J-INSTECH: Journal of Instructional Technology
Vol 07 No 01 April 2026: 09-20
DOI: https://doi.org/10.20527/j-instech.v7i1.18080
e-ISSN: 3062-7443
https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/j-instech/index

Pengaruh Kegiatan *Cooking Class* Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 4-5 Tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar

Juliani[1], Daviq Chairilsyah[2], Novidawati Tambunan[3]
Program Studi Pendidikan Guru PAUD, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau Pekanbaru
juliani2523@student.unri.ac.id[1], daviq.chairilsyah@lecturer.unri.ac.id[2], tambunannovidawaty@lecturer.unri.ac.id[3]

Article History
Received:17 Januari 2026, Accepted: 23 Januari 2026, ***Published: 01 April 2026***

Abstrak
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perlu ditanamkan sejak usia dini agar anak terbiasa menjaga kesehatan dan kebersihan diri. Namun, berdasarkan pengamatan di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar, masih terdapat anak usia 4–5 tahun yang belum menerapkan PHBS dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan *cooking class* terhadap perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 4–5 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest–posttest*. Subjek penelitian berjumlah 15 anak. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, sedangkan analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat anak setelah diberikan kegiatan *cooking class*, yaitu dari kategori Belum Berkembang (33,33%) pada *pretest* menjadi Berkembang Sesuai Harapan (64,17%) pada *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan *cooking class* berpengaruh signifikan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 4–5 tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar.

Kata Kunci*: Cooking Class*; Perilaku Hidup Bersih dan Sehat; Anak Usia Dini.

Abstract
Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) needs to be instilled from an early age so that children become accustomed to maintaining their health and personal hygiene. However, based on observations at RA Madinah, Kijang Jaya Village, Tapung Hilir District, Kampar Regency, there are still children aged 4–5 years who have not implemented CHLB properly. This study aims to determine the effect of cooking class activities on the clean and healthy living behavior of children aged 4–5 years. This research employed an experimental method with a one-group pretest–posttest design. The research subjects consisted of 15 children. Data were collected through observation, while data analysis was conducted using a t-test. The results showed an improvement in children's clean and healthy living behavior after the implementation of cooking class activities, from the category of Not Yet Developed (33.33%) in the pretest to Developed as Expected (64.17%) in the posttest. Therefore, it can be concluded that cooking class activities have a significant effect on the clean and healthy living behavior of children aged 4–5 years at RA Madinah, Kijang Jaya Village, Tapung Hilir District, Kampar Regency.

Keyword*: Cooking Class; Clean and Healthy Living Behavior; Early Childhood.*

PENDAHULUAN

Anak usia dini berada pada masa keemasan (*golden age*), yaitu periode perkembangan yang berlangsung sangat pesat dan menjadi fondasi bagi perkembangan pada tahap kehidupan selanjutnya. Pada usia 4–5 tahun, anak mengalami perkembangan fisik, kognitif, sosial-emosional, dan moral yang memerlukan stimulasi optimal agar berkembang secara seimbang (Isnaeni & Latipah, 2021). Oleh karena itu, pendidikan anak usia dini memiliki peran strategis dalam menanamkan kebiasaan dan nilai-nilai positif, termasuk kebiasaan hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran untuk menjaga kesehatan diri dan lingkungan guna mencegah penyakit serta meningkatkan kualitas hidup (Maharwati & Dinatha, 2023). Pada anak usia dini, PHBS meliputi kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, membuang sampah pada tempatnya, serta mengonsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur (Pangestuti, 2021). Penerapan PHBS sejak usia dini penting karena anak berada pada fase pembentukan kebiasaan yang akan terbawa hingga dewasa (Mardhiati, 2021).

Namun, berbagai hasil pengamatan menunjukkan bahwa penerapan PHBS pada anak usia dini masih belum optimal. Anak prasekolah masih rentan mengalami gangguan kesehatan akibat kurangnya kebiasaan hidup bersih, seperti infeksi saluran pernapasan dan penyakit yang disebabkan oleh kuman dan bakteri (Suganda et al., 2021). Kondisi ini juga ditemukan pada anak usia 4–5 tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar, di mana 8 dari 15 siswa belum terbiasa mencuci tangan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya,memilih makanan sehat, serta kurangnya media pembelajaran dan metode pembelajaran yang digunakan oleh guru. Rendahnya penerapan PHBS ini menunjukkan perlunya metode pembelajaran yang lebih kontekstual dan melibatkan pengalaman langsung anak.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pembelajaran yang bersifat interaktif dan menyenangkan dapat meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia dini. Penggunaan media film animasi, aplikasi digital, serta metode demonstrasi bermain dan *role play* terbukti berpengaruh positif terhadap perilaku mencuci tangan dan kesadaran kesehatan anak (Kurniasih et al., 2022; Suista et al., 2023; Zukni et al., 2024). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih menitikberatkan pada media visual dan penyuluhan, sementara pemanfaatan aktivitas berbasis praktik langsung yang terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari anak masih terbatas. Salah satu kegiatan pembelajaran yang berpotensi menanamkan PHBS secara bermakna adalah *cooking class*. *Cooking class* merupakan kegiatan pembelajaran yang melibatkan anak secara langsung dalam proses pengolahan makanan, mulai dari mengenal bahan, persiapan, hingga penyajian makanan (Widiyono et al., 2022). Melalui kegiatan ini, anak tidak hanya diperkenalkan pada makanan sehat, tetapi juga dilatih untuk menerapkan perilaku mencuci tangan, menjaga kebersihan alat dan lingkungan, serta membuang sampah pada tempatnya (Ma'firah et al., 2024). Kegiatan *cooking class* memberikan pengalaman belajar yang konkret, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini (Khopipah et al., 2023).

Kebaruan ilmiah penelitian ini terletak pada pemanfaatan kegiatan *cooking class* sebagai strategi pembelajaran kontekstual untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia dini. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih menekankan penggunaan media atau penyuluhan kesehatan, penelitian ini mengintegrasikan aktivitas memasak dengan pembiasaan PHBS secara langsung dalam satu rangkaian pembelajaran yang utuh dan bermakna. Kegiatan *cooking class* memberikan pengalaman langsung yang menyenangkan, di mana anak-anak dapat belajar sambil bermain. Selain mengasah keterampilan motorik halus, kegiatan ini juga mendorong mereka untuk memahami pentingnya kebersihan, seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah memasak, serta membuang sampah pada tempatnya. Dengan cara ini, *cooking class* berfungsi sebagai alat edukasi yang efektif untuk menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini (Nawangsih & Isnaningsih, 2024). Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 4–5 tahun, khususnya dalam aspek mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, dan mengonsumsi makanan sehat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan *cooking class* terhadap perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 4–5 tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2016), penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan rancangan penelitian model pra eksperimen *one group pretest posttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Tabel 1). Dalam penelitian ini variable bebas (X) yang diuji Adalah Kegiatan *Cooking Class*, sementara variable terikat (Y) yang diukur Adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 4-5 Tahun. Pemberian Perlakuan (*Treatment*) diberikan melalui kegiatan *cooking class* yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan. Setiap kegiatan *cooking class* menekankan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat selama proses berlangsung. Kegiatan *cooking class* yang dilakukan yaitu, Pertemuan 1: Membuat sate buah, Pertemuan 2: Membuat es kul-kul, Pertemuan 3: Membuat bento sederhana, dan Pertemuan 4: Membuat es buah.

Tabel 1. *One Group Pretest -Posttest Design*

Pretest	*Treatment*	*posttest*
O_1	X	O_2

Sumber:Olahan Data Penelitian 2025

Keterangan:

O_1: *Pretest* tingkat PHBS anak sebelum diberikan perlakuan

X: Perlakuan menggunakan kegiatan *cooking class*

O_2: *Posttest* Tingkat PHBS anak sesudah diberikan perlakuan

Penelitian ini dilakukan di TK RA Madinah Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, dengan periode pelaksanaan yang direncanakan mulai dari penyusunan proposal pada bulan Oktober 2024 hingga kegiatan akhir Oktober 2025. Populasi yang menjadi fokus studi adalah seluruh anak usia 4-5 tahun di RA tersebut. Populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Suriani & Jailani, 2023:26), penelitian ini menggunkan teknik sampel jenuh dengan melibatkan seluruh populasi yang berjumlah 15 orang (Arikunto, 2010). Penggunaan sampel jenuh berarti semua anggota populasi dijadikan sampel, sehingga jumlah subjek tidak akan mengurangi nilai informasi yang diperoleh (Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi dan dokumentasi, dengan observasi sebagai alat ukur utama yang diterapkan pada tahap *Pretest* (sebelum perlakuan) dan *Posttest* (setelah perlakuan) untuk memantau perubahan perilaku hidup bersih dan sehat anak dengan 3 indikator: membuang sampah pada tempatnya, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, dan makan makanan sehat. Tujuannya adalah metode atau cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung (Pertiwi & Dwi, 2019:265). Selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji-t statistik untuk menguji signifikansi pengaruh perlakuan. Untuk menentukan seberapa efektif pengaruh kegiatan *cooking class* peneliti juga menggunakan rumus *n-gain* (David E. Meltzer, dalam Herlanti 2014).

HASIL PENELITIAN

Hasil deskripsi data dari penelitian ini disajikan dalam table 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian

Variabel	Skor X di mugkinkan (hipotetik)				Skor X di peroleh (empirik)			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Pretest	6	24	15	4	6	11	8.00	1.363
Posttest	6	24	15	4	13	18	15.40	1.502

Sumber: Olahan Data Penelitian 2025

Berdasarkan uraian table 2 di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai rata-rata skor perilaku hidup bersih dan sehat pada anak meningkat setelah diberikan perlakuan (dengan menggunakan kegiatan *cooking class)* yang sebelumnya berada pada skor rata-rata 8.00 menjadi 15.40, yang menandakan bahwa kegiatan *cooking class* ini berpengaruh positif terhadap perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 4-5 tahun.

Tabel 3. Gambaran Umum Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 4-5 Tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar Sebelum Perlakuan (*pretest*).

No	Indikator	Sub indikator	Skor faktual	Skor ideal	%	Kriteria
1.	Membuang sampah pada tempatnya	Anak mampu membuang sampah pada tempatnya yang telah di sediakan.	27	60	45.00	MB
		Anak mampu menunjukan sikap peduli lingkungan dengan mengingatkan teman untuk membuang sampah pada tempatnya.	17	60	28.33	BB
2.	Mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir	Anak mampu mencuci tangan dengan benar (6 langkah cara mencuci tangan menggunkan sabun dan air yang mengalir).	14	60	25.00	BB
		Anak mampu mencuci tangan setelah bermain di luar dan sebelum menyentuh makanan.	24	60	40.00	BB
3.	Makan makanan sehat (makan sayur dan buah)	Anak menyukai makanan sehat (sayur dan buah saat disajikan.	21	60	35.00	BB
		Anak mulai bisa menjelaskan secara sederhana satu jenis makanan sehat dan manfaatnya bagi Kesehatan.	16	60	26.67	BB
Jumlah			**120**	**360**		
Rata-rata			**33.33%**		**BB**	

Sumber: Olahan data penelitian 2025

Berdasarkan uraian tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak usia 4-5 tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar sebelum diberikan perlakuan kegiatan *cooking class* masih tergolong rendah, dengan rata-rata persentase sebesar 33,33% yang berada pada kategori Belum Berkembang (BB). Hasil ini

menunjukkan bahwa anak-anak masih memerlukan bimbingan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pada indikator membuang sampah pada tempatnya, sub-indikator pertama memperoleh persentase 45,00% dengan kategori Mulai Berkembang (MB) atau berada pada rentang skor 41-55%, dan sub-indikator kedua memperoleh 28,33% dengan kategori Belum Berkembang (BB) atau berada pada rentang skor 0-40%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian anak mulai mampu membuang sampah pada tempat yang disediakan, namun belum memiliki kesadaran sosial untuk mengingatkan teman agar melakukan hal yang sama. Pada indikator mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, sub-indikator pertama memperoleh persentase 25,00%, sedangkan sub-indikator kedua 40,00%, keduanya termasuk kategori Belum Berkembang (BB) atau berada pada rentang skor 0-40%. Hasil ini menunjukkan bahwa anak belum memahami langkah-langkah mencuci tangan yang benar serta belum terbiasa melakukannya secara mandiri. Pada indikator makan makanan sehat (sayur dan buah), sub-indikator pertama memperoleh persentase 35,00%, dan sub-indikator kedua 26,67%, keduanya termasuk dalam kategori Belum Berkembang (BB) atau berada pada rentang skor 0-40%. Anak masih cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, bukan karena alasan Kesehatan.

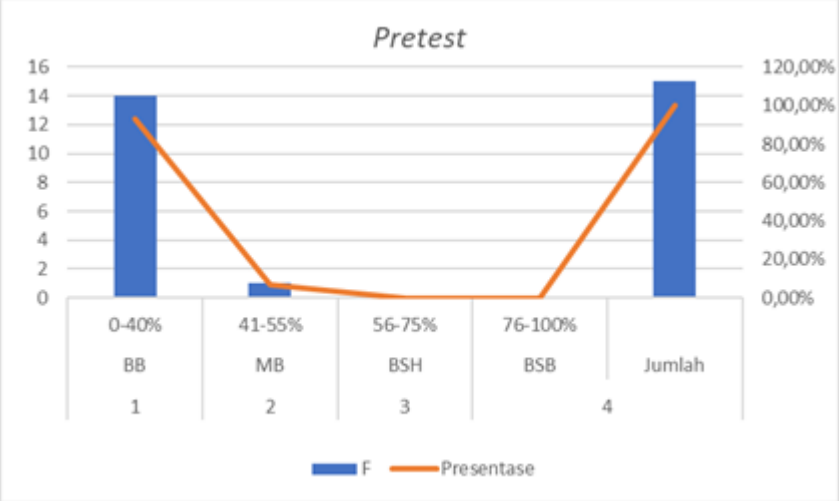
Secara keseluruhan, hasil *pretest* menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 4–5 tahun di RA Madinah masih berada pada tahap Belum Berkembang (BB). Anak belum terbiasa melakukan PHBS secara konsisten tanpa bimbingan guru atau orang tua. Hal ini sejalan dengan pendapat Addin *et al*. (2021) yang menyebutkan bahwa rendahnya pemahaman PHBS di masyarakat disebabkan oleh kurangnya pembiasaan sejak dini. Dengan demikian, perlakuan melalui kegiatan *cooking class* menjadi penting karena, seperti dijelaskan oleh Nawangsih & Isnaningsih (2024), kegiatan ini mampu menumbuhkan kebiasaan bersih dan sehat melalui pengalaman konkret yang mengajarkan anak mencuci tangan, membuang sampah, dan memilih makanan sehat dengan cara yang menyenangkan. Diharapkan melalui penerapan kegiatan ini, perilaku hidup bersih dan sehat anak dapat meningkat secara signifikan pada tahap selanjutnya *(posttest).*

Tabel 4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 4-5 Tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kcamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar Sebelum Perlakuan (pretest).

No	Kriteria	Rentang skor	F	Presentase
1	BB	0-40%	14	93,33%
2	MB	41-55%	1	6,67%
3	BSH	56-75%	0	0%
4	BSB	76-100%	0	0%
	Jumlah		15	100%

Sumber: Olahan Data Penelitian 2025

Berdasarkan uraian pada tabel 4 di atas didapatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) pada kriteria Belum Berkembang (BB) terdapat 14 orang anak dengan persentase 93,33% atau berada pada rentang skor 0%-40%, anak yang berada pada kriteria mulai berkembang (MB) terdapat 1 orang anak dengan persentase 53% atau berada pada rentang skor 41%55%, anak yang berada pada kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH) adalah 0 dengan persentase 0% atau berada pada rentang skor 56% -75%, dan anak yang berada pada kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB) adalah 0 dengan persentase 0% atau berada pada skor 76%-100%. Gambaran Umum Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 4-5 Tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar Sebelum Penerapan *Cooking Class* dapat dilihat dalam bentuk grafik, untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Sebelum perlakuan

Penelitian yang dilakukan selanjutnya adalah memberikan *treatment* dengan menerapkan kegiatan *cooking class*. Pada penelitian ini peneliti sebagai pemateri pemberi perlakuan kegiatan *cooking class*. Setelah kegiatan pemberian perlakuan (*treatment*) kegiatan *cooking class* peneliti melakukan kegiatan *posttest.* Adapun gambran umum *posttest* dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Gambaran Umum Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 4-5 Tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar Sesudah Perlakuan (*posttest*).

NO	Indikator	Sub indikator	Skor faktual	Skor ideal	%	Kriteria
1.	Membuang sampah pada tempatnya	Anak mampu membuang sampah pada tempatnya yang telah di sediakan.	50	60	83.33	BSB
		Anak mampu menunjukan sikap peduli lingkungan dengan mengingatkan teman untuk membuang sampah pada tempatnya.	32	60	53.33	MB
2.	Mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir	Anak mampu mencuci tangan dengan benar (6 langkah cara mencuci tangan menggunkan sabun dan air yang mengalir).	33	60	55.00	BSH
		Anak mampu mencuci tangan setelah bermain di luar dan sebelum menyentuh makanan.	45	60	75.00	BSH

NO	Indikator	Sub indikator	Skor faktual	Skor ideal	%	Kriteria
3.	Makan makanan sehat (makan sayur dan buah)	Anak menyukai makanan sehat (sayur dan buah saat disajikan.	40	60	66.67	BB
		Anak mulai bisa menjelaskan secara sederhana satu jenis makana sehat dan manfaatnya bagi Kesehatan.	31	60	52.67	BSH
Jumlah			**231**	**360**		
Rata-rata			**64,17%**		**BSH**	

Sumber: Olahan Data Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat diketahui bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak usia 4-5 tahun setelah diterapkan kegiatan *cooking class* mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan sebelum perlakuan. Nilai rata-rata hasil *posttest* sebesar 64,17% berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan *cooking class* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat anak. Pada indikator membuang sampah pada tempatnya, sub-indikator pertama yaitu anak mampu membuang sampah pada tempat yang telah disediakan memperoleh persentase 83,33% dengan kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) atau berada pada rentang skor 76-100%. Anak sudah menunjukkan kebiasaan membuang sampah dengan benar tanpa harus diingatkan. Sub-indikator kedua yaitu anak mampu menunjukkan sikap peduli lingkungan dengan mengingatkan teman untuk membuang sampah pada tempatnya memperoleh persentase 53,33% dengan kategori Mulai Berkembang (MB) atau berada pada rentang skor 41-55%. Pada indikator mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, sub-indikator pertama memperoleh persentase 55,00% dengan kategori Mulai Berkembang (MB) atau berada pada rentang skor 41-55%, sedangkan sub-indikator kedua memperoleh 75,00% dengan kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) atau berada pada rentang skor 56-75%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak sudah memahami langkah-langkah mencuci tangan dengan benar dan mulai menjadikannya kebiasaan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas. Selanjutnya pada indikator makan makanan sehat (sayur dan buah), sub-indikator pertama yaitu anak mampu memilih makanan sehat memperoleh persentase 66,67% dengan kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) atau berada pada rentang skor 56-75%, dan sub-indikator kedua yaitu anak mampu menjelaskan secara sederhana jenis makanan sehat serta manfaatnya bagi tubuh memperoleh 52,67% dengan kategori Mulai Berkembang (MB) atau berada pada rentang skor 41-55%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan *cooking class* membantu anak mengenal jenis makanan bergizi dan menumbuhkan minat terhadap sayur dan buah melalui pengalaman langsung.

Secara keseluruhan, hasil *posttest* menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat anak mengalami peningkatan yang nyata setelah mengikuti kegiatan *cooking class*, dari kategori Belum Berkembang (33,33%) pada *pretest* menjadi Berkembang Sesuai Harapan (64,17%) pada *posttest.* Peningkatan ini sejalan dengan penelitian Nawangsih & Isnaningsih (2024) yang menyatakan bahwa kegiatan *cooking class* dapat meningkatkan keterampilan motorik halus, kemandirian, dan pemahaman anak terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu, hasil ini memperkuat teori belajar konstruktivistik Piaget, bahwa anak membangun pengetahuannya melalui pengalaman langsung; dan teori Erikson, bahwa anak usia dini perlu kesempatan berinisiatif agar tumbuh rasa percaya diri dan

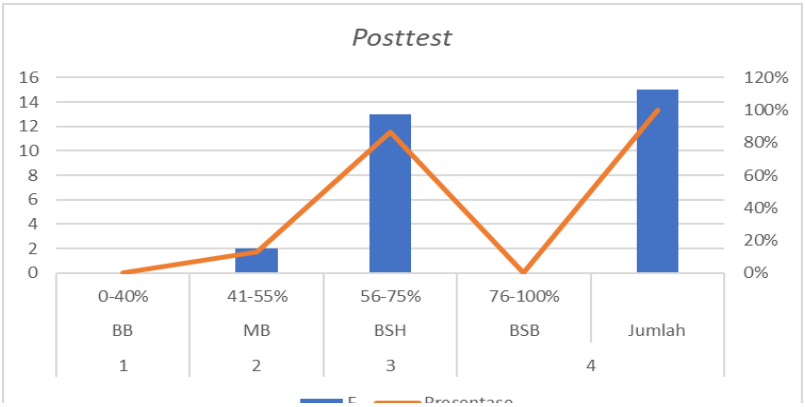
tanggung jawab terhadap lingkungan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan kegiatan *cooking class* berpengaruh positif terhadap peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 4-5 tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya. Melalui pengalaman konkret, anak tidak hanya memahami konsep kebersihan dan kesehatan, tetapi juga membentuk kebiasaan positif yang tercermin dalam tindakan sehari-hari. Adapun gambran umum *posttest* dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 4-5 Tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kcamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar Sesudah Perlakuan (*posttest*).

No	Kriteria	Rentang skor	F	Presentase
1	BB	0-40%	0	0%
2	MB	41-55%	2	13,33%
3	BSH	56-75%	13	86,67%
4	BSB	76-100%	0	0%
	Jumlah		15	100%

Sumber: Olahan Data Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak usia 4–5 tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar setelah diterapkan kegiatan *cooking class* mengalami peningkatan yang signifikan. Dari total 15 anak, terdapat 13 anak (86,67%) yang berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) atau berada pada rentang skor 56-75%, 2 anak (13,33%) berada pada kategori Mulai Berkembang (MB) atau Berada pada rentang 41-55%, dan tidak ada anak (0%) yang termasuk dalam kategori Belum Berkembang (BB) atau berada pada rentang skor 0-40% maupun Berkembang Sangat Baik (BSB) atau berada pada rentang skor 76-100%. Gambaran umum perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 4-5 tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar sesudah penerapan *cooking class* dapat dilihat dalam bentuk grafik, untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Sesudah perlakuan

Penelitian ini dilakukan menggunakan *one group pretest-posttest* design untuk melihat hasil (tabel 7) dari *pretets* dan *posttest.* Adapun hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7. Rekapitulasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 4-5 Tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar Sebelum dan Sesudah Perlakuan.

No	Kategori	Rentang Skor	*Pretest*		*Posttest*	
			F	%	F	%
1	BB	0%-40%	14	9,33%	0	0%
2	MB	41%-55%	1	6,67%	2	13,33%

3	BSH	56%-75%	0	0%	13	86,67%
4	BSB	76%-100%	0	0%	0	0%
Jumlah			**15**	**100%**	**15**	**100%**

Sumber: Olahan Data Penelitian 2025

Berdasarkan uraian dari tabel 7, yang membandingkan kondisi anak-anak sebelum dan sesudah kegiatan. Sebelum kegiatan dimulai, mayoritas anak, yaitu 14 dari 15 anak, berada di kategori "Belum Berkembang" (BB) dengan skor 0% hingga 40%. Ini menunjukkan bahwa kesadaran mereka tentang pentingnya kebersihan dan kesehatan masih sangat rendah. Hal ini mengindikasikan perlunya perhatian lebih dari orang tua dan pendidik. Setelah kegiatan *cooking class*, perubahan yang signifikan terjadi. Tidak ada anak yang lagi berada di kategori BB, yang berarti semua anak telah menunjukkan kemajuan. Kategori "Mulai Berkembang" (MB), yang sebelumnya hanya diisi oleh 1 anak, kini meningkat menjadi 2 anak. Ini menunjukkan bahwa mereka mulai memahami beberapa aspek kebersihan dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan paling mencolok terjadi pada kategori "Berkembang Sesuai Harapan" (BSH). Sebelum kegiatan, tidak ada anak yang termasuk dalam kategori ini, tetapi setelah kelas memasak, 13 anak berhasil masuk ke kategori BSH. Ini menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran mereka. Namun, kategori "Berkembang Sangat Baik" (BSB) masih kosong baik sebelum maupun setelah kegiatan. Ini mengindikasikan bahwa meskipun ada peningkatan yang besar, masih ada tantangan yang harus dihadapi untuk mencapai tingkat terbaik dalam perilaku hidup bersih dan sehat. Perbandingan *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *SPSS ver 21*. Dengan *paired sampel t-test*, dimana test ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat perbedaan secara nyata sebelum dan sesudah menggunakan kegiatan *cooking class* terhadap perilaku hidup bersih dan sehat anak yang terdapat pada eksperimen. Data dikatakan mengalami peningkatan yang signifikan jika *Sig (p-valeu)* 0,05. Jika *p-valeu* >0,05 maka tidak cukup bukti untuk menolak Ho. Sebaliknya, jika *p-valeu* <0,05 maka Ho ditolak, Ha diterima dalam (Jayantika, 2018*)*

Tabel 8. Uji-t (Paired Sample Test)

Paired Samples Test								
	Paired Differences					*t*	*df*	*Sig. (2-tailed)*
	Mean	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*	*95% Confidence Interval of the Difference*				
				Lower	*Upper*			
pai r 1	*Pretest - Posttest*	*-7.400*	*1.298*	*.335*	*-8.119*	*-6.681*	*-22.074*	*14*	*000*

Sumber: Olahan Data Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 8 di atas menunjukkan nilai uji statistik t hitung sebesar -22,074 uji dua pihak berarti harga mutlak, sehingga nilai (-) tidak dipakai (Sugiyono, 2010) sehingga t hitung (22,074) karena nilai sig < 0,000 < 0,05. maka p dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari penerapan kegiatan *cooking class* pada perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 4-5 tahun. Pengaruh yang dihitung menggunakan uji *gaint* pada kegiatan *cooking class* terhadap perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 4-5 tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar. adalah sebesar 46,25% yaitu berada pada kategori sedang dengan skor 30% G≤70%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kegiatan cooking class terbukti memberikan pengaruh positif terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak usia 4–5 tahun di RA Madinah Desa Kijang Jaya Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar. Perubahan perilaku yang terjadi setelah penerapan kegiatan cooking class menunjukkan bahwa pembelajaran yang melibatkan pengalaman langsung mampu membantu anak memahami dan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat secara lebih efektif. Terbentuknya perilaku PHBS pada anak tidak terlepas dari karakteristik kegiatan cooking class yang menempatkan anak sebagai subjek aktif dalam pembelajaran. Selama kegiatan berlangsung, anak secara langsung terlibat dalam praktik mencuci tangan, menjaga kebersihan alat dan lingkungan, serta memilih dan mengonsumsi makanan sehat. Proses ini memungkinkan anak belajar melalui pengalaman konkret yang sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak usia dini, sehingga perilaku hidup bersih dan sehat tidak hanya dipahami sebagai aturan, tetapi menjadi kebiasaan yang dilakukan secara berulang.

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat anak masih rendah dengan nilai rata-rata 33,33% dan termasuk dalam kategori Belum Berkembang (BB). Anak masih memerlukan bimbingan dari guru dalam mencuci tangan, membuang sampah, dan memilih makanan sehat. Setelah diberikan perlakuan berupa kegiatan *cooking class*, hasil posttest mengalami peningkatan dengan rata-rata 64,17% dan termasuk kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Peningkatan ini juga terlihat pada distribusi kategori, di mana 86,67% anak berada pada kategori BSH, dan 13,33% anak berada pada kategori Mulai Berkembang (MB), serta tidak ada anak yang berada pada kategori Belum Berkembang (BB). Perubahan ini menunjukkan bahwa kegiatan *cooking class* memberikan dampak positif terhadap perilaku hidup bersih dan sehat anak. Hal ini karena anak belajar secara langsung melalui pengalaman nyata yang menyenangkan. Sejalan dengan teori konstruktivistik Piaget, bahwa anak belajar dengan cara aktif membangun pengetahuan melalui pengalaman langsung. Dalam kegiatan *cooking class*, anak tidak hanya mendengarkan penjelasan guru, tetapi juga melakukan kegiatan secara langsung, seperti mencuci bahan makanan, menjaga kebersihan alat, dan menyajikan makanan sehat.

Hasil ini sejalan dengan teori konstruktivistik Piaget yang menyatakan bahwa anak membangun pengetahuan melalui interaksi langsung dengan lingkungan. Dalam kegiatan cooking class, anak tidak hanya menerima penjelasan dari guru, tetapi juga mengalami sendiri proses menjaga kebersihan dan kesehatan selama kegiatan memasak. Pengalaman langsung tersebut membantu anak mengonstruksi pemahaman tentang pentingnya mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, dan memilih makanan sehat, sehingga perilaku tersebut lebih mudah tertanam dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, perubahan perilaku PHBS anak juga dapat dijelaskan melalui teori perkembangan psikososial Erikson, khususnya pada tahap inisiatif versus rasa bersalah. Pada tahap ini, anak memiliki dorongan untuk mencoba hal-hal baru dan menunjukkan inisiatif dalam melakukan suatu kegiatan. Kegiatan cooking class memberikan kesempatan kepada anak untuk berinisiatif, bertanggung jawab terhadap tugas sederhana, serta terlibat aktif dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Dengan adanya bimbingan dan penguatan dari guru, anak merasa dihargai dan percaya diri dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat secara mandiri.

Temuan penelitian ini juga selaras dengan penelitian terdahulu yang digunakan dalam kajian pustaka. Penelitian Sofianti et al. (2020) dan Maharani et al. (2019) menyatakan bahwa kegiatan cooking class efektif dalam meningkatkan kesadaran anak terhadap pentingnya kebersihan diri dan makanan sehat. Melalui aktivitas memasak, anak belajar secara kontekstual mengenai kebiasaan mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan makanan. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Kurniasih et al. (2022) yang menunjukkan bahwa kegiatan edukatif berbasis praktik lebih efektif dalam membentuk kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir pada anak usia dini.

Selaras dengan penelitian Nawangsih dan Isnaningsih (2024) juga mengungkapkan bahwa cooking class mampu membentuk kebiasaan positif anak melalui pengalaman langsung yang menyenangkan. Pembelajaran yang dilakukan secara aktif dan kontekstual mendorong anak untuk lebih bertanggung jawab terhadap kebersihan diri dan lingkungannya. Hal ini sejalan dengan kondisi di lapangan, di mana anak lebih antusias dan terlibat selama kegiatan cooking class dibandingkan pembelajaran yang bersifat pasif.

Dengan demikian, peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat anak dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian perlakuan semata, tetapi juga oleh proses pembelajaran yang bermakna, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Kegiatan cooking class terbukti menjadi metode pembelajaran yang efektif karena mengintegrasikan pengalaman langsung, pembiasaan perilaku, serta peran guru sebagai fasilitator dalam menanamkan nilai-nilai hidup bersih dan sehat sejak dini.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwah perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia 4-5 tahun di RA Madinah, Desa Kijang Jaya, Kecamatan Tapung Hilir, Kabupaten Kampar, menunjukkan perkembangan yang menarik. Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar anak berada dalam kategori Belum Berkembang (BB), di mana mereka masih memerlukan bimbingan dalam aktivitas dasar seperti mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, dan mengenal makanan sehat. Namun, setelah mengikuti kegiatan cooking class sebanyak empat kali, terjadi peningkatan yang signifikan dalam perilaku mereka, sehingga mereka beralih ke kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Anak-anak kini mulai menunjukkan kebiasaan positif, seperti membuang sampah pada tempatnya, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta memahami pentingnya makanan sehat.

Hasil penelitian yang dianalisis melalui uji statistik menunjukkan bahwa kegiatan cooking class berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat anak. Ini terbukti dengan t-hitung sebesar 22,074, yang jauh lebih besar dibandingkan t-tabel 2,145, serta nilai signifikan yang mencapai 0,000, sehingga berada di bawah 0,05. Dengan nilai gain ternormalisasi sebesar 46,25%, peningkatan perilaku anak termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menegaskan bahwa kegiatan cooking class tidak hanya berpengaruh positif, tetapi juga efektif dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat di kalangan anak usia dini.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Herlanti, Y. (2014). *Analisis pembelajaran sains*. Jakarta: UIN Jakarta Press.

Isnaeni, R. F., & Latipah, E. (2021). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, yang melibatkan serangkaian kegiatan terkait dengan pengumpulan data dari sumber-sumber literatur dan referensi. *Jurnal Golden Age*, *5*(02), 255–262.

Khopipah, A. N., Zahrotul Jannah, A. F. Z., Amalia, A., Fathina Khonsa Sabila, Lastri Arianingsih, & Luthvia Nur Sa'diyyah. (2023). Pengembangan Estetika Cooking Class Di PAUD. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, *8*(1), 14–20. https://doi.org/10.51529/ijiece.v8i1.415

Kurniasih, I., Asmawati, L., & Rosidah, L. (2022). *Pengaruh Aplikasi Hand Wash Squad Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Anak Usia 5-6 Tahun Di Kecamatan Serang*. *11*(2), 573–584.

Luria, A. R. (1969). *The mind of a mnemonist* (L. Solotaroff, Trans.). New York: Avon Books.

Ma'firah, N., Afifah, N., & Fransiska, Y. (2024). *Mengintegrasikan Gizi Seibang Dalam Kegiatan Cooking Class Pada Pembelajaran Anak Uisa Dini*. *2*(6), 2117–2126.

Maharwati, N. K., & Dinatha, N. M. (2023). Strategi Kepala Sekolah Dalam Menerapkan Pendidikan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, *10*(1), 57–69. https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1.1497

Mardhiati, R. (2021). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini*.

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

Pangestuti, P. (2021). Meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak usia 4-5 tahun melalui metode bercerita. *Action Research Journal*, *1*(1), 108–114. https://doi.org/10.51651/arj.v1i1.82

Suganda, A., Ardianty, S., & Iswari, M. F. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode bernyanyi terhadap pelaksanaan cuci tangan pakai sabun pada anak TK Negeri Cempaka. *Jurnal Masker Medika*, 386.

Sugiyono. (2019). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono, S. (2010). Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alvabeta.

Widiyono, A., Islam, U., & Ulama, N. (2022). *Kegiatan Cooking Class Untuk Menubuhkan Kemandirian dan Tnggung Jawab*. *June*.