



**MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT
PADA ANAK MELALUI KEGIATAN *COOKING* DI TK TUNAS
BANGSA BALAI PANJANG KECAMATAN LAREH SAGO
HALABAN KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)

Oleh:

SRI NOVIANTI
NIM. 12 132 035

**JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BATUSANGKAR
2018**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Novianti
Nim : 12 132 035
Tempat/Tanggal Lahir : Payakumbuh/ 14 November 1993
Fakultas : Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT PADA ANAK MELALUI KEGIATAN *COOKING* DI TK "TUNAS BANGSA" BALAI PANJANG KECAMATAN LAREH SAGO HALABAN KABUPATEN LIMA PULUH KOTA" adalah benar karya saya sendiri bukan plagiat kecuali yang dicantumkan sumbernya.

Apabila ditemudikan hari terbukti bahwa karya ilmiah ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Batusangkar, Agustus 2018

Saya yang menyatakan



Sri Novianti
NIM. 12 132 035

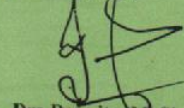
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama **SRI NOVIANTI**, NIM. 12 132 035 dengan judul: "**MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT Pada ANAK MELALUI KEGIATAN *COOKING* di TK TUNAS BANGSA BALAI PANJANG KECAMATAN LAREH SAGO HALABAN KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**", memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang *munaqasah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Batusangkar, Agustus 2018

Pembimbing I



Dra. Desmita, M.Sj
NIP. 19681229 199803 2 001

Pembimbing II







Elis Komalasari, M.Pd
NIP. 19850606 200912 2 006

PENGESAHAN TIM PENGUJI


Skripsi atas nama SRI NOVIANTI, NIM 12 132 035, Judul: "MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT PADA ANAK MELALUI KEGIATAN *COOKING* DI TK TUNAS BANGSA BALAI PANJANG KECAMATAN LAREH SAGO HALABAN KABUPATEN LIMA PULUH KOTA", telah diuji dalam Ujian *Munaqasyah* Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang dilaksanakan tanggal 14 Agustus 2018.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

| No | Nama Penguji | Jabatan dalam tim | Tanda tangan | Tanggal Persetujuan |
|----|---|-------------------------------------|---|---------------------|
| 1 | <u>Dra. Desmita, M. Si</u> NIP.19681229 199803 2 001 | Ketua sidang/ Pembimbing I |  | 20/8-18 |
| 2 | <u>Elis Komalasari, M.Pd</u> NIP.19850606 200912 2 006 | Sekretaris sidang/ Pembimbing II |  | |
| 3 | <u>Dr. Wahidah Fitriani, M.A</u> NIP.19790916 200312 2 003 | Penguji I |  | |
| 4 | <u>Roza Helmita, M.Si</u> NIP.2014048104 | Penguji II |  | 31/8-18 |

Batusangkar, Agustus 2018
Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan
Ilmu Keguruan




Dr. Sirajul Munir, M.Pd
NIP.19740725 199903 1 003

ABSTRAK

SRI NOVIANTI, NIM 12 132 035 JUDUL SKRIPSI: “MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT ANAK MELALUI KEGIATAN *COOKING* DI TK TUNAS BANGSA KECAMATAN LAREH SAGO HALABAN KABUPATEN LIMA PULUH KOTA, Skripsi, Pendidikan Islam Anak Usia Dini Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar, tahun 2018 dengan jumlah halaman skripsi 87 halaman.

Pokok permasalahan dalam skripsi ini adalah rendahnya pengetahuan makanan sehat anak usia 4-6 tahun di TK Tunas Bangsa Balai Panjang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat anak di TK Tunas Bangsa Balai Panjang melalui kegiatan *cooking*

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Adapun yang menjadi populasi dari penelitian ini adalah kelas B TK Tunas Bangsa Balai Panjang berjumlah 20 orang. Sedangkan sampel penelitian berjumlah 10 orang anak. Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan melalui pengamatan. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan penulis adalah dilakukan dengan cara membandingkan hasil data *pre-test* dan *post-test*.

Hasil penelitian yang dilakukan di TK Tunas Bangsa Balai Panjang menunjukkan bahwa kegiatan *cooking* dapat meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan pada kelompok sampel, maka hipotesis alternatif diterima. Artinya terdapat peningkatan pengetahuan makanan sehat pada anak usia 4-6 tahun di kelompok B-2 di TK Tunas Bangsa Balai Panjang melalui kegiatan *cooking*.

Kata kunci: Pengetahuan, Makanan Sehat, Kegiatan *Cooking*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

| | |
|---------------------------------------|------------|
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN..... | i |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | ii |
| PENGESAHAN TIM PENGUJI..... | iii |
| ABSTRAK | iv |
| DAFTAR ISI..... | v |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|---------------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Batasan Masalah..... | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| F. Manfaat dan Luaran Penelitian..... | 5 |

BAB II KAJIAN TEORI

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Landasan Teori..... | 7 |
| 1. Konsep Makanan Sehat..... | 7 |
| 2. Kegiatan <i>Cooking</i> | 23 |
| B. Penelitian Relevan | 31 |
| C. Hipotesis..... | 32 |
| D. Kerangka Berfikir..... | 33 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Jenis Penelitian..... | 34 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian | 37 |
| C. Populasi dan Sampel | 37 |
| D. Defenisi Operasional | 38 |
| E. Pengembangan Instrumen | 39 |
| F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data | 41 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 43 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|---------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data Penelitian | 46 |
| 1. Deskripsi Data Pre Test | 46 |
| 2. Deskripsi Data Eksperimen | 48 |
| a. Treatmen I..... | 48 |
| b. Treatmen II..... | 54 |
| c. Treatmen III | 59 |
| B. Deskripsi Data Hasil Postest | 65 |
| C. Pembahasan..... | 71 |

BAB V PENUTUP

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 72 |
| B. Implikasi..... | 72 |
| C. Saran..... | 72 |

| | |
|--------------------------------|-----------|
| DAFTAR KEPUSTAKAAN..... | 74 |
|--------------------------------|-----------|

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa usia dini merupakan masa *golden age* dalam kehidupan anak-anak. Pada masa ini pertumbuhan cepat baik fisik maupun non fisik terjadi. *Golden age* atau usia emas berkisar pada usia 0-6 tahun, pada masa ini perkembangan fisik-motorik, intelektual, emosional, bahasa dan sosial berlangsung dengan sangat cepat dan hanya terjadi satu kali dalam perkembangan kehidupan manusia. Pada masa ini merupakan periode terpenting untuk merangsang pertumbuhan otak anak, melalui perhatian kesehatan anak, penyediaan yang cukup dan pelayanan pendidikan.

Menurut Santoso (2004: 89) tumbuh kembang anak yang optimal dan sehat dapat dicapai melalui proses pendidikan, pembiasaan dan penyediaan nutrisi yang tepat. Proses pendidikan berperan penting dalam kehidupan anak, dimana pendidikan akan membantu untuk memberikan berbagai pengetahuan, pemahaman pada anak agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan adalah pemberian nutrisi. Menurut Lery et al (1988: 287) *nutrion is vital to the good health of all people of all ages* yaitu nutrisi yang diperoleh melalui makanan sangatlah bermanfaat bagi tubuh manusia. Nutrisi yang tepat bagi anak usia dini seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, kalsium, yodium, dan zat besi yang baik bagi perkembangan dan pertumbuhan anak.

Makanan sehat merupakan makanan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh dalam pedoman gizi dan diantaranya adalah tidak mengandung zat-zat yang tidak termasuk bahan tambahan makanan yang diperbolehkan. Anak dapat mengenali makanan yang dikonsumsi dengan melihat informasi pada kemasan dan dapat juga 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.

Menurut Nuraini (2007: 52) makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai gizi yang cukup dan seimbang serta tidak mengandung (tercemar) unsur yang dapat membahayakan atau merusak kesehatan. Pada tahun 50-an sangat kental dengan slogan empat sehat lima sempurna, hal tersebut terus ada sampai saat ini 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. Makanan sehat untuk anak pada prinsipnya terdiri atas makanan yang memiliki kandungan gizi yang seimbang dan disesuaikan dengan umur, kegiatan, berat badan, dan tinggi badan anak.

Pengetahuan anak tentang makanan sehat, bermanfaat agar anak dapat melakukan pemilihan makanan secara tepat dan agar anak dapat menjaga pola makannya. Akan tetapi, pengetahuan anak yang dimiliki pada umumnya masih rendah, sehingga menyebabkan anak mengkonsumsi makanan sembarangan. Selain itu makanan yang kurang sehat dapat menimbulkan penyakit pada anak seperti diare, muntah-muntah dan demam seperti kejadian di sekolah ada anak yang diare dan langsung dibawa pulang oleh orang tuanya. Akibat dari pola makan yang tidak sehat dan tidak baik bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Selain itu, pengetahuan makanan sehat bermanfaat agar anak mampu mengetahui jenis makanan sehat. Bukan hanya itu, pengetahuan makanan sehat merupakan pondasi agar seseorang dapat memilih makanan secara tepat, memiliki pola makan yang baik dan terhindar dari berbagai penyakit yang diakibatkan salah makan. Oleh karena itu, pengetahuan tentang makanan sehat sebaiknya dimiliki sejak usia dini.

Pemberian pengetahuan tentang makanan sehat kepada anak usia dini dapat dilakukan melalui pendidikan gizi yang diselenggarakan di sekolah. Salah satu kegiatan dalam pembelajaran yang dapat diabadikan sebagai wahana dan sarana untuk memberikan pengetahuan makanan yaitu kegiatan *cooking*.

Kegiatan *cooking* atau memasak adalah kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta memotivasi anak. Menurut Sujiono dan Sujiono (2010: 91) kegiatan *cooking* merupakan kegiatan untuk mengembangkan keterampilan memasak dan cara pembuatan dengan menggunakan bahan-bahan nyata dan hasilnya dapat dinikmati langsung oleh anak.

Beberapa contoh kegiatan *cooking* yaitu membuat minuman susu, memasak sayur, memasak nasi, membuat jus, dan lain-lain. Kegiatan *cooking* merupakan wahana yang tepat untuk anak TK yang mampu menumbuhkan dan meningkatkan pengalaman belajar anak secara langsung. Melalui kegiatan *cooking* anak-anak dapat memperoleh pengetahuan mengenai makanan sehat untuk dikonsumsi.

Pada saat yang sama, aktivitas ini mampu memberikan peningkatan terhadap pengetahuan anak mengenai makanan yang sehat, bahan makanan yang sehat dan pemilihan makanan yang baik. Bukan hanya itu saja, kegiatan ini merupakan kegiatan yang baik bagi anak, dimana anak belajar sambil bermain sehingga menimbulkan suasana yang menyenangkan.

Selain itu, memasak memberikan manfaat yang banyak bagi anak yaitu memberikan kesempatan untuk berkonsentrasi, melatih konsep matematika, berkarya, bereksperimen dan berbagi. Selain itu anak juga belajar mengenai nutrisi dan makanan sehat, memiliki motivasi untuk makan, membangun rasa percaya diri, meningkatkan kepekaan indera, mendorong kemampuan untuk bekerja sama, dan mengajarkan tentang kebersihan (Elsa, 2015).

Bukan hanya itu saja, kegiatan *cooking* memiliki beberapa kelebihan diantaranya yaitu pembelajaran melibatkan anak secara langsung dan kegiatan yang menyenangkan serta eksplorasi. Sementara itu tujuan dari kegiatan *cooking* menurut Montolau (dalam Abdah & Ulfa, 2012: 21) yaitu mengembangkan ekspresi melalui berbagai media dengan gerakan tangan, mengembangkan fantasi, imajinasi dan kreasi, melatih otot-otot

tangan atau jari, koordinasi otot dan mata, melatih kecakapan mengkombinasikan warna, menunjuk perasaan terhadap gerakan tangan, serta mengembangkan kemampuan motorik halus.

Kegiatan *cooking* di TK Tunas Bangsa dilaksanakan setiap satu bulan sekali namun tidak rutin, dalam kegiatan tersebut guru hanya memberikan pengetahuan bagaimana cara memasak, guru kurang menjelaskan jenis makanan sehat, sehingga anak pun kurang mengetahui apa-apa saja makanan sehat yang dikonsumsi.

Berdasarkan observasi di TK Tunas Bangsa pada tanggal 28 Agustus 2017 ditemukan bahwa anak belum mengetahui makanan sehat, anak belum mengetahui makanan yang membahayakan dan merusak kesehatan, membedakan makanan yang sehat dan makanan yang tidak sehat untuk dikonsumsi, anak masih mengonsumsi jajanan luar sekolah yang kurang sehat seperti telur gulung, bakso tusuk, permen, es dengan banyak pewarna. Selain itu, anak juga tidak mengenal 4 sehat 5 sempurna (1) makanan pokok, (2) lauk pauk, (3) sayur-sayuran, (4) buah-buahan, dan (5) susu.

Pada 29 Agustus 2017 guru di TK Tunas Bangsa masih membiarkan anak membawa jajanan yang kurang sehat ke sekolah, bahkan guru pun mengonsumsi jajanan yang dijual diluar sekolah. Bukan hanya guru, orang tua juga kurang memperhatikan bekal yang dibawa anak, bekal makanan yang dibawa anak kebanyakan makanan kemasan olahan pabrik.

Jumlah porsi yang dibawa anak terkadang kurang seimbang dengan usia dan berat badannya, sehingga mengurangi selera makan. Selain itu ada juga beberapa anak yang sering membawa bekal makanan yang mengandung zat pewarna yang dibeli di lingkungan dekat dengan sekolah. Hal tersebut menyulitkan guru dalam membimbing anak tentang makanan yang sehat dan cara makan yang baik oleh karena itu diperlukan sekali pengetahuan makanan sehat pada anak dari sedini mungkin.

Berdasarkan permasalahan di atas kurangnya pemahaman anak tentang makanan sehat maka akan dilakukan penelitian lebih lanjut

mengenai “ **Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat pada Anak Melalui Kegiatan *Cooking* di TK Tunas Bangsa Balai Panjang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota** “

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Guru dan orang tua kurang memperhatikan makanan sehat pada anak
2. Anak belum bisa membedakan makanan sehat dan makanan tidak sehat
3. Pelaksanaan kegiatan *cooking* di TK Tunas Bangsa belum maksimal dalam memperkenalkan makanan sehat
4. Kegiatan *cooking* dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang di kemukakan di atas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini pelaksanaan kegiatan *cooking* dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan masalah yaitu “*Apakah kegiatan cooking dapat meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak di TK Tunas Bangsa ?*”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan tujuan penelitian ini adalah untuk melihat peningkatan pengetahuan makanan sehat pada anak di TK Tunas Bangsa.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan penulisan, maka manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Manfaat bagi siswa TK Tunas Bangsa adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat melalui kegiatan *cooking*

2. Manfaat bagi guru TK Tunas Bangsa adalah untuk mengetahui tentang kegiatan *cooking* dapat meningkatkan pengetahuan anak mengenai makanan sehat
3. Manfaat bagi calon guru adalah sebagai informasi bagi mahasiswa yang akan menjadi calon guru dalam kegiatan *cooking* digunakan di Taman Kanak-Kanak dalam meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak
4. Manfaat bagi peneliti sendiri untuk menambah ilmu pengetahuan terutama dalam penelitian serta untuk memenuhi syarat untuk menyelesaikan pendidikan SI jurusan PIAUD Falkutas Tarbiyah IAIN Batusangkar

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Makanan Sehat untuk Anak Usia Dini

a. Pengertian Makanan Sehat

Makanan sehat merupakan kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Makanan yang disantap setiap hari harus memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan standar kesehatan, karena pertumbuhan gizi yang tercukupi membuat kecerdasan meningkat dan hidup sehat. Mengonsumsi makanan sehat sangatlah penting, terutama dalam mendukung tumbuh kembang anak.

Terdapat beberapa teori yang mendukung tentang pernyataan di atas antara lain yaitu menurut Hanifa dan Luthfeni (2006: 2) dalam skripsinya Nurchayati (2014) makanan merupakan kebutuhan utama dalam kehidupan sehari-hari manusia. Oleh karena itu diperlukan makanan yang bergizi dengan jumlah yang cukup untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Makanan berguna untuk memenuhi kebutuhan manusia dalam melangsungkan hidupnya karena dalam bahan makanan terdapat zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Sedangkan menurut Santoso dan Ranti (2004: 88) makanan bagi manusia merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi untuk mempertahankan hidup serta menjalankan kehidupan. Makan diperlukan untuk memperoleh kebutuhan gizi yang cukup untuk kelangsungan hidup, pemulihan kesehatan sesudah sakit, aktivitas, pertumbuhan dan perkembangan. Untuk seorang anak, makan dapat dijadikan sebagai media untuk mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik dan sehat, juga untuk menentukan jumlah makanan yang cukup dan bermutu.

Pendapat lain dari Nuraini (2007: 14) makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai zat yang cukup dan seimbang, serta tidak mengandung unsur yang dapat membahayakan atau merusak kesehatan. Sangat penting bagi orang tua dalam mengarahkan anak-anak berkaitan dengan memilih makanan atau jajanan yang sehat dan halal sejak dini, akan memberi perkembangan psikologis yang baik terutama pada pembentukan akhlak yang mulia pada diri anak.

Dalam jurnal Sandro Malakkiano (2014: 5), menurut ahli gizi makanan sehat adalah makanan bergizi terdapat pada makanan pokok, sayur, lauk, dan buah. Makanan pokok merupakan makanan yang banyak mengandung karbohidrat atau zat tepung seperti nasi, singkong, sagu, dan jagung. Karbohidrat merupakan zat yang sangat dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi. Dengan mendapat asupan karbohidrat yang cukup dan dapat melakukan berbagai macam aktivitas.

Menurut Hulme yang dikutip oleh Sandro Malakkiano (2014: 6) makanan sehat adalah makanan yang harus terdiri dari makanan utama dan makanan penunjang. Makanan sehat tersebut juga dikenal dengan istilah 4 sehat 5 sempurna, tetapi kepopulerannya sudah mulai memudar karena berbagai alasan. Makan dengan lauk pauk tahu, tempe, sepotong daging dan serta semangkuk sayur masih belum cukup memenuhi kebutuhan gizi.

Dalam jurnal Sandro Malakkiano (2014), makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan sehat itu mengandung gizi yang seimbang, yaitu makanan yang sarat akan gizi dan baik dikonsumsi oleh tubuh.

Sedangkan Menurut Prasetyo dalam jurnalnya Suparyanto (2016: 12) mengatakan bahwa makanan sehat adalah dengan meramu berbagai jenis makanan yang seimbang, sehingga

terpenuhi seluruh kebutuhan gizi bagi tubuh dan mampu dirasakan secara fisik dan mental.

Dari beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa makanan sehat adalah makanan yang memenuhi syarat kesehatan dan jika dimakan tidak menimbulkan penyakit serta keracunan, dan mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang memadai dan beragam, bergizi, dan berimbang, serta aman bila dikonsumsi.

b. Kandungan Makanan Sehat

Makanan sehat menurut para ahli gizi Nuraini (2007: 52) mengandung empat macam makanan yaitu :

1) Makanan Pokok

Makanan pokok banyak mengandung zat tepung. Misalnya, nasi, jagung, roti, singkong, dan sagu. Makanan pokok sangat diperlukan oleh tubuh sebagai sumber tenaga. Dari sumber tenaga ini dapat melakukan segala aktivitas atau kegiatan.

2) Lauk Pauk

Lauk pauk banyak mengandung protein dan lemak yang digunakan untuk membangun tubuh dan mengganti sel-sel yang rusak. Contoh yang termasuk dalam lauk pauk adalah daging, ikan, ayam, telur, tempe, tahu, dan lain-lain.

3) Sayur- sayuran

Sayur dan buah banyak mengandung vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga tubuh dan tidak mudah terserang penyakit. Contoh sayur adalah bayam, kangkung, wortel, dan lain-lain.

4) Buah- buahan

Buah juga sangat dibutuhkan tubuh. Buah banyak sekali macamnya, misalnya mangga, jeruk, pepaya, apel dan

pisang. Untuk itu setiap hari perlu makan sayur dan buah yang cukup.

5) Susu

Susu merupakan sumber protein, mineral dan asam lemak esensial. Susu dan produk olahannya seperti keju, mentega, yogurt mempunyai kandungan gizi yang sangat tinggi.

Pendapat lain kandungan zat dan gizi yang terkandung dalam makanan sehat menurut Dep. Kes RI dalam jurnalnya Suparyanto (2016: 10) adalah sebagai berikut :

1) Protein

Protein dalam tubuh merupakan asam amino esensial yang diperlukan sebagai zat pembangun untuk pertumbuhan dan pembentukan, menggantikan sel-sel rusak, memelihara keseimbangan asam basa cairan tubuh, dan sumber energi.

2) Mineral

Mineral merupakan bagian dari tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan. Didalam ketersediaannya tidak semua bahan makanan bisa mengandung mineral yang bisa digunakan untuk keperluan tubuh, dan dimanfaatkan oleh tubuh.

3) Vitamin

Vitamin adalah zat organik yang kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak didapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu harus didatangkan dari makanan, Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Tiap vitamin mempunyai tugas spesifik di dalam tubuh.

4) Lemak

Lemak merupakan zat padat energi, dimana kandungan energinya dua kali lipat karbohidrat dan protein. Makanan yang mengandung lemak adalah daging berlemak, margarin, minyak goreng, jeroan, keju dan lain-lain. Fungsi dari lemak adalah membentuk jaringan tubuh, sebagai pelarut, vitamin yang larut lemak seperti vitamin A, D, E, K.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kandungan makanan sehat mengandung beberapa zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dan memberikan kesehatan untuk pertumbuhan anak.

c. Syarat-syarat Makanan Sehat

Makanan sehat merupakan makanan yang bergizi. Sebelum menyajikan makanan untuk keluarga terutama anak, perlu sekali mengetahui beberapa syarat gizi makanan agar dalam pengolahan dan penyajiannya tepat. Menurut Santoso dan Ranti (2004: 149) syarat makanan sehat untuk anak adalah sebagai berikut:

- 1) Mengandung protein, lemak dan karbohidrat yang seimbang
- 2) Mengandung air dan garam mineral serta vitamin yang cukup
- 3) Jumlahnya mencukupi tapi tidak berlebihan
- 4) Tidak berduri atau bertulang kecil
- 5) Mudah dicerna oleh tubuh
- 6) Steril dan higienis
- 7) memiliki rasa yang enak dan menarik bagi anak

Menurut Herlina dalam jurnal Suparyanto (2016: 11) syarat makanan sehat adalah sebagai berikut :

- 1) Memenuhi kecukupan energi dan semua zat gizi sesuai dengan umur
- 2) Susunan hidangan disesuaikan dengan pola menu seimbang, bahan makanan yang tersedia setempat kebiasaan, dan selera terhadap makanan
- 3) Bentuk dan porsi makanan disesuaikan dengan dayaterima, toleransi, dan keadaan bayi atau anak
- 4) Memperhatikan kebersihan perorangan dan lingkungan
- 5) Makanan sehat bagi anak
- 6) Makanan yang tidak mengandung lemak
- 7) Makanan yang tidak mengandung gula berlebihan

- 8) Makanan yang penuh protein
- 9) Makanan yang mengandung kalsium
- 10) Makanan yang mengandung zat besi
- 11) Makanan yang mengandung zat besi
- 12) Makanan yang mengandung zat folat
- 13) Makanan yang mengandung AA dan DHA+omega3

Menurut Kusno (2007) syarat-syarat makanan sehat lainnya adalah sebagai berikut :

- 1) Mudah dicerna oleh alat pencernaan
- 2) Bersih, tidak mengandung bibit penyakit, karena hal ini tentu akan membahayakan kesehatan tubuh serta tidak bersifat racun bagi tubuh
- 3) Jumlah nya yang cukup tidak berlebihan
- 4) Tidak terlalu panas pada saat disantap. Makanan yang terlalu panas disajikan, mungkin sesekali dapat merusak gigi dan mengunyah pun tidak dapat sempurna
- 5) Bentuknya menarik dan rasanya enak

Sedangkan menurut Dani Danidan dalam jurnalnya (2012) dalam pemberian makanan yang sehat pada anak mempunyai beberapa kriteria yaitu :

- 1) Memenuhi kecukupan gizi dan semua zat gizi yang sesuai dengan umur
- 2) Susunan hidangan disesuaikan dengan menu seimbang, bahan makanan yang tersedia setempat kebiasaan, dan selera terhadap makanan
- 3) Bentuk dan porsi makanan disesuaikan dengan daya terima, toleransi, dan keadaan anak
- 4) Memperhatikan kebersihan perorangan dan lingkungan

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa syarat makanan sehat adalah makan yang mengandung banyak gizi yang seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh dan mencakupi kebutuhan pertumbuhan anak serta memiliki rasa yang enak dan tampilan yang menarik.

d. Bahan-bahan Makanan Sehat

Selain mengetahui syarat dari makanan sehat, bahan-bahan makanan yang sesuai dengan zat gizi juga harus diperhatikan. Hal ini

untuk mendukung kebutuhan gizi seimbang dalam tubuh. Menurut Sediaoetama dalam Santoso (2004: 102-105) untuk membuat hidangan, digunakan berbagai jenis bahan makanan yang terdiri atas empat kelompok yaitu:

- 1) Bahan makanan pokok merupakan bahan makanan yang memegang peranan penting sebagai sumber karbohidrat serta sebagai sumber zat tenaga. Contohnya : beras, jagung, sagu
- 2) Bahan makanan lauk pauk merupakan teman makanan pokok yang memberikan rasa enak, sebagai sumber zat gizi protein dan lemak, serta sebagai sumber zat pembangun. Contohnya : daging, telur, keju, dan ikan.
- 3) Bahan makanan sayuran merupakan teman makanan pokok yang memberikan serat dalam hidangan serta pembasah karena umumnya dimasak berkuah. Sayuran sebagai sumber vitamin, mineral dan air yang berguna untuk sumber zat pelindung. Contohnya : bayam, kangkung, wortel, dan mentimun.
- 4) Bahan makanan buah-buahan merupakan santapan terakhir dalam suatu acara makan atau dimakan kapan saja. Buah-buahan sebagai sumber vitamin dan air serta berguna sebagai zat pelindung. Contohnya : jeruk, pisang, dan apel.
- 5) Susu dan telur. Susu adalah cairan berwarna putih yang dikeluarkan oleh kelenjer susu. Susu berguna sebagai sumber protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Sedangkan telur berguna sebagai pembangun.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 165) masa kanak-kanak merupakan fase pertumbuhan yang ditandai dengan dinamika dan mobilitas tinggi baik secara fisik, psikis maupun sosial. Untuk menunjang kondisi tersebut, diperlukan pengaturan makanan yang baik dengan memperhatikan berbagai hal antara lain:

- 1) Cukup kalori
- 2) Cukup lauk nabati (tahu, tempe) maupun hewani (daging, ikan dan telur)
- 3) Tersedia sayuran hijau tua
- 4) Sayuran dimasak dengan minyak (tumis) yang akan mempermudah penyerapan vitamin A, D, E dan K

- 5) Komposisi sumber makanan protein adalah hewani dibanding nabati adalah 1:1, sedangkan protein hewani sebaiknya 5 gram/hari berasal dari hewan dan 10 gram/hari berupa ikan
- 6) Apabila anak sulit mengonsumsi susu, dapat diganti produk olahan susu seperti keju, es krim, dll.

Kriteria makanan yang dikonsumsi setiap hari dapat dikatakan sebagai makanan sehat apabila dalam proses penyediaan bahan makanan, pengolahan dan penyajian sesuai dengan uraian di atas. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa syarat makanan sehat sangat perlu dipahami tentang apa yang dibutuhkan atau diperlukan oleh tubuh terutama dalam penyusunan menu seimbang yang berpedoman kepada gizi seimbang.

Menurut Trie (2009) dalam jurnalnya Suparyanto (2016) ada beberapa bahan makanan sehat yang perlu diketahui orang tua sebagai berikut :

- 1) Daging

Daging merupakan bahan makanan yang mengandung protein, selain daging makanan yang mengandung protein yaitu telur. Daging segar baik untuk dikonsumsi, tidak berbau, berwarna merah tua, dan tidak berulat.

- 2) Sayur-sayuran

Sayur-sayuran merupakan bahan makanan yang mengandung zat besi misalnya sayur bayam, kangkung, dan sawi. Sayur-sayuran yang layak dimakan yaitu sayuran yang tidak busuk, sayuran yang segar.

- 3) Susu

Susu mengandung kalsium. Susu yang paling baik bagi bayi adalah ASI, susu juga didapatkan dari hewan yaitu sapi, domba, dan kuda. Susu juga didapat dari kacang kedelai.

4) Padi

Padi merupakan bahan makanan yang mengandung karbohidrat, selain padi makanan yang mengandung karbohidrat yaitu gandum, jagung, dan sagu. Padi digiling menjadi beras, dan beras bisa dimasak menjadi nasi atau bubur.

5) Jerohan

Jerohan merupakan makanan yang mengandung lemak atau protein. Selain jerohan bahan makanan yang mengandung lemak yaitu keju, margarin, minyak goreng. Jerohan yang paling banyak mengandung lemak didapatkan dalam hati. Hati yang baik untuk dikonsumsi yaitu yang berwarna merah tua, tidak berbau, dan segar.

6) Ikan

Ikan merupakan bahan makanan yang mengandung asam folat, protein hewani, AA dan DHA. Ikan laut sangat baik buat anak khususnya buat perkembangan otak yaitu tongkol, salem, mujair dan tombro.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bahan-bahan makanan sehat yang sesuai dapat diperoleh dari berbagai makanan yang mengandung m zat-zat gizi yang banyak untuk pertumbuhan dan kecerdasan anak.

e. Manfaat Makanan Sehat

Adapun manfaat makanan sehat menurut Sandro Malakkiano dalam jurnalnya (2014) adalah sebagai berikut

- 1) Sebagai sumber energi
- 2) Sebagai pembangun tubuh
- 3) Sebagai pelindung tubuh
- 4) Menjaga tubuh dari kondisi stres
- 5) Meningkatkan inteligensi
- 6) Memelihara reproduksi

Menurut Grace Judio bahwa dengan memberikan makanan yang sehat sejak dini akan memberi manfaat besar bagi tumbuh kembang anaksekarang dan masa depan. Ada beberapa manfaat makanan sehat anak sebagai berikut :

- 1) Gizi yang baik akan mendukung tumbuh-kembang anak sesuai dengan usia nya
- 2) Anak-anak usia 6 tahun kebawah umumnya mudah terserang penyakit, sehingga asupan makanan sehat akan membantu membentuk daya tahan tubuh anak
- 3) Usia dini adalah periode emas perkembangan otak, sehingga dengan memenuhi nutrisi anak maka akan mendukung kecerdasan anak tersebut
- 4) Dengan daya tahan tubuh yang lebih baik, anak akan lebih aktif dan ceria

Sedangkan tujuan menurut Sandro M dalam jurnalnya (2014), tujuan memakan makanan sehat bagi tubuh adalah untuk menjaga agar badan tetap sehat, tumbuh, dan berkembang secara baik. Agar tubuh berkembang secara optimal sebaiknya tidak makan berlebihan.

Menurut Aek Nabara dalam jurnal nya (2014) manfaat makanan sehat bukan hanya sekedar untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi lebih utama adlah untuk mendapatkan tenaga, mendapatkan zat-zat pembangun bagi sel0sel tubuh, mempertinggi daya tahan tubuh terhadap penyakit, serta untuk menjamin kelancaran segala macam proses yang terjadi di dalam tubuh

Sedangkan menurut Dani Danidan dalam jurnalnya (2010) mengatakan bahwa manfaat atau fungsi dari makanan sehat adalahbukan hanya sekedar untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi lebih uatam adalaha untuk mendapatkan tenaga, mendapatkan zat-zat pembangun bagi sel-sel tubuh, mempertinggi daya tahan tubuh terhadap penyakit, serta untuk menjamin kelancaran segala macam proses yang terjadi di dalam tubuh. Untuk itu makanan yang

dikonsumsi setiap hari hendaknya mengandung unsur-unsur penghasil tenaga, pembangun sel-sel, dan mengatur segala macam proses dalam tubuh. Sesuai dengan kegunaannya makanan yang masuk kedalam tubuh dapat dikelompokkan sebagai berikut :

- 1) Makanan sebagai sumber tenaga terutama yang mengandung hidrat arang
- 2) Makanan sebagai sumber zat pembangun, digunakan sebagai pembentuk sel-sel jaringan tubuh yang baru, pembentukan sel darah merah, sel darah putih, dan zat kekebalan antibody
- 3) Makanan sebagai sumber zat pengatur, mutlak diperlakukan walaupun sangat sedikit

Makanan sehat akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan tubuh. Jika makanan yang dikonsumsi cukup mengandung gizi yang diperlukan oleh tubuh, maka pertumbuhan badan dan otaknya juga menjadi lancar. Namun, apabila makanan yang dikonsumsi kurang mendapat asupan gizi, maka pertumbuhan anak menjadi lambat dan selain itu anak mudah terserang penyakit.

f. Makanan Anak Usia 4-6 Tahun

Pada usia dini anak sudah makan seperti orang dewasa, porsi makan anak setengah porsi makan orang dewasa. Maka dari itu orang tua ataupun orang dewasa harus memperhatikan beberapa demi kesehatan anak, diantaranya:

- 1) Biasakan makan 3 kali sehari (pasi, siang, dan malam) bersama keluarga.

Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari di mulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak oleh karena mereka sedang

tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur (Anung Sugihantono, 2014: 31)

- 2) Perbanyak mengkonsumsi makanan kaya protein seperti: ikan, telur, tempe, susu dan tahu.

Untuk pertumbuhan anak, dibutuhkan pangan sumber protein dan sumber lemak kaya akan Omega 3, DHA, EPA yang banyak terkandung dalam ikan. Anak-anak dianjurkan banyak mengkonsumsi ikan dan telur karena kedua jenis pangan tersebut mempunyai kualitas protein yang bagus. Tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati yang kualitasnya cukup baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Jika memberikan susu kepada anak, orang tua tidak perlu menambahkan gula pada saat menyiapkannya. Pemberian susu dengan kadar gula yang tinggi akan membuat selera anak terpacu pada kadar kemanisan yang tinggi. Pola makan yang terbiasa manis akan membahayakan kesehatan di masa yang akan datang.

- 3) Perbanyak mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan.

Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan, yang mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah 32 kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar (2014: 32)

- 4) Batasi mengkonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak.

Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes melitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

5) Minum lah air putih sesuai kebutuhan.

Sangat dianjurkan agar anak-anak tidak membiasakan minum minuman manis atau bersoda, karena jenis minuman tersebut kandungan gulanya tinggi. Untuk mencukupi kebutuhan cairan sehari-hari dianjurkan agar anak-anak minum air putih sebanyak 1200-1500 ml air/hari. (Anung Sugihantono,2014: 33).

Umumnya kebutuhan kalori harian anak usia prasekolah (4-6 tahun) sebanyak 1.600 kalori. Dianjurkan agar menu makanan anak dalam porsi yang mudah untuk di kunyah oleh anak. Berikut ini makanan sehat yang harus didapatkan oleh anak-anak usia 4-6 tahun seperti :

1) Buah-buahan dan Sayuran

Anak-anak rentan mengalami sembelit karena pola makannya yangselalu memakan makanan yang siap saji seperti kentang goreng, minuman manis yang banyak pewarna, dan permen. Buah dan sayur adalah kelompok makanan tinggi serat yang dapat memperlancar BAB (buang air besar). tidak hanya mengandung serat, makan ini juga dapat mencegah penyakiy jantung, mengontrolkan kadar gula darah, serta menjaga berat badan anak agar tetap sehat dan terhindar dari resiko obesitas.

Anak usia 4-6 tahun membutuhkan setidaknyaa 2 porsi buah dan 3 porsi sayuran setiap hari. Sebagai perbandingan satu porsi buah adalah satu buah yang berukuran sedang atau dua buah yang ukuran kecil. Misalnya satu buah tomat besar atau dua buah tomat kecil. Sementara itu, satu porsi sayuran sama dengan satu buah kentang ukuran sedang atau 30 gram bayam.

2) Karbohidrat Komplek

Masa prasekolah adalah masa anak sibuk beraktivitas fisik dan berpetualang mencari tahu dunia sekitar. Maka tak heran jika nafsu makan anak bisa cepat datang dan pergi untuk mencukupi kebutuhan energinya sepanjang waktu.

Makanan tinggi karbohidrat dapat menyuplai energi untuk tubuh. Namun jangan pilih sembarangan karbohidrat. Karbohidrat sederhana yang ditemukan dalam roti tawar, dan nasi putih cepat menarik-turunkan gula darah yang membuat anak cepat lesu.

Sebagai gantinya sediakan makanan kaya akan karbohidrat kompleks dari biji-bijian utuh, seperti roti gandum, kacang-kacangan atau beras merah. Karbohidrat kompleks dapat menyediakan tingkat energi yang stabil untuk anak beraktivitas sepanjang hari. Asupan karbohidrat yang dibutuhkan anak prasekolah atau usia 4-6 tahun biasanya sebanyak 300 gram.

3) Daging Tanpa Lemak

Anak yang diberikan makanan yang tinggi protein khususnya protein hewani memiliki tubuh yang lebih tinggi dari anak-anak seusianya yang tidak mendapatkan cukup asupan protein. Kebutuhan protein harian anak usia 4-6 tahun adalah 35 gram per hari.

Selain itu, daging hewan non lemak seperti ikan, ayam, dan unggas dapat memenuhi kebutuhan zat besi, zinc, vitamin B12, omega 3, asam lemak, dan protein untuk tumbuh kembang otot anak. Kandungan zat besi dan asam lemak omega 3 juga berperan penting untuk memelihara fungsi kognitif otak anak untuk belajar.

g. Ciri-ciri Makanan Sehat dan Makanan Tidak Sehat

Menurut Angga Krist dalam jurnalnya (2015: 3) ciri-ciri makanan sehat dan makan tidak sehat terdiri atas :

1. Ciri-ciri makanan sehat
 - a) Tidak banyak mengandung lemak-lemak hewani
 - b) Rendah garam dan MSG, penggunaan penyedap rasa yang banyak beredar dipasaran

- c) Banyak mengandung sayur atau serat
 - d) Tidak/sedikit menggunakan bahan pengawet
 - e) Menggunakan sedikit minyak goreng
 - f) Tidak bersantan
 - g) Tidak terlalu pedas
 - h) Dimasak matang
2. Ciri-ciri makanan tidak sehat
- a) Mengandung formalin
 - b) Mengandung banyak pewarna makanan
 - c) Makanan yang dihinggapi lalat
 - d) Makanan yang sudah tersimpan lama/kadarluasa

Salah satu tujuan makan adalah supaya tubuh sehat, namun disisi lain makanan juga dapat menjadi sumber penyakit. Oleh karena itu menurut Anonim (2002) sebaiknya memilih makanan / jajanan yang sehat yaitu :

1. Ciri-ciri makanan sehat
- a) Bagian luarnya terlihat bersih, tidak terlihat ada kototan yang menempel
 - b) Tidak terdapat rambut atau isi *stepler*
 - c) Disajikan dalam keadaan tertutup atau dibungkus dengan plastik, kertas tidak bertinta, daun pisang atau daun lainnya
 - d) Makanan dimasak dengan menggunakan air bersih, tidak berbau atau keruh
2. Ciri-ciri makanan tidak sehat
- a) Mengandung bahan kimia yang tidak baik bagi tubuh
 - b) Makanan yang sudah terkontaminasi oleh bakteri atau kuman
 - c) Makanan yang sudah kadarluasa
 - d) Makanan yang banyak bahan pewarna
 - e) Makanan yang dibuat di tempat yang tidak bersih

Menurut Dani Danidan dalam jurnalnya (2012) ciri-ciri makanan sehat dan makanan tidak sehat adalah sebagai berikut :

1. Ciri-ciri makanan sehat

- a) Tidak banyak mengandung lemak hewani
- b) Rendah garam dan MSG, penggunaan penyedap rasa yang banyak beredar dipasaran memang membuat makanan terasa gurih dan nikmat, tetapi bukan berarti menjadi lebih sehat
- c) Banyak mengandung sayuran atau serat
- d) Tidak / sedikit menggunakan bahan pengawet. Setiap bahan makanan yang dikemas umumnya menggunakan bahan pengawet, seperti bumbu kaldu, makanan kaleng dan banyak lainnya
- e) Menggunakan sedikit minyak goreng
- f) Tidak bersantan
- g) Tidak terlalu pedas
- h) Dimasak matang, jadi tidak setengah matang atau terlalu lama matang
- i) Mengandung zat-zat gizi :
 - (1) Sumber tenaga, terkandung dalam karbohidrat, protein, dan lemak
 - (2) Sumber pembangun, terkandung dalam protein
 - (3) Sumber pengatur, terkandung dalam mineral dan vitamin

2. Ciri-ciri makanan tidak sehat

- a) Mengandung formalin

Formalin adalah larutan formaldehida dalam air dan dilarang digunakan dalam pangan sebagai pengawet. Formalin digunakan pada industri pabrik, anti busa, bahan konstruksi, kertas, karpet, textile, cat, mebel, dan pengawet. Formalin dapat menyebabkan kanker.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri makanan sehat adalah makanan yang tidak mengandung bahan kimia yang tidak

bagi kesehatan dan pertumbuhan anak, sedangkan ciri-ciri makanan yang tidak sehat adalah makanan yang terkontaminasi oleh bakteri atau kuman dan mengandung banyak zat-zat kimia yang menyebabkan adanya penyakit di tubuh anak.

2. Kegiatan Memasak / *cooking*

a. Pengertian Kegiatan Memasak / *cooking*

Kegiatan memasak sangat penting diterapkan pada pembelajaran anak usia dini. Melalui kegiatan ini diharapkan anak dapat menemukan hal-hal menarik untuk disentuh, dicicipi, didengar, dicium, dan dilihat. Pada kegiatan memasak, anak dapat melakukan suatu percobaan dan membuat penemuan baru bagi diri mereka. Melalui interaksi dengan lingkungan, anak belajar kepekaan pada dunianya. Hal ini didukung oleh pendapat Hanifa dan Luthfeni (2006: 74) bahwa praktek memasak adalah proses membuat dan mengolah bahan makanan.

Dikutip dalam Hexxa Academy (2014), kegiatan memasak adalah kegiatan menghias makanan atau kue dengan melibatkan anak-anak secara langsung selama proses memasak dan menghias makanannya sendiri. Kegiatan memasak dimulai dari mempersiapkan bahan dan peralatan masak yang digunakan

Minantyo (2011: 145) mempunyai pendapat lain bahwa kegiatan memasak adalah proses penerapan panas pada bahan makanan dari mentah menjadi makanan matang dengan tujuan tertentu.

Sujono dan Nurani (2010: 9) mengatakan bahwa kegiatan memasak merupakan kegiatan untuk mengembangkan keterampilan memasak dan cara pembuatannya dengan menggunakan bahan-bahan yang sesungguhnya hasilnya dapat dinikmati langsung oleh anak, seperti menyeduh susu atau sirup, membuat es, memasak nasi, memasak sayur, memasak kue,

membuat jus, menggoreng kerupuk, menggoreng telur dan lain-lain.

Kegiatan *cooking* merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi anak, karena termasuk dalam area kotor pada zona basah. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan memasak, diperlukan perencanaan yang matang sehingga kegiatan dapat mendukung pengetahuan anak tentang proses pengolahan makanan sehat serta mengurangi resiko yang berbahaya terhadap peralatan yang terdapat dikelas memasak dikutip dalam jurnalnya Dewi N dan Ratna PW (2014).

Sedangkan menurut Hasan (2010: 284) melalui kegiatan memasak dapat memberikan pengetahuan kepada anak tentang angka atau jumlah, belajar tentang warna, melatih motorik kasar dengan memperkenalkan nama-nama benda di dapur, dan melatih motorik halusnya melalui kegiatan mematahkan sayur-sayuran dengan tangan. Dengan demikian anak dapat belajar tanpa beban karena dilakukan dengan bermain.

Kegiatan memasak juga merupakan pembelajaran matematika yang dibentuk oleh budaya, sehingga menjadi sarana yang tepat untuk membicarakan budaya yang berbeda dan tradisi keluarga. Budaya atau tradisi tersebut dapat dikenalkan kepada anak melalui cara pengolahan bahan makanan serta cara penyajian makanan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan memasak merupakan cara mengembangkan kemampuan anak dalam mengolah bahan mentah menjadi bahan siap saji. Melalui kegiatan memasak, anak bisa mempelajari jenis makanan yang berbeda dan bisa membandingkan makanan, mengenali persamaan dan perbedaan, dan juga dapat melatih motorik halus dan motorik kasar anak serta anak dapat mengenali nama-nama benda yang ada di dapur.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kegiatan *cooking* adalah proses pembuatan atau pengolahan makanan mentah menjadi makanan yang matang serta anak dapat mengambil pembelajaran dari kegiatan *cooking* tersebut dan memberikan pengetahuan yang menyenangkan bagi anak.

b. Gambaran Kegiatan *Cooking* di TK Tunas Bangsa

Kegiatan *cooking* di TK Tunas Bangsa dilakukan 1 kali dalam sebulan melalui tema bermain peran atau pun sub tema memasak, namun kegiatan *cooking* tersebut tidak rutin dilaksanakan tiap bulannya dikarenakan guru hanya memprioritaskan kegiatan yang mudah bagi anak seperti menggambar, menulis, dan mendengarkan cerita.

Kegiatan *cooking* di TK Tunas Bangsa juga tidak didukung dengan adanya sarana dan prasarana untuk anak dan guru dapat melakukan kegiatan *cooking* tersebut yang ada hanya alat-alat *cooking* mainan untuk anak. Dengan tidak adanya sarana dan prasarana yang mendukung maka kegiatan *cooking* di TK Tunas Bangsa Balai Panjang tidak berjalan sesuai dengan kurikulum yang berlaku.

Menurut Maimunah Hasan (2009: 283) seorang ibu merasa repot jika anak ikut berada di dapur, terutama jika anak ikut memegang alat dapur atau bahan-bahan yang akan dimasak, padahal dengan adanya anak di dapur akan menambah wawasan dan pelajaran yang akan didapatkan. Berikut ini beberapa manfaat jika anak ikut sibuk di dapur :

- 1) Anak Berusia 2 Tahun
 - a) Membantu mencuci buah dan sayur
 - b) Membantu mengambil sesuatu
 - c) Membantu memotong kacang panjang dengan menggunakan tangan, membantu memotong kecambah

dengan tangan, atau memotong sayuran lain yang bisa dilakukan dengan tangan

- 2) Anak Berusia 3 Tahun
 - a) Membantu mengaduk
 - b) Membantu menuang cairan ke dalam wadah
 - c) Membantu mengoles selai ke roti
- 3) Anak Berusia 4-5 Tahun
 - a) Membantu mengocok telur
 - b) Membantu menuang air ke dalam adonan
 - c) Membantu menimbang/mengukur bahan-bahan
 - d) Mengenal huruf dan angka sekaligus mulai belajar membaca. Hal ini karena anak ikut melihat buku resep yang dibaca ibunya, semua dilakukan oleh anak tanpa beban karena dilakukan sambil bermain.

c. Langkah-langkah Kegiatan *Cooking*

Langkah-langkah kegiatan *cooking* dalam penelitian ini diadaptasi dari Stephenie Hightower Rendulic dalam kurikulum memasak bahwa terdapat 3 tahap pembelajaran kegiatan *cooking* yaitu :

1) Persiapan

Tahap pertama yang dilakukan yaitu guru menjelaskan kegiatan *cooking* yang akan dilakukan, misalnya membuat kue nastar dan menghias roti tawar. Guru dan anak mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan untuk kegiatan *cooking*. Anak menggali informasi tentang kegunaan dari setiap alat dan bahan. Informasi tersebut dapat diperoleh dari buku maupun guru secara langsung menerangkan kepada anak tentang kegiatan dari masing-masing alat dan bahan makanan yang akan digunakan.

2) Pelaksanaan

Tahap selanjutnya yaitu inti dari kegiatan *cooking*. Pada pelaksanaan terlebih dahulu guru menjelaskan dan memberi contoh teknik mengolah bahan makanan. Terdapat dua teknik kegiatan *cooking* dalam penelitian ini yaitu :

a) Kegiatan *cooking* dengan teknik membentuk adonan

Guru telah menyiapkan adonan yang akan dibentuk oleh anak. Setelah itu guru memberi contoh cara membentuk dengan adonan yaitu meremas-remas adonan agar mudah dibentuk, mengambil adonan sesuai dengan kebutuhan bentuk yang akan dibuat, dan kemudian membentuk adonan sesuai gagasan. Setelah anak paham dengan teknik yang dilakukan, guru memberikan waktu kepada anak untuk berfikir tentang apa yang akan mereka buat. Anak membentuk adonan sesuai gagasan dan imajinasi anak. Setelah adonan selesai dibentuk, guru dan anak melakukan proses pematangan adonan dengan cara digoreng atau di oven. Kegiatan yang memerlukan proses penggorengan misalnya membentuk adonan dengan kue bawang atau lain sebagainya. Sedangkan kegiatan dengan proses pematangan pengovenan misalnya membentuk kue nastar, slaju, kue kacang dan roti panggang.

b) Kegiatan *cooking* dengan teknik menghias roti tawar

Teknik kegiatan ini tidak memerlukan proses pematangan bahan makanan karena bahan yang digunakan sudah matang. Kegiatan menghias roti tawar misalnya membuat *sandwich*, menghias dengan coklat, dan menghias dengan *butter cream*. Teknik yang perlu dijelaskan oleh guru dalam kegiatan ini yaitu cara memegang plastik sprut yang berisi adonan supaya anak

dpai menggambar atau menghias roti tawar dengan baik. Setelah anak paham cara menghias roti, guru memberikan waktu kepada anak untuk berfikir dan menemukan ide, kemudian anak bereksplorasi mengekspresikan gagasannya dengan menggambar di atas roti tawar. Untuk kegiatan membuat *sandwich*, anak diperbolehkan mengurutkan bahan makanan sesuai dengan gagasannya kemudian dihias menggunakan saos tomat yang digambar di atas permukaan *sandwich*.

3) Penyelesaian

Pada tahap ini anak diperbolehkan untuk menyajikan produk kegiatan *cooking*. Setelah kegiatan selesai anak melakukan *cleaning up* atau membersihkan ruangan yang digunakan untuk kegiatan *cooking*. Kemudian guru mempersilahkan kepada anak untuk menceritakan proses dan hasil yang telah dilakukan saat kegiatan *cooking*.

Sedangkan menurut Minantyo (2011: 145) sebelum memasak perlu persiapan diri, dan juga menyiapkan bahan-bahan yang dibutuhkan. Tahap-tahap persiapan memasak meliputi : a) penimbangan, b) pencucian, c) pemotongan, d) pengusapan, e) memeras, f) menyaring, g) mengocok, h) mencampur, i) merendam dengan bumbu, j) adonan penggorengan, k) menggiling, dan l) pembubusan.

d. Tujuan dan Manfaat Kegiatan *Cooking*

Menurut Hanifa dan Luthfeni (2006: 74) tujuan memasak adalah agar bahan makanan mudah dicerna, menghasilkan hidangan yang bervariasi dalam hal rasa, warna, rupa dan bentuk, serta untuk menjadikan makanan yang sehat dan bersih terhindar dari penyakit.

Sedangkan menurut Hasan (2010: 284) melalui kegiatan memasak dapat memberikan pengetahuan pada anak tentang angka atau jumlah. Belajar tentang warna, melatih motorik kasar dengan memperkenalkan nama-nama benda yang ada di dapur, dan melatih motorik halus melalui kegiatan mematahkan sayur-sayuran dengan tangan. Dengan demikian anak dapat belajar tanpa beban karena dilakukan dengan bermain.

Menurut Jill Castle dalam jurnal Annisa Trimirasti (2017), manfaat dari kegiatan memasak untuk anak yaitu (1) berlatih matematika, (2) meningkatkan daya paham, (3) belajar sains, dan (4) penghargaan pada diri sendiri.

Menurut Karmenita Ridwan dalam jurnalnya (2015) manfaat kegiatan *cooking* untuk anak adalah sebagai berikut :

1) Meningkatkan kemampuan berhitung atau matematika

Memasak adalah cara terampuh untuk belajar matematika. Saat memasak tanpa terasa anak harus mengukur takaran makanan dari resep yang ada misalnya, tiga butir telur, 1/2 sendok makan gula dan lain-lain.

2) Membangun pemahaman

Meskipun anak belum bisa membaca secara lancar dengan memasak anak dapat membangun pemahaman tentang konsep *step by step* atau langkah-langkah misalnya, mengupas bahan makanan, memotong, memberi bumbu hingga dimasak sampai matang.

3) Belajar sains

Memasak adalah bagian dari percobaan sains. Terlalu banyak garam atau baking soda dan terlalu sedikit tepung dapat menyebabkan adonan atau masakan menjadi gagal. Hal ini sama dengan belajar sains.

4) Percaya diri

Anak dapat menghasilkan suatu karya termasuk masakan dapat meningkatkan percaya diri anak. Agar lebih maksimal, masakannya dengan menggunakan nama anak.

5) Keahlian berkomunikasi

Atmosfer di lingkungan dapur atau kelas memasak dapat membuat anak lebih santai untuk berbicara tentang apapun. Momen ini dapat dimanfaatkan anak untuk berbicara dari hati ke hati dengan anak tersebut misalnya, bercerita tentang teman sekolah nya atau guru di sekolah.

6) *Life skill*

Memasak sama dengan belajar belajar membaca. Saat anak sudah dewasa nanti anak akan bertanggung jawab dalam melakukan hal-hal tersebut. Dengan belajar memasak sejak usia dini, maka anak akan terlatih memberi makan orang lain atau keluarga nya nanti.

7) *It's Fun*

Belajar memasak adalah kegiatan menyenangkan dan super seru bagi anak. Belajar memasak dapat menjadi hal yang tak terlupakan bagi anak.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dan manfaat kegiatan *cooking* bagi anak dapat meningkatkan kecerdasan otak anak dan anak dengan mudahnya bersosialisasi dengan teman sebaya maupun orang yang lebih besar dari anak tersebut. Karena kegiatan *cooking* itu kegiatan yang menyenangkan bagi anak anak dapat melakukan hal-hal yang baru yang belum anak tahu sebelumnya.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang pernah dilakukan mengenai kegiatan *cooking* adalah penelitian Dewi Nurchayati tentang Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Melalui Penerapan Sentra *Cooking* Pada Kelompok Bermain B di PAUD Baitus Shiblyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. Penelitian yang dilakukan Dewi Nurchayati adalah penelitian tindakan kelas yang mana penelitian ini ingin melihat pengetahuan anak tentang makanan sehat melalui kegiatan *cooking*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Dewi Nurchayati dengan judul penelitian Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Melalui Penerapan Sentra *Cooking* Pada Kelompok Bermain B di PAUD Baitus Shiblyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang, dengan anak berjumlah 10 orang anak yang terdiri dari 4 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan, dalam penelitian ini alat pengumpulan data menggunakan pedoman observasi, dokumentasi dan wawancara.

Jenis penelitian yang dilakukan Dewi Nurchayati jenis penelitian tindakan kelas (PTK) hasil penelitian yaitu pada siklus pertama cukup dan pada siklus kedua baik, sehingga dapat diketahui bahwa siklus I belum mencapai indikator kinerja yang sebesar 70% dalam kategori cukup dan selanjutnya siklus II telah mencapai indikator kinerja sebesar 80% kategori baik, sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan sentra *cooking* dapat meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada KB B PAUD Baitusshiblyaan kecamatan Bergas tahun ajaran 2014/2015. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa ada peningkatan pengetahuan anak melalui penerapan sentra *cooking* pada KB B Baitusshiblyaan.

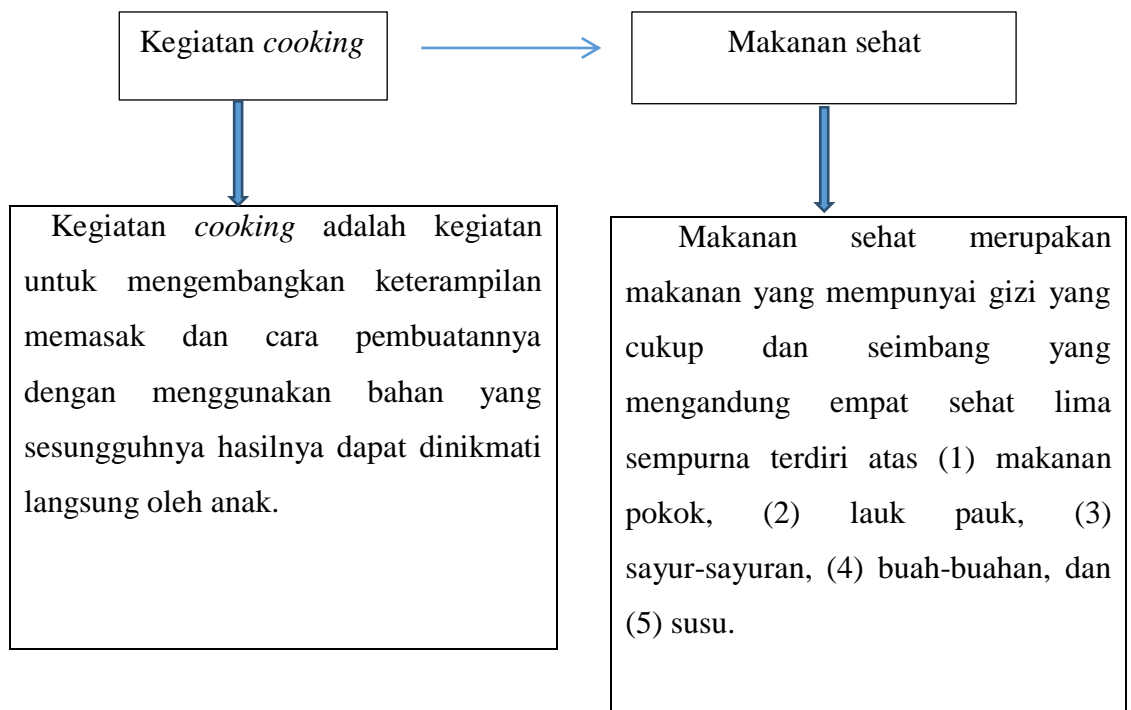
C. Hipotesis

Ha : Terdapat peningkatan pengetahuan makanan sehat pada anak setelah dilakukan kegiatan *cooking* di TK Tunas Bangsa Balai Panjang.

H0 : Tidak terdapat peningkatan pengetahuan makanan sehat pada anak setelah dilakukan kegiatan *cooking* di TK Tunas Bangsa Balai Panjang

D. Kerangka Berfikir

Berdasarkan latar belakang dan kajian teoritik yang dikemukakan di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa untuk melihat pengetahuan anak tentang makanan sehat melalui kegiatan *cooking* di TK Tunas Bangsa Balai Panjang, untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah :



BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak makanan sehat pada anak melalui kegiatan *cooking* (Studi Pada Anak TK B di Taman Kanak-Kanak Tunas Bangsa Balai Panjang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupateen Lima Puluh Kota).

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian eksperimen dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat melalui kegiatan *cooking* (studi pada anak TK B di Taman Kanak-Kanak Tunas Bangsa Balai Panjang).

Model penelitian, dimana peneliti, memanipulasi suatu stimulasi atau kondisi, kemudian mengobservasi pengaruh atau akibat dari perubahan stimuli atau kondisi pada objek yang dikenai stimulasi atau kondisi tersebut. Jadi eksperimen yang dimaksud untuk mengetahui kemurnian pengaruh X (pengaruh kegiatan *cooking*) terhadap Y (pengetahuan makanan sehat anak). Seberapa besar kemurnian pengaruh X terhadap Y tergantung pada kecermatan dan manipulasi gejala.

Jadi, dalam penelitian eksperimen, peneliti memanipulasi suatu variabel dengan mengontrol variabel yang relevan dan mengobservasi efek atau pengaruhnya terhadap variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil perlakuan yang telah diberikan pada *post-tes*. Sedangkan variabel bebasnya adalah *treatment* atau perlakuan yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen yaitu berupa pembahasan meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Pre-Exsperimantal*. Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Exsperimantal design* dengan tipe *one grup pretest-posttest design*, dalam arti hanya kelompok eksperimen saja

yang akan diukur berdasarkan dari *treatment* yang diberikan, pelaksanaannya dengan cara memberikan pretest terlebih dahulu sebelum diberi tindakan, sehingga dapat dilihat pengaruh tindakan yang diberikan terhadap anak, setelah itu baru diberikan *posttest* untuk mengukur seberapa besar pengaruh yang muncul setelah diberikan *treatment*. untuk lebih jelas dapat dilihat tabel berikut :

Tabel 3.1

Model Desain Pre-eksperiment

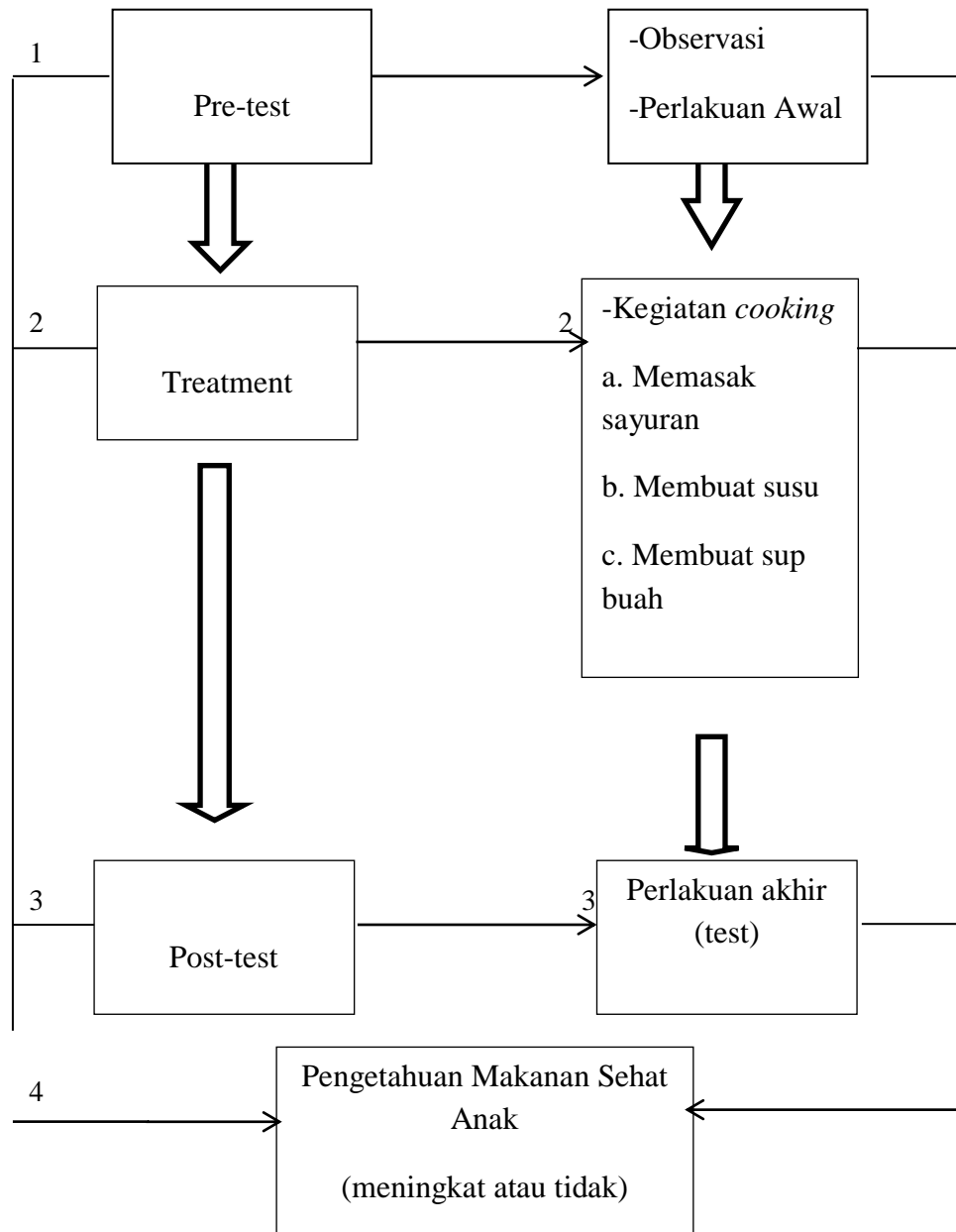
| Group (kelompok) | <i>Pretest</i> | <i>Treatment</i> | <i>Posttest</i> |
|-----------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|
| Eksperimen | O | X | O |

Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, sehingga tidak memerlukan kelompok kontrol. O adalah observasi yang dilakukan, X tindakan yang diberikan, O adalah hasil tindakan yang diberikan. Desain digambarkan sebagai berikut:

Adapun langkah-langkah untuk melaksanakan penelitian eksperimen adalah:

1. Melakukan *Pre-test*, yaitu memberikan perlakuan yang sama sebelum dilaksanakan stimulasi kegiatan *cooking* kepada kelompok eksperimen. Tujuannya untuk melihat pengetahuan makanan sehat.
2. Melakukan *Treatment*, memberikan perlakuan yaitu melaksanakan kegiatan *cooking* untuk melihat pengetahuan makanan sehat anak.
3. Memberikan *Posttest* setelah perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen. Tujuannya untuk melihat apakah terdapat peningkatan pengetahuan makanan sehat terhadap kegiatan *cooking*.

Bagan3.2
Langkah-langkah penelitian eksperimen



B. Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yang akan peneliti laksanakan bertempat di TK Tunas Bangsa Balai Panjang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota yang dilaksanakan pada semester 1.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiono (2011: 80), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan sekelompok objek/subjek yang akan dipelajari, mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Adapun objek yang akan menjadi populasi dari calon peneliti adalah seluruh anak di Taman Kanak-Kanak Tunas Bangsa Balai Panjang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabtupaten Lima Puluh Kota sebanyak 20 orang.

Tabel 3.2: Jumlah murid di TK Tunas Bangsa

| No | Kelas | Jumlah |
|---------------|-------|----------|
| 1 | B1 | 10 orang |
| 2 | B2 | 10 orang |
| Jumlah | | 20 orang |

Sumber : Kepala Sekolah TK Tunas Bangsa Balai Panjang

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini, untuk menentukan sampelnya peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* (sampling bertujuan). *Purposive* adalah teknik pengambilan sampel dimana dalam memilih subjek-objek sampelnya diambil anggota sampel sedemikian rupa dan sampel ditentukan secara sengaja oleh peneliti didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan tertentu

sehingga diharapkan sampel memiliki sifat dan mencerminkan ciri dari populasi. Karena populasi penelitian jumlahnya terlalu besar dan tidak memungkinkan bagi calon peneliti untuk menelitinya secara bersamaan. Maka perlu untuk diambil perwakilan dari populasi yang akan dijadikan objek penelitian, atau yang disebut dengan sampel yang dapat dilakukan dengan cara memilih sampel berdasarkan *purposive sampling* tergantung kriteria apa yang digunakan.

Menurut Sutrisno Hadi (2004: 107) sampel adalah sebagian individu yang diselidiki dari keseluruhan individu penelitian. Adapun sampel dalam penelitian ini berdasarkan *purposive sampling* adalah sebagian dari anak didik yang ada di TK Tunas Bangsa Balai Panjang yang masih kurang dalam pengetahuan makanan sehat. Adapun sampel tersebut sebanyak 10 peserta didik di kelas B yang mempunyai pengetahuan yang kurang tentang makanan sehat.

D. Defenisi Operasional

Untuk memahami istilah-istilah yang terdapat dalam judul, sehingga tidak terjadi kesalahan dalam memahaminya, berikut ini akan penulis jelaskan beberapa istilah yang memerlukan pemahaman lebih jauh diantaranya:

Makanan sehat menurut Nuraini (2007: 52) adalah makanan yang mempunyai zat gizi yang cukup yang mengandung empat sehat lima sempurna yang terdiri atas (1) makanan pokok, (2) lauk pauk, (3) sayur-sayuran, (4) buah-buahan dan (5) susu.

Kegiatan *cooking* menurut Sujono dan Nurani (2010: 9) adalah kegiatan untuk mengembangkan keterampilan memasak dan cara pembuatannya dengan menggunakan bahan yang sesungguhnya hasilnya dapat dinikmati langsung oleh anak.

E. Pengembangan Instrumen

Validitas instrument didefinisikan dengan sejauh mana instrument itu merekam/mengukur apa yang dimaksud untuk direkam /diukur. Ada tiga alasan untuk melihat sejauh mana itu, yaitu (1) didasarkan pada isinya, (2) didasarkan pada kesesaiannya dengan *constructnya* dan (3) didasarkan pada kesesuaian nya dengan kriterianya, yaitu instrumen lain yang dimaksud untuk merekam/mengukur hal yang sama.

Berkenaan dengan tingkat ketepatan instrument mengukur segi yang akan diukur dibanding dengan hasil pengukuran dengan instrument lain yang menjadi kriteria. Instrument yang menjadi kriteria adalah instrument yang sudah standar.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan hanya pada validitas isi mengacu pada sejauh mana suatu instrumen (kisi-kisi instrumen) mengukur konsep dari suatu teori, yaitu yang menjadi dasar penyusunan instrumen (skala). Untuk itu perlu adanya pembahasan mengenai teori tentang variabel yang akan diukur menjadi dasar penentu konstruk suatu instrumen (skala). Berdasarkan teori tentang variabel tersebut kemudian dirumuskan definisi konseptual dan definisi operasional, dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Indikator tersebut dijabarkan menjadi butir-butir instrument baik dalam bentuk pernyataan maupun pertanyaan, Eko Putro Widoyoko (2012: 145-146).

1. Kisi-kisi Instrumen

Sesuai dengan masalah yang akan diteliti maka kisi-kisi ini di buat unruk mengetahui pengetahuan anak tentang makanan sehat melalui kegiatan *cooking* di TK Tunas Bangsa.

Tabel 3.3: Kisi-kisi Instrumen Penelitian Makanan Sehat

| Variabel | Sub Variabel | Indikator | Sub Indikator | Teknik Pengumpulan Data | Alat Pengumpulan Data | Sumber Data |
|---------------|---------------------------------------|---|--|-------------------------|-----------------------|-------------|
| Makanan Sehat | 1.Kandungan tentang empat (4) sehat | 1. Pengetahuan anak tentang makanan sehat | Anak dapat menyebutkan macam-macam makanan sehat | Tes | Pedoman tes | Anak |
| | | 2. Pengetahuan anak tentang lauk pauk | Anak dapat menyebutkan macam-macam lauk pauk | Tes | Pedoman tes | Anak |
| | | 3. Pengetahuan anak tentang sayur-sayuran | Anak dapat menyebutkan macam-macam sayur-sayuran | Tes | Pedoman tes | Anak |
| | | 4. Pengetahuan anak tentang buah-buahan | Anak dapat menyebutkan macam-macam buah-buahan | Tes | Pedoman tes | Anak |
| | 2.Kandungan tentang lima (5) sempurna | 5. Pengetahuan anak tentang susu | Anak dapat menyebutkan macam-macam susu | Tes | Pedoman tes | Anak |

Tabel 3.4: Instrumen pernyataan

Nama :

Kelas :

Taman kanak-kanak : Taman Kanak-Kanak Tunas Bangsa, Balai Panjang

| No | Item pernyataan | Penilaian | | | |
|----|--|-----------|-----|----|----|
| | | BSB | BSH | MB | BB |
| 1 | - Anak menyebutkan macam-macam makanan sehat | | | | |
| 2 | - Anak menyebutkan macam-macam lauk pauk | | | | |
| 3 | - Anak menyebutkan macam-macam sayur-sayuran | | | | |
| 4 | - Anak menyebutkan macam-macam buah-buahan | | | | |
| 5 | - Anak menyebutkan macam-macam susu | | | | |

Sumber: Kurikulum Taman Kanak-Kanak Tahun 2010

F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Adapun beberapa cara yang di gunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik tes. Tes merupakan suatu metode penelitian psikologis untuk memperoleh informasi tentang berbagai aspek dalam tingkah laku dan kehidupan batin seseorang, dengan menggunakan pengukuran yang menghasilkan suatu deskriptif kuantitatif tentang aspek yang diteliti.

Keunggulan metode ini adalah lebih akurat karena tes berulang-ulang direvisi, instrumen penelitian yang objektif, sedangkan kelemahan metode ini adalah hanya mengukur satu aspek data, memerlukan waktu yang cukup panjang karena harus dilakukan secara berulang-ulang dan hanya mengukur keadaan siswa pada saat tes itu dilakukan dengan rumus :

Sebelum data diolah maka masing-masing jawaban dari instrumen diberi bobot atau skor terlebih dahulu, baik untuk pernyataan positif maupun pernyataan negatif seperti yang terdapat dalam tabel berikut :

Tabel 3.5
Alternatif Kemampuan Instrumen dan Bobot

| Klasifikasi | Skor |
|---------------------------|-------------|
| Berkembang Sangat Baik | 4 |
| Berkembang Sesuai Harapan | 3 |
| Mulai Berkembang | 2 |
| Belum Berkembang | 1 |

Keunggulan metode ini adalah lebih akurat karena observasi berulang-ulang direvisi, instrumen penelitian yang objektif, sedangkan kelemahan metode ini adalah hanya mengukur satu aspek data, memerlukan waktu yang cukup panjang karena harus dilakukan secara berulang-ulang dan hanya mengukur keadaan siswa pada saat observasi itu dilakukan dengan rumus :

$$R=H-L$$

Keterangan :

R : Rentan yang dicari

H : Skor tertinggi

L : Skor terendah

Menurut Nana Sutjana “dalam menentukan rentang skor yaitu skor terbesar dikurang skor terkecil” dalam penelitian ini memiliki rentang skor 1-4 dengan kategori keterampilan sosial sangat baik, baik, cukup baik, tidak baik. Jumlah item keterampilan sosial sebanyak 5 item sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

a. Skor maksimum $4 \times 5 = 20$

Keterangan: skor maksimum nilai tertingginya adalah 4, jadi 4 dikalikan dengan jumlah sub indikator keseluruhan berjumlah 5 dan hasilnya 20.

b. Skor minimum $1 \times 5 = 5$

Keterangan: skor minimum nilai tertingginya adalah 1, jadi dikalikan dengan jumlah sub indikator keseluruhan yang berjumlah 5 dan hasilnya 5.

c. Rentang $20 - 5 = 15$

Keterangan: rentang diperoleh dari jumlah skor maksimum dikurangi jumlah sub indikator

d. Banyak kriteria adalah 4 tingkatan (Berkembang Sangat Baik, Berkembang Sesuai Harapan, Mulai Berkembang, Belum Berkembang)

e. Panjang kelas interval $15 : 4 = 3,75 = 4$

Keterangan: panjang interval diperoleh dari hasil rentang dibagi dengan banyak kriteria.

Adapun klasifikasi skor pengetahuan makanan sehat adalah sebagai berikut :

Tabel 3.6

Klasifikasi skor pengetahuan makanan sehat anak usia 4-6 tahun

| Klasifikasi | Skor |
|---------------------------|---------|
| Berkembang Sangat Baik | 17 - 20 |
| Berkembang Sesuai Harapan | 13 - 16 |
| Mulai Berkembang | 9 - 12 |
| Belum Berkembang | 5 - 8 |

G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiono (2011: 335) tujuan utama dari analisis data adalah untuk meringkas yang mudah dipahami dan mudah di tafsirkan sehingga hubungan antara masalah penelitian dapat di pelajari dan di uji analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang di peroleh dengan mengorganisasikan dan kedalam kategor, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih

mana yang penting dan akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.

Adapun teknik analisis data yang dilakukan dengan cara membandingkan hasil rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan cara menguji statistik uji-t yang bertujuan untuk menguji, seperti berikut ini:

- a. Mencari D (Difference) variabel X dan variabel Y
- b. Mencari Mean dan Difference
- c. Menghitung perbedaaan rata dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut ini :

$$t_o = \frac{MD}{SEMD}$$

Keterangan :

MD= Mean Of Difference.

SDD= Mean Diviasi Standar Difference.

SEDM=Standar Error Kedua Difference.

Harga t hitung dibandingkan dengan harga kritik t pada tabel taraf signifikansi. Apabila t hitung atau observasi (t_0) besar nilainya dari t tabel (t_t) maka hipotesis nihil (H_0) di tolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya Kegiatan *cooking* berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak. Tapi apabila harga t hitung (t_0) kecil dari harga t tabel (t_t) maka hipotesis nihil (H_0) diterima dan hipotesis alterna tif (H_a) ditolak, artinya Kekuatan *Cooking* tidak berpengaruh terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak.

Sebelum itu perlu diketahui dahulu perbandingan hasil pre-test dan post-test terhadap kelompok secara keseluruhan, selanjutnya, setelah diketahui hasil pre-test dan post-test untuk kelompok eksperimen, maka untuk melihat signifikan atau tidaknya peningkatan pengetahuan makanan sehat pada anak melalui kegiatan *cooking* dilakukan dengan analisis statistic uji beda (uji-t) dengan model sampel “dua sampel yang kecil satu sama lain mempunyai hubungan”.

Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data, yaitu sebagai berikut :

1. Mencari *Mean* dari *Difference*
2. Mencari *deviasi standar* *Difference*
3. Mencari *Standard Error Mean Of Difference*
4. $df = N - 1$

Ket :

- MD : Mean of difference nilai rata-rata hitung dari beda selisih antara skor variabel I dan Variabel II
- $\sum D$: Jumlah beda/ selisih antara skor Variabel I (Variabel X) dan variable II (variabel Y)
- N : Number of cases (jumlah subjek yang diteliti)
- SEMD : Standar Error (Standar kesesatan) dari Mean Of Differenc
- SDD : Standar deviasi dari perbedaan antara skor variabel I dan skor variabel

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Deskripsi Data Pre Test

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk melihat peningkatan suatu variabel terhadap variabel yang lain. Penelitian ini tentang meningkatkan pengetahuan makanan sehat anak usia 4-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Tunas Bangsa Balai Panjang melalui kegiatan *cooking* dengan populasi kelas B2 yang berjumlah 10 orang khususnya bagi anak yang pengetahuan makanan sehatnya masih kurang.

Berdasarkan hasil pengolahan instrumen awal ditemukan permasalahan nyata tentang pengetahuan makanan sehat anak yaitu masih ada anak yang kurang memahami apa itu makanan sehat, masih ada anak yang tidak suka makan sayur-sayuran. Terkait dengan permasalahan pengetahuan makanan sehat anak maka peneliti akan menyaikan hasil penelitian yang mengungkapkan tentang kegiatan *cooking* dalam meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak usia 4-6 tahun. Untuk mengawali kegiatan penelitian maka berdasarkan kisi-kisi instrumen peneliti melihat pengetahuan makanan sehat pada anak. Secara lebih jelas akan di ungkapkan pada tabel berikut:

Tabel 4.1
Kondisi Awal Pengerahuan Makanan Sehat di TK Tunas Bangsa
Balai Panjang

| No | Inisial | Pretest | |
|----|---------|---------|-------------|
| | | Skor | Klasifikasi |
| 1 | MAS | 8 | BB |
| 2 | ZMA | 11 | MB |
| 3 | SA | 7 | BB |
| 4 | AK | 8 | BB |
| 5 | NN | 8 | BB |
| 6 | RND | 12 | MB |
| 7 | MR | 8 | BB |
| 8 | B | 11 | MB |
| 9 | P | 12 | MB |
| 10 | MB | 12 | MB |

Hasil analisis tabel IV.I dapat dipahami bahwa data *pretest* menunjukkan 4 anak dengan persentase 40% memiliki pengetahuan makanan sehat pada kategori belum berkembang, sedangkan 6 anak dengan persentase 60% yang dikategorikan mulai berkembang. Walaupun demikian, kondisi tersebut masih bisa ditingkatkan menjadi lebih baik lagi sehingga anak di Taman Kanak-Kanak Tunas Bangsa Balai Panjang dapat melahirkan anak yang memiliki pengetahuan makanan sehat yang baik dan sesuai harapan melalui kegiatan *cooking*.

Pelaksanaan kegiatan *cooking* akan dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dan pelaksanaan sesuai dengan jadwal dan rencana kegiatan harian (RPPH), adapun kegiatan *cooking* yang akan dilaksanakan sebagai berikut

Tabel 4.2
Jadwal Kegiatan Pelaksanaan *Treatment*

| No | Hari/tanggal | Tema Kegiatan <i>Cooking</i> | Tempat Pelaksanaan | Waktu |
|----|---------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------|
| 1 | Senin/ 23 Juli 2018 | Memasak sayur bayam | TK Tunas Bangsa Balai Panjang | ± 60 menit |
| 2 | Selasa/24 Juli 2018 | Membuat susu | TK Tunas Bangsa Balai Panjang | ± 60 menit |
| 3 | Rabu/25 Juli 2018 | Membuat sup buah | TK Tunas Bangsa Balai Panjang | ± 60 menit |

2. Deskripsi Data Eksperimen

Setelah peneliti menetapkan subjek penelitian maka langkah selanjutnya adalah merencanakan perlakuan atau *treatment* yang akan diberikan peneliti adalah berupa kegiatan *cooking*. Pelaksanaan *treatment* dilaksanakan sebanyak 3 kali perlakuan.

a. Treatment I

1) Persiapan

Sebagai seorang peneliti sebelum melakukan penelitian dilapangan, terlebih dahulu membutuhkan persiapan apa yang akan dilaksanakan di lapangan, sehingga pelaksanaan *treatment* berjalan lancar dan mencapai hasil sesuai dengan apa yang diinginkan. Pada *treatment* ini penulis melaksanakan kegiatan *cooking* dengan tema makanan, sub tema memasak sayur. Dengan kegiatan ini penulis mempersiapkan RPPH (rancangan pelaksanaan pembelajaran harian) alat dan bahan.

Pada *treatment* pertama ini seluruh anak kelompok B2 hadir yang mana jumlahnya 10 orang dengan 4 anak laki-laki dan 6 anak perempuan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2018 di ruangan kelas B2 TK Tunas Bangsa Balai Panjang pukul

09.00 - 11.00 Wib. Peneliti sendiri yang melaksanakan kegiatan tersebut dan guru kelas sebagai pengamat dalam kegiatan *cooking*. Sebagai seorang peneliti sebelum melakukan penelitian di lapangan tentu perlu untuk mempersiapkan terlebih dahulu apa yang akan dilaksanakan di lapangan sehingga pelaksanaan *treatment* berjalan lancar dan mencapai hasil sesuai dengan apa yang diinginkan. Adapun bentuk persiapan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu :

- a) Menyiapkan RPPH (rencana pelaksanaan pembelajaran harian) dengan menyesuaikan tema dan kegiatan *cooking* yang akan dilakukan.
- b) Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan *cooking* seperti kompor, sayuran, minyak sayur dan penggorengan. Peneliti menerangkan kegiatan *cooking*.
- c) Merancang berapa anak dalam kegiatan *cooking*, ada yang memotong sayur dengan dipetik bukan dengan pisau.

2) Pelaksanaan

Setelah peneliti merumuskan perencanaan *treatment* kegiatan *cooking*, yang kemudian peneliti melaksanakan kegiatan pertama pada tanggal 23 Juli 2018 yang bertepatan di TK Tunas Bangsa Balai Panjang pada kelompok B2. Dalam pembukaan kegiatan ini peneliti terlebih dahulu mengambil absen kehadiran anak setelah itu baru menjelaskan tentang kegiatan *cooking* yang akan dilaksanakan. Peneliti memperkenalkan tema yang akan di pahami anak hari itu, dan peneliti juga menerangkan tentang makanan sehat, saat peneliti menerangkan apa itu makanan sehat dan apa-apa saja kandungan yang terdapat dalam makanan sehat, peneliti memberikan pertanyaan kepada anak apa itu makanan sehat dan dua orang anak mengangkat tangannya dan menjawab

pertanyaan yang peneliti berikan, anak yang pertama menjawab bahwa makanan sehat adalah makanan yang bergizi dan menyebutkan sayuran sebagai makanan sehat. Sedangkan anak yang kedua menyebutkan makanan yang sehat adalah makanan yang sehat bagi tubuhnya dan anak tersebut menyebutkan bahwa buah-buahan termasuk kedalam kandungan makanan sehat, setelah penjelasan tentang makanan sehat serta kandungannya, peneliti bercerita tentang apa itu lauk pauk, makanan apa saja yang termasuk lauk pauk, setelah peneliti bercerita dengan memperlihatkan gambar lauk pauk pada anak, setelah itu peneliti menjelaskan terlebih dahulu langkah langkah memasak sayur, adapun sayur yang dimasak adalah sayur bayam, pertama peneliti mempersiapkan peralatan memasak seperti kompor, wajan penggorengan, sendok, korek api, minyak goreng dan sayur bayam yang sebagai bahan utama untuk dimasak, peneliti pun memberikan contoh bagaimana cara mematahkan sayur dengan tangan, namun masih ada anak yang tidak memperhatikan peneliti ketika memberikan contoh cara mematahkan sayur dengan menggunakan tangan, anak tersebut hanya bermain dan tidak memperhatikan peneliti. Setelah itu anak membantu mencuci sayur bayam, setelah anak mencuci sayur bayam peneliti pengiris bawah putih dan bawang merah dan anak pun memperhatikan bagaimana cara mengiris bawang putih dan bawang merah.

Tahap selanjutnya peneliti mendengarkan dan melihat langkah-langkah dan mengetahui bumbu apa saja yang diperlukan untuk memasak sayur bayam, setelah itu peneliti menghidupkan api kompor dan menuangkan minyak goreng secukupnya dan anak memperhatikan, ada anak yang ingin memasukkan bawang merah dan bawang putih kedalam penggorengan, setelah bawang putih dan bawang merah, setelah itu peneliti memasukkan sayur bayam ke dalam penggorengan,

dan ada anak yang mengaduk sayur bayam tersebut. Setelah itu peneliti memasukkan garam secukupnya, dan ada anak yang ingin mencoba bagaimana rasa sayur bayam tersebut setelah di beri garam. Setelah sayur bayam masak ada anak yang membantu menuangkan sayur bayam ke dalam mangkok yang sudah tersedia. Kemudian pada tahap penutup peneliti menyuruh anak duduk melingkar dan menanyakan kembali apa saja kandungan makanana sehat dan bagaimana cara memasak sayur bayam serta manfaat dari kegiatan *cooking* yang dilaksanakan pada hari itu.

3) **Evaluasi**

Pada kegiatan penutup peneliti melakukan evaluasi tentang pengetahuan anak tentang makanana sehat serta kandungan yang terdapat dalam makanan sehat tersebut dan evaluasi kegiatan memasak sayur bayam. Setelah kegiatan *cooking* dilakukan peneliti berdiskusi dengan anak tentang kegiatan memasak sayur. Penulis melihat masih ada 6 orang yang masih kurang mengetahui apa itu makanan sehat serta kandungan nya, dan ada pada 6 orang anak tersebut ada juga yang tidak memperhatikan peneliti saat pelaksanaan kegiatan *cooking*, dan 4 orang anak yang sudah mulai mengetahui apa itu makanan sehat serta kandungan dari makanan sehat. Penulis melihat masih banyak pengetahuan makanan sehat anak masih belum meningkat. Hal ini disebabkan terlihat masih ada anak yang tidak mengetahui maknan sehat dan kandungan makanan sehat serta mengikuti kegiatan *cooking*. Oleh karena itu diperlukan treatment kedua untuk dapat melihat sejauh mana pengetahuan makanan seha

Tabel 4.3
Gambaran Pengetahuan Makanan Sehat Anak di TK Tunas Bangsa
Balai Panjang Treatment I

| No | Inisial | Item pengamat | | | | | Skor | Kategori |
|-------|---------|---------------|----|----|----|----|------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 1 | MAS | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 8 | BB |
| 2 | ZMA | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | MB |
| 3 | SA | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 8 | BB |
| 4 | AK | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 12 | MB |
| 5 | NN | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 12 | MB |
| 6 | RND | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 12 | MB |
| 7 | MR | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 8 | BB |
| 8 | B | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | MB |
| 9 | P | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 8 | BB |
| 10 | MB | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 8 | BB |
| Total | | 21 | 19 | 21 | 20 | 24 | 88 | |
| | | Rata-rata | | | | | 8,8 | |

Hasil analisis tabel IV.3 dapat diperoleh skor tertinggi adalah 12 dan skor terendah adalah 8 dengan rata-rata 8,8 Adapun anak yang memiliki pengetahuan makanan sehat mulai berkembang berjumlah 4 orang, memiliki pengetahuan makanan sehat belum berkembang berjumlah 6 orang. Dari data diatas dapat diketahui bahwa pengetahuan makanan sehat anak di TK Tunas Bangsa Balai Panjang Kelompok B2 diberikan kegiatan *cooking* rata-rata belum berkembang

Gambar 4.1
Kegiatan *Cooking* Memasak Sayur Bayam Anak TK Tunas Bangsa
Balai Panjang



b. Treatment II

1) Persiapan

Pada perencanaan kedua penulis melaksanakan kegiatan *cooking* dengan tema minuman, sub tema macam-macam susu. Dalam kegiatan ini penulis mempersiapkan RPPH (rancangan pelaksanaan pembelajaran harian) dan bahan.

Treatment kedua dilaksanakan 24 Juli 2018 di ruangan kelas B2 TK Tunas Bangsa Balai Panjang pukul 09.00-11.00 Wib dengan jumlah anak 10 orang. Peneliti yang mengajar langsung dalam kegiatan *cooking*. Adapun bentuk perencanaan sebelum kegiatan dilaksanakan yaitu :

- a) Menyiapkan RPPH (rancangan pelaksanaan pembelajaran harian) dengan menyesuaikan tema dan kegiatan *cooking* yang akan dilakukan.
- b) Menyiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan *cooking* seperti membuat susu Peneliti menerangkan apa saja manfaat susu, cara membuat susu.

2) Pelaksanaan

Setelah peneliti merumuskan perencanaan *treatment* kegiatan *cooking* yang kemudian peneliti melaksanakan kegiatan kedua pada 24 Juli 2018 yang bertempat di TK Tunas Bangsa Balai Panjang pada kelompok B2. Dalam pembukaan kegiatan peneliti terlebih dahulu mengambil absen kehadiran anak baru menjelaskan kegiatan *cooking* yang akan dilaksanakan. Peneliti memperkenalkan tema yang akan dipahami anak hari itu dan peneliti juga menjelaskan tentang sub tema pada hari itu.

Pada *treatment* kedua ini peneliti menjelaskan tentang makanan sehat dan kandungan 4 sehat 5 sempurna, anak mendengarkan dan mengetahui apa itu kandungan 4 sehat 5

sempurna setelah di jelaskan peneliti, dalam pelaksanaan ini peneliti menjelaskan bagaimana cara membuat susu dan menjelaskan manfaat susu bagi tubuh kesehatan anak, pertama peneliti mempersiapkan susu, air hangat dan gelas, dan peneliti memberikan contoh kepada anak bagaimana cara membuat susu, setelah peneliti memberikan contoh kemudian anak mulai mengambil gelas satu perstu dan menuangkan sedikit susu kental kedalam gelas tersebut, selanjutnya peneliti yang menuangkan air hangat ke dalam gelas anak, karena jika anakyang menuangkan nya air itu akan tumpah dan mengenai tangan anak. Namun ada 2 anak yang tidak mau meminum susu karena anak tersebut tidak suka susu, dan 1 anak yang hanya dia sambil memperhatikan temanya ketika membuat susu, setelah di tuangkan air hangat anak mengaduk susu dengan sendok yang telah disediakan peneliti, setelah diaduk anak meminum susu yang telah mereka buat sendiri.

Kemudian pada tahap penutup peneliti menyuruh anak duduk melingkar dan menanyakan kembali apa saja kandungan makanana sehat dan apa saja 4 sehat 5 sempurna, serta bagaimana cara membuat susu serta manfaat susu bagi kesehatan anak, dan manfaat dari kegiatan *cooking* yang dilaksanakan pada hari itu.

3) Evaluasi

Pada kegiatan penutup peneliti melakukan evaluasi tentang pengetahuan anak tentang makanan sehat serta kandungan 4 sehat 5 sempurna yang terdapat dalam makanan sehat tersebut dan evaluasi kegiatan membuat susu. Setelah kegiatan *cooking* dilakukan peneliti berdiskusi dengan anak tentang kegiatan membuat susu Penulis melihat ada 3 orang anak yang memiliki pengetahuan tentang makanan sehat dan kandungan 4 sehat 5 sempurna berkembang sesuai harapan, dan 4 orang anak yang

memiliki pengetahuan makanan sehat anak mulai berkembang, sedangkan 3 orang anak lainnya masih belum berkembang karena anak tersebut masih kurang dalam mengikuti kegiatan *cooking* yang diberikan peneliti. karena masih adanya anak yang belum memiliki pengetahuan makanan sehat diperlukan treatment kegita untuk meningkatkan lagi mengetahui makanan sehat anak.

Tabel 4.4
Gambaran Pengetahuan Makanan Sehat Anak TK Tunas Bangsa
Balai Panjang Treatment II

| No | Inisial | Item pengamat | | | | | Skor | Kategori |
|-------|---------|---------------|----|----|----|----|------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 1 | MAS | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 12 | MB |
| 2 | ZMA | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | MB |
| 3 | SA | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 8 | BB |
| 4 | AK | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | BSH |
| 5 | NN | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | MB |
| 6 | RND | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | BSH |
| 7 | MR | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 8 | BB |
| 8 | B | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | BSH |
| 9 | P | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 13 | MB |
| 10 | MB | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 8 | BB |
| Total | | 25 | 23 | 23 | 23 | 24 | 119 | |
| | | Rata-rata | | | | | 11,9 | |

Hasil analisis tabel IV.4 dapat diperoleh skor tertinggi adalah 16 dan skor terendah adalah 8 dengan rata-rata 11,9. Adapun anak yang memiliki pengetahuan makanan sehat berkembang sesuai harapan berjumlah 3 orang, memiliki pengetahuan makanan sehat mulai berkembang berjumlah 4 orang, memiliki pengetahuan makanan sehat belum berkembang berjumlah 3 orang. Dari data diatas dapat diketahui bahwa pengetahuan makanan sehat anak di TK Tunas Bangsa Balai Panjang Kelompok B2 diberikan kegiatan *cooking* rata-rata mulai berkembang.

Gambar 4.2
Kegiatan Cooking Membuat Susu Anak Tk Tunas Bangsa
Balai Panjang



c. Treatment III

1) Persiapan

Pada treatment ini penulis melaksanakan kegiatan *cooking* dengan tema buah-buahan, sub tema membuat sup buah. Dalam kegiatan ini penulis mempersiapkan RPPH (rancangan pelaksanaan pembelajaran harian) alat dan bahan.

Treatment ketiga dilaksanakan tanggal 25 Juli 2018 di ruangan kelas B2 TK Tunas Bangsa Balai Panjang pukul 09.00-11.00 Wib dengan jumlah anak 10 orang. Peneliti yang langsung melaksanakan kegiatan *cooking*. Adapun persiapan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu :

- a) Menyiapkan RPPH (rancangan pelaksanaan pembelajaran harian) dengan menyesuaikan tema dalam kegiatan *cooking* yang akan dilakukan.
- b) Menyiapkan alat dan bahan yang digunakan untuk kegiatan *cooking*. Peneliti menerangkan apa manfaat buah-buahan dan bagaimana cara membuat sup buah dan macam buah-buahan.

2) Pelaksanaan

Setelah peneliti merumuskan persiapan *treatment* kegiatan *cooking*, yang kemudian peneliti melaksanakan kegiatan ketiga pada tanggal 25 Juli 2018 yang bertempat di TK Tunas Bangsa Balai Panjang. Dalam pembukaan kegiatan peneliti terlebih dahulu mengambil absen kehadiran anak baru menjelaskan tentang kegiatan *cooking* yang akan dilaksanakan. Peneliti memperkenalkan tema yang akan dipahaminya anak hari itu dan peneliti menjelaskan tentang makanan sehat, lauk pauk, selanjutnya peneliti menjelaskan kegiatan *cooking* hari itu yaitu cara membuat sup buah, pertama anak diberi penjelasan dan pengetahuan tentang buah-buahan dan apa saja manfaat buah-buahan bagi tubuh dan kesehatan anak, selanjutnya peneliti

menunjukkan buah apa saja yang akan di jadikan sub buah hari itu lakukannya sendiri seperti yang sudah, selanjutnya peneliti memberikan contoh bagaimana cara mengupas buah dan anak dengan antusias mendengarkan dan melihat peneliti mengupas dan memotong buah, setelah peneliti menjelaskan dan memberikan contoh anak disuruh untuk mencuci buah-buahan yang untuk dijadikan sub buah, selanjutnya anak mengupas buah, bagi yang sudah terbiasa memegang pisau anak tersebut boleh memotong buah dengan dampingan guru dan peneliti, setelah mengupas dan memotong buah anak mengambil mangkuk untuk tempat buah dan memasukkan buah tersebut kedalam mangkok yang telah tersedia, setelah itu anak memasukkan sedikit susu dan sirup kedalam mangkok yang berisi buah-buahan, dan anak mengaduk buah-buahan yang telah diberi susu dan sirup, setelah itu anak mencicipi sub buah yang telah anak buat sendiri. Kemudian tahap penutup peneliti menyuruh anak duduk melingkar dan menanyakan kembali apa yang telah dipelajari hari itu.

Kemudian pada tahap penutup peneliti menyuruh anak duduk melingkar dan menanyakan kembali apa saja kandungan macam-macam buah-buahan dan manfaat buah-buahan bagi kesehatan anak, serta bagaimana cara membuat sub buah serta , dan manfaat dari kegiatan *cooking* yang dilaksanakan pada hari itu.

3) Evaluasi

Pada kegiatan penutup peneliti melakukan evaluasi tentang pengetahuan anak tentang makanan sehat macam-macam buah-buahan serta manfaat buah-buahan, yang terdapat dalam makanan sehat tersebut dan evaluasi kegiatan membuat sub buah. Setelah kegiatan *cooking* dilakukan peneliti berdiskusi dengan anak tentang kegiatan membuat sub buah. 4 orang anak yang telah memiliki pengetahuan makanan sehat berkembang sesuai harapan, sedangkan 6 orang lainnya memiliki pengetahuan makanan sehat yang berkembang sangat baik, dan tidak perlu dilakukan treatment selanjutnya.

Setelah semua kegiatan dilakukan, anak di evaluasi kembali untuk melihat tingkat pengetahuan makanan sehat setelah diberikan kegiatan *cooking*, data tersebut dijadikan pembandingan setelah diberikan kegiatan *cooking*. Membandingkan nilai rata-rata pengetahuan makanan sehat anak sebelum dan setelah diberikan kegiatan *cooking* dengan analisis statistik uji beda (*t-test*). Uji beda ini dilakukan untuk melihat signifikan peningkatan pengetahuan makanan sehat pada anak.

Tabel 4.5
Gambaran pengetahuan makanan sehat anak treatment III

| No | Inisial | Item pengamat | | | | | Skor | Kategori |
|-------|---------|---------------|----|----|----|----|------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 1 | MAS | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 18 | BSB |
| 2 | ZMA | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 18 | BSB |
| 3 | SA | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 | BSH |
| 4 | AK | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 18 | BSB |
| 5 | NN | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | BSH |
| 6 | RND | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 19 | BSB |
| 7 | MR | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | BSH |
| 8 | B | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | BSB |
| 9 | P | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 18 | BSB |
| 10 | MB | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | BSH |
| Total | | 34 | 33 | 36 | 33 | 36 | 173 | |
| | | Rata-rata | | | | | 17,3 | |

Hasil analisis tabel IV.5 dapat diperoleh skor tertinggi adalah 19 dan skor terendah adalah 15 dengan rata-rata 17,3. Adapun anak yang memiliki pengetahuan makanan sehat berkembang sesuai harapan berjumlah 4 orang, memiliki pengetahuan makanan sehat berkembang sangat baik berjumlah 6 orang. Dari data diatas dapat diketahui bahwa pengetahuan makanan sehat anak di TK Tunas Bangsa Balai Panjang Kelompok B2 diberikan kegiatan *cooking* rata-rata berkembang sangat baik.

Gambar 4.3
Kegiatan Cooking Membuat Sup Buah Anak TK Tunas Bangsa
Balai Panjang



Tabel 4.7
Klasifikasi Skor pada anak usia 5-6 tahun di TK Tunas Bangsa
Balai Panjang (*Pretest*)

| No | Interval | Kategori | Pretest | |
|----|----------|---------------------------|---------|-----|
| | | | F | % |
| 1 | 17 - 20 | Berkembang sangat baik | 0 | 0 |
| 2 | 13 - 16 | Berkembang sesuai harapan | 0 | 0 |
| 3 | 9 - 12 | Mulai berkembang | 5 | 50 |
| 4 | 5 - 8 | Belum berkembang | 5 | 50 |
| | | Jumlah | 10 | 100 |

Hasil analisis tabel IV.7 dapat dipahami bahwa pada *pretest* pada 5 anak dengan persentase 50% yang pengetahuan makanan sehat nya pada kategori mulai berkembang, 5 anak yang pengetahuan makanan sehat nya belum berkembang. Berikut penjabaran klasifikasi skor masing-masing perlakuan yang akan diberikan kegiatan *cooking* pada anak.

B. Deskripsi Data Hasil *Post-test*

Tabel 4.7

**Gambaran Pengetahuan Makanan Sehat Anah Usia 4-6 Tahun
di TK Tunas Bangsa Balai Panjang
Setelah Diberikan Perlakuan (*Post-Test*)**

| No | Inisial | Item pengamat | | | | | Skor | Kategori |
|-------|---------|---------------|----|----|----|----|------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 1 | MAS | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 18 | BSB |
| 2 | ZMA | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 18 | BSB |
| 3 | SA | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 | BSH |
| 4 | AK | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 18 | BSB |
| 5 | NN | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | BSH |
| 6 | RND | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 19 | BSB |
| 7 | MR | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | BSH |
| 8 | B | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | BSB |
| 9 | P | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 18 | BSB |
| 10 | MB | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | BSH |
| Total | | 34 | 33 | 36 | 33 | 36 | 173 | |
| | | Rata-rata | | | | | 17,3 | |

Hasil analisis tabel IV.8 dapat diperoleh skor tertinggi adalah 19 dan skor terendah adalah 15 dengan rata-rata 17,3. Adapun anak yang memiliki pengetahuan makanan sehat berkembang sesuai harapan berjumlah 4 orang, memiliki pengetahuan makanan sehat berkembang sangat baik berjumlah 6 orang. Dari data diatas dapat diketahui bahwa pengetahuan makanan sehat anak di TK Tunas Bangsa Balai Panjang Kelompok B2 diberikan kegiatan *cooking* rata-rata berkembang sangat baik.

Tabel 4.8
Klasifikasi Skor pada anak usia 4-6 tahun di TK Tunas Bangsa
Balai Panjang (*Post Test*)

| No | Interval | Kategori | Posttest | |
|----|----------|---------------------------|----------|-----|
| | | | F | % |
| 1 | 17 - 20 | Berkembang sangat baik | 6 | 60 |
| 2 | 13 - 16 | Berkembang sesuai harapan | 4 | 40 |
| 3 | 9 - 12 | Mulai berkembang | 0 | 0 |
| 4 | 5 - 8 | Belum berkembang | 0 | 0 |
| | | Jumlah | 10 | 100 |

Hasil analisis tabel IV.9 dapat dipahami bahwa diperoleh hasil posttest, 6 orang anak memiliki pengetahuan makanan sehat berkembang sangat baik dan 4 orang anak memiliki pengetahuan makanan sehat berkembang sesuai harapan. Dapat diketahui bahwa setelah diberikan kegiatan *cooking* rata-rata pengetahuan makanan sehat anak berkembang sangat baik.

2. Pengujian Hipotesis

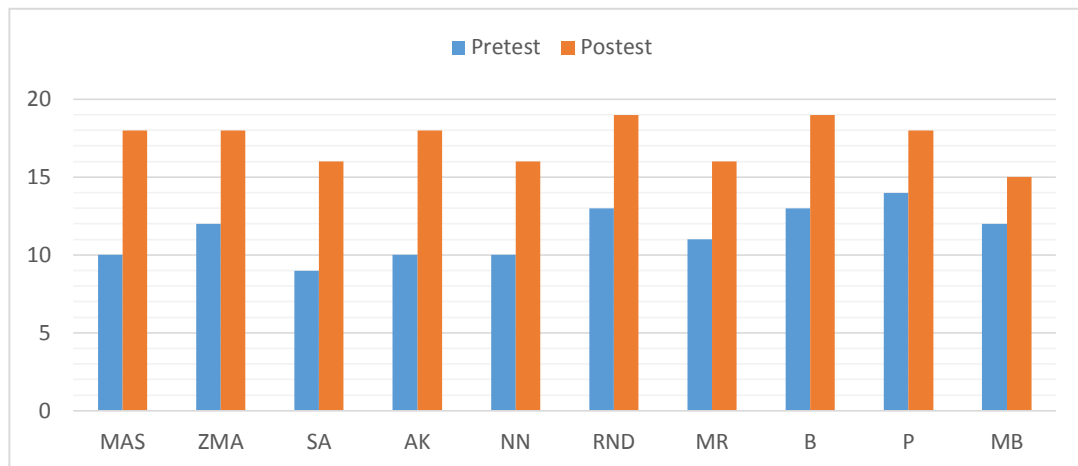
Dalam rangka menjawab rumusan masalah penelitian yang telah dikemukakan pada bab I maka uji hipotesis dilakukan uji hipotesis. Hipotesis merupakan uji sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data hipotesis yang akan diuji disini merupakan hipotesis statistik karena peneliti bekerja dengan sampel. Hipotesis statistik diperlukan untuk menguji apakah hipotesis yang hanya diuji dengan data sampel dapat diberlakukan untuk pupolasi atau tidak. Pengujian ini untuk mencari signifikansi, artinya hipotesis penelitian yang telah terbukti pada sampel itu dapat berlaku untuk populasi. Langkah selanjutnya adalah menganalisis data *treatment*, dengan cara melakukan uji statistik untuk melihat signifikan atau tidaknya pengetahuan makanan sehat anak melalui

kegiatan *cooking*. Perlu diketahui dahulu perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* secara keseluruhan disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.9
Perbandingan Pengetahuan Makanan Sehat Anak
antara *Pretest* dan *Posttest*

| No | Inisial | <i>Pretest</i> | | <i>Posttest</i> | | Keterangan |
|--------|---------|----------------|----------|-----------------|----------|------------|
| | | Skor | Kategori | Skor | Kategori | |
| 1 | MAS | 8 | BB | 18 | BSB | Meningkat |
| 2 | ZMA | 11 | MB | 18 | BSB | Meningkat |
| 3 | SA | 7 | BB | 16 | BSH | Meningkat |
| 4 | AK | 8 | BB | 18 | BSB | Meningkat |
| 5 | NN | 8 | BB | 16 | BSH | Meningkat |
| 6 | RND | 12 | MB | 19 | BSB | Meningkat |
| 7 | MR | 8 | BB | 16 | BSH | Meningkat |
| 8 | B | 11 | MB | 19 | BSB | Meningkat |
| 9 | P | 12 | MB | 18 | BSB | Meningkat |
| 10 | MB | 12 | MB | 15 | BSH | Meningkat |
| Jumlah | | 98 | | 173 | | |
| AVR | | 98 | | 17.3 | | |

Grafik IV.1
Perbandingan skor *pretest* dan *posttest*



Hasil analisis tabel dan grafik diatas terlihat jelas bahwa terjadinya peningkatan skor pengetahuan makanan sehat anak, yang mana sebelum dilakukan *treatment* skor rata-rata nya 11,4 setelah diberikan 3 kali *treatment* skor rata-rata meningkat menjadi 17,3. tabel dan grafik di atas menggambarkan bahwa semua anak mengalami peningkatan pengetahuan makanan sehatnya. Ketika diketahui hasil *pretest* dan *posttest* maka untuk melihat signifikan atau tidak nya peningkatan pengetahuan makanan sehat anak melalui kegiatan *cooking* dilakukan dengan analisis statistik uji beda (uji-t).

Dalam rangka menjawab rumusan masalah penelitian pada bab I maka dilakukan uji hipotesis. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data hipotesis yang akan diuji disini merupakan hipotesis statistik karena peneliti bekerja dengan sampel. Hipotesis statistik diperlukan untuk menguji apakah hipotesis yang hanya diuji dengan data sampel dapat diberlakukan untuk populasi atau tidak. Pengujian ini untuk mencari signifikan artinya hipotesis penelitian yang telah terbukti pada sampel itu dapat diberlakukan populasi.

Berdasarkan pada rumusan masalah maka uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji-t “sebelum dilaksanakan uji-t maka terlebih dahulu dibuat tabel perhitungan untuk memperoleh nilai t” sebagai berikut :

Tabel 4.10
Perhitungan untuk memperoleh “t” dalam rangka menguji kebenaran hipotesis alternatif (H_a)

| No | Inisial | Pretest | Posttest | D | D |
|--------|---------|---------|----------|---------------|------------------|
| 1 | MAS | 8 | 18 | -10 | 100 |
| 2 | ZMA | 11 | 18 | -7 | 49 |
| 3 | SA | 7 | 16 | -9 | 81 |
| 4 | AK | 8 | 18 | -10 | 100 |
| 5 | NN | 8 | 16 | -8 | 64 |
| 6 | RND | 12 | 19 | -7 | 49 |
| 7 | MR | 8 | 16 | -8 | 64 |
| 8 | B | 11 | 19 | -8 | 64 |
| 9 | P | 12 | 18 | -6 | 36 |
| 10 | MB | 12 | 15 | -3 | 9 |
| JUMLAH | | 98 | 173 | $\Sigma D=76$ | $\Sigma D^2=616$ |
| AVRG | | 9,8 | 17,3 | | |

a. Mencari *mean* dari *difference*

$$Md = \sqrt{\frac{\sum D}{N}} = \frac{76}{10} = 7,6$$

b. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{616}{10} - \left(\frac{76}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{61,6 - (7,6)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{61,6 - 57,76}$$

$$SD_D = \sqrt{3,84} = 1,95$$

c. Mencari Standard error dari *Mean of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{1,95}{\sqrt{10-1}} = \frac{1,95}{\sqrt{9}} = \frac{1,95}{3} = 0,65$$

d. Mencari harga t_0 dengan rumus:

$$t_0 = \frac{MD}{SE_{MP}} = \frac{7,6}{0,65} = 11,70$$

Langkah berikutnya memperhitungkan df atau db dengan rumus yaitu df atau db = $N-1=10-1=9$, dengan df sebesar 9. Penulis mengacu kepada tabel nilai "t" baik pada taraf signifikansi 5% maupun 1%. Ternyata didapatkan nilai t tabelnya pada signifikansi 5% yaitu 2,23.

Menguji signifikansi t_0 dengan cara membandingkan t_0 ("t" observasi) dengan t_t ("t" table). Kemudian dengan membandingkan hasil dari t_0 dengan t_t diperoleh gambarannya sebagai berikut:

$t_0 = 11,70 > t_t = 2,23$ pada taraf signifikansi 5%, maksudnya t_0 observasi besar dari t_t table pada signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil rumusan di atas terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok sampel, maka hipotesis alternatif diterima berarti terdapat peningkatan dengan kegiatan *cooking* terhadap pengetahuan makanan sehat anak usia dini di kelompok B-2 di TK Tunas Bangsa Balai Panjang dan hipotesis nol ditolak, artinya kegiatan *cooking* dapat meningkatkan pengetahuan makanan sehat anak.

C. Pembahasan

Hasil penelitian yang peneliti lakukan di atas terkait dengan meningkatkan pengetahuan makanan sehat anak TK Tunas Bangsa Balai Panjang melalui kegiatan *cooking* diketahui bahwa masalah yang terdapat dalam pengetahuan makanan sehat anak masih kurang adalah anak masih jajan sembarangan dilingkungan sekolah dan bekal yang di bawa anak dari rumah masih kurang sehat untuk perkembangan dan pertumbuhan anak. Namun rendahnya pengetahuan makanan sehat anak pada kelas B2 disebabkan oleh guru tidak

menyediakan makanan disekolah dan anak sendiri yang membawa bekal kesekolah, dan guru juga membiarkan anak jajan sembarangan dilingkungan sekolah (Observasi di TK Tunas Bangsa, tanggal 28 Agustus 2017).

Menurut Hasan (2010: 284) melalui kegiatan memasak dapat memberikan pengetahuan pada anak tentang angka atau jumlah. Belajar tentang warna, melatih motorik kasar dengan memperkenalkan nama-nama benda yang ada di dapur, dan melatih motorik halus melalui kegiatan mematahkan sayur-sayuran dengan tangan. Dengan demikian anak dapat belajar tanpa beban karena dilakukan dengan bermain.

Sedangkan menurut Jill Castle dalam jurnal Annisa Trimirasti (2017), manfaat dari kegiatan memasak untuk anak yaitu (1) berlatih matematika, (2) meningkatkan daya paham, (3) belajar sains, dan (4) penghargaan pada diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian dan pendapat teori di atas dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan *cooking* dapat meningkatkan pengetahuan makanan sehat anak, bukan hanya itu saja kegiatan *cooking* juga dapat memberikan pada anak tentang angka, jumlah, warna, serta melatih motorik kasar dan motorik halus serta dapat meningkatkan daya paham dan penghargaan terhadap diri sendiri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kegiatan *cooking* dapat meningkatkan pengetahuan makanan sehat anak, hasil perhitungan statistik yang menyatakan hipotesis alternatif diterima dengan taraf signifikan, sedangkan hipotesis nol di tolak pada taraf signifikan 5% gambarnya yaitu $t_0 = 11,70 > t_t = 2,23$.

B. Implikasi

Penelitian berimplikasi pada meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak usia dini khususnya dalam kegiatan *cooking* terutama tentang pengetahuan kandungan makanan sehat anak usia dini.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di TK Tunas Bangsa Balai Panjang maka dapat diajukan beberapa saran yang bermanfaat bagi peningkatan pengetahuan makanan sehat anak melalui kegiatan *cooking* :

1. Bagi sekolah agar dapat memfasilitasi sarana dan prasarana kegiatan *cooking* agar dapat terlaksana nya proses pembelajaran di sentra *cooking* untuk meningkatnya pengetahuan makanan sehat anak
2. Bagi guru di TK Tunas Bangsa Balai Panjang kiranya dapat memanfaatkan kegiatan *cooking* untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat anak.
3. Bagi orang tua agar dapat memperhatikan makanan yang di bawa abak kesekolah dan dengan ad nya kegiatan *cooking* orang tua diharapkan bisa memberikan makanan yang sehat untuk anaknya.

4. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan treatment yang berbeda untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat anak.

Daftar Pustaka

- Anonim. 2002. *Memilih Makanan dan Jajanan yang Sehat*. Balitbang Depdiknas dan Lembaga Penelitian IPB. Bogor.
- Cholid Narbuko dan Abu Ahmadi. 2004. *Metode Penelitian*. Bumi Aksara. Jakarta
- Elsa, S. 2015. *Kegiatan Memasak Untuk Anak*. Infomedika. Jakarta
- Faisal Sanafiah. 1982. *Metode Penelitian Pendidikan*. Usaha Nasional Surabaya
- Fitriani, S. 2011. *Promosi Kesehatan*. Ghara Ilmu. Yogyakarta
- [Hhttp//karya-tulis-makalah.blogspot.com/2014/8/makalah-makanan-sehat.html](http://karya-tulis-makalah.blogspot.com/2014/8/makalah-makanan-sehat.html)
- Kasiram Moh. 2008. *Metode Penelitian*. UIN Malang Press. Yogyakarta
- Kegiatan memasak. 2014. *Jurnal Fun Cooking Untuk Anak*. Vol. 3. No (1)
- Kesehatan Makanan. 2015. *Jurnal Makanan Sehat*. Vol. 2. No (1)
- Luthfeni dan Hanifah. 2006. *Makanan yang Sehat*. Azka Press. Bandung
- Maimunah, Hasan. 2010. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Diva Press. Jogjakarta
- Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak Taman Kanak-kanak*. The Indonesian Journal of Publik Health. Vol. 6. No. 1.
- Marmi. 2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Minatyodkk. 2010. *Dasar-dasar Pengolahan Makanan*. Gihara Ilmu. Yogyakarta
- Nuraini, Heny. 2007. *Memilih & Membuat Jajanan Anak Yang Sehat & Halal*. Qultum Media. Jakarta
- Nurchayati, Dewi. 2014. *Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Melalui Peberapan Sentra Cooking*. Skripsi. Universitas Semarang. Semarang
- Sahadah, Ai. 2016. *Pengaruh Kegiatan Cooking Terhadap Pengetahuan Anak Tentang Makanan Sehat*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Jakarta
- Santoso, Soegeng dan Lies Anne Ranti. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Rineka Cipta. Jakarta

- Santoso, S dan Ranti, A.L. 2009. *KESEHATAN dan Gizi*. Rineka Cipta. Jakarta
- Santoso, S. 2007. *Kesehatan dan Gizi*. Universitas Terbuka. Jakarta
- Sukardi. 2003. *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Bumi Aksara. Jakarta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabet. Bandung
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Manajemen*. Alfabet. Bandung
- Sudjiyono, Anas. 2005. *Pengantar Statistic Pendidikan*. Raja Grafindo. Jakarta
- Suyadi. 2011. *Manajemen PAUD*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- W. Allan Walker, M.D dan Courtney Humphries. 2005. *Makanan Yang Sehat Untuk Bayi dan Anak-anak*. PT. Bhuana Ilmu Populer. Jakarta
- Widoyoko, S Eko Putro. 2012. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.