



**MENGINTEGRASIKAN GIZI SEIMBANG DALAM KEGIATAN *COOKING CLASS*
PADA PEMBELAJARAN ANAK USIA DINI**

***INTEGRATING BALANCED NUTRITION IN COOKING CLASS ACTIVITIES IN EARLY
CHILDREN'S LEARNING***

Nor Ma'rifah¹, Neela Afifah², Yulia Fransiska³

^{1,2} IAIN Palangka Raya, Kota Palangka Raya, Indonesia

³ PAUD IT Al-Ghazali Modern School Palangka Raya, Kota Palangka Raya, Indonesia

¹normariifah@gmail.com, ²neela.afifah@iain-palangkaraya.ac.id, ³fransiskayulia598@gmail.com

Article History:

Received: October 10th, 2024

Revised: December 10th, 2024

Published: December 12th, 2024

Abstract: *This community service activity aims to integrate balanced nutrition into a cooking class activity in early childhood education, specifically making rice balls filled with shredded beef at PAUD IT Al-Ghazali Modern School Palangka Raya. The method used in this service is service learning, which emphasizes the application of knowledge in real and interactive situations. The results of the activity show that the children were very enthusiastic and active throughout the session. They successfully understood the process of rice as a basic food ingredient and the nutritional benefits of both rice and shredded beef. Additionally, the children developed fine motor and cognitive skills through the process of shaping rice balls, as well as enhanced social skills in interacting with their peers and the students. This activity proved effective in introducing the concept of healthy nutrition in a fun and interactive way.*

Keywords: *Balanced Nutrition,
Cooking Class*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengintegrasikan gizi seimbang dalam kegiatan *cooking class* pada pembelajaran anak usia dini yaitu membuat nasi kepal isi abon di PAUD IT Al-Ghazali Modern School Palangka Raya. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah *service learning*, yang mengedepankan penerapan pengetahuan dalam situasi nyata dan interaktif. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa anak-anak sangat antusias dan aktif selama kegiatan berlangsung. Mereka berhasil memahami proses padi sebagai bahan dasar nasi dan manfaat gizi dari nasi serta abon. Selain itu, anak-anak juga mengembangkan keterampilan motorik halus dan kognitif melalui kegiatan membentuk nasi kepal. Kegiatan ini terbukti efektif dalam memperkenalkan konsep gizi sehat dengan cara yang menyenangkan dan interaktif.

Kata Kunci: *Gizi Seimbang, Cooking Class*

PENDAHULUAN

Usia dini merupakan periode krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena pada tahap ini banyak hal yang akan menjadi dasar bagi proses tumbuh kembang mereka di masa

mendatang (Munir et al., 2023: 1). Di masa usia dini, anak mengalami perkembangan organ dan kemampuan motorik yang sangat cepat, sehingga membutuhkan dukungan lingkungan yang optimal, terutama dalam pemenuhan asupan makanan bergizi (Ningrum et al., 2023: 1). Asupan gizi seimbang, layanan kesehatan, dan perawatan yang memadai dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Gizi dari makanan menjadi sumber utama yang diperlukan untuk menunjang proses tumbuh kembang anak (Febrianti et al., 2023: 1). Gizi meliputi vitamin, mineral, protein, dan zat lainnya yang berperan dalam membangun dan menjaga jaringan tubuh agar dapat berfungsi dengan baik (Indrayasa & Suryanti, 2023: 5). Untuk menilai kondisi fisik dan kesehatan anak, dapat dilakukan dengan mengevaluasi status gizi, mengukur indeks massa tubuh (IMT) anak, serta mengukur lingkaran lengan atas yang digunakan sebagai indikator penentuan status gizi anak (Pitriani et al., 2021: 2).

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan tahap pendidikan yang dilalui oleh anak sebelum memasuki pendidikan dasar. Pendidikan ini bertujuan untuk memberikan rangsangan guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara fisik maupun mental, sehingga anak siap melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya (Afifah et al., 2022: 3). Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah tahap penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat, termasuk pola makan yang baik dan seimbang. Guru di sekolah perlu memberikan pendidikan tentang makanan sehat dan pola makan yang benar kepada anak-anak agar mereka belajar menyukai beragam jenis bahan makanan. Dengan demikian, pemahaman anak tentang pentingnya memilih makanan sehat akan meningkat, serta membantu mereka mengembangkan sikap positif terhadap konsumsi makanan yang bermanfaat bagi kesehatan mereka (Jatmikowati et al., 2023: 2). Oleh karena itu, penting untuk memperkenalkan konsep gizi seimbang sejak dini agar anak-anak dapat memahami manfaat makanan bergizi untuk pertumbuhan dan kesehatan mereka. Namun, tantangan yang sering muncul adalah bagaimana menyampaikan materi gizi dengan cara yang menarik dan sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif anak usia dini.

Gizi merupakan salah satu aspek penting dalam pelaksanaan pendidikan anak usia dini (PAUD), sebagaimana diatur dalam PERMENDIKBUD 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. Dalam regulasi tersebut dinyatakan bahwa pelaksanaan Program PAUD merupakan integrasi dari layanan pendidikan, pengasuhan, perlindungan, kesehatan, dan gizi yang diadakan dalam berbagai bentuk satuan atau program seperti Taman Kanak-Kanak (TK), Raudatul Athfal (RA), Bustanul Athfal (BA), Kelompok Bermain (KB), Taman Penitipan Anak (TPA), serta Satuan PAUD Sejenis (SPS) (Lengkong, 2022: 1).

Integrasi konsep gizi dalam aktivitas sehari-hari merupakan bagian penting dari proses belajar bagi anak usia dini. Kegiatan praktis dan menyenangkan dapat menjadi salah satu metode yang efektif untuk mengenalkan gizi seimbang kepada anak-anak. Salah satu pendekatan yang bisa diterapkan adalah dengan mengintegrasikan pengetahuan tentang gizi seimbang tersebut ke dalam kegiatan pembelajaran yang menarik seperti *cooking class*. *Cooking class* adalah tempat yang nyata bagi anak-anak untuk bereksperimen mempelajari berbagai pengetahuan dan keterampilan.

Melalui aktivitas ini, anak dapat mengenal berbagai nama bahan makanan yang sekaligus memperkaya kosakata mereka. Mengukur bahan sesuai resep membantu memperkuat pemahaman anak tentang volume dan konsep matematika. Selain itu, saat mencampur bahan dan mengikuti proses pembuatan, anak-anak juga terlatih untuk mengembangkan keterampilan motorik halus mereka (Septiani Hapidah, 2024: 2).

Kegiatan membuat makanan sederhana dan mudah bagi anak usia dini salah satunya adalah membuat nasi kepal isi abon. Nasi kepal isi abon memiliki komponen gizi yang bagus untuk anak seperti karbohidrat dari nasi dan protein dari abon sapi. Makanan bergizi sangat penting untuk anak usia dini, karena kualitas nutrisi yang dikonsumsi akan memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan (Distria et al., 2021: 6). Selaras dengan penelitian yang diteliti oleh Nawangsih dan Anti Isnaningsih (Nawangsih & Isnaningsih, 2024: 3) tentang “*Cooking Class* Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Makanan Bergizi Anak Usia 5- 6 Tahun”. Menyatakan bahwa *cooking class* merupakan metode sederhana bagi anak usia dini untuk memperkaya dan memperluas pengalaman belajar secara langsung. Melalui kegiatan ini, anak-anak dapat mempelajari tentang makanan sehat yang layak dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Selain itu, *cooking class* juga mengajarkan cara menyiapkan makanan sehat yang mudah dikonsumsi, sehingga mendorong terbentuknya gaya hidup yang lebih sehat.

Oleh karena itu pendekatan ini diharapkan dapat mempermudah anak dalam memahami konsep gizi seimbang dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Kegiatan *cooking class* membuat nasi kepal isi abon dapat dimanfaatkan sebagai media untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya asupan makanan yang bervariasi dan seimbang. Menu sederhana seperti nasi kepal isi abon dipilih karena mudah dibuat dan mengandung gizi yang dibutuhkan anak usia dini, yaitu karbohidrat dari nasi dan protein dari abon sekaligus melibatkan mereka dalam proses persiapan makanan yang dapat meningkatkan keterampilan motorik halus dan kesadaran akan makanan yang sehat dengan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Mengintegrasikan Gizi Seimbang Dalam Kegiatan *Cooking Class* Pada Pembelajaran Anak Usia Dini.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode *service learning*. Metode *service learning* merupakan salah satu metode pembelajaran yang menekankan pada aspek praktis dengan pendekatan *experiential learning*, yaitu penerapan pengetahuan dalam situasi nyata di masyarakat sekaligus berinteraksi langsung dengan masyarakat dan memberikan solusi terhadap permasalahan yang mereka hadapi (Afandi et al., 2022: 165).

Metode ini diterapkan dalam pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi kepada 15 orang anak kelas TK B1 yang dilaksanakan pada tanggal 02 Oktober 2024, di PAUD IT Al-Ghazali Modern School Palangka Raya, agar mereka lebih mudah memahami konsep gizi

seimbang di sekolah melalui kegiatan *cooking class* yaitu membuat nasi kepal isi abon. Mahasiswa Prodi PIAUD IAIN Palangka Raya yang mengikuti program Asistensi Mengajar Merdeka Belajar Kurikulum Merdeka (MBKM) dituntut untuk berinovasi dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan sehingga anak dapat lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Langkah-langkah dalam kegiatan ini meliputi kegiatan pembukaan, kegiatan inti dan kegiatan penutup.

HASIL

Berdasarkan kegiatan *cooking class* membuat nasi kepal isi abon yang dilaksanakan pada tanggal 02 Oktober 2024, di PAUD IT Al-Ghazali Modern School Palangka Raya, dan diikuti oleh 15 orang anak kelas TK B1 dengan uraian kegiatan sebagai berikut:

Kegiatan pembukaan, Mahasiswa mengajak anak-anak melakukan kegiatan *ice breaking* dilanjutkan dengan membaca doa sebelum belajar, murojaah surah pendek bersama dan belajar menirukan gerakan hadits. Setelah semua kegiatan pembukaan dilakukan dengan tujuan memantik semangat anak-anak dalam proses kegiatan pembelajaran, masuklah ke bagian kegiatan inti.

Kegiatan Inti, Mahasiswa membagi zona menjadi 2, yaitu **zona persiapan** berdiskusi mengenai siklus padi dari mulai menanam hingga panen. Mahasiswa memulai dengan menjelaskan bahwa padi adalah bahan utama untuk membuat nasi yang kita makan sehari-hari. Anak-anak kemudian diajak untuk melihat gambar-gambar siklus padi, mulai dari penyemaian benih, menanam bibit padi di sawah, merawat tanaman dengan menyiram dan memberi pupuk, hingga masa panen saat padi sudah menguning. Anak-anak juga diberi penjelasan tentang manfaat serta kandungan gizi yang terdapat dalam tanaman pokok tersebut. Setelah melihat gambar, anak-anak diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan berbagi pendapat tentang apa yang mereka ketahui. Beberapa anak bercerita bahwa mereka pernah melihat petani di sawah saat bepergian bersama orang tua. Mahasiswa kemudian menjelaskan lebih lanjut mengenai pentingnya padi sebagai sumber makanan pokok di Indonesia dan peran petani dalam menyediakan beras.



Gambar 1. Anak-anak belajar tentang siklus padi dan kandungan gizinya.

Selanjutnya **zona cooking class**, anak-anak diajak keluar kelas untuk mengikuti kegiatan yang menyenangkan yaitu membuat nasi kepal isi abon. Anak diminta membuat 2 barisan, barisan

anak laki-laki dan barisan anak perempuan. Di depan mereka, meja sudah dipenuhi dengan bahan dan alat-alat sederhana untuk membuat nasi kepal isi abon. Mahasiswa mulai memperkenalkan bahan-bahan yang akan digunakan, seperti nasi hangat yang pulen dan abon sapi yang gurih. Anak-anak dengan antusias memperhatikan setiap bahan sambil mencoba mengenali tekstur dan aromanya.

Setelah itu, mahasiswa memberikan contoh cara membuat nasi kepal isi abon. Dengan tangan yang sudah dipakaikan sarung tangan, mahasiswa mengambil segenggam nasi, lalu meratakan di telapak tangan. Setelah itu, menaruh sejumput abon di tengah dan perlahan-lahan membentuk nasi menjadi bola kecil yang padat. Anak-anak terlihat kagum dan penasaran, siap untuk mencoba sendiri.



Gambar 2. Anak-anak diperkenalkan dengan bahan-bahan nasi kepal isi abon, lalu Mahasiswa menunjukkan cara membuatnya.

Satu per satu, anak-anak dipanggil ke meja praktik. Mereka mencuci tangan dengan sabun terlebih dahulu kemudian menggunakan sarung tangan dan celemek, lalu memulai proses membuat nasi kepal mereka sendiri. Ada yang tampak berhati-hati membentuk bola nasi, ada pula yang tertawa saat nasi kepal mereka sedikit berantakan.



Gambar 3. Anak-anak mencoba membuat nasi kepal isi abon

Setelah selesai membuat nasi kepal isi abon, anak-anak dipersilakan untuk menikmati hasil kreasi mereka sendiri. Dengan bangga, mereka memakan nasi kepal yang mereka buat, sambil

berbagi cerita dan senyuman dengan teman-teman. Momen ini menjadi pengalaman yang berkesan bagi mereka, tidak hanya belajar tentang makanan sehat, tetapi juga menikmati proses membuatnya dengan tangan mereka sendiri.



Gambar 4. Anak-anak menikmati makanan yang mereka buat sendiri

Kegiatan Penutup, setelah selesai menikmati nasi kepal isi abon yang mereka buat sendiri, anak-anak kembali duduk bersama di area kelas. Mahasiswa kemudian mulai mengajak anak-anak melakukan sesi *recalling* atau mengingat kembali kegiatan yang telah dilakukan dan dengan semangat, anak-anak mengangkat tangan dan mulai bercerita. Bahkan dari anak-anak ada yang meminta tambah nasi kepalnya lagi, karena mereka suka dan menyatakan bahwa rasanya enak. Selain itu, beberapa anak juga menyebutkan tentang siklus padi yang mereka lihat dalam gambar, sementara yang lain berbagi pengalaman seru saat membuat nasi kepal. Mahasiswa memberikan apresiasi atas partisipasi anak-anak, memuji mereka yang ingat dengan detail kegiatan hari ini.

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan, anak-anak awalnya menunjukkan ketertarikan rendah ketika hanya diperlihatkan nasi dan abon. Namun, setelah terlibat langsung dalam proses membuat nasi kepal, minat mereka meningkat signifikan. Sebanyak 13 anak mengaku suka dengan nasi kepal yang mereka buat sendiri. Selain meningkatkan minat terhadap makanan sehat, kegiatan ini juga membantu mengasah keterampilan motorik halus dan kognitif anak-anak melalui aktivitas praktis yang menyenangkan. Mereka tidak hanya belajar tentang proses pembuatan makanan, tetapi juga mulai memahami konsep gizi seimbang, seperti peran karbohidrat dari nasi dan protein dari abon dalam pola makan sehat.

PEMBAHASAN

Melalui kegiatan *cooking class* membuat nasi kepal isi abon, anak-anak belajar mengenali bahan dasar makanan yang mereka konsumsi sehari-hari, yaitu beras yang berasal dari tanaman padi dan kemudian dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan salah satunya nasi kepal isi abon yang dapat menjadi sumber gizi bagi tubuh. Karbohidrat adalah salah satu jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar untuk menghasilkan energi dan biasanya dipenuhi dari makanan pokok seperti nasi (Fitriani, 2020: 8). Abon, sebagai makanan siap saji yang praktis

dijadikan lauk. Selain rasanya yang lezat, abon juga umumnya dapat disimpan dalam waktu lama, tergantung pada cara pembuatannya (Damayanti et al., 2024: 4), kaya akan protein, dan mengandung kadar kolesterol yang rendah (Warman et al., 2020: 1), menjadikannya pilihan tepat untuk mendukung pembelajaran gizi seimbang. Menurut Siti Asiyah (Asiyah, 2021: 14) pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini sangat penting dan dapat dilakukan melalui kegiatan membentuk kreasi makanan. Dengan cara ini, anak-anak akan lebih tertarik pada makanan yang disajikan. Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung yang membuat anak-anak lebih tertarik untuk mencoba makanan sehat yang mereka buat dengan kreativitas mereka sendiri.

Kegiatan *cooking class* juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk melatih keterampilan motorik halus. Menurut Khusnul Laely dan Subiyanto (Laely & Subiyanto, 2020: 7) Proses pembelajaran *cooking class* dapat membantu melenturkan otot-otot tangan anak, sehingga mereka lebih terampil menggunakan tangan sesuai dengan kebutuhannya. Proses mengambil nasi, meratakan di tangan, menaruh abon di tengah, dan membentuk nasi menjadi bola kecil melibatkan koordinasi tangan dan keterampilan jari menjadikan kegiatan *cooking class* sebagai kegiatan yang sangat cocok untuk anak usia dini karena dapat menumbuhkan dan meningkatkan pengalaman belajar anak secara langsung (Sari & Marlina, 2023: 5). Melalui kegiatan *cooking class*, anak dapat membangun pengetahuannya dengan mengamati apa yang mereka lihat, mencoba hal-hal yang ingin mereka ketahui, dan menarik kesimpulan dari informasi yang diperoleh selama kegiatan tersebut (Rahmawati, 2023: 86).

Selain keterampilan motorik, anak-anak juga belajar mengikuti instruksi dan memperhatikan contoh yang diberikan oleh mahasiswa. Menurut Yolanda Dwi Putri dan Nenny Mahyuddin (Putri & Mahyuddin, 2023: 6) Kegiatan *cooking class* memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan kognitif anak. Melalui keterlibatan anak dalam setiap tahap kegiatan, *cooking class* bertujuan untuk mengembangkan kemampuan anak dalam mengamati, membandingkan, mengelompokkan, mengurutkan, serta memahami bentuk atau benda selama proses memasak. Mereka mengamati setiap langkah pembuatan nasi kepal, memproses informasi tersebut, dan kemudian menerapkannya saat membuat nasi kepal sendiri. Proses ini melatih kemampuan kognitif anak, terutama dalam hal konsentrasi, memori, dan pemecahan masalah ketika mereka menghadapi kesulitan saat membentuk nasi kepal. Kemudian pada saat sesi *recalling* di akhir kegiatan menjadi metode yang efektif dalam memperkuat ingatan dan pemahaman anak-anak tentang apa yang telah dipelajari. Melalui metode *recollection*, anak-anak akan lebih mudah terdorong untuk meningkatkan kemampuan atau daya ingat mereka (Kusnandar et al., n.d.: 6). Dengan mengajak anak-anak mengingat kembali siklus padi, bahan-bahan nasi kepal, dan pengalaman memasak, mahasiswa memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk merefleksikan pembelajaran mereka. Hal ini membantu anak-anak mengkonstruksi pengetahuan baru secara lebih baik dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengingat informasi.

Selama kegiatan berlangsung, terlihat antusiasme dan partisipasi aktif dari anak-anak. Mereka tertarik dan penasaran saat melihat gambar siklus padi, serta tampak bersemangat ketika

diberikan kesempatan untuk membuat nasi kepal sendiri. Respon positif ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis praktik melalui kegiatan *cooking class* berhasil menarik perhatian dan minat anak-anak. Pendekatan ini dinilai efektif dalam mengajarkan konsep gizi seimbang dengan cara yang menyenangkan dan interaktif, sesuai dengan tahap perkembangan anak usia dini.

KESIMPULAN

Kegiatan *cooking class* yang diadakan di PAUD IT Al-Ghazali Modern School Palangka Raya berhasil memperkenalkan konsep gizi seimbang kepada anak-anak dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Melalui kegiatan *cooking class* membuat nasi kepal isi abon, anak-anak tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik halus, kognitif, serta pemahaman tentang proses pembuatan makanan sehat. Aktivitas ini terbukti efektif dalam meningkatkan minat anak-anak terhadap makanan sehat sambil memperkaya pengetahuan mereka tentang gizi seimbang, seperti peran karbohidrat dan protein. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat diintegrasikan lebih lanjut dalam pembelajaran di sekolah dengan melibatkan orang tua untuk memperkuat penerapan gizi seimbang di rumah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini terutama kepada PAUD IT Al-Ghazali Modern School Palangka Raya, khususnya kepada kepala sekolah dan guru pamong yang telah memberikan izin serta dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan ini. Penulis juga berterima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh panitia Merdeka Belajar Kurikulum Merdeka (MBKM) IAIN Palangka Raya, serta kepada anak-anak yang dengan antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan pendidikan anak usia dini.

DAFTAR REFERENSI

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., ... Wahid, M. (2022). Metodologi Pengabdian Masyarakat. In J. W. Suwendi, Abd. Basir (Ed.). Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam, Direktorat Jendral Pendidikan Islam, Kementerian Agama RI.
- Afifah, N., Saudah, Aghnaita, Muzakki, Ervina, & Ma'rifah, N. (2022). Sosialisasi Pembelajaran Al-Qur'an Bagi Anak Usia Dini Menggunakan Metode Tilawati Kepada Orang Tua Murid. *Abdi Paud: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 69.
- Asiyah, S. (2021). Pengenalan Gizi Seimbang. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 8.

- Damayanti, A., Halim, M., & Igo, A. (2024). Pengembangan Buah Pepaya Menjadi Abon. *Jurnal Kajian Pendidikan*, 6(2), 53–65. Diambil dari <https://journalpedia.com/1/index.php/jkp>
- Distria, T. F., Safitri, I. R., Putri, N. A., & Susanto, E. (2021). Abdimas galuh. *Abdimas Galuh*, 3(1), 32–38.
- Febrianti, R. F., Ramadhani, S. P., & ... (2023). Pkm Penyuluhan Kesehatan Cuci Tangan Dan Edukasi Gizi Pada Anak Usia Dini Orang Tua Dan Guru. *Community ...*, 4(6), 11541–11544. Diambil dari <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/22562%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/download/22562/15808>
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Indrayasa, K. B., & Suryanti, P. E. (2023). Pentingnya Investasi Gizi untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 6(2), 127–136. <https://doi.org/10.25078/jyk.v6i2.2999>
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>
- Kusnandar, E., Nurhayati, T., & Fitri, I. (n.d.). Implementation of Recollection in Preschool Learning Based on Plato ' s Philosophy Perspective.
- Laely, K., & Subiyanto, S. (2020). Cooking Class Berbasis Kearifan Lokal Meningkatkan Motorik Halus Anak di Daerah Miskin. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 923. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.466>
- Lengkong, E. J. (2022). Studi Gambaran Pengetahuan Guru PAUD tentang Gizi Anak dalam Pendidikan Anak Usia Dini di PAUD Kecamatan Remboken. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(12), 606–612.
- Munir, R., Sunarti, Khairan Nisa, A., Raksi, D., Halipah, H., Oktari, P., ... Sulistiani, S. (2023). Edukasi Mengenai Gizi Seimbang Anak Usia Dini. *KREASI : Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 85–95. <https://doi.org/10.58218/kreasi.v3i1.507>
- Nawangsih, N., & Isnaningsih, A. (2024). Cooking Class Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Makanan Bergizi Anak Usia 5-6 Tahun. *Journal of Education Research*, 5(3), 3481–3488. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1426>
- Ningrum, P. Z. D., Rohmah, U., Suciani, R., Putri Haiza, R., Kharisma Sari, R., & Futikhatis Salma, S. (2023). Asupan Gizi Seimbang Bermanfaat Bagi Kesehatan Anak Usia Dini di Tengah Era Generasi Z. *Prosiding*, 5–10.
- Pitriani, L. D., Nirmalasari, R., & Muzakki, M. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun. *Al-Hikmah : Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 5(2), 112–121. <https://doi.org/10.35896/ijecie.v5i2.198>
- Putri, Y. D., & Mahyuddin, N. (2023). Pengaruh Kegiatan Cooking Class terhadap Perkembangan Kognitif Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4259–4266.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.5160>

- Rahmawati, dian eka. (2023). Upaya Membangun Karakter Tanggung Jawab Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Cooking Class Di Kelompok Bermain Nurul Huda Desa Kebun Kulim Kabupaten Musi Rawas.
- Sari, S. M., & Marlina, S. (2023). Cooking Class; Fine Motor. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3, 169–174. Diambil dari <http://ejournal.stit-alkifayahriau.ac.id/index.php/arraihanah>
- Septiani Hapidah. (2024). Melatih Motorik Halus Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Cooking Class. *Sewagati*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.59819/sewagati.v3i1.3485>
- Warman, I., Hamron, N., Novitasari, H., & Susilo, E. (2020). Serangai Kec Batik Nau Kabupaten Bengkulu Utara Production of Shredded Tuna As an Alternative Business To Improve the Economy of the Community in Serangai Village , Batik Nau Kec , North Bengkulu District. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 181–186.