

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang dirujuk untuk anak usia dini yang dapat membantu menumbuhkan kembangkan anak, memberikan stimulasi yang tepat, membimbing, mengasuh dan mengembangkan berbagai potensi yang ada pada diri anak. Anak usia dini yaitu anak yang baru dilahirkan sampai usia enam tahun. Menurut Yamin & Sanan (2013, hlm. 3) , pendidikan anak usia dini merupakan jendela pembuka dunia (*windows of opportunity*) bagi anak dimana pendidikan ini adalah pendidikan awal bagi anak.

Wahyudin & Agustin (2011, hlm. 1), mengemukakan bahwa pendidikan anak usia dini sangat penting untuk diberikan kepada anak, karena pada masa ini anak sedang berada pada periode kritis. Periode kritis merupakan masa dimana anak mulai peka atau sensitif untuk menerima berbagai rangsangan atau dapat dikatakan sebagai masa keemasan (*golden age*). Pada masa ini, anak sebaiknya diberikan stimulasi yang tepat dan dipenuhinya kebutuhan dasar anak berupa asupan nutrisi, sehingga mampu berkembang secara optimal (Sekartini, 2007, hlm.2). Pemberian stimulasi dapat dilakukan melalui proses pendidikan, karena pendidikan pada masa usia dini merupakan kerangka dasar untuk terbentuk dan berkembangnya dasar-dasar pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Oleh karena itu, pendidikan pada tahap-tahap awal kehidupan anak merupakan pondasi yang sangat penting untuk kehidupan anak selanjutnya.

Tumbuh kembang anak yang optimal dan sehat dapat dicapai melalui proses pendidikan, pembiasaan dan penyediaan nutrisi yang tepat (Santoso & Ranti, 2004, hlm. 89). Telah diketahui sebelumnya, bahwa proses pendidikan berperan penting dalam kehidupan anak, dimana pendidikan akan membantu anak untuk memberikan berbagai pengetahuan, pemahaman, dan membantu

dalam tercapainya tugas perkembangan anak serta pemeliharaan kesehatan melalui pendidikan kesehatan dan gizi. Sementara itu, pembiasaan juga

Ai Sahadah, 2016

***PENGARUH KEGIATAN COOKING CLASS TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN ANAK
TENTANG MAKANAN SEHAT***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

memegang peranan dalam membantu tumbuh kembang anak. Pembiasaan yang sebaiknya diterapkan kepada anak yaitu pembiasaan hidup sehat melalui olahraga, mengonsumsi makanan sehat dan mengatur pola makan tiga kali sehari dengan hanya sedikit makan makanan kecil. Penyediaan nutrisi yang tepat juga merupakan aspek yang memegang peranan penting untuk tumbuh kembang dan kesehatan. Penyediaan nutrisi dilakukan melalui penyediaan makanan sehat. *Nutrition is vital to the good health of all people of all ages* (Levy *et al.*, 1988, hlm. 287). Sehingga, nutrisi yang diperoleh melalui makanan sangatlah bermanfaat bagi tubuh manusia. Makanan yang dikonsumsi pada dasarnya bukan hanya untuk membuat perut kenyang, namun beberapa zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, seperti untuk membangun sel-sel tubuh, membantu dalam pertumbuhan tulang, kulit, rambut, otot, hormon, dan enzim serta berperan sebagai bahan bakar dalam tubuh manusia. Selain dari itu, makanan sehat juga berperan dalam perkembangan otak anak (Graimes, 2004). Akan tetapi, pada saat sekarang ini banyak makanan yang dikonsumsi itu merupakan makanan yang kurang sehat.

Makanan yang kurang sehat merupakan salah satu faktor penyebab kurang baiknya tingkat kesehatan di Indonesia, karena banyak makanan kurang memperhatikan unsur kesehatan sehingga kekurangan beberapa zat gizi, seperti protein dan vitamin (Irianto, 2014, hlm. 178). Pada awalnya, seseorang mengonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan biologis dan kebutuhan gizinyanya, namun pada saat ini seseorang memilih makanan karena faktor ekonomi dan kepraktisan. Oleh karena itu, banyak yang mengabaikan faktor gizi dan kesehatan. Bukan hanya kekurangan beberapa zat gizi, makanan pada saat ini juga dapat berbahaya bila dikonsumsi dalam jumlah banyak dan terus-menerus, karena adanya zat-zat berbahaya yang terkandung dalam makanan, seperti pengawet, pewarna tekstil, dan lain-lain (Sahlasaida, 2015). Selain itu, makanan yang tidak aman untuk dikonsumsi ditandai dengan adanya kontaminasi bakteri berbahaya, virus, parasit dan senyawa kimia (Kemenkes, 2014).

Bukan hanya makanan sehari-hari saja yang kurang sehat, namun jajanan makanan yang banyak di jajakan di lingkungan sekolah kebanyakan kurang memperhatikan unsur kesehatan, kandungan gizi, kebersihan dan keamanannya (Kemenkes, 2014). Hal ini dapat dilihat dari hasil uji pengawasan PJAS, dimana bakso, agar-agar, minuman es, mie, minuman berwarna dan sirup, kudapan (gorengan, seperti sosis, batagor, lontong, empek-empek, dan lain-lain), dan makanan ringan (kerupuk dan keripik) kebanyakan tidak memenuhi syarat. Hal ini dikarenakan, jajanan tersebut menggunakan bahan berbahaya yang dilarang untuk pangan, menggunakan bahan tambahan pangan melebihi batas maksimal, mengandung cemaran logam berat melebihi batas maksimal, dan kebersihannya yang tidak terjaga.

Konsumsi makanan dan jajanan yang kurang sehat juga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit, diantaranya yaitu penyakit gizi lebih (*obesitas*), penyakit gizi kurang (*undernutrition*), dan penyakit keracunan makanan (*food intoxication*). Bukan hanya itu, mengonsumsi makanan yang kurang sehatpun akan memicu munculnya penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung dan lain-lain (Umar & Kutu, 2014).

Obesitas merupakan sebagai suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebih (WHO, 2000, hlm. 3). Penyakit ini diakibatkan oleh konsumsi kalori yang berlebih dan kurangnya aktifitas gerak. Permasalahan obesitas pada balita merupakan hal yang marak terjadi di Indonesia, karena masih adanya anggapan bahwa bayi gemuk itu lucu dan menggemaskan. Gizi lebih dan obesitas dianggap sinyal pertama munculnya penyakit-penyakit non infeksi yang banyak terjadi di negara maju dan berkembang. Saat ini prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas meningkat sangat tajam diseluruh dunia mencapai tingkat membahayakan (Sahidi, 2012). Obesitas pada anak dapat menyebabkan berbagai penyakit diantaranya yaitu gangguan penyakit hati, penyumbatan saluran pernapasan saat tidur, penyakit kardiovaskular, diabetes pada anak, penyakit jantung, gangguan psikososial, dan dapat menimbulkan dampak

hingga dewasa yang lebih serius jika dibiarkan (Kemenkes, 2015; Sahidi, 2012; Nurrahman, 2013; Hidayati, dkk, t.t.).

Permasalahan selanjutnya yaitu gizi kurang, yaitu dimana kebutuhan tubuh akan makronutrien (lemak, karbohidrat dan protein) tidak terpenuhi (Perdosi, 2009, hlm. 2). Jumlah balita gizi kurang menurut hasil Risesdas 2013 masih sebesar 19,6% dan terjadi peningkatan dibanding tahun 2010, status balita dalam keadaan gizi kurang banyak terjadi di daerah Jawa Barat yaitu pada tahun 2013 sebanyak 4.356.221 jiwa (Kemenkes, 2015). Gizi kurang merupakan suatu keadaan dimana anak kekurangan asupan zat gizi yang berasal dari makanan untuk memenuhi kebutuhannya. Faktor penyebab dari keadaan ini yaitu karena asupan makanan yang tidak memenuhi kriteria bergizi. Hal ini kebanyakan disebabkan oleh keadaan sosial ekonomi sebuah keluarga. Tingkat ekonomi keluarga yang lemah membuat suatu keluarga tersebut tidak dapat memenuhi kebutuhan pangannya (Irianto, 2004, hlm. 84). Gizi kurang merupakan hal yang sangat rentan terjadi di negara berkembang, sehingga hal ini tidak boleh dibiarkan (Irianto, 2004). Keadaan gizi kurang pada balita akan menimbulkan penyakit seperti kekurangan kalori protein (marasmus, kwarsiorkor dan kwarsiorkor marasmus), defisiensi vitamin A, defisiensi yodium (*Iodines Deficiency Diseases*), anemia defisiensi zat besi (*fe*) (Santoso & Ranti, 2004; Kemenkes, 2015; Perdosi, 2009, Irianto, 2004). Keempat penyakit tersebut dapat menghambat dalam tumbuh kembang dan dapat memengaruhi irama pertumbuhan serta perkembangan anak.

Selain kedua permasalahan sebelumnya, keracunan makanan juga sering kali terjadi akibat makanan yang terkontaminasi. Menurut Depkes RI (2004), keracunan makanan adalah timbulnya gejala klinis penyakit atau gangguan kesehatan lainnya akibat makanan yang terkontaminasi. Keracunan makanan itu terkadang timbul akibat salah makanan yang tidak terjaga tingkat hygiene dan sanitasi makanan. Hal ini terjadi ketika makanan tercampur oleh bahan berbahaya apabila masuk kedalam makanan. Selain itu, keracunan makanan juga terjadi karena bakteri atau patogen jenis tertentu yang membawa penyakit mengontaminasi makanan, sehingga dapat menyebabkan keracunan makanan.

Keracunan makanan dapat berujung serius atau bahkan fatal. Keracunan makanan dapat menyebabkan kombinasi beberapa gejala seperti mual, muntah, diare berdarah atau tidak, terkadang disertai oleh gejala lainnya. Sesudah mengkonsumsi makanan yang terkontaminasi, nyeri perut, diare, dan muntah dapat berlangsung selama satu 1 atau 3 hari tergantung pada jenis patogen penyebab keracunan makanan, jenis racun, maupun tingkat kontaminasi yang terjadi (WHO, 2015).

Selain itu, makanan kurang sehat dapat memicu timbulnya penyakit degeneratif, yaitu istilah medis untuk memaparkan suatu penyakit yang diakibatkan oleh proses kemunduran fungsi sel tubuh yaitu dari keadaan normal menjadi lebih buruk (Umat & Katu, 2014, hlm. 13). Penyakit ini tidak timbul secara langsung, namun memerlukan jangka waktu yang cukup lama setelah mengkonsumsi makanan kurang sehat. Beberapa penyakit degeneratif diantaranya yaitu diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung, osteoporosis dan lain-lain (IDAI, 2009).

Permasalahan-permasalahan tersebut terjadi akibat pengetahuan tentang makanan sehat yang dimiliki masih rendah. Hal ini dikarenakan, melalui pengetahuan tentang makanan sehat yang rendah maka akan membuat seseorang tidak mampu dalam melakukan pemilihan makanan secara tepat, yang akan mengakibatkan seseorang mengkonsumsi makanan sembarangan dan rentan terhadap penyakit. Akan tetapi sebaliknya, jika memiliki pengetahuan tentang makanan sehat yang tinggi maka akan membuat seseorang mampu untuk melakukan pemilihan makanan secara tepat dan memiliki perilaku makan yang baik. Pengetahuan tentang makanan sehat bermanfaat agar mampu mengetahui jenis makanan sehat dan mengetahui ciri-ciri 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.

Pengetahuan anak tentang makanan sehat bermanfaat agar anak dapat melakukan pemilihan makan secara tepat dan agar dapat menjaga pola makannya. Akan tetapi, pengetahuan anak yang dimiliki pada umumnya masih rendah, sehingga menyebabkan anak mengkonsumsi makanan sembarangan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di beberapa TK, ditemukan bahwa kebanyakan TK kurang memperhatikan bekal yang dibawa anak, karena masih banyak anak yang membawa bekal makanan kurang sehat. Bekal makanan yang dibawa anak kebanyakan berupa makanan kemasan atau olahan pabrik. Bukan hanya itu, jajanan yang dibeli anak disekitar sekolah juga pada umumnya tidak memperhatikan kebersihan, kandungan gizi dan keamanannya, karena masih ditemukan penggunaan minyak yang sudah berubah warna menjadi kehitaman, warna minuman yang begitu pekat dan lain-lain. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Dabone *et al* (2013) di Burkina Faso yang mengutarakan bahwa pengetahuan anak tentang makanan sehat masih rendah, dimana kebanyakan anak sekolah lebih memilih untuk mengkonsumsi jajanan kurang sehat yang dijual disekolah. Oleh karena itu, sebaiknya anak usia dini diberikan pengetahuan tentang makanan sehat meliputi jenis-jenis makanan sehat, manfaatnya dan ciri-ciri makanan sehat. Hal ini dikarenakan, melalui pengetahuan, anak akan memperoleh perilaku yang langgeng sampai beranjak dewasa.

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

Kegiatan *cooking class* atau memasak di kelas adalah kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan serta motivasi anak. Menurut Sujiono dan Sujiono (2010, hlm. 91), kegiatan *cooking class* merupakan kegiatan untuk mengembangkan keterampilan memasak dan cara pembuatannya dengan menggunakan bahan-bahan nyata dan hasilnya dapat dinikmati langsung oleh anak. Beberapa contoh kegiatan *cooking class* yaitu,

seperti menyeduh susu, membuat es, memasak nasi, memasak sayur, memasak kue, memasak jagung, membuat juice, dan lain-lain. *Cooking class* merupakan wahana yang tepat untuk anak TK yang mampu menumbuhkan dan meningkatkan pengalaman belajar anak secara langsung. Melalui kegiatan *cooking class* anak-anak dapat memperoleh pengetahuan mengenai makanan sehat untuk dikonsumsi. Pada saat yang sama, aktivitas ini mampu memberikan peningkatan terhadap pengetahuan anak mengenai makanan sehat, bahan makanan yang sehat dan pemilihan makanan yang baik. Bukan hanya itu, kegiatan ini merupakan kegiatan yang menarik, dimana anak akan belajar sambil bermain sehingga menimbulkan suasana yang menyenangkan. Memasak memberikan manfaat bagi anak yaitu memberi kesempatan untuk berkonsentrasi, melatih konsep-konsep matematika, berkarya, bereksperimen dan berbagi (Amidjaja, 2007). Selain itu, anak juga belajar mengenai nutrisi dan makanan sehat, memiliki motivasi untuk makan, membangun rasa percaya diri, meningkatkan kepekaan indra, mendorong kemampuan untuk bekerja sama, dan mengajarkan tentang kebersihan (Elsa, 2015). Bukan hanya itu, kegiatan *cooking class* memiliki beberapa kelebihan diantaranya yaitu pembelajaran melibatkan anak secara langsung dan kegiatan yang menyenangkan serta eksploratif. Sementara itu, tujuan dari kegiatan *cooking class* menurut Montolalu (dalam Abdah & Ulfah, 2012, hlm. 2) 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 mengkombinasi warna, menunjuk perasaan terhadap gerakan tangan, serta mengembangkan kemampuan motorik halus. Selain dari tujuan di atas juga tentu anak akan mengetahui berbagai jenis makanan. Melalui kegiatan memasak anak juga dapat meningkatkan keterampilannya dalam bermain mengolah bahan-bahan masakan sehingga menjadi masakan sederhana, serta kepercayaan diri pada anak juga akan berkembang pada saat mereka memiliki kesempatan menyiapkan makanan yang akan dinikmati teman sekelas dan guru.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai peningkatan pengetahuan anak tentang makanan sehat melalui kegiatan *cooking class*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kegiatan *cooking class* terhadap peningkatan pengetahuan tentang makanan sehat di TK Budi Asri 2 Kecamatan Citamiang Kota Sukabumi.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dari masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah umum adalah “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pembelajaran dengan menggunakan kegiatan *cooking class* terhadap peningkatan pengetahuan anak tentang makanan sehat?” Sementara itu, rumusan masalah khusus adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengetahuan anak tentang makanan sehat pada kelompok kontrol dan eksperimen sebelum dilaksanakan kegiatan *cooking class*?
2. Bagaimana pengetahuan anak tentang makanan sehat pada kelompok kontrol dan eksperimen setelah dilaksanakan kegiatan *cooking class*?
3. Apakah terdapat perbedaan pengetahuan anak tentang makanan sehat antara kelompok kontrol dan eksperimen sesudah dilaksanakan kegiatan *cooking class*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk menghasilkan program pembelajaran dengan menggunakan kegiatan *cooking class* yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat di kelompok B TK Budi Asri 2 Kota Sukabumi tahun ajaran 2015/2016, sedangkan tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memperoleh gambaran pengetahuan anak tentang makanan sehat pada kelompok kontrol dan eksperimen sebelum dilakukan kegiatan *cooking class*.

2. Memperoleh gambaran pengetahuan anak tentang makanan sehat pada kelompok kontrol dan eksperimen setelah dilakukan kegiatan *cooking class*.
3. Memperoleh gambaran perbedaan pengetahuan anak tentang makanan sehat antara kelompok kontrol dan eksperimen setelah dilakukan kegiatan *cooking class*

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat dari segi teori

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran dalam melakukan kegiatan peningkatan pengetahuan anak mengenai makanan sehat dengan kegiatan *cooking class* dan pemaparan mengenai pengetahuan makanan sehat.

2. Manfaat dari segi praktik

- a. Bagi penulis

- 1) Melakukan penelitian secara langsung sehingga mampu menambah wawasan penulis
- 2) Mengetahui penerapan kegiatan *cooking class* untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat

- b. Bagi lembaga pendidikan

- 1) Dapat menjadi pertimbangan untuk dijadikan sebagai masukan dalam membuat keputusan untuk melakukan pengembangan pengetahuan tentang makanan sehat bagi anak.
- 2) Dapat menjadi masukan dalam menyusun kegiatan *cooking class* yang menyenangkan dan menarik.
- 3) Dapat menjadi masukan bagaimana pelaksanaan kegiatan *cooking class* yang mampu untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat.

- c. Bagi ilmu pengetahuan

- 1) Menambah keilmuan tentang pemahaman mengenai seberapa penting makanan sehat bagi anak
 - 2) Sebagai bahan referensi dalam mengadakan kegiatan *cooking class*.
- d. Bagi peneliti berikutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau untuk dikembangkan lebih lanjut, serta dijadikan referensi terhadap penelitian yang sejenis untuk selanjutnya.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Gambaran lebih jelas tentang isi dari keseluruhan skripsi disajikan dalam struktur organisasi proposal berikut dengan pembahasannya secara singkat, yang terdiri atas lima bab dengan pada masing-masing berisi penjelasan yang berbeda.

Bab I pendahuluan merupakan bagian awal dari skripsi yang menguraikan mengenai latar belakang penelitian berkaitan dengan alasan dilakukan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan praktis, serta struktur organisasi skripsi.

Bab II kajian pustaka berisi tentang kajian teori yang terdiri dari pemaparan mengenai pengetahuan makanan sehat, jenis-jenis makanan sehat, zat-zat gizi, zat-zat aditif, manfaat makanan sehat, syarat makanan sehat. Bukan hanya itu, juga berisi pemaparan tentang kegiatan *cooking class*, tujuan, manfaat, tahap-tahap dan aturan dalam melaksanakannya, serta berisi pemaparan mengenai penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III metode penelitian, berisi tentang design penelitian yang digunakan, deskripsi mengenai lokasi, populasi dan sample penelitian, instrument penelitian, pengembangan instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, mengemukakan tentang hasil penelitian yang telah dicapai meliputi kondisi awal, akhir dan pengaruh dari

penerapan kegiatan *cooking class*, juga disertai pembahasan hasil analisis dari hasil penelitian.

Bab V simpulan, implikasi dan rekomendasi, menyajikan simpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian, implikasi dari hasil penelitian dan rekomendasi penulis sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis hasil penelitian