

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis, temuan dan pembahasan dari hasil penelitian kuasi eksperimen yang dilaksanakan di TK Budi Asri 2 Kota Sukabumi, diperoleh simpulan bahwa penerapan kegiatan *cooking class* mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat.

1. Pengetahuan awal tentang makanan sehat pada hasil *pre-test* menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan anak pada kelompok eksperimen dan kontrol di TK Budi Asri 2 Kota Sukabumi masih rendah. Hal tersebut dikarenakan belum adanya kegiatan khusus untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat, penggunaan metode yang lebih menekankan kemampuan akademis, kegiatan pembelajaran yang kurang variatif, serta program makan bersama yang dilakukan sangat jarang sekali.
2. Pengetahuan anak tentang makanan sehat pada hasil *post-test* menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan anak pada kelompok eksperimen dan kontrol di TK Budi Asri 2 Kota Sukabumi mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil uji *posttest* menunjukkan adanya selisih yang cukup besar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana kelompok eksperimen menunjukkan tingkat pengetahuan anak tentang makanan sehat lebih unggul dari kelompok kontrol. Hal tersebut dikarenakan, pada kelompok eksperimen diberikan *treatment* melalui kegiatan *cooking class*.
3. Penelitian ini membuktikan bahwa melalui kegiatan *cooking class*, pengetahuan anak tentang makanan sehat pada kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diterapkan kegiatan *cooking class*. Hal ini terjadi karena kegiatan *cooking class* merupakan kegiatan yang eksploratif sehingga merupakan kegiatan yang menyenangkan, kegiatan yang mampu untuk

mengenalkan berbagai bahan dan jenis makanan sehat, makanan bersih, makanan aman, bahan tambahan makanan yang berbahaya, wahana anak

Ai Sahadah, 2016

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

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

untuk bermain mengolah bahan makanan yang sehat, melibatkan anak secara langsung, anak dapat bereksperimen, mengembangkan berbagai kemampuan anak dan membiasakan anak untuk mengkonsumsi makanan sehat.

B. Implikasi

Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan *cooking class* sebaiknya diterapkan sebagai salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat, khususnya di pendidikan anak usia dini. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi yaitu:

1. Implikasi terhadap perencanaan pembelajaran di lembaga pendidikan anak usia dini. Perencanaan pembelajaran sebaiknya disusun dengan sebaik mungkin, disesuaikan dengan kompetensi dasar yang akan dicapai, dan penyesuaian kegiatan yang cocok untuk dilaksanakan.
2. Implikasi terhadap penyelenggaraan pendidikan gizi di lembaga pendidikan anak usia dini. Pendidikan gizi merupakan pendidikan yang penting diberikan kepada anak usia dini, agar anak mengetahui kebutuhan akan asupan gizinya dan memenuhi melalui makanan sehat.
3. Implikasi terhadap usaha sadar dan peran penting guru maupun orang tua untuk memberikan pengetahuan kepada anak tentang makanan sehat. Pemberian pengetahuan tentang makanan sehat, khususnya kepada anak usia dini merupakan suatu hal yang penting karena akan menjadi pondasi bagi anak untuk memilih makanan dan mengatur pola makan anak. Oleh karena itu, orang tua dan guru harus menyadari bahwa pemberian pengetahuan tentang makanan sehat itu penting untuk diberikan kepada anak usia dini

C. Rekomendasi

Berdasarkan simpulan penelitian diatas yang menunjukkan bahwa kegiatan *cooking class* efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat, maka diajukan beberapa rekomendasi untuk beberapa pihak yaitu:

1. Bagi Pendidik Anak Usia Dini
 - a. Kegiatan *cooking class* direkomendasikan untuk digunakan para guru PAUD sebagai salah satu kegiatan yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat pada anak TK.
 - b. Dalam kegiatan pembelajaran bagi anak usia dini hendaknya diberikan pemaparan mengenai pengetahuan gizi, pengenalan berbagai jenis bahan makanan sehat, dan disertai dengan pembiasaan untuk mengkonsumsi makanan sehat.
2. Bagi Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini
 - a. Sekolah sebaiknya memfasilitasi pendidikan gizi di TK, khususnya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan pengetahuan tentang makanan sehat dengan media dan sumber belajar yang memadai untuk mendukung kegiatan pembelajaran yang menyenangkan.
 - b. Memberikan kesempatan kepada guru untuk memperoleh pelatihan dalam melaksanakan pendidikan gizi yang tepat untuk anak usia dini agar dapat memberikan pengetahuan gizi dan makanan sehat kepada anak secara tepat.
3. Bagi orang tua

Kegiatan *cooking class* dapat diterapkan oleh orang tua di rumah. Orang tua dapat mengajak anak untuk memasak bersama dengan kegiatan yang sederhana dengan tujuan agar terjalin kelekatan yang lebih baik dan mengenalkan berbagai jenis makanan kepada anak.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Jumlah sampel dalam penelitian yang sedikit yaitu hanya 27 anak, dimana akan lebih baik apabila penelitian selanjutnya menggunakan jumlah sampel yang lebih luas.

- b. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan faktor-faktor *ekstraneus* yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, sehingga didapatkan hasil yang lebih baik.
- c. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengangkat permasalahan tentang pengetahuan tentang makanan sehat, akan tetapi dengan jumlah pertemuan yang lebih panjang, menggunakan metode atau kegiatan yang berbeda, sehingga dapat mempeberikan temuan-temuan dan wawasan baru mengenai pembelajaran di TK.