

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Cooking Class*

1. Pengertian Tentang *Cooking Class*

Cooking Class 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) 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). Sedangkan menurut Hasan (2010) 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.

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) diuraikan beberapa cara mengajari anak untuk memasak, sebagai berikut:

- a. Mengawali dengan aktivitas sederhana. 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 aktivitas 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 dapat dimulai di ruang kelas anak usia dini. Pengenalan terhadap makanan yang bergizi dapat dilakukan melalui kegiatan memasak di sekolah. Kegiatan *Cooking Class* merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi anak.

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.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan di memasak atau *Cooking Class* merupakan cara untuk mengembangkan kemampuan anak dalam mengenal makanan sehat. Melalui kegiatan ini diharapkan anak dapat menemukan hal-hal menarik untuk disentuh, dicicipi, didengar, dicium, dan dilihat.

2. Tujuan kegiatan *Cooking Class*

Dari setiap kegiatan yang dilakukan di PAUD tentu memiliki tujuan untuk meningkatkan perkembangan anak, sehingga tugas-tugas perkembangannya dapat

tercapai. Menurut Montolalu (dalam Abdah & Ulfah) tujuan *Cooking Class* antara lain:

- a. Mengembangkan ekspresi anak. Gerakan tangan merupakan kunci utama dalam kegiatan *Cooking Class*. Ekspresi anak akan ikut berkembang melalui gerakan tangan saat melakukan proses *Cooking Class*. Hal ini dilakukan dengan berbagai media disertai dengan gerakan tangan. Gerakan tangan dalam kegiatan memasak merupakan kunci utama dalam melakukan dan menyelesaikan kegiatan ini. Ekspresi pada anak akan ikut berkembang melalui gerakan tangan saat melakukan proses dalam kegiatan makanan.
- b. Mengembangkan fantasi, imajinasi dan kreasi. Dengan kegiatan *Cooking Class* daya fantasi anak akan berkembang, serta imajinasi anak akan makanan dan imajinasi lainnya juga ikut mengalami peningkatan.
- c. Melatih otot-otot tangan atau jari, koordinasi otot dan mata. Kegiatan memasak menuntut anak untuk menggunakan otot-otot tangannya untuk memotong sayuran, menggunakan pisau, serta koordinasi mata dengan gerakan tangan saat menggunakan pisau atau alat berbahaya lainnya.
- d. Melatih kecakapan dalam mengkombinasikan warna. Dalam memasak anak akan belajar dalam menata makanan, memasak makanan dan menghadirkan makanan agar menarik untuk di makan. Hal ini akan membantu anak untuk mengenal berbagai warna.
- e. Menunjuk perasaan terhadap gerakan tangan. Anak akan menghias makanan sesuai dengan perasaan yang dirasakannya.

- f. Mengembangkan motorik halus anak. Dalam kegiatan memasak anak belajar mengkoordinasikan gerakan tangannya, seperti memotong, mematahkan sayur, mengaduk, dan membuat bentuk dengan menggunakan telapak tangannya.

Bukan hanya itu, menurut Amidjaja (2007) kegiatan memasak itu penting karena akan melatih konsentrasi, melatih konsep matematika dasar, berkarya, beres-beres, beres eksperimen dan berbagi. Kegiatan *Cooking Class* juga dapat sebagai wahana untuk mengenalkan makanan yang sebaiknya dihindari oleh anak seperti *junk food*, dan kudapan yang mengandung sedikit nutrisi dan menimbulkan keropos gigi, dan kekurangan vitamin serta mineral.

B. Makanan Sehat

1. Pengertian tentang Makanan Sehat

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. 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) makanan merupakan kebutuhan utama dalam kehidupan sehari-hari manusia. Oleh karena itu diperlukan makanan yang sehat dengan jumlah yang cukup untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh.

Sedangkan menurut Santoso dan Ranti (2004) 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.

Menurut (Fairuzah Tsabit, 2013), makanan adalah segala bahan yang jika dimakan atau dimasukkan ke dalam tubuh akan membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga, atau mengatur semua proses dalam tubuh, selain itu makanan juga mengandung nilai tertentu bagi berbagai kelompok manusia, suku bangsa atau perorangan, yakni unsur kelezatan, memberikan rasa kenyang dan nilai yang dikaitkan dengan faktor lain, seperti emosi, perasaan tingkat sosial, agama, kepercayaan dan lain-lainnya.

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung banyak unsur, seperti karbohidrat, lemak, vitamin, protein, air dan mineral. Makanan dikelompokkan berdasarkan kegunaannya menjadi 3 kelompok, yaitu: sumber tenaga yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, lemak dan protein; sumber zat pembangun yaitu makanan yang mengandung protein dan air, sumber zat pengatur yaitu makanan yang mengandung vitamin dan mineral. Dengan kata lain makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang (Rusilanti, dkk, 2015).

Pendapat lain dari Nuraini (2007) makanan sehat adalah makanan yang mempunyai zat gizi yang cukup dan seimbang, serta tidak mengandung (tercemar) unsur yang dapat membahayakan atau merusak kesehatan. Sangat penting 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 anak 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 halal, lezat, higienis dan bergizi.

2. Syarat-syarat Makanan Sehat

Sebelum menyajikan makanan untuk keluarga terutama anak, perlu sekali mengetahui beberapa syarat makanan agar dalam pengolahan dan penyajiannya tepat. Menurut Santoso dan Ranti (2004) syarat penyajian 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. Alat makan yang digunakan sebaiknya sesuai dengan anak usia dini, tidak berbahaya, mudah dibersihkan, dan mudah di simpan.

3. Bahan-bahan Makanan Sehat

Berdasarkan uraian di atas, makanan sehat merupakan makanan yang bergizi. Makanan bergizi seimbang adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, air, dan mineral penting lainnya (Irianto, 2014).

Menurut Sediaoetama dalam Santoso dan Ranti (2004) 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. Manfaat Makanan Sehat

Tujuan dari memakan makanan sehat bagi tubuh yaitu menjaga kebugaran tubuh, tumbuh dan berkembang dengan baik. Selain menjaga kebugaran fisik anak, banyak sekali manfaat yang akan diperoleh ketika anak mengkonsumsi makanan sehat tersebut. Adapun manfaat makanan sehat bagi anak usia dini yaitu:

- a. Untuk melatih serta membiasakan anak terhadap makanan yang akan dimakannya.
- b. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh yang semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga diharapkan makanan menambah energi, vitamin, protein, mineral dan serat makanan.
- c. Untuk melengkapi zat gizi pada ASI yang semakin lama sudah berkurang seiring dengan bertambahnya usia anak.

- d. Untuk membantu untuk mengembangkan kemampuan anak dalam menerima bermacam-macam makanan dengan aneka macam ras dan juga bentuk yang berbeda pula.
- e. Untuk mengenalkan anak agar bisa beradaptasi terhadap makanan-makanan yang mengandung kadar energi tinggi.

C. Penelitian Terdahulu

Wahyuni, dkk dalam penelitiannya yang berjudul “Peningkatan Motivasi Anak Makan Sayuran Melalui Metode Bermain Permainan *Cooking Class* Pada Anak Usia 5-6 Tahun” memaparkan bahwa penelitiannya bertujuan agar anak memiliki motivasi makan sayuran. Dalam hal ini, penelitian dilakukan di TK Al-Muhajirin diperoleh hasil bahwa pada siklus 1, motivasi anak masih beragam. Sementara itu, pada siklus 2, terjadi peningkatan yang signifikan dimana anak telah memiliki motivasi makan sayuran yang cukup tinggi.

Menurut penelitian Koesmadi, Hartono & Sujana yang berjudul “Penerapan Model Kontektual Melalui Kegiatan *Cooking Class* (Kelas Memasak) Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia Dini Di PG Alam Ceria”. Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan setelah beberapa siklus. Pada saat pra-siklus menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang dimiliki anak-anak masih pada kategori rendah, dan meningkat setelah siklus tiga.

Dalam penelitian Hardianty (2013) dengan judul “Peningkatan Kemampuan Mengenal Konsep Bilangan Melalui Kegiatan Proyek Memasak Di Taman Kanak-kanak” diperoleh hasil bahwa memasak dapat mendorong kemampuan kerjasama

dalam tim. Saat memasak lakukan pembagian tugas kepada setiap anak dan berikan tanggung jawab kepada anak untuk menyelesaikannya. Sesudah semua selesai anak akan belajar bahwa pekerjaan akan cepat selesai jika dilakukan secara bersama-sama.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Yeni (2014) dengan judul “Meningkatkan Pengetahuan Motorik Halus Anak Taman Kanak-kanak Melalui Kegiatan Memasak” diperoleh hasil yaitu anak dapat dilatih kemampuan motorik halus dengan memasak beberapa pilihan yang diberikan peneliti. Memasak dapat menambah rasa percaya diri, memicu keluarnya kreativitas anak dan kemampuan bekerjasama.

Adapun persamaan antara peneliti dengan penelitian terdahulu yaitu menjadikan kegiatan *Cooking Class* sebagai cara untuk meningkatkan perkembangan anak, sehingga tugas-tugas perkembangannya dapat tercapai. Sedangkan perbedaannya adalah peneliti ingin mengetahui sejauh mana anak mampu memahami tentang makanan sehat. Mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, dan memilih makanan yang halal baik, bergizi, dan higienis dalam kehidupan sehari-hari. Untuk membantu mengembangkan kemampuan anak dalam menerima bermacam-macam makanan dengan aneka macam rasa dan juga bentuk yang berbeda pula.