

**PEMBELAJARAN *COOKING CLASS* MELALUI METODE *STEAM* UNTUK
MENINGKATKAN ASUPAN GIZI PADA ANAK USIA DINI**

Hotnida Gultom¹, Muhammad Kosim Sirodjudin², Chandra Asri Winarsih³

¹TK Kartika X-4, Jalan Gunung Gede No.2 Pusdiklav

²IKIP Siliwangi, Jalan Jenderal Sudirman Cimahi

³IKIP Siliwangi, Jalan Jenderal Sudirman Cimahi

¹idagultom3@gmail.com, ²m.kosim.s@gmail.com, ³chandra_asri@ikipsiliwangi.ac.id

ABSTRACT

The study in this study is about the condition of malnutrition in children is a situation where children who lack nutrient intake from food nutrients such as protein, fat, carbohydrates, vitamins, can cause various diseases. The purpose of this study is to examine and find out about the application of cooking class learning with the STEAM method to increase nutrient intake in early childhood. This research method is qualitative descriptive. The subjects of this study were children of group B, amounting to 16 people from TK Kartika X-4. where the researchers' data collection techniques through observation, interviews, and data analysis documentation used are descriptive qualitative. The results of this study found that early childhood after carrying out cooking class learning activities through the STEAM method there were significant changes, where children experienced an increase in nutritional intake by consuming healthy and nutritious food, and knowing healthy food so that young children grow and develop as fast as possible. optimal. and cooking class learning is interesting learning fun and fosters children's thinking more critical, creative, and innovative.

Keywords: Learning Cooking Class, STEAM Method, Nutrition

ABSTRAK

Kajian dalam penelitian ini adalah mengenai keadaan gizi yang kurang pada anak merupakan suatu keadaan dimana anak yang kekurangan asupan zat gizi yang berasal dari nutrisi makanan seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dapat menimbulkan berbagai penyakit. Tujuan dari penelitian ini untuk menelaah dan mengetahui tentang penerapan pembelajaran *cooking class* dengan metode STEAM untuk meningkatkan asupan gizi pada anak usia dini. Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Adapun Subjek penelitian ini adalah anak kelompok B yang berjumlah 16 orang TK Kartika X-4. dimana teknik pengumpulan data peneliti melalui observasi, wawancara dan dokumentasi analisis data yang digunakan deskriptif kualitatif. Hasil dari penelitian ini didapat bahwa anak usia dini setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran *cooking class* melalui metode STEAM terdapat perubahan yang signifikan, dimana anak mengalami peningkatan asupan gizi dengan mengkonsumsi makanan sehat dan bernutrisi, Serta memiliki pengetahuan tentang makanan sehat sehingga anak usia dini bertumbuh dan berkembang secara optimal. dan pembelajaran *cooking class* ini menjadi pembelajaran yang menarik menyenangkan serta menumbuhkan pola pikir anak lebih kritis, kreatif dan inovatif.

Kata Kunci: Pembelajaran *Cooking Class*, metode STEAM, Gizi

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini merupakan pembinaan untuk anak usia dini yang dapat membantu menumbuhkem-

bangkan anak, dan memberikan stimulasi yang tepat, membimbing, mengasuh, dan mengembangkan berbagai potensi yang ada pada diri anak. Menurut (Sari, 2017)

mengemukakan pendidikan anak usia dini sangat penting diberikan pada anak karena pada masa kanak-kanak, anak sedang berada pada periode kritis. Periode kritis adalah masa anak mulai peka atau sensitif menerima berbagai rangsangan. Dapat dikatakan sebagai masa keemasan atau *golden age*. Di masa ini anak sebaiknya diberikan stimulasi yang tepat dan dipenuhinya semua kebutuhan dasar anak yaitu asupan nutrisi, sehingga anak berkembang secara optimal.

Pertumbuh kembangan anak yang optimal dan sehat dapat dicapai melalui proses pendidikan, pembiasaan dan penyediaan gizi nutrisi yang benar dan tepat. Pembiasaan sebaiknya diterapkan kepada anak yaitu pembiasaan hidup sehat melalui olahraga, konsumsi makanan sehat, pola makan yang teratur tiga kali sehari, penyediaan nutrisi yang tepat juga merupakan aspek memegang peranan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan dan kesehatan.

Makanan yang kurang sehat adalah salah satu faktor penyebab kurang baiknya tingkat kesehatan karena banyak makanan kurang memperhatikan unsur kesehatan sehingga kekurangan beberapa zat gizi seperti protein dan vitamin. Bukan hanya makanan sehari-hari saja yang kurang sehat, bahkan jajanan makanan yang banyak dijual di lingkungan sekolah kebanyakan kurang memperhatikan unsur kesehatan, kandungan gizi, kebersihan dan keamanan.

Menurut Saijah, Lestari, & Yusup (2014) bahwa Mengonsumsi makanan dan jajanan yang kurang sehat juga dapat berakibat timbulnya berbagai penyakit yaitu gizi lebih (obesitas), penyakit gizi kurang (*under nutrition*) dan penyakit keracunan makanan (*food into xication*). Pola makan yang baik dan teratur perlu

dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi dan pola makan yang tidak sesuai dapat menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya kekurangan. Asupan gizi berlebih menyebabkan obesitas dan penyakit lainnya sebaliknya asupan gizi yang kurang dari yang dibutuhkan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Sehingga pola makan yang baik sangat perlu dikembangkan untuk menghindari interaksi negatif dari zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Interaksi dapat terjadi antara suatu zat gizi dengan yang lain atau dengan zat gizi dan interaksi dapat bersifat positif (sinergis) negatif (antogenesis) dan kombinasi antara keduanya. Interaksi akan dikatakan positif apabila membawa keuntungan dan sebaliknya negatif apabila merugikan, interaksi antara zat gizi dapat meningkatkan penerapan atau sebaliknya mengganggu penyerapan zat gizi lain. (Purwani, 2013). Berbagai permasalahan tersebut terjadi akibat pengetahuan tentang makanan sehat masih rendah. Menyebabkan seseorang tidak mampu memilih makanan sehat secara tepat yang mengakibatkan seseorang mengalami penyakit. Akan tetapi jika memiliki pengetahuan tentang makanan sehat akan membuat seseorang sehat dan rentan terhadap berbagai penyakit.

Selain itu pengetahuan tentang makanan sehat akan membuat seseorang mampu untuk memilih makanan sehat dan bermanfaat. Mampu mengetahui jenis makanan sehat dan mengetahui ciri-ciri makanan sehat karena pengetahuan makanan sehat sangat penting sebagai pondasi hidup sehat agar seseorang dapat memilih makanan secara tepat, memiliki pola makan yang baik dan terhindar dari berbagai macam penyakit akibat salah

mengonsumsi makanan. Oleh sebab itu pengetahuan tentang makanan sehat sebaiknya dimulai sejak dini.

Pengetahuan tentang makanan sehat bagi anak sangat bermanfaat supaya dapat melakukan pemilihan makanan secara tepat dan menjaga pola makannya sehingga asupan gizinya terpenuhi. Akan tetapi pengetahuan makanan sehat yang dimiliki anak pada umumnya masih rendah, sehingga menyebabkan anak mengonsumsi makanan secara sembarangan. Pemberian pengetahuan tentang makanan sehat pada anak usia dini dapat diberi melalui pendidikan gizi yang dilaksanakan di taman kanak-kanak. Salah satu kegiatan pembelajaran yang dapat dijadikan sarana untuk memberikan pengetahuan makanan sehat melalui kegiatan *cooking class*.

Kegiatan *cooking class* adalah kegiatan yang dapat menambah pengetahuan, keterampilan, kreativitas, dan motivasi bagi anak dalam mengolah makanan secara menyenangkan. Menurut Bakhti (2015, hlm. 76) kegiatan *cooking class* adalah kegiatan untuk mengembangkan keterampilan memasak dengan cara membuat dan memakai bahan-bahan nyata dan hasilnya dapat dinikmati langsung oleh anak.

Berbagai contoh kegiatan *cooking class* seperti membuat susu, es, menanak nasi, memasak sayur, membuat kue, memasak jagung, membuat jus, dan lain sebagainya. *Cooking class* adalah wahana yang tepat untuk anak usia dini untuk anak menumbuhkan dan meningkatkan pengalaman belajar secara langsung dan melalui kegiatan *cooking class* anak-anak banyak memperoleh pengetahuan mengenai makanan sehat yang layak untuk dikonsumsi sehingga asupan gizinya terpenuhi, dan aktivitas *cooking class* dapat

meningkatkan pengetahuan anak mengenai makanan sehat, bahan makanan sehat, pemilihan bahan makanan yang baik dan kegiatan *cooking class* merupakan kegiatan menarik, dimana anak akan belajar sambil bermain sehingga menimbulkan suasana yang menyenangkan. Melalui kegiatan memasak anak juga dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain untuk mengolah bahan-bahan masakan menjadi masakan sederhana dan kepercayaan diri pada anak juga akan berkembang.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah pembelajaran *cooking class* melalui metode STEAM di kelompok B TK Kartika X-4 dapat meningkatkan asupan gizi pada anak usia dini ? Sejalan dengan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk menelaah dan mengetahui peningkatan asupan gizi pada anak usia dini di kelompok B TK Kartika X-4 melalui pembelajaran *cooking class* dengan metode STEAM.

METODOLOGI

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif yaitu metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Sugiono (2014, hlm, 205)

Disini peneliti menguraikan kegiatan yang telah berlangsung mengenai sumber data, teknik pengumpulan data serta teknik analisis data. beberapa sumber data yang digunakan adalah Ibu Susi Sulastris sebagai guru kelas kelompok B TK Kartika X-4, orang tua murid sebagai sumber untuk di wawancarai. Subjek dari penelitian ini adalah

anak kelompok B yang berjumlah 16 orang terdiri dari 10 anak laki-laki 6 anak perempuan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Di dalam melakukan observasi peneliti berada dan bergabung diantara subjek untuk mengamati proses pembelajaran serta melakukan pencatatan perkembangan pada anak. Wawancara dalam penelitian ini dilaksanakan untuk menambah hasil penelitian dan dokumentasi dilakukan untuk memperlihatkan keadaan dan proses pembelajaran selama kegiatan berlangsung

Pembelajaran *cooking class* metode STEAM dalam upaya meningkatkan asupan gizi anak pada kelompok B, menurut informasi yang peneliti dapatkan TK Kartika X-4 sudah dilaksanakan sekitar 4 bulan. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan atau 3 kali pertemuan.

Fokus penelitian ini adalah proses pembelajaran *cooking class* dengan metode STEAM yang dilaksanakan pada kelompok B TK Kartika X-4, bentuk-bentuk kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan dalam pembelajaran yaitu cara guru meningkatkan asupan gizi pada anak, Persiapan apa saja yang dilakukan untuk melakukan kegiatan pembelajaran *cooking class*, apakah fasilitas yang disiapkan sudah memenuhi atau sudah sesuai dengan kebutuhan untuk kegiatan pembelajaran tersebut, sudahkah guru melakukan indentifikasi perkembangan asupan gizi anak dan jika anak menemui masalah adakah guru melakukan pendekatan atau komunikasi dengan baik untuk mengatasi masalah atau kesulitan yang dihadapi oleh anak.

Setelah memperoleh data data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi dalam pembela-

jaran *cooking class* metode STEAM ini. Analisis data diperlukan untuk mencari dan menyusun data yang diperoleh agar dapat dipelajari dan dibuat kesimpulan sehingga bisa diceritakan kembali kepada orang lain.

Analisis dalam penelitian jenis apapun adalah merupakan cara berpikir, Sugiono (2014, hlm. 402) mengemukakan bahwa analisis data proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi dengan cara memilih mana yang lebih penting agar dapat membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami peneliti maupun orang lain. Dalam penelitian ini digunakan teknik analisis melalui deskriptif kualitatif untuk mendapatkan informasi yang akurat maka secara umum proses analisis data deskriptif kualitatif sebagai berikut :

a. Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan jalan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hal ini tercatat deskriptif yang merupakan catatan dilihat, diamati, disaksikan dan dialami sendiri oleh peneliti.

b. Reduksi data

Menurut Sugiono (2014, hlm. 405) mengatakan bahwa reduksi data adalah proses pemilihan pada hasil observasi, wawancara yang sudah dilakukan artinya memilih data yang yang telah diketahui dilapangan secara baik supaya lebih memfokuskan pada hal-hal yang lebih penting atau merangkum/menyederhanakan data agar memberikan data yang lebih jelas dan mempermudah penelitian untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya data yang telah diperoleh akan diarahkan kepada pembahasan

- penelitian sehingga bisa disimpulkan hasil akhirnya.
- c. Penyajian data
Dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat data yang telah terkumpul dan telah dianalisis melalui analisis kualitatif maka akan disajikan dengan deskriptif dan peneliti akan menjelaskan mengenai gambaran yang terjadi di lapangan yaitu mengenai pembelajaran *cooking class* melalui metode STEAM untuk meningkatkan asupan gizi anak usia dini
- d. Penarikan kesimpulan
Data yang di peroleh mengenai pembelajaran *cooking class* melalui metode STEAM dalam meningkatkan asupan gizi anak usia dini sangat baik karena secara tidak langsung dapat meningkatkan asupan gizi pada anak usia dini.

Jadi analisis data dapat membantu peneliti untuk mengamati data yang diperoleh dalam rangka menemukan makna dan peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitiannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian yang dilakukan di TK Kartika X-4 pada tanggal 9 Januari 2020 sampai 6 Februari 2020, Pembelajaran *cooking class* dengan metode STEAM ini sudah di realisasikan 4 bulan yang lalu. Pembelajaran *cooking class* dengan metode STEAM ini merupakan pembelajaran yang sangat menarik bagi peserta didik kelompok B di TK Kartika X-4 anak-anak sangat terlihat antusias sekali dalam pembelajaran *cooking class* kegiatan ini sangat memotivasi anak dalam pembelajaran sehingga pembela-

jaran anak meningkat dan akan sangat berpengaruh pada aspek perkembangan anak termasuk pengenalan makanan sehat memahami makanan bergizi. Disamping itu guru menyampaikan pembelajaran melalui kegiatan *cooking class* dengan cara yang sederhana dan ringan mudah dipahami anak tentunya dirancang dengan cara menyenangkan dimana anak terlibat secara langsung dalam kegiatan sehingga upaya untuk meningkatkan asupan Gizi pada anak meningkat.

Sebelum pembelajaran *cooking class* guru sudah terlebih dahulu menyiapkan RPPH sesuai dengan tema yang merujuk pada aspek perkembangan anak. Dan gurupun menata ruangan kelas dengan tujuan anak-anak aman dan nyaman serta menyenangkan dan menghindari rasa bosan sehingga pembelajaran berlangsung efektif dan kondusif.

Pada pelaksanaan pembelajaran guru menerapkan SOP seperti biasa yaitu: Berbaris,periksa kuku,berdoa, mengucapkan salam, absensi. Gurupun mulai menstimulus anak dengan menanyakan kabar melalui bernyanyi kemudian bercerita dan mengajukan beberapa pertanyaan sesuai tema hari itu dengan tujuan anak semangat untuk memulai pembelajaran. Guru mulai menyampaikan tema serta media yang diperlukan pada pembelajaran *cooking class* dan anak-anak sangat terlihat antusias dan ingin segera melaksanakan *cooking class*, dan gurupun mulai menjelaskan aturan bermainnya dalam kegiatan *cooking class* dimana anak-anak diminta tetap tenang dan fokus saat guru mulai menjelaskan kegiatan dalam melaksanakan pembelajaran *cooking class*.

Ketika pembelajaran dimulai anak-anak duduk dengan rapih dan fokus memperhatikan guru yang berdiri dide-

pan menjelaskan bahan-bahan yang akan digunakan saat pembelajaran dan anak-anak pun begitu antusias dan aktif ketika guru menunjukkan bahan-bahan tersebut berupa roti, telur dan beberapa jenis sayuran anak-anak mulai antusias bertanya dan ingin segera mencobanya.

Setelah itu guru mulai memberi kesempatan pada anak untuk melakukan kegiatan dengan menerapkan aturan yang telah disepakati salah satunya menggunakan sarung tangan plastik untuk menjaga kebersihan makanan yang akan dibuat. Disinilah anak-anak terlihat sangat antusias dan aktif membuat makanan berupa roti isi telur dan sayuran, Dan anak-anak dapat langsung mengkonsumsi makanan yang telah diolah sendiri. setelah kegiatan selesai mereka sangat kreatif senang dan bangga akan hasil karyanya masing-masing. Pada saat itu penelitian *cooking class* metode STEAM bertemakan makanan sehat.

Maka berdasarkan penelitian dari data yang didapat melalui observasi dan wawancara yang peneliti lakukan di TK Kartika X-4 kelompok B menunjukkan bahwa pembelajaran *cooking class* dengan metode STEAM mempunyai pengaruh untuk meningkatkan asupan gizi pada Anak Usia Dini.

Pembahasan

Pembelajaran *cooking class* adalah kegiatan interaksi yang dilakukan untuk mengolah bahan makanan sampai menghidangkan makanan bagi anak, yang merupakan kegiatan atau aktivitas untuk memperoleh kemampuan tertentu dengan cara menyenangkan.

Agar Sejalan dengan tujuan yang diharapkan sebaiknya kegiatan dilakukan dalam suasana bermain yang menyenangkan bagi anak. Hal ini sejalan dengan

(Mursid, hlm. 2015) Ada beberapa prinsip yang dapat diperhatikan untuk memberikan kegiatan pada anak salah satunya adalah bermain sebagai pendekatan dalam belajar Anak-anak sangat menyukai hal-hal yang baru maka pendidik harus menyiapkan kegiatan yang menuntut anak bergerak aktif kreatif dan menyenangkan dengan syarat :

1. Kegiatan dilaksanakan sesuai perkembangan anak.
2. Kegiatan dilakukan sesuai kebutuhan anak.
3. Kegiatan mencakup seluruh aspek perkembangan anak.
4. Kegiatan dalam lingkungan yang kondusif nyaman dan menyenangkan.
5. Fokus pada pendekatan tematik yang dekat anak sederhana dan menarik minat.
6. Media yang digunakan dan sumber belajar beragam sehingga tidak membosankan bagi anak.waktu yang digunakan tepat untuk anak.

Menurut Maharani, Istiyati, & Palupi (2019) Bahwa Kegiatan *cooking class* berkontribusi pada kesadaran anak akan makanan sehat untuk makan dengan konsep sehat. *cooking class* bertujuan untuk mengembangkan keterampilan, memasak mulai dari menyiapkan sampai menyajikan bahan bahan olahan yang sebenarnya yang dapat dinikmati anak secara langsung dan kegiatan *cooking class* bermanfaat bagi anak dimana anak-anak mengenal bahan makanan serta langkah dan cara proses pembuatannya menggunakan bahan aslinya sehingga menambah pengetahuan anak akan makanan sehat dan asupan gizi pada anak yang dapat mengembangkan kemampuan motorik anak imajinasi,kreativitas dan dapat menyenangkan bagi anak.

Gizi adalah zat yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan yang sangat bermanfaat bagi tubuh sejalan dengan pendapat (Saijah, Lestari & Yusup, 2014) masalah kesehatan pada umumnya sering dialami anak-anak dan menjelaskan bahwa gizi merupakan suatu proses organisme, mengatakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, disporasi, transportasi. Penyimpanan metabolisme dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi dari organ-organ serta menghasilkan energi. Pengetahuan ini dapat diperoleh dari kegiatan *cooking class*.

TK Kartika X-4 menanamkan pengetahuan pada anak didik pentingnya makanan sehat dan asupan gizi. Kegiatan pembelajaran *cooking class* dengan metode STEAM memberi kesempatan pada anak untuk bereksplorasi dan anak mendapat banyak kesempatan untuk belajar tentang makanan sehat dan asupan gizi. Melalui metode STEAM. STEAM singkatan dari *Science Technology Art Engenering and Mathematics* merupakan pembelajaran yang berbasis sains teknologi pendekatan pendidikan yang menggunakan pengetahuan teknologi, seni dan matematika dapat membangun pola pikir anak lebih kritis kreatif dan inovatif. Menurut Ekasari (2019) Ide pendidikan sains dan teknologi ini adalah konseptualisasi disiplin sebagai entitas kohesif, pengajaran yang terintegrasi dan terkoordinasi karena diterapkan untuk pemecahan masalah. Oleh sebab itu, pendidikan sains dan teknologi merupakan model yang harus digalakkan dan di tingkatkan dalam pembelajaran disiplin ilmu yang merujuk pada saintifik integratif.

Pembelajaran *cooking class* dengan metode STEAM bukanlah sekedar pela-

jaran tambahan tapi merupakan sarana bagi anak untuk lebih bereksplorasi dengan sumber belajar yang bervariasi sehingga pengetahuan anak tentang makanan sehat dan asupan gizi bertambah wawasannya karena pembelajaran ini bermakna dan menyenangkan bagi anak. Melalui metode STEAM ini anak dapat distimulus lebih aktif untuk memecahkan masalah dan anak dilatih fokus membangun cara berpikir logis dan sistematis serta mempertajam kemampuan berpikir secara kritis. Hal ini sejalan dengan pendapat Sari & Rahma (2019, hlm. 94) Pembelajaran berbasis STEAM menjadikan anak berpikir secara kritis, kompenhensif, juga dapat menstimulus anak untuk memecahkan masalah.

Perkembangan pengetahuan tentang makanan sehat dan asupan gizi terlihat meningkat melalui pembelajaran *cooking class* pengetahuan anak tergalai karena pengalaman ketika melaksanakan kegiatan anak-anak mempelajari pengetahuan dan keterampilan seperti dapat mengenal nama-nama bahan makanan hal ini dapat menambah kosa kata anak, mengukur bahan-bahan sesuai resep yang dapat menambah pengetahuan anak tentang volume dan konsep matematika ketika melakukan pencampuran bahan proses pembuatan anak belajar pendekatan saintifik membentuk adonan dapat juga melatih keterampilan motorik halus anak dan anak-anak menyukai kegiatan *cooking class* dengan metode STEAM misalnya menanak nasi, memasak sayur, membuat kue, membuat jus dan lain-lain kemudian anak-anak dapat menikmati hasil karyanya sehingga muncul pembiasaan pada diri anak untuk kreatif, hidup sehat bahwa pengetahuan tentang makanan sehat asupan gizi sangatlah penting. Sehingga terbentuk anak

yang sehat cerdas bersemangat sehingga terbangun karakter yang komfetitif secara global dan mempersiapkan mereka untuk kesempatan karir dibidang teknis dan kreatif dimasa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari pengalaman di lapangan dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *cooking class* melalui metode STEAM dapat meningkatkan asupan gizi pada anak usia dini dimana pendidik, orangtua bisa mengenalkan pembelajaran *cooking class* dengan metode STEAM dengan kegiatan sederhana misalnya memasak sayur sup, anak diajarkan berbagai unsur STEAM melalui pengenalan sayur mayur mengelompokannya berdasarkan ukuran, serta belajar mengenai urutan memasak dari sayur dan juga mengenal tekstur keras, lunak dan lain sebagainya. Melalui pembelajaran *cooking class* anak usia dini dapat distimulasi pertumbuhan dan perkembangan segala aspek dan melalui pembelajaran *cooking class* metode STEAM ini anak usia dini dapat memenuhi asupan gizi sehat dari berbagai makanan sehat dan melalui kegiatan *cooking class* anak dapat mengkonsumsi makanan sehat dengan asupan gizi yang sehat dan bernutrisi sehingga anak usia dini bertumbuh dan berkembang secara optimal dan pembelajaran *cooking class* ini menjadi pembelajaran yang menarik, menyenangkan serta menumbuhkan pola pikir anak lebih kritis, kreatif dan inovatif.

DAFTAR PUSTAKA

Bhakti, W. (2015). Upaya Meningkatkan Entrepreneurship Anak Melalui Cooking Class Pada Kelompok B. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo:*

Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini, 2(2), 105-116.

Ekasari, D., & S. (2019). Pengaruh Sains dan Teknologi Terhadap Kebiasaan Sains Anak di Taman Kanak-Kanak. *Ceria (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adatif)*, 2(4), 144–153.

Maharani, N., Istiyati, S., & Palupi, W. (2019). Kegiatan Cooking Class Sebagai Upaya Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kumara Cendekia*, 7(3), 338–351.

Mursid. (2015). *Belajar dan Pembelajaran PAUD PT. Remaja Rosdakarya*.

Purwani, E.(2013). Pola Pemberian Makan dengan Status Gizi anak Usia 1 sampai 5 Tahun di Kabunan Taman Pemalang. *Jurnal Keperawatan anak*, 1 (1)

Saijah,S.,Lestari,S.,& Yusup, A. (2014). Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Uisa 5-6 Tahun di Taman Kanak-kanak. (*Doctoral Dissertation, Tanjungpura University*).

Sari, A. M. (2017). Upaya Mengembangkan Kreatifitas Pada Kegiatan Fun Cooking Kelompok B TK PKK Marsudisiwi Gunung Kelir Pleret, Bantul. *Jurnal Pendidikan Guru PAUD S-1*, 6(7), 659–670sa

Sari, D. Y., & Rahma, A. (2019). MENINGKATKAN PEMAHAMAN ORANG TUA DALAM MENSTIMULASI PERKEMBANGAN ANAK DENGAN PENDEKATAN STEAM MELALUI PROGRAM HOME VISIT. *Tunas Siliwangi: Jurnal Program Studi Pendidikan Guru*

ISSN : 2614-6347 (Print) 2714-4107 (Online)

Vol.3 | No.6 | November 2020

PAUD STKIP Siliwangi

Bandung, 5(2), 93-105.

Sugiono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: ALFABETA.