

MEMASAK BERSAMA TUMBUHKAN KARAKTER ANAK**Eny Setyowati**

Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, STKIP PGRI Pacitan

E-mail: enyines76@gmail.com

Abstrak

Tujuan kegiatan untuk mengajari anak mengolah makanan sehat sendiri serta menumbuhkan karakter anak melalui aktivitas memasak di masa pandemi. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan adalah edukatif dan partisipatif. Teknis pelaksanaan secara daring dengan aplikasi telekonferensi zoom dengan pembatasan peserta 30 anak usia sekolah dasar kelas tinggi dan usia sekolah menengah pertama. Hasil kegiatan terlihat dari proses dan akhir kegiatan. Saat proses keterlibatan dan antusias anak serta dukungan orang tua saat kegiatan sangat baik. Hal ini dibuktikan dengan rekaman layar yang terlihat saat kegiatan. Pascakegiatan tercatat testimoni orang tua yang mendampingi kegiatan serta hasil olahan/masakan anak sendiri yang ditunjukkan melalui rekaman video maupun foto. Kegiatan memasak bersama via telekonferensi zoom anak memiliki rasa tanggung jawab, mandiri, kreatif dan dapat berkolaborasi atau bekerja sama.

Kata kunci: *Memasak, Anak, Karakter*

PENDAHULUAN

Masa pandemi *Covid-19* yang mengharuskan anak-anak usia sekolah belajar dari rumah memunculkan banyak fenomena. Pemanfaatan teknologi komunikasi dan informasi, munculnya kreativitas dalam pembuatan media pembelajaran, efektivitas dan efisiensi kegiatan atau pertemuan ilmiah, baik di bidang pendidikan maupun bidang yang lain adalah beberapa bentuk hikmah dari pandemi. Selain hikmah positif yang dapat diambil, muncul berbagai permasalahan yang mengiringi dengan teknik belajar dari rumah. Belajar dari rumah yang mengharuskan anak melakukan tatap maya atau komunikasi daring dalam jangka waktu yang lama memunculkan rasa jenuh atau bosan. Pengalihan rasa jenuh tersebut dilakukan anak dengan membuka permainan yang ada di gawai mereka. Berdasarkan fenomena tersebut maka perlu aktivitas yang memecah rasa bosan maupun jenuh anak dari aktivitas menatap gawai dan minimnya sosialisasi dengan teman sebaya maupun orang di sekitar.

Berdasarkan testimoni ibu dari peserta kegiatan yang melaksanakan belajar dari rumah, anak memegang gawai tidak hanya untuk aktivitas belajar tetapi juga bermain atau membuka fitur *games*. Anak dapat bertahan berjam-jam saat bermain gawai, sehingga minim melakukan kegiatan yang melibatkan fisik dan interaksi dengan orang lain. Pengakuan lain dari efek belajar dari rumah adalah peningkatan nafsu makan anak. Keinginan anak untuk sekedar *ngemil* atau makan kue meningkat. Sehingga ibu harus berupaya menyediakan makanan tambahan.

Ada beberapa pilihan aktivitas anak maupun yang melibatkan anak agar tidak merasa bosan, salah satunya adalah memasak bersama. Menurut Putra (2020, 28 Maret) ada beberapa aktivitas anak

yang menyenangkan dan dapat mengurangi rasa bosan, antara lain mencoba resep baru dan masak bersama, piknik di rumah, bercocok tanam, menonton film, dan membaca buku bersama. Memasak bersama menjadi salah satu aktivitas menyenangkan karena anak dapat mengolah makanan sendiri serta dapat berkreasi dengan menu masakan yang akan dimakan sendiri. Anak akan tahu terbuat dari apa makanan yang dimakan dan bagaimana membuatnya secara bersama-sama.

Bekerja sama dengan organisasi *Sintesis*, yakni organisasi nirlaba yang mempunyai perhatian terhadap pendidikan anak, dan pelatihan pembuatan makanan untuk usaha dan keluarga maka kegiatan memasak bersama dilaksanakan. Tujuan utama dari kegiatan adalah untuk memberikan kegiatan menyenangkan yang dapat menghilangkan rasa bosan pada anak saat masa pandemi dan memberikan pengetahuan kepada anak tentang bagaimana mengolah makanan sendiri. Sehingga anak belajar mengenal bahan makanan yang sehat, mengetahui cara menggunakan peralatan masak, mengenal takaran, berkreasi dengan bahan makanan yang diketahui dan diinginkan.

KAJIAN LITERATUR

Memasak

Memasak adalah kegiatan pengolahan makanan dengan berbagai cara. Mengutip pernyataan Mulyatiningsih (2017) memasak adalah sebuah cara menransformasi bahan makanan menjadi sesuatu yang berbeda. Tranformasi makanan pada umumnya memerlukan pemanas yang diperoleh dengan cara memindahkan energi dari sumber-sumber panas ke makanan, sehingga molekul yang terdapat pada makanan berubah cepat dan bereaksi ke bentuk dan struktur baru.

Sementara Karina dan Amrihati (2017: 3) menyatakan memasak adalah proses pemberian panas pada bahan makanan, untuk mematangkan dan menjadikan bahan makanan menjadi hidangan yang dapat dimakan, enak dan lezat. Kegiatan memasak mempunyai efek dan tujuan, antara lain: (1) merubah organoleptik makanan; aroma, rasa, suhu dan tektur, karena panas serta media masak akan merubah tektur masakan, aroma, dan rasa, (2) merubah nilai cerna dari bahan makanan, dengan proses memasak bahan makanan yang menjadi rendah cernanya menjadi mudah untuk dicerna oleh tubuh, (3) merubah nilai gizi, dan (4) mematikan mikroorganisme dalam bahan makanan, melalui pemberian panas.

Memasak bermanfaat bagi siapapun yang melakukannya. Educenter (2018) menyatakan pentingnya mengajarkan memasak untuk anak. Beberapa manfaat yang dapat diambil dari mengajari anak memasak. Beberapa diantaranya adalah (1) membangun hubungan antara ibu dan anak, (2) meningkatkan pengetahuan anak, (3) mengajak anak peduli terhadap pola hidup sehat, (4) melatih rasa tanggung jawab anak, (5) melatih kemampuan membuat keputusan, (6) mengembangkan sensitivitas rasa, (7) melatih konsentrasi dan daya ingat, dan (8) membangun kepercayaan diri.

Manfaat lain dari memasak juga dinyatakan Hafadzoh (2020) yaitu: dapat meningkatkan kepercayaan diri, lebih bahagia, meningkatkan kreativitas, menyatukan keluarga, dan membantu kesehatan mental. Manfaat lain dari memasak dinyatakan ahli masak, Habibie yang dikutip Tempo.co

(2018), ada beberapa manfaat mengajak anak memasak, yaitu; memelihara ikatan emosional dan komunikasi, menjadi lebih sehat, mandiri, menghargai makanan, lebih bijak memilih makanan, dan berhemat.

Educenter (2018) merinci kemampuan yang terlatih saat anak memasak, sebagai berikut.

Melatih motorik halus

Gerakan motorik halus adalah gerakan yang terjadi karena adanya koordinasi gerakan otot kecil pada bagian tubuh, seperti pada jari dan tangan. Untuk melatih keterampilan ini, kegiatan di dapur yang bisa dilakukan adalah memeras adonan, mengocok telur, dan memotong bahan dan bumbu makanan lain. Dalam kehidupan sehari-hari, gerakan motorik halus sangat dibutuhkan. Mulai dari menulis hingga mengambil benda-benda kecil.

Melatih Persepsi Visual

Secara umum, persepsi visual berarti mengenali bentuk dan warna serta mengetahui perubahannya. Warna dan bentuk masakan setelah proses memasak akan berubah. Kegiatan menggoreng misalnya, pasti akan terjadi perbedaan warna atau bentuk. Memiliki keahlian persepsi visual adalah sesuatu yang penting. Praktik dalam kehidupan sehari-hari, mengenali sesuatu yang tidak beres hanya dengan melihat persepsi visualnya yang tidak seharusnya demikian.

Melatih koordinasi tangan dan mata

Salah satu aktivitas di dapur yang bisa dilakukan untuk melatih koordinasi tangan dan mata adalah menuangkan lelehan cokelat di dalam sebuah cetakan. Aktivitas tersebut melatih anak belajar dua kemampuan sekaligus, yaitu memegang dan melihat dengan baik.

Kognitif

Belajar memasak untuk anak-anak dapat meningkatkan kemampuan kognitif, yaitu kemampuan yang memanfaatkan kekuatan otak. Saat memasak, menakar bahan dengan sendok atau alat pengukur diperlukan kemampuan otak.

Keaksaraan

Kemampuan untuk mengenali huruf, menulis, dan membaca dalam aktivitas memasak turut dilatih. Membaca resep, ukuran bahan dan lain-lain.

Berbahasa

Kemampuan saat belajar memasak terlihat saat anak diajak berkomunikasi, baik oleh teman maupun orang tua. Anak juga belajar memahami instruksi yang diberikan kepadanya.

Bersosialisasi

Hal lain yang bisa didapatkan dari kegiatan belajar memasak untuk anak-anak adalah kemampuan bersosialisasi. Kemampuan bersosialisasi sangat penting untuk mengembangkan karakter anak kelak ketika sudah dewasa.

Kreativitas

Melalui pelajaran memasak, anak juga bisa dilatih untuk mengembangkan kreativitas. Dalam hal ini, biarkan anak berkreasi menentukan apa yang ia anggap paling sesuai dan bagus. Meskipun akhirnya kadang-kadang berantakan, intinya adalah anak bisa menyalurkan idenya.

Nilai dan Moral

Beberapa aspek nilai dan moral yang bisa dipelajari dari kegiatan memasak adalah hal-hal yang berhubungan kedisiplinan, kebersihan, tanggung jawab, dan hal-hal positif lain. Anak bisa diajarkan hal-hal prinsip ini dengan cara yang menyenangkan dan tidak kaku.

Karakter

Setiap orang memiliki karakter yang berbeda. Menurut Prasetyo (2011: 5) karakter adalah watak, sifat, atau hal-hal yang sangat mendasar yang ada pada diri seseorang sehingga membedakan orang yang satu dan lainnya. Pembentukan karakter anak dipengaruhi oleh faktor bawaan dan lingkungan. Pandangan anak terhadap lingkungan yang dimiliki, seperti pengetahuan, pengalaman, prinsip-prinsip moral yang diterima, bimbingan, pengarahan, dan interaksi orang tua dan anak akan berpengaruh terhadap karakter anak tersebut. Lingkungan yang positif akan membentuk karakter yang positif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan memasak bersama yang dilakukan anak secara daring dengan aplikasi telekonferensi *zoom* meliputi (1) penambahan pengalaman anak setelah kegiatan dilakukan, (2) peran orang tua dalam mendampingi anak berkegiatan., (3) karakter anak yang terbangun setelah kegiatan dilaksanakan

Menambah Pengalaman

Kegiatan memasak bersama secara daring memotret antusias anak untuk berkarya dan mencipta makanan yang bahannya telah disiapkan sebelumnya. Hal ini terlihat dari keaktifan anak untuk bergabung dalam aplikasi sesuai dengan waktu yang telah ditentukan dan tetap bertahan sampai akhir kegiatan. Hal ini dapat terlihat dalam dokumentasi unggahan video di media sosial youtube dalam tautan <https://www.youtube.com/watch?v=kt9c3F67ZA4&t=132s>. Anak-anak yang sebelumnya tidak atau belum pernah mengolah makanan sendiri akhirnya dapat membuat. Dimulai dari mengenal bahan makanan, termasuk bahan makanan sehat yang layak dan bermanfaat untuk kesehatan. Anak belajar menggunakan dan mengenal peralatan memasak secara langsung, dan mengolah bahan mentah menjadi makanan yang siap konsumsi. Selain itu, cara menyajikan makanan agar menarik juga menjadi pengalaman lain yang diperoleh anak selama kegiatan. Hal ini terlihat dari animo anak-anak saat kegiatan berlangsung dan hasil masakan yang telah dibuat dan didokumentasikan.

Peran Orang tua

Dukungan orang tua dalam kegiatan memasak menunjukkan bahwa orang tua memperhatikan dan berupaya mencari solusi dari minimnya aktivitas fisik selama pandemi. Bentuk peran orang tua dalam kegiatan adalah pendampingan anak saat pendaftaran, penyiapan bahan, saat pelaksanaan dan

setelah kegiatan. Testimoni orang tua setelah kegiatan terlihat dari pernyataan yang disampaikan. Anak yang selama ini tidak pernah mau ke dapur, anak yang setiap hari memegang gawai berjam-jam tanpa memperhatikan orang di sekitar, dan keinginan anak untuk makan yang meningkat selama pandemi merasa terbantu dengan kegiatan memasak bersama.

Karakter Anak

Pembentukan karakter anak dipengaruhi oleh faktor bawaan dan lingkungan. Peran lingkungan, terutama lingkungan keluarga menjadi dominan. Perhatian, contoh yang diberikan orang tua dan orang yang dianggap lebih tua dalam lingkungan keluarga. Ruang kegiatan yang terbuka bagi anak akan membuat anak memiliki wawasan dan mencoba berbagai pengalaman yang bermanfaat sebagai bekal hidup. Kegiatan memasak yang diikuti anak telah membuka peluang anak untuk berkreasi dan mengasah kemampuan diri. Beberapa karakter anak yang tumbuh saat kegiatan memasak antara lain, mandiri, disiplin, bertanggung jawab, dan kemampuan berkomunikasi serta bersosialisasi.

KESIMPULAN

Kegiatan memasak bersama yang dilakukan anak saat pandemi memiliki banyak manfaat. Selain bermanfaat untuk anak juga bermanfaat untuk orang tua. Pertama, memasak dapat menghilangkan rasa bosan anak atas situasi yang dihadapi di sela-sela aktivitas belajar dari rumah. Anak dapat bertemu dengan teman baru, karena aktivitas dilakukan secara daring dan menghadirkan anak-anak di luar teman sekolah. Kedua, memasak dapat menambah pengalaman dan pengetahuan anak tentang bahan makanan sehat, peralatan memasak, cara memasak makanan, bahkan menyajikan makanan. Ketiga, memasak dapat menumbuhkan karakter anak, karena dalam proses memasak anak dituntut untuk, disiplin, kreatif, dan bertanggung jawab. Keempat, manfaat untuk orang tua. Orang tua dapat melihat potensi anak dari kegiatan memasak bersama anak, dan terbantu karena selama pandemi anak-anak sulit diajak berkomunikasi dan bersosialisasi akibat perhatian anak terpusat pada gawai yang dipegang setiap hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Educenter. 2018. *Belajar Memasak Untuk Anak-anak*. <https://www.educenter.id/belajar-memasak-untuk-anak-anak/>, Diakses 25 Januari 2021.
- Educenter. *Belajar Memasak untuk Anak-anak*. <https://www.educenter.id/belajar-memasak-untuk-anak-anak/>. Diakses 25 Januari 2021.
- Hafadzoh, Siti. 2020. *5 Manfaat Hobi Memasak Kala Pandemi, Baik untuk Psikologis Bunda*. <https://www.haibunda.com/moms-life/20200824122021-76-158320/5-manfaat-hobi-memasak-kala-pandemi-baik-untuk-psikologis-bunda>. Diakses 25 Januari 2021.
- Karina, Sa'diah Mukti dan Amrihati, Endang Titi. 2017. *Pengembangan Kuliner*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mulyatiningsih, Endang. 2007. *Teknik-Teknik Dasar Memasak*.

Prasetyo, Nana. 2011. *Membangun Karakter Anak Usia Dini*. Kemertian Pendidikan Nasional.

Putra, Arif.2020. Anak Bosan Karena Corona? Ajak Lakukan Aktivitas Ini, Yuk!

<https://www.sehatq.com/artikel/ide-aktivitas-anak-di-rumah-agar-tak-bosan-selama-wabah-corona>. Diakses 25 Januari 2021.