

ANALISIS PENGARUH ASUPAN GIZI SEIMBANG TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR PADA ANAK USIA 5 - 6 TAHUN

Firdha Nurhalizah¹, Imam Mujtaba²

^{1,2} Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Jakarta
firdhanurhalizah5@gmail.com

ABSTRACT

This study is motivated by the importance of balanced nutritional intake in supporting the growth and development of children, particularly the gross motor development of children aged 5–6 years. The study aims to determine the influence of balanced nutritional intake on gross motor development and to identify differences in gross motor abilities among children aged 5–6 years based on their nutritional intake at TK Lab School, East Ciputat District, South Tangerang City. A quantitative approach with a comparative method was employed. The sample consisted of 40 respondents selected from children aged 5–6 years. Data collection was conducted using a questionnaire that had undergone validity and reliability testing. Data analysis was performed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 26 software, utilizing normality tests, homogeneity tests, and the Independent Samples t-test. Hypothesis testing yielded a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.000 (< 0.05); consequently, the alternative hypothesis (H_1) was accepted, and the null hypothesis (H_0) was rejected. The mean gross motor ability score was 37.96 for the group with good nutrition and 31.92 for the group with poor nutrition. These findings demonstrate that balanced nutritional intake influences the gross motor development of children aged 5–6 years and that there is a significant difference in gross motor abilities between children with good nutritional intake and those with poor nutritional intake.

Keywords: *balanced nutritional intake, gross motor development, children aged 5–6 years, child development, quantitative research*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pemenuhan asupan gizi seimbang dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya perkembangan motorik kasar pada anak usia 5–6 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh asupan gizi seimbang terhadap perkembangan motorik kasar serta mengetahui perbedaan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun berdasarkan asupan gizi seimbang di TK Lab School, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang dipilih dari anak usia 5–6 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 26 melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji Independent Samples t-test. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Rata-rata kemampuan motorik kasar anak pada kelompok gizi baik sebesar 37,96, sedangkan pada kelompok gizi kurang sebesar 31,92. Hasil

tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh asupan gizi seimbang terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun serta terdapat perbedaan kemampuan motorik kasar yang signifikan antara anak dengan asupan gizi baik dan anak dengan asupan gizi kurang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemenuhan asupan gizi seimbang berperan penting dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun.

Kata Kunci: Asupan gizi seimbang, perkembangan motorik kasar, anak usia 5-6 tahun, perkembangan anak, penelitian kuantitatif

A. Pendahuluan

Masa kanak-kanak secara universal diakui sebagai periode keemasan yang menanamkan cetak biru bagi kualitas hidup seseorang di masa depan. Lebih dari 90% proses maturasi dan perkembangan kapasitas otak anak terjadi sebelum mereka menyentuh usia lima tahun. Fakta medis ini menempatkan rentang usia tersebut sebagai jendela waktu yang amat kritis untuk intervensi perkembangan, yang tidak hanya membutuhkan stimulasi kognitif, tetapi juga fondasi biologis berupa nutrisi yang adekuat (Desiningrum, 2017; Yuniarti & Hadi, 2020). Dari sekian banyak faktor penentu, pemenuhan gizi yang seimbang sejak usia dini terbukti menjadi pilar paling esensial dalam menentukan kualitas pertumbuhan fungsional dan biologis anak (Hardinsyah & Briawan, 2020). Formulasi gizi seimbang—yang terdiri atas proporsi ideal karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral—secara

fundamental membangun integritas sistem saraf, kepadatan otot, tulang, serta meregulasi daya tahan tubuh anak secara utuh (Almatsier, 2022).

Kondisi malnutrisi memiliki daya rusak yang riil terhadap berbagai lini tumbuh kembang, di mana salah satu korban utamanya adalah terhambatnya proses pematangan motorik kasar (Almukarramah et al., 2022). Motorik kasar dapat didefinisikan sebagai kemampuan anak dalam memobilisasi dan mengontrol kerja otot-otot besar tubuh untuk mengeksekusi aktivitas fisik seperti berjalan tegap, berlari kencang, melompat, hingga menjaga ekuilibrium tubuh (Gallahue & Ozmun, 2006; Utomo, 2019). Penguasaan keterampilan ini bersinggungan langsung dengan ekuivalensi kesiapan anak untuk menyerap pengalaman belajar di sekolah.

Paradoksnya, di area perkotaan yang serba dinamis, upaya mencapai standar asupan gizi yang ideal ini justru kerap menemui jalan buntu akibat ritme

kerja orang tua dan konsumsi makanan instan. Mengacu pada pedoman kesehatan, pemenuhan zat gizi perlu diperhatikan secara cermat (Indonesia, K. K. R., 2022). Kondisi struktural ini sejalan dengan temuan observasi di lapangan yang memperlihatkan adanya indikasi kelambanan pada sejumlah anak usia 5-6 tahun dalam hal penguasaan keseimbangan tubuh. Bertolak dari fenomena tersebut, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan mulia untuk menganalisis dan mengukur secara saintifik seberapa besar pengaruh pemenuhan asupan gizi seimbang terhadap laju perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK Lab School.

B. Metode Penelitian

Studi ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif yang mengadopsi metode komparatif atau desain korelasional untuk menelisik dan menguji hubungan sebab-akibat antarvariabel yang diteliti (Sugiyono, 2022). Adapun populasi yang disasar mencakup keseluruhan anak usia 5-6 tahun yang terdaftar di kelas B TK Lab School. Mekanisme pengambilan sampel diterapkan melalui teknik purposive sampling, di mana terpilih

sebanyak 40 orang responden yang dinilai merepresentasikan kriteria spesifik.

Strategi pengumpulan data ditempuh dengan mendistribusikan instrumen kuesioner (angket) kepada orang tua atau wali murid. Sebelum dilempar ke lapangan, instrumen ini telah melewati fase uji kelayakan secara ketat, meliputi uji validitas empiris serta uji reliabilitas Cronbach's Alpha memanfaatkan piranti lunak SPSS versi 26. Data mentah yang terekam kemudian diolah melalui uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas (Shapiro-Wilk) dan uji homogenitas (Levene's Test), sebelum akhirnya bermuara pada pengujian hipotesis via metode Independent Samples t-test.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Fase pengujian prasyarat analisis yang dikelola melalui aplikasi SPSS membuahkan hasil yang memuaskan. Uji normalitas data menorehkan angka signifikansi sebesar 0,052 ($>0,05$), sementara uji homogenitas varians menghasilkan angka 0,061 ($>0,05$). Angka-angka ini menjadi justifikasi statistik yang kuat bahwa data yang dihimpun telah terdistribusi secara

normal serta memiliki sifat varians yang homogen.

Tabel 1 Statistik Kelompok Kemampuan Motorik Kasar

Kelompok Gizi	N	Mean	Std. Deviation
Gizi Baik	28	37,96	2,887
Gizi Kurang	12	31,92	3,554

Tabel 2 Hasil Uji Independent Sample t-test

t hitung	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
5,664	38	0,000	6,048

Pada tahapan uji hipotesis, instrumen statistik menyingkap nilai t hitung yang berada di angka 5,664, diiringi dengan tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) yang merosot tajam ke titik 0,000. Oleh karena nilai signifikansi ini secara mutlak lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) secara otomatis digugurkan dan hipotesis alternatif (H_1) dikukuhkan. Angka ini berbicara nyaring secara saintifik bahwa ada pengaruh kausalitas yang amat signifikan dari pemenuhan asupan gizi seimbang terhadap eskalasi kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di lingkungan TK Lab School.

Apabila kita membedah lebih jauh nilai rata-rata (mean) dari masing-masing kelompok, anak-anak yang bernaung di bawah kategori asupan gizi baik (berjumlah 28 responden) berhasil membukukan skor rata-rata

motorik kasar di angka 37,96. Di spektrum sebaliknya, kelompok anak dengan catatan asupan gizi yang kurang (12 responden) harus puas dengan skor rata-rata 31,92. Terdapat selisih margin yang cukup lebar, yakni 6,048 poin. Fakta kuantitatif ini dengan tegas memvalidasi bahwa anak yang kebutuhan makro dan mikronutrientnya terjamin, akan mengantongi simpanan energi yang lebih stabil dan jaringan otot yang lebih solid (Andriani & Wirjatmadi, 2018; Bakhtiar et al., 2022).

D. Kesimpulan

Merujuk pada paparan data dan analisis statistik yang telah dilakukan, dapat ditarik sebuah konklusi yang padat bahwa asupan gizi seimbang menyetir peranan yang luar biasa krusial terhadap optimalisasi kecerdasan motorik kasar anak di ambang usia 5-6 tahun. Fakta numerik

membuktikan bahwa anak-anak yang didukung oleh asupan gizi terukur dan berkualitas sanggup mencatatkan skor keterampilan motorik kasar yang unggul (rata-rata 37,96), yang menciptakan gap performa cukup senjang bila disandingkan dengan kawan sebayanya yang miskin gizi (rata-rata 31,92).

Investasi pemenuhan nutrisi ini sejatinya sedang meletakkan fondasi permanen bagi daya ledak fisik, imunitas, serta kelincahan motorik anak di fase prasekolah. Di garda terdepan pendidikan, tenaga pendidik dan institusi sekolah dituntut untuk terus menggaungkan literasi gizi kepada keluarga peserta didik, sekaligus memperkaya desain kurikulum dengan aktivitas ragawi yang mampu mengungkit potensi kinestetik anak secara paripurna (Mulyadi & Sari, 2021; Khiriyah, 2024).

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2022). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia.
- Almukarramah, A., Abbas, H. H., & Hamzah, W. (2022). Analisis Faktor Determinan Terhadap Perkembangan Motorik Halus Pada Balita Stunting Di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros. *Window of Public Health*, 3(1).
- Andriani, M., & Wirjatmadi, B. (2018). Peran Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro dalam Perkembangan Motorik Anak. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 45–52.
- Bakhtiar, N. Y., Utami, W. T., & Rindhani, F. L. (2022). Hubungan Status Gizi terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 10(2), 90–98.
- Desiningrum, D. R. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Kencana.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2006). *Understanding Motor Development*. McGraw-Hill.
- Hardinsyah, & Briawan, D. (2020). *Gizi dan Kesehatan Anak*. IPB Press.
- Indonesia, K. K. R. (2022). *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Khiriyah, U. (2024). Hubungan Pemberian Asupan Gizi Seimbang dengan Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 4–5 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 65–73.
- Mulyadi, M., & Sari, A. N. (2021). The Correlation Between Balanced Nutrition and Child Development in Early Childhood Education. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 13(1), 148–155.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utomo, B. (2019). *Perkembangan Motorik Anak Usia Dini*. Pustaka Pelajar.
- Yuniarti, K., & Hadi, H. (2020). Nutritional Intake and Gross Motor Development Among Preschool Children. *Journal of Nutrition and Health Sciences*, 7(2), 85–91.