

PENGARUH ASUPAN MAKANAN BERGIZI DAN SEIMBANG TERHADAP TUMBUH KEMBANG ANAK DI KELOMPOK B PAUD BUAH HATI KECAMATAN LUWUK KABUPATEN BANGGAI

MURAENI MURSANIB & PUTRI TAUFIKNIA

(Staf Pengajar Prodi PG PAUD & Alumni)

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan pada anak di Kelompok B PAUD Buah Hati Kecamatan Luwuk Kabupaten Banggai yang berkaitan dengan tumbuh kembang anak dan Asupan makanan bergizi dan seimbang yang diterapkan orang tua kepada anaknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh asupan makanan bergizi dan seimbang terhadap Tumbuh Kembang Anak. Metode penelitian yang digunakan adalah metode pendekatan *Ex Post facto* dan jenis penelitian Kuantitatif. Adapun subjek penelitian ini adalah anak di Kelompok B PAUD Buah Hati Kecamatan Luwuk Kabupaten Banggai yang berjumlah 15 anak. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui Angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan Asupan Makanan bergizi dan seimbang terhadap tumbuh kembang anak dimana nilai *thitung* sebesar 2,275 lebih besar dari *ttabel* > 2,160, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa “Ada pengaruh Asupan Makanan Bergizi dan Seimbang (X) Terhadap Tumbuh Kembang Anak (Y).”

Kata Kunci : *Asupan Makanan Bergizi dan Seimbang; Tumbuh Kembang*

PENDAHULUAN

Anak Usia Dini (AUD) secara umum adalah anak yang berada pada usia 0-6 tahun. Pada masa anak usia dini sering disebut dengan istilah “*golden age*” atau masa emas karena masa ini sangat menentukan seperti apa mereka kelak jika dewasa baik dari segi fisik, mental maupun kecerdasan. Pendidikan anak Usia Dini (PAUD) semakin dirasakan kepentingannya sebagai upaya yang terencana dan terukur untuk membantu tumbuh kembang anak, Asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Untuk

mencapai tumbuh kembang anak yang optimal seorang anak diperlukan persiapan diri, bahkan sebelum pernikahan.

Dalam hal ini makanan merupakan kebutuhan mendasar yang menjadi acuan bagaimana anak bisa tumbuh dan berkembang dengan baik. Bukan sekedar makanan yang biasa tetapi makanan yang memenuhi asupan gizi yang cukup dan seimbang. Gizi merupakan salah satu faktor yang mutlak diperlukan dalam proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf, dan otak, serta tingkat intelektualitas dan kecerdasan manusia. Gizi juga merupakan zat-zat yang dibutuhkan untuk melangsungkan berbagai metabolisme, adanya keseimbangan gizi yaitu jumlah yang cukup dan perbandingan yang tepat menyebabkan tubuh memperoleh energi yang cukup. pembinaan kesehatan anak usia dini sangat dianjurkan sejak masih dalam kandungan hingga usia balita ditujukan untuk melindungi anak dari ancaman kematian dan sakit yang dapat membawa anak cacat serta untuk meningkatkan kualitas hidup agar anak mencapai tumbuh kembang anak optimal.

Periode tumbuh kembang anak mencakup dua aspek yang berbeda tetapi saling berkesinambungan. Pertumbuhan mempunyai dampak dalam aspek fisik, sedangkan perkembangan berkaitan dengan fungsi organ. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang terjadi pada tiap makhluk sejak lahir sampai dengan dewasa. Menurut Soetjiningsih dan Gde Ranuh. (2015 : 2) "Tumbuh kembang merupakan manifestasi yang kompleks dari perubahan morfologi, biokimia, dan fisiologi yang terjadi sejak konsepsi sampai maturitas/ dewasa. Tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk salah satunya asupan gizi yang baik dan seimbang dapat menunjang tumbuh kembang yang baik. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.

Menurut Mardalena, Ida (2017:1) "Makanan adalah bahan yang mengandung zat – zat gizi dan atau unsur – unsur ikatan kimia yang dapat direaksikan oleh tubuh menjadi zat gizi sehingga berguna bagi tubuh". Makanan dibutuhkan tubuh agar bisa mendapatkan tenaga untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Makanan dapat membantu manusia dalam mendapatkan energy, membantu pertumbuhan badan dan otak. Menurut Hulme (dalam luck sugiarto, 2012), "Makanan sehat dan

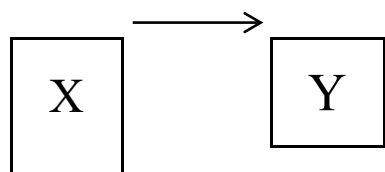
bergizi adalah makanan dalam arti yang sesungguhnya dan mampu menikmati makanan tersebut. Makanan yang sehat harus terdiri dari makanan utama dan makanan penunjang". Makanan utama yang dimaksudkan disini adalah karbohidrat yaitu nasi, ubi-ubian, jagung, kentang dan lainnya. Sedangkan makanan penunjang yaitu sayur-sayuran dan buah-buahan, mineral dan vitamin.

Menurut Bambang Trisonowiyanto (2012 : 32) "Makanan bergizi adalah zat-zat yang diperlukan oleh tubuh". Pada dasarnya makanan bergizi adalah makanan yang dikonsumsi dan mempunyai peran penting bagi kesehatan maupun pertumbuhan manusia secara sehat dan normal. Menurut Isna Hikmawati (2012 : 109) "Gizi (*Nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan".

Mengingat pentingnya pemberian Asupan Makanan Bergizi dan seimbang terkhususnya anak usia dini untuk pemberian gizi yang baik sejak lahir hingga usia dewasa dan mengetahui asupan gizi seimbang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Asupan Makanan Bergizi dan Seimbang Terhadap Tumbuh kembang Anak di kelompok B PAUD Buah hati Kecamatan Luwuk Kabupaten Banggai".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *ex post facto* dengan jenis penelitian kuantitatif. Adapun yang menjadi variabel dari penelitian ini ada dua variabel, yaitu Asupan makanan bergizi dan seimbang dan tumbuh kembang anak. Asupan makanan bergizi dan seimbang merupakan variabel bebas (independen) dan tumbuh kembang anak merupakan variabel terikat (dependen). Variabel bebas adalah Asupan Makanan bergizi dan seimbang diberi simbol X. sedangkan, variabel terikat adalah Tumbuh kembang anak, diberi simbol Y. Maka hubungan variabel X dan Y, desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 3.2 Rancangan penelitian

Keterangan:

X = Asupan Makanan bergizi dan seimbang

Y = Tumbuh Kembang Anak

➔ = Pengaruh

Penelitian ini dilaksanakan di PAUD Buah Hati Kecamatan Luwuk Kabupaten Banggai. PAUD ini memiliki 2 kelas, yaitu kelompok A, dan kelompok B. Sampel dalam penelitian ini terkait dengan masalah yang diteliti berada pada Kelompok B adalah 15 anak, terdiri dari 5 anak laki-laki dan 10 anak Perempuan. Terdaftar pada tahun ajaran 2020/2021. Adapun kriteria pengambilan sampel penelitian ini adalah anak berada di kelompok B, usia yang diteliti adalah 56 tahun dan anak yang memiliki masalah pada pengembangan nilai agama moral.

Jenis data yang digunakan adalah kuantitatif. Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini yaitu, data primer dan sekunder. Data dikumpulkan melalui teknik angket, observasi, wawancara dan dokumentasi. Setelah data dikumpulkan maka data diolah dengan menggunakan teknik persentase, kemudian dilakukan teknik analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial. Kemudian hasil olahan data tersebut, dianalisis secara deskriptif kuantitatif.

Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan analisis inferensial atau uji-t dengan bantuan program SPSS 16.0 untuk mengetahui rata-rata pengembangan nilai agama moral anak sebelum diberi pengamatan dan sesudah diberi pengamatan berupa metode demonstrasi, dan juga untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu “Hubungan metode demonstrasi dengan pengembangan nilai agama moral anak di kelompok B TK Aisyiah Busthanul Athfal IV Palu Timur”. Diterima atau ditolak maka dikonsultasikan pada tabel H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kemudian apabila dibandingkan dengan taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05\%$), bila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_0 di tolak dan H_1 di terima. Kemudian apabila di bandingkan dengan taraf signifikan sig $\alpha < 0,05$ maka H_1 dan H_0 di tolak.

Adapun *instrument* penelitian yang digunakan adalah lembar observasi anak, padoman wawancara, rubrik penilaian, alat tulis, laptop dan kamera (*handphone*).

HASIL PENELITIAN

Bagian ini akan dipaparkan hasil penelitian mengenai pengaruh asupan makanan bergizi dan seimbang terhadap tumbuh kembang anak. Penelitian ini dilakukan di PAUD Buah hati

Kecamatan Luwuk Kabupaten Luwuk. Pelaksanaan penelitian ini telah dilakukan oleh peneliti dari tanggal 3 Agustus sampai 18 Agustus 2020. Adapun subjek dalam penelitian ini, yaitu anak di kelompok B yang berjumlah 15 anak, terdiri dari 5 anak laki-laki dan 10 anak perempuan. Peneliti menyajikan hasil pengisian angket mengenai Asupan makanan Bergizi dan Seimbang terhadap Tumbuh Kembang Anak, sebagaimana diuraikan di bawah ini

Analisis Statistik

Sebelum data diolah ke uji t, terlebih dahulu harus di uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data yang nantinya hal ini menjadi penting untuk diketahui karena berkaitan dengan uji statistik yang tepat untuk digunakan. Berikut uraian tabel uji normalitas sebagai berikut : **Tabel 1.3 Uji Normalitas (*Test Of Normality*)**

		Unstandardized Residual
N		15
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.16106796
Most Extreme Differences Absolute		
	Positive	.166
	Negative	.166
		-.096
Kolmogorov-Smirnov Z		.641
Asymp. Sig. (2-tailed)		.806

Berdasarkan output SPSS di atas dapat diketahui bahwa nilai residual dari Asupan Makanan Bergizi dan Tumbuh kembang Anak adalah sebesar 0,806. Nilai residual diketahui ternyata lebih

besar dari nilai signifikan 0,05 ($0,806 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa pernyataan responden Asupan Makanan bergizi dan Seimbang dan tumbuh kembang anak memiliki sebaran data yang normal.

PEMBAHASAN Asupan Makanan bergizi dan seimbang

Dari hasil analisis koefisien regresi variabel Asupan Makanan bergizi dan seimbang di kelompok B PAUD Buah Hati Kecamatan Luwuk Kabupaten Banggai melalui angket atau kuesioner yang telah dibagikan kepada orang tua murid dari 30 pernyataan menunjukkan nilai rata-rata 0,921 yang artinya Asupan Makanan bergizi dan seimbang anak sangat baik terpenuhi. Asupan Makanan bergizi dan seimbang adalah suatu kelompok makanan yang dikonsumsi oleh tubuh sehari-hari.

Makanan yang bergizi dan seimbang terdiri dari makanan yang mengandung karbohidrat, protein, mineral dan vitamin. Semua makanan komponen tersebut harus dikonsumsi secara bersamaan setiap hari dengan takaran yang sesuai dan tidak boleh berlebihan agar dapat memenuhi asupan gizi dan sehingga memberi tenaga bagi tubuh untuk beraktifitas.

Menurut Almatier (2002 : 291) gizi yang seimbang dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama yaitu :

1. sumber energy atau tenaga yaitu padi-padian atau sereal seperti beras, jagung, gandum, umbi-umbian seperti ubi, singkong, dan talas serta olahannya seperti tepung-tepungan, mie dan bihun.
2. Sumber protein yaitu sumber protein hewani, seperti daging ayam telur, dan susu. Sumber protein nabati, seperti kacang-kacangan, kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, serta hasil olahannya seperti tempe, tahu susu kedelai dan oncom.
3. Sumber zat pengatur seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan jingga, seperti bayam, daun singkong, daun katuk kangkung, wortel, serta sayur kacang-kacangan seperti sayur kacang panjang, dan kacang akan serta dan berasa asam, seperti pepaya, mangga nanas, nangka, jambu biji, apel, sirih dan jeruk.

Menurut Almatier (2002 : 290) “Pedoman umum gizi seimbang (PuGs) adalah pedoman dasar tentang gizi seimbang yang disusun sebagai penuntun pada perilaku konsumsi makanan”.

Berdasarkan bahasan dan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa Asupan Makanan bergizi dan seimbang sangat penting untuk dikonsumsi anak di kelompok B PAUD Buah Hati Kecamatan Luwuk Kabupaten Banggai selain menyehatkan dapat memberikan anak tumbuh kembang yang optimal.

Tumbuh Kembang Anak

Hasil yang diperoleh dalam penelitian merupakan hasil pengamatan mengenai Tumbuh Kembang anak yang dalam penelitian ini mencakup dua aspek yaitu Tinggi dan Berat Badan. Kedua aspek tersebut merupakan sebuah tolak ukur dari tumbuh dan berkembang. Anak dikatakan telah bertumbuh kembang jika sudah maupun sementara melewati proses tersebut. Dari hasil penelitian melalui angket atau kuesioner yang telah dibagikan kepada para guru menunjukkan bahwa anak di Kelompok B PAUD Buah Hati kecamatan Luwuk Kabupaten Banggai tumbuh dan berkembang sangat baik dan sudah sesuai dengan umur mereka. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil pengisian angket sebesar 61,00 yang artinya tumbuh kembang anak di Kelompok B PAUD Buah Hati tidak ada hambatan.

Pengaruh Asupan Makanan bergizi terhadap tumbuh Kembang Anak

Hasil uji statistik didapatkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,275 > 2,160$) atau nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Asupan makanan bergizi dan seimbang terhadap tumbuh kembang anak. Hal ini menjelaskan bahwa asupan makanan bergizi sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak pemberian makanan yang bergizi dan seimbang pada anak maka akan semakin baik pula tumbuh kembang anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di Kelompok B PAUD Buah Hati Kecamatan Luwuk Kabupaten Banggai, terdapat tiga kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah yang diajukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tumbuh Kembang Anak di Kelompok B PAUD Buah Hati Kecamatan Luwuk Kabupaten Banggai saat dilakukannya penelitian yaitu cukup baik, hal ini dibuktikan dengan Tinggi

dan berat badan anak sesuai dengan umurnya dan juga perkembangan anak sesuai dengan umurnya pula.

2. Pemberian asupan makanan bergizi dan seimbang di Kelompok B PAUD Buah Hati Kecamatan Luwuk Kabupaten Banggai sudah cukup baik hal ini dibuktikan melalui survey pengisian angket yang diberikan kepada orang tua yang selalu memantau dan memberikan asupan makanan yang baik kepada anak-anaknya.
3. Ada pengaruh Asupan Makanan Bergizi terhadap Tumbuh Kembang Anak Hal ini terbukti dari hasil dalam penelitian dengan menggunakan instrument penelitian berupa angket atau kuesioner di ketahui bahwa dari hasil uji t nilai t hitung sebesar 2,275 lebih besar dari > 2,160, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh Asupan Makanan Bergizi dan Seimbang Terhadap Tumbuh Kembang Anak dengan taraf signifikan 0,000 karena $\text{sig} < 0,05$, maka dapat disimpulkan Asupan Makanan Bergizi dan Seimbang mempunyai pengaruh secara signifikan terhadap tumbuh kembang anak.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu tentang pengaruh asupan makanan bergizi dan seimbang terhadap tumbuh kembang anak, maka peneliti mengemukakan beberapa saran, sebagai berikut :

1. Anak, agar mengetahui asupan makanan bergizi atau susunan makanan sehari-hari yang dikonsumsi beserta manfaatnya bagi tubuh yang sangat diperlukan guna menunjang tumbuh kembang yang optimal.
2. Guru TK, selama proses kegiatan pembelajaran di kelas maupun di luar kelas, agar dapat memberikan kegiatan pembelajaran yang berkaitan tentang makanan yang bergizi dan seimbang serta tumbuh kembang untuk mengenalkan kepada anak

3. Orangtua, dalam proses tumbuh kembang anak agar dapat memperhatikan riwayat makanan yang dikonsumsi oleh anak setiap hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi yang diperlukan. Serta mengembangkan suatu sikap memakan sayur-sayuran dan menerapkan Pola hidup sehat.
4. Lembaga/Prodi, agar dapat digunakan sebagai referensi dan bahan belajar serta contoh dalam menulis hasil penelitian.
5. Peneliti, untuk melatih dan mengembangkan keampuannya dalam bidang penelitian, serta menambah wawasan dan pengetahuan tentang Asupan Makanan bergizi dan seimbang dan tumbuh kembang anak.
6. Peneliti lain, untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan atau pertimbangan dalam merancang penelitian yang sama atau berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2002. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bambang Trisonowiyanto, (2012). *Instrument pemeriksaan Fisioterapi dan penelitian kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Depkes RI. (2007). *Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan intervensi dini tumbuh kembang anak di Tingkat pelayanan kesehatan dasar*. Jakarta.
- Dinkes Kalimantan Barat.(2006). *Pedoman deteksi dini tumbuh kembang balita*. Kalimantan Barat.
- Hikmawati, Isna. (2012). *Ilmu dasar keperawatan (IDK)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mardalena, Ida. (2017). *Dasar – dasar Ilmu gizi dalam keperawatan* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Nugroho, R. Insan. (2011). *Jurus dahsyat Sehat sepanjang Hayat* .Surakarta: Ziyad Visi Media.
- Rumini., Sundari. (2004). *Perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santoso, Soegengdan sratih, annel,s. (2004). *Kesehatan dan gizi*. Jakarta: RinekaCipta
- Soetjningsih dan GdeRanuh. 2015. *Tumbuh kembang Anak*. Jakarta :Penerbit buku Buku Kedokteran EGC.
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi untuk kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta :Graha Ilmu.