

**UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT
MELALUI PENERAPAN SENTRA *COOKING* PADA KELOMPOK
BERMAIN B DI PAUD BAITUS SHIBYAAN KECAMATAN
BERGAS KABUPATEN SEMARANG TAHUN AJARAN 2014/2015**

Dewi Nurchayati, Ratna Wahyu Pusari

dear.poenya@gmail.com

momopodhil@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan realita lapangan menunjukkan bahwa dalam kegiatan belajar mengajar di PAUD Baitusshibyaan khususnya melalui kegiatan atau permainan akan membantu pengetahuan anak tentang makanan sehat. Kegiatan tersebut salah satunya melalui penerapan sentra *cooking* yang memberikan kesempatan kepada anak untuk meningkatkan pengetahuannya tentang makanan sehat. Tujuan umum penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat anak, sedangkan tujuan utama penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat anak di PAUD Baitusshibyaan melalui penerapan sentra *cooking*. Metode penelitian ini menggunakan metode demonstrasi. Obyek penelitian tindakan kelas ini adalah peserta didik KB B PAUD Baitusshibyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang yang berjumlah 10 anak. Pengambilan data melalui wawancara, obsevasi dan dokumentasi. Untuk memudahkan menghitung indikator kinerja, peneliti membuat skoring Baik (75% - 100%), Cukup (60% - 74%), dan Kurang (<60%). Data diolah untuk mengetahui indikator keberhasilan kinerja jika mencapai 75% ke atas menunjukkan bahwa pengetahuan anak meningkat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan sentra *cooking* dapat meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat pada anak usia dini yaitu adanya peningkatan dalam ketercapaian indikator kinerja pada siklus I mencapai 0% dan pada siklus II mencapai 80%. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan, “Penerapan sentra *cooking* dapat meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak KB B PAUD Baitusshibyaan Kecamatan Bergas Tahun Ajaran 2014/2015”

Kata Kunci : Knowledge, Cooking.

ABSTRACT

Based on reality shows that teaching and learning activities in early childhood education Baitusshibyaan especially through activities or games will help children's' knowledge about healthy food. The activities apply cooking centers which provide opportunities for children to increase their knowledge in healthy food. The general purpose of this research is increasing knowledge about healthy food for children, while the main goal of this research is increasing knowledge about healthy food for PAUD Baitusshibyaan through the application of cooking centers. This research method is using demonstration method. The object of study is ten early childhood students grade B Baitusshibyaan Bergas Semarang. The data collected through interview, observation and documentation. The researcher made a kind of scoring to help in calculating the performance indicators: Good is in 75% - 100%, adequate is in 60% - 74%, and less is in < 60%. The data is processed to determine the success of performance indicators, if the performance indicators is gain up to 75%, it shows that the knowledge of children increase. The results shows that through the application of cooking centers can increase knowledge of healthy foods in early childhood students. In period 1 shows the performance indicators reach 0% and in period 2 shows the performance indicators reach 80%. The conclusion is applying cooking center can increase children's knowledge of healthy foods especially for PAUD Baitusshibyaan grade B Bergas Semarang in school year 2014/2015 ”.

Key words: *knowledge, cooking.*

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Pendidikan Anak Usia Dini merupakan upaya pendidikan yang kita lakukan terhadap anak dimulai dari kelahirannya hingga berusia 6 tahun. Pendidikan ini dilakukan dengan memberikan rangsangan pendidikan yang bertujuan untuk mengoptimalkan semua pertumbuhan dan perkembangan mereka baik secara jasmani maupun rohani. Kesehatan dan gizi merupakan aspek yang sangat penting dalam tumbuh kembang bayi karena pemberian makanan yang sehat, akan mempengaruhi perkembangan kognitif selanjutnya.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan Pasal 131 No. 1 dinyatakan bahwa Upaya pemeliharaan kesehatan bayi dan anak harus ditujukan untuk mempersiapkan generasi yang akan datang yang sehat, cerdas, dan berkualitas serta untuk menurunkan angka kematian bayi dan anak (UU Praktek Kedokteran, 2010: 109).

Kesehatan dan gizi merupakan aspek yang sangat penting dalam tumbuh kembang bayi karena pemberian makanan yang sehat, akan mempengaruhi perkembangan kognitif selanjutnya. Selain itu, apa yang bayi makan juga ikut mempengaruhi irama pertumbuhan, ukuran badan, dan ketahanan terhadap penyakit. Anak yang sehat ditunjang oleh keadaan gizi yang baik, merupakan hal yang utama untuk tumbuh kembang yang optimal bagi seorang anak.

Kondisi anak yang sehat hanya dapat dicapai melalui proses pendidikan dan pembiasaan serta penyediaan kebutuhan yang sesuai, khususnya melalui makanan sehari-hari oleh anak. Kualitas tumbuh kembang seorang anak sangat ditentukan oleh pemenuhan kebutuhan gizi serta tenaga yang seimbang. Kebutuhan zat gizi yang semakin meningkat, harus diimbangi dengan variasi hidangan yang disajikan.

Pembiasaan dalam mengatur pola makan tiga kali sehari dengan hanya sedikit makan makanan kecil, di antaranya makan pagi setiap hari merupakan salah satu upaya pemeliharaan kesehatan bagi anak, hal ini sependapat dengan hasil penelitian Bellock dan Breslow dalam Santoso (2004: 18). Dibutuhkan pula kombinasi antara pembiasaan pola makan, asupan makanan, dan pengaturan porsi makan pada anak serta kepedulian dan kepekaan orang tua untuk melihat adanya tanda-tanda kurang gizi pada anak.

Penelitian peningkatan pengetahuan tentang makanan sehat dilakukan di PAUD Baitusshibyaan, sebagai lembaga pendidikan swasta berbasis

sentra dengan jumlah murid KB A 17 anak dan KB B 10 anak serta jumlah pengajar 4 orang. Penelitian dilakukan di PAUD Baitusshibyaan dikarenakan terdapat beberapa anak yang memiliki pola makan kurang teratur dan kurang sehat. Makanan yang di bawa anak dari rumah tentunya tergantung dengan pengetahuan dan kemampuan orang tua dalam menyiapkannya. Terdapat beberapa orang tua yang tidak mau repot dalam menyiapkan bekal makan untuk anak, sehingga ditemukan berbagai jenis makanan yang dibawa oleh anak baik bergizi maupun kurang baik untuk anak.

Jumlah porsi bekal yang dibawa anak terkadang juga 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 partisipasi dari tenaga pendidik, orangtua, maupun pedagang untuk memberikan perhatiannya kepada anak dalam menjaga kesehatan.

Memecahkan masalah tersebut diperlukan metode yang tepat agar anak di PAUD Baitusshibyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun Ajaran 2014/2015 dapat mengetahui tentang makanan yang sehat sehingga kebutuhan gizi cukup untuk perkembangan tubuh secara optimal, dan mendidik kebiasaan makan secara teratur. Salah satu metodenya adalah melalui penerapan sentra *cooking*. Sentra *cooking* adalah salah satu kegiatan yang dapat memberikan pengetahuan kepada anak tentang proses membuat atau mengolah bahan makanan, serta memberikan pengetahuan tentang angka atau jumlah, belajar tentang warna, melatih motorik kasar dengan memperkenalkan nama-nama benda di dapur.

Melalui penerapan sentra *cooking* anak dapat meningkatkan keterampilannya dalam bermain mengolah bahan-bahan masakan sehingga

menjadi masakan sederhana. Kepuasan anak akan muncul pada saat membantu melakukan kegiatan pekerjaan yang sebenarnya. Kepercayaan diri pada anak juga akan berkembang pada saat mereka memiliki kesempatan menyiapkan makanan yang akan dinikmati teman sekelas dan guru.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat melalui penerapan sentra *cooking* pada KB B di PAUD Baitusshibyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang tahun ajaran 2014/2015.

2. Kajian Teori

a. Pengetahuan Anak

1) Pengertian Pengetahuan

Seseorang memiliki rasa ingin tahu ketika melihat atau mengalami kejadian yang mungkin belum pernah dialami. Berawal dari rasa ingin tahu tersebut, maka seseorang mencoba untuk mencari. Hasilnya ia akan tahu sesuatu, dan sesuatu itulah yang dinamakan pengetahuan. Pengetahuan seseorang akan terus berkembang seiring berjalannya waktu, karena semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin banyak pengetahuannya.

Pernyataan di atas di dukung oleh beberapa teori, antara lain yaitu menurut Semiawan dalam Sujiono (2009: 60) pengetahuan merupakan sesuatu yang diciptakan kembali dan dibangun dari dalam diri seseorang melalui pengamatan, pengalaman, dan pemahamannya. Pengetahuan diperoleh melalui suatu dialog oleh suasana belajar yang bercirikan pengalaman dua sisi (kognitif dan afektif). Dengan demikian, belajar harus diupayakan agar anak-anak mampu menggunakan peralatan mental (otak) mereka secara efektif dan efisien serta melibatkan emosi dan kemampuan kreatifnya sehingga tidak ditandai oleh segi kognitif saja.

Sedangkan menurut Wonorahardjo (2010: 17) pengetahuan kebanyakan menyangkut suatu objek. Pengetahuan sifatnya objektif, walaupun tidak selalu terlepas dari subjeknya. Cara mengungkapkan pengetahuan merupakan bagian dan mata rantai dalam proses pengolahan pengetahuan sebelumnya. Hal ini akan menentukan penerimaan subjek lain dalam menyerap pengetahuan akan objek yang sama.

Pendapat lain dari Piaget dalam Suyadi (2010: 79) yang menyatakan bahwa pengetahuan dibangun melalui kegiatan atau aktivitas pembelajaran. Pengetahuan dapat diperoleh melalui eksplorasi, manipulasi, dan konstruksi secara elaboratif. Anak-anak bukanlah suatu objek penerima pengetahuan yang pasif, melainkan mereka dengan aktif melakukan pengaturan pengalaman mereka ke dalam struktur mental yang kompleks.

Berdasarkan beberapa pengertian pengetahuan yang dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan anak dibangun dari hasil interaksi dengan lingkungan dan sesuai dengan kemampuan berfikir anak. Pada saat anak bermain sambil belajar, mereka memiliki kesempatan untuk mengetahui sifat-sifat objek dengan cara mengamati, menyentuh, mencium, dan mendengarkan. Pengalaman anak secara langsung terhadap objek melalui penginderaan akan lebih bermakna bagi anak dalam proses berfikirnya.

2) Jenis-Jenis Pengetahuan

Berdasarkan pengertian pengetahuan di atas, Soemargono dalam Surajiyo (2012: 59) membagi pengetahuan menjadi beberapa jenis, antara lain yaitu :

- a) Pengetahuan nonilmiah adalah pengetahuan yang diperoleh dengan menggunakan cara-cara yang tidak termasuk dalam kategori metode ilmiah. Sebagai contoh pengetahuan nonilmiah yaitu hasil dari penglihatan, hasil pendengaran, hasil pembauan, hasil pengecap lidah, dan hasil perabaan kulit.

- b) Pengetahuan ilmiah adalah segenap hasil pemahaman manusia yang diperoleh dengan menggunakan metode-metode ilmiah. Sebagai contoh pengetahuan ilmiah yaitu hasil dari percobaan sains. Pengetahuan ilmiah mempunyai lima ciri pokok, yaitu : a) empiris, b) sistematis, c) objektif, d) analitis, dan e) verifikatif.

3) Cara Anak Memperoleh Pengetahuan

Masing-masing anak memiliki cara yang berbeda dalam memperoleh pengetahuan, salah satunya melalui penginderaan. Dari penginderaan tersebut anak akan memperoleh berbagai informasi yang kemudian akan digunakan sebagai dasar berfikirnya. Menurut Piaget dalam Sujiono (2009: 121) berikut ini akan dijelaskan bagaimana cara anak memperoleh pengetahuan yaitu :

a) Melalui interaksi sosial

Anak mengetahui sesuatu dari manusia lain ketika anak meneliti atau melihat sesuatu. Anak tersebut akan tahu tentang objek jika diberitahu oleh pihak lain.

b) Melalui pengetahuan fisik

Mengetahui sifat fisik dari suatu benda. Pengetahuan diperoleh melalui kegiatan belajar tentang sifat bulat, panjang, pendek, keras, lemah, dingin atau panas. Konsep tersebut didapat dari pemahaman terhadap lingkungan dimana anak berinteraksi langsung.

c) Melalui Logika Mathematical

Melalui pengertian tentang angka, seri, klasifikasi, waktu, ruang dan konversi atau satuan berat.

4) Cara Anak Membangun Pengetahuan

Pada saat anak bermain sambil belajar, saat itulah anak mulai membangun pengetahuannya, yaitu dari hasil interaksi dengan lingkungan dan kemampuan berfikir anak. Menurut Piaget dalam Sujiono (2009: 122)

berikut ini akan dijelaskan bagaimana cara anak membangun pengetahuan dari berbagai metode pembelajaran yaitu :

- a) Metode praktik langsung
Melalui kegiatan praktik langsung anak akan dapat pengalaman melalui interaksi langsung dengan objek.
- b) Metode cerita
Anak akan mendapat pengetahuan tentang bagaimana cara menyampaikan pesan pada orang lain agar orang lain mampu memahami pesan-pesan yang ingin disampaikan.
- c) Metode tanya jawab
Membangun pengetahuan melalui pertanyaan yang diajukan sehingga anak dapat menjawab dan membuat pertanyaan sesuai informasi yang ingin diperoleh.
- d) Metode proyek
Memberikan kesempatan pada anak untuk melakukan eksplorasi pada lingkungan sekitar sebagai proyek belajar.
- e) Metode bermain peran
Anak dapat mengembangkan pengetahuan sosial karena di tuntut untuk mempelajari dan memperagakan peran yang akan dimainkan.
- f) Metode demonstrasi
Menunjukkan atau memperagakan suatu tahapan kejadian, proses, dan peristiwa.

5) Alat Memperoleh Pengetahuan

Dalam memperoleh pengetahuan, seseorang tidak hanya membutuhkan cara saja. Melainkan juga membutuhkan alat sebagai fasilitas yang mendukung supaya pengetahuan yang diperoleh benar-benar bermakna. Menurut Hospers dalam Surajiyo (2012: 55) mengemukakan bahwa ada enam alat untuk memperoleh pengetahuan yaitu :

- a) Pengalaman indra (*sense experience*) adalah sumber pengetahuan berupa alat-alat untuk menangkap objek dari luar diri manusia melalui kekuatan indra.
- b) Nalar (*reason*) adalah salah satu corak berfikir dengan menggabungkan dua pemikiran atau lebih dengan maksud untuk mendapatkan pengetahuan baru.
- c) Otoritas (*authority*) adalah kekuasaan yang sah yang dimiliki oleh seseorang dan diakui oleh kelompoknya. Pengetahuan karena adanya otoritas terjadi melalui wibawa seseorang sehingga orang lain mempunyai pengetahuan.
- d) Intuisi (*intuition*) adalah suatu kemampuan yang ada pada diri manusia melalui proses kejiwaan tanpa suatu rangsangan atau stimulus mampu untuk membuat pernyataan berupa pengetahuan. Peran intuisi sebagai sumber pengetahuan adalah adanya kemampuan dalam diri manusia yang dapat melahirkan pernyataan-pernyataan berupa pengetahuan.
- e) Wahyu (*revelation*) adalah berita yang disampaikan oleh Tuhan kepada Nabi-Nya untuk kepentingan umatnya. Wahyu dapat dikatakan sebagai salah satu sumber pengetahuan karena kita mengenal sesuatu dengan melalui kepercayaan kita.
- f) Keyakinan (*faith*) adalah kemampuan yang ada pada diri manusia yang diperoleh melalui kepercayaan.

Pengetahuan sangatlah penting jika di bangun sejak dini. Peran serta dari lingkungan dan cara berfikir seseorang berpengaruh dalam proses memperoleh pengetahuan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa pendidikan hendaknya mengarahkan anak untuk menjadi pembelajar yang aktif agar terbiasa belajar dan mempelajari berbagai aspek pengetahuan. Model pendekatan yang dilakukan untuk anak yaitu berdasarkan perkembangan dan kegiatan bermain. Oleh karena itu sangatlah

penting jika pendidik memperhatikan perkembangan anak dan keadaan lingkungan sekitar dalam mendukung proses penerimaan pengetahuannya.

b. Makanan Sehat

1) Pengertian Makanan Sehat

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Makanan yang di santap setiap hari harus memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan standar kesehatan, karena kebutuhan gizi yang tercukupi membuat kecerdasan meningkat dan hidup sehat. Mengonsumsi makanan yang 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) 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. Selain itu, makanan sehari-hari berguna pula untuk : (a) memberi tenaga dan panas badan, (b) memperbaiki sel-sel yang rusak, (c) memberi rasa kenyang, (d) untuk kepuasan, dan (e) untuk pertumbuhan.

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 zat 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, juga untuk menentukan jumlah makanan yang cukup dan bermutu.

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

Makanan yang lezat dapat menarik minat anggota keluarga untuk menyantapnya. Akan tetapi, makanan sehat tidak cukup dengan kriteria kelezatan saja. Selain lezat, makanan yang dikonsumsi setiap hari haruslah bersih, dan mengandung zat gizi yang berguna bagi tubuh. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa makanan yang sehat adalah makanan yang lezat, higienis dan bergizi. Makanan higienis adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan hidup manusia serta lezat rasanya sehingga menarik minat untuk menyantapnya.

2) Syarat-syarat Makanan Sehat

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

- a) Porsi makan tidak terlalu besar.
- b) Makanan cukup basah karena berkuah agar mudah ditelan anak.
- c) Potongan makanan dan ukuran makanan cukup kecil sehingga mudah dimasukkan ke dalam mulut anak dan mudah dikunyah.
- d) Tidak berduri atau bertulang kecil.
- e) Sedikit atau tidak terasa pedas, asam, dan berbumbu tajam.

- f) Bersih, rapi, dan menarik dari segi warna dan bentuk.
- g) Dapat melatih anak mandiri, dalam menyiapkan dan makan sendiri.

3) 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 dan Ranti (2004: 102-105) dalam membuat hidangan, digunakan berbagai jenis bahan makanan yang terdiri atas empat kelompok, yaitu :

- a) Bahan makanan pokok merupakan bahan makanan yang memegang peranan penting sebagai sumber karbohidrat serta sebagai sumber zat tenaga. Contohnya : beras, jagung, dan sagu.
- b) 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.
- c) 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.
- d) 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 : nanas, jeruk, pisang, dan apel.
- e) Susu dan telur. Susu adalah cairan berwarna putih yang dikeluarkan oleh kelenjar susu. Susu berguna sebagai sumber protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Sedangkan telur merupakan cikal bakal

makhluk hidup dalam hal ini unggas. Telur berguna sebagai zat pembangun.

Kriteria makanan yang dikonsumsi setiap hari dapat dikatakan sebagai makanan sehat apabila dalam proses penyediaan bahan makanan, pengolahan dan penyajiannya 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.

4) Sentra Cooking

Sentra *Cooking* atau kelas 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 kelas memasak, anak dapat melakukan suatu percobaan dan membuat penemuan baru bagi diri mereka. Melalui interaksi dengan lingkungan dan orang lain tersebut, anak belajar mempertajam kepekaan pada dunianya.

Hal ini didukung oleh pendapat Hanifa dan Luthfeni (2006: 74) bahwa praktik memasak adalah proses membuat atau mengolah bahan makanan. 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).

Minantyo (2011: 145) mempunyai pendapat lain bahwa kegiatan memasak adalah suatu proses penerapan panas pada bahan makanan dari mentah menjadi makanan matang dengan tujuan tertentu. Sebelum memasak perlu persiapan diri, dan juga menyiapkan bahan-bahan yang dibutuhkan (*Mise en Place*). Tahap-tahap persiapan memasak meliputi : a) penimbangan, b) pencucian, c) pengupasan, d) pemotongan, e) memeras, f)

menyaring, g) mengocok, h) mencampur, i) merendam dengan bumbu, j) adonan penggorengan, k) menggiling, dan l) pembubusan.

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 pelajaran 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 di sentra memasak atau sentra *cooking* merupakan cara untuk mengembangkan kemampuan anak dalam mengolah bahan mentah menjadi makanan siap saji. Melalui kegiatan memasak, anak dapat belajar mengenai ukuran, tekstur, dan rasa. Mereka bisa mempelajari jenis makanan yang berbeda dan bisa membandingkan makanan, mengenali persamaan dan perbedaan.

5) Istilah-istilah dalam memasak

Dalam praktik memasak harus mengerti atau mengetahui istilah-istilah memasak, supaya tidak keliru atau bingung dalam mempraktekkan suatu resep makanan. Menurut Hanifa dan Luthfeni (2006: 74) berikut diuraikan istilah-istilah dalam memasak tersebut :

- a. Menggoreng ialah memasak bahan makanan dengan minyak goreng yang banyak dan panas.
- b. Menumis ialah memasak bahan makanan dengan sedikit minyak dan bisa ditambah sedikit cairan.
- c. Merebus ialah memasak bahan makanan dengan air atau dalam air mendidih.
- d. Mengukus ialah memasak bahan makanan dengan menggunakan uap air yang mendidih.
- e. Menyangan ialah memasak bahan makanan tanpa menggunakan bahan cair, seperti minyak atau air.
- f. Memanggang ialah memasak bahan makanan di atas bara api dengan menggunakan alat panggang.
- g. Membakar ialah memasak bahan makanan di atas bara api.
- h. Menyembam ialah memasak bahan makanan di dalam abu yang panas.
- i. Memepes ialah memasak bahan makanan yang telah dirempahi dengan cara dibungkus oleh daun pisang, kemudian dikukus atau dibakar.
- j. Mengetim ialah memasak bahan makanan di atas uap air mendidih, baik dalam panci tim atau dandang.
- k. Menyetup ialah memasak bahan makanan dengan cara menggorengnya terlebih dahulu dengan sedikit minyak kemudian diberi santan banyak dan ditutup, dibiarkan dalam api kecil.

6) Cara Mengajari Anak Untuk Memasak

Terdapat beberapa hal yang harus dipertimbangkan sebelum melakukan kegiatan memasak. Perencanaan yang hati-hati dan pengawasan ketat penting dilakukan untuk mencegah kecelakaan. Menurut Nielsen (2008: 119) diuraikan beberapa cara mengajari anak untuk memasak, sebagai berikut :

- a. Mengawali dengan aktivitas sederhana dan tidak membutuhkan panas. Kegiatan sederhana tersebut antara lain kegiatan yang hanya membutuhkan penyobekan, penaburan, atau mencampur bahan. Contohnya : salad, roti tawar, susu.
- b. Kembangkan kesadaran sensorik. Pada kegiatan memasak, pada dasarnya adalah kesempatan yang baik bagi anak untuk menggunakan panca inderanya. Anak akan belajar menggunakan panca inderanya untuk melihat, merasakan tekstur, mendengar, serta mencicipi rasa makanan.
- c. Ajak anak untuk menghitung dan mengukur. Kegiatan memasak juga merupakan pelajaran matematika, dimana anak diajarkan untuk membaca resep sendiri, menghitung jumlah telur, mengenali bahwa setengah cangkir lebih sedikit daripada secangkir utuh dan sebagainya.
- d. Berikan pengalaman dari budaya yang berbeda. Anak dikenalkan dengan makanan khas dari beberapa daerah. Kegiatan ini membutuhkan kerjasama dengan orang tua atau pengasuh untuk berbagi resep dan bimbingan dalam menyiapkan makanan favorit keluarga masing-masing.
- e. Awasi aktivitas dari dekat. Dalam kegiatan memasak diperlukan pengawasan khusus terhadap aktifitas anak terutama pada saat anak menggunakan peralatan dapur seperti pisau, tumbukan, dan benda lain yang berbahaya. Oleh karena itu sangat penting adanya guru pendamping.
- f. Pandulah pengamatan anak. Pandu pengamatan anak dengan menggunakan pertanyaan bebas, sehingga anak dapat mengamati dari dekat dan menyadari perubahan yang terjadi pada saat proses memasak.
- g. Ajak anak untuk mencicipi makanan baru. Mengajak dan mendorong anak untuk mencicipi makanan merupakan kegiatan yang memberikan kesempatan kepada anak untuk memperluas

pengetahuan rasa dan membantu anak menemukan makanan baru yang mereka sukai.

- h. Gunakan makanan bergizi. Pembiasaan makan sehat seumur hidup dapat dimulai di ruang kelas anak usia dini. Pengenalan terhadap makanan yang bergizi dapat dilakukan melalui kegiatan memasak di sekolah.

Sentra 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 di kelas memasak.

3. Metode Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di KB B PAUD Baitusshibyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun Ajaran 2014/2015. Subjek penelitian ini adalah siswa KB B PAUD Baitusshibyaan Kecamatan Bergas dengan jumlah siswa 10 anak yang terdiri dari 4 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi, dan wawancara. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan kamera untuk mendokumentasikan kegiatan pembelajaran. Analisis data dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan analisis kualitatif. Terhadap peningkatan pengetahuan anak dianalisis secara kuantitatif dengan memberikan skor (1, 2, dan 3). Indikator kinerja dalam penelitian ini adalah 75% dengan hasil kategori baik. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dimana masing-masing siklus terdiri dari: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*refleccing*). Siklus I dilaksanakan dengan kegiatan memasak makanan sehat dalam kelompok 5 anak sedangkan siklus II kegiatan memasak makanan sehat dilaksanakan secara individu.

Rencana aktivitas kegiatan siklus I dan II tersaji dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kegiatan Siklus I dan Siklus II

Aktivitas	Siklus I	Siklus II
Perencanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyusun RKH dengan indikator (K. 2) 2. Guru menyiapkan bahan makanan yang sehat. 3. Guru menyiapkan instrument pengamatan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyusun RKH dengan indikator (K. 2 dan K. 3) 2. Guru menyiapkan bahan makanan yang sehat. 3. Guru menyiapkan instrument pengamatan.
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengkondisikan siswa untuk duduk dengan rapi. 2. Melaksanakan kegiatan tanya jawab. 3. Guru memberikan kegiatan yang berkaitan dengan materi. 4. Guru mendemonstrasikan dalam melakukan kegiatan. 5. Anak melakukan kegiatan sesuai perintah. 6. Guru melakukan pengamatan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengkondisikan siswa untuk duduk dengan rapi. 2. Melaksanakan kegiatan tanya jawab. 3. Guru memberikan kegiatan yang berkaitan dengan materi. 4. Guru mendemonstrasikan dalam melakukan kegiatan. 5. Anak melakukan kegiatan sesuai perintah. 6. Guru melakukan pengamatan.
Observasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan pengamatan ketika anak melakukan kegiatan memasak. 2. Aspek yang diamati pada saat kegiatan memasak adalah ketika kegiatan tanya jawab tentang makanan sehat, ketika anak memotong/memetik bahan makanan, mengupas makanan, makan dan minum sambil duduk, berkata sopan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan pengamatan ketika anak melakukan kegiatan memasak. 2. Aspek yang diamati pada saat kegiatan memasak adalah ketika kegiatan tanya jawab tentang makanan sehat, ketika anak memotong/memetik bahan makanan, mengupas makanan, makan dan minum sambil duduk, berkata sopan santun.

	santun.	
Refleksi	Peneliti mengoreksi mengenai keberhasilan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dan bagaimana ketercapaiannya terhadap siswa. Apabila belum maka dilakukan siklus II.	Peneliti mengoreksi mengenai keberhasilan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dan bagaimana ketercapaiannya terhadap siswa. Apabila belum maka dilakukan siklus selanjutnya.

B. PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada kelompok bermain B yang berjumlah 10 anak terdiri dari 4 anak laki-laki 6 anak perempuan. Sebelum melakukan tindakan kelas ini peneliti melakukan observasi terlebih dahulu mengenai masalah ini kurang lebih selama 1 bulan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan anak tentang makanan sehat. Data penelitian yang diperoleh berupa data observasi dari hasil pengamatan dalam proses pembelajaran untuk masing-masing siklus.

Dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti menggunakan tindakan yang terdiri dari 2 siklus. Data hasil observasi peningkatan pengetahuan makanan sehat kelompok bermain B PAUD Baitusshibyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang tersaji dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kondisi Pra Siklus

Indikator	Kondisi Awal			Persentase (%)
	Tingkat pencapaian perkembangan	Jumlah anak		
Menyebutkan berbagai nama makanan, rasa, warna, bentuk dan tekstur (Kog 2)		Baik	0	0%
		Cukup	2	20%
		Kurang	8	80%

Jumlah	10	100%
--------	----	------

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pengetahuan anak tentang makanan sehat sebelum penerapan sentra *cooking* hanya 20% dalam kategori cukup dan 80% kategori kurang sehingga perlu ditingkatkan dengan melakukan kegiatan pada siklus I. Pada siklus I dilakukan penerapan sentra *cooking* dengan contoh guru selama tiga hari melalui kegiatan memasak makanan sehat dalam kelompok 5 anak dengan indikator menyebutkan berbagai nama makanan, rasa, warna, bentuk dan tekstur (Kog 2). Adapun kegiatan yang dilakukan meliputi tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap observasi, dan tahap refleksi, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Siklus 1

Indikator	Siklus 1			
	Nilai Pengetahuan	Persentase dalam setiap Pertemuan		
		1	2	3
Menyebutkan berbagai nama makanan, rasa, warna, bentuk dan tekstur. (Kog 2)	Baik (3)	0%	0%	0%
	Cukup (2)	30%	50%	70%
	Kurang (1)	70%	50%	30%
Jumlah		100%	100%	100%

Berdasarkan hasil penelitian siklus I dari pertemuan pertama sampai ketiga pengetahuan anak mengalami peningkatan, dapat diketahui bahwa beberapa anak mulai tahu tentang makanan sehat dengan bantuan guru. Hal ini terbukti pada pertemuan ketiga masih 0% dalam kategori baik, 70% cukup, dan 30% kurang, Padahal dalam penelitian tindakan kelas ini indikator keberhasilan yang diharapkan sebesar 75%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pada siklus I belum memenuhi indikator keberhasilan

dalam penelitian tindakan kelas ini, maka selanjutnya akan dilakukan siklus II.

Namun sebelum memasuki siklus II guru melakukan refleksi untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan dari kegiatan siklus I. Hasil refleksi menunjukkan bahwa masih ada beberapa anak yang kurang paham tentang makanan sehat karena pada saat guru menjelaskan, ada beberapa anak yang belum fokus untuk memperhatikan. Selain itu peneliti harus lebih jelas lagi dalam menyampaikan pembelajaran pada anak sehingga anak mudah untuk menangkap informasi atau penjelasan dalam mengikuti pembelajaran. Setelah melakukan refleksi, guru kembali mempersiapkan kegiatan untuk melanjutkan ke siklus II.

Pada siklus II juga dilakukan penerapan sentra *cooking* tanpa bantuan/ccontoh guru selama tiga hari melalui kegiatan memasak makanan sehat dalam kelompok 5 anak dengan indikator menyebutkan berbagai nama makanan, rasa, warna, bentuk dan tekstur (Kog 2). Adapun kegiatan yang dilakukan meliputi tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap observasi, dan tahap refleksi, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Siklus 2

Indikator	Siklus II			
	Nilai Pengetahuan	Persentase dalam setiap Pertemuan		
		1	2	3
Menyebutkan berbagai nama makanan, rasa, warna, bentuk dan tekstur. (Kog 2)	Baik (3)	70%	80%	80%
	Cukup (2)	20%	10%	20%
	Kurang (1)	10%	10%	0%
Jumlah		100%	100%	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus II yang dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan, dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan anak tentang makanan sehat siklus II pada indikator keberhasilan dengan

ketuntasan 75%. Hal ini dibuktikan dengan observasi, lembar observasi dan dokumentasi pengetahuan anak yang mengalami peningkatan dari hasil siklus I dengan persentase 0% dan mencapai persentase 80% pada siklus II, sehingga pada siklus II sudah memenuhi indikator keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini.

Pembahasan Antar Siklus

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus I dan II menunjukkan bahwa dengan menerapkan sentra *cooking* dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat. Hal ini dapat dilihat dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap kemampuan peserta didik dalam melakukan kegiatan memasak pada siklus I dan mengalami peningkatan pada siklus II.

Pengetahuan anak dalam proses pembelajaran siklus I cukup, sebagian besar anak masih membutuhkan bimbingan peneliti dalam menyelesaikannya. Sebagian besar anak kurang mematuhi peraturan ketika mengikuti sentra *cooking*. Kemampuan anak dalam melakukan kegiatan memasak cukup baik, meskipun masih ada beberapa anak yang belum maksimal dalam kegiatan tersebut.

Berdasarkan hasil sentra *cooking* pada siklus I, dari 10 anak sebanyak 7 anak yang mendapat kategori cukup yaitu sebesar 70%, sehingga belum mencapai indikator keberhasilan.

Pada siklus I guru berusaha memperbaiki proses pembelajaran pada siklus II. Hal yang dilakukan guru adalah menyiapkan media sentra *cooking* sesuai tema pada minggu itu, sehingga lebih menarik perhatian siswa untuk melakukan kegiatan memasak. Kegiatan tersebut ternyata berdampak baik dalam proses pembelajaran sehingga mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari data keberhasilan siswa pada siklus II. Perhatian siswa terhadap guru meningkat, pada siklus I siswa kurang antusias dalam mengikuti sentra *cooking*, pada siklus II siswa mulai antusias dalam melakukan kegiatan pada sentra *cooking*.

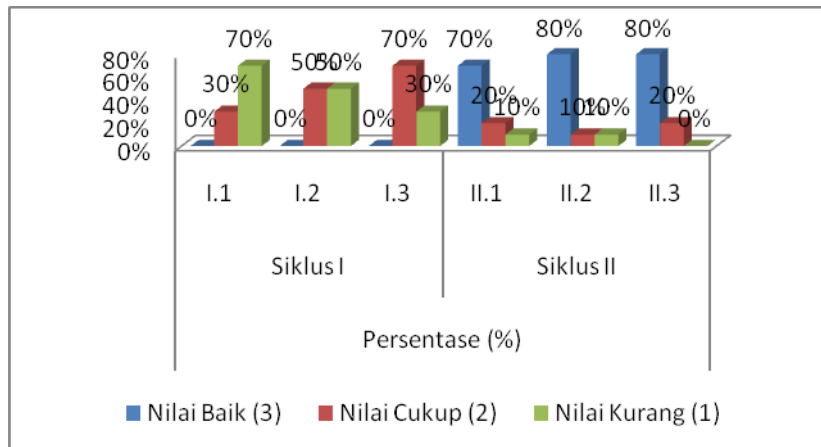
Pada siklus II guru dapat mengkondisikan siswa sebelum pembelajaran dengan baik, dalam menyampaikan apresepsi dan memberikan contoh juga sudah baik, sehingga sebagian besar anak aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi siklus II mengalami peningkatan sebesar 80% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan hasil belajar siswa pada siklus II sudah mencapai indikator kinerja yaitu ketuntasan belajar minimal 75%. Peningkatan pengetahuan makanan sehat melalui penerapan sentra *cooking* antara siklus I dan siklus II tersaji dalam tabel berikut:

Peningkatan pengetahuan makanan sehat melalui penerapan sentra *cooking* antara siklus I dan siklus II tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 4. Siklus I dan Siklus II

No.	Hasil Penelitian	Persentase (%)					
		Siklus I			Siklus II		
		I.1	I.2	I.3	II.1	II.2	II.3
1.	Nilai Baik (3)	0%	0%	0%	70%	80%	80%
2.	Nilai Cukup (2)	30%	50%	70%	20%	10%	20%
3.	Nilai Kurang (1)	70%	50%	30%	10%	10%	0%

Berdasarkan tabel diatas hasil perkembangan pengetahuan makanan sehat kelompok bermain B PAUD Baitusshibyaan antara siklus I dan siklus II dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Siklus 1 dan Siklus 2

Berdasarkan grafik tersebut, dapat diketahui bahwa siklus I belum mencapai indikator kinerja yaitu 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 Baitusshibyaan kecamatan Bergas tahun ajaran 2014/2015. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa ada peningkatan pengetahuan anak melalui penerapan sentra *cooking* pada KB B PAUD Baitusshibyaan.

C. PENUTUP

Pada bagian ini perlu kita ingat kembali arti makanan sehat menurut Nuraini (2007: 14) makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai zat gizi yang cukup dan seimbang, serta tidak mengandung (tercemar) unsur yang dapat membahayakan atau merusak kesehatan. Berbekal teori tersebut maka pada Anak Usia Dini memang perlu dikenalkan dengan makanan yang sehat, maka kegiatan di sentra *cooking* memberikan pengalaman kepada anak tentang mengolah bahan makanan dari bahan makanan mentah menjadi matang. Selain itu anak dapat mengenal berbagai macam makanan sehat dan tidak sehat baik dari segi warna, bentuk, tekstur,

maupun rasa dan bau. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan sentra cooking dapat meningkatkan pengetahuan pada anak KB B PAUD Baitusshibyaan Kecamatan Bergas tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, melalui penerapan sentra cooking telah mencapai indikator keberhasilan dan termasuk dalam kategori cukup pada siklus I yaitu dari 10 anak 70% anak mendapat nilai cukup (2). Pada siklus II hasilnya mencapai indikator keberhasilan dan dalam kategori baik yaitu dari 10 anak dengan persentase 80% yang mendapat nilai baik (3) dengan skor rata-rata kelas.

Berdasarkan analisis tersebut pengetahuan anak tentang makanan sehat juga didukung oleh pendapat Piaget dalam Suyadi, 2010: 79 bahwa pengetahuan dibangun melalui kegiatan atau aktivitas pembelajaran. Pengetahuan dapat diperoleh melalui eksplorasi, manipulasi, dan konstruksi secara elaboratif. Anak-anak bukanlah suatu objek penerima pengetahuan yang pasif, melainkan mereka dengan aktif melakukan pengaturan pengalaman mereka ke dalam struktur mental yang kompleks. Melalui kegiatan sentra cooking 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 halus melalui kegiatan mematahkan sayur-sayuran dengan tangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggota IKAPI. 2010. *Undang-undang Praktek Kedokteran*. Bandung : Fokus Media.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dwitagama, Dedi dan Wijaya Kusumah. 2010. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Indeks.
- Hasan, Maimunah. 2010. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jogjakarta : Diva Press.
- Luthfeni dan Hanifa. 2006. *Makanan yang Sehat*. Bandung : Azka Press.
- Marsetio, dkk. 2010. *Menu Resep Mencerdaskan Anak*. Jakarta : Penebar Plus.
- Minantyo, Hari. 2011. *Dasar-Dasar Pengolahan Makanan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Musfiroh, Tadkiroatun. 2008. *Cerdas Melalui Bermain*. Jakarta: PT Gramedia.
- Nielsen, Dianne, Miller. 2008. *Mengelola Kelas untuk Guru TK*. Jakarta : PT. Indeks.
- Nuraini, Heny. 2007. *Memilih & Membuat Jajanan Anak yang Sehat & Halal*. Jakarta : Qultum Media.
- Rasyid, Harun dan Mansur. 2009. *Penelitian Hasil Belajar*. Bandung : CV Wacana Prima.
- Santoso, Soengeng dan Lies AnneRanti. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santoso, Soengeng. 2007. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sujiono, Yuliani, Nurani. 2009. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta : PT. Indeks.
- Surajio. 2012. *Ilmu Filsafat Suatu Pengantar*. Jakarta : Bumi Aksara.

- Suyadi. 2010. *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta : Pedagogia.
- Suyadi. 2011. *Manajemen PAUD*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Waluyo, Kusno. 2010. *Memahami Gizi untuk Bayi dan Anak*. Bandung : PT. Puri Delco.
- Wibowo, Agus. 2012. *Pendidikan Karakter Usia Dini*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wonorahardjo, Surjani. 2010. *Dasar-dasar Sains Menciptakan Masyarakat Sadar Sains*. Jakarta : PT. Indeks.
- Yulianti, Dwi. 2010. *Bermain Sambil Belajar Sains di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta : PT. Indeks.