

PERKEMBANGAN PERSONAL SOSIAL ANAK PRASEKOLAH BERHUBUNGAN DENGAN PEMENUHAN GIZI SEIMBANG

Anita Ariance Howay¹, Naomi Parmila Hesti Savitri², M. Zuhal Purnomo³
Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: anitahoway1977@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia prasekolah (3-6 tahun) mengalami fase pertumbuhan yang pesat pertama kali (growth spurt). Pertumbuhan anak yang pesat pada masa ini meliputi pertambahan berat badan, tinggi badan dan perkembangan pada organ-organ anak, sehingga diperlukan asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Diperkirakan lebih dari 200 juta anak di Negara berkembang gagal mencapai potensi perkembangan optimalnya karena lingkungan yang tidak mendukung sehingga mempengaruhi perkembangan kognitif, motorik, emosi dan sosial anak. Penelitian ini menggunakan desain survey analitik dengan pendekatan *retrospektif* yang dilakukan di TK Bhayangkari Distrik Teminabuan Sorong, dengan populasi 35 orang dan menggunakan teknik sampling jenuh. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan personal sosial bagi anak usia prasekolah berhubungan dengan pemenuhan gizi seimbang *p value* 0,002 (< 0,05). Anak pra sekolah yang gizinya terpenuhi dengan baik maka perkembangan personal sosialnya juga akan baik, sehingga anak mampu melaksanakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya dengan baik secara mandiri, tidak selalu tergantung dengan orang tua.

Kata Kunci : perkembangan personal sosial, gizi seimbang, anak prasekolah

ABSTRACT

Preschool-age children (3-6 years) experience a phase of rapid growth for the first time (growth spurt). The rapid growth of children at this time includes weight gain, height, and development of the child's organs so that adequate intake of energy and nutrients is needed to support the growth and development. It is estimated that more than 200 million children in developing countries fail to reach their optimal development potential because of an unsupportive environment that affects children's cognitive, motor, emotional and social development. This study uses an analytic survey design with a retrospective approach conducted at Bhayangkari Kindergarten, Teminabuan District, Sorong, with a population of 35 people and a saturated sampling technique. Data analysis using chi-square test. The results showed that personal and social development for preschoolers was related to the fulfillment of balanced nutrition with a p-value of 0.002 (< 0.05). Pre-school children who are well-nourished will have good personal and social development so that children can adapt to their social environment well, be independent, and not always dependent on their parents.

Keywords: *social personal development, balanced nutrition, preschool children*

PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2014), tinggi rendahnya status gizi khususnya gizi anak usia prasekolah (0-60 bulan) erat hubungannya dengan permasalahan gizi secara umum.

Salah satu penyebab dari kekurangan gizi pada anak usia prasekolah adalah pola makan yang salah. Kurang pengetahuannya orang tua dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih bahan makanan dan cara pemberian makanan kepada anak usia prasekolah. Pada anak usia ini mempunyai sifat konsumsi aktif, yaitu anak bisa memilih makanan yang disukainya, anak biasanya cenderung menyukai makanan yang dijual disekolah dari pada bekal yang dibawakan orang tua. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan.

Anak merupakan aset, pewaris dan generasi penerus bangsa. Anak merupakan makhluk yang membutuhkan kasih sayang, perhatian dan tempat bagi perkembangannya. Anak juga merupakan pribadi yang masih bersih dan peka terhadap

rangsangan-rangsangan yang berasal dari lingkungan. Lingkungan pertama yang berhubungan dengan anak adalah keluarga. Keluarga mempunyai fungsi mengembangkan peran orang tua dalam upaya membentuk kepribadian anak. Orang tua merupakan orang yang sangat penting dalam pengasuhan anak. Kualitas pengasuhan anak ditentukan oleh kesiapan keluarga (suami, istri) (Riyanti, 2013).

Anak dengan perkembangan personal sosial yang baik, maka anak akan mampu melaksanakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya dengan baik, mandiri, tidak selalu tergantung dengan orang tua dan mudah diterima dalam anggota kelompok sosialnya, dapat mengontrol diri, mempunyai hubungan baik dengan teman, dan kooperatif terhadap orang lain. Anak yang mempunyai perkembangan personal sosial yang baik akan dapat berhubungan sosial dengan baik di masyarakat dan anak juga bisa belajar memenuhi kebutuhannya sendiri. Anak usia prasekolah yang tidak terpenuhi perkembangan personal sosialnya akan mengalami masalah dalam

perkembangan sosialnya (Sholihah, 2011).

Anak usia prasekolah (3-6 tahun) sedang mengalami fase pertumbuhan yang pesat pertama kali (*growth spurt*). Pertumbuhan anak yang pesat pada masa ini meliputi pertambahan berat badan, tinggi badan dan perkembangan pada organ-organ anak, sehingga diperlukan asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak (Prado dan Kathryn, 2012).

Masalah gizi yang ditimbulkan pada kelompok usia prasekolah diantaranya adalah penolakan terhadap makanan, sulit makan, hanya sedikit jenis makanan yang dimakan, kebiasaan mengkonsumsi makanan ringan di antara waktu makan utama sehingga mengurangi nafsu makan saat waktu makan utama, minum jus buah dan minuman ringan dapat mempengaruhi nafsu makan, tingginya mengonsumsi makanan ringan seperti: kue, biskuit, keripik, kudapan manis, dan permen dimana makanan tersebut digunakan orang tua sebagai hadiah atau penghargaan kepada anak (Soekirman, 2012).

Data angka kejadian keterlambatan perkembangan umum belum diketahui dengan pasti, namun diperkirakan sekitar 1-3% anak di bawah usia 5 tahun mengalami keterlambatan perkembangan umum yang meliputi perkembangan motorik, bahasa, sosio-emosional, dan kognitif (Medise, 2013). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shabrina, dkk di Puskesmas 2 Mulyorejo, sekitar 5-10% anak diperkirakan mengalami keterlambatan perkembangan Sekitar 16% dari anak usia di bawah lima tahun (balita) di Indonesia mengalami gangguan perkembangan saraf dan otak mulai ringan sampai berat.

Diperkirakan lebih dari 200 juta anak di Negara berkembang gagal mencapai potensi perkembangan optimalnya karena lingkungan yang tidak mendukung sehingga mempengaruhi perkembangan kognitif, motorik, emosi dan sosial anak.

Gizi balita melalui asupan makanan yang cukup akan mempengaruhi segala kinerja otak, yaitu: kemampuan belajar berjalan, mengenal huruf, bersosialisasi atas pengaruh jumlah dan pengaturan hubungan-hubungan

antarsel saraf. Sedangkan perkembangan kemampuan bicara dan bahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional dan intelekvensia berjalan sangat cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya. Zat gizi yang diperlukan anak-anak balita adalah karbohidrat berfungsi sebagai penghasil energi bagi tubuh dan menunjang aktivitas anak yang mulai aktif bergerak. Mereka biasanya membutuhkan sebesar 1300 kal per hari. Protein berfungsi untuk membangun dan memperbaiki sel tubuh dan menghasilkan energi sebesar 35 gram per hari.

Kemampuan anak untuk dapat mengembangkan kemampuan saraf motoriknya adalah melalui pemberian asupan gizi yang seimbang. Pemberian asupan gizi seimbang ini berperan dalam tumbuh kembang anak mulai dari janin dalam kandungan, balita, anak usia sekolah, remaja bahkan sampai dewasa (Supariasa, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara dari 2 guru mengatakan anak-anak senang membeli jajanan di lingkungan sekolah seperti es lilin, makanan ringan, dan coklat. Padahal dari pihak sekolah

mewajibkan anak membawa bekal makanan dari rumah. Sedangkan dari hasil observasi tentang kejadian gangguan perkembangan sosial pada anak2 di TK Bhayangkari Distrik Teminabuan yang telah peneliti lakukan pada bulan April 2021 diketahui bahwa pada saat proses pembelajaran berlangsung masih ada peserta didik yang yang agresif terhadap teman-temannya serta anak sering merasa takut apabila ditinggal oleh orangtuanya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain survey analitik dengan pendekatan *retrospective* yang dilakukan di TK Bhayangkari Distrik Teminabuan Kabupaten Sorong Selatan Provinsi Papua Barat tahun 2021. Populasi sebanyak 35 orang dan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu semua populasi dijadikan responden. Instrumen yang digunakan kuesioner. Pengolahan data dilakukan dengan cara editing, coding, scoring dan tabulasi data. Teknik analisis data menggunakan analisis *Chi Square* dengan p value $\alpha < 0,05$ untuk

mengetahui interaksi dua variabel baik berupa komparatif, asosiatif maupun korelatif (Notoadmojo, 2018).

HASIL dan PEMBAHASAN

Tabel. 1 Distribusi Perkembangan Personal Sosial Anak Prasekolah

Perkembangan Personal Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	21	60.0
kurang baik	14	40.0
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 35 anak usia prasekolah di TK Bhayangkari Distrik Teminabua Kabupaten Sorong Selatan Provinsi Papua Barat 21 anak (60,0%) diantaranya dengan tingkat perkembangan personal sosial baik, dan 14 anak (40,0%) dengan tingkat perkembangan personal sosial kurang baik yaitu berjumlah 20 orang dengan persentase 66,67% dan responden laki-laki berjumlah 10 orang dengan persentase 33,33%.

Personal sosial merupakan kesiapan individu untuk bergabung dengan lingkungan sosial yang didukung dengan keterampilan dan kebiasaan individu sebagai ciri dari kelompok,

dan kemampuan membantu diri sendiri, serta kemampuan individu untuk ikut serta dalam aktivitas kelompok atau sosial (Hartanti, 2010).

Sholihah (2011) menyatakan bahwa perkembangan personal sosial anak usia prasekolah 4-5 tahun yaitu 1) pergi tidur sendiri tanpa ditemani orang tua; 2) menyisir rambut secara sederhana; 3) menggosok gigi sendiri; 4) mencuci muka tanpa dibantu; 5) dapat disuruh membeli sesuatu; 6) dapat mengikuti permainan yang bersifat lomba; 7) menyampaikan pesan sederhana; 8) memakai pensil atau kapur untuk menggambar; 9) naik dan turun tangga tanpa dibantu.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa perkembangan personal sosial anak prasekolah baik, hal ini diketahui dari jawaban kuesioner yang menyatakan bahwa anak dapat pergi tidur sendiri tanpa ditemani orang tua, anak dapat makan sendiri menggunakan sendok dan garpu, anak dapat memakai pakaianya sendiri serta anak dapat menyisir rambut sendiri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti (2017), bahwa terdapat hubungan antara pola

asuh orang tua dengan perkembangan anak prasekolah di R.A Almardiyah Rajamandala.

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Pemenuhan Gizi Seimbang Anak Prasekolah

Perbaikan Gizi	Frekuensi	Percentase (%)
terpenuhi	19	54,3
tidak terpenuhi	16	45,7
Total	35	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 35 anak usia prasekolah di TK Bhayangkari Distrik Teminabua Kabupaten Sorong Selatan Provinsi Papua Barat 19 anak (54,3%) diantaranya perbaikan gizi seimbang terpenuhi, dan 16 anak (45,7%) perbaikan gizi seimbang tidak terpenuhi.

Gizi merupakan salah satu penentu untuk kualitas sumber daya manusia, kurang gizi akan menyebabkan kegagalan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan, menurunkan daya tahan, meningkatkan angka kesakitan dan kematian (Dinas Kesehatan RI, 2014).

Masalah gizi pada balita dapat memberi dampak terhadap kualitas sumber daya manusia, sehingga jika

tidak dapat diatasi dapat menyebabkan lost generation. Kekurangan gizi dapat mengakibatkan gagal tumbuh kembang, meningkatkan angka kematian dan kesakitan serta penyakit terutama pada kelompok usia rawan gizi yaitu balita (Yuwanti, dkk, 2021).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa pemenuhan gizi simbang pada anak pra sekolah sebagaimana besar baik, hal ini diketahui dari jawaban responden yang menyatakan bahwa anak mengkonsumi ikan tuna karena kandungan ikan tuna memiliki kandungan asam lemak omega-3 yang tinggi sehingga baik dikonsumsi oleh anak dan anak suka mengkonsumsi susu karena susu merupakan makanan sumber lemak jenuh yang baik untuk balita karena kandungan kalsiumnya yang tinggi.

Tabel. 3 Perkembangan Personal Sosial berhubungan dengan Pemenuhan Gizi Seimbang

Perkembangan	Gizi			Total
	Baik	Frek %	Tidak terpenuhi	
Personal	16	45,7%	5	21
Sosial	3	8,6%	11	14
			31,4%	40,0

Total	Frek	19	16	35	
	%	54,3%	45,7%	100%	

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh hasil bahwa dari 19 anak dengan gizi terpenuhi, 16 anak (45,7%) diantaranya mengalami perkembangan personal baik, dan 3 anak (8,6%) mengalami perkembangan personal kurang baik. Dari 16 anak dengan perbaikan gizi tidak terpenuhi, 11 anak (31,4%) diantaranya mengalami perkembangan personal yang kurang baik, dan 5 anak (14,3%) mengalami perkembangan personal yang baik.

Tabel. 4 Analisis Hubungan perkembangan Personal Sosial dengan Pemenuhan gizi Seimbang

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	10.151 ^a	1	.001		
Continuity Correction^b	8.064	1	.005		
Likelihood Ratio	10.662	1	.001		
Fisher's Exact Test				.002	.002
Linear-by-Linear Association	9.861	1	.002		
N of Valid Cases		35			

Berdasarkan tabel 4 dari hasil uji *chi square* didapatkan nilai *chi square* hitung $10,151 > \text{chi square tabel } 3,841$ dan *p value* $0,002 < 0,05$ artinya *H_a* diterima dan *H₀* ditolak, berarti ada hubungan perbaikan gizi seimbang dengan perkembangan personal sosial bagi anak usia prasekolah di TK Bhayangkari Distrik Teminabuan Kabupaten Sorong Selatan Provinsi Papua Barat.

Perkembangan personal sosial anak usia prasekolah adalah suatu proses perubahan yang terus menerus pada anak yang berusia 3-6 tahun dimana anak belajar untuk mandiri, berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan. Status gizi merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan

dimana kesehatan itu sendiri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan personal sosial anak prasekolah. Gizi merupakan sumber utama yang dibutuhkan anak untuk mendukung aktivitas yang optimal, sehingga keadaan gizi yang baik akan memberikan kesempatan lebih besar bagi anak untuk melakukan aktivitas dengan lingkungannya. Anak yang

memiliki keadaan gizi yang kurang akan cenderung terganggu dalam perkembangan personal sosialnya (Wicaksono, 2012).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa anak pra sekolah yang gizinya terpenuhi dengan baik maka perkembangan personal sosialnya juga akan baik, sehingga anak dengan perkembangan personal sosial baik, maka anak akan mampu melaksanakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya dengan baik, mandiri, tidak selalu tergantung dengan orang tua dan anak juga akan mudah diterima dalam anggota kelompok sosialnya, dapat mengontrol diri, mempunyai hubungan baik dengan teman, dan kooperatif terhadap orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hadiningrum (2015) dengan hasil penelitian ada hubungan yang signifikan antara komunikasi ibu dengan perkembangan personal sosial anak usia prasekolah, dengan hasil menunjukkan sebagian besar responden memiliki komunikasi yang baik yaitu sebanyak 64 orang (85,3%), dan perkembangan personal sosial menunjukkan bahwa 64 anak (86,7%)

mempunyai perkembangan personal sosial baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa dari 35 anak usia prasekolah terdapat 19 anak (54,3%) pemenuhan gizi seimbang terpenuhi. Dari 35 anak usia prasekolah terdapat 21 anak (60,0%) dengan tingkat perkembangan personal sosial baik. Ada hubungan perkembangan personal sosial dengan pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia prasekolah di TK Bhayangkari Distrik Teminabuan Kabupaten Sorong Selatan Provinsi Papua Barat p value $0,002 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

Hartati, Luh Putu Dewi. 2008. *Hubungan Pemenuhan Pola Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Mahasiswa Angkatan 2007 Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Hadiningrum, 2015, *Hubungan Komunikasi Ibu dengan Perkembangan Personal Sosial Anak usia Prasekolah di taman*

- Kanak-kanak Aisyiyah Bustanul Athfal Mardi Putra Bantu, Skripsi Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Wira Husada, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014. Jakarta
- Notoadmodjo, S.2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prado, E dan Kathryn, D. 2012. Nutrition and Brain Development in Early Life. A&T Technical Brief Issue
- Riyanti, S.H. 2013. Skripsi: pola pengasuhan anak pada keluarga tkw dari perspektif sosiologi hukum keluarga islam (studi kasus di desa legok jawa, ciamis, jawa barat). Diakses dari <http://digilib.uin-suka.ac.id>
- Sholihah, Siti. 2011. Perkembangan Personal Sosial Anak Prasekolah 0-6 Tahun. <http://pondokibu.com/2988/skala-perkembangan-kematangan->
- sosial-untuk-anak-umur-0-6-tahun.
- Soekirman. 2012. Ilmu Gizi dan Aplikasinya. Departemen Pendidikan , Jakarta: Indonesia
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Supariasa, I.D, Bakri, N dan I. fajar. 2012. Penilaian Status Gizi. EGC: Jakarta
- Wicaksono, E. 2012. Perbedaan Tingkat Perkembangan Personal Sosial Pada Anak Usia Prasekolah Yang Menjalani PAUD Dan Tidak PAUD Didusun Krajan II Grenden Puger Kabupaten Jember. Skripsi. Jember: Universitas Negeri Jember.
- Yuwanti, dkk. 2021. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stunting Pada Balita Di Kabupaten Grobogan. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus. Vol. 10, No.1 Maret 2021 <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>