

## KEGIATAN COOKING CLASS SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MAKANAN BERGIZI PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK PERTIWI KOTA PEKANBARU

Sepri Zela<sup>1</sup>, Heleni Filtri<sup>2</sup>, Yesi Novitasari<sup>3</sup>, Suharni<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia dini, Universitas Lancang kuning, Indonesia

Corresponden E-mail: [seprizela03@gmail.com](mailto:seprizela03@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya pengetahuan makanan bergizi pada anak usia 5–6 tahun di TK Pertiwi Kota Pekanbaru. Pembelajaran yang dilakukan sebelumnya masih menggunakan lembar kerja sehingga anak kurang memahami jenis makanan bergizi, manfaat makanan sehat, serta cara memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan makanan bergizi melalui kegiatan cooking class pada anak usia 5–6 tahun. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan subjek penelitian sebanyak 14 anak. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi. Pengetahuan makanan bergizi diukur melalui beberapa indikator utama, yaitu kemampuan anak menyebutkan contoh makanan bergizi, mengenal bahan yang digunakan dalam kegiatan cooking class, membedakan makanan sehat dan tidak sehat, serta menyebutkan manfaat makanan sehat bagi tubuh. Penilaian juga didukung oleh indikator keterlibatan anak dalam kegiatan, meliputi kemampuan bekerja sama, mengikuti kegiatan dengan baik, aktif bertanya dan menjawab, melakukan kegiatan sederhana, mengikuti arahan guru, serta merapikan bahan dan alat setelah kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan cooking class dapat meningkatkan kemampuan anak berdasarkan persentase rata-rata hasil observasi. Persentase meningkat dari 39% pada pra-siklus menjadi 57% pada siklus I, kemudian meningkat menjadi 84% pada siklus II. Jumlah anak yang mencapai ketuntasan juga mengalami peningkatan, yaitu dari 6 anak pada pra-siklus menjadi 9 anak pada siklus I dan 13 anak pada siklus II. Peningkatan tersebut dilakukan melalui kegiatan cooking class yang melibatkan anak secara langsung dalam membuat sate buah, sandwich sehat, bubur kacang hijau, dan sup telur puyuh. Kegiatan tersebut memberikan pengalaman langsung kepada anak untuk mengenal jenis makanan, bahan makanan, membedakan makanan sehat dan tidak sehat, serta memahami manfaat makanan bergizi bagi tubuh. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kegiatan cooking class dapat meningkatkan pengetahuan makanan bergizi pada anak usia 5–6 tahun di TK Pertiwi Kota Pekanbaru.

**Kata kunci:** Cooking Class ; Pengetahuan Makanan Bergizi; Anak Usia 5–6 Tahun; Penelitian Tindakan Kelas

### Abstract

*This study was motivated by the low level of knowledge about nutritious foods among 5–6-year-old children at Pertiwi Kindergarten in Pekanbaru. Previous instruction relied on worksheets, resulting in the children's limited understanding of the types of nutritious foods, the benefits of healthy foods, and how to choose foods that are good to eat. This study aims to improve knowledge of nutritious foods through cooking classes for 5–6-year-old children. This study employed the Classroom Action Research (CAR) method, conducted in two cycles with 14 children as research subjects. Data collection techniques included observation and documentation. Knowledge of nutritious foods was measured using several key indicators: the children's ability to name examples of nutritious foods, recognize ingredients used in cooking classes, distinguish between healthy and unhealthy foods, and list the benefits of healthy foods for the body. Assessment was also supported by indicators of the children's engagement in the activities, including their ability to cooperate, participate actively, ask and answer questions, perform simple tasks, follow the teacher's instructions, and tidy up materials and equipment after the activity. The research results show that cooking class activities can improve children's abilities, as indicated by the average percentage of observation results. The percentage increased from 39% in the pre-cycle to 57% in Cycle I, and then rose to 84% in Cycle II. This improvement was achieved through cooking classes that directly involved the children in making fruit skewers, healthy sandwiches, mung bean porridge, and quail egg soup. These activities provided the children with hands-on experience in learning about different types of food and ingredients, distinguishing between healthy and unhealthy foods, and understanding the benefits of nutritious food for the body. Based on the research findings, it can be concluded that cooking classes can improve knowledge of nutritious foods among 5–6-year-old children at Pertiwi Kindergarten in Pekanbaru.*

**Keywords:** Cooking Class ; Knowledge Of Nutritious Foods; Children Aged 5–6 Years; Classroom Action Research

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Maku dkk, (2026) pemenuhan gizi pada anak usia dini merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan proses pertumbuhan dan perkembangan. Pada rentang usia 5–6 tahun, anak berada pada masa perkembangan yang sangat pesat sehingga membutuhkan asupan makanan bergizi untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, bahasa, sosial emosional, dan kesehatan secara menyeluruh. Pengetahuan mengenai makanan bergizi perlu ditanamkan sejak dini agar anak mampu mengenali, memilih, dan membiasakan diri mengonsumsi makanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pengenalan tersebut tidak hanya menjadi tanggung jawab keluarga, tetapi juga merupakan bagian dari proses pembelajaran di lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) melalui kegiatan yang sesuai dengan karakteristik belajar anak.

Hasil observasi awal yang dilakukan di TK Pertiwi Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa pengetahuan anak mengenai makanan bergizi masih tergolong rendah. Sebagian besar anak belum mampu membedakan makanan sehat dan makanan tidak sehat, belum memahami manfaat makanan bergizi bagi tubuh, serta belum mengenal kelompok makanan bergizi secara sederhana. Anak juga masih terbiasa mengonsumsi jajanan yang mengandung gula, garam, pewarna, dan bahan tambahan pangan dalam jumlah tinggi, seperti permen, minuman berwarna, telur gulung, dan bakso tusuk. Selain itu, bekal yang dibawa ke sekolah umumnya berupa makanan olahan atau makanan kemasan sehingga kesempatan anak untuk mengenal makanan bergizi masih terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran mengenai gizi belum memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi anak (Purwanti & Nurwati, 2022).

Temuan observasi tersebut diperkuat oleh hasil penilaian awal (pra-siklus) terhadap pengetahuan makanan bergizi anak. Hasil penilaian menunjukkan bahwa capaian kemampuan anak secara keseluruhan hanya mencapai 39% dan berada pada kategori Mulai Berkembang (MB). Pada beberapa indikator, kemampuan anak dalam menyebutkan contoh makanan bergizi hanya mencapai 30%, mengenal bahan makanan 45%, membedakan makanan sehat dan tidak sehat 25%, serta menyebutkan manfaat makanan sehat 32%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan anak mengenai makanan bergizi masih rendah dan belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 75%.

Permasalahan tersebut berkaitan dengan proses pembelajaran yang selama ini masih didominasi penggunaan lembar kerja dan penjelasan secara verbal sehingga anak cenderung menerima informasi secara pasif. Karakteristik anak usia dini yang belajar melalui pengalaman langsung menyebabkan pendekatan tersebut kurang mampu membangun pemahaman yang mendalam mengenai konsep makanan bergizi. Anak memerlukan kegiatan yang melibatkan aktivitas konkret sehingga mampu menghubungkan pengetahuan yang diperoleh dengan pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari (Alfadhilah, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *cooking class* merupakan salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk memberikan pengalaman belajar langsung kepada anak usia dini. Melalui kegiatan tersebut, anak tidak hanya mengenal berbagai bahan makanan, tetapi juga terlibat dalam proses memilih, mengolah, menyajikan, dan mencicipi makanan sehat. Keterlibatan aktif tersebut memungkinkan anak memahami manfaat makanan bergizi melalui pengalaman sensorik sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna. Selain meningkatkan pengetahuan mengenai gizi, kegiatan *cooking class* juga dilaporkan mampu

mengembangkan kemampuan motorik halus, bahasa, kreativitas, kerja sama, tanggung jawab, serta kemandirian anak. Dengan demikian, *cooking class* tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan memasak, tetapi juga sebagai media pembelajaran terpadu yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini (Rusmawati, 2025).

Temuan tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang secara khusus mengkaji kegiatan *cooking class* pada anak usia 5–6 tahun. Nawangsih dan Isnaningsih (2024) menunjukkan bahwa kegiatan *cooking class* dapat digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan makanan bergizi pada anak usia 5–6 tahun. Kegiatan memasak memberikan kesempatan kepada anak untuk berinteraksi secara langsung dengan bahan makanan sehingga anak memperoleh pengalaman dalam mengenali makanan dan memahami konsep makanan bergizi. Penelitian lain mengenai kegiatan *cooking class* juga menunjukkan bahwa aktivitas memasak dapat memberikan pengalaman belajar yang aktif serta mendukung perkembangan pengetahuan dan keterampilan anak. Temuan-temuan tersebut memberikan dasar bahwa *cooking class* memiliki potensi untuk digunakan sebagai strategi pembelajaran dalam mengenalkan makanan bergizi kepada anak usia dini.

Beberapa penelitian terdahulu telah melaporkan efektivitas kegiatan *cooking class* dalam meningkatkan berbagai aspek perkembangan anak, seperti kemampuan kognitif, motorik, kreativitas, dan pengenalan makanan sehat. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang menurut Dwi Humairoh & Rahman, (2025) memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan pembelajaran yang bersifat konvensional.

Namun demikian, penelitian terdahulu masih menunjukkan adanya keterbatasan yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian penelitian mengenai *cooking class* pada anak usia dini lebih banyak menitikberatkan pada perkembangan anak secara umum, seperti kreativitas, kemandirian, kemampuan motorik, perilaku hidup sehat, dan keterampilan memasak. Sementara itu, kajian yang secara khusus memfokuskan kegiatan *cooking class* pada peningkatan pengetahuan makanan bergizi anak usia 5–6 tahun berdasarkan indikator kemampuan mengenali makanan bergizi, mengenali bahan makanan, membedakan makanan sehat dan tidak sehat, serta memahami manfaat makanan sehat masih relatif terbatas. Selain itu, penerapan *cooking class* sebagai tindakan pembelajaran melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan secara bertahap melalui beberapa siklus pada konteks taman kanak-kanak juga belum banyak dikaji.

Berdasarkan kondisi tersebut terdapat kesenjangan (*gap analysis*) antara kebutuhan pembelajaran di lapangan dan hasil penelitian yang telah ada. Di satu sisi, anak usia dini membutuhkan pengalaman belajar yang konkret sebagaimana dikemukakan oleh Kurniasih & Pratama, (2025) agar mampu memahami konsep makanan bergizi secara lebih baik. Di sisi lain, proses pembelajaran di sekolah masih didominasi metode yang kurang melibatkan anak secara aktif sehingga pengetahuan anak mengenai makanan bergizi belum berkembang secara optimal. Selain itu, penelitian sebelumnya belum banyak mengkaji peningkatan pengetahuan makanan bergizi melalui implementasi *cooking class* yang dirancang secara sistematis dalam siklus tindakan kelas dengan menu makanan bergizi yang bervariasi sesuai karakteristik anak usia dini.

Berdasarkan uraian tersebut, research gap dalam penelitian ini terletak pada adanya perbedaan antara kebutuhan pembelajaran di lapangan dengan fokus penelitian yang telah

dilakukan sebelumnya. Di lapangan, anak usia 5–6 tahun di TK Pertiwi Kota Pekanbaru masih menunjukkan pengetahuan makanan bergizi yang rendah, sedangkan pembelajaran yang berlangsung belum sepenuhnya memberikan pengalaman konkret kepada anak. Di sisi lain, penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa *cooking class* memiliki potensi sebagai kegiatan pembelajaran yang memberikan pengalaman langsung, tetapi belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji peningkatan pengetahuan makanan bergizi melalui *cooking class* dengan indikator yang terukur dan penerapan PTK secara bertahap pada anak usia 5–6 tahun. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui penerapan *cooking class* sebagai tindakan pembelajaran yang sistematis dan berkelanjutan.

Keterbaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penerapan kegiatan *cooking class* sebagai tindakan pembelajaran yang dirancang secara bertahap melalui dua siklus menggunakan empat jenis menu makanan bergizi, yaitu sate buah, sandwich sehat, bubur kacang hijau, dan sup telur puyuh. Menurut (Nur & Surya, 2026) setiap kegiatan tidak hanya mengajarkan proses pengolahan makanan, tetapi juga mengintegrasikan pengenalan jenis makanan bergizi, manfaat makanan bagi kesehatan, serta kemampuan anak membedakan makanan sehat dan makanan tidak sehat. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pendekatan pembelajaran yang lebih kontekstual dan sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini melalui pengalaman langsung (*learning by doing*).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan makanan bergizi pada anak usia 5–6 tahun melalui kegiatan *cooking class* di TK Pertiwi Kota Pekanbaru. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan alternatif strategi pembelajaran yang lebih efektif dalam mengenalkan makanan bergizi kepada anak usia dini sekaligus menjadi referensi bagi guru PAUD dalam mengembangkan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan bermakna sehingga mampu membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang meliputi empat tahapan, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). PTK dipilih karena penelitian berfokus pada permasalahan nyata dalam proses pembelajaran, yaitu rendahnya pengetahuan makanan bergizi pada anak usia 5–6 tahun. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan, serta diawali dengan kegiatan pra-siklus untuk mengetahui kondisi awal kemampuan anak.

Penelitian dilaksanakan di TK Pertiwi Kota Pekanbaru dengan subjek sebanyak 14 anak kelompok B usia 5–6 tahun. Seluruh anak dalam kelompok tersebut dijadikan subjek penelitian. Peneliti bertindak sebagai pelaksana tindakan, sedangkan guru kelas berperan sebagai kolaborator yang membantu melakukan observasi selama kegiatan pembelajaran dan memberikan masukan pada tahap refleksi. Pelaksanaan tindakan pada Siklus I dilakukan dalam dua pertemuan. Tahap perencanaan meliputi penyusunan RPPH, penyiapan alat dan bahan *cooking class*, serta lembar observasi. Pada tahap pelaksanaan, pertemuan pertama menggunakan kegiatan membuat sate buah, sedangkan pertemuan kedua membuat sandwich sehat. Kegiatan dilakukan melalui tahapan pengenalan makanan bergizi dan bahan yang digunakan, tanya jawab, demonstrasi guru, praktik memasak sederhana secara berkelompok

dengan pendampingan guru, serta diskusi mengenai jenis dan manfaat makanan yang dibuat. Setelah tindakan dilaksanakan, guru dan peneliti melakukan observasi terhadap perkembangan anak dan selanjutnya melakukan refleksi untuk mengetahui kekurangan tindakan yang perlu diperbaiki pada siklus berikutnya.

Siklus II dilaksanakan dalam dua pertemuan sebagai tindak lanjut dari hasil refleksi Siklus I. Perbaikan tindakan dilakukan dengan memberikan penjelasan yang lebih sistematis, menggunakan bahan makanan konkret, meningkatkan keterlibatan anak dalam kegiatan, serta memberikan bimbingan dan pertanyaan secara lebih intensif. Pada pertemuan pertama anak melakukan kegiatan membuat bubur kacang hijau, sedangkan pada pertemuan kedua membuat sup telur puyuh. Tahapan kegiatan meliputi pengenalan bahan makanan, tanya jawab, demonstrasi, praktik memasak sederhana, diskusi mengenai jenis dan manfaat makanan, serta mencicipi hasil masakan. Setiap kegiatan dilaksanakan dengan pendampingan guru dan disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk memperoleh data mengenai perkembangan pengetahuan makanan bergizi anak selama mengikuti kegiatan cooking class, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan, catatan pelaksanaan tindakan, dan dokumen lainnya. Observasi dilakukan pada setiap pertemuan agar perkembangan kemampuan anak dapat dipantau secara berkelanjutan.

Instrumen penelitian berupa lembar observasi perkembangan pengetahuan makanan bergizi yang terdiri atas sepuluh indikator, yaitu kemampuan menyebutkan contoh makanan bergizi, mengenal bahan makanan yang digunakan, membedakan makanan sehat dan tidak sehat, menyebutkan manfaat makanan sehat, bekerja sama, mengikuti kegiatan, aktif bertanya dan menjawab, melakukan kegiatan memasak sederhana, mengikuti instruksi guru, serta merapikan alat dan bahan. Penilaian menggunakan empat kategori perkembangan, yaitu Belum Berkembang (**BB**) = 1, Mulai Berkembang (**MB**) = 2, Berkembang Sesuai Harapan (**BSH**) = 3, dan Berkembang Sangat Baik (**BSB**) = 4.

Indikator keberhasilan penelitian ditetapkan apabila minimal 75% anak mencapai kategori BSH atau BSB. Dengan jumlah subjek 14 anak, penelitian dinyatakan berhasil apabila sekurang-kurangnya 11 anak mencapai kategori BSH atau BSB. Kriteria ketuntasan tersebut digunakan untuk menentukan keberhasilan tindakan pada setiap siklus. Apabila persentase ketuntasan belum mencapai 75%, tindakan diperbaiki dan dilanjutkan pada siklus berikutnya. Penelitian dihentikan apabila persentase pencapaian telah mencapai atau melampaui 75%. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif yang didukung analisis persentase. Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil observasi pada pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II. Setiap hasil observasi terlebih dahulu dikategorikan berdasarkan tingkat perkembangan BB, MB, BSH, dan BSB. Selanjutnya, jumlah anak yang mencapai kategori BSH dan BSB dihitung untuk memperoleh persentase ketuntasan klasikal.

Persentase pencapaian dihitung menggunakan rumus:

$$P = F/N \times 100\%$$

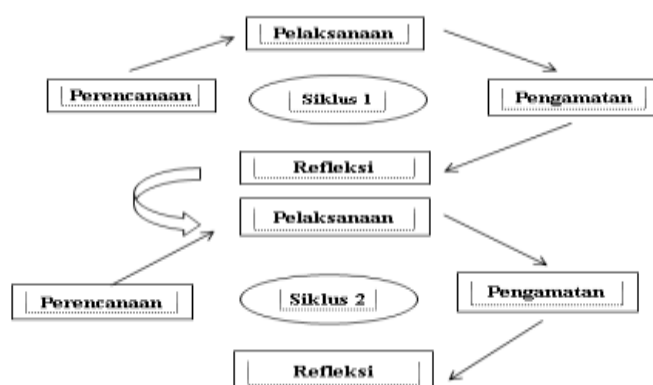
Keterangan:

**P** = persentase pencapaian kemampuan anak;

**F** = jumlah anak yang mencapai kategori BSH dan BSB;

**N** = jumlah seluruh anak yang menjadi subjek penelitian

Sebagai contoh, apabila terdapat 11 anak dari 14 anak yang mencapai kategori BSH atau BSB, maka persentase ketuntasan dihitung dengan rumus  $P = 11/14 \times 100\% = 78,57\%$ . Hasil tersebut kemudian dibandingkan dengan kriteria keberhasilan sebesar 75%. Peningkatan kemampuan anak diketahui melalui perbandingan persentase pencapaian dari pra-siklus ke Siklus I dan dari Siklus I ke Siklus II. Hasil analisis pada setiap siklus selanjutnya digunakan sebagai dasar refleksi untuk menentukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya (Nawangsih & Isnaningsih, 2024).



**Gambar 1. Alur Penelitian Kemmis dan Taggart**

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan makanan bergizi pada anak usia 5–6 tahun melalui kegiatan *cooking class*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan kegiatan *cooking class* mampu meningkatkan pengetahuan makanan bergizi anak secara bertahap pada setiap siklus hingga mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, yaitu  $\geq 75\%$ . Peningkatan tersebut terlihat dari hasil observasi yang dilakukan mulai dari tahap pra-siklus hingga akhir Siklus II.

**Tabel 1. Rekapitulasi Tahap Penelitian**

| Tahap Penelitian     | Presentase | Kategori                        |
|----------------------|------------|---------------------------------|
| Pra Siklus           | 39%        | Mulai Berkembang (MB)           |
| Siklus 1 Pertemuan 1 | 41%        | Mulai Berkembang (MB)           |
| Siklus 1 Pertemuan 2 | 57%        | Berkembang Sesuai Harapan (BSH) |
| Siklus 2 Pertemuan 1 | 73%        | Berkembang Sesuai Harapan (BSH) |
| Siklus 2 Pertemuan 2 | 84%        | Berkembang Sangat Baik (BSB)    |

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan kemampuan anak pada setiap tahap penelitian. Pada kondisi awal (pra-siklus), rata-rata pengetahuan makanan bergizi anak hanya mencapai 39% dengan kategori Mulai Berkembang (MB). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak belum mampu menyebutkan contoh makanan bergizi, mengenali manfaat makanan sehat, maupun membedakan makanan sehat dan tidak sehat. Setelah tindakan melalui kegiatan *cooking class* diterapkan pada Siklus I, persentase meningkat menjadi 41% pada pertemuan pertama dan 57% pada pertemuan kedua. Meskipun telah menunjukkan peningkatan, hasil tersebut belum mencapai indikator keberhasilan sehingga dilakukan perbaikan tindakan pada Siklus II.

Pada Siklus II terjadi peningkatan yang lebih signifikan. Persentase rata-rata meningkat menjadi 73% pada pertemuan pertama dan mencapai 84% pada pertemuan kedua dengan kategori Berkembang Sangat Baik (BSB). Hasil tersebut menunjukkan bahwa indikator keberhasilan penelitian sebesar 75% telah terlampaui. Secara keseluruhan, pengetahuan makanan bergizi anak meningkat sebesar 45%, yaitu dari 39% pada pra-siklus menjadi 84% pada akhir Siklus II. Selain itu, indikator dengan capaian tertinggi pada akhir penelitian adalah kemampuan anak membedakan makanan sehat dan tidak sehat yang mencapai 93%, menunjukkan bahwa anak telah memahami konsep dasar makanan bergizi melalui pengalaman belajar secara langsung.

Peningkatan hasil penelitian tersebut dapat dilihat lebih lanjut berdasarkan kemampuan yang diamati pada anak. Kemampuan yang menjadi fokus dalam penelitian ini meliputi kemampuan menyebutkan contoh makanan bergizi, mengenal bahan makanan yang digunakan dalam kegiatan cooking class, membedakan makanan sehat dan tidak sehat, serta menyebutkan manfaat makanan sehat. Keempat kemampuan tersebut merupakan bagian penting dalam pembentukan pengetahuan makanan bergizi pada anak usia dini karena anak tidak hanya dituntut untuk mengenal nama makanan, tetapi juga memahami karakteristik dan manfaatnya bagi tubuh. Instrumen penelitian juga dilengkapi dengan aspek keterlibatan anak, keaktifan bertanya dan menjawab, kemampuan mengikuti instruksi, serta tanggung jawab selama kegiatan.

Pada kemampuan mengenali jenis makanan bergizi dan bahan makanan, peningkatan terjadi karena anak memperoleh kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan bahan makanan yang digunakan dalam cooking class. Anak dapat melihat, menyentuh, mengamati warna dan bentuk, serta mengetahui nama bahan makanan secara langsung. Penggunaan beberapa menu, yaitu sate buah, sandwich sehat, bubur kacang hijau, dan sup telur puyuh, memberikan variasi pengalaman kepada anak sehingga pengenalan makanan bergizi tidak hanya dilakukan melalui gambar atau penjelasan verbal. Anak dapat menghubungkan nama makanan dengan bahan yang mereka gunakan sendiri selama kegiatan memasak.

Kemampuan membedakan makanan sehat dan tidak sehat juga mengalami perkembangan yang baik. Pada awal penelitian, anak masih mengalami kesulitan dalam membedakan kedua jenis makanan tersebut. Setelah mengikuti kegiatan cooking class dan memperoleh penjelasan yang disertai contoh konkret, anak mulai mampu mengidentifikasi makanan yang baik dikonsumsi dan makanan yang perlu dibatasi. Pada akhir Siklus II, kemampuan membedakan makanan sehat dan tidak sehat menjadi salah satu indikator dengan capaian tertinggi, yaitu 93%. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan bahan makanan nyata dan kegiatan pengelompokan serta diskusi membantu anak memahami perbedaan makanan sehat dan tidak sehat secara lebih konkret.

Sementara itu, kemampuan anak dalam memahami manfaat makanan sehat berkembang melalui kegiatan tanya jawab dan diskusi setelah praktik memasak. Guru memberikan kesempatan kepada anak untuk menyebutkan kembali makanan yang telah dibuat dan mendiskusikan manfaat bahan makanan tersebut bagi tubuh. Dengan cara tersebut, anak tidak hanya mengingat nama makanan, tetapi mulai memahami hubungan antara makanan yang dikonsumsi dengan kesehatan tubuh. Proses pengulangan informasi setelah anak melakukan praktik secara langsung membantu memperkuat pemahaman yang telah diperoleh selama kegiatan.

Dengan demikian, peningkatan dari 39% pada pra-siklus menjadi 84% pada akhir Siklus II tidak hanya disebabkan oleh bertambahnya frekuensi pembelajaran, tetapi juga oleh perubahan cara anak memperoleh pengetahuan. Anak memperoleh pengalaman konkret melalui kegiatan mengenal bahan, mengolah makanan, mengamati proses, berdiskusi, dan mencicipi hasil masakan. Kegiatan tersebut menjadikan anak lebih aktif dalam pembelajaran sehingga informasi mengenai makanan bergizi lebih mudah dipahami dan diingat.

Penelitian ini sejalan dengan teori *experiential learning* yang menyatakan bahwa pengalaman langsung merupakan sarana efektif dalam membangun pengetahuan anak (Hastuti dkk, 2026). Melalui kegiatan *cooking class*, anak menggunakan berbagai indera secara bersamaan ketika mengamati bahan makanan, mencium aroma, menyentuh tekstur, mengolah, dan mencicipi makanan yang dibuat. Pengalaman tersebut memperkuat pemahaman anak mengenai jenis makanan bergizi, manfaat makanan sehat, serta kemampuan memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya berlangsung pada aspek kognitif, tetapi juga melibatkan pengalaman nyata yang lebih bermakna bagi anak.

Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian Nawangsih dan Isnaningsih (2024) yang juga mengkaji kegiatan *cooking class* sebagai upaya peningkatan pengetahuan makanan bergizi pada anak usia 5–6 tahun. Kesamaan tersebut terlihat pada variabel penelitian, yaitu pengetahuan makanan bergizi, serta penggunaan *cooking class* sebagai kegiatan pembelajaran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan anak melalui penerapan kegiatan *cooking class*. Temuan penelitian ini semakin memperkuat bahwa kegiatan memasak yang melibatkan anak secara langsung dapat digunakan sebagai salah satu strategi pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi pada anak usia dini. Dalam penelitian ini, peningkatan terlihat dari 39% pada pra-siklus menjadi 57% pada Siklus I dan 84% pada Siklus II.

Meskipun memiliki kesamaan dengan penelitian terdahulu, penelitian ini memiliki perbedaan pada konteks dan rancangan tindakan. Penelitian ini dilaksanakan di TK Pertiwi Kota Pekanbaru dengan melibatkan 14 anak kelompok B usia 5–6 tahun dan menggunakan empat menu makanan, yaitu sate buah, sandwich sehat, bubur kacang hijau, dan sup telur puyuh. Setiap menu digunakan sebagai pengalaman konkret untuk mengenalkan jenis makanan bergizi, membedakan makanan sehat dan tidak sehat, serta memahami manfaat makanan bagi tubuh. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya melihat *cooking class* sebagai aktivitas memasak, tetapi memanfaatkannya sebagai tindakan pembelajaran yang secara sistematis diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan makanan bergizi anak.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan kajian sistematis mengenai program *cooking class* pada anak yang menunjukkan bahwa kegiatan memasak berbasis praktik memiliki potensi dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan keterlibatan anak terhadap makanan. Kesesuaian tersebut dapat dilihat dari proses pembelajaran dalam penelitian ini, ketika anak tidak hanya menerima penjelasan guru, tetapi terlibat langsung dalam mengenal, mengolah, dan menyajikan makanan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan dukungan empiris bahwa pengalaman memasak secara langsung dapat menjadi sarana pembelajaran yang membantu anak memahami konsep makanan bergizi secara lebih bermakna.

Juliani dkk, (2026) mengatakan bahwa selain meningkatkan pengetahuan makanan bergizi, kegiatan *cooking class* juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan anak



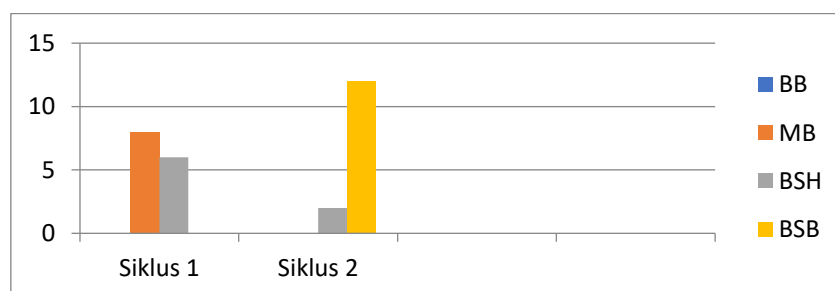
secara umum. Selama proses pembelajaran, anak belajar bekerja sama dengan teman, mengikuti instruksi guru, berkomunikasi, melatih motorik halus ketika mengolah bahan makanan, serta bertanggung jawab merapikan alat dan bahan setelah kegiatan selesai. Dengan demikian, kegiatan *cooking class* tidak hanya berfungsi sebagai media pengenalan makanan bergizi, tetapi juga mendukung perkembangan sosial, bahasa, motorik, dan kemandirian anak.

Keterbaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penerapan kegiatan *cooking class* sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan makanan bergizi melalui dua siklus tindakan yang memadukan pengenalan jenis makanan bergizi, manfaat makanan sehat, serta pengalaman memasak secara langsung menggunakan beberapa menu yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Pendekatan tersebut memberikan pengalaman belajar yang lebih kontekstual dibandingkan pembelajaran yang hanya menggunakan media gambar atau lembar kerja. Oleh karena itu, kegiatan *cooking class* dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan makanan bergizi pada anak usia 5–6 tahun di TK Pertiwi Kota Pekanbaru.

**Tabel 2. Rekapitulasi Siklus I dan Siklus II**

| Tahap            | BB |    | MB |        | BSH |        | BSB |        |
|------------------|----|----|----|--------|-----|--------|-----|--------|
|                  | F  | %  | F  | %      | F   | %      | F   | %      |
| <b>Siklus I</b>  | 0  | 0% | 8  | 57,14% | 6   | 42,86% | 0   | 0%     |
| <b>Siklus II</b> | 0  | 0% | 0  | 0%     | 2   | 14,29% | 12  | 85,71% |

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa pada Siklus I terdapat 8 anak (57,14%) berada pada kategori Mulai Berkembang (MB) dan 6 anak (42,86%) berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Belum terdapat anak yang mencapai kategori Berkembang Sangat Baik (BSB). Setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada Siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan. Sebanyak 12 anak (85,71%) telah mencapai kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) dan 2 anak (14,29%) berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Tidak ada lagi anak yang berada pada kategori Belum Berkembang (BB) maupun Mulai Berkembang (MB). Dapat dijelaskan pada diagram berikut:



**Gambar 1. Rekapitulasi Siklus**

Terjadi peningkatan pengetahuan makanan bergizi anak dari Siklus I ke Siklus II. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada Siklus I, jumlah anak yang mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 6 orang atau 42,86%, kemudian meningkat pada Siklus II menjadi 14 orang atau 100% yang mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 57,14% dari Siklus I ke Siklus II. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan *cooking class* memberikan pengalaman belajar yang nyata kepada anak melalui keterlibatan langsung dalam mengenal, mengamati, mengolah, dan

mencicipi berbagai jenis makanan bergizi. Pengalaman belajar secara langsung tersebut membantu anak lebih mudah memahami konsep makanan bergizi, membedakan makanan sehat dan tidak sehat, serta mengenal manfaat makanan bergizi bagi tubuh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan *cooking class* merupakan strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan makanan bergizi pada anak usia 5–6 tahun di TK Pertiwi Kota Pekanbaru.

Peningkatan pengetahuan anak tidak terlepas dari perbaikan tindakan yang dilakukan pada Siklus II. Pada siklus ini, guru memberikan penjelasan yang lebih sistematis mengenai jenis-jenis makanan bergizi, manfaat makanan bagi tubuh, serta perbedaan antara makanan sehat dan makanan tidak sehat. Selain itu, guru memberikan contoh yang lebih konkret melalui penggunaan bahan makanan asli dan melibatkan anak secara aktif dalam proses menyiapkan, mengolah, hingga menyajikan makanan. Perbaikan tersebut membuat anak lebih mudah memahami materi pembelajaran karena mereka tidak hanya mendengarkan penjelasan, tetapi juga melihat dan mempraktikkan secara langsung.

Berdasarkan hasil refleksi, terdapat beberapa faktor yang diduga berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan anak pada Siklus II. Pertama, penggunaan bahan makanan asli memberikan pengalaman konkret sehingga anak lebih mudah mengenali objek pembelajaran. Kedua, kegiatan dilakukan melalui praktik langsung sehingga anak memperoleh kesempatan untuk belajar sambil melakukan. Ketiga, guru memberikan pertanyaan dan penjelasan secara berulang mengenai jenis makanan, perbedaan makanan sehat dan tidak sehat, serta manfaat makanan bagi tubuh. Keempat, perbaikan pembelajaran pada Siklus II dilakukan berdasarkan kelemahan yang ditemukan pada Siklus I, sehingga kegiatan menjadi lebih terarah dan memberikan kesempatan yang lebih besar kepada anak untuk berpartisipasi. Kombinasi faktor tersebut memungkinkan anak memperoleh pengetahuan melalui proses melihat, melakukan, berdiskusi, dan mengingat kembali pengalaman yang telah dilakukan.

Kegiatan *cooking class* memberikan pengalaman belajar yang bersifat konkret dan bermakna bagi anak. Selama kegiatan berlangsung, anak terlibat secara langsung dalam mengenal berbagai jenis bahan makanan bergizi, mengamati warna, bentuk, tekstur, dan aroma bahan makanan, kemudian mengolahnya menjadi makanan yang siap dikonsumsi. Keterlibatan aktif tersebut mendorong anak untuk bertanya, berdiskusi, serta mengemukakan pendapat mengenai manfaat makanan yang digunakan. Pembelajaran yang melibatkan pengalaman langsung seperti ini membuat anak lebih mudah mengingat informasi karena diperoleh melalui aktivitas yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini (Deluma & Setiawan, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori perkembangan kognitif Jean Piaget yang menyatakan bahwa anak usia 5–6 tahun berada pada tahap praoperasional, yaitu tahap ketika anak mulai mampu membangun pemahaman melalui penggunaan simbol dan pengalaman nyata. Pada tahap ini, anak lebih mudah memahami suatu konsep apabila disajikan dalam bentuk benda konkret dan aktivitas yang dapat diamati secara langsung. Melalui kegiatan *cooking class*, anak memperoleh kesempatan untuk mengeksplorasi bahan makanan, melakukan percobaan sederhana, dan menemukan sendiri pengetahuan tentang makanan bergizi. Dengan demikian, proses belajar menjadi lebih bermakna karena anak membangun pengetahuannya berdasarkan pengalaman yang diperoleh selama kegiatan berlangsung (Alfadhilah, 2025).

Temuan penelitian ini juga didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran berbasis praktik mampu meningkatkan aspek pengetahuan pada anak usia dini. (Nawangsih & Isnaningsih, 2024) mengemukakan bahwa *cooking class* tidak hanya membantu anak mengenal makanan bergizi, tetapi juga melatih kemampuan mengamati, mengelompokkan, berkomunikasi, dan bekerja sama dengan teman sebaya. Melalui kegiatan tersebut, anak memperoleh pengalaman belajar yang aktif, menyenangkan, dan berpusat pada anak (*child-centered learning*). Oleh karena itu, penerapan kegiatan *cooking class* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan makanan bergizi pada anak usia 5–6 tahun di TK Pertiwi Kota Pekanbaru, sekaligus mendukung tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan kegiatan *cooking class* dapat meningkatkan pengetahuan makanan bergizi pada anak usia 5–6 tahun di TK Pertiwi Kota Pekanbaru. Peningkatan tersebut terlihat dari persentase pencapaian pengetahuan makanan bergizi yang meningkat secara bertahap, yaitu dari 39% pada tahap pra-siklus menjadi 57% pada Siklus I dan mencapai 84% pada Siklus II. Capaian pada akhir Siklus II telah melampaui indikator keberhasilan tindakan yang ditetapkan, yaitu sebesar 75%. Peningkatan juga terlihat pada jumlah anak yang mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Pada Siklus I terdapat 6 anak atau 42,86% yang mencapai kategori BSH dan BSB, sedangkan pada Siklus II meningkat menjadi 14 anak atau 100%. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan perbaikan tindakan pada setiap siklus, capaian pengetahuan makanan bergizi anak mengalami perkembangan hingga memenuhi indikator keberhasilan penelitian.

Dengan demikian, kegiatan *cooking class* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif tindakan pembelajaran dalam meningkatkan pengetahuan makanan bergizi pada anak usia 5–6 tahun. Keberhasilan tindakan dalam penelitian ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan capaian anak dari pra-siklus hingga Siklus II serta tercapainya indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Kegiatan *cooking class* memberikan kesempatan kepada anak untuk memperoleh pengalaman belajar secara langsung melalui kegiatan mengenal bahan makanan, mengolah, mengamati, dan mencicipi makanan bergizi sehingga pembelajaran menjadi lebih konkret, aktif, dan bermakna.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak TK Pertiwi Kota Pekanbaru yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada kepala sekolah TK Pertiwi Kota Pekanbaru dan guru yang telah memberikan dukungan, pendampingan, serta membantu selama proses pelaksanaan kegiatan. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada anak-anak yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias dalam kegiatan *cooking class* untuk meningkatkan pengetahuan makanan bergizi anak usia 5-6 tahun. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak sangat membantu dalam terlaksananya kegiatan penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Alfadhilah, J. (2025). Filsafat pendidikan anak usia dini menurut Jean Piaget. *Alzam: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 5(1), 94–111.

- Deluma, R. Y., & Setiawan, B. (2023). *Strategi pembelajaran anak usia dini*. CV. Dewa Publishing.
- Dwi Humairoh, M., & Rahman, A. (2025). *Upaya Meningkatkan Kreativitas Anak Melalui Cooking Class di Paud Kasih Ummi Kec Curup Tengah*. Intitut Agama Islam Negeri Curup.
- Hastuti, T. T., Saidah, K., Mualim, S. M., Wahyuningsih, W., & Dulasa, M. (2026). Pengaruh pembelajaran finger painting berbasis experiential learning terhadap kemampuan kognitif anak usia 3-4 tahun. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 6(2), 1229–1242.
- Juliani, J., Chairilisyah, D., & Tambunan, N. (2026). Pengaruh Kegiatan Cooking Class Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 4-5 Tahun di RA Madinah Desa Kijnag Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar. *Journal of Instructional Technology*, 7(1), 9–20.
- Kurniasih, S., & Pratama, L. R. (2025). *Happy Plate, Pembelajaran Gizi Seimbang Anak Usia Dini*. Lampung Timur.
- Maku, K. R. M., Bedho, I. B., & Unde, M. (2026). Peran gizi seimbang dan kesehatan dalam optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini. *Jurnal Citra Pendidikan Anak*, 5(1), 86–96.
- Nawangsih, N., & Isnaningsih, A. (2024). Cooking Class Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Makanan Bergizi Anak Usia 5-6 Tahun. *Journal of Education Research*, 5(3), 3481–3488.
- Nur, M., & Surya, H. (2026). Implementasi Kegiatan Cooking Class Dalam Menumbuhkan Kebiasaan Makan Sehat di PAUD Seroja. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(04), 230–245.
- Purwanti, H., & Nurwati, N. (2022). Implementasi Pembelajaran Bermakna dengan Materi Menentukan Status Gizi pada Pembelajaran Daring Ilmu Gizi. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 7(3), 249–257.
- Rusmawati, R. (2025). Peran Guru Untuk Membentuk Kemandirian Anak Melalui Cooking Class. *UNISAN JURNAL*, 4(4), 274–283.