

ABSTRAK

DIVERSIFIKASI KONSUMSI MAKAN TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN PSIKOMOTOR ANAK

(Studi Kasus Pada Siswa Kelas 5 di SDN Tanggeran 01)

Nandana Mahazalfaa, Ajeng Dian Purnamasari, Jajang Dede Mulyani

Latar Belakang: Standar keterampilan anak dibutuhkan beberapa komponen yang dapat menunjang keberhasilan, salah satunya adalah pemberian asupan makan secara bervariasi. Ketercapaian psikomotor didukung karena pola makan, serta gizi yang seimbang dan optimal. Makanan mempunyai standar yang diperlukan untuk dikonsumsi oleh anak. Standar tersebut terdiri atas sumber karbohidrat dengan 2/3 dari setengah piring, lalu dilengkapi lauk pauk 1/3 dari setengah piring.

Metodologi: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan bentuk *case study* dan *grounded theory*, menggunakan metode *purposive sampling*. Yakni sebanyak 3 siswa kelas 5 SDN Tanggeran 01 sebagai responden atau partisipan penelitian. Penelitian dilakukan dengan *recall*, *pre* dan *post test* seperti tes *Push Up*, Lari 600 Meter, *Illinois Agility*, *Standing Stork*, *V Sit and Reach*, serta *Hand Wall Toss*.

Hasil Penelitian: Pemberian asupan konsumsi secara bervariasi, dengan memperhatikan pola kebiasaan responden terbukti mempunyai pengaruh terhadap peningkatan keterampilan psikomotor. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perubahan dan perbedaan yang cukup signifikan pada hasil *pretest* dan *post-test* sebelum responden diberikan *treatment*.

Kesimpulan: Diversifikasi makan selama 7 hari dengan frekuensi makan sebanyak 21 kali makan dapat mempengaruhi peningkatan keterampilan psikomotor yang dimiliki oleh anak.

Kata Kunci: Diversifikasi, Konsumsi Makan, Karbohidrat, Keterampilan Psikomotor, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

DIVERSIFICATION OF FOOD CONSUMPTION ON IMPROVING CHILDREN'S PSYCHOMOTOR SKILLS

(Case Study on 5th Grade Students at SDN Tangerang 01)

Nandana Mahazalfaa, Ajeng Dian Purnamasari, Jajang Dede Mulyani

Background: The standard for children's psychomotor skills requires several components that can support success, one of which is the provision of a varied diet. Psychomotor development is supported by eating patterns, balanced and optimal nutrition. Food must meet certain standards to be suitable for children's consumption. These standards include a source of carbohydrates making up two-thirds of half the plate, complemented by side dishes making up one-third of half the plate.

Methodology: The research design used in this study is quantitative, in the form of a case study and grounded theory, employing a purposive sampling method. A total of 3 fifth-grade students from SDN Tangerang 01 were selected as respondents or research participants. The study was conducted using recall, pre and post test methods, including tests Push-Up, 600-Meter Run, Illinois Agility, Standing Stork, V Sit and Reach, and Hand Wall Toss.

Results: Provision of varied consumption intake, by paying attention to the nutritional content and habits of the respondents, all of this has proven to an impact on the improvement and post-test result before the respondents were given treatment.

Conclusion: Food diversification over 7 days with a frequency of 21 meals can influence the improvement of psychomotor skills in children.

Keywords: Diversification, food consumption, carbohydrate, psychomotor skills, physical activities.