

PENGENALAN VARIASI GIZI SEIMBANG MELALUI KEGIATAN FUN COOKING ANAK USIA 4-5 TAHUN

(Penelitian Tindakan Kelas di BKB PAUD Tunas Jaya Cililitan Jakarta Timur)



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

MUTIARA FIRANI PUTRI

1105620064

SKRIPSI

Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Mendapat Gelar Sarjana Pendidikan

**PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

PENGENALAN VARIASI GIZI SEIMBANG MELALUI KEGIATAN FUN COOKING ANAK USIA 4-5 TAHUN

Mutiara Firani Putri

ABSTRAK

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mengetahui meningkatnya kegiatan *fun cooking* terhadap pengenalan variasi gizi seimbang anak usia 4-5 tahun. Subjek penelitian dilakukan pada 7 anak usia 4-5 tahun kelompok A BKB PAUD Tunas Jaya, Jakarta Timur. Metode yang digunakan adalah metode tindakan kelas / *action research* dengan menggunakan kegiatan *fun cooking*. Pengumpulan data dilakukan dengan data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif dengan menggunakan catatan lapangan, catatan wawancara, dan catatan dokumentasi. Analisis data kuantitatif yakni dengan membandingkan hasil antar siklus, penelitian membandingkan hasil sebelum penelitian dengan hasil pada akhir setiap siklus yang dilakukan dengan cara skor rata-rata kelas dibagi dengan skor maksimal lalu dikalikan seratus persen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *fun cooking* dapat meningkatkan pengenalan variasi gizi seimbang anak usia 4-5 tahun di BKB PAUD Tunas Jaya. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan *fun cooking* dapat disajikan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pengenalan variasi gizi seimbang anak usia 4-5 tahun di BKB PAUD Tunas Jaya.

Kata kunci : Kegiatan *fun cooking*, variasi gizi seimbang.

INTRODUCTION OF BALANCED NUTRITION VARIATIONS THROUGH FUN COOKING ACTIVITIES FOR CHILDREN AGED 4-5 YEARS

Mutiara Firani Putri

ABSTRACT

This classroom action research aims to determine the increase in fun cooking activities towards the introduction of balanced nutrition variations for children aged 4-5 years. The subjects of the study were 7 children aged 4-5 years group A BKB PAUD Tunas Jaya, East Jakarta. The method used is the classroom action method / action research using fun cooking activities. Data collection is carried out with qualitative and quantitative data. Qualitative data using field notes, interview notes, and documentation notes. Quantitative data analysis is by comparing the results between cycles, the study compares the results before the study with the results at the end of each cycle which is done by dividing the average class score by the maximum score and then multiplying it by one hundred percent. The results of the study indicate that fun cooking activities can increase the introduction of balanced nutrition variations for children aged 4-5 years at BKB PAUD Tunas Jaya. These results indicate that fun cooking activities can be presented as one of the efforts to improve the introduction of balanced nutrition variations for children aged 4-5 years at BKB PAUD Tunas Jaya.

Keywords: *Fun cooking activities, balanced nutrition variations.*

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI

Judul : Pengenalan Variasi Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Fun Cooking Anak Usia 4-5 Tahun

Nama Mahasiswa : Mutiara Firani Putri

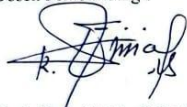
Nomor Registrasi : 1105620064

Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Tanggal Ujian : Jumat, 18 Juli 2025

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



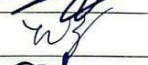
Prof. Dr. R. Sri Martini M.M.Pd
NIP. 196005051984032001

Dosen Pembimbing II



Rahmah Novianti M.Pd
NIDN. 0010118810

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggungjawab)*		10 September 2025
Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D (Wakil Penanggungjawab)**		10 September 2025
Dra. Winda Gunarti, M.Pd (Ketua Penguji)***		12 Agustus 2025
Dr. Nurjannah, SP., M.Pd (Dosen Penguji I)****		8 Agustus 2025
Dr. Sri Wulan, M.Si (Dosen Penguji II)****		6 Agustus 2025

Catatan:

- * Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** Wakil Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- *** Ketua Penguji
- **** Dosen Penguji selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Mutiara Firani Putri
No. Registrasi : 1105620064
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Pengenalan Variasi Gizi Seimbang Melalui Kegiatan *Fun Cooking* Anak Usia 4-5 Tahun**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Desember-Januari 2024/2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 18 Juli 2025
Yang membuat pernyataan,


Mutiara Firani Putri

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mutiara Firani Putri
NIM : 1105620064
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / PGPAUD
Alamat email : mutiara.firani1105@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengenalan Variasi Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Fun Cooking Anak Usia 4-5 Tahun

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 September 2025

Penulis

(Mutiara Firani Putri)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengenalannya Variasi Gizi Seimbang Melalui Kegiatan *Fun Cooking* Anak Usia 4-5 Tahun". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana di Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D. selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Sri Wulan, M.Si. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, atas motivasi dan dukungan yang diberikan.
4. Endah Windiastuti, M.Pd. selaku Koordinator Penyelesaian Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini.
5. Pof. Dr. R. Sri Martini Meilanie, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing 1 dan Rahmah Novianti, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing 2 dalam penelitian yang telah memberikan dukungan, bimbingan, arahan, saran dan masukan untuk peneliti dalam menyelesaikan penelitian.
6. Kepada kedua orang tua tercinta, yang telah memberikan kasih sayang, dukungan moral maupun materi, serta doa yang tiada henti. Tanpa restu dan cinta tulus dari kalian, peneliti tidak akan mampu sampai pada titik ini.
7. Ucapan terima kasih yang tulus peneliti sampaikan kepada sahabat-sahabat terbaik peneliti: (Septi, Ajeng, Haura, Ayu, Zahra, Dinda, dan Caca), yang selalu memberikan semangat, tawa, dan kebersamaan yang menjadi penguat

selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini.

8. Kepada Gea, yang senantiasa hadir di tengah proses ini dengan pengertian, semangat, dan dukungan yang tulus. Terima kasih atas kehadiranmu yang menjadi salah satu penguat di saat-saat sulit, dan telah membantu peneliti tetap melangkah hingga tahap ini.
9. Seluruh teman-teman Kelas B 2020, terima kasih atas semangat, tawa, dan kebersamaan yang tak ternilai selama masa perkuliahan.
10. Bapak dan Ibu Dosen, staff dan pegawai Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini.
11. Serta semua pihak lainnya yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini masih terdapat berbagai kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, masukan berupa kritik yang membangun serta saran dari para pembaca sangat peneliti harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Besar harapan peneliti agar karya ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pembaca maupun sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, Juli 2025

Peneliti

Mutiara Firani Putri

DAFTAR ISI

ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian	7
C. Pembahasan Fokus Penelitian	7
D. Perumusan Masalah Penelitian	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II ACUAN TEORITIK.....	10
A. Acuan Teori Area dan Fokus yang Diteliti.....	10
1. Konsep Makanan Bergizi Seimbang.....	10
2. Anak Usia Dini.....	15
B. Acuan Teori Rancangan-Rancangan Alternatif atau Disain Alternatif Intervensi Tindakan yang Dipilih.....	21

1. Pengertian Fun Cooking.....	21
2. Tujuan Fun Cooking	22
3. Aspek dalam Kegiatan Fun Cooking	23
4. Langkah-Langkah Fun Cooking	24
C. Hasil Penelitian Yang Relevan	26
D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian	29
1. Tujuan Umum	29
2. Tujuan Khusus	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
1. Tempat Penelitian.....	30
2. Waktu Penelitian	31
C. Metode dan Desain Tindakan/Rancangan Siklus Penelitian	31
1. Metode Penelitian.....	31
2. Desain Siklus Penelitian.....	36
D. Subjek/Partisipan dalam Penelitian	36
E. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian	36

F. Tahapan Intervensi Tindakan	36
1. Kegiatan Pra Penelitian	36
2. Kegiatan Siklus I	37
3. Kegiatan Siklus II	61
G. Hasil Tindakan yang Diharapkan	86
H. Data dan Sumber Data	86
1. Data	86
2. Sumber Data	86
I. Instrumen-instrumen Pengumpulan Data yang digunakan	87
1. Definisi Konseptual	87
2. Definisi Oprasional	87
3. Kisi-Kisi Intrumen	88
J. Teknik Pengumpulan Data	92
1. Observasi	92
2. Wawancara	93
3. Dokumentasi	93
K. Teknik Analisis Data	93
L. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data	96

BAB IV DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL ANALISIS, DAN	97
A. Deskripsi Data	97
1. Deskripsi Data Pra Siklus	97
2. Deskripsi Data Siklus I.....	99
3. Deskripsi Data Siklus II	124
B. Analisis Data	148
1. Analisis Data Kuantatif.....	149
2. Analisis Data Kualitatif.....	150
C. Interpretasi Hasil Analisis Data.....	155
D. Pembahasan Temuan Penelitian.....	156
E. Keterbatasan Penelitian.....	156
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	158
A. Kesimpulan	158
B. Implikasi.....	158
C. Saran	159
DAFTAR PUSTAKA	160
LAMPIRAN.....	162

Lampiran 1: Lembar Persetujuan Seminar Proposal.....	162
Lampiran 2: Lembar Persetujuan Perbaikan Seminar Proposal.....	163
Lampiran 3: Lembar Persetujuan Sidang Skripsi	164
Lampiran 4: Instrumen Peneltian.....	165
Lampiran 5: Pengujian Persyaratan Instrumen	191
Lampiran 6: Data Hasil Penelitian	194
Lampiran 7: Analisis Data Hasil Penelitian.....	256
Lampiran 8: Surat Keterangan Penelitian	258
Daftar Riwayat Hidup	261



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rencana Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	30
Tabel 3. 2 Program Tindakan Siklus I	37
Tabel 3. 3 Program Tindakan Siklus II	61
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Pengenalan Variasi Makanan Seimbang	88
Tabel 3. 5 Skala Penilaian Pengenalan Variasi Makanan Seimbang	90
Tabel 3. 6 Instrument Pemantau Tindakan	90
Tabel 4. 1 Data Pra Siklus Pengenalan Variasi Gizi Seimbang.....	98
Tabel 4. 2 Rangkuman Hasil Temuan Pengamatan dari Instrumen Pemantau Tindakan Pada Siklus I.....	109
Tabel 4. 3 Presentase Peningkatan Pengenalan Variasi Gizi Seimbang pada Siklus I	122
Tabel 4. 4 Rangkuman Hasil Temuan Pengamatan dari Instrumen Pemantau Tindakan pada Siklus II	134
Tabel 4. 5 Presentase Peningkatan Pengenalan Variasi Gizi Seimbang pada Siklus II	147
Tabel 4. 6 Deskripsi Data Pengenalan Variasi Gizi Seimbang Anak Pada Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II	149
Tabel 4 .7 Peningkatan Pengenalan Variasi Gizi Seimbang Anak Usia 4-5 Tahun Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II.....	156

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tabel fungsi dan sumber berbagai jenis vitamin.....	14
Gambar 2. 2 Tabel fungsi dan sumber mineral	14
Gambar 3. 1 Proses berulang dalam kegiatan penelitian tindakan menurut Kemmis & Taggart	32
Bagan 3.1 Rancangan Kegiatan Pada Siklus I	60
Bagan 3.2 Rancangan Kegiatan Pada Siklus II	84
Gambar 3. 2 Analisis Data menurut Miles dan Huberman	94
Gambar Grafik 4.1 Grafik Peningkatan Pengenalan Variasi Gizi Seimbang dari Pra Siklus ke Siklus I.....	123
Gambar Grafik 4.2 Grafik Peningkatan Pengenalan Variasi Gizi Seimbang dari Siklus I ke Siklus II.....	148
Gambar Grafik 4.3 Grafik Peningkatan Pengenalan Variasi Gizi Seimbang Anak Usia 4-5 Tahun dari Pra Siklus, Siklus I, ke Siklus II	150