasil ini melebihi kesepakatan antara peneliti dan kolaborator sebesar 71%. Berdasarkan peningkatan prosentase tersebut hipotesis tindakan diterima. Analisis data kualitatif dibuat berdasarkan model analisis Miles dan Huberman dengan langkah-langkah: (1) reduksi data, (2) display data, dan (3) verifikasi data dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi selama penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan bermain *cooking class* dapat meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat pada siswa kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi.

**Kata kunci :** pengetahuan tentang makanan sehat; kegiatan bermain *cooking class*.

## Abstract

*The research is aimed at analysing and explaining the implementation playing cooking class to improve knowledge about the healthy food. This research was carried out at 3<sup>rd</sup> Class students of SDN Kebonsari I Kota Cimahi. The method used in this research was action reaserch who developed by Kemmis and Taggart. Actions taken in this research consisted of two cycles; each cycles consist of seven treatments. For each cycles consisting of planning, action, monitoring, and reflection. The subject of this research were the 3<sup>rd</sup> Class students of SDN Kebonsari I Kota Cimahi, totaled 20 children. Analysis of the data used in this research is done with quantitative and qualitative approaches. Analysis of quantitative data obtained based on increasing knowledge from pre-intervention to the second cycles amounting 100%. This exceeds the agreement between researchers and collaborators by 71% based on percentage improvement obtained the action hypothesis is accepted. Qualitative data analysis issued based on the model analysis Miles and Huberman by the steps: (1) data reduction, (2) display the data, and (3) verification by observation, interview, and documentation throughout the study. The results show that the use of playing cooking class can develop knowledge about the healthy food.*

**Keywords :** knowledge about the healthy food; playing cooking class.

## Pendahuluan

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini ditentukan oleh makanan yang dikonsumsi. Makanan yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang dengan baik harus dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh masing-masing anak usia dini. Makanan bergizi yang dikonsumsi anak-anak berpengaruh dalam jangka panjang kehidupannya. Anak-anak bisa terkena penyakit yang membahayakan di usia dewasa. Perkembangan otak yang kurang optimal menyebabkan anak-anak sulit dalam hal konsentrasi sehingga hasil belajar anak rendah. Anak-anak mengalami kecerdasan yang terhambat sehingga perkembangan kognitif anak kurang berkembang dengan baik.

Sebuah penelitian tentang “Pengaruh Komik Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar.” (Widajanti, dkk. *The Indonesian Journal of Public Health*, 2009:19-23) Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran dengan menggunakan media komik maka terjadi peningkatan pengetahuan yang mencolok pada pengetahuan tentang sanitasi makanan jajanan, keanekaragaman makanan jajanan dan keamanan makanan jajanan.

*Holly Kihmdan Kay Singleton* melakukan penelitian yang berjudul *Creative Cooking with Preschoolers: A Service Learning Experience for FCS Students*. Dalam penelitian ini, anak-anak pra-sekolah melakukan kegiatan penyusunan menu makanan ringan serta memilih makanan yang terbaik bagi mereka. Disamping itu, anak-anak melakukan tugas sesuai dengan kemampuan dan perkembangan masing-masing, seperti mencuci, mengaduk, mengukur, menuangkan, mengatur, mencicipi.

Peneliti melakukan observasi dokumentasi mengenai pengetahuan tentang makanan sehat siswa kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi dalam mata pelajaran sains. Hasil yang diperoleh bahwa masih rendahnya pengetahuan siswa tentang makanan sehat ditunjukkan dengan rendahnya hasil belajar dalam materi tersebut.

Berdasarkan hal itu, peneliti ingin meneliti lebih mendalam mengenai pengetahuan anak tentang makanan sehat melalui pembelajaran yang berbeda yaitu kegiatan bermain *cooking class*.

## Pengetahuan tentang Makanan Sehat

Pengetahuan berkaitan erat dengan tahap perkembangan kognitif anak usia dini. Mempelajari tahapan kognitif anak bermanfaat untuk mengetahui perkembangan yang terjadi pada anak usia dini sehingga dapat ditentukan cara-cara yang tepat dalam melakukan pendekatan pembelajaran pada anak usia dini agar dapat mengoptimalkan kemampuan kognitifnya.

Merujuk pada taksonomi *Bloom* revisi *Anderson*, diketahui bahwa pengetahuan merupakan dimensi tersendiri. Pengetahuan menjadi landasan pada apa yang harus dipelajari dalam setiap kategori pada taksonomi. Dimensi pengetahuan yang dimaksud *Anderson* terdiri atas empat tipe pengetahuan yaitu: “ ... (1) *Factual Knowledge*, (2) *Conceptual Knowledge*, (3) *Procedural Knowledge*, and (4) *Metacognitive Knowledge*”.(Anderson & Krathwohl, 2001:41) Keempat tipe pengetahuan ini disusun mulai pengetahuan kongkrit menuju abstrak.

*Kingsley* menyatakan bahwa “pengetahuan merupakan hasil belajar” (Sudjana, 2010:23). Pengetahuan merupakan kemampuan-kemampuan yang diperoleh setelah melalui proses pengalaman belajar diwujudkan dalam bentuk hasil belajar. Pengetahuan diperoleh melalui serangkaian kegiatan belajar atau proses belajar. Hasil belajar merupakan tingkat penguasaan suatu pengetahuan yang dicapai setelah mengikuti proses pembelajaran sesuai dengan tujuan pendidikan. Keberhasilan proses belajar yang ditempuh dapat diidentifikasi dari hasil belajar yang diperoleh. Sejalan dengan itu *Reigeluth* menyatakan bahwa “hasil belajar dirumuskan sebagai perilaku yang dapat diamati yang menunjukkan kemampuan yang dimiliki seseorang.”(Reigeluth,1983:98)Untuk mengetahui hasil belajar dilakukan serangkaian tes dan pengamatan terhadap kemampuan siswa dengan menyesuaikan tujuan pembelajaran yang ditetapkan.

Untuk mengetahui hasil belajar dilakukan serangkaian tes dan pengamatan terhadap kemampuan siswa dengan menyesuaikan tujuan pembelajaran yang ditetapkan.

Makanan sehat dalam hal ini merupakan makanan bergizi seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh yang telah dijabarkan dalam pedoman umum gizi seimbang

dan diantaranya adalah tidak mengandung zat-zat yang berbahaya bagi tubuh seperti zat-zat aditif atau zat-zat yang tidak termasuk bahan tambahan makanan yang diperbolehkan. Anak dapat mengenali makanan yang dikonsumsi dengan melihat informasi pada kemasan dan dapat juga dengan mengenali produk makanan secara langsung dalam makanan tanpa kemasan. Mengenalkan makanan sehat bagi anak usia dini dapat dilakukan dengan berbagai cara yang menarik dan mengesankan bagi anak dengan memilih metode dan cara yang paling tepat dalam pembelajaran. "Makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai zat gizi yang cukup dan seimbang serta tidak mengandung (tercemar) unsur yang dapat membahayakan atau merusak kesehatan ".(Nuraini,2007:52) Dalam memilih produk makanan hendaknya konsumen pandai memilih produk tersebut sesuai dengan aspek gizi dan keamanan pangan. Pada tahun 50-an sangat kental slogan empat sehat lima sempurna, hal tersebut terus disosialisasikan pada masyarakat Indonesia agar tidak terkena dampak gizi buruk. Empat sehat lima sempurna terdiri atas (1) makanan pokok, (2) lauk-pauk, (3) sayur-sayuran, (4) buah-buahan, dan (5) susu. Konsep yang dikembangkan saat ini adalah konsep gizi seimbang, " Menu sehat untuk anak pada prinsipnya harus terdiri atas makanan yang memiliki kandungan gizi yang seimbang dan disesuaikan dengan umur, kegiatan, berat badan, dan tinggi badan anak " (Secret, Redaksi Health, 2013:19). Menu " *orang tua harus mewaspadaai makanan yang dikonsumsi anak. Makanan tersebut diantaranya makanan tidak sehat, yaitu berupa snacks yang kurang bergizi dan makanan jajanan yang dijual di sekolah. Makanan tersebut kebanyakan kurang higienis dan mengandung zat-zat yang berbahaya seperti zat pewarna bukan makanan atau zat pengawet seperti boraks atau formalin* ".(Damayanti, 2013:11)

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang makanan sehat adalah informasi yang diperoleh anak berupa materi pembelajaran tentang makanan sehat yang meliputi konsep gizi seimbang, makanan yang tidak terdapat zat-zat aditif yang membahayakan tubuh dengan mengenal makanan tersebut dari wujud fisik tanpa kemasan dan melalui kemasan, pengetahuan tersebut diwujudkan berupa hasil belajar siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran.

## Kegiatan Bermain Cooking Class

“ *Cognitive growth is defined as an increase in the child’s basic store of knowledge (Lunzer 1959), it occurs as a result of experiences with object and people (Piaget 1952b)*” (Brewer,2007:149) Bermain memberikan kontribusi terhadap peningkatan pengetahuan anak, mereka belajar menemukan jalan keluar atas masalah yang ditemukan dan menemukan sebab dan akibat sehingga pengetahuan dasar anak dapat berkembang. Pengetahuan tersebut terbentuk sebagai hasil dari pengalaman melalui interaksi dengan orang-orang dan objek tertentu.

Kegiatan memasak merupakan salah satu pembelajaran dalam upaya pemerolehan konsep dan pengalaman. Anak-anak dapat menambah pengetahuan tentang makanan sehat melalui apa yang ia dengar, lihat, dan rasakan. *Dodge dan Colker* menyatakan bahwa,

*“Cooking enables children to experience the world of food firsthand. They learn not only how food is prepared but how it contributes to their health and well being. Cooking offers children opportunities to experiment with food, to be creative, and to prepare nutritional snack. It could be considered a “survival skill” that is basic to the education of all boys and girls”*(Dodge and. Colker, 2001: 271).

Kegiatan memasak mengajak anak-anak untuk terlibat dalam pengalaman sebenarnya, anak-anak mempelajari pentingnya makanan terhadap kesehatan dan bagaimana dampak makanan tersebut bagi kesehatan jangka panjang. Anak-anak memperoleh informasi tentang makanan sehat melalui apa yang ia rasa, lihat, dengar, dan alami sehingga mereka bereksperimen secara langsung. Kegiatan memasak, memberikan pembelajaran alami untuk meningkatkan pengetahuan dan melatih anak untuk meningkatkan keterampilan hidup atau life skill.

Kegiatan bermain cooking class 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.

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan (*action research*). Prosedur yang digunakan adalah *Kemmis dan Mc. Taggart*. Langkah-langkah

prosedur yaitu rancangan, tindakan, observasi, evaluasi. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan pengalaman, pengungkapan, dan pembuktian. kategori yang dijelaskan yaitu observasi untuk memperoleh data melalui pengalaman langsung dimana peneliti melakukan pengamatan dengan turut serta dalam kegiatan yang sedang berjalan, pengukuran melalui tes untuk mengungkapkan data yang sebenarnya, dan catatan wawancara, catatan lapangan serta dokumentasi foto untuk melakukan pembuktian dokumenter.

Jenis instrumen yang digunakan sebagai alat pengambil data dalam penelitian tindakan ini adalah instrumen yang mengacu pada materi tentang makanan sehat. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berdasarkan pada dua hal berikut, yaitu (a) data hasil belajar, (b) data selama proses pembelajaran berlangsung. Data hasil belajar berupa skor penilaian yang diperoleh menggunakan instrumen berbentuk tes. Instrumen yang digunakan yaitu lembar tes, catatan wawancara, catatan lapangan, dokumentasi, lembar instrumen tindakan. Analisis data menggunakan dilakukan dengan analisis data kuantitatif dan analisis data kualitatif. Analisis data kuantitatif dilakukan dengan menghitung skor hasil belajar yang diperoleh siswa dalam pembelajaran pengetahuan tentang makanan sehat, dihitung dengan rumus sederhana.

$$N = \frac{Xi}{X} \times 100$$

Keterangan :

$N$  = Nilai akhir

$Xi$  = Skor yang diperoleh siswa

$X$  = Skor maksimum butir soal

Analisis data kualitatif merujuk pada Miles and Huberman Analisis data kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*.

## Hasil dan Pembahasan

Penggunaan kegiatan bermain cooking class dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan sehat pada siswa kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi. Hal ini dibuktikan dari hasil persentase pada pra-intervensi diperoleh sebesar 59,04 dan meningkat menjadi 81,18 pada siklus I dengan demikian diketahui dari pra intervensi sampai siklus I mengalami peningkatan sebesar 22,14. Selanjutnya dari siklus I ke siklus II peningkatan pengetahuan mencapai 92,83 dengan demikian peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 11,65.

Kesepakatan antara peneliti dan kolaborator adalah merujuk pada keberhasilan tindakan menurut *Mills* dengan standar keberhasilan sebesar 71%. Dalam tindakan siklus I diperoleh rata-rata skor pengetahuan tentang makanan sehat pada siswa kelas 3 SDN kebonsari I Cimahi berada pada tahapan tuntas dengan persentase rata-rata 81,18. Jumlah anak yang memperoleh KKM  $\geq$  65 sebanyak 20 orang atau 100% dari jumlah seluruh siswa mencapai kategori tuntas. Dengan demikian diketahui bahwa penelitian ini sudah dianggap berhasil pada siklus I. Untuk menguji keajegan hasil penelitian pada siklus I maka tindakan dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II diperoleh persentase rata-rata sebesar 92,83. Peningkatan pengetahuan siswa tentang makanan sehat yang dicapai pada siklus II mencapai KKM  $\geq$  65 sebesar 100% yaitu sebanyak 20 orang siswa. Dari ketentuan teori *Mills* yang menyatakan bahwa dalam penelitian action research, jika keberhasilan anak mencapai 71% setelah dilakukan tindakan maka penelitian dinyatakan berhasil. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini sudah berhasil.

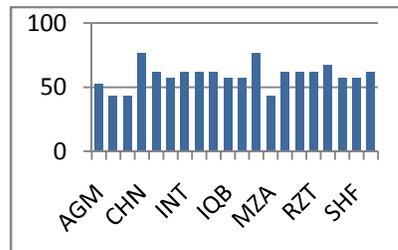
Tabel 4.4. Data Skor Pengetahuan tentang Makanan Sehat Siswa Kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi di Pra-Intervensi

No	Nama	JK	Skor	Kategori
----	------	----	------	----------

1	AGM	L	52,38	Belum
2	AGS	L	42,85	Belum
3	BIL	L	42,85	Belum
4	CHN	L	76,19	Tuntas
5	DNI	L	61,90	Belum
6	DHE	P	57,14	Belum
7	INT	P	61,90	Belum
8	LDB	P	61,90	Belum
9	LMP	P	61,90	Belum
10	IQB	L	57,14	Belum
11	MRC	P	57,14	Belum
12	MDR	L	76,19	Tuntas
13	MZA	L	42,85	Belum
14	MAP	L	61,90	Belum
15	PAN	L	61,90	Belum
16	RZT	P	61,90	Belum
17	RIS	P	66,66	Tuntas
18	SLK	P	57,14	Belum
19	SHF	P	57,14	Belum
20	SPA	P	61,90	Belum
Rata-rata skor siswa			59,04	

Dari tabel 4.4 dapat diketahui bahwa Jumlah siswa kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi yang mencapai KKM  $\geq 65$  mata pelajaran sains pada pra-intervensi

sebesar 15 % dari jumlah siswa 20 orang yaitu sebanyak 3 orang siswa. Siswa yang memperoleh skor pada kategori belum tuntas sebanyak 85 % atau sebanyak 17 orang siswa belum mencapai KKM. Rata-rata skor yang diperoleh siswa pada pra-intervensi sebesar 59,04.



Grafik 4.1. Skor Pengetahuan tentang Makanan Sehat Siswa Kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi pada Pra-Intervensi Tindakan

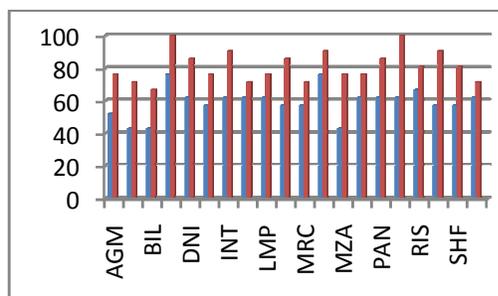
Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa di pra-intervensi, ketuntasan belajar dicapai sebesar 15% atau sebanyak 3 orang siswa mencapai skor  $\geq 65$  Rata-rata skor pada pra-intervensi sebesar 59,04. Dengan demikian terdapat 85% siswa atau sebanyak 17 orang siswa belum memenuhi KKM. Hasil dari pra-intervensi menjadi tantangan bagi peneliti dan kolaborator untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas nilai siswa dalam pelaksanaan intervensi tindakan pada siklus yang akan dilaksanakan.

Tabel 4.7. Data Skor Pengetahuantentang Makanan Sehat Siswa Kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi di Siklus I

No	Nama	Skor Pra-Intervensi	Skor Siklus I	Kategori
1	AGM	52,38	76,19	Tuntas
2	AGS	42,85	71,42	Tuntas
3	BIL	42,85	66,66	Tuntas
4	CHN	76,19	100,0	Tuntas
5	DNI	61,90	85,71	Tuntas
6	DHE	57,14	76,19	Tuntas
7	INT	61,90	90,47	Tuntas

8	LDB	61,90	71,42	Tuntas
9	LMP	61,90	76,19	Tuntas
10	IQB	57,14	85,71	Tuntas
11	MRC	57,14	71,42	Tuntas
12	MDR	76,19	90,47	Tuntas
13	MZA	42,85	76,19	Tuntas
14	MAP	61,90	76,19	Tuntas
15	PAN	61,90	85,71	Tuntas
16	RZT	61,90	100,0	Tuntas
17	RIS	66,66	80,95	Tuntas
18	SLK	57,14	90,47	Tuntas
19	SHF	57,14	80,95	Tuntas
20	SPA	61,90	71,42	Tuntas
Rata-rata skor siswa			81,18	

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada siklus I, siswa kelas 3 SDN kebonsari I Kota Cimahi mencapai KKM  $\geq 65$  sebesar 100% yaitu sebanyak 20 Orang. Pada pra-intervensi, persentase ketuntasan dicapai sebesar 15% meningkat menjadi 100% pada siklus I. Berikut ini merupakan grafik peningkatan pengetahuan tentang makanan sehat pada siswa kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi pada siklus I.



Grafik 4.2. Peningkatan Pengetahuan tentang Makanan Sehat Siswa Kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi di Siklus I

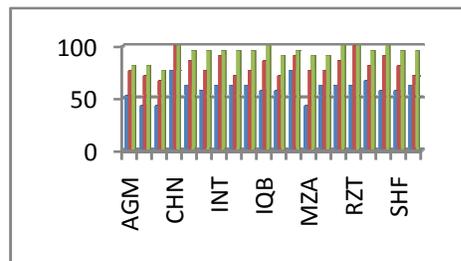
Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa pada siklus I, ketuntasan belajar dicapai sebesar 100% atau sebanyak 20 orang siswa mencapai skor  $\geq 65$ . Skor tertinggi diperoleh CHN dan RZT dengan masing-masing mendapat skor

maksimal yaitu 100. Skor terendah dicapai Bil sebesar 66,66. Rata-rata skor pada pra-intervensi sebesar 59,04 meningkat menjadi 81,18 pada siklus I. Dengan demikian dapat diketahui bahwa skor yang diperoleh siswa meningkat dari pra-intervensi ke siklus I sebesar 22,14

Tabel 4.10. Data Skor Pengetahuan tentang Makanan Sehat Siswa Kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi di Siklus II

No	Nama	Skor		
		Pra	S-1	S-2
1	AGM	52,38	76,19	80,90
2	AGS	42,85	71,42	80,95
3	BIL	42,85	66,66	76,19
4	CHN	76,19	100,0	100,0
5	DNI	61,90	85,71	95,24
6	DHE	57,14	76,19	95,24
7	INT	61,90	90,47	95,24
8	LDB	61,90	71,42	95,24
9	LMP	61,90	76,19	95,24
10	IQB	57,14	85,71	100
11	MRC	57,14	71,42	90,48
12	MDR	76,19	90,47	95,24
13	MZA	42,85	76,19	90,48
14	MAP	61,90	76,19	90,48
15	PAN	61,90	85,71	100
16	RZT	61,90	100,0	100
17	RIS	66,66	80,95	95,24
18	SLK	57,14	90,47	100
19	SHF	57,14	80,95	95,24
20	SPA	61,90	71,42	95,24
Rata-rata		59,04	81,18	92,83

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pengetahuan tentang makanan sehat pada siswa kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi mengalami peningkatan. Pra-intervensi skor 59,00 meningkat sebesar 22,14 menjadi 81,18 dan meningkat sebesar 11,65 menjadi 92,83 di siklus II. Dari masing-masing siklus diperoleh tingkat ketuntasan belajar siswa sebesar 100% yaitu sebanyak 20 siswa. Berikut grafik yang menggambarkan kenaikan tingkat pengetahuan tentang makanan sehat pada kelas 3 SDN Kebonsari I Cimahi pada siklus II.



Grafik 4.7. Peningkatan Pengetahuan tentang Makanan Sehat pada Siswa Kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi di Siklus II

Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa pengetahuan tentang makanan sehat pada siswa kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi mengalami peningkatan mulai pra-intervensi hingga siklus II. Pada pra-intervensi 85% siswa atau 17 orang siswa dalam kelas masuk dalam kategori belum tuntas, hal ini berubah setelah diberikan tindakan siklus I. Pada siklus I, pengetahuan siswa tentang makanan sehat meningkat sebesar 22,14 dari pra-intervensi hingga siklus I. Seluruh siswa sebanyak 20 orang mengalami peningkatan sebesar 100%. Hasil pada siklus I mengalami peningkatan pada siklus II sebesar 11,65. Pada pra-intervensi AGS, BIL dan MZA memperoleh skor terendah yaitu 42,85. Skor tersebut meningkat pada siklus I sehingga AGS, BIL, dan MZA masuk dalam kategori tuntas. Seluruh siswa sebanyak 20 orang mengalami peningkatan skor pengetahuan tentang makanan sehat pada siklus I. Dua orang siswa yaitu CHN dan RZT memperoleh skor 100. Pada siklus II terdapat lima orang siswa memperoleh skor 100 yaitu CHN, IQB, PAN, RZT, SLK.

Data kuantitatif tersebut diperkuat oleh data kualitatif yang dikemukakan *Miles dan Huberman*. Temuan data kualitatif menunjukkan bahwa penggunaan kegiatan

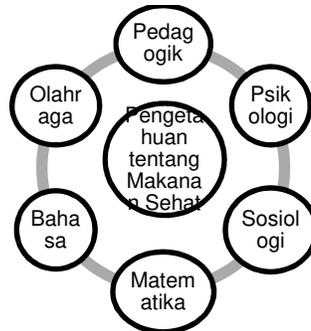
bermain cooking class dapat meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat. Siswa yang awalnya kurang bersemangat dan bosan dengan metode belajar yang kurang bervariasi sekarang menjadi antusias dan senang mengikuti pembelajaran jika dilakukan dengan kegiatan bermain khususnya kegiatan bermain cooking class. Siswa kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi menunjukkan respon yang positif terhadap pengetahuan tentang makanan sehat yang difasilitasi dengan kegiatan bermain cooking class. Hal ini dapat terlihat dari meningkatnya pengetahuan siswa dari belum mengetahui konsep makanan sehat hingga mampu menunjukkan, menyebutkan, menjelaskan, ataupun melakukan sesuatu hal-hal yang berkaitan dengan makanan sehat seperti pengetahuan faktual yaitu menunjukkan jenis-jenis makanan bergizi, menunjukkan ciri-ciri makanan yang mengandung zat aditif, membaca label makanan dalam kegiatan membuat gambar makanan, melengkapi Mr. Food, bermain lompat kelinci, bermain mengamati label makanan, dan bermain mencari harta karun. Pengetahuan konseptual siswa dapat menceritakan yang dimaksud dengan makanan sehat, dapat menceritakan manfaat makanan sehat, dapat mengelompokkan, makanan sesuai gizi makanan dalam kegiatan membaca bacaan tentang zat makanan, bermain kantong ajaib, bermain mencocokkan makanan sehat, bermain melengkapi piramida makanan, bermain piring makanku. Pengetahuan prosedural anak-anak dapat menjelaskan langkah-langkah memasak berdasarkan resep, dapat menyajikan makanan dengan kegiatan menghias roti tawar, membuat bola-bola coklat.

Penelitian peningkatan pengetahuan tentang makanan sehat pada kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi dilakukan dalam dua siklus dan masing-masing siklus terdiri dari 7 pertemuan. Perbedaan antara siklus I dan siklus II terletak pada pelaksanaan tindakan yang dilakukan.

Perbedaan pelaksanaan tindakan siklus II berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan pada siklus I diantaranya : perlu dirancang kegiatan bermain yang lebih menarik dan melibatkan anggota kelompok secara keseluruhan. Pada siklus II kelompok dibentuk oleh siswa sendiri agar komunikasi dan kerjasama antar anggota kelompok dapat lebih baik. sehingga membantu ketuntasan belajar baik individu maupun kelompok. *"They will each have to accommodate the other's thinking in order*

*to continue their play. Children learn to cooperate to achieve some group goals during play*”(Brewer, 2007:150). Siswa melakukan kerjasama dalam bermain untuk mencapai tujuan bersama kelompok. *“In cooperative or organized play, children’s play interaction are more structured and organized play by the children themselves; they work toward a goal or purpose, organize to complete a task more efficiently or make a product ...*”(Catron. Allen, 1999:236) Pada siklus II, kegiatan dilakukan di luar kelas supaya siswa dapat bermain dengan leluasa dikarenakan beberapa permainan melakukan eksplorasi fisik seperti bermain lompat kelinci, bermain mencari harta karun, dan bermain mencocokkan.

Penelitian peningkatan pengetahuan tentang makanan sehat berkaitan dengan berbagai disiplin ilmu. Materi tentang makanan sehat merupakan pembelajaran dalam bidang sains, dalam pelaksanaannya pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat dapat bersesuaian dengan ilmu pedagogik, ilmu psikologi, ilmu sosiologi, ilmu matematika, ilmu bahasa, ilmu olahraga, Hal ini dapat digambarkan dalam gambar berikut :



Gambar 4.23. Keterkaitan Penelitian Multidisipliner dan Interdisipliner

*“In play, children are presented with social problem to solve, flexibility and the ability to consider multiple perspectives allow children to compromise or suggest alternatives in roles and scripts that prevent the play from breaking down”*(Gestwicki,2007:44)

Dalam kegiatan bermain cooking class, siswa didekatkan dengan situasi sosial yang memungkinkan ia bermain untuk menyelesaikan berbagai tantangan yang ditemukan. Siswa melakukan diskusi, bekerjasama dan bersepakat dengan teman kelompoknya dalam menyelesaikan tantangan bermain ataupun tugas-tugas lembar kerja sehingga

dapat mencapai target pembelajaran yang diharapkan. Siswa melakukan kerjasama untuk bersinergi dengan teman-temannya. *“Children learn to cooperate to achieve some group goals during play”* (Brewer.,2007: 150)

Kegiatan bermain cooking class berkaitan dengan ilmu sosial dimana kegiatan bermain tersebut mendorong siswa untuk melakukan kerjasama dengan teman-temannya, berkomunikasi aktif dan saling membantu serta belajar memahami aturan dalam permainan sehingga melatih psikologis siswa dalam hal pembiasaan. *“Games with rules become more important in the play of early primary students. They may believe that the rules are made by some unknown authority and are usually very rigid in enforcing them”*(Ibid, h.152) Guru menjelaskan aturan yang akan dilakukan siswa pada awal kegiatan bermain. Siswa melakukan permainan-permainan yang dirancang guru dengan panduan aturan tersebut. Kegiatan bermain dengan aturan yang jelas dan tepat dilakukan dengan terus menerus secara konstan dapat menjadi kebiasaan yang positif bagi siswa.

Keterkaitan kegiatan bermain cooking class dengan disiplin ilmu lainnya meliputi pula ilmu matematika dan ilmu bahasa. *“One of the most delightful ways to invite children into the world of math is through cooking”* (Jackman. 2009:168)Salah satu cara mempelajari matematika adalah melalui kegiatan memasak. Diantaranya siswa dapat mempelajari ukuran dengan cara menimbang, mengukur dan mempelajari bentuk dengan cara mencetak adonan sesuai bentuk. Mempelajari matematika dengan kegiatan memasak dapat mengesankan dan membuat siswa senang. Dalam ilmu bahasa, siswa dapat mempelajari kata-kata baru, membaca dan menuliskan resep, serta menjelaskan proses memasak dilakukan. *“When you include cooking activities in an early childhood environment, you will encourage children to ...introduce new vocabulary and concept, ... develop beginning reading skills with rebus charts and simple recipe cards”* (Ibid, h.283)Dalam kegiatan bermain cooking class, siswa mengenal kosakata baru melalui permainan yang dirancang guru, melatih keterampilan membaca dan menulis, menyusun kata menjadi suatu kalimat, menceritakan gambar dan menjelaskan zat-zat gizi yang terdapat dalam makanan.

## **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan temuan dan pembahasan, hasil penelitian ini menyimpulkan sebagai berikut :

1. Proses peningkatan pengetahuan tentang makanan sehat melalui kegiatan bermain cooking class pada siswa kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi dilakukan selama 2 siklus, setiap siklus terdiri dari 7 pertemuan.

2. Pelaksanaan penggunaan kegiatan bermain cooking class yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat pada siswa kelas 3 SDN Kebonsari I Kota Cimahi. Hal ini dibuktikan dari hasil prosentase pada pra-intervensi diperoleh sebesar 59,04 dan meningkat menjadi 81,18 pada siklus I dengan demikian diketahui dari pra intervensi sampai siklus I mengalami peningkatan sebesar 22,14. Selanjutnya dari siklus I ke siklus II peningkatan pengetahuan mencapai 92,83 dengan demikian peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 11,65. Kesepakatan antara peneliti dan kolaborator adalah merujuk pada keberhasilan tindakan menurut *Mills* dengan standar keberhasilan sebesar 71%. Dalam tindakan siklus I diperoleh rata-rata skor pengetahuan tentang makanan sehat pada siswa kelas 3 SDN kebonsari I Kota Cimahi berada pada tahapan tuntas dengan persentase rata-rata 81,18. Jumlah anak yang memperoleh  $KKM \geq 65$  sebanyak 20 orang atau 100% dari jumlah seluruh siswa mencapai kategori tuntas. Dengan demikian diketahui bahwa penelitian ini sudah dianggap berhasil pada siklus I. Untuk menguji keajegan hasil penelitian pada siklus I maka tindakan dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II diperoleh persentase rata-rata sebesar 92,83. Peningkatan pengetahuan siswa tentang makanan sehat yang dicapai pada siklus II mencapai  $KKM \geq 65$  sebanyak 20 orang siswa atau sebesar 100% dari seluruh jumlah siswa. Dari ketentuan teori *Mills* yang menyatakan bahwa dalam penelitian action research, jika keberhasilan anak mencapai 71% setelah dilakukan tindakan maka penelitian dinyatakan berhasil. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini sudah berhasil.

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dikemukakan, maka peneliti mencoba memberikan saran-saran sebagai berikut :

a. Lembaga

Bagi lembaga diharapkan dapat lebih memperhatikan penggunaan media dan metode pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran sehingga lebih bervariasi dan menyenangkan.

b. Guru

Bagi guru diharapkan kegiatan bermain cooking class ini dapat diterapkan dalam pembelajaran tentang makanan sehat maupun dalam pembelajaran lainnya yang relevan dengan memperhatikan prosedur dan pedoman yang berlaku.

c. Orang tua

Bagi orang tua diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk melakukan proses pengenalan makanan sehat, melakukan pembiasaan dengan menyajikan makanan sehat dalam menu sehari-hari, dan dapat membawakan anak bekal makanan sehat ke sekolah.

d. Para Peneliti Lain

Bagi para peneliti lain, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan untuk memperkaya kajian penelitian lainnya terkait dengan makanan sehat dengan menggunakan berbagai variasi media dan permainan yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Selanjutnya pengembangan penelitian ini dapat menjadi penelitian lanjutan bagi peneliti lainnya untuk mengembangkan dan menerapkan metode yang berbeda.

e. Anak

Anak – anak diharapkan dapat menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari, memilih makanan atau jajanan yang tepat serta meneliti dengan seksama makanan sebelum dikonsumsi dengan memperhatikan ciri-ciri yang sudah dipelajari dalam pembelajaran ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, Drin W. dan Krathwohl, David R. *A taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing*. New York : Addison Wesley Longman, Inc, 2001.
- Brewer, Jo. Ann. *Introduction to Early Childhood Education Sixth Edition*. Boston: Pearson Education, 2007.
- Catron, Carol E., Allen, Jan. *Early Childhood Curriculum*. New Jersey : Prentice Hall, 1999.
- Charles M. Reigeluth, *Instructional Design Theories and Models : An Overview of Theirs Current Status* (New Jersey : Lawrence Erlbaum Associate Publisher, Inc., 1983)
- Click, Phyllis., Karkos, Kimberly A. *Administration of Programs for Young Children*. New York : Thomson Delmar Learning, 2008.
- Diane Trister Dodge, Laura J. Colker, *The Creative Curriculum for Early Childhood* (Washington, D.C.:Teaching Strategies Inc, 2001)
- Heny Nuraini, *Memilih & Membuat Jajanan Anak yang Sehat & Halal* (Jakarta : Qultum Media, 2007)
- Hilda L. Jackman. *Early Education Curriculum. A Child's Connection to the world*(California: Delmar Cengage Learning, 2009)
- Holly Kihm and Kay Singleton. *Creative Cooking with Preschoolers : A Service Learning Experience for FCS Students*, (Journal of Family and Consumer Sciences Education, 30(1), Spring/Summer 2012)
- Laksmi Widajanti, Chriswardani Suryawati, Anung Sugihantono. *Pengaruh Komik Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar* . The Indonesian Journal of Public Health, Vol. 6, No.1, Juli 2009, h. 19-23. ([www. PortalGaruda.org](http://www.PortalGaruda.org))
- W. Allan Walker, M,D., dan Courtney Humphries, *Makan yang Sehat untuk Bayi dan Anak-anak* (Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer, 2005)