



**Pemanfaatan Rempah-Rempah untuk Peningkatan Pengetahuan tentang Minuman Sehat melalui Kegiatan *Cookingclass* di TK Al Muhajirin**

**Dessy Farantika<sup>1\*</sup>, Dwi Indrawati<sup>2</sup>, Rina Insani Setyowati<sup>3</sup>, Raras Ayu Prawinda<sup>4</sup>, Laela Lutfiana Rachmah<sup>5</sup>, Devi Candra Nindia<sup>6</sup>**

<sup>1,3,4,5,6</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, farantika.dessy@gmail.com

<sup>2</sup> TK Al Muhajirin, Malang, Indonesia

\**Corresponding author*. Email: farantika.dessy@gmail.com

**ABSTRAK**

Munculnya berbagai macam minuman kemasan dan berpemanis dipasaran saat ini. Berdampak pada minuman tersebut menjadi favorit di berbagai kalangan usia, salah satunya anak anak. Hal tersebut yang menadasari peneliti untuk merubah kebiasaan anak untuk kembali ke pola hidup sehat. Salah satu langkahnya melibatkan anak untuk membuat dan mencoba minuman sehat dengan memanfaatkan rempah rempah. Tujuan dalam penelitian ini adalah menganalisis dan menjelaskan terkait pemanfaatan serta mengenalkan rempah rempah yang kaya akan manfaat kepada anak usia dini. Pengenalan dan pemanfaatannya dikemas dalam kegiatan pembelajaran yang menarik. Salah satu kegiatan pembelajaran yang menarik dan memberikan pengalaman secara langsung melalui kegiatan cooking class. Salah satu penerapkan kegiatan cooking class dilakukan dengan membuat minuman sehat. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian Tindakan kelas yang dikembangkan oleh *Kemmis and Taggart* dilaksanakan di TK Al Muhajirin Kota Malang. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Untuk setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan adanya kenaikan nilai kelas terkait keinginan anak untuk mencoba minuman sehat berbahan dasar rempah pada siklus I mencapai 69% dan mengalami peningkatan pada siklus II menjadi 92%. Pada kedua siklus mengalami kenaikan penilaian kelas sebesar 23%. Selain itu, melalui



kegiatan cooking class dapat meningkatkan berbagai aspek perkembangan anak.

***Kata kunci:*** pemanfaatan rempah rempah; minuman sehat; kegiatan cooking class; aspek perkembangan anak, anak usia dini.

## **1. PENDAHULUAN**

Anak usia 5-6 tahun memasuki masa tumbuh kembang baik secara fisik maupun intelektual. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah asupan gizi yang terkandung dalam makanan dan minuman yang dikonsumsi (Hardiansyah & Supariasa, 2014). Pola makanan sehat telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan, hal ini perlu dilakukan pembiasaan terhadap anak. Pembiasaan merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan secara terus menerus berulang kali diharapkan kegiatan tersebut menjadi sebuah kebiasaan (Anis, 2013). Hal tersebutlah kebiasaan pola minum minuman sehat perlu dikenalkan dan dilakukan pembiasaan sejak kecil.

Pendidikan dan penanaman kebiasaan hidup sehat seperti minum sehat pada anak usia prasekolah akan lebih mudah dan peka (Siswanto, 2010). Mencapai tingkat pertumbuhan dan perkembangan yang optimal memerlukan pembiasaan pola hidup sehat dan bersih serta menjaga kesehatan melalui penyediaan kebutuhan yang sesuai khususnya minum minuman yang sehat (Siswanto, 2010).

Minuman merupakan sesuatu cairan yang dikonsumsi manusia untuk memuaskan rasa dahaga. Ada banyak macam minuman dan jenisnya. Kondisi lapangan banyak sekali minuman yang kurang sehat sering dikonsumsi oleh anak. Minuman yang sering dikonsumsi anak jaman sekarang tidak jarang mengandung gula dan pengawet dan memicu munculnya penyakit. Dengan hal tersebut perlu bagi kita untuk minum minuman sehat. Minum minuman sehat merupakan sejenis minuman yang mengandung berbagai nutrisi yang diperlukan oleh tubuh dan mencegah dehidrasi. Selain meminum air putih, terdapat bermacam macam minuman sehat seperti jus, air jahe, jamu jamuan yang baik untuk tubuh.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara terhadap guru dan wali murid kelompok B yang dilakukan beberapa kali selama bulan Februari di TK Al Muhajirin Kota Malang terkait minuman yang sering dikonsumsi anak. Dari hasil wawancara dan observasi awal diketahui anak-anak sering mengkonsumsi minum minuman yang tinggi akan kandungan gula dan masih minimnya anak yang



mengonsumsi minum minuman sehat. Diketahui bahwa anak-anak yang senang mengonsumsi minuman manis sebanyak 11 anak dari 18 anak. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dapat disimpulkan bahwa pembiasaan minum minuman sehat anak kelompok B TK Al Muhajirin Kota Malang masih tergolong rendah dan perlu ditingkatkan.

Rendahnya anak minum minuman sehat dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain lingkungan, pola asuh orangtua, aktivitas anak. Selain itu bisa disebabkan akibat rasa minum minuman sehat yang dikenalkan tidak sesuai dengan lidah anak. Pengenalan minuman sehat dapat di mulai dari sekolah melalui kegiatan pembelajaran yang menyenangkan. Sejalan dengan pendapat (Patrickisia, 2018) keterlibatan sekolah atau sering disebut *schoolbased intervention* yang terdiri dari *school gardening*, *cooking class* dan pemberian buah dan sayur yang bertujuan pada peningkatan pengetahuan dan perilaku mengenai konsumsi buah dan sayur.

Kegiatan bermain sambil belajar yang dapat mengakomodir untuk pembiasaan anak dalam mengonsumsi minuman sehat salah satunya dengan kegiatan *cooking class* yang dilakukan oleh anak langsung. Sejalan dengan pendapat (Jarpe, 2016) menyatakan untuk meningkatkan kegemaran anak pada

buah-buahan dan sayur-sayuran serta mengenal rempah-rempahan dapat dilakukan dengan kegiatan *cooking class*. Melalui kegiatan *cooking class* anak belajar untuk mengenal minuman sehat dengan memilih bahan-bahan yang sehat, baik dari buah-buahan, sayur, dan rempah-rempah untuk dikonsumsi setiap harinya. Selain itu observasi lapangan menunjukkan setelah kegiatan *cooking class* yang dilaksanakan oleh anak-anak adalah makan bersama dapat mempengaruhi pola makanan dan minum anak.

Pemilihan menu saat pelaksanaan *cooking class* juga akan mempengaruhi proses dan pembiasaan anak terkait pola makanan dan minuman sehat. Pemilihan minuman sehat yang akan dikenalkan pada anak semacam jamu-jamuan yang berasal dari rempah-rempahan. Rempah-rempahan merupakan salah satu ciri khas Indonesia dan kaya akan manfaat. Rempah-rempah perlu dikenalkan kepada anak-anak sejak dini. Yang diketahui oleh anak-anak rempah-rempah identik dengan rasa yang tidak enak dan kurang bersahabat dengan lidah anak-anak. Padahal rempah-rempah kaya akan manfaat dan baik untuk anak, oleh sebab itu perlu dikenalkan kepada anak sedini mungkin dengan cara melakukan langsung bersama anak.

Berdasarkan paparan di atas,



rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah melalui kegiatan *cooking class* dapat meningkatkan pengetahuan tentang minuman sehat yang memanfaatkan rempah rempah?

## **2. METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*). Model penelitian tindakan kelas yang dikembangkan oleh Kemmis & Taggart (Akbar, 2010). Tahapan penelitian yang dilalui dalam penelitian yaitu rancangan, Tindakan, observasi, dan evaluasi. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan di TK Al Muhajirin Kota Malang yang berlangsung selama 2 siklus. Dalam penelitian ini subjeknya merupakan anak usia 5-6 tahun yang berjumlah 13 orang. Pendekatan penelitian ini menggunakan menggunakan pendekatan kualitatif. Data penelitian yang dikumpulkan berupa penerapan kegiatan *cooking class* di TK. Sumber data utama yaitu anak, guru dan wali murid. Sedangkan sumber data pendukung seperti RPPH, catatan lapangan, bahan ajar dan skenario pembelajaran. Teknik pengumpulan data kualitatif menggunakan Teknik observasi, wawancara dan studi dokumentasi.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1. Hasil**

Pelaksanaan kegiatan *cooking class* di TK al Muhajirin diantaranya

meliputi beberapa tahap yang mencakup: (a) mempersiapkan peralatan yang digunakan untuk pelaksanaan *cooking class*; (b) mengajak anak anak mengenal alat alat dan bahan yang akan digunakan dalam pelaksanaan *cooking class* (c) menetapkan aturan melaksanakan *cooking class* dan menjelaskan kinerja permainan (d) membagi anak dalam kelompok sesuai dengan tugasnya masing masing (e) anak bertanggung jawab atas tugasnya sampai akhir yaitu beres beres (f) mengajukan tanya jawab kepada anak dan anak diminta untuk menceritakan tentang minuman sehat yang telah dibuatnya.

Hasil observasi yang dilakukan sebelum pelaksanaan Tindakan, peningkatan pengetahuan tentang minuman sehat dengan memanfaatkan rempah rempah anak kelompok B di TK Al Muhajirin Malang masih tergolong rendah. Pembiasaan anak mengkonsumsi minuman sehat masih rendah, baru 7 anak yang sudah memahamni dan membiasakan minum minuman sehat dari 18 anak. Berarti baru 39% yang sudah mengkonsumsi minuman sehat 11 anak atau sekitar 61% anak masih mengkonsumsi minuman kurang sehat seperti minuman yang tinggi akan kadar gula, soda, pengawet dan pemanis buatan. Setelah kegiatan *cooking class* membuat minuman sehat dengan bahan baku rempah rempah, hasil menunjukkan anak



mulai tertarik akan minuman sehat yang dibuatnya ada 11 anak atau 61,11% yang sudah mau mencoba minuman yang dibuatnya, sedangkan 7 anak masih asing dan menolak untuk meminum. Selain itu anak juga mampu mengingat nama nama bahan rempah rempah yang baru diketahui anak. Dari pelaksanaan siklus I ini terlihat masih terdapat 7 anak yang belum mencapai ketuntasan atau kriteria keberhasilan yang telah ditentukan, untuk itu berdasarkan hasil pelaksanaan Tindakan pada siklus I. peneliti merancang perbaikan dengan membuat inovasi dalam kegiatan pembelajaran yang akan diterapkan pada siklus II. Kegiatan pada siklus II di buat menu minuman rempah yang berbeda dan bahan bahannya tidak asing untuk anak anak seperti jahe, sereh, dan jeruk nipis

aktivitas pada siklus II mengalami kenaikan dalam ketuntasan kelas sebesar 89%. Dari pelaksanaan siklus II ini masih terdapat 3 anak yang belum mencapai ketuntasan yang ditentukan, dikarenakan kondisi anak tersebut. Pelaksanaan siklus II dikatakan berhasil karena presentase ketuntasan kelas mencapai 89% dan terjadi peningkatan sebesar 49% dari kegiatan pra Tindakan. Hal ini menunjukkan bahwa pada siklus II ketuntasan klsaikal sudah mencapai standar keberhasilan yang ditentukan yaitu minimal 72%

Hasil penelitian diketahui bahwa melalui kegiatan *cooking class*, pemahaman dan pembiasaan anak tentang minuman sehat mengalami peningkatan sebesar 49% dari kegiatan pratindakan ke tindakan siklus II. Tingkat keberhasilan anak kelas B pada siklus II adalah 89% yang berarti tingkat keberhasilan kelompok B telah melebihi kriteria yang ditentukan. Dari kegiatan *cooking class* anak memahami tentang minuman sehat yang memanfaatkan rempah rempah yang kaya akan manfaat yang belum diketahui anak sebelumnya. Anak anak juga menyatakan bahwa minuman sehat yang dibuatnya rasanya enak dan anak anak senang melakukan *cooking class* tersebut.

### **3.2 Pembahasan**

Kegiatan *cooking class* memiliki peran penting terhadap kesadaran anak anak untuk mengkonsumsi dan melaksanakan pola makanan dan minuman sehat (Dixon, 2012). Proses *cooking class* mulai dari merencanakan dan mempersiapkan bahan makanan dan minuman yang akan dibuat akan meningkatkan kepercayaan diri anak dalam menyiapkan makanan dan minuman sehat yang akan dikonsumsinya. Kegiatan *cooking class* melibatkan anak anak untuk terjun dalam pengalaman sebenarnya, anak anak mempelajari pentingnya



makanan dan minuman terhadap Kesehatan dan bagaimana dampak apa yang telah dikonsumsi tersebut bagi kesehatan jangka panjang. Kegiatan *cooking class* juga memberikan pembelajaran alami secara langsung untuk meningkatkan pengetahuan dan mengajarkan anak untuk meningkatkan ketrampilan hidup atau *life skill*. Sejalan dengan hal tersebut menurut (Sujiono, 2013) memasak merupakan pengalaman yang dapat mengembangkan ketrampilan hidup sehari-hari secara sederhana, kesadaran personal anak, menumbuhkan kemandirian dalam diri anak dan terampil menolong diri sendiri

Dalam kegiatan *cooking class* selain mengajarkan anak untuk mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, *cooking class* juga dapat memstimulasi berbagai aspek perkembangan. Sejalan dengan hal tersebut menurut (Caughlin, 1997) kegiatan yang dilakukan selama *cooking class* dapat mendukung seluruh aspek perkembangan anak. Salah satu aspek yang juga dapat dikembangkan dengan kegiatan *cooking class* adalah aspek kemampuan sosial emosional. Melalui kegiatan *cooking class* anak didorong untuk bekerjasama dengan teman lainnya, berkomunikasi aktif dan saling tolong menolong untuk menyelesaikan masakannya. Selain itu dengan kegiatan *cooking class* anak dilatih untuk memahami

aturan dan memperhatikan perintah dikarenakan banyak hal-hal berbahaya (Brewer, 2007). Selain itu, kegiatan *cooking class* memiliki keterkaitan dengan aspek perkembangan kognitif dan Bahasa (Jackman, 2009). Aspek perkembangan kognitif disini lebih condong kepada matematika dikarenakan dengan memasak anak belajar berhitung, mengukur, dan mempelajari bentuk. Sedangkan kemampuan aspek bahasa, melalui kegiatan *cooking class* anak belajar akan kosakata baru, aturan bermain, prosedur atau cara memasak

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian pemanfaatan rempah-rempah untuk peningkatan pengetahuan tentang minuman sehat melalui kegiatan *cooking class* di TK Al Muhajirin Kota Malang dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadinya kenaikan keinginan anak untuk mengkonsumsi minuman sehat dengan pemanfaatan rempah-rempah mencapai 49,89% mulai dari kegiatan pra-tindakan ke tindakan siklus II. Selain adanya peningkatan terhadap pemahaman dan antusias anak mengkonsumsi minuman sehat dari rempah-rempah, *cooking class* juga dapat memstimulus aspek perkembangan yang lain seperti kognitif, fisik motorik, sosial emosional, dan bahasa. Kegiatan *cooking class* merupakan salah satu



metode yang pembelajaran yang menyenangkan dan berkesan. Hal tersebut diakibatkan kegiatan *cooking class* menuntut anak terlibat langsung dan mencoba hal baru disetiap kegiatannya.

## **REFERENSI**

- Akbar, S. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas: Filosofi, Metodologi, & Implementasi*. Cipta Media.
- Brewer, Jo. A. (2007). *Introduction to Early Childhood Education: Preschool Through Primary Grades*. Pearson Education.
- Caughlin, P. (1997). *Children's Resources*. International, Inc.
- Dixon, E. (2012). *Cooking and Menu Planning Confidence of Children Participating in a Cooking Camp* [Thesis]. Clemson University.
- Jackman, H. L. (2009). *Early Education Curriculum; A Child Connection to The World (2nd Edition)*. Delmar, Cengage Learning.
- Jarpe, D. (2016). An Experiential Cooking and Nutrition Education Program Increases Cooking Self-Efficacy and Vegetable Consumption in Children in Grades 3-8. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(10).
- Patrickksia, D. D, D. (2018). School based intervention sebagai upaya perbaikan konsumsi buah dan sayur siswa sekolah dasar. *Journal of Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3).
- Siswanto, H. (2010). *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*. Pustaka Rihama.
- Sujiono, N. Y. (2013). *Konsep Dasar Pendidikan AUD*. PT Indeks.