IMPLEMENTASI KEGIATAN *COOKING CLASS* DALAM MENUMBUHKAN KEBIASAAN MAKAN SEHAT DI PAUD SEROJA

Ulfah[1], Maulida Nur[2], Havid Surya[3]
[1,2,3]Universitas Bina Bangsa
Alamat Email: ulfahqina@gmail.com[1], maulida.cahaya11@gmail.com[2], havidsurya16@gmail.com[3]

ABSTRACT

Instilling healthy eating habits from an early age is a fundamental foundation for shaping a child's lifelong healthy lifestyle. This study aims to describe the implementation of cooking classes in fostering healthy eating habits at PAUD Seroja, Serang City, with a particular focus on the teacher's role in planning, delivering, and guiding the activities. A descriptive qualitative approach was employed, utilizing observation, in-depth interviews, and documentation, with participants consisting of three teachers and children involved in the program. The findings reveal that teachers play a pivotal role in systematically designing activities, selecting nutritious and easy-to-prepare menus, and guiding children through each cooking stage in a participatory manner while ensuring safety. The activity not only enhances children's motor and social skills but also fosters their interest and awareness toward healthy food. Thus, cooking classes serve as an effective and engaging learning strategy to instill healthy eating habits from an early age.
Keywords: Cooking Class, Healthy Eating Habits, Early Childhood Education

ABSTRAK

Penanaman kebiasaan makan sehat sejak usia dini merupakan fondasi penting pembentukan pola hidup sehat anak. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi *cooking class* dalam menumbuhkan kebiasaan makan sehat di PAUD Seroja Kota Serang, dengan fokus pada peran guru dalam perencanaan, pelaksanaan, dan pembimbingan kegiatan. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, dengan subjek tiga guru dan anak yang mengikuti kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan guru berperan dalam merancang kegiatan secara sistematis, memilih menu sehat yang mudah diolah, serta membimbing anak secara partisipatif pada setiap tahap memasak dengan memperhatikan keamanan. Kegiatan ini meningkatkan keterampilan motorik, sosial, dan kesadaran anak terhadap makanan sehat, sehingga *cooking class* menjadi strategi pembelajaran efektif dan menyenangkan untuk menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini.
Kata kunci: *Cooking Class*, Kebiasaan Makan Sehat, Pendidikan Anak Usia Dini

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak dasar universal dan fondasi krusial dalam pembangunan sumber daya manusia yang unggul dan berdaya saing, khususnya di Indonesia. Pemenuhan pendidikan yang berkualitas sejak dini, terutama pada masa anak usia dini (AUD), sangat menentukan kesiapan mereka

menghadapi tantangan masa depan (Nur et al., 2024; Selviana et al., 2024). Masa usia dini sendiri dikenal sebagai periode emas (*golden age*), di mana pertumbuhan fisik, kognitif, sosial, dan emosional berkembang sangat pesat, menjadikan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang sebagai prasyarat mutlak bagi tumbuh kembang optimal (Sonita & Suryana, 2024; Maulani et al., 2021). Nutrisi yang tepat pada periode ini tidak hanya menopang kesehatan jangka pendek, tetapi juga membentuk kecerdasan, karakter, dan pola hidup anak di kemudian hari.

Sayangnya, realitas global menunjukkan adanya tantangan serius dalam pemenuhan nutrisi anak. Laporan UNICEF (2024) mencatat bahwa sekitar 181 juta anak di bawah usia 5 tahun, termasuk di Indonesia, hidup dalam kondisi *severe child food poverty*, hanya mengonsumsi dua kelompok makanan atau kurang dari delapan kelompok makanan yang direkomendasikan. Kondisi ini mencerminkan masih banyaknya anak yang belum memiliki kebiasaan makan sehat seringkali ditandai dengan konsumsi makanan cepat saji, penolakan terhadap buah dan sayur, dan berujung pada masalah malnutrisi, baik kurang gizi maupun kelebihan berat badan (Amikasari & Nurhayati, 2014; Jatmikowati et al., 2020). Selain itu, kurangnya perhatian orang tua terhadap kualitas nutrisi, faktor lingkungan, dan keterbatasan edukasi gizi yang sesuai usia turut menjadi kendala (Sulistyorini, 2023; Indanah & Yulisetyaningrum, 2019).

Menanggapi kondisi ini, lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran strategis sebagai lingkungan kedua setelah keluarga. PAUD menjadi fondasi penting untuk membentuk karakter dan perilaku, termasuk menanamkan kebiasaan makan sehat sebagai bagian dari pembentukan gaya hidup sehat jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran yang inovatif dan berbasis pengalaman langsung untuk mengenalkan konsep gizi dan membiasakan anak pada pola makan yang sehat (Fithri & Setiawan, 2017).

Salah satu metode yang terbukti efektif dalam konteks ini adalah kegiatan *cooking class* atau kelas memasak yang disesuaikan dengan tahapan perkembangan anak. Melalui kegiatan ini, anak tidak hanya dikenalkan pada jenis makanan sehat, tetapi juga dilatih keterampilan motorik, mengenal proses sains dalam memasak, serta menumbuhkan nilai-nilai sosial seperti tanggung jawab dan kerja sama (Nur Firmawati et al., 2023; Julaeha Rasid et al., 2020). Kegiatan *cooking class* secara efektif menjadi sarana pembelajaran kontekstual untuk mencapai tujuan utama: mengajarkan teknik dasar memasak, menanamkan pemahaman makanan bergizi, serta membentuk kebiasaan makan sehat (Dewi et al., 2025; Faqih & Dira Puspita Sari, 2025).

Dalam pelaksanaannya, peran guru PAUD menjadi sangat krusial. Guru dituntut untuk merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan memasak menjadi sarana pembelajaran yang aman, edukatif, dan menyenangkan, sehingga anak dapat membentuk keterkaitan positif antara proses memasak dan pola makan sehat (Octaviani, 2023). Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji manfaat

cooking class terhadap perkembangan motorik, kognitif, dan kreativitas anak (Faqih & Dira Puspita Sari, 2025; Nur Firmawati et al., 2023; Octaviani, 2023; Rasid et al., 2020), masih terdapat celah literatur mengenai peran spesifik guru dalam konteks *cooking class* sebagai strategi utama untuk mengembangkan kebiasaan makan sehat anak usia dini. Penelitian yang secara eksplisit membahas "kebiasaan makan sehat" dalam konteks PAUD masih terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji secara mendalam peran guru dalam mengembangkan kebiasaan makan sehat anak usia dini melalui kegiatan *cooking class* di PAUD Seroja, Kota Serang, Banten, sebagai bentuk intervensi edukatif dalam pembentukan perilaku hidup sehat anak sejak dini. Penelitian ini akan berfokus pada analisis perancangan dan pelaksanaan kegiatan *cooking class* oleh guru sebagai upaya untuk menanamkan kebiasaan makan sehat, yang diharapkan dapat menjadi praktik baik dan referensi dalam pengembangan kurikulum berbasis pengalaman langsung di lingkungan PAUD

.

B. METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam peran guru dalam mengembangkan kebiasaan makan sehat anak usia dini melalui kegiatan *cooking class* di PAUD Seroja, Kota Serang (Maret–Juli 2025). Peneliti bertindak sebagai instrumen kunci untuk mengumpulkan data dari tiga informan guru dan mengamati perilaku empat anak usia dini sebagai subjek. Data primer diperoleh melalui triangulasi teknik pengumpulan data: observasi partisipatif untuk mengamati proses *cooking class* dan perilaku anak; wawancara semi-terstruktur dengan para guru mengenai perencanaan, pelaksanaan, bimbingan, dan hasil kegiatan; serta dokumentasi (RPPH, foto, dan catatan).

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman, yang mencakup tiga tahapan utama: Reduksi Data (memilah dan memfokuskan data yang relevan), Penyajian Data (menarasikan temuan secara sistematis), dan Penarikan Kesimpulan/Verifikasi. Pendekatan kualitatif ini memastikan bahwa temuan yang dihasilkan adalah deskripsi yang kaya dan kontekstual mengenai praktik guru dan interaksi yang terjadi di lingkungan alami PAUD, sehingga dapat memberikan pemahaman komprehensif tentang strategi efektif dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

C. HASIL DAN PEMAHASAN

Anak usia dini merupakan individu yang berada dalam tahapan awal kehidupan, dengan rentang usia menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003 adalah 0 hingga 6 tahun. Sementara beberapa pakar pendidikan anak menetapkan rentang usia tersebut antara 0 hingga 8 tahun (Maulana et al., 2018). Anak pada masa ini termasuk dalam kelompok yang sedang mengalami proses tumbuh kembang yang bersifat khas dan individual. Mereka menunjukkan pola pertumbuhan serta perkembangan yang berbeda-beda, yang berjalan seiring dengan tahap usia dan

kematangan masing-masing anak (Arifudin et al., 2021).

Senada dengan itu, *National Association for the Education of Young Children* (NAEYC), mendefinisikan bahwa anak usia dini adalah anak-anak dari usia lahir sampai dengan usia delapan tahun, meskipun fokus pendidikan anak usia dini seringkali terbatas pada usia prasekolah, yaitu 0–6 tahun. Anak usia dini berada pada masa keemasan (*golden age*), yang menjadi dasar utama bagi perkembangan kepribadian dan perkembangan otak untuk kemampuan anak selanjutnya (Wahidah et al., 2024). Oleh karena itu, stimulasi yang tepat dalam periode ini sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak di masa mendatang (Sinurat et al., 2022), walaupun perkembangan manusia menjadi proses yang berlangsung secara berlanjut sepanjang kehidupan manusia (Talango, 2020).

Perkembangan anak usia dini mencakup berbagai aspek yang saling berkaitan. Beberapa karakteristik perkembangan anak usia dini utamanya meliputi perkembangan fisik, kognitif, sosial dan emosional.

Dalam perkembangan fisik, anak usia dini mengalami pertumbuhan yang cukup pesat, baik dari segi tinggi, berat badan maupun keterampilan motorik halus dan kasarnya. Perkembangan motorik memiliki peran yang cukup penting sama sepertu aspek-aspek perkembangan lainnya. Perkembangan motorik sering dijadikan indikator awal dalam menilai proses tumbuh kembang anak, karena kemajuan fisik dan motorik dapat dikenali secara langsung melalui pengamatan inderawi, misalnya melalui perubahan ukuran tubuh anak (Fitriani, 2018).

Aspek lain dari perkembangan anak usia dini adalah aspek kognitif, di mana anak mulai mampu berpikir secara simbolik, mengembangkan imajinasi, serta memahami konsep-konsep fundamental seperti warna, angka, bentuk yang mulai mampu dalam penguasaan Bahasa (Veronica, 2018). Piaget menyebut dalam (Retnaningrum & Umam, 2021) bahwa fase ini sebagai tahap praoperasional, di mana anak belajar melalui pengalaman konkret dan interaksi langsung dengan lingkungannya.

Selain perkembangan fisik dan kognitif, perkembangan sosial dan emosional juga menjadi aspek penting, di mana dalam aspek ini anak belajar mengenali dan mengungkapkan emosi, serta mulai memahami hubungan sosial. Kebutuhan akan penerimaan, kasih sayang, serta interaksi dengan orang dewasa dan teman sebaya sangat penting dalam membentuk sikap dan perilaku sosial dalam perkembangan anak usia dini (A. R. Dewi et al., 2020).

Aspek sosial emosional mencakup berbagai indikator, di antaranya rasa percaya diri, kemampuan mengelola emosi, kemandirian, empati, kerja sama, dan keterampilan dalam berinteraksi. Dalam konteks ini, dua aspek yang menjadi fokus kajian adalah percaya diri dan ekspresi. Percaya diri dapat diartikan sebagai keyakinan anak terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan suatu tugas atau menghadapi situasi tertentu. Percaya diri menjadi aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia termasuk pada anak usia dini

(Juniarti et al., 2018). Pada usia dini, rasa percaya diri biasanya ditunjukkan melalui keberanian mencoba hal baru, kemampuan mengambil inisiatif, dan kesediaan untuk mengekspresikan pendapat di hadapan orang lain.

Faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan percaya diri pada anak antara lain:

1. Dukungan emosional dari orang tua dan guru, di mana anak yang mendapatkan dukungan positif cenderung lebih percaya diri dalam berinteraksi.
2. Pengalaman keberhasilan. Keberhasilan kecil yang dialami anak dapat memperkuat rasa percaya diri.
3. Lingkungan belajar yang aman dapat memberikan ruang bagi anak untuk bereksperimen tanpa takut disalahkan mendorong tumbuhnya keberanian.

Ekspresi merupakan kemampuan anak untuk menyampaikan perasaan, pikiran, dan ide atau gagasan tertentu melalui berbagai bentuk, baik verbal maupun nonverbal (Septiyaningrum et al., 2024). Pada anak usia dini, ekspresi emosi dan pikiran dapat terlihat melalui mimik wajah, bahasa tubuh, intonasi suara, maupun karya seni seperti menggambar atau bernyanyi.

Kemampuan mengekspresikan diri memiliki peran penting dalam:

1. Mengembangkan identitas diri – Anak belajar mengenali dan menerima perasaan mereka.
2. Membangun hubungan sosial yang sehat – Anak yang mampu mengekspresikan emosi secara tepat lebih mudah berinteraksi dan bekerja sama.
3. Mengelola konflik – Ekspresi yang sehat membantu anak menghindari perilaku agresif atau menarik diri.

Guru dan orang tua dapat membantu anak mengembangkan ekspresi yang positif melalui kegiatan yang melibatkan komunikasi dua arah, permainan peran, seni, dan pembelajaran berbasis pengalaman.

Untuk mencapai perkembangan yang optimal pada anak, maka maka perlu pembentukan karakter yang dimulai sejak dini melalui pembiasaan, keteladanan, dan lingkungan yang mendukung baik dari lingkungan rumah ataupun sekolah. Pembentukan karakter harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan melibatkan berbagai aspek penting di dalamnya seperti rasa, cinta, pengetahuan, dan contoh perilaku yang baik secara simultan agar pembangunan karakter anak dalam koridor yang positif (Rohmah, 2018). Pembangunan karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan kebiasaan hidup sehat dapat mulai ditanamkan dalam aktivitas sehari-hari, termasuk melalui kegiatan yang menyenangkan dan bermakna bagi anak, seperti kegiatan *cooking class*. Penanaman kebiasaan yang baik sejak usia dini akan menjadi fondasi dalam pembentukan kepribadian dan karakter anak di masa depan, karena pembentukan karakter akan lebih sulit jika anak mulai beranjak remaja atua semakin dewasa (Irmalia, 2020).

Kebiasaan Makan Sehat pada Anak Usia Dini

Makanan sehat merupakan makanan yang memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan manusia (Syamsuddin et al., 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO) makanan sehat didefinisikan sebagai makanan yang memberikan

berbagai macam nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai penunjang kesehatan dan pertumbuhan.

Menjadi komponen penting dalam tumbuh kembang anak, khususnya pada masa usia dini, Departemen Kesehatan menjelaskan Republik Indonesia (2009), mendefinisikan makanan sehat sebagai makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah seimbang, meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, serta bersih dan aman untuk dikonsumsi. Dengan itu, makanan sehat harus memenuhi prinsip gizi seimbang, yang artinya tidak hanya lengkap kandungannya, tetapi juga sesuai dengan kebutuhan tubuh berdasarkan usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik.

Dalam konteks anak usia dini, makanan sehat memiliki peran strategis dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta pembentukan sistem kekebalan tubuh. Dengan demikian, Kesehatan menjadi suatu hal yang tidak dapat dianggap sepele keberadaannya dalam membentuk sumber daya manusia yang unggul (Yeni et al., 2020).

Adapun terdapat beberapa faktor yang bisa mempengaruhi kebiasaan makan pada anak usia dini, di antaranya:

1. Faktor lingkungan keluarga yang menjadi lingkungan pertama dalam membentuk kebiasaan makan anak, dalam hal ini keteladanan orang tua terutama ibu dalam memilih dan menyajikan makanan sehat sangat berpengaruh terhadap perilaku makan dan kecukupan gizi seimbang anak (Syahroni et al., 2021).
2. Lingkungan sekolah menjadi bagian penting dalam mengenalkan dan menanamkan pola makan sehat melalui kegiatan pembelajaran yang terintegrasi, seperti *cooking class*, edukasi gizi, dll. Kegiatan *cooking class* dapat menjadi sarana edukatif yang mendukung pembentukan karakter dan kebiasaan makan sehat sejak dini (Babys & Watini, 2022).
3. Faktor lain yang juga berpengaruh adalah media dan iklan, di mana paparan media massa dan iklan makanan juga mempengaruhi prefensi makan anak, baik secara positif maupun negatif, maka penting adanya kontrol dan pengawasan dari orang tua.
4. Budaya dan kebiasaan lokal juga menjadi faktor yang mempengaruhi makan anak. Pasalnya, Setiap daerah memiliki kebiasaan makan yang berbeda dan ada budaya yang melekat seperti tabu terhadap makanan. Kondisi ini banyak dijumpai, padahal makanan yang sering dianggap tabu sebenarnya memiliki banyak manfaat dan sudah terbukti aman secara ilmiah (Mutaqin et al., 2024).

Pengertian dan Manfaat Kegiatan *Cooking Class*

Cooking class adalah kegiatan yang melibatkan anak dalam proses memasak secara langsung, mulai dari mengenal bahan makanan, mencuci, mengolah, hingga menyajikannya. Menurut Rasid, J., (2020) dalam (Nawangsih & Isnaningsih, 2024) *cooking class* merupakan suatu kegiatan memasak yang dilakukan secara berkelompok dalam suatu tempat untuk mengolah dan memasak dengan cara yang terkonsep dengan benar.

Kegiatan memasak menurut (Suryadi, 2015) merupakan bagian dari pembelajaran yang berbasis pengalaman langsung atau *experiential learning* yang sangat cocok diterapkan pada anak usia dini. Kegiatan memasak merupakan wahana yang menyenangkan bagi anak karena langsung melibatkan anak untuk bergerak dan berkreasi dengan tangan mereka sendiri dengan pemberian sumber belajar yang nyata berupa bahan makanan yang akan diolah dan siap disajikan. Kemudian, hasil dari pembuatannya dapat dinikmati secara langsung oleh anak (Fajriani, 2019).

Dalam kegiatan ini, anak tidak hanya dikenalkan dengan konsep gizi dan makanan sehat, tetapi juga dilatih keterampilan motorik, kognitif, sosial, dan bahasa melalui aktivitas memasak. *Cooking class* menjadi wadah untuk menanamkan nilai-nilai kebersihan, kerja sama, serta tanggung jawab terhadap makanan yang dikonsumsi (Rasid et al., 2020).

Hubungan Kegiatan *Cooking Class* dengan Kebiasaan Makan Sehat

Kegiatan memasak atau *cooking activity* merupakan salah satu bentuk pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang efektif untuk menanamkan pengetahuan, sikap, dan perilaku positif pada anak. Teori yang dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan antara kegiatan memasak dan pembentukan kebiasaan makan sehat adalah *Teori Belajar Konstruktivistik*, yang dikemukakan oleh Jean Piaget. Pieget (1977) dalam (Ulya, 2024) menyatakan terdapat tiga prinsip utama pembelajaran, yaitu: belajar aktif, belajar melalui interaksi sosial, dan belajar melalui pengalaman sendiri. Dalam kegiatan *cooking class* anak belajar secara aktif melalui interaksi langsung dengan lingkungan sekitarnya, karena pengalaman awal yang diperoleh anak sangat dipengaruhi oleh skema sensorimotor yang dimilikinya. Artinya, hanya peristiwa yang dapat disesuaikan atau diasimilasikan dengan skema tersebut yang mampu direspons oleh anak, sehingga peristiwa-peristiwa inilah yang secara langsung membentuk ruang lingkup pengalaman anak pada tahap awal kehidupannya (Ibda, 2015). Dalam konteks ini, kegiatan memasak memberi kesempatan bagi anak untuk mengeksplorasi bahan makanan, memahami proses pembuatan makanan, dan membangun pengetahuan tentang makanan sehat berdasarkan pengalaman nyata.

Selain itu, teori *Social Learning* dari Albert Bandura juga relevan. Bandura dalam (Chaer, 2016) mengatakan bahwa keyakinan atau *self-efficacy* dapat mempengaruhi pilihan dalam membuat dan menjalankan tindakan. Maka itu penekanan tentang bagaimana pengamatan dan peniruan dalam proses belajar sangatlah penting, karena konsep utama dari teori tersebut adalah proses belajar untuk mengamati (Pasiska, 2024). Ketika anak mengikuti kegiatan *cooking class* bersama guru dan teman sebaya, mereka tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga meniru perilaku makan sehat yang ditunjukkan oleh orang dewasa dan lingkungan sosialnya. Anak yang sering terlibat dalam kegiatan memasak akan lebih termotivasi untuk mencoba makanan sehat karena mereka turut serta dalam proses persiapannya.

Kegiatan *cooking class* di lembaga PAUD merupakan media pembelajaran menyenangkan dan edukatif, yang mampu mengintegrasikan aspek kognitif, motorik, sosial, dan emosional anak. Mekanisme kerja dari *cooking class* dalam membentuk kebiasaan makan sehat melibatkan beberapa tahapan pembelajaran yang bersifat aktif dan holistik, antara lain:

1. Pengenalan bahan makanan sehat
2. Keterlibatan langsung dalam proses memasak
3. Pengalaman sensorik dan motorik
4. Pembentukan pola makan melalui rutinitas

Dengan itu, kegiatan *cooking class* bukan hanya sebagai aktivitas rekreasional, tetapi juga sebagai strategi pembelajaran yang efektif dalam menanamkan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Dengan memadukan teori belajar konstruktivistik dan observasional, *cooking class* mampu membentuk perilaku makan anak secara berkelanjutan melalui pengalaman langsung dan penguatan sosial yang positif.

Peran PAUD dalam Pembentukan Kebiasaan Makan Sehat

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku dasar yang akan menjadi fondasi perkembangan anak selanjutnya, termasuk dalam hal kebiasaan makan. Menurut Devine et al., (2019) dalam (Husain, 2023) menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini (PAUD) memiliki peran penting dalam mendukung pemenuhan asupan gizi anak melalui penyediaan makanan bergizi, penerapan perilaku hidup sehat yang positif, serta pemberian edukasi mengenai gizi sejak usia dini. Maka dari itu, PAUD tidak hanya berfungsi sebagai tempat pendidikan formal, tetapi juga sebagai lingkungan yang mampu menanamkan kebiasaan positif sejak dini.

PAUD dapat mengintegrasikan pembiasaan makan sehat melalui berbagai pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini, seperti pendekatan bermain sambil belajar, pemberian contoh langsung dari guru, serta pengenalan makanan sehat secara menyenangkan dan interaktif. Kegiatan-kegiatan seperti makan bersama, pengenalan jenis-jenis makanan sehat melalui cerita, lagu, ataupun permainan edukatif merupakan sarana efektif dalam menanamkan nilai gizi dan pentingnya menjaga pola makan.

Selain itu, keterlibatan guru sebagai teladan dan fasilitator memiliki pengaruh besar terhadap internalisasi dalam membangun kesadaran dan kebiasaan makan sehat pada anak (Indani et al., 2023). Guru dapat memberikan pemahaman sederhana tentang manfaat makanan bergizi serta mendorong anak untuk mengenali dan mencoba berbagai jenis makanan sehat. Dalam hal ini, peran guru tidak hanya terbatas pada aspek edukatif, tetapi juga mencakup pengawasan dan pembentukan karakter anak melalui rutinitas harian dengan sabar dan konsisten (Amalia & Nurfadilah, 2020).

Dengan demikian, PAUD berkontribusi dalam menanamkan fondasi kebiasaan makan sehat yang dapat terus terbawa hingga anak tumbuh dewasa. Melalui kegiatan yang terstruktur dan partisipatif, anak akan lebih mudah menerima dan mempraktikkan pola makan sehat

sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

Implementasi *Cooking Class* dalam Pendidikan Anak Usia Dini

Cooking class atau kelas memasak merupakan salah satu bentuk kegiatan pembelajaran yang bersifat kontekstual dan partisipatif yang cocok diterapkan dalam lingkungan PAUD. Kegiatan ini memungkinkan anak untuk terlibat secara langsung dalam proses mengenal, menyiapkan, dan mengolah makanan dengan cara yang menyenangkan dan sesuai dengan tahap perkembangan mereka (Fajriani, 2019).

Implementasi kegiatan *cooking class* di PAUD tidak hanya berfokus pada aspek keterampilan memasak semata, melainkan juga menjadi media edukatif yang integratif. Melalui kegiatan ini, anak dapat belajar berbagai konsep dasar seperti pengenalan warna, bentuk, tekstur, dan rasa, serta memahami asal-usul makanan dan pentingnya menjaga kebersihan juga pembangunan kerja sama dan tanggung jawab kelompok (Rasid et al., 2020). Selain itu, *cooking class* juga mendukung perkembangan motorik halus anak melalui aktivitas mencuci, mengaduk, memotong bahan (dengan alat yang aman), dan menyusun makanan.

Dari sudut pandang pendidikan karakter, *cooking class* menumbuhkan nilai-nilai seperti tanggung jawab, kerjasama, kesabaran, dan kemandirian. Masa perkembangan karakter yang paling awal dan tepat adalah pada usia dini (Prasanti & Fitriani, 2018). Dalam kegiatan *cooking class*, Anak diajak untuk bekerja sama dalam kelompok kecil, mengikuti instruksi sederhana, serta menghargai hasil kerja sendiri dan teman-temannya. Di sisi lain, kegiatan ini juga memberikan kesempatan bagi anak untuk membangun rasa ingin tahu terhadap makanan sehat dan menciptakan hubungan positif dengan pola makan yang seimbang.

Dalam pelaksanaannya, *cooking class* harus disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan anak usia dini. Materi yang diberikan harus sederhana, alat yang digunakan harus aman, dan pendampingan dari guru maupun orang dewasa sangat diperlukan untuk memastikan keamanan dan efektivitas kegiatan. Dengan perencanaan yang baik, *cooking class* dapat menjadi sarana yang efektif dalam membentuk kebiasaan makan sehat sekaligus mendukung aspek perkembangan anak secara menyeluruh.

Penelitian ini didukung oleh berbagai kajian terdahulu yang membahas peran pendidik dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Literatur terkait memberikan kerangka teoritis dan praktis mengenai strategi, metode, dan pendekatan pembelajaran yang efektif untuk menginternalisasi pola makan sehat sejak usia dini.

Beberapa penelitian relevan (dirangkum dalam Tabel 1) menunjukkan bahwa aktivitas *Cooking Class* sering digunakan sebagai metode pembelajaran aktif di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), terbukti efektif dalam mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak. Meskipun sebagian besar kajian ini tidak berfokus langsung pada pembentukan kebiasaan makan sehat sebagai *perilaku*, temuannya menyoroti manfaat *Cooking Class* dalam meningkatkan:

1. Kemampuan kognitif dan sains (Furmavati, Amini, & Khotimah, 2019).
2. Pengetahuan gizi (Nawangsih & Isnawingsih, 2020).
3. Kemandirian (Rahmadini, dkk., 2021).
4. Kreativitas (Octaviani & Alimudin, 2022).
5. Keterampilan motorik halus (Rasid, Wondal, & Samad, 2023).

Adapun perbedaan utama penelitian terdahulu dengan studi ini terletak pada fokus variabel. Penelitian-penelitian sebelumnya cenderung menargetkan aspek *non-perilaku* seperti kemampuan akademik, kognisi, atau keterampilan motorik, serta pengetahuan gizi. Sebaliknya, penelitian ini secara spesifik berfokus pada bagaimana peran guru dalam mengimplementasikan strategi pembelajaran untuk menumbuhkan kebiasaan makan sehat yang bersifat perilaku nyata pada anak usia dini. Kerangka kerja dari studi-studi sebelumnya menjadi landasan metodologis dan implementasi kegiatan praktis, seperti penggunaan *Cooking Class*, namun penelitian ini memperluas fokus ke hasil perilaku (kebiasaan makan sehat) melalui peran

Berbagai penelitian tersebut telah mengungkapkan manfaat kegiatan *cooking class* dalam pengembangan aspek perkembangan anak usia dini, seperti peningkatan kemampuan sains, keterampilan motorik halus, kemandirian, pengetahuan gizi, dan kreativitas. Namun, sebagian besar kajian tersebut masih berfokus pada peningkatan aspek kognitif dan keterampilan anak secara umum, tanpa secara spesifik menyoroti dimensi pembentukan kebiasaan makan sehat sebagai perilaku berkelanjutan. Padahal, kebiasaan makan sehat merupakan fondasi penting dalam pembentukan pola hidup sehat sejak dini.

Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan memfokuskan pada implementasi kegiatan *cooking class* sebagai strategi pembelajaran yang tidak hanya menyenangkan dan aplikatif, tetapi juga menjadi cara efektif dalam menanamkan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini secara holistik. Fokus ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan praktik pembelajaran di lingkungan PAUD sebagai suatu kebaharuan.

Kerangka Berpikir

Penanaman kebiasaan makan sehat merupakan bagian penting dalam pendidikan anak usia dini. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk menumbuhkan kebiasaan tersebut adalah melalui kegiatan *cooking class*. Dengan melibatkan anak secara langsung dalam proses memasak, anak mendapatkan pengalaman nyata yang bermakna. Melalui proses ini, anak belajar mengenali makanan sehat, memahami pentingnya gizi, serta mulai membangun perilaku makan yang baik secara mandiri.

Adapun kerangka berpikir dari penelitian ini digambarkan pada diagram alur berikut:



Gambar 1. Alur Kerangka Berpikir

Dalam penelitian ini, kegiatan *cooking class* dipandang sebagai pendekatan pembelajaran yang bersifat aktif dan partisipatif karena melibatkan anak secara langsung, yang bertujuan untuk menanamkan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Model konseptual yang digunakan menggambarkan keterkaitan antara pelaksanaan kegiatan *cooking class* dengan pembentukan perilaku makan sehat anak, melalui beberapa variabel pendukung yang memperjelas mekanisme pengaruh tersebut.

Kegiatan *cooking class* berperan sebagai variabel bebas, yaitu kegiatan yang dirancang oleh pendidik untuk memberikan pengalaman langsung kepada anak dalam hal mengenal, mengolah, dan menyantap makanan sehat. Kegiatan ini mendorong anak untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, tidak hanya secara kognitif tetapi juga secara motorik dan afektif.

Dampak dari pelaksanaan *cooking class* terlihat melalui dua jalur utama:

1. Melalui strategi pembelajaran aktif, anak didorong untuk belajar secara eksploratif dan berpartisipasi secara langsung. Hal ini memfasilitasi peningkatan pemahaman anak terhadap gizi seimbang, yang pada akhirnya membentuk kebiasaan makan sehat.
2. Melalui pengalaman langsung, anak merasakan sendiri proses memasak dan mengenal berbagai bahan makanan. Dari sini, muncul minat anak terhadap makanan sehat, yang berkontribusi pada pembentukan perilaku konsumsi sehat secara berkelanjutan.

Adapun variabel terikat dalam model ini adalah kebiasaan makan sehat anak, yang mencerminkan pola makan yang mencakup kesadaran memilih makanan bergizi, porsi yang seimbang, serta kebiasaan positif dalam konsumsi makanan sehari-hari.

Secara visual, hubungan antar variabel ini dapat dijelaskan melalui model berikut:

1. Strategi pembelajaran aktif → pemahaman gizi seimbang → kebiasaan makan sehat anak.
2. Pengalaman langsung anak → minat anak pada makanan sehat → kebiasaan makan sehat anak.

Dengan demikian, model konseptual ini menekankan bahwa

kegiatan *cooking class* tidak hanya sebagai aktivitas memasak semata, tetapi sebagai metode pembelajaran terpadu yang mampu membentuk kesadaran dan kebiasaan positif dalam pola makan anak sejak usia dini melalui keterlibatan langsung dalam proses memilih, mengolah, dan menyajikan makanan sebagai pendorong tumbuhnya kesadaran terhadap pentingnya pola makan sehat.

D. KESIMPULAN

Peran guru terbukti sangat strategis dan krusial dalam keberhasilan implementasi kegiatan *cooking class* di PAUD Seroja sebagai strategi untuk menanamkan kebiasaan makan sehat. Guru merancang kegiatan secara terencana, mulai dari penentuan tujuan, pemilihan menu sehat sederhana, hingga penyesuaian dengan tema bulanan, memastikan kegiatan berjalan holistik dan sesuai tahap perkembangan anak. Pelaksanaan *cooking class* di PAUD Seroja bersifat partisipatif dan menyenangkan, dengan anak terlibat aktif dalam setiap proses persiapan makanan di bawah pengawasan ketat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cooking class* efektif menumbuhkan kebiasaan makan sehat, ditandai dengan peningkatan kemauan anak mencoba makanan bergizi (buah dan sayur), kemampuan membedakan makanan sehat, dan kecenderungan membawa bekal sehat dari rumah. Dengan demikian, *cooking class* merupakan strategi pembelajaran kontekstual yang terbukti efektif, edukatif, dan partisipatif dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak usia dini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan rasa syukur dan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian penelitian ini. Penghargaan setinggi-tingginya ditujukan kepada PAUD Seroja, khususnya Kepala Sekolah dan para guru (Informan UH, S, dan RD), atas izin, dukungan penuh, dan kerja sama yang tulus dalam memfasilitasi proses pengambilan data. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh anak usia dini peserta kegiatan yang telah memberikan kehangatan dan inspirasi. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan teori dan praktik pembelajaran kontekstual dalam pendidikan anak usia dini, serta menjadi referensi berharga bagi guru, lembaga, dan peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (P. Rapanna, Ed.; 1st ed.). Syakir Media Press.

Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian* (1st ed.). SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.

Amalia, V., & Nurfadilah. (2020). Pelaksanaan Program Pembiasaan Konsumsi Makanan Sehat di Dandelon Daycare Plus Depok. *Jurnal AUDHI*, *3*(1).

Amikasari, B., & Nurhayati, D. (2014). Hubungan Konsumsi Makanan Manis dengan Kejadian Karies Gigi Pada Anak Prasekolah Di TK B RA Muslimat PSM Tegalrejodesa Semen Kecamatan Nguntoronadi Kabupaten

Magetan. *Jurnal Delima Harapan*, *3*(2), 20–27.

Arifudin, O., Hasbi, I., Setiawati, E., Ma'sumah, Supeningsih, Lestariningrum, A., Suyatno, A., Umiyati, Fitriana, Puspita, Y., Saputro, A. N., Ma'arif, M., Harianti, R., & Sidik, N. A. (2021). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Widiana Bhakti Persada Bandung. www.penerbitwidina.com

Chaer, M. T. (2016). Self-Efficacy dan Pendidikan (Kajian Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam). *AL MURABBI*, *3*(1).

Dewi, A. L. S., Dewi, G. K., & Rahmawati, E. (2025). SOSIALISASI MAKANAN SEHAT MELALUI COOKING CLASS PADA SISWA DI SDN JATIJEJER TRAWAS MOJOKERTO. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 66–71. https://doi.org/10.36636/eduabdimas.v4i1.6366

Dewi, A. R., Mayasarokh, M., & Gustiana, E. (2020). Perilaku Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, *04*(1), 181–190.

Fajriani, K. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Melalui Kegiatan Keterampilan Hidup Montessori pada Anak Kelompok A di PAUD Islam Silmi Samarinda. *Southeast Asian Journal of Islamic Education*, *2*(1), 1–13. https://doi.org/10.21093/sajie.v2i1.1489

Faqih, F. H. H., & Dira Puspita Sari. (2025). Kegiatan Cooking Class dalam Meningkatkan Kemandirian dan Keterampilan Siswa. *JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS)*, *3*(1), 233–239. https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i1.2870

Fithri, D. L., & Setiawan, D. A. (2017). ANALISA DAN PERANCANGAN GAME EDUKASI SEBAGAI MOTIVASI BELAJAR UNTUK ANAK USIA DINI. *Jurnal SIMETRIS*, *8*.

Fitriani, R. (2018). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age Hamzanwadi University*, *3*(1), 25–34.

Husain, R. (2023). Pembelajaran Pola Makan Sehat untuk Tumbuh Kembang Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(5). https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5212

Ibda, F. (2015). Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget. *Intelektualita*, *3*(1).

Imanina, K. (2020). Penggunaan Metode Kualitatif dengan Pendekatan Deskriptif Analitis dalam PAUD. *Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Anak Dan Media Informasi PAUD*, *5*(1). http://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/jpaud/article/view/3728

Indanah, I., & Yulisetyaningrum, Y. (2019). PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA PRA SEKOLAH. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 10, Issue 1).

Indani, I., Mahyiddin, Z., Faudhiah, N., & Fauzia, S. N. (2023). Pendidikan Makan di PAUD

Intan Payong. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(3), 2829–2838. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4260

Irmalia, S. (2020). Peran Orang Tua dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal El-Hamra: Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, *5*(1). http://ejournal.el-hamra.id/index.php/el/index

Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2020). *Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak*.

Maulana, A., Yunitasari, N., Hikmah, R. N., & Khomaeni, F. F. (2018). BERMAIN LUDO KING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SOSIAL ANAK USIA DINI. *Jurnal Pendidikan: Early Chilhood*, *2*(2).

Maulani, S., Rizkiyani, F., & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, *2*(2), 154–168. https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186

Muslihin, H. Y., Loita, A., & Nurjanah, D. S. (2022). Instrumen Penelitian Tindakan Kelas untuk Peningkatan Motorik Halus Anak. *Jurnal PAUD Agapedia*, *6*(1), 99–106.

Mutaqin, M. F. T., Risna, I., Kurnaedi, N., Rijkiah, D., & Juniarti, D. S. (2024). Intergenaration Foood Taboo: Exploration the Formation of Self-Efficacy in Mothers. *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, *5*(2), 116–126. https://doi.org/10.36728/cijgc.v5i2.3948

Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif* (M. Albina, Ed.; 1st ed.). Harva Creative.

Nur F. A., Amini, S., & Khotimah, N. (2023). Penerapan Kegiatan Cooking Class terhadap Kemampuan Sains Anak Usia Dini. *Journal of Education Research*, *4*(2).

Nur, M., Kurnaedi, N., Surya, H., Mutiarahmah, L., & Khairunnisa, N. (2024). Pelatihan Strategi Coping Stress (Problem and Emotion Focused) untuk Guru PAUD dalam Menangani Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Reguler. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, *9*(4), 982–990. https://doi.org/10.30653/jppm.v9i4.1075

Nurjanah. (2021). Analisis Kepuasan Konsumen dalam Meningkatkan Pelayanan Pada Usaha Laundry Bunda Nurjanah. *Jurnal Mahasiswa*, *1*, 117–128.

Octaviani, I. (2023). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Kreativitas Anak Melalui Cooking Class di PAUD Melati. In *Journal of Early Childhood Studies* (Vol. 1, Issue 1).

Pasiska, P. (2024). Mendidik Anak Usia Dini Berdasarkan Teori Albert Bandura: Penerapan “Habitus“ Perilaku. *Bouseik: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, *2*(2), 133–150.

https://doi.org/10.37092/bouseik.v2i2.907

Prasanti, D., & Fitriani, D. R. (2018). Pembentukan Karakter Anak Usia Dini: Keluarga, Sekolah, Dan Komunitas? *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *2*(1), 13–19. https://obsesi.or.id/index.php/obsesi

Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *11*.

Rasid, J., Wondal, R., & Samad, R. (2020). Cahaya Paud Kajian tentang Kegiatan Cooking Class Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*, *3*(1).

Retnaningrum, W., & Umam, N. (2021). Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini Melalui Permainan Mencari Huruf. *Jurnal Tawadhu*, *5*(1).

Rijal, F. M. (2021). *Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif*. *21*(1), 33–54. https://doi.org/10.21831/hum.v21i1

Rohmah, U. (2018). Pengembangan Karakter Pada Anak Usia Dini (AUD). *AL-ATHFAL : JURNAL PENDIDIKAN ANAK*, *4*(1), 85–102. https://doi.org/10.14421/al-athfal.2018.41-06

Selviana, M., Syahputra, I. R., Mawaddah, A., Fachri, M. R., & Ramadhan, S. (2024). Tanggung Jawab Negara Dalam Pemenuhan Hak Atas Pendidikan Menurut Undang-Undang 1945. In *Mediation : Journal of Law* (Vol. 3, Issue 2). https://pusdikra-publishing.com/index.php/jhkm/index

Sinurat, J., Daulay, I., Hasibuan, H., Setiawati, E., Rahmawati, Y., Meliani, F., Widiastuti, R., Wahyuni, R. S., Putnarubun, A., Anggraini, D., Putri, D., Saputro, A., Sufiati, V., Laali, S. A., & Arifudin, O. (2022). *Pengembangan Moral & Keagamaan Anak Usia Dini* (A. Masruroh, Ed.). Widina Bhakti Persada Bandung. www.penerbitwidina.com

Sonita, S., & Suryana, D. (2024). Pemberian Nutrisi Terbaik untuk Otak Anak Usia Dini. *Jurnal Tunas Pendidikan*, *7*(1). https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/login

Sulistyorini, S. (2023). Peningkatan Pengetahuan tentang Nutrisi yang Tepat pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 42–46. https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol4.iss1.228

Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) Ditinjau dari Capaian Gizi Seimbang. *Jurnal Tata Boga*, *10*(1), 12–22. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/

Syamsuddin, R. A., Lisdawati, & Pratama, A. (2024). Pendampingan Pelayanan makanan Sehat dan Bebas Bahan Berbahaya B3 Serta Bagi Warga Jakarta.

JURANTAS: Jurnal Pengabdian Tangerang Selatan, *1*(3).

Talango, S. R. (2020). Konsep Perkembangan Anak Usia Dini. *ECIE Journal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini Early Childhood Islamic Education Journal*, *1*(1). https://kbbi.web.id.kembang,

Ulya, Z. (2024). Penerapan Teori Kontruktivisme Menurut Jean Piaget dan Teori Neuroscience dalam Pendidikan. *Journal of Education*, *7*(1). https://doi.org/10.32478/m1778y41

Veronica, N. (2018). Permainan Edukatif dan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *PEDAGOGI: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, *4*(2).

Wahidah, I. A., Jazariah, & Purnamasari, Y. M. (2024). Media House Counting untuk Meningkatkan Kemampuan Matematika Anak Usia Dini. *ASHIL: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *4*(2). https://doi.org/10.33367/piaud.v1i1.5547

Yeni, D. I., Wulandari, H., & Hadiati, E. (2020). Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini : Studi Evaluasi Program CIPP. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *1*(2), 1–15. https://doi.org/10.37985/murhum.v1i2.9