

Komunikasi Menu Sehat di TK Luqman Al Hakim melalui *Cooking Class* Pekan

Raidah Intizar^{1*}, Wihdatul Usrah²

¹Universitas Islam Makassar, Makassar, Indonesia

²Universitas Terbuka, Makassar, Indonesia

*Correspondence: raidahintizar.dty@uim-makassar.ac.id

ABSTRACT

Luqman Al Hakim Kindergarten in Mandai, Maros, is committed to implementing holistic education which aims to develop all dimensions of students, including intellectual, emotional, physical, artistic and spiritual aspects. One effort to realize this vision is through a weekly cooking class program which takes place every Wednesday for one year starting from July 2023 to June 2024. Researchers conducted qualitative observations of this activity, with the object of observation being three Luqman Al Hakim Kindergarten teachers. A total of 19 students and the parents of each student were interviewed directly. This program aims to introduce healthy eating patterns from an early age, develop simple cooking skills, and form balanced eating habits in children. The method applied involves introducing food ingredients ranging from simple to more complex, with a fun and interactive approach. The findings from this activity support findings from similar programs where positive impacts were found on several aspects. This activity specifically shows an increase in children's acceptance of healthy food, cooking skills, understanding of nutrition, and creativity in processing food. Positive feedback from parents also indicates the positive impact of this activity in forming healthy eating habits at home.

Keywords: *Cooking Class; Children's Sense of Taste; Malnutrition.*

ABSTRACT

TK Luqman Al Hakim di Mandai, Maros, berkomitmen menerapkan pendidikan holistik yang bertujuan membangun seluruh dimensi peserta didik, termasuk aspek intelektual, emosional, fisik, artistik, dan spiritual. Salah satu upaya dalam mewujudkan visi ini adalah melalui program cooking class pekan yang berlangsung setiap hari Rabu selama satu tahun dimulai dari Juli 2023 hingga Juni 2024. Peneliti melakukan observasi secara kualitatif atas kegiatan tersebut, dengan objek observasi yakni guru TK Luqman Al Hakim berjumlah tiga orang, total siswa 19 orang dan orang tua masing-masing siswa yang diwawancarai langsung. Program ini bertujuan memperkenalkan pola makan sehat sejak dini, mengembangkan keterampilan memasak sederhana, serta membentuk kebiasaan makan seimbang pada anak-anak. Metode yang diterapkan melibatkan pengenalan bahan makanan mulai dari yang sederhana hingga yang lebih kompleks, dengan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif. Temuan dari kegiatan ini mendukung temuan dari program serupa di mana ditemukan dampak positif pada sejumlah aspek. Kegiatan ini secara khusus menunjukkan peningkatan penerimaan anak terhadap makanan sehat, keterampilan memasak, pemahaman tentang nutrisi, serta kreativitas dalam mengolah makanan. Umpan balik positif dari orang tua juga mengindikasikan dampak positif kegiatan ini dalam membentuk kebiasaan makan sehat di rumah.

Kata Kunci: *Cooking Class; Indera Pengecap Anak; Malnutrisi.*

1. Pendahuluan

Sebagai sebuah lembaga PAUD, TK Luqman Al Hakim, Mandai, Maros, berupaya untuk menerapkan pendidikan holistik. Pendidikan holistik adalah pendidikan bertujuan untuk membangun seluruh dimensi manusia dengan pendekatan belajar yang menyenangkan dan inspiratif melalui variasi-variasi yang harus dilakukan dalam pembelajaran, guna mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik baik dalam aspek intelektual, emosional, fisik, artistik, dan spiritual (Yusuf, 2021). Visi dari TK Luqman Al Hakim menggambarkan tekad untuk menerapkan pendidikan holistik yakni "Terwujudnya Generasi Luqman Al Hakim Yang Beriman, Bertanggung Jawab, Berbakti dan Berbudi Pekerti Dalam Semangat Integritas Iman dan Ilmu Demi Kemajuan Bangsa".

Berdasarkan visi tersebut TK Luqman Al-Hakim ingin mewujudkan lulusan yang memiliki keterhubungan dengan pencipta dan ciptaan-Nya (khalik dan makhluk). Yakni dengan memastikan bahwa pendidikan di TK Luqman Al Hakim mencerminkan keterhubungan siswa dengan pencipta dan ciptaan-Nya, dengan memperhatikan muatan pembelajaran keagamaan dan nilai-nilai keimanan yang diajarkan oleh Luqman al-hakim, orang bijak yang namanya diabadikan dalam al-quran. Sekolah ini berupaya memberikan pengetahuan dan pemahaman yang kokoh tentang agama kepada siswa, serta mengajarkan mereka untuk menerapkan nilai-nilai keimanan dalam kehidupan sehari-hari. Visi tersebut juga bertujuan untuk mewujudkan karakter dan budi pekerti pada diri lulusan. TK Luqman Al-Hakim mendorong pembentukan karakter yang berlandaskan pada ajaran-ajaran moral dan etika, termasuk nilai-nilai yang diajarkan oleh Luqman Al-Hakim.

Salah satu aspek yang menjadi perhatian sebagai strategi untuk menjalankan visi misi adalah terstimulasinya seluruh panca indera anak (Wahyuni, 2018; Wahyuningtyas & Roziah, 2020). Namun demikian, salah satu aspek yang jarang diperhatikan ialah indera pengecap anak. Indera pengecap anak bahkan telah berfungsi sejak anak masih dalam kandungan saat kehamilan berusia 13-15 minggu. Sari-sari makanan yang dikonsumsi ibu akan terbawa ke air ketuban, sehingga janin bisa mencium atau merasakan aromanya, bahkan menelan cairan ketuban. Cara menstimulasinya dengan mengonsumsi makanan sehat yang rasanya agak tajam seperti bawang putih, rempah-rempah, atau bahkan rasa manis, asam dan lainnya untuk melatih janin merasakan beraneka macam aroma di lidahnya (Wahyuni, 2018).

Sebuah penelitian menggarisbawahi mengenai pentingnya pengawasan konsumsi natrium pada anak-anak untuk mencegah risiko kesehatan jangka panjang. Penelitian tersebut melibatkan 151 siswa SMP yang terdiri dari 62 anak laki-laki dan 89 anak perempuan, berusia antara 11 hingga 14 tahun, temuan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa 74,2% responden menyukai makanan ringan dengan konsentrasi garam di atas anjuran WHO, yaitu 50 g makanan ringan dengan konsentrasi garam lebih dari 0,5 g (Hendriyani et al., 2016). Temuan tersebut juga didukung oleh hasil observasi dari salah seorang pakar pendidikan anak usia dini, Dr. Rina Wijayani, indera pengecap anak Indonesia merupakan salah satu indera yang amat jarang distimulasi. Hal ini tentu dapat menyebabkan efek jangka panjang, khususnya pada kecerdasan anak. Anak-anak menolak makan sayur adalah masalah yang dihadapi cukup sering di Indonesia, bahkan pada kalangan menengah atas. Sementara sayuran merupakan bahan pangan yang kaya akan gizi mikro. Kekurangan gizi mikro melibatkan kekurangan vitamin dan mineral penting. Seperti Zat Besi, asam folat, vitamin A, zink yang diperlukan oleh tubuh untuk fungsi yang optimal. Kekurangan ini dapat berdampak pada terjadinya anemia. Anemia pada anak terutama di usia remaja memiliki berbagai dampak buruk, antara lain penurunan imunitas tubuh,

konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran dan produktivitas (Liansyah, 2020; Martawardaya, 2024).

Dalam rangka membangun kebiasaan makan sehat sejak dini, TK Luqman Al Hakim menyelenggarakan kegiatan *Cooking Class* pekanan. Pola makan yang sehat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak-anak. intervensi atas masalah yang dihadapi ini dapat diintervensi dengan desain kurikulum yang komunikatif dan praktikal di waktu yang sama agar pendidikan kesehatan dapat didapatkan sedari dini (Sukmana Et Al., 2023). Namun, mengenalkan kebiasaan makan sehat pada anak-anak usia dini sering kali menghadapi tantangan, terutama dalam hal memperkenalkan makanan yang kurang diminati seperti sayuran berdaun hijau atau bahan-bahan alami dengan rasa hambar. Oleh Karena Itu, desain kurikulum yang memasukkan elemen pendidikan kesehatan dilakukan di TK Luqman Al Hakim, yakni dengan mengadakan *Cooking Class* pekanan.

Cooking Class telah diterapkan di berbagai tempat dan menunjukkan efek yang baik terhadap perkembangan anak, selain melatih anak untuk dapat memahami proses memasak sederhana (Babys & Watini, 2022), Hal ini juga dapat berguna untuk mengajarkan sains dan bahasa yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak (Karlina Et Al., 2021; Sari Et Al., 2021; Firmawati Et Al., 2023), Melatih motorik halus anak (Angelina & Aulina, 2024), bahkan meningkatkan kreativitas anak (Octaviani & Alimudin, 2023).

Kegiatan *Cooking Class* di TK Luqman Al Hakim didesain untuk menjadi atas solusi stimulasi indera pengecap anak yang dipandang oleh para pakar sebagai masalah yang khas di Indonesia. *Cooking Class* diadakan dengan pendekatan praktis dan komunikatif, serta dibuat menyenangkan mungkin. Kegiatan *Cooking Class* di TK Luqman Al Hakim telah berjalan sejak bulan Juli 2023 dan berlangsung hingga Juni 2024, program ini mengajarkan anak-anak untuk mengenali dan menghargai berbagai jenis bahan makanan, mulai dari bahan tunggal dengan rasa netral hingga kombinasi bahan yang lebih kompleks. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang makanan sehat, tetapi juga untuk membentuk kebiasaan makan yang baik dan seimbang sejak usia dini.

Kegiatan *Cooking Class* pekanan memiliki beberapa tujuan utama, yaitu:

- a. Mengenalkan pola makan sehat sejak dini: kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan anak-anak pada berbagai jenis makanan sehat, terutama sayuran dan buah-buahan, yang sering kali kurang disukai anak-anak. Dengan mengenalkan bahan-bahan ini secara bertahap dan dalam suasana yang menyenangkan, diharapkan anak-anak dapat lebih mudah menerima dan menyukai makanan sehat.
- b. Mengembangkan keterampilan memasak sederhana: melalui kegiatan *cooking class*, anak-anak diajarkan keterampilan dasar dalam memasak. Ini tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik halus mereka, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan kemandirian dalam menyiapkan makanan.
- c. Membentuk kebiasaan makan sehat dan seimbang: dengan menyajikan makanan yang bervariasi dan seimbang dalam setiap sesi, program ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan makan sehat pada anak-anak. Diharapkan, melalui pengulangan dan pengalaman langsung, anak-anak dapat menerapkan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka.
- d. Meningkatkan pemahaman anak terhadap nutrisi dan gizi: selain praktik memasak, kegiatan ini juga diiringi dengan penjelasan singkat mengenai manfaat gizi dari setiap

bahan makanan yang digunakan. Ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai pentingnya nutrisi yang baik untuk pertumbuhan dan kesehatan mereka.

TK Luqman Al Hakim menyelenggarakan kegiatan *cooking class* pekanan untuk membangun kebiasaan makan sehat sejak dini. program ini bertujuan mengenalkan anak-anak pada makanan sehat, terutama sayuran dan buah-buahan, melalui pendekatan yang menyenangkan. Dimulai Juli 2023 hingga Juni 2024, anak-anak diajarkan keterampilan memasak sederhana dan diberi pemahaman tentang nutrisi. Program ini dirancang untuk mengatasi tantangan dalam mengenalkan makanan kurang diminati dengan cara bertahap, mulai dari bahan tunggal dengan rasa netral hingga kombinasi yang lebih kompleks. Dengan demikian, anak-anak diharapkan dapat menerapkan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. Metode Pelaksanaan

Kelas memasak diadakan setiap hari Rabu mulai bulan Juli 2023 hingga Juni 2024. Setiap sesi berlangsung selama satu jam, di mana anak-anak diperkenalkan pada bahan makanan tertentu dan diajarkan cara mengolahnya. Kegiatan ini dibagi dalam tiga tahapan.

Tahap pertama ialah komunikasi menu satu bahan dengan rasa hambar. Pada tahap ini, anak-anak diperkenalkan pada bahan makanan dengan rasa netral seperti kelor, bayam, dan sayuran lainnya. Tujuannya adalah agar anak-anak mulai familiar dengan rasa dasar dari bahan-bahan ini sebelum diperkenalkan pada kombinasi yang lebih kompleks.

Tahap kedua ialah pengenalan buah-buahan dan kacang-kacangan. Setelah anak-anak terbiasa dengan rasa hambar, mereka diajarkan untuk mengenali dan mengolah buah-buahan serta kacang-kacangan. Pada tahap ini, anak-anak mulai mengenal rasa manis alami dari buah dan tekstur dari kacang-kacangan, yang secara bertahap memperkaya pengalaman mereka dalam mengenal variasi makanan sehat.

Tahap terakhir ialah pembuatan menu kompleks. Di akhir tahun ajaran, anak-anak mulai diperkenalkan pada pembuatan menu yang lebih kompleks, seperti kue bolu pisang, *pallubutung*, kolak dan lain-lain. tahap ini dirancang untuk menggabungkan keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya dan memperkenalkan konsep mengolah makanan yang melibatkan beberapa bahan.

Tabel 1. Standar Operasional Prosedur Kegiatan *Cooking Class*.

1	Judul	<i>Cooking Class</i>
2	Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan pengalaman belajar langsung pada anak • Mengajarkan anak mengenai proses • Memperkenalkan bahan makanan, cara mengolah makanan, perpaduan warna, bentuk dan juga bau dari berbagai macam jenis bahan makanan, serta manfaat yang didapatkan. • Melatih keterampilan motorik halus pada anak melalui gerakan memotong, mengaduk, mengulek, dll • Menambah kosa kata baru • Mengembangkan kemampuan kognitif pada anak. • Menstimulus indera penciuman dan perasa anak
3	Pihak-Pihak Terkait	Guru
4	Sarana	<ul style="list-style-type: none"> • Ruang Makan

	<ul style="list-style-type: none"> • Dapur • Alat Memasak • Wastafel • Kompor, Dll
	<p>Setelah melakukan kegiatan <i>circle time</i> pada hari rabu, dilanjutkan dengan kegiatan <i>cooking class</i>. Adapun Langkah-langkah penyelenggaraan kegiatan <i>cooking class</i> sebagai berikut:</p>
5	<p>Penyelenggaraan <i>Cooking Class</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengarahkan anak-anak untuk keluar dari kelas 2. Guru mengarahkan anak-anak untuk duduk membentuk setengah lingkaran sambil menyanyikan lagu lingkaran 3. Guru memulai kegiatan dengan aba-aba "perhatian!", "boleh tenang?", "boleh dengar ibu guru?". 4. Guru memperkenalkan kepada anak-anak bahan-bahan masakan yang digunakan untuk <i>cooking class</i> (sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan) 5. Guru mempersilahkan anak satu persatu untuk memegang dan merasakan bentuk, serta bau/aroma dari bahan tersebut. 6. Setelah semua bahan telah diperkenalkan, guru kemudian memperlihatkan kepada anak cara mengolah bahan-bahan masakan tersebut. 7. Guru mempersilahkan anak untuk mencoba sesuai dengan yang sudah dicontohkan oleh guru dengan memanggil anak satu persatu. 8. Guru kemudian melanjutkan proses memasak, dan mengajak anak dengan memanggil satu persatu untuk berpartisipasi dalam kegiatan memasak. 9. Setelah proses memasak selesai, guru mengarahkan anak-anak untuk duduk di area makan 10. Guru mengarahkan anak-anak untuk mencuci tangan terlebih dahulu 11. Guru menyiapkan hasil masakan yang telah dibuat, dan membagikannya untuk anak-anak. 12. Guru mempersilahkan anak-anak untuk mencoba dan memakan hasil masakan mereka. 13. Guru mengarahkan anak agar menghabiskan makanannya. 14. Jika makanan anak sudah habis, guru mengarahkan anak untuk minum air putih.

Setiap sesi didampingi oleh guru-guru yang telah dilatih dalam bidang gizi dan kesehatan anak. Guru-guru ini bertanggung jawab untuk memberikan penjelasan mengenai bahan makanan yang digunakan, memandu anak-anak dalam proses memasak, serta memastikan bahwa kegiatan berjalan dengan aman dan sesuai dengan rencana. Seperti yang dapat disaksikan pada video dalam laman youtube berikut: link 1 dan link 2.

Pasca sesi, anak-anak diberikan kesempatan untuk mencicipi hasil masakan mereka dan memberikan umpan balik. Evaluasi dilakukan untuk melihat sejauh mana anak-anak dapat memahami dan mengaplikasikan konsep yang diajarkan. Umpan balik dari anak-anak juga digunakan untuk menyesuaikan dan memperbaiki kegiatan di sesi berikutnya.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan *cooking class* pekanan Tk Luqman Al Hakim Mandai, Maros, telah berjalan setiap hari Rabu sejak Juli 2023 hingga Juni 2024 telah memberikan beberapa hasil yang signifikan, antara lain.

3.1 Peningkatan Penerimaan Terhadap Makanan Sehat

Anak-anak yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan peningkatan penerimaan terhadap makanan sehat, khususnya sayuran berdaun hijau seperti kelor dan bayam. Kelor dan bayam merupakan beberapa sayuran hijau yang kerap mendapat penolakan, khususnya pada anak-anak balita. Melalui pengenalan langsung yang dilakukan pada hari Rabu tanggal 12 Juli 2023, anak-anak dapat menyentuh tekstur sayuran tersebut, berikut mencium baunya, dilanjutkan dengan mengolahnya. Di awal kegiatan, banyak anak yang enggan mencoba sayuran ini, namun setelah beberapa sesi, sebagian besar dari mereka mulai menikmati makanan tersebut.

Pada semester genap tahun ajaran 2023/2024, yakni sejak Januari 2024 terlihat mulai banyak anak yang membawa bekal sayuran ke sekolah, menunjukkan peningkatan penerimaan terhadap makanan sehat. Hal ini menunjukkan pentingnya komunikasi atas menu sehat, serta pengenalan dengan melibatkan berbagai dimensi, seperti peraba, penglihatan dan penciuman sehingga sayuran hijau tidak lagi menjadi momok bagi anak-anak.

3.2 Peningkatan Keterampilan Memasak Sederhana

Anak-anak berhasil mempelajari keterampilan dasar memasak, seperti mencuci, memotong, dan mencampur bahan. Mereka juga mulai memahami urutan dalam memasak, dari persiapan bahan hingga penyajian. Keterampilan ini diukur melalui observasi langsung selama sesi dan diakui oleh para guru sebagai peningkatan yang signifikan. Dalam kegiatan *cooking class*, anak-anak secara bergantian menyiangi sayuran, memotong sayuran dengan didampingi guru, dan lain-lain. Hal ini berguna untuk meningkatkan kemampuan motorik halus anak (Angelina & Aulina, 2024). Melatih kemampuan motorik halus dapat berguna sebagai *skill* pra menulis anak.

3.3 Pemahaman Lebih Baik Tentang Nutrisi

Melalui penjelasan yang diberikan setiap sesi, anak-anak mulai memahami pentingnya nutrisi dalam makanan mereka. Mereka dapat mengidentifikasi manfaat dari beberapa bahan makanan yang digunakan, seperti vitamin dalam buah-buahan dan protein dalam kacang-kacangan, serta mikronutrien secara umum pada setiap bahan makanan. Bukan hanya mengenai rasa, gizi dari setiap bahan makanan merupakan hal yang penting untuk dikomunikasikan kepada anak, sehingga anak mengetahui bahwa lidah bukan satu-satunya organ tubuh yang kebutuhannya dipenuhi, namun juga tulang, ginjal dan organ tubuh lainnya yang membutuhkan nutrisi tertentu. Pemahaman ini terlihat dari kemampuan mereka menjawab pertanyaan dan diskusi yang dilakukan di akhir sesi. Temuan ini mendukung temuan program *cooking class* yang menggarisbawahi bagaimana program ini dapat meningkatkan pengetahuan anak atas sains dan bahasa yang pada gilirannya dapat

meningkatkan kemampuan kognitif anak (Karlina Et Al., 2021; Sari Et Al., 2021; Firmawati Et Al., 2023).

3.4 Kreativitas Dalam Mengolah Makanan

Dengan menyusun kurikulum *cooking class* melalui tiga tahapan perkembangan yang dimulai dari komunikasi menu satu bahan dengan rasa hambar, dilanjutkan dengan pengenalan buah-buahan dan kacang-kacangan, serta diakhiri dengan pembuatan menu kompleks seperti kue dan lain-lain, guru dapat melatih kreativitas anak.

Anak-anak menunjukkan kreativitas dalam mengolah dan menyajikan makanan secara sederhana (Babys & Watini, 2022), terutama pada tahap pembuatan menu kompleks di semester genap yakni pada bulan Mei 2024, sebagaimana yang ditemukan pula pada program serupa (Octaviani & Alimudin, 2023). Mereka mulai bereksperimen dengan kombinasi bahan yang berbeda, seperti menambahkan kacang pada bolu pisang, yang menunjukkan pemahaman mereka tentang rasa dan tekstur.

3.5 Umpan Balik Positif Dari Orang Tua

Sekolah hanya dapat melakukan komunikasi menu sehat sekali dalam sepekan dalam waktu kurang lebih satu jam setiap pekannya, dengan demikian perubahan pada penerimaan anak atas makanan sehat tidak dapat diraih tanpa dukungan dari orangtua siswa yang mendukung keberlanjutan program ini di rumah.

Pada mulanya orang tua memberikan umpan balik positif mengenai dampak kegiatan ini terhadap kebiasaan makan anak-anak mereka di rumah. Dengan komunikasi menu sehat di sekolah, banyak orang tua melaporkan bahwa anak-anak mereka menjadi lebih terbuka untuk mencoba makanan baru dan lebih menyukai makanan sehat yang sebelumnya tidak mereka sukai. Beberapa orangtua murid mengakui bahwa mereka 'kapok' memperkenalkan makanan dengan rasa hambar kepada anak mereka, karena takut akan penolakan, namun hal tersebut berubah sejak komunikasi menu sehat dilakukan di sekolah, menjadi sinergi rumah dan sekolah anak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Salah seorang pakar pendidikan anak usia dini, Dr. Rina Wijayani, indera pengecap anak Indonesia merupakan salah satu indera yang amat jarang distimulasi. Hal ini tentu dapat menyebabkan efek jangka panjang, khususnya pada kecerdasan anak. Anak-anak menolak makan sayur adalah masalah yang dihadapi cukup sering di Indonesia, bahkan pada kalangan menengah atas. Sementara sayuran merupakan bahan pangan yang kaya akan gizi mikro. Kekurangan gizi mikro melibatkan kekurangan vitamin dan mineral penting, seperti zat besi, asam folat, vitamin A, zink yang diperlukan oleh tubuh untuk fungsi yang optimal. Kekurangan ini dapat berdampak pada terjadinya anemia. Anemia pada anak terutama di usia remaja memiliki berbagai dampak buruk, antara lain penurunan imunitas tubuh, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran dan produktivitas (Martawardaya, 2024). Dengan demikian kegiatan *cooking class* pekanan yang dijalankan di TK Luqman Al Hakim telah menjadi permulaan untuk mengatasi masalah kekurangan gizi mikro tersebut.

Sebagaimana Visi Misi TK Luqman Al Hakim yang menjunjung sejumlah aspek pada tumbuh kembang anak, *cooking class* pekanan ini telah menjadi sebuah strategi utama untuk menjalankan visi misi adalah terstimulasinya seluruh panca indera anak (Wahyuni, 2018; Wahyuningtyas & Roziah, 2020), terkhusus pada salah satu indera yang jarang diperhatikan ialah indera pengecap anak (Wahyuni, 2018).

Pelaksanaan *cooking class* pekanan di TK Luqman Al Hakim Mandai, Maros, sejak Juli 2023 hingga Juni 2024 telah memberikan hasil positif, sebagaimana hasil positif yang telah dipaparkan oleh program serupa di mana *cooking class* telah berdampak untuk melatih anak

untuk dapat memahami proses memasak sederhana (Babys & Watini, 2022), *cooking class* juga dapat dimanfaatkan untuk mengajarkan sains dan bahasa yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak (Karlina et al., 2021; Sari et al., 2021; Firmawati et al., 2023), melatih motorik halus anak (Angelina & Aulina, 2024), bahkan meningkatkan kreativitas anak (Octaviani & Alimudin, 2023). Di TK Luqman Al Hakim, anak-anak menunjukkan peningkatan penerimaan terhadap makanan sehat, terutama sayuran berdaun hijau, dan berhasil mempelajari keterampilan memasak sederhana. Mereka juga mulai memahami pentingnya nutrisi, dapat mengidentifikasi manfaat bahan makanan, dan menunjukkan kreativitas dalam mengolah menu kompleks. Umpan balik dari orang tua juga sangat positif, dengan banyak yang melaporkan perubahan kebiasaan makan anak-anak mereka di rumah, yang kini lebih terbuka terhadap makanan sehat dan baru.

4. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan *cooking class* pekanan di tk luqman al hakim, mandai, maros, telah berhasil mencapai tujuan yang diharapkan dalam mengembangkan kebiasaan makan sehat pada anak-anak. Program ini tidak hanya meningkatkan penerimaan anak-anak terhadap makanan sehat, terutama sayuran, tetapi juga berhasil memperkenalkan keterampilan memasak sederhana dan pemahaman dasar tentang nutrisi. Anak-anak yang terlibat dalam kegiatan ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hal keterampilan motorik halus, kreativitas dalam mengolah makanan, serta antusiasme untuk mencoba makanan baru. Umpan balik dari orang tua mengonfirmasi bahwa program ini memiliki dampak positif dalam membentuk kebiasaan makan sehat di rumah, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Adapun saran yang dapat diberikan adalah:

- a) Pengembangan program berkelanjutan: mengingat keberhasilan program ini, disarankan untuk melanjutkan kegiatan *cooking class* di tahun ajaran berikutnya dengan variasi menu yang lebih beragam, termasuk makanan tradisional dan internasional, guna memperluas pengetahuan anak-anak tentang berbagai jenis makanan sehat.
- b) Peningkatan partisipasi orang tua: mendorong partisipasi lebih aktif dari orang tua dalam kegiatan ini, misalnya dengan mengadakan sesi *cooking class* khusus bersama orang tua, dapat memperkuat kebiasaan makan sehat yang diajarkan di sekolah.
- c) Integrasi dengan kurikulum: mengintegrasikan pembelajaran gizi dan kesehatan secara lebih menyeluruh ke dalam kurikulum harian dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya pola makan sehat dan seimbang bagi anak-anak.
- d) Evaluasi dan penyesuaian: melakukan evaluasi berkala terhadap program ini untuk melihat efektivitasnya dan melakukan penyesuaian yang diperlukan, seperti menambahkan elemen permainan atau kompetisi kecil, dapat meningkatkan minat dan partisipasi anak-anak dalam kegiatan ini.

5. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih pada segenap tendik dan guru TK Luqman Al Hakim, terutama kepada Bapak Muhammad Ikhsan Sandira selaku kepala sekolah.

Daftar Pustaka

- Angelina, R. L., & Aulina, C. N. (2024). Meningkatkan Motorik Halus Anak Melalui Kegiatan Fun Cooking Class: Penerapan Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 4(2), 844–857. <https://doi.org/10.51574/jrip.v4i2.1688>
- Babys, I. S., & Watini, S. (2022). Implementasi Model ATIK dalam Kegiatan Cooking Class Anak Usia 5-6 Tahun di TK Kristen Permata Sentani. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 13922–13929. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i3.4807>
- Firmawati, A. N., Amini, S., & Khotimah, N. (2023). Penerapan Kegiatan Cooking Class terhadap Kemampuan Sains Anak Usia Dini. *Journal of Education Research*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i2.267>
- Hendriyani, H., Sulistyowati, E., & Noviardhi, A. (2016). Konsumsi makanan tinggi natrium, kesukaan rasa asin, berat badan, dan tekanan darah pada anak sekolah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(3), 89. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22632>
- Karlina, L., Haryono, S. E., & Anggraini, H. (2021). Pengembangan Kegiatan Cooking Class Berbasis Active Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak Kelompok A. *Lucerna: Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.56393/lucerna.v1i2.562>
- Liansyah, T. M. (2020). *Malnutrisi Pada Anak Balita*. *Jurnal Buah Hati*. <https://ejournal.bbg.ac.id/buahhati/article/view/528>
- Martawardaya, B. (2024, January 30). *Menuju Indonesia Emas 2045 Tanpa Malnutrisi Anak*. Universitas Indonesia. <https://scholar.ui.ac.id/en/clippings/menuju-indonesia-emas-2045-tanpa-malnutrisi-anak>
- Octaviani, I., & Alimudin, A. (2023). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Kreativitas Anak Melalui Cooking Class di PAUD Melati. *Journal of Early Childhood Studies*, 1(1), Article 1.
- Sari, D. M., Rusmayadi, R., & Mahnur, F. (2021). Peningkatan Kemampuan Bahasa Anak Melalui Kegiatan Cooking Class Pada Kelompok B TK LKMD 1 Trimurjo Lampung. *JURNAL PEMIKIRAN DAN PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN*, 3(1), Article 1.
- Sukmana, S. F., Putri, M. L., & Alyanti, S. E. (2023). Kebijakan Mengenai Pendidikan Kesehatan sebagai Upaya Menanggulangi Malnutrisi pada Anak SD. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31257–31261. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.12095>
- Wahyuni, C. (2018). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku tentang Stimulasi Dini dengan Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 1-3 Tahun di Kelurahan Balowerti Kota Kediri. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2), 35–42.
- Wahyuningtyas, D. P., & Roziah, R. (2020). Pengembangan media pembelajaran berbasis sensory carpet untuk pemahaman panca indera anak usia 1-2 tahun. *Preschool (Jurnal Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini)*, 1(2), Article 2.
- Yusuf, M. (2021). *Pendidikan Holistik Menurut Para Ahli*. OSF. <https://doi.org/10.31219/osf.io/5scqb>