

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS, PLAY ACTIVITIES AND PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN WITH MOTOR ABILITY

SPEKTRUM

Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)

<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/pnfi>

Jurusan Pendidikan Luar Sekolah

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Padang

Sumatera Barat, Indonesia

Volume 7, Nomor 4, Desember 2019

DOI: 10.24036/spektrumpls.v7i4.109259

Vivi Gita Puspita^{1,2}, Hafizah Delyana¹

¹Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

²puspitavivi666@gmail.com

ABSTRACT

Nutritional status is a condition in which each individual can be influenced by several factors such as the influence of food that is being consumed by someone is an indicator of nutritional status. A child who has a good nutritional status can be seen from the growth and development will run in a balanced and can be categorized as healthy. If a child can be said to be healthy then the child can carry out their duties properly and correctly. Adding good nutritional status is one of the requirements in achieving optimal health, well-controlled emotions, good mental health and physical appearance of children in accordance with the rules. Physical health can support the ability of a child because that ability is the level where a person can do according to what has been determined and done in the right ways also in accordance with the rules.

Keywords: Nutritional Status, Physical Freshness, Early Childhood, Motor Ability

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan suatu yang dilihat dari kondisi seseorang di mana memang akan memengaruhi kehidupannya jika status gizi seorang anak baik maka bisa dipastikan kecerdasan dan daya tangkap anak akan baik dan begitu juga sebaliknya. Status gizi sangat memberikan pengaruh yang besar bagi anak. Suparisa dalam Syampurma (2018), menyatakan bahwa gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi.

Menurut Almatsier dalam Nurdini & Probosari (2017), zat-zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein, oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas. Dalam melakukan sebuah aktivitas energi ini harus kita penuhi agar menjadikan diri kita seimbang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan melakukan kegiatan tersebut tidak terjadi hambatan dari dalam diri sendiri.

Menurut Almatsier dalam Nurdini & Probosari (2017), menyatakan bahwa zat gizi merupakan ikatan kimia yang diperlukan untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun, memelihara jaringan serta mengatur proses-proses jaringan. Gizi merupakan bagian penting yang dibutuhkan oleh tubuh guna perkembangan dan pertumbuhan dalam bentuk dan untuk memperoleh energi, agar manusia dapat melaksanakan kegiatan fisiknya sehari-hari. Status gizi bagi seseorang sangatlah penting status gizi biasanya dilihat dari bagaimana seorang menyediakan makanan bagi anak mereka dengan porsi dan ketentuan yang baik di mana keseimbangan serta keadaan perlu juga diperhatikan kegiatan ini berguna sebagai suatu perwujudan dalam bentuk variabel atas nutrisi dan bentuk variabel.

Gizi bagi seorang anak sangat penting contoh pemenuhan empat sehat lima sempurna dengan memberikan makanan sehat kepada anak juga merupakan sebuah perhatian yang cukup sebagai orang tua terhadap anaknya. Pemberian sayuran secara teratur, makanan yang mengandung protein dan karbohidrat dengan sedikit minyak serta teratur minum susu juga menjadi penunjang gizi baik bagi seorang anak. Tanda seorang anak yang kurang gizi pada umumnya dapat dilihat dari bentuk fisik anak itu sendiri, seperti kelainan pada warna rambut anak, rambut anak menjadi rontok, otot anak menjadi mengecil, bentuk muka seperti bulan serta banyak bentuk fisik anak yang menggambarkan anak itu kurang gizi. Gizi kurang atau sering juga disebut dengan gizi buruk pada masa anak-anak dapat berakibat terganggunya suatu pertumbuhan baik jasmani anak maupun rohani anak serta kecerdasan mereka. Lebih bahayanya lagi gizi buruk juga bisa mengakibatkan kematian terhadap anak dikarenakan banyak penyakit-penyakit tertentu yang mengakibatkan kematian itu sendiri. Pengaruh gizi terhadap anak memang hal yang benar-benar harus ditanggulangi dan ditangani secara benar oleh orang tua mereka. Dari hal ini sangat memengaruhi juga kemampuan atas persepsi motorik anak yang di dalamnya terdapat 2 proses tersebut berupa suatu proses pengamatan dan bagaimana seorang anak bergerak dan saling berinteraksi satu dengan yang lainnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa semua gerakan yang akan dan sedang dilakukan anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya kemampuan atas persepsi motorik anak terhadap suatu rangsangan yang akan datang. Adapun komponen yang nantinya memengaruhi serta terlibat atas persepsi motorik di samping tubuh anak itu sebagai berikut, yaitu indera penglihatan, indera pendengaran, peraba, persepsi kinestetis, penciuman dan persepsi rasa.

PEMBAHASAN

Anak Usia Dini

Anak usia dini menurut Nasional Association in Education for Young Children (NAEYC) adalah anak yang berada pada masa rentang usia sejak lahir sehingga umur 8 tahun. Anak usia dini mempunyai potensi genetik sejak lahir yang perlu dikembangkan melalui beberapa stimulus di setiap aktivitasnya. Setiap perkembangan mereka harus diperhatikan dan diawasi oleh orang tua mereka agar hambatan yang nantinya mereka alami tidak mempengaruhi pertumbuhan pada diri anak itu sendiri.

Anak usia dini sangatlah memiliki sifat yang unik dan berbeda sekalipun mereka terlahir kembar. Setiap anak memiliki kelebihan serta kekurangan serta memiliki bakat, minat dan potensi masing-masing. Ketika seorang pendidik anak usia dini mulai memberikan pengajaran sebelumnya kita harus memahami sifat serta mengenali berbagai keunikan dan potensi masing-masing anak agar kita mudah memahami anak tersebut.

Montessori dalam Elytasari (2017), mengemukakan bahwa usia dini merupakan periode sensitif atau masa peka pada anak, yaitu suatu periode ketika suatu fungsi tertentu perlu dirangsang dan diarahkan sehingga tidak terlambat perkembangannya. Sebagai contoh ketika anak berada pada masa peka terhadap berbicara maka ketika anak tersebut tidak melewati kepekaan dengan baik maka anak tersebut akan mengalami hambatan dalam hal perkembangan dalam kemampuan berbahasa pada periode-periode selanjutnya.

Pada dasarnya anak usia sering sekali disebut dengan sebutan anak prasekolah, mereka memiliki masa perkembangannya dan terjadinya sebuah pematangan fungsi-fungsi fisik serta psikis yang nantinya akan siap merespon bermacam rangsangan dari lingkungan yang ditempatinya. Pada masa ini merupakan masa di mana saat paling tepat bagi orang tua untuk meletakkan dasar yang pertama dan yang utama dalam mengembangkan berbagai kemampuan fisik bahkan potensi anak, bahasa, sosial, emosional, spritual, disiplin diri, konsep diri, bahkan kemandirian anak.

Secara umum anak usia dini dapat dikelompokkan dalam usia (0-1 tahun), (2-3 tahun), (4-6 tahun); dengan karakteristik masing-masing sebagai berikut (Septiani, Widyaningsih, & Igohm, 2016): *Pertama*, usia 0-1 tahun. Pada usia ini disebut masa bayi tetapi perkembangan fisik mengalami kecepatan yang sangat luar biasa, paling cepat dibandingkan dengan usia selanjutnya. Berbagai karakteristik anak usia bayi dapat dijelaskan, yaitu sebagai berikut: 1) Mempelajari keterampilan motorik mulai dari berguling, merangkak, serta duduk bahkan hingga berjalan; 2) Mempelajari

keterampilan menggunakan panca indera seperti melihat, mengamati, meraba, mencium, mendengar, serta mengecap; 3) Mempelajari komunikasi bayi.

Kedua, usia 2-3 tahun. Pada masa ini mengalami kesamaan karakteristik dengan masa sebelumnya, yang secara fisik masih mengalami pertumbuhan yang pesat. Beberapa karakteristik khusus anak usia 2-3, yaitu sangat sensitif terhadap benda-benda yang terdapat di sekeliling mereka, saat usia ini mulai mengembangkan kemampuan berbahasa, dan pada masa ini anak mulai dapat mengembangkan emosi. Pada dasarnya perkembangan emosi ini didasarkan bagaimana lingkungan tersebut memperlakukan dia sebab, pada dasarnya emosi bukan ditentukan oleh bawaan melainkan lebih kepada bagaimana lingkungan memperlakukannya.

Ketiga, usia 4-6 tahun. Pada usia ini anak memiliki karakteristik sebagai berikut: 1) Berkaitan dengan perkembangan fisik anak, sehingga anak tersebut sangat aktif melakukan berbagai kegiatan. Seperti melakukan kegiatan melompat, memanjat, dan berlari; 2) Di usia ini anak mengalami perkembangan bahasa yang semakin baik dari pada usia sebelumnya; 3) Perkembangan kognitif (daya pikir) sangat pesat, ditunjukkan dengan rasa keingintahuan anak terhadap apa yang terjadi di lingkungan sekitarnya.

Kemampuan Motorik

Hurlock dalam Riza & Swaliana (2018), menyatakan bahwa perkembangan motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otot sebagai pusat gerak. Di mana pada dasarnya kita mengetahui bahwasanya gerak secara jelas dapat dibedakan menjadi gerak halus dan gerak kasar, dua gerakan ini memiliki karakteristik masing-masing. Menurut Sukanti dalam Riza & Swaliana (2018), bahwa perkembangan motorik merupakan sesuatu proses kemasakan atau gerak yang langsung melibatkan otot-otot untuk bergerak dan proses penyarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan dan proses penyarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan tubuhnya.

Kebugaran Jasmani

Jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih bisa menikmati waktu luang. Prinsip utama dalam pelatihan fisik pada anak adalah merangsang semua system organ dengan pelatihan multilateral yang meliputi pelatihan-pelatihan aerobik, kekuatan, power, ketahanan, dan keterampilan teknik, yang dilaksanakan secara terpadu dan bertahap dalam segala aspeknya (intensitas, durasi, maupun frekuensinya).

Sebagaimana prinsip pembelajaran anak adalah bermain sambil belajar. kegiatan fisik dapat dilaksanakan dengan prinsip fun and enjoy, atau gembira dan santai dengan prinsip-prinsip pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan anak, misalnya dilaksanakan sebelum pembelajaran, dimaksudkan dalam program semester/tahunan ataupun kegiatan *incidental* dengan perencanaan pelaksanaan yang baik.

Sulistyoningsih dalam Diniyyah & Nindya (2017), asupan gizi yang salah atau tidak sesuai juga akan menimbulkan masalah kesehatan. Selain itu, juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan otak dan perilaku, kemampuan bekerja dan produktivitas, serta daya tahan terhadap penyakit infeksi. Biasanya dengan status gizi yang tidak normal, mengakibatkan tubuh akan terganggu saat melakukan aktivitas fisik, khususnya dalam aktivitas olahraga. Misalnya, anak yang memiliki berat badan lebih (obesitas) akan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan olahraga yang cukup rumit. Karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang memerlukan keterampilan dan juga energi yang cukup besar untuk melakukannya.

KESIMPULAN

Status gizi adalah suatu kondisi di mana dari setiap individu yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengaruh zat makanan yang sedang dikonsumsi seseorang merupakan sebagai

suatu indikator dari status gizinya. Seorang anak yang memiliki status gizi yang baik tentu terlihat dari pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan dapat dikategorikan sehat.

DAFTAR RUJUKAN

- Diniyyah, S. R., & Nindya, T. S. (2017). Asupan Energi , Protein dan Lemak dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Suci, Gresik. *Jurnal Amerta Nutrition*, 1(4), 341–350. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.341-350>
- Elytasari, S. (2017). Esensi Metode Montessori dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. *Jurnal Ar-Raniry*, 3(1), 59–73.
- Nurdini, D. A., & Probosari, E. (2017). Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Atlet Sepakbola. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 28–34. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/200318-tingkat-kecukupan-zat-gizi-dan-kadar-hem.pdf>
- Riza, M., & Swaliana, A. (2018). Deteksi Perkembangan Kompetensi Motorik Anak di PAUD Nadila Kec. Bebesen Kab. Aceh Tengah. *Jurnal As-Salam*, 2(3), 28–35. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/293642-deteksi-perkembangan-kompetensi-motorik-97c6afff.pdf>
- Septiani, R., Widyaningsih, S., & Igohm, M. K. B. (2016). Tingkat Perkembangan Anak Pra Sekolah Usia 3-5 Tahun Yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 114–125. Retrieved from jurnal.unimus.ac.id > JKJ > article > download%0A
- Syampurma, H. (2018). Studi tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi SMP Ngeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 89–99. Retrieved from menssana.pjj.unp.ac.id > index.php > article > download%0A