

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian Anak Sekolah Dasar

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 66 Tahun 2010, sekolah dasar adalah salah satu pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan dasar. Suharjo (2006) menyatakan bahwa sekolah dasar pada dasarnya merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan program pendidikan enam tahun bagi anak-anak usia 6-12 tahun. Hal ini juga diungkapkan Fuad Ihsan (2008) bahwa sekolah dasar ditempuh selama 6 tahun. Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 7-12 tahun, memiliki fisik yang lebih kuat, mempunyai sifat individual, aktif dan tidak tergantung dengan orang tua. Biasanya pertumbuhan anak putri lebih cepat daripada anak putra. Kebutuhan gizi anak sebagian besar digunakan untuk aktivitas pembentukan dan pemeliharaan jaringan (Moehji,2003)

2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Masa anak usia sekolah dasar dalam usia sekitar 6-12 tahun dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda seperti lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Pada masa usia sekolah dasar ini terdapat dua fase yang terjadi, yaitu:

Masa kelas rendah sekolah dasar (usia 6 tahun sampai usia sekitar 8 tahun). Pada usia ini dikategorikan mulai dari kelas 1 sampai dengan kelas 3. Pada masing-masing fase tersebut memiliki karakteristiknya masing-masing. Masa-masa kelas rendah siswa memiliki sifat-sifat khas sebagai berikut :

1. Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah
2. Adanya sikap yang cenderung untuk memenuhi peraturan-peraturan permainan yang tradisional
3. Adanya kecenderungan memuji diri sendiri
4. Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain.

Masa kelas tinggi sekolah dasar (usia 9 tahun sampai kira-kira usia 12 tahun) Pada usia ini dikategorikan mulai dari kelas 4 sampai dengan kelas 6. Sedangkan ciri-ciri sifat anak pada masa kelas tinggi di sekolah dasar yaitu :

1. Adanya minat terhadap kehidupan sehari-hari
2. Sangat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar
3. Pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai hal yang baik mengenai prestasi sekolah
4. Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk bermain bersama-sama. Di dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat kepada aturan permainan yang tradisional melainkan mereka membuat peraturan sendiri

3. Kebutuhan Gizi pada Anak Sekolah Dasar

Usia antara 6 sampai 12 tahun adalah usia anak yang duduk dibangku SD. Pada masa ini anak mulai masuk kedalam dunia baru, anak mulai banyak berhubungan dengan orang-orang diluar keluarganya dan berkenalan dengan suasana dan lingkungan baru dalam kehidupannya (Moehji, 2003).

Pada umur ini anak lebih banyak aktivitasnya, baik di sekolah maupun diluar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Pertumbuhan anak lambat tetapi pasti, sesuai dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi anak. Sebaiknya anak diberikan makanan pagi sebelum ke sekolah, agar anak dapat berkonsentrasi pada pelajaran dengan baik dan berprestasi (Soetjiningsih, 2012).

Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan. Masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan (Almatsier, 2010).

Gizi yang cukup, secara bertahap memainkan peran yang penting selama usia sekolah untuk menjamin bahwa anak-anak mendapatkan pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan yang maksimal. Anak usia sekolah 7-12 tahun memiliki beragam aktifitas sehingga kebutuhan gizinya harus diperhatikan karena pada usia ini anak mudah terpengaruh oleh kebiasaan-kebiasaan di luar keluarga. Pada usia ini anak mulai

memilih atau menentukan sendiri makanan yang dikonsumsi ataupun yang disukainya. Kadang-kadang timbul kesulitan yang berlebihan terhadap salah satu makanan tertentu yang disebut Food Faddism (Anggaraini, 2003).

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar akan lebih maksimal jika kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi. Selain itu, pembiasaan pola makan sehat di dalam keluarga harus benar-benar ditanamkan agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal (Damayanti, Didit Muhilal, 2006).

Tabel 1 : Angka Kecukupan Gizi Anak (Permenkes No.75 tahun 2013)

Golongan Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Energi	Protein
7-9 tahun	27 kg	130 cm	1850 kkal	49 gram
10 – 12 tahun (pria)	34 kg	142 cm	2100 kkal	56 gram
10 – 12 tahun (wanita)	36 kg	145 cm	2000 kkal	60 gram

4. Masalah Gizi pada Anak Sekolah

Permasalahan gizi di Indonesia dan negara berkembang pada umumnya masih didominasi oleh empat masalah gizi utama yaitu Kurang Energi Protein (KEP), masalah Anemia Besi, masalah Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), dan masalah Kurang Vitamin A (KVA). Indonesia mengalami beban ganda masalah gizi yaitu gizi kurang belum sepenuhnya diatasi, tetapi gizi lebih sudah menunjukkan peningkatan. Masalah gizi ganda (double burden) dapat menjadi masalah di semua kelompok umur baik itu di desa maupun di kota (Supriasa et al, 2012; Trisna & Hamis, 2008).

Sebagian besar waktu anak di siang hari berada di sekolah, sehingga berdasarkan survey BPOM pangan jajanan menyumbang 31,1% energi dan 27,4% protein (BPOM RI 2009). Pengukuran status gizi dengan menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur yang kemudian dibandingkan dengan standar deviasi (SD) yang dikelompokkan menjadi kurus (jika < -3 SD), normal (jika -2 SD hingga 1 SD) dan gemuk (jika > 1 SD), (Kemenkes RI 2011).

Pemenuhan gizi pada anak sekolah sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada anak usia sekolah (6 – 12 tahun), anak masih tumbuh sehingga kebutuhan zat gizi juga meningkat. Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Defisiensi maupun kelebihan konsumsi zat gizi akan berpengaruh pada aspek fisik dan mental anak. Frekuensi konsumsi makanan utama juga berpengaruh terhadap total asupan energi dan zat gizi per hari pada anak sekolah. Frekuensi konsumsi makanan 3 kali per hari dihubungkan dengan status gizi normal, sementara frekuensi makanan >3 kali per hari berkaitan dengan tingginya angka indeks massa tubuh yakni pada rentang angka overweight (Hardinsyah dan Supariasa, 2017).

Masalah kurang gizi yang sering ditemukan dan berdampak pada prestasi belajar dan pertumbuhan fisik anak SD antara lain :

a. Kurang Energi Protein (KEP)

Suatu kondisi dimana jumlah asupan zat gizi yaitu energi dan protein kurang dari yang dibutuhkan. Akibat buruk dari KEP bagi anak SD adalah anak menjadi lemah daya tahan tubuhnya dan terjadi penurunan konsentrasi belajar.

b. Anemia Gizi Besi

Suatu kondisi pada anak SD dengan kadar haemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal (kurang dari 12 gr %). Akibat buruk dari anemia gizi besi adalah anak menjadi lesu, lemah, letih, lelah, dan lalai (5 L) dan mengurangi daya serap otak terhadap pelajaran.

c. Gangguan Akibat Kurang Yodium (GAKY)

Suatu gejala yang diakibatkan oleh kekurangan asupan yodium dalam makanan sehari-hari yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Masalah GAKY pada umumnya ditemukan di dataran tinggi. Akibat buruk GAKY adalah anak menjadi lamban dan sulit menerima pelajaran.

d. Kurang Vitamin A (KVA)

Suatu kondisi yang diakibatkan oleh jumlah asupan vitamin A tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Akibat buruk dari kurang vitamin A adalah menurunnya daya tahan tubuh terhadap infeksi sehingga anak mudah sakit. Disamping itu vitamin A terkait dengan fungsi penglihatan.

B. Sayur dan Buah

1. Pengertian Sayur dan Buah

Banyak orang belum dapat membedakan antara buah dan sayuran. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), buah merupakan bagian tumbuhan yang berasal dari bunga atau putih dan biasanya berbiji, sedangkan sayur merupakan daun-daunan, tumbuh-tumbuhan, polong atau bijian, dan sebagainya yang dapat dimasak. Namun secara botani, buah merupakan bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau sebagai bagian dari bunga itu sendiri. Sayur adalah bahan makanan yang berasal dari bagian tumbuhan seperti daun, batang, dan bunga (Sediaoetomo, 2004 dalam Farida, 2010).

Sayuran didefinisikan sebagian bagian tanaman yang umum dimakan untuk memenuhi kebutuhan akan gizi. Berdasarkan definisi tersebut, sayuran dapat dibedakan atas sayuran daun, contohnya kembang turi, brokoli, dan kembang kol, sayuran buah, contohnya terong, cabe, paprika, labu, ketimun, dan tomat; sayuran biji muda, contohnya kapri muda, jagung muda, kacang panjang, buncis, dan semi/baby corn; sayuran batang muda, contohnya asparagus, rebung dan jamur, sayuran akar, contohnya bit, lobak, wortel, dan rhadis; serta sayuran umbi, contohnya kentang, bawang Bombay, bawang merah, dan bawang putih (astawan, 2008).

Berdasarkan warnanya, sayuran dapat dibedakan atas sayuran hijau tua, contohnya bayam, kangkung, katuk, daun kelor, daun singkong, dan daun papaya; sayuran hijau muda, contohnya selada, seledri, dan lettuce; serta sayuran yang hampir tidak berwarna, contohnya kol dan sawi putih. Warna hijau pada sayuran klorofil, terdiri dari klorofil-a dan klorofil-b, tersimpan di dalam kloroplas. Sayuran daun berwarna hijau tua lebih banyak mengandung klorofil-a. di dalam kloroplas juga terdapat pigmen lain, yaitu karoten. Semakin hijau warna daun, kandungan karotennya akan semakin tinggi (astawan, 2008).

2. Manfaat Sayur dan Buah

Sayuran dan buah mempunyai khasiat yang sangat banyak bagi kehidupan manusia saat ini, bahkan banyak ahli yang mulai mengembangkan metode terapi buah dan sayur untuk mengobati penyakit. Adapun khasiat sayuran bagi kehidupan manusia adalah: (Hariani, 2010)

- a. Sebagai sumber vitamin dan mineral
- b. Vitamin dan mineral adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sedikit dibandingkan zat gizi lainnya dan sebaiknya dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan, karena kekurangan atau kebutuhan vitamin dan mineral mempunyai efek yang tidak baik bagi tubuh.
- c. Memelihara kesehatan tubuh
- d. Mengontrol berat badan Serat yang terdapat dalam sayur mampu menimbulkan rasa kenyang lebih lama sehingga kecenderungan makan berlebih dapat dikurangi atau dicegah. Mengonsumsi serat tidak boleh lebih dari 25 gr per hari, karena dapat menyebabkan penyakit saluran pencernaan, kembung, timbul gas dan menghambat penyerapan gizi.
- e. Serat yang terdapat dalam sayur mampu menimbulkan rasa kenyang lebih lama sehingga kecenderungan makan berlebih dapat dikurangi atau dicegah. Mengonsumsi serat tidak boleh lebih dari 25 gr per hari, karena dapat menyebabkan penyakit saluran pencernaan, kembung, timbul gas dan menghambat penyerapan gizi.
- f. Menunda proses penuaan
- g. Kandungan vitamin yang terdapat disayuran dapat dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai antioksidan, karena antioksidan terdapat pada Vitamin A, C dan E, Mineral Fe, Mn dan Zn, serat, Pigmen Karoten, Flavonoid, Klorofil dan zat makanan minor yang menyerupai vitamin, yaitu : glutathoin, isothiocyanate dan thiocyanate.

3. Kebutuhan Sayur dan Buah pada Anak

Hasil Riskesdas 2010-2013 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >10 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah masih di atas 90%. Kondisi ini sejalan dengan temuan hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Studi Diet Total (SDT) 2014 bahwa konsumsi penduduk terhadap sayur dan olahannya serta buah dan olahannya masih rendah (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2014).

Konsumsi sayur dan buah yang belum memadai berpengaruh terhadap suplai vitamin, mineral serta serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Masih tingginya masalah gizi di masyarakat diduga berkaitan dengan pola konsumsi makanan di

masyarakat yang belum sesuai dengan lifestyle dan gaya hidup sehat pada berbagai kelompok umur, terutama pola makan dalam konteks gizi seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2014)

Konsumsi makanan individu yang dianalisis adalah konsumsi sayur dan olahannya serta konsumsi buah dan olahannya dengan menghitung rerata konsumsi dan proporsi penduduk yang mengkonsumsinya menurut kelompok umur.

Tabel 2 : Kebutuhan Sayur dan Buah (Menurut WHO)

Golongan Umur	Kebutuhan Sayur	Kebutuhan Buah	Total Kebutuhan
Anak Balita dan Anak Sekolah	250 gr perhari	150 gr perhari	300 - 400 gr per-orang perhari
Remaja dan Orang Dewasa	350 gr perhari	250 gr perhari	400 – 600 gr per-orang perhari

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan (knowledge) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pernyataan 'what', misalnya apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasaan, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2003). Oemarjodie (dalam Duliaswati, 2003) pengetahuan adalah faktor penentu bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak. Pengetahuan menurut Reber (2010) dalam makna kolektifnya, pengetahuan adalah kumpulan informasi yang dimiliki oleh seseorang atau kelompok, atau budaya tertentu. Sedangkan secara umum pengetahuan menurut Reber (2010) adalah komponen komponen mental yang dihasilkan dari semua proses apapun, entah lahir dari bawaan atau dicapai lewat pengalaman.

Berdasarkan beberapa definisi tentang pengetahuan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah kumpulan informasi yang didapat dari pengalaman atau sejak lahir yang menjadikan seseorang itu tahu akan sesuatu.

2. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu:

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang di pelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mempelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya, contoh : dapat menyebutkan tanda-tanda kekurangan kalori dan protein pada anak balita.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami di artikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara besar tentang objek yang di ketahui, dan menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang di pelajari. Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus makan makanan yang bergizi.

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah di pelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya).

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang di ukur dari subjek penelitian atau responden, kedalaman pengetahuan yang ingin ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain yaitu:

1. Faktor pendidikan Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang obyek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media masa. Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima, serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi.
2. Faktor pekerjaan Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mengakses informasi yang dibutuhkan terhadap suatu obyek
3. Faktor pengalaman Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

4. Keyakinan Keyakinan yang diperoleh oleh seseorang biasanya bisa didapat secara turun-temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan keyakinan negatif dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.
5. Sosial budaya Kebudayaan beserta kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

4. Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmojo, 2007). Dalam penelitian ini cara untuk mengukur pengetahuan dengan menggunakan kuisioner yang dibagikan ke para siswi. Pengisian kuisioner dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Klasifikasi penilaian menurut Baliwati, Y. F dkk (2004), yaitu :

- a. Baik Bila didapatkan hasil $\geq 80\%$ jawaban benar
- b. Cukup Bila didapatkan hasil 60-80% jawaban yang benar
- c. Kurang bila didapatkan hasil $< 60\%$ jawaban yang benar Bila didapatkan hasil $< 60\%$ jawaban yang benar.

D. Edukasi

1. Pengertian Edukasi

Edukasi atau disebut juga dengan pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan (Notoadmojo, 2003). Edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu tentang nilai kesehatan menjadi tahu (Suliha, 2002). Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia, sudah semestinya usaha dalam menumbuh kembangkan pendidikan secara sistematis dan berkualitas perlu terus di upayakan, sehingga tujuan dari proses pendidikan dapat dicapai secara optimal. Pendidikan memiliki arti penting bagi individu, pendidikan lebih jauh memberikan pengaruh yang besar terhadap kemajuan suatu bangsa.

Dalam konteks relasi sosial, khususnya dalam relasi antara masyarakat yang membutuhkan pendidikan pada tingkat dan jenjang tertentu melalui pendidikan formal

dan pemerintah sebagai penyedia kebutuhan itu terdapat semacam muatan yang menjadi pengikat dalam relasi itu. Hubungan antara masyarakat dan pemerintah dengan salah satu muatannya adalah kebutuhan atas pendidikan dipahami dalam konteks organisasi, keberadaannya dapat dilihat dari sudut pandang muatan dalam jaringan sosial dalam suatu organisasi sosial (Agusyanto, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan terkait pentingnya edukasi atau pendidikan itu sendiri dalam penelitian ini dalam merencanakan, memantau, mengaplikasikan metode, mendeskripsikan, dan mengevaluasi hasil terhadap pengetahuan akan teknik dan metode apa saja yang diketahui oleh para responden penelitian yakni khususnya para pengunjung lembaga penyedia layanan kesehatan.

Pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai pemberian informasi, instruksi, atau peningkatan pemahaman terkait kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat meliputi jenis pendidikan terkait potensial kesehatan dan bagaimana potensial kesehatan dapat tercapai atau terkait bagaimana menghindari masalah penyakit tertentu (Carr et al, 2014).

2. Macam – Macam Edukasi

Setelah mengetahui pengertian Edukasi atau disebut juga dengan pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan (Notoadmojo, 2003). Dapat diperoleh bahwa *cookingclass* adalah sebagian dari edukasi:

a. *Cookingclass*

1. Pengertian *Cookingclass*

Kegiatan *cookingclass* atau memasak di kelas adalah kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan serta motivasi anak. Menurut Sujiono dan Sujiono (2010), kegiatan *cookingclass* merupakan kegiatan untuk mengembangkan keterampilan memasak dan cara pembuatannya dengan menggunakan bahan-bahan nyata dan hasilnya dapat dinikmati langsung oleh anak seperti menyeduh susu, membuat es, memasak nasi, memasak sayur, memasak kue, memasak jagung, membuat juice, dan lain-lain.

Cookingclass merupakan wahana yang tepat untuk anak sekolah dasar yang mampu menumbuhkan dan meningkatkan pengalaman belajar anak secara langsung. Melalui kegiatan *cookingclass* anak-anak dapat memperoleh pengetahuan mengenai makanan sehat untuk dikonsumsi. Pada saat yang sama, aktivitas ini mampu memberikan peningkatan terhadap pengetahuan anak mengenai makanan sehat, bahan makanan yang sehat dan pemilihan makanan yang baik. Bukan hanya itu, kegiatan ini merupakan kegiatan yang menarik, dimana anak akan belajar sambil bermain sehingga menimbulkan suasana yang menyenangkan. Memasak memberikan manfaat bagi anak yaitu memberi kesempatan untuk berkonsentrasi, melatih konsep-konsep matematika, berkarya, bereksperimen dan berbagi (Amidjaja, 2007). Selain itu, anak juga belajar mengenai nutrisi dan makanan sehat, memiliki motivasi untuk makan, membangun rasa percaya diri, meningkatkan kepekaan indra, mendorong kemampuan untuk bekerja sama, dan mengajarkan tentang kebersihan (Elsa, 2015).

Bukan hanya itu, kegiatan *cookingclass* memiliki beberapa kelebihan diantaranya yaitu pembelajaran melibatkan anak secara langsung dan kegiatan yang menyenangkan serta eksploratif. Sementara itu, tujuan dari kegiatan *cookingclass* menurut Montolalu (dalam Abdah & Ulfah, 2012) yaitu mengembangkan ekspresi melalui berbagai media dengan gerakan tangan, mengembangkan fantasi, imajinasi dan kreasi, melatih otot-otot tangan atau jari, koordinasi otot dan mata, melatih kecakapan mengkombinasi warna, menunjuk perasaan terhadap gerakan tangan, serta mengembangkan kemampuan motorik halus. Selain dari tujuan di atas juga tentu anak akan mengetahui berbagai jenis makanan. Melalui kegiatan memasak anak juga dapat meningkatkan keterampilannya dalam bermain mengolah bahan-bahan masakan sehingga menjadi masakan sederhana, serta kepercayaan diri pada anak juga akan berkembang pada saat mereka memiliki kesempatan menyiapkan makanan yang akan dinikmati teman sekelas dan guru.

2. Manfaat *Cookingclass*

Cookingclass adalah suatu kegiatan memasak yang dilakukan secara berkelompok dalam sebuah tempat untuk mengolah dan memasak dengan cara lebih terkonsep dengan benar . Permainan *cookingclass* dilaksanakan salah satunya untuk mengembangkan kemampuan motorik halus anak. Pada kegiatan permainan *cookingclass* atau belajar tentang masak–memasak yang didalamnya tercakup mulai dari perencanaan sampai bahan tersebut siap disajikan. Tujuan dari kegiatan cooking class dalam Montolalu (2005) yaitu:

- a. Mengembangkan ekspresi melalui berbagai media dengan gerakan tangan
- b. Mengembangkan fantasi, imajinasi dan kreasi
- c. Melatih otot – otot tangan/jari, koordinasi otot dan mata
- d. Melatih kecakapan mengkombinasi warna
- e. Menunjuk perasaan terhadap gerakan tangan
- f. Mengembangkan motorik halus anak

Kegiatan *cookingclass* merupakan wahana yang tepat untuk anak Sekolah Dasar (SD) yang mampu menumbuhkan dan meningkatkan pengalaman belajar anak secara langsung. Pada saat yang sama, aktivitas ini mampu membangun kreativitas anak, mengenalkan bahan makanan, mengolah makanan, perpaduan warna, bahkan melatih motorik halus anak, melalui gerakan memotong, meremas, membentuk dan mencetak (Pramita, 2010)\

3. Metode *Cookingclass*

Sentra memasak yang dilaksanakan sejak dini sangat bermanfaat bagi anak untuk mengembangkan seluruh potensi yang ada pada diri anak tersebut. “Memasak adalah membuat suatu bahan mentah menjadi matang dengan tujuan agar dapat dimakan sesuai dengan naluri manusia”. Dengan kata lain mengolah bahan mentah menjadi matang yang siap untuk di hidangkan dengan maksud atau tujuan tertentu (Bartono,2006) . Tujuan dari *cookingclass* adalah belajar membuat makanan itu lebih mudah dicerna dalam perut, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang seni memasak, melatih mengolah

makanan dengan berbagai teknik, dan mengetahui cara membuat makanan itu aman untuk dikonsumsi (Sukerti,2008). Teori *cookingclass* memiliki istilahistilah sebagai dasar dalam teknik memasak sederhana. Istilah-istilah dasar memasak juga melatih gerak tangan seseorang dalam seni memasak seperti menusuk, memotong, mememarkan, meremas dan mencincang (Iskandar, 2005).

Salah satu alternatif untuk melatih keterampilan motorik halus pada anak adalah dengan menerapkan pembelajaran kontekstual melalui *cookingclass*. Hal ini dapat dilihat ketika kegiatan memasak anak melakukan aktivitas yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan motorik halus anak, seperti: menusuk, mengoles, menuangkan, meremas dan memotong bahan masakan yang dapat menstimulasi tangan dan jari jemari pada anak.

Gerak tangan seseorang sangat berkaitan dengan keterampilan motorik halus yang melibatkan otot kecil, koordinasi mata dan tangan serta pengendalian gerak yang baik yang memungkinkan melakukan ketepatan dan kecermatan dalam gerak. Saraf motorik halus ini dapat dilakukan dan dikembangkan melauai kegiatan dan rangsangan yang kontiniu secara rutin. Keterampilan motorik halus (*fine motor skills*) itu seperti mengancing baju dan melukis gambar, melibatkan koordinasi mata-tangan dan otot kecil.

4. Kelebihan dan Kekurangan Edukasi *Cookingclass*

Dalam metode *cookingclass* juga terdapat kelebihan untuk menambah pengetahuan terhadap siswa sekolah dasar yaitu:

- a. Meningkatkan kemampuan berhitung atau matematika. Memasak adalah cara terampuh untuk belajar matematika. Saat memasak tanpa terasa ia harus mengukur takaran makanan dari resep yang ada, misalnya tiga butir telur, 1/2 sendok makan mentega, dan lain-lain.
- b. Membangun pemahaman. Meskipun anak belum bisa membaca, dengan memasak ia dapat membangun pemahaman tentang konsep step by step. Mulai dari langkah pertama misalnya mengupas bahan

makanan, lalu memotong, memberi bumbu hingga dimasak sampai matang.

- c. Belajar sains. Memasak adalah bagian dari percobaan sains. Terlalu banyak garam atau baking soda dan terlalu sedikit tepung dapat menyebabkan adonan menjadi gagal. Hal ini sama saja dengan belajar sains.
- d. Percaya diri. Dapat menghasilkan suatu karya termasuk masakan dapat meningkatkan percaya diri anak.
- e. *Life skill*. Memasak sama dengan belajar menyetir atau belajar membaca. Saat dewasa nanti, ia akan bertanggung jawab melakukan hal-hal tersebut.

Selain metode *cookingclass* memiliki kelebihan, metode ini juga memiliki kekurangan yaitu :

- a. Metode *cookingclass* membutuhkan waktu yang relative lama
- b. Metode ini harus dilakukan dengan cara yang sangat terstruktur karena membutuhkan bahan dan alat yang cukup banyak
- c. Metode *cookingclass* membutuhkan banyak dana
- d. Metode ini harus dengan pengawasan orang tua/pendamping dikarenakan memakai alat alat dapur yang tajam dan membahayakan untuk pengolahan makanan

5. Pengaruh Edukasi *Cookingclass* terhadap Pengetahuan

Kingsley menyatakan bahwa “pengetahuan merupakan hasil belajar” (Sudjana, 2010). Pengetahuan merupakan kemampuan-kemampuan yang diperoleh setelah melalui proses pengalaman belajar diwujudkan dalam bentuk hasil belajar. Pengetahuan diperoleh melalui serangkaian kegiatan belajar atau proses belajar. Hasil belajar merupakan tingkat penguasaan suatu pengetahuan yang dicapai setelah mengikuti proses pembelajaran sesuai dengan tujuan pendidikan. Keberhasilan proses belajar yang ditempuh dapat diidentifikasi dari hasil belajar yang diperoleh. Sejalan dengan itu Reigeluth menyatakan bahwa “hasil belajar dirumuskan sebagai perilaku yang dapat diamati yang

menunjukkan kemampuan yang dimiliki seseorang.”(Reigeluth,)Untuk mengetahui hasil belajar dilakukan serangkaian tes dan pengamatan terhadap kemampuan siswa dengan menyesuaikan tujuan pembelajaran yang ditetapkan.

Kegiatan memasak mengajak anak-anak untuk terlibat dalam pengalaman sebenarnya, anak-anak mempelajari pentingnya makanan terhadap kesehatan dan bagaimana dampak makanan tersebut bagi kesehatan jangka panjang. Anak-anak memperoleh informasi tentang makanan sehat melalui apa yang ia rasa, lihat, dengar, dan alami sehingga mereka bereksperimen secara langsung. Kegiatan memasak, memberikan pembelajaran alami untuk meningkatkan pengetahuan dan melatih anak untuk meningkatkan keterampilan hidup atau life skill.

Kegiatan bermain *cookingclass* merupakan salah satu pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat dirancang dalam situasi bermain dengan menggabungkan berbagai metode dan teknik pembelajaran yang menarik didalamnya terdapat kegiatan memasak.

6. Pengaruh *Cookingclass* terhadap Konsumsi Sayur dan Buah

Berbagai faktor berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi buah dan sayur di masyarakat. Vereecken et al. (2004) menyatakan bahwa ketika anak memasuki usia sekolah, anak mulai mendapat pengaruh dari lingkungan luar, seperti guru, teman sebaya dan satu grup, orang lain di sekolah, dan juga adanya pengaruh dari media. Pengaruh tersebut dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi buah dan sayur yang berasal dari pengetahuan dan sikap. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari luar diri seperti ketersediaan pangan buah dan sayur, pendidikan ibu (orangtua), pendapatan keluarga, dan media sosialisasi (Aswatini, 2008).

Anak sekolah perlu diajar memilih dan menikmati bermacam-macam pangan dan memberi pengertian adanya hubungan antara pangan dengan pertumbuhan badan serta kesehatan. Dengan demikian setelah menguasai pengetahuan tersebut, murid diharapkan senantiasa menjaga kesehatan dan status gizinya, memiliki kebiasaan pangan yang baik, bersikap positif terhadap pangan-pangan bergizi, mempunyai keterampilan gizi serta mampu berperan sebagai “agent of change” terhadap kebiasaan makan keluarganya. Penyuluhan gizi untuk anak sekolah perlu dirancang dengan baik dan seksama, dan diselenggarakan dengan teratur pada waktu yang tepat. Pemilihan materi hendaknya diperhitungkan dengan tepat, kemudian dikemas dalam bentuk pesan-pesan yang menarik dan disesuaikan menurut jenjang kelas (Sudewi & Rahmawati, 2005).

Salah satu permasalahan yang berkaitan dengan pola makan adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Apabila terjadi kekurangan mengonsumsi buah dan sayur akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit.