



## **Pembiasaan Kegiatan *Cooking Class* di TK Asy-Syuhada dalam Upaya Pencegahan *Stunting***

Yan Yan Nurjani<sup>1</sup>, Siti Saharah Silviana<sup>2</sup>

STAI AI Musaddadiyah Garut

[1yan.yan@stai-musaddadiyah.ac.id](mailto:yan.yan@stai-musaddadiyah.ac.id)

[2siti.saharah.1812@stai-musaddadiyah.ac.id](mailto:siti.saharah.1812@stai-musaddadiyah.ac.id)

[DOI : 10.37968/ja.v1i2.316](https://doi.org/10.37968/ja.v1i2.316)

### **Abstrak**

*Stunting* merupakan indikator kekurangan gizi kronis akibat ketidakcukupan asupan makanan dalam waktu yang lama, kualitas pangan yang buruk, meningkatnya morbiditas serta terjadinya peningkatan tinggi badan yang tidak sesuai dengan umurnya (TB/U). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kegiatan *Cooking Class* di TK Asy-Syuhada dalam upaya pencegahan *stunting* dengan menuju pada kesehatan gizi anak. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci teknik pengumpulan data dilakukan secara trigulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan, melukiskan, menerangkan, menjelaskan dan menjawab secara lebih rinci permasalahan yang akan diteliti dengan mempelajari semaksimal mungkin seorang individu, suatu kelompok atau suatu kejadian. Dari hasil penelitian kegiatan *cooking class* dalam tingkat satuan pendidikan anak usia dini dapat dijadikan sebagai upaya pencegahan *stunting* pada anak. Karena dengan kegiatan *cooking class* dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak serta dapat memberikan pemahaman pada orang tua mengenai kebutuhan gizi anak sehingga pemenuhan gizi anak akan lebih optimal ketika diberikan oleh pihak sekolah dan keluarga.

Kata Kunci : *Cooking Class, Stunting*

## **HABITUATION OF COOKING CLASS ACTIVITIES AT ASY-SYUHADA KINDERGARTEN IN CILAWU IN AN EFFORT TO PREVENT STUNTING**

*Stunting is an indicator of chronic malnutrition due to insufficient food intake for a long time, poor food quality, increased morbidity and an increase in height that is not in accordance with age (TB/U). The purpose of this study was to determine the Cooking Class activities at Asy-Syuhada Kindergarten in an effort to prevent stunting by leading to child nutritional health. This research is a descriptive research with a qualitative approach. Qualitative descriptive method is a research method based on the philosophy of postpositivism used to examine the condition of a natural object (as opposed to an experiment) where the researcher is the key instrument. Qualitative research emphasizes meaning rather than generalization. Qualitative descriptive research aims to describe, describe, explain, explain and answer in more detail the problems to be studied by studying as much as possible an individual, a group or an event. From the research results, cooking class activities at the early childhood education unit level can be used as an effort to prevent stunting in children. Because cooking class activities can help meet the nutritional needs of children and can provide understanding to parents about children's nutritional needs so that children's nutrition will be more optimal when provided by the school and family.*

*Keywords: Cooking Class, Stunting*

### **1. Pendahuluan**

*Stunting* merupakan indikator kekurangan gizi kronis akibat ketidak cukupan asupan makanan dalam waktu yang lama, kualitas pangan yang buruk, meningkatnya morbiditas serta terjadinya peningkatan tinggi badan yang tidak sesuai dengan umurnya (TB/U). Pada umumnya, masalah pertumbuhan linier, pada balita sering diabaikan karena masih dianggap normal asalkan berat badan anak telah memenuhi standar. Menurut beberapa penelitian, *stunting* berkaitan dengan peningkatan risiko kesakitan dan kematian serta terhambatnya pertumbuhan kemampuan motorik dan mental.

Kurang Gizi dan *Stunting* merupakan dua masalah yang saling berhubungan. *Stunting* pada anak usia merupakan dampak dari defisiensi nutrisi selama seribu hari pertama kehidupan. Hal ini menimbulkan gangguan perkembangan fisik anak yang *irreversible*, sehingga menyebabkan penurunan performa kerja. Anak *stunting* memiliki rerata skor *Intelligence Quotient* (IQ) sebelas poin lebih rendah dibandingkan rerata skor IQ pada anak normal. Gangguan tumbuh kembang pada anak akibat kekurangan gizi bila tidak mendapatkan intervensi sejak dini akan berlanjut hingga dewasa.

Peran orangtua dalam menanamkan kebiasaan makan sehat yang berimplikasi pada terbentuknya pola makan sehat pada anak. Pemahaman dasar yang penting diketahui seorang ibu adalah tujuan pemberian makanan yang sesungguhnya, ibu harus menyediakan makanan yang mengandung berbagai zat gizi. Sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah: 168

Selain pemahaman tentang asupan gizi yang baik untuk anak, anatara lain: perencanaan menu makanan, pengolahan makanan, dan penyajian makanan. Oleh karena itu pengetahuan pendidik tentang nutrisi dan kesehatan sangat dibutuhkan untuk membangun pola makan sehat pada anak. Masa kanak-kanak sering dikeluhkan para orangtua sebagai masa sulit makan. Anak lebih memilih makanan jajanan dibandingkan dengan makanan yang disajikan dan disediakan oleh orangtuanya. Apabila anak-anak terlalu sering jajan ini akan menjadi kebiasaan yang berdampak negatif, yakni:

1. Nafsu makan menurun
2. Makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit
3. Merupakan salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak
4. Anak mengalami kekurangan gizi karena kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin
5. Pemborosan

Permen yang menjadi kesukaan anak-anak bukanlah sumber energi yang baik karena hanya mengandung karbohidrat saja. Terlalu sering makan permen dapat menyebabkan gangguan pada Kesehatan gigi.

Dengan adanya permasalahan kekurangan pengetahuan di masyarakat khususnya orang tua dalam pemberian dan pemenuhan angka kecukupan gizi anak (AKG) maka peneliti perlu adanya sosialisasi, atau usaha preventif dalam pencegahan adanya *stunting*. Untuk kurikulum di sekolah sendiri ada materi mengenai *cooking class*, yang mana diharapkan menjadi alat untuk pemberi pengetahuan terhadap masyarakat khususnya orang tua dalam sosialisasi pemenuhan angka kecukupan gizi anak usia dini.

*Cooking* diambil dari bahasa inggris yaitu memasak sedangkan *Class* yaitu kelas. (John M. Echoles dan Hassan Shadly). Sedangkan menurut kamus Bahasa Indonesia oleh Indah Nuraini mengartikan memasak yaitu kata kerja mengolah atau membuat panganan. Dengan demikian diartikan bahwa *cooking class* yaitu kegiatan di dalam kelas dengan mengolah bahan makanan menjadi makanan dilakukan secara menyenangkan.

*Cooking class* untuk anak usia dini disesuaikan dengan prinsip pembelajaran anak usia dini yaitu berpusat pada anak dan menyenangkan anak disuguhkan dengan sumber belajar berupa bahan makanan yang akan diolah menjadi makanan yang sehat dan bergizi. Anak-anak akan bereksplorasi dengan bahan makanan yang telah disediakan. *Cooking class* merupakan sebuah kegiatan yang baru bagi kelompok B di TK Asy-Syuhada. Kegiatan baru artinya anak belum pernah melakukan kegiatan bermain *cooking class* di TK Asy-Syuhada. Dengan kegiatan yang baru akan menambah pengalaman anak dalam menemui pembelajaran yang berbeda dari biasanya, tidak hanya sekedar terbatas pada sumber bahan kertas, dan anak akan mengenal media bahan makanan yang bergizi.

Orang tua perlu berhati-hati dengan makanan pilihan anak, jangan sampai mengabaikan asupan gizi yang sedang dibutuhkan dalam masa pertumbuhannya. Anak-anak TK Asy-Syuhada ini lebih menyukai makanan jajan yang sama sekali jauh dari gizi yang seimbang bahkan cenderung makanan yang dikonsumsi tersebut mengandung bahan-bahan yang sangat berbahaya bagi tubuh anak, dan anak juga kurang tertarik untuk mengkonsumsi sayuran.

Di Desa Sukatani Kecamatan Cilawu adanya kasus *stunting* dengan jumlah 35 kasus. Akan tetapi di Sekolah TK Asy-Syuhada Kec Cilawu-Garut tidak ada kasus anak yang *stunting*, salah satunya dengan cara pemaksimalan pembiasaan kegiatan *cooking class* di sekolah. Bukan hanya untuk anak saja melainkan orangtua pun harus sadar mencegah adanya *stunting* dengan cara memberi makanan yang sehat dan bergizi. Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Amellia Mardhika kasus *stunting* pada anak usia dini sangatlah tinggi oleh karenanya agar tidak terjadi kasus yang serupa maka peneliti menggunakan kegiatan *cooking class* sebagai upaya untuk pencegahan *stunting* pada anak usia dini di TK Asy-Syuhada Cilawu-Garut.

## 2. Metodologi penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci teknik pengumpulan data dilakukan secara trigulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Penelitian pustaka (*library research*) maka data yang bersifat kepustakaan atau berasal dari berbagai literatur. Untuk lebih jelasnya maka sumber data dalam penelitian ini dibedakan menjadi data primer dan sekunder, dengan uraian sebagai berikut :

- a. Data primer, yaitu sumber data yang berkaitan langsung dengan objek penelitian yaitu *stunting*
- b. Data sekunder, merupakan sumber informasi tambahan yang diambil secara langsung di lapangan, seperti data yang didapatkan dari kebidanan Desa Sukatani, hasil kuesioner dan Jurnal.

Penelitian adalah usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis, dikontrol, dan mendasarkan pada teori yang ada dan diperkuat dengan gejala yang ada. <sup>1</sup> Secara umum, penelitian diartikan sebagai suatu proses pengumpulan dan analisis data yang dilakukan secara sistematis dan logis untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. Tujuan dari penelitian adalah mendapatkan gambaran mengenai masalah-masalah yang dihaapi serta cara mengatasi permasalahan tersebut. Metode penelitian adalah usaha seseorang yang dilakukan

---

<sup>1</sup> Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Praktiknya*, ed. by Restu Damayantii (Jakarta: Bumi Aksara, 2018)  
<[https://books.google.co.id/books?id=gJo\\_EAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=gJo_EAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false)>.

secara sistematis mengikuti aturan-aturan guna menjawab permasalahan yang hendak diteliti. Oleh karena sumber data berupa data-data tertulis, maka teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah teknik Dokumentasi, Wawancara, Observasi, dan Kuesioner.

Langkah pertama dalam analisis data kualitatif adalah organisasi semua data yang didapat, baik berupa data mentah maupun data yang telah diproses. Manajemen data yang baik, rapi, lengkap dan sistematis akan membuat peneliti memperoleh kualitas data yang baik dan membantu kelancaran proses penelitian.<sup>2</sup>

Langkah kedua adalah koding dan analisis data dengan cara menyusun transkrip wawancara verbatim dan catatan lapangan, melakukan penomoran pada baris transkrip wawancara dan catatan lapangan secara urut dan kontinyu serta pemberian nama pada masing-masing berkas dengan kode tertentu yang mudah diingat dan dianggap paling tepat mewakili berkas tersebut.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data dari responden yang berjumlah 17 orang maka dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1. Kegiatan *cooking class* yang pada awalnya merupakan istilah asing bagi anak, setelah dilakukan pembiasaan kegiatan *cooking class* maka anak menjadi mengetahui tujuan serta manfaat kegiatan *cooking class*, bahkan anak setelah melakukan kegiatan *cooking class* anak pun tidak suka jajan sembarangan, dan suka membawa bekal dari rumah menu yang bergizi.
2. Pembiasaan kegiatan *cooking class* terbukti dapat membantu anak dan orang tua dalam pemahamannya mengenai kebutuhan gizi anak.
3. Upaya pencegahan *Stunting* di TK Asy-Syuhada ini ialah dengan mengadakan kegiatan *Cooking Class*, bahwa kegiatan *Cooking Class* terbukti untuk pencegahan adanya *Stunting*.
4. Tingkat pendidikan orang tua mempengaruhi akan pemahaman orang tua mengenai *stunting*.
5. Tingginya tingkat kepedulian orang tua terhadap tumbuh kembang anak serta pemenuhan akan gizi anak. Hal ini ditunjukkan dengan ibu yang membawa anak ke posyandu serta memenuhi imunisasi anak.
6. Orang tua dapat memahami betul mengenai pentingnya kebutuhan gizi anak, dan kecukupan gizi anak sejak usia 0 sampai 6 tahun.

Kegiatan *cooking class* dalam tingkat satuan pendidikan anak usia dini dapat dijadikan sebagai upaya pencegahan *stunting* pada anak. Karena dengan kegiatan *cooking class* dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak serta dapat memberikan pemahaman pada orang tua mengenai kebutuhan gizi anak sehingga

---

<sup>2</sup> Poerwandari : 2007

pemenuhan gizi anak akan lebih optimal ketika diberikan oleh pihak sekolah dan keluarga.

#### 4. Kesimpulan

Pelaksanaan *Cooking Class* di TK Asy-Syuhada dilaksanakan seminggu 2 kali dengan tema membuat sate buah. Dengan banyak anak 17 anak" sangat antusias ketika dilaksanakannya *Cooking Class* karena ini merupakan kegiatan baru di sekolah sebagai upaya pencegahan *Stunting* pada anak usia dini.

Kegiatan *Cooking Class* merupakan suatu program baru di TK Asy-Syuhada sebagai upaya pencegahan *Stunting* pada anak usia dini. Dengan diadakannya kegiatan cooking clas di TK Asy-Syuhada maka asupan gizi anak terkontrol.

#### Daftar Pustaka

- Rohmah, Miftakhur, and Regina Safira Natalie, 'Kejadian Stunting Di Tinjau Dari Pola Makan Dan Tinggi Badan Orang Tua Anak Usia 12-36 Bulan Di Puskesmas Kinoivaro Kabupaten Sigi Provinsi Sulawesi Tengah', *Journal for Quality in Women's Health*, 3.2 (2020), 207–15 <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.74>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 'Infodatin - Situasi Dan Analisis Gizi', *Kemenkes RI, Pusat Data Dan Informasi*, 2015, pp. 1–7
- Djoko Pekik, I, 'Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan', 2007, 45–46
- Echols John, Sadlly Hassan, *Kamus Indonesia Inggris* (jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015)
- Indah Nuraini, *Kamus Bahasa Indonesia* (Bogor : CV Duta Grafika Publishing and Printing, 2010)
- Journal, Email, Abdul Rohman, Anita Rosyana, Ayu Rianti, Emi Muhaemi, and Ersih Elma Yuni, 'Etos : Jurnal Pengabdian Masyarakat Stunting Pada Anak Usia Dini ( Study Kasus Di Desa Mirat Kec Lewimunding Majalengka )', 2 (2020), 24–36
- Khairani, Penulis, 'Situasi Stunting Di Indonesia Daftar Isi', 2020
- lalu muhammad nurul wathoni, *Pendidikan Islam Dalam Menyikapi Kontroversi Belajar Membaca Pada Anak Usia Dini*, ed. by Husnaini Nani (Sanabil, 2020) <[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=SL0LEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=pendidikan+islam+anak+usia+dini&ots=rFTbmXFt56&sig=6ZsJDirhYgGi1OOk4dTR4LalKS4&redir\\_esc=y#v=onepage&q=pendidikan islam anak usia dini&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=SL0LEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=pendidikan+islam+anak+usia+dini&ots=rFTbmXFt56&sig=6ZsJDirhYgGi1OOk4dTR4LalKS4&redir_esc=y#v=onepage&q=pendidikan islam anak usia dini&f=false)>
- Mardhika,Amellia, 'NoTitle',2021

<<https://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/ABD/article/view/4425>>

Najamuddin, 'PENDIDIKAN ANAK USIA DINI DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN DAN HADIST', 2014 <<https://aldilafitri.blogspot.com/2014/02/pendidikan-anak-usia-dini-dalam.html>>

primasa, *Cooking Class with Kids* (jakarta)

Ratnawati, Sintha, 'SEHAT PANGKAL CERDAS', Kesehatan, 2001 <<http://katalogdpkblora.perpusnas.go.id/detail-opac?id=6471>>

Rohmah, Miftakhur, and Regina Safira Natalie, 'Kejadian Stunting Di Tinjau Dari Pola Makan Dan Tinggi Badan Orang Tua Anak Usia 12-36 Bulan Di Puskesmas Kinoivaro Kabupaten Sigi Provinsi Sulawesi Tengah', *Journal for Quality in Women's Health*, 3.2 (2020), 207–15 <<https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.74>>