

**MANFAAT TEKNIK RELAKSASI DAN STATUS GIZI TERHADAP
PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 3-5 TAHUN
DI PAUD/TK AL-HIKMAH**

Enny Fitriahadi, Uti Lestari
Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap
Jalan Dr. Soetomo No. 4B telp. 0282534908
Email : gmc.akbid@yahoo.com

ABSTRACT: *The Benefits of Relaxation Techniques and Nutritional Status Of Gross Motor Development of Children Aged 3-5 Years. Background: The process of growth and development of children is strongly influenced by feeding nutritious food for children. The provision of good nutrition is important, because an unbalanced nutrition or malnutrition and a low level of health will greatly affect the growth and development of children. Malnutrition such as (energy, protein, iron) can cause a variety of limitations horizontal growth (growth faltering), weight and height deviates from normal growth, is also associated with motor developmental delay (Husaini, 2003). Objective: Want to know the benefits of relaxation techniques and nutritional status of the gross motor development of children aged 3-5 years in early childhood / kindergarten Al-Hikmah Village Sidakaya Cilacap. Methods: The research used in this study was an observational analytic method with cross sectional sample of 30 children with a number of criteria that all children in early childhood / kindergarten Al-Hikmah. Results: that the average gross motor development before action is taken is 2.1667 with a standard deviation of 0.37905. While the average gross motor development after the action is 1.1667 with a standard deviation of 0.46113. From the above results obtained P value 0.000 value so it can be concluded that the alpha 5% showed significant benefit in relaxation techniques and nutritional status of the gross motor development age 3-5 years in early childhood / kindergarten Al-Hikmah Cilacap.*

Key words: *The development of gross motor skills, relaxation techniques, nutritional status*

ABSTRAK : **Manfaat Teknik Relaksasi dan Status Gizi Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 3-5 Tahun.** Latar Belakang : Proses pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh pemberian asupan makanan yang bergizi bagi anak. Pemberian gizi yang baik merupakan hal penting, sebab gizi yang tidak seimbang atau gizi buruk serta derajat kesehatan yang rendah akan sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Kekurangan gizi seperti (energy, protein, zat besi) bisa menyebabkan berbagai keterbatasan pertumbuhan mendatar (*growth faltering*), berat dan tinggi badan menyimpang dari pertumbuhan normal, juga berasosiasi dengan keterlambatan perkembangan motorik (Husaini, 2003). Tujuan: Ingin mengetahui manfaat teknik relaksasi dan status gizi terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 3-5 tahun di PAUD/TK Al-Hikmah Kelurahan Sidakaya Kabupaten Cilacap. Metode : Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasional analitik dengan pendekatan *cross secsional* dengan jumlah sampel 30 anak dengan kriteria semua anak yang ada di PAUD/TK Al-Hikmah. Hasil : bahwa rata-rata perkembangan motorik kasar sebelum dilakukan tindakan adalah 2.1667 dengan standar deviasi 0.37905.

Sedangkan rata-rata perkembangan motorik kasar sesudah dilakukan tindakan adalah 1.1667 dengan standar deviasi 0.46113. Dari hasil diatas didapatkan nilai P value 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa pada alpha 5% didapatkan hasil yang signifikan adanya manfaat teknik relaksasi dan status gizi terhadap perkembangan motorik kasar usia 3-5 tahun di PAUD/TK Al-Hikmah Cilacap.

Kata kunci : Perkembangan motorik kasar, Teknik Relaksasi, Status gizi

PENDAHULUAN

Perkembangan psikomotor atau biasa disingkat perkembangan motorik adalah perkembangan mengontrol gerakan-gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinasikan antara susunan syaraf pusat dan syaraf otot. Dimulai dengan gerakan-gerakan kasar (*gross movement*) yang melibatkan bagian-bagian besar dari tubuh dalam fungsi duduk, berjalan, lari, meloncat dan lain-lain. Kemudian dilanjutkan dengan koordinasi halus (*finer coordination*) yang melibatkan kelompok otot-otot halus dalam fungsi-fungsi meraih, memegang, melempar dan lain-lain yang kedua-duanya diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Elizabeth Hurlock, 1998).

Pemantauan perkembangan anak dilakukan untuk mengetahui perkembangan anak. Tujuannya agar orang tua dapat segera mengetahui bila terjadi keterlambatan perkembangan pada anaknya. Penemuan keterlambatan perkembangan secara dini sangatlah penting, agar tindakan untuk mengejar keterlambatan perkembangan dapat segera dilakukan. Keterlambatan perkembangan yang dibiarkan terlalu lama dapat menjadi kelalaian atau kecacatan yang sulit diperbaiki di kemudian hari.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak di PAUD/TK AL-Hikmah Periode Februari 2014 yang berjumlah 30 anak. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anak. Tehnik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yaitu dari seluruh populasi dijadikan sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak yang diberikan asuhan teknik relaksasi dan penilaian status gizi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 anak. Model penelitian

yang digunakan adalah observasional analitik. Rancangan dalam penelitian adalah *cross sectional* yaitu rancangan penelitian yang pengukuran dan pengamatannya dilakukan secara simultan pada satu saat (sekali waktu) (Sugiyono, 2007). Data primer diperoleh melalui pengamatan langsung (observasi) dengan berpedoman pada instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan lembar observasi sedangkan data sekunder diperoleh buku induk siswa. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *T-test independent* yaitu mencari manfaat teknik relaksasi dan status gizi terhadap perkembangan motorik kasar pada anak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sampel dalam penelitian ini adalah semua anak TK dan PAUD Al-Hikmah sebanyak 30 anak. Populasi yang diteliti adalah semua anak berjumlah 30 anak periode Februari 2014. Hasil analisis dengan menggunakan uji *T-test independent* di dapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pengolahan Data Tentang Latihan Relaksasi dan Status Gizi Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia 3-5 Tahun

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P Value
Perkembangan Motorik kasar Sebelum	30	2.1667	.37905	.06920	0.000
Perkembangan Motorik kasar sesudah	30	1.1667	.46113	.08419	

Dari data tersebut terlihat bahwa rata-rata perkembangan motorik kasar sebelum dilakukan tindakan adalah 2.1667 dengan standar deviasi 0.37905. Sedangkan rata-rata perkembangan motorik kasar sesudah dilakukan tindakan adalah 1.1667 dengan standar deviasi 0.46113. Dari hasil diatas didapatkan nilai *p value* 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa pada alpha 5% didapatkan hasil yang signifikan adanya manfaat teknik relaksasi dan status gizi terhadap perkembangan motorik kasar usia 3-5 tahun.

Hal ini sesuai dengan pendapat Soetjiningsih, 1998 bahwa perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan sebagai hasil proses pematangan. Ada pula yang mendefinisikan bahwa perkembangan adalah penampilan kemampuan yang diakibatkan oleh kematangan system saraf pusat, khususnya di otak. Pada anak yang sehat perkembangan searah dengan pertumbuhannya. Perkembangan juga merupakan bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan sebagai hasil proses pematangan. Ada pula yang mendefinisikan bahwa perkembangan adalah penampilan kemampuan yang diakibatkan oleh kematangan system saraf pusat, khususnya di otak.

Menurut Frieda, (2002) menyatakan bahwa pertumbuhan ditandai oleh perubahan ukuran badan anak yaitu dari kecil menjadi besar sedangkan perkembangan ditandai oleh perubahan kemampuan yaitu kemampuan yang terbatas pada waktu lahir menjadi kemampuan yang kaya seperti berjalan, berlari, tersenyum, bicara, belajar dan bergaul dikemudian hari. Perkembangan anak atau sering lebih lengkap disebut perkembangan perilaku anak lebih mengacu pada perubahan-perubahan kualitatif anak selama pertumbuhan. Ada pola-pola tertentu namun perkembangan seorang anak pada hakekatnya unik dan bersifat individual dan tidak mungkin mengukur perkembangan anak secara keseluruhan namun hanya sebagian dari cuplikan perilaku anak (Satoto, 1998).

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi sejak dalam kandungan. Setiap organ dan fungsinya mempunyai kesempatan tumbuh yang berbeda-beda. Sebuah organ yang tumbuh berarti organ itu akan menjadi besar berkembang menjadi sebuah alat dengan fungsi tertentu. Pada permulaannya organ ini masih sederhana dan fungsinya belum sempurna. Lambat laun organ tersebut dengan fungsinya akan tumbuh dan berkembang menjadi organ yang matang seperti yang diperlukan orang dewasa. Dengan demikian pertumbuhan, perkembangan dan kematangan tidak dapat dipisahkan satu dari yang lain (Pusponegoro, 2004).

Pemantauan perkembangan anak dilakukan untuk mengetahui perkembangan anak. Tujuannya agar orang tua dapat segera mengetahui bila terjadi kelambatan perkembangan pada anaknya. Penemuan kelambatan perkembangan secara dini sangatlah penting agar tindakan untuk mengejar kelambatan perkembangan dapat segera dilakukan. Kelambatan perkembangan yang dibiarkan terlalu lama dapat menjadi kelalaian atau kecacatan yang sulit diperbaiki di kemudian hari. Stimulus perkembangan anak bertujuan untuk membantu anak agar ia dapat mencapai tingkat perkembangan yang baik. Kegiatan ini meliputi berbagai kegiatan untuk merangsang perkembangan anak antara lain : latihan gerak, bicara, berfikir, mandiri serta bergaul. Stimulasi perkembangan dapat dilakukan oleh orang tua, anak atau anggota keluarga lainnya setiap saat ketika bersama anak. Stimulus perkembangan anak bertujuan untuk membantu anak agar ia dapat mencapai tingkat perkembangan yang baik. Kegiatan ini meliputi berbagai kegiatan untuk merangsang perkembangan anak antara lain : latihan gerak, bicara, berfikir, mandiri serta bergaul. Stimulasi perkembangan dapat dilakukan oleh orang tua, anak atau anggota keluarga lainnya setiap saat ketika bersama anak.

Menurut Krush (1998) membagi secara deskriptif 2 dimensi ketrampilan motorik yaitu : dimensi kecepatan, ketepatan dan kekuatan dan dimensi koordinasi keseimbangan. Dalam penelitian Chavez dan Martinez, 1998 bahwa pada umumnya anak laki-laki lebih berkembang ketrampilan motoriknya terutama gerakan-gerakan kasar hal ini disebabkan karena metabolisme energy pada anak laki-laki ditemukan lebih efisien dari pada anak perempuan. Untuk itulah pertumbuhan dan perkembangan bisa di pantau dan di optimalkan dengan latihan relaksasi yang dilakukan secara rutin dan bertahap serta menilai status gizi anak dengan benar.

Menurut Thantawy (1997), relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis

atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman.

Cormier dan Cormier, (1996) menyatakan bahwa relaksasi dapat diartikan sebagai usaha untuk mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka, dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki. Benson Buchori (2008_ menyatakan bahwa relaksasi adalah prosedur empat langkah yang melibatkan : (1) menemukan suasana lingkungan yang tenang; (2) mengendorkan otot-otot tubuh secara sadar; (3) selama sepuluh sampai dua puluh menit memusatkan diri pada perangkat mental; (4) menerima dengan sikap yang pasif terhadap pikiran-pikiran yang sedang bergolak. Tujuan tehnik relaksasi adalah menjadikan tubuh relaksasi, memberikan kecukupan oksigen. Macam-macam tehnik relaksasi yaitu : tehnik nafas dalam, meditasi, pijatan, musik dan aromatherapi.

Supariasa (2002) menyatakan bahwa status gizi adalah keadaan keseimbangan antara konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Contohnya KEP merupakan keadaan tidak seimbangnya pemasukan dan pengeluaran energi dan protein dalam tubuh). Metode penilaian status gizi mempunyai ada beberapa macam. Masing-masing mempunyai kelebihan dan kelemahan. Sehubungan dengan hal ini tersebut untuk keperluan kajian penilaian ini di batasi pada penilaian status gizi secara tidak langsung dengan survey konsumsi makanan. Penilaian gizi dapat dilakukan melalui 2 cara, yakni : penilaian status gizi secara langsung yang terdiri dari antropometri, klinis, biokimia dan biofisik, penilaian status gizi secara tidak langsung yang terdiri dari survey konsumsi makanan, stasisistik vital dan faktor ekologi.

Dengan melakukan latihan relaksasi tubuh akan mendapatkan energy dan zat gizi sehingga mempengaruhi keadaan gizi dan pertumbuhan anak. Dikaitkan dengan periodisasi pertumbuhan otak, gangguan gizi akan sangat berpengaruh terhadap anatomi dan faal otak. Juga ditemukan bahwa semakin muda terjadi

gangguan gizi atau pertumbuhan semakin dimungkinkan terjadinya gangguan anatomi dan faal otak yang bersifat permanen.

Penyebab langsung dari kurang gizi adalah konsumsi makanan yang kurang dan penyakit. Dua aspek tersebut akan saling berinteraksi satu sama lain untuk membuat anak mudah mengalami gagal tumbuh, dimana beban penyakit infeksi tinggi sedangkan ketersediaan makan terbatas.

Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil. Jumlah sel darah otak berkurang dan terjadi ketidakmatangan dan ketidaksempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Dengan teknik relaksasi anak akan merasa lebih relaks sehingga oksigen masuk kedalam pembuluh darah dan menjadikan peredaran darah ke otak menjadi lancar.

KESIMPULAN

Perkembangan motorik kasar pada anak usia 3-5 tahun yang dilakukan relaksasi sebelum dan sesudah didapatkan hasil bahwa rata-rata perkembangan motorik kasar sebelum dilakukan tindakan adalah 2.1667 dengan standar deviasi 0.37905. Sedangkan rata-rata perkembangan motorik kasar sesudah dilakukan tindakan adalah 1.1667 dengan standar deviasi 0.46113., yang artinya bahwa terdapat manfaat teknik relaksasi dan status gizi terhadap perkembangan motorik kasar pada usia 3-5 tahun. Hasil yang signifikan adanya manfaat teknik relaksasi dan status gizi terhadap perkembangan motorik kasar usia 3-5 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. (2002). *Statistik Non Parametrik*.

Departemen Kesehatan RI. (1998). *Pedoman deteksi dini tumbuh kembang balita*. Jakarta.

Dinas Kesehatan. (2010). *Profil Dinas Kesehatan Jawa Tengah*.

Dinas Kesehatan Cilacap.(2010). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap*.

- Frieda. NRH.(2002). *Tumbuh Kembang Balita*.
- Husaini, MA. (2003). *Manfaat MP-ASI dalam mencerdaskan anak bangsa. seminar makanan pendamping ASI*.
- Pusponegoro HD. (2004). *Standar pelayanan medis kesehatan anak edisi i.idi*.
- Satoto. (1998). *Pertumbuhan dan perkembangan anak pengamatan anak umur 0-18 bulan di Kecamatan Mlonggo. Jepara*.
- Soetjiningsih. (1998). *Tumbuh kembang anak*.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk penelitian. Bandung*.
- Supariasa IDN, dkk. (2002). *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC.
- Thantawy. (1997). *Relaksasi*. <http://linkskripsi.blogspot.com/2013/09/hubungan-pemberi-stimulus-dengan.html>. Diakses : Kamis, 9 Januari 2014.