

PENGARUH PERKEMBANGAN FISIK YANG SEHAT TERHADAP KESUKSESAN AKADEMIK ANAK

¹Iis Basyiroh, ²Ujang Miftahudin, ³Abdul Latif

¹STAI Al Badar Cipulus Purwakarta, Indonesia

²STAI Al Badar Cipulus Purwakarta, Indonesia

³STAI Al Badar Cipulus Purwakarta, Indonesia

Email: ¹iisbasyiroh@albadar.ac.id,

²miftah@albadar.ac.id

³kabayanonom11@gmail.com

Abstrak:

Perkembangan fisik pada anak usia 0-2 tahun adalah masa pertumbuhan fisik yang paling cepat. Selanjutnya usia 3-6 tahun akan sedikit melambat dan kembali cepat pada masa remaja. Jika kita tidak memperhatikan perkembangan fisik anak. Salah satunya dengan tidak memperhatikan nutrisi atau asupan makanan pada anak, maka kesehatan anak akan terganggu atau anak kurang gizi. Untuk itu, perkembangan fisik anak harus kita perhatikan karena akan mempengaruhi perkembangan kognitif, perkembangan social dan perkembangan emosinya. sehingga akan mempengaruhi kesuksesan anak dibidang akademik. Yang dimaksud kesuksesan akademik anak adalah keberhasilan dibidang akademik. Anak dapat belajar di sekolah dengan baik, Bisa mendapatkan ilmu pengetahuan yang banyak dan akan bermanfaat untuk masa depannya. Anak akan dapat menyelesaikan pendidikan tinggi seperti S1,S2 dan S3. Keberhasilan akademik anak dipengaruhi kesehatan fisik anak atau pertumbuhan fisik anak. Demikian pentingnya kesehatan fisik pada anak untuk membantu perkembangan yang lain, maka penulis tertarik menyusun jurnal ini. Di dalam makalah ini akan dibahas perkembangan fisik anak dari masa konsepsi sampai anak usia 6 tahun dilengkapi kebutuhan nutrisi pada anak dan pengaruh perkembangan fisik yang sehat terhadap kesuksesan akademik anak. Setelah mengetahui hal tersebut penulis berharap jurnal ini akan bermanfaat untuk orang tua dan guru PAUD sehingga akan lebih memperhatikan kesehatan fisik dengan memperhatikan kebutuhan nutrisinya karena kesehatan fisik atau pertumbuhan fisik yang sehat akan mempengaruhi kesuksesan akademik anak. Dengan demikian, penulis membuat jurnal ini dengan judul "Pengaruh Perkembangan Fisik Yang Sehat Terhadap Kesuksesan Akademik anak".

Kata Kunci: Perkembangan Fisik, Kebutuhan Nutrisi Dan Kesuksesan Akademik Anak

PENDAHULUAN

Ketika penulis sering melihat banyak manusia, penulis merasa takjub dengan ciptaan Allah yang satu ini. Betapa tidak Allah menciptakan milyaran manusia tanpa ada yang sama persis. Tiap manusia mempunyai susunan gen sendiri, berbeda satu dengan yang lainnya. Wajah manusia pun tidak ada yang sama persis hanya mirip saja tetapi tetap saja berbeda. Jika dilihat dari struktur tubuh bisa kita lihat ada yang tinggi, pendek, kurus, gendut, berkulit hitam atau putih, berambut pirang, keriting atau lurus dan berhidung pesek atau mancung. Semua itu ciptaan Allah yang patut kita tafakkuri (pikirkan).

Berawal dari pemikiran tersebut di atas, penulis tertarik untuk mengungkap perkembangan fisik pada anak dan nutrisi yang dibutuhkan anak. Lebih khusus menyoroiti masalah perkembangan fisik yang akan mempengaruhi kesuksesan akademik anak. Anak yang pertumbuhan fisik baik dan sehat serta nutrisi yang terpenuhi akan bisa mencapai prestasi akademik. Berbeda dengan anak yang kekurangan gizi, tentu pertumbuhan fisiknya akan terganggu atau anak yang mudah sakit akan sulit mencapai prestasi akademik. Jika hal itu terjadi akan berpengaruh dan mengganggu pada pertumbuhannya di masa yang akan datang. Tidak hanya pertumbuhan fisik yang terganggu tetapi tentu saja pertumbuhan otak terganggu sehingga akan mengganggu perkembangan kognitif, afekif, motorik dan perkembangan sosialnya.

Berdasarkan data UNICEF pada tahun 2002, hampir setengah anak di asia utara (46 persen), dan 30 persen di sub sahara Afrika, 8 persen di Amerika Latin dan Karibia dan 20 persen di seluruh dunia menderita malnutrisi atau kekurangan gizi. Dilengkapi dengan data dari U.S Department of Agriculture bahwa pada tahun 1998 di Amerika Serikat, satu dari lima orang anak tidak mendapat makanan yang cukup (Papalia, 2008 : 426).

Terdapat empat permasalahan gizi balita di Indonesia. Di antaranya stunting, wasting, underweight, dan overweight. Hal tersebut

adalah Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, Stunting atau ukuran badan pendek merupakan salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian pemerintah dan publik karena prevalensinya kini masih cukup tinggi, mencapai 21,6% pada 2022. Angka tersebut melebihi ambang batas yang ditetapkan standar Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebesar 20%. Ini mengindikasikan bahwa stunting di Indonesia masih tergolong kronis dan penyebab utama stunting adalah anak kekurangan gizi atau nutrisi.

Menurut Hurlock (Hurlock, 1978: 137) akibat kurang gizi yang akan mempengaruhi perkembangan fisik adalah pembentukan tubuh mengalami kelambatan pertumbuhan, kecilnya tenaga atau anak lemah dan kurang minat terhadap kegiatan bermain yang membutuhkan banyak tenaga, kesehatan yang terganggu dengan mudahnya anak terserang penyakit, keadaan emosional yang selalu meninggi, kepribadian anak mudah tersinggung dan pemurung, kecerdasan kurang berkembang sehingga kemampuan anak belajar akan terganggu dan penampilan yang tidak sehat seperti kulit tidak bercahaya, mata tidak jernih, tungkai kaki melengkung, gigi banyak berlubang dan gusi keabu-abuan. Dari data dan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa anak yang kurang gizi hari ini akan tumbuh menjadi generasi yang tidak sehat dan akan sulit tumbuh dengan baik, berbeda dengan anak-anak yang lainnya. Bisa jadi anak-anak yang kurang gizi hari ini, dia anak yang mempunyai bakat dan akan berkarya di masa yang akan datang.

Asupan nutrisi yang baik perkembangan fisik pun akan baik tetapi asupan gizi yang kurang baik mengakibatkan pertumbuhan fisik terganggu. Pertumbuhan fisik terganggu seperti anak kurang gizi atau sering sakit akan berpengaruh terhadap perkembangan otak, perkembangan kognitif dan perkembangan sosialnya. Dengan kata lain, Pertumbuhan fisik yang baik atau gizi yang cukup mempengaruhi kemampuan anak dalam belajar di sekolah atau perkembangan fisik mempengaruhi kesuksesan akademik anak. Anak akan berhasil menyelesaikan sekolah dan belajar dengan baik jika fisiknya sehat, sehingga dapat menyelesaikan pendidikan yang lebih tinggi.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan di atas, makalah ini akan membahas tentang bagaimana pengaruh perkembangan fisik terhadap kesuksesan akademik anak di sekolah. Tetapi sebelumnya akan di bahas tentang bagaimana fisik anak berkembang dan nutrisi yang dibutuhkan anak agar perkembangan fisik anak berkembang optimal serta membahas inti makalah ini yaitu bagaimana perkembangan fisik yang sehat dapat mempengaruhi kesuksesan akademik anak.

PEMBAHASAN

A. Perkembangan Fisik Anak Usia Dini

Pertumbuhan fisik pada anak berlangsung secara teratur tetapi waktu pertumbuhan masing-masing anak tidak sama ada yang cepat ada pula yang lambat. Periode utama pertumbuhan fisik menurut Hurlock (1978 : 115) ada 4 yaitu : periode pra lahir sampai 6 bulan pertumbuhan tubuhnya sangat cepat, periode 6 bulan sampai 1 tahun sedikit melambat, 8 sampai 12 tahun tahap kematangan kehidupan seksual dan pertumbuhan fisik kembali cepat sekitar usia 15 atau 16 tahun. Hal ini dibuktikan ketika penulis memperhatikan dan mencatat pertumbuhan anak-anak Raudhatul Athfal Hidayatul Islamiyah yang berusia 4-5 tahun, dari semester satu ke semester dua rata-rata anak hanya bertambah tinggi badan 2-4 cm saja dan bertambah berat badan hanya 2-4 kg saja.

Selanjutnya penulis jelaskan mengenai perkembangan atau pertumbuhan fisik pada masa konsepsi, pada masa usia anak 3 tahun pertama dan pertumbuhan fisik 3 sampai 6 tahun, dilengkapi dengan pertumbuhan otak pada masa pralahir.

a. Perkembangan fisik pada masa konsepsi

Untuk lebih mengetahui perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, penulis juga menjelaskan pertumbuhan dan perkembangan fisik dari masa konsepsi atau masa pembuahan. Masa pembuahan ini sangat penting bagi awal kehidupan manusia karena menurut Harlock (1978 : 53-55). kondisi pembuahan ini menentukan bawaan lahir (apa saja yang

akan diterima anak dari orang tuanya), penentuan jenis kelamin, jumlah anak (akan menjadi anak tunggal atau kembar), dan urutan dalam keluarga (anak pertama, kedua atau berikutnya dalam keluarga).

Perkembangan selanjutnya terjadi dalam tiga tahap yaitu germinal, embryonic dan fetal. Sepanjang tiga tahapan kehamilan, zygote yang berasal dari satu sel berkembang menjadi embrio dan kemudian janin. Untuk lebih jelas saya uraikan pertumbuhan dan perkembangan janin setelah pembuahan menurut Papalia (2008 : 119-120), yaitu :

Pada bulan pertama setelah pembuahan, pertumbuhan embrio dari zygote. Pada bulan kedua tangan dan kaki mulai nampak. Sel tulang mulai muncul, Pada bulan ketiga berat janin sekitar 1 ons dengan panjang 3 inci, kepalanya masih besar. Pada bulan keempat badan mulai mengejar kepala. Panjang janin 8 - 10 inci dengan berat sekitar 8 ons. Pada bulan kelima janin memiliki berat 12 ons hingga 1 pound. Pada bulan keenam tingkat pertumbuhan janin melambat. Di akhir bulan keenam berat janin 1 ½ pon dengan panjang 14 inci. Sudah memiliki lemak dibawah lapisan kulitnya. Pada bulan ketujuh panjang janin sekitar 16 inci berat 3-5 pon. Pada bulan kedelapan janin sekitar 18-20 inci dengan berat 5-7 pon. Pada bulan kesembilan janin mulai berhenti berkembang, jaringan lemak terus terbentuk, sistem organ berfungsi lebih efisien, detak jantung meningkat, banyak kotoran yang dibuang melalui tali pusar. Warna kemerahan pada kulit mulai berkembang. Janin sudah siap hidup diluar rahim.

b. Perkembangan fisik sepanjang 3 tahun pertama (0 - 3 tahun)

Di Amerika Serikat bayi yang lahir normal dengan berat badan 5,5 sampai 10 pon memiliki panjang sekitar 18-22 inci. Rata-rata panjang 20 inci, berat 7,5 pon. Bayi laki-laki cenderung lebih berat dari bayi perempuan. Anak pertama cenderung lebih ringan daripada anak selanjutnya (Papalia dkk, 2008:151).

Di Indonesia bayi yang lahir normal sekitar 2kg sampai 3kg saja, jenis kelamin atau bayi laki-laki dan perempuan tidak begitu berpengaruh jika dilihat dari berat badan dan tinggi badan. Anak

pertama atau selanjutnya tidak begitu berbeda, karena panjang dan berat bayi terkadang tergantung bawaan dari orang tuanya.

Pertumbuhan tercepat anak-anak terjadi sepanjang tiga tahun pertama, terutama bulan pertama. Pada bulan kelima, bayi laki-laki rata-rata telah dua kali lebih berat dari berat badan ketika bayi itu lahir, mencapai 16 pound. Dan pada usia satu tahun tiga kali lipat dari ketika bayi itu lahir yaitu 23 pound. Pertumbuhan yang pesat itu kemudian mereda pada tahun kedua dan ketiga.

c. Perkembangan fisik pada masa kanak-kanak awal (3 - 6 tahun)

Pada usia 3-6 tahun, seorang anak tumbuh dengan cepat tetapi tidak secepat masa sebelumnya. Sekitar usia 3 tahun mulai masa kanak-kanak yang ramping dan atletis. Otot perut mengeras, tubuh, tangan dan kaki tumbuh semakin panjang. Kepala masih relatif besar tetapi bagian tubuh lainnya menyusul. Perkembangan otot dan tulang semakin kuat serta melindungi organ dalam. Perubahan ini dikordinasi oleh kematangan otak dan sistem syaraf, menghasilkan perkembangan berbagai keterampilan motor. Peningkatan kapasitas sistem pernapasan dan peredaran darah membangun stamina fisik (Papalia dkk, 2008:310-311).

B. Kebutuhan Nutrisi Anak usia Dini

a. Kebutuhan Nutrisi anak usia 0-3 tahun

Nutrisi yang tepat dan tidur yang cukup merupakan hal esensial bagi pertumbuhan yang sehat. Makanan di masa awal kehidupan ketika anak berusia 0 sampai 2 tahun adalah ASI (Air Susu Ibu). ASI adalah makanan terbaik bagi bayi. ASI lebih mudah dicerna dan lebih kaya nutrisi dibandingkan dengan susu formula dan memiliki kecenderungan sangat kecil menimbulkan reaksi alergi. ASI merupakan sumber nutrisi paling lengkap untuk enam bulan pertama dan biasanya bayi tidak membutuhkan makanan lain (AAP, 1989a, 1996, AAP Work Group on Breastfeeding 1997, Eiger & Olds, 1999 dalam Papalia).

Beberapa peneliti mengungkap manfaat ASI bagi kesehatan bayi yaitu ASI dapat mencegah penyakit diare, infeksi saluran pernapasan, infeksi bagian tengah telinga, infeksi saluran kencing. ASI juga

bermanfaat untuk akurasi visual dan perkembangan saraf, mengurangi kegemukan, perkembangan kognitif. Dan yang paling penting penelitian membuktikan bahwa bayi yang diberi ASI 80% lebih kuat untuk bertahan hidup ditahun pertama ketimbang bayi yang tidak mendapatkan ASI. (Papalia dkk, 2008 : 173).

b. Kebutuhan nutrisi pada masa kanak-kanak awal (3-6 tahun)

Anak-anak pra sekolah butuh lebih sedikit kalori pada setiap pon berat tubuh mereka jika dibandingkan pada waktu mereka bayi, seiring dengan melambatnya pertumbuhan mereka. Menurut Rolls, Engell & Birch dalam Papalia (2008:312), pola makan mereka dipengaruhi oleh lingkungan terutama kebiasaan makan orang tuanya. Ketika anak usia 3 tahun hanya akan makan sampai mereka kenyang. Anak usia 5 tahun cenderung makan lebih banyak ketika porsi yang diberikan lebih banyak. Untuk mencegah kelebihan berat badan kuncinya adalah memastikan anak-anak prasekolah mendapat porsi yang sesuai. Dan anak mendapat 30% total kalorinya dari lemak, 10% dari lemak jenuh. Daging, protein, zat besi dan kalsium harus diberikan secara proporsional.

C. Pengaruh Perkembangan Fisik terhadap Kesuksesan Akademik Anak

Kesuksesan tiap individu mempunyai arti yang berbeda. Ada orang yang merasa sukses jika sudah mempunyai harta berlimpah. Orang yang senang mendaki gunung akan merasa sukses jika sudah berhasil mendaki gunung tertinggi di dunia. Orang tua merasa sukses jika melihat anaknya berhasil dan sukses dalam karirnya. Seorang individu dapat dikatakan sukses apabila ia dapat mewujudkan keinginannya.

Kesuksesan akademik berarti sukses dibidang pendidikan. Sudah berhasil menyelesaikan pendidikan S1, S2 dan S3 atau bahkan profesor. Dengan keahlian tersebut mereka dapat berkarya dan hasilnya dapat bermanfaat untuk orang lain. Pemikiran – pemikirannya dapat merubah keadaan menjadi lebih baik.

Perkembangan fisik yang sehat akan mempengaruhi kesuksesan akademik anak karena ketika fisik anak kurang sehat atau mudah sakit, anak akan sulit belajar dan berkonsentrasi sehingga akan mempengaruhi prestasi akademiknya. Anak tidak akan bebas bermain dengan teman sebayanya jika kondisi fisiknya tidak sehat. Dengan demikian, perkembangan fisik yang sehat pada anak begitu penting supaya anak dapat belajar dengan baik dan mencapai kesuksesan dibidang akademik dengan menyelesaikan pendidikan S1, S2 atau S3.

KESIMPULAN

Dari kajian teori di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan fisik manusia pada masa konsepsi terjadi dalam tiga tahap yaitu germinal, embryonic dan fetal. Sepanjang tiga tahapan kehamilan, zygote yang berasal dari satu sel berkembang menjadi embrio dan kemudian janin. Pertumbuhan tercepat anak-anak terjadi sepanjang tiga tahun pertama, terutama bulan pertama. Selanjutnya pertumbuhan gigi dimulai di usia sekitar 3 atau 4 bulan. Ketika bayi mulai memungut hampir semua hal yang tampak dan memasukkannya ke dalam mulut. Pada usia tiga tahun semua gigi utama telah tumbuh dan bayi atau anak dapat mengunyah apapun yang diinginkan. Pada usia 3-6 tahun, seorang anak tumbuh dengan cepat tetapi tidak secepat masa sebelumnya. Sekitar usia 3 tahun mulai masa kanak-kanak yang ramping dan atletis. Otot perut mengeras, tubuh, tangan dan kaki tumbuh semakin panjang. Kepala masih relatif besar tetapi bagian tubuh lainnya menyusul. Perkembangan otot dan tulang semakin kuat serta melindungi organ dalam. Perubahan ini dikoordinasi oleh kematangan otak dan sistem syaraf, menghasilkan perkembangan berbagai keterampilan motor. Peningkatan kapasitas sistem pernapasan dan peredaran darah membangun stamina fisik. Pertumbuhan pesat otak merupakan hal penting bagi perkembangan fungsi saraf dan dimulai pada trimester pertama kehamilan dan terus berlangsung paling tidak usia 4 tahun. Tersenyum, mengoceh, merangkak, berjalan, dan berbicara, semua dasar sensori motor dan kognitif bagi masa bay, anak dan

dewasa dimungkinkan oleh perkembangan otak yang cepat terutama cerebral cortex.

Kebutuhan nutrisi anak usia 0-3 tahun adalah ASI ditambah makanan pendamping yang bergizi. ASI adalah makanan terbaik bagi bayi yang dapat mencegah penyakit dan menambah imunitas tubuh sehingga bayi lebih kuat. Kebutuhan nutrisi anak usia 3-6 tahun adalah anak mendapat 30% total kalorinya dari lemak, 10% dari lemak jenuh. Daging, protein, zat besi dan kalsium harus diberikan secara proporsional.

Jika pada masa ini tidak didukung oleh asupan makanan yang bergizi yang pertumbuhan seluruh tubuh akan terganggu. Anak yang kurang gizi berakibat cacat otak dan akan berpengaruh pada kehidupan di masa dewasanya. Anak yang sering sakit akan terganggu perkembangan. Artinya, perkembangan fisik berpengaruh pada kesuksesan akademik anak. Maka, sebagai orang tua atau guru sebaiknya memperhatikan perkembangan fisik anak dengan memperhatikan asupan makanan yang bergizi. Hal ini dilakukan supaya perkembangan fisik anak berkembang dengan baik dan sehat sehingga anak tidak akan terganggu konsentrasi belajarnya dan dapat mencapai kesuksesan dibidang akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Perkembangan Anak Jilid 1* Edisi Ke Enam. Erlangga.

Papalia Diane F., Old Sally Wendkos., Feldman Ruth Duskin. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

Yusuf, Syamsu LN. (2000). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.

<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/03/selain-stunting-ini-deretan-masalah-gizi-yang-kerap-dialami-balita-di-indonesia> diakses pada hari Rabu, 07 Juni 2023