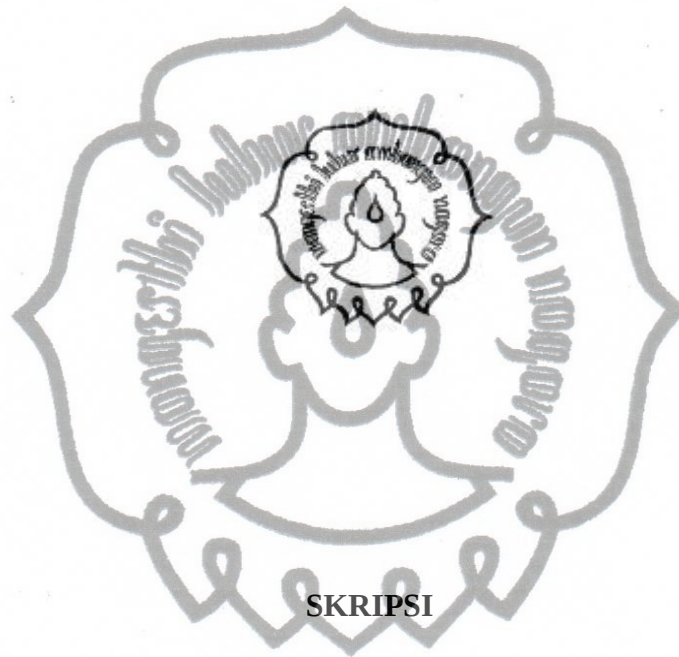


**UPAYA PEMBIASAAN MENGONSUMSI MAKANAN SEHAT
MELALUI KEGIATAN *COOKING CLASS* PADA ANAK
KELOMPOK A TK GAYA BARU III SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2018/ 2019**



SKRIPSI

Oleh:

NOVITA MAHARANI

K8115043

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

Juni 2019

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novita Maharani
NIM : K8115043
Program Studi : SI PG-PAUD Surakarta

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **Upaya Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Kegiatan *Cooking Class* Pada Anak Kelompok A TK Gaya Baru III Surakarta Tahun Ajaran 2018/ 2019** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 18 Juni 2019

Yang membuat pernyataan


Novita Maharani

**UPAYA PEMBIASAAN MENGONSUMSI MAKANAN SEHAT
MELALUI KEGIATAN *COOKING CLASS* PADA ANAK
KELOMPOK A TK GAYA BARU III SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2018/ 2019**



Oleh:
NOVITA MAHARANI
K8115043

Skripsi
diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapat gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru
Pendidikan Anak Usia Dini

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juni 2019

PERSETUJUAN

Nama : Novita Maharani

NIM : K8115043

Judul Skripsi : Upaya Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui
Kegiatan *Cooking Class* Pada Anak Kelompok A TK Gaya
Baru III Surakarta Tahun Ajaran 2018/ 2019

Skripsi ini disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret
Surakarta.

Surakarta, 19 Juni 2019

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dra. Siti Istiyati, M.Pd.

NIP. 196108191986032001



Warananingtyas Palupi, S.Sn., M.A.

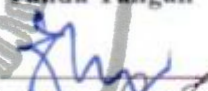
NIP. 198010132008122002

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Novita Maharani
 NIM : K8115043
 Judul Skripsi : Upaya Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Kegiatan *Cooking Class* Pada Anak Kelompok A TK Gaya Baru III Surakarta Tahun Ajaran 2018/ 2019

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Jumat, 28 Juni 2019 dengan hasil LULUS dengan revisi maksimal 3 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

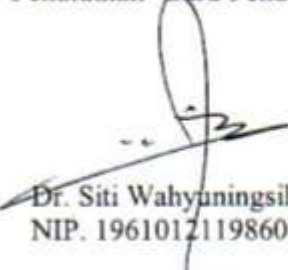
	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Muhammad Munif S., S.Pd.I., M.A.		02-7-2019
Sekretaris	: Adriani Rahma P., S.Psi., M.A.		03-7-2019
Anggota I	: Dra. Siti Istiyati, M.Pd.		04-7-2019
Anggota II	: Warananingtyas Pafupi, S.Sn., M.A.		05-7-2019

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini pada,
 Hari : Selasa
 Tanggal : 9 Juli 2019

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Sebelas Maret,

 Dr. Mardiyana, M.Si
 NIP. 196602251993021002

Kepala Program Studi
 Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini,

 Dr. Siti Wahyuningsih M.Pd
 NIP. 196101211986012001

ABSTRAK

Novita Maharani. K8115043. **UPAYA PEMBIASAAN MENGONSUMSI MAKANAN SEHAT MELALUI KEGIATAN *COOKING CLASS* PADA ANAK KELOMPOK A TK GAYA BARU III SURAKARTA TAHUN AJARAN 2018/ 2019.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret. Juni 2019.

Tujuan penelitian ini adalah menerapkan kegiatan *cooking class* sebagai upaya pembiasaan mengonsumsi makanan sehat pada kelompok A TK Gaya Baru III Surakarta tahun ajaran 2018/ 2019. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan pendekatan kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga siklus yang tiap siklusnya terdiri dari tiga kali pertemuan. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan dan pengamatan, serta refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah anak kelompok A TK Gaya Baru III Surakarta tahun ajaran 2018/ 2019 dengan jumlah 16 anak, yang terdiri dari 10 anak perempuan dan 6 anak laki-laki. Sumber data dalam penelitian ini adalah anak, guru dan wali murid.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik uji validitas data yang digunakan adalah triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian tindakan kelas ini menunjukkan bahwa melalui kegiatan *cooking class*, anak terbiasa mengonsumsi daging dan sumber protein lainnya dengan porsi seimbang, mengonsumsi sayuran dengan porsi seimbang, mengonsumsi buah-buahan dengan porsi seimbang. Hal tersebut membuktikan bahwa kegiatan *cooking class* dapat sebagai upaya pembiasaan mengonsumsi makanan sehat pada anak kelompok A TK Gaya Baru III Surakarta.

Hasil pada siklus I diperoleh sejumlah 7 anak sudah terbiasa mengonsumsi makanan sehat. Siklus II tingkat terbiasa mengonsumsi makanan sehat anak mencapai sebanyak 11 anak. Pada siklus III tingkat terbiasa mengonsumsi makanan sehat anak mencapai sebanyak 16 anak. Berdasarkan uraian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui kegiatan *cooking class* dapat sebagai upaya pembiasaan mengonsumsi makanan sehat pada anak kelompok A TK Gaya Baru III Surakarta tahun ajaran 2018/ 2019. Temuan lain dari penerapan kegiatan *cooking class* adalah adanya peningkatan pada aspek perkembangan motorik halus anak

Kata kunci: *Cooking class*, pembiasaan mengonsumsi makanan sehat, anak usia dini

ABSTRACT

Novita Maharani. K8115043. **HABITUAL ENCOURAGEMENT EFFORTS IN CONSUMING HEALTHY FOOD THROUGH COOKING CLASS ACTIVITIES OF GROUP A'S CHILDREN AT TK GAYA BARU III SURAKARTA IN ACADEMIC YEAR OF 2018 / 2019.** Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education. Universitas Sebelas Maret. June. 2019.

This study aimed to implement cooking class activities to habituate consuming healthy food in group A at TK Gaya Baru III Surakarta. This research applied classroom action research (CAR) with a qualitative approach. The research was conducted in three cycles that each cycle consisted of three meet. each cycle consist of planned, implementation and observation, as well as reflected. The subjects of this research was a child group A TK Gaya Baru III Surakarta academic year 2018 / 2019 with the amount 16 children, consisted of 10 girls and 6 boys. the data sources in this research were children, teacher and student guardian.

Observation, interview, and documentation was used in this research. The data validity test technique used is source triangulation and triangulation technique. The result of this class action research showed that through cooking class activities, children are used to eating meat and other protein sources in a balanced portion, eating balanced portions of vegetables, and eating fruits with a balanced portion. That case proves that cooking class activities can be an effort to habituate to eating healthy foods of the group A TK Gaya Baru III Surakarta.

The result of the first cycle of research obtained a number of 7 children are used to eating healthy food. The second cycle of the level of accustomed eating healthy food for children reaches as many as 11 children. In the third cycle the level of accustomed to eating healthy food reached as many as 16 children. Based on the explanation, it can be concluded that through cooking class activities can be an effort to habituate to eating healthy foods of the group A TK Gaya Baru III Surakarta academic year 2018/ 2019. Another finding after applying cooking class activities is can improve the fine motor aspects of children.

Keywords: Cooking class, the habit of consuming healthy food, early childhood

MOTTO

“Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Allah lah hendaknya kamu berharap”-QS. Al-Insyirah: 6-8

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”- QS. Al-Baqarah: 286

“Tidak apa-apa lambat asal terus jalan karena yang terpenting kamu tidak berhenti”-Harun Tsaqif

“Hargailah prosesmu bukan hasilmu. Menuju baik itu baik”-Panji Ramdana

“Masalah hidup itu juga mudah sekali, yang susah itu bersabar”-Tereliye

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Atas rahmat dan hidayah Allah Yang Maha Kuasa

Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh rasa syukur dan terimakasih untuk:

Bapak Sutiman Gunanto dan IbuJamilah

Terima kasih atas doa, motivasi dan dukungannya baik secara moril,dan materi yang tiada henti sehingga bisa sampai pada tahap ini. Semoga Allah selalu melindungi dan memberikan kesehatan kepada kalian.

Bapak dan Ibu Pembimbing Skripsi, Pembimbing Akademik serta Bapak dan Ibu dosen PG-PAUD UNS

Terima kasih Ibu Dra. Siti Istiyati, M.Pd., Ibu Warananingtyas Palupi, S.Sn., M.A., dan Bapak Idam Ragil Widiyanto Atmojo, S.Pd., M.Si atas kesabaran dan ketulusan Ibu dan Bapak dalam membimbing,berbagi ilmu, dan memotivasi, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih banyak Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman yang sangat berharga. Semoga lelah Bapak dan Ibu menjadi Lillah. Aamiin

Mbah Sawal dan Mbah Metini

Terima kasih atas doa, dukungan, nasihat dan semangat untuk selalu mengingatkan mengerjakan skripsi. Semoga mbahkung dan mbahti selalu dilindungi Allah dan diberikan kesehatan sehingga bisa melihat sampai aku sukses.

Kakakku Tina Pramitasari

Terima kasih atas doa, dukungan, kasih sayang, perhatian dan motivasi untuk selalu menyemangati berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini.

Sahabatku Saras, Nadya, Wulan, Mita, Jita dan teman-teman asrama Rosita, Oktisa, Cut, Fitrop

Terima kasih karena sudah meluangkan waktu dan tenaga untuk menyemangati, membantu, mendengarkan keluh kesahku serta menghibur saat senang, sedih, dan susah, terima kasih sudah memberikan kenangan indah di waktu kuliah.

Teman-teman seperjuanganku kelas A dan kelas B PG-PAUD 2015 dan Almamater UNS

Terima kasih atas kenangan,bantuan, ilmu dan pengalaman hidup. Semoga apa yang dicita-citakan segera terwujud. Aamiin

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Upaya Pembiasaan Mengonsumsi Makanan sehat Melalui Kegiatan *Cooking Class* Pada Anak Kelompok A TK Gaya Baru III Surakarta Tahun Ajaran 2018/2019”**.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta pengarahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Mardiyana, M. Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penyusunan skripsi.
2. Dr. Siti Wahyuningsih M.Pd., Kepala Program Studi SI Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FKIP UNS yang telah memberikan izin penyusunan skripsi.
3. Dra. Siti Istiyati, M.Pd., Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan dengan penuh sabar sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
4. Warananingtyas Palupi, S.Sn., M.A., Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan dengan penuh sabar sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
5. Idam Ragil Widiyanto Atmojo, S.Pd., Dosen Narasumber yang telah memberikan bimbingan dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
6. Bapak dan Ibu Dosen PG-PAUD FKIP UNS yang telah membimbing dan mendidik dengan sabar.
7. Warni, S.Pd., Kepala Sekolah TK Gaya Baru III Surakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

8. Ninik Santoso, S.Pd., Guru Kelompok A TK Gaya Baru III Surakarta yang telah membantu dalam melakukan penelitian tindakan kelas.
9. Uswatun Khasanah, Ama.Pd., Guru Kelompok A TK Gaya Baru III Surakarta yang telah membantu dalam melakukan penelitian tindakan kelas.
10. Anak Kelompok A TK Gaya Baru III Surakarta yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
11. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan doa, motivasi, semangat dan dorongan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini..
12. Teman-teman PG-PAUD FKIP UNS dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini.

Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi para pembaca.

Surakarta, Juni 2019

Penulis

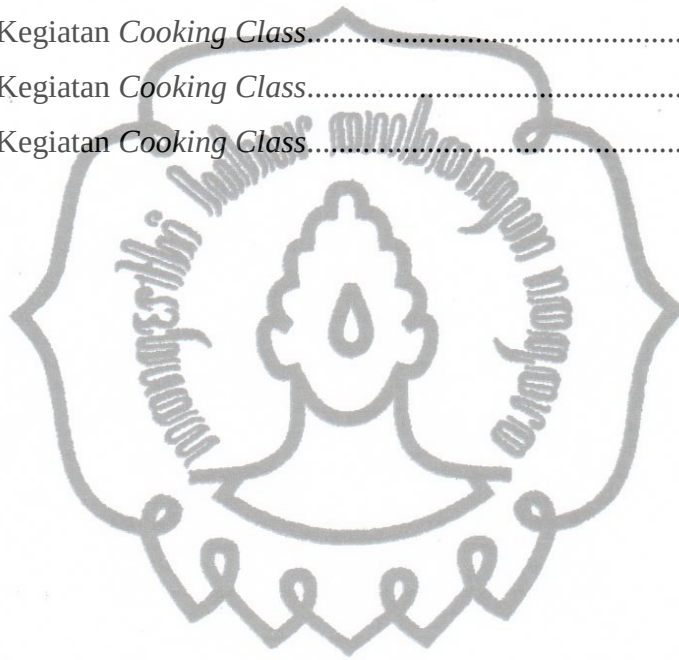
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penulisan	6
D. Manfaat Penulisan.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS	7
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Hakikat Anak Usia Prasekolah (4-5 tahun)	7
2. Hakikat Makanan Sehat untuk Anak Usia Prasekolah (4-5 tahun).....	10
3. Hakikat Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat	20
4. Hakikat Kegiatan <i>Cooking Class</i>	24
5. Implementasi Kegiatan <i>Cooking Class</i> untuk Membiasakan Mengonsumsi Makanan Sehat pada Anak Prasekolah	30
6. Penelitian yang Berkaitan dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat dan Kegiatan <i>Cooking Class</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir.....	34
C. Hipotesis.....	36

BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
B. Pendekatan Penelitian	38
C. Subjek Penelitian.....	38
D. Data dan Sumber Data Penelitian	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Teknik Uji Validitas Data	40
G. Teknik Analisis Data.....	42
H. Indikator Kinerja Penelitian.....	44
I. Prosedur Penelitian	45
BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	89
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	99
A. Simpulan	100
B. Implikasi.....	100
C. Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN.....	101

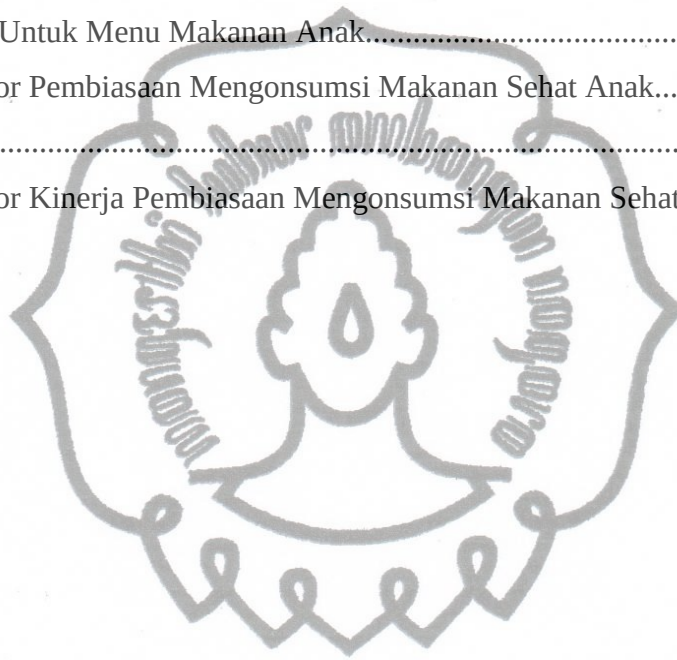
DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Berpikir.....	33
3.1. Model Interaktif Miles & Huberman.....	40
3.2. Desain PTK Model Kurt Lewin.....	43
4.1. Proses Kegiatan <i>Cooking Class</i>	57
4.2. Proses Kegiatan <i>Cooking Class</i>	70
4.3. Proses Kegiatan <i>Cooking Class</i>	81



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Bahan Makanan Untuk Menu Anak.....	14
2.2. Bahan Makanan Untuk Menu Makanan Anak.....	15
2.3. Kebutuhan Gizi Anak.....	15
2.4. Contoh Untuk Menu Makanan Anak.....	16
2.5. Indikator Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Anak.....	20
3.1. Koding.....	41
3.2. Indikator Kinerja Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Anak.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas.....	102
2. Daftar Nama Anak.....	103
3. Kisi-Kisi Instrumen.....	104
4. Rubrik Penilaian.....	106
5. Pedoman Catatan Lapangan Pratindakan	109
6. Hasil Catatan Lapangan Pratindakan	110
7. Pedoman Wawancara Guru Pratindakan.....	114
8. Hasil Wawancara Guru Pratindakan	116
9. Pedoman Wawancara Wali Murid Pratindakan	119
10. Hasil Wawancara Wali Murid Pratindakan.....	120
11. Pedoman Catatan Lapangan Siklus I	124
12. Hasil Catatan Lapangan Siklus I.....	125
13. Hasil Catatan Lapangan Siklus II.....	137
14. Hasil Catatan Lapangan Siklus III.....	149
15. Pedoman Wawancara Guru Setelah Tindakan	163
16. Hasil Wawancara Guru Setelah Tindakan	165
17. Pedoman Wawancara Wali Murid Setelah Tindakan.....	169
18. Hasil Wawancara Wali Murid Setelah Tindakan.....	170
19. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian	174
20. Skenario Pembelajaran	174
21. Catatan Dokumentasi.....	220
22. Surat Validasi Instrumen.....	238
23. Surat Izin Penelitian.....	240
24. Surat Keterangan Penelitian.....	241
25. Surat Izin Menyusun Skripsi.....	242