

## ABSTRAK

### TINJAUAN TENTANG POLA MAKAN TERHADAP AKTIVITAS FISIK SISWA AUTIS DI SLB NEGERI NUNUMEU-SOE

Junaidi Imanuel Tualaka<sup>1\*</sup>, M.Rambu Wasak<sup>2</sup> Jimmy Charter Atty,S.Pd,M.Fis, <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email.nedytualaka2@gmail.com

**Latar Belakang:** Autis penyakit yang sering disebut *Autistic Spectrum Disorder (ASD)* gejala yang tampak adalah gangguan dalam bidang perkembangan interaksi dua arah, perkembangan interaksi timbal balik, dan perkembangan perilaku. Anak Autis memiliki gangguan perilaku ataupun otak. Pola makan dan aktifitas fisik merupakan salah satu factor yang mempengaruhi berat badan anak autis.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui pola makan terhadap aktifitas fisik pada siswa Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Nunumeu- Kabupaten Timor Tengah Selatan.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk meneliti atau menemukan informasi dan diharapkan memperoleh gambaran mengenai keterlaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Penelitian deskriptif sendiri bertujuan untuk membuat perencanaan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi daerah tertentu

**Hasil dan Pembahasan:** Dari 11 responden siswa autis yang diteliti, di SLB Negeri Nunumeu pola makan pada anak autis sangat bervariasi.berikut adalah pola makan di Asrama SLB Negeri Nunumeu jam 06.00 sarapan pagi dengan minum susu, teh atau kopi dan beberapa potong kue, di jam 12.00 makan siang berupa nasi atau jagung boso dan lauk seperti ikan, daging, telur bumbu, dan sayur-sayuran jam 19.00 makan malam dengan menu yang sama seperti pada saat makan siang. Selain itu, sebagian besar anak masih mengonsumsi makanan atau jajanan yang mengandung gluten dan kasein dan aktifitas yang sering dilakukan siswa autis di SLB Negeri Nunumeu dalam pembelajaran penjas kes adalah lari, lompat dan lempar.

**Simpulan:** Pola makan pada siswa SLB Negeri Nunumeu sangat bervariasi, anak autis masih mengonsumsi makan yang bersifat gluten dan kasein sehingga untuk tercukupinya asupan makanan pada anak autis harus mendapatkan dukungan dan perhatian lebih dari orang tua atau wali khususnya dalam pemilihan menu makan yang tepat bagi anak penderita autis. Karena asupan gizi dan nutrisi yang baik dalam tubuh anak autis dapat mempengaruhi setiap aktifitas fisik yang dilakukan terkhususnya dalam pembelajaran penjas di luar kelas (praktek) yang di terapkan di sekolah yaitu lari, lompat dan lempar.

**Kata kunci:** *Autis, Pola Makan, Aktivitas Fisik*

**ABSTRACT**  
**OVERVIEW OF EATING PATTERNS ON PHYSICAL ACTIVITY OF AUTISTIC STUDENTS IN SLB NEGERI NUNUMEU-SOE**

**Junaidi Imanuel Tualaka<sup>1\*</sup>, M.Rambu Wasak<sup>2</sup> Jimmy Charter Atty,S.Pd,M.Fis, 3**  
**1,2,3Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia**

**email.nedytualaka2@gmail.com**

**Background:** Autistic disease is often called Autistic Spectrum Disorder (ASD) whose apparent symptoms are disorders in the areas of development of two-way interaction, development of mutual interaction, and development of behavior. Autistic children have behavioral or brain disorders. Diet and physical activity are one of the factors that affect the weight of autistic children.

**Research Objective:** Determine the diet of physical activity in Autistic students at Nunumeu State Special School - South Central Timor Regency.

**Research Method:** This research is a qualitative descriptive research with the aim of researching or finding information and is expected to obtain an overview of the implementation of physical education learning sports and health. Descriptive research itself aims to make systematic, factual and accurate planning of the facts and characteristics of the population of a particular area

**Results and Discussion:** Of the 11 respondents of autistic students studied, at SLB Negeri Nunumeu the diet of autistic children is very varied.here is the diet at SLB Negeri Nunumeu Dormitory at 06.00 breakfast by drinking milk, tea or coffee and a few pieces of cake, at 12.00 lunch in the form of rice or corn bosc and side dishes such as fish, meat, seasoned eggs, and vegetables at 19.00 dinner with the same menu as at lunch. In addition, most children still consume foods or snacks that contain gluten and casein and the activities that autistic students at SLB Negeri Nunumeu often do in learning physical education are running, jumping and throwing.

**Conclusion:** The diet of students of SLB Negeri Nunumeu is very varied, autistic children still consume foods that are gluten and casein so that for adequate food intake in autistic children must get more support and attention from parents or guardians especially in choosing the right diet for children with autism. Because the intake of good nutrition and nutrition in the body of autistic children can affect every physical activity carried out, especially in learning physical education outside the classroom (practice) applied at school, namely running, jumping and throwing.

**Keywords:** *Autism, Diet, Physical Activity*