

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai analisis kegiatan *Cooking Class* dalam meningkatkan pengenalan tentang makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu kota Bandung dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dasar filosofis kegiatan *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu. Permendiknas No. 58 Tahun 2009 tentang Standar PAUD. Setiap anak diberi kesempatan untuk mengembangkan diri sesuai potensi masing-masing. Pendidik bertugas membantu, jika anak membutuhkan. Pendekatan yang dipakai adalah pendekatan tematik dan pendekatan saintifik. Pendekatan Saintifik dalam K 13 adalah pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mendapat pengalaman belajar melalui mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi dan mengkomunikasikan.
2. Proses pelaksanaan *Cooking Class* pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu dilaksanakan rutin setiap bulan yaitu setiap hari kamis minggu ketiga bertempat di dalam kelas. Adapun pihak yang terlibat dalam kegiatan *Cooking Class* yaitu kepala sekolah, guru, dan anak. Tidak ada keterlibatan orangtua dalam kegiatan ini. Anak-anak sangat antusias dalam mengikuti kegiatan *Cooking Class* ini. Sebelum kegiatan *Cooking Class* dimulai guru menjelaskan

terlebih dahulu bahan dan manfaat dari makanan, cara membuat masakan, dan hal-hal apa saja yang tidak boleh dilakukan oleh anak.

3. Peningkatan pengenalan anak tentang makanan sehat setelah kegiatan *Cooking Class* pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu yaitu anak-anak sudah mampu menyebutkan contoh-contoh dan manfaat makanan sehat. Anak-anak sudah mampu menyebutkan contoh makanan tidak sehat dan apa akibat jika mengkonsumsi makanan tidak sehat. Anak-anak sudah mampu memilih antara makanan sehat dan makanan tidak sehat.
4. Faktor pendukung kegiatan *Cooking Class* dalam meningkatkan pengenalan tentang makanan sehat antara lain sudah tersedianya anggaran pembiayaan untuk kegiatan *Cooking Class*. Kegiatan *Cooking Class* tidak terikat hanya di tema makanan saja tetapi dilakukan diseluruh tema pembelajaran. Adanya kerjasama yang baik antara guru-guru dan kepala sekolah dalam kegiatan *Cooking Class*. Variasi menu yang berganti setiap bulan membuat anak-anak tidak akan merasa bosan, mereka menjadi belajar aneka jenis makanan mulai dari rasa, bentuk, dan cara membuatnya. Sedangkan faktor penghambatnya yaitu pengaruh dari kebiasaan dilingkungan keluarganya yang tidak membiasakan anak untuk makan makanan sehat. Kurangnya kesadaran dari orangtua yang masih membekali anaknya dengan makanan ringan padahal sudah ada pemberitahuan dari pihak sekolah untuk membawa bekal makanan sehat atau makanan yang dimasak sendiri.

B. Rekomendasi

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya guru melalui kegiatan *Cooking Class* sangat berpengaruh dalam meningkatkan pengenalan tentang makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu kota Bandung. Adapun beberapa saran yang peneliti berikan:

1. Bagi peneliti. Sebagai tambahan pengetahuan sejauh mana kegiatan *Cooking Class* dapat meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat pada anak usia dini untuk bahan acuan pada penelitian selanjutnya
2. Bagi pendidik. Untuk meningkatkan kemampuan guru dalam memilih kegiatan atau variasi pembelajaran untuk mengoptimalkan seluruh aspek perkembangan dan pembelajaran tidak monoton.
3. Bagi anak. Kegiatan *Cooking Class* mampu memberikan pengalaman belajar dan wawasan baru pada anak tetapi juga dapat membantu mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki anak.
4. Bagi masyarakat. Semoga dengan kegiatan *Cooking Class* ini dapat menambah wawasan pada masyarakat tentang pembelajaran di Taman Kanak-Kanak, tidak terlalu menuntut *CaLisTung* (Baca Tulis dan Berhitung).