

Pertumbuhan Fisik Anak Usia Sekolah Dasar: Tantangan dan Strategi Pengelolaannya di Sekolah

Irza Gusneti¹, Aziza Nurazila², Marni Nelvi³, Zilfa Yeni⁴, Hafiz Hidayat⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Sekolah Dasar, Universitas Adzkia

e-mail: irzagusneti48@guru.sd.belajar.id¹, azizahnurazila820@gmail.com²,
marninelvi46@guru.sd.belajar.id³, zilfayeni89@guru.sd.belajar.id⁴,
hafizhidayat@adzkia.ac.id⁵

Abstrak

Pertumbuhan fisik pada anak usia sekolah dasar sangat penting untuk mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial. Namun, tantangan seperti kekurangan gizi, kurangnya aktivitas fisik, dan keterbatasan fasilitas di rumah serta sekolah sering menghambat pertumbuhan fisik yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan dan strategi pengelolaan pertumbuhan fisik anak di lingkungan sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif, menganalisis data sekunder dari literatur terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor utama yang mempengaruhi pertumbuhan fisik anak adalah asupan gizi yang tidak seimbang, rendahnya kesadaran orang tua tentang pentingnya aktivitas fisik, serta kurangnya fasilitas olahraga di sekolah. Kesimpulannya, pendekatan holistik yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan fisik anak secara optimal, termasuk edukasi gizi dan peningkatan fasilitas olahraga yang dapat meningkatkan kualitas hidup anak di masa depan.

Kata kunci: *Aktivitas Fisik, Gizi, Pertumbuhan Fisik, Sekolah Dasar*

Abstract

Physical growth in elementary school-age children is crucial for supporting cognitive, emotional, and social development. However, challenges such as nutritional deficiencies, lack of physical activity, and limited facilities at home and school often hinder optimal physical growth. This study aims to identify the challenges and strategies for managing children's physical growth in the elementary school environment. A qualitative approach with a literature review methodology was employed, analyzing secondary data from relevant sources. The results show that key factors influencing physical growth include inadequate nutrition, low parental awareness of the importance of physical activity, and the lack of sports facilities at schools. In conclusion, a holistic approach involving families, schools, and communities is necessary to support children's physical growth optimally, including nutrition education and improving sports facilities to enhance children's quality of life in the future.

Keywords : *Elementary, School Nutrition, Physical Growth, Physical Activity*

PENDAHULUAN

Pertumbuhan fisik pada anak usia sekolah dasar mencakup perubahan dan perkembangan tubuh, seperti tinggi badan, berat badan, kekuatan otot, dan koordinasi motoric (Kamelia, 2019). Periode ini merupakan fase penting dalam kehidupan anak karena menjadi landasan bagi kesehatan dan kemampuan fisik di masa dewasa. Pertumbuhan fisik yang optimal dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk nutrisi yang memadai, aktivitas fisik yang teratur, dan lingkungan yang mendukung. Pada jenjang usia ini, anak-anak mengalami perkembangan yang signifikan yang berpengaruh pada kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari, termasuk belajar di sekolah dan bermain bersama teman sebaya (Umar & Masnawati, 2024).

Peran pertumbuhan fisik tidak hanya terbatas pada aspek kesehatan, tetapi juga berkontribusi besar pada perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak. Secara kognitif,

anak dengan pertumbuhan fisik yang baik cenderung memiliki energi dan konsentrasi yang lebih tinggi dalam belajar. Secara emosional, perkembangan fisik yang sehat memberikan rasa percaya diri pada anak, terutama ketika mereka dapat aktif berpartisipasi dalam berbagai aktivitas. Hubungan sosial juga terbangun lebih baik ketika anak mampu terlibat dalam kegiatan kelompok, seperti olahraga atau permainan di sekolah. Dengan demikian, memastikan pertumbuhan fisik yang optimal pada anak usia sekolah dasar bukan hanya penting untuk kehidupan mereka saat ini, tetapi juga untuk membangun kualitas hidup yang lebih baik di masa depan (Rumawatine & Ritiauw, 2023).

Permasalahan pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar menjadi perhatian utama dalam berbagai kajian kesehatan dan pendidikan, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap perkembangan anak secara keseluruhan. Data global menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada anak usia sekolah masih menjadi masalah serius di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut data UNICEF dan Kementerian Kesehatan, sekitar 24,4% anak Indonesia mengalami stunting pada 2021, yang dapat menghambat pertumbuhan fisik dan kemampuan kognitif mereka. Selain itu, obesitas pada anak juga menjadi tantangan baru yang muncul akibat perubahan pola makan dan gaya hidup modern. Di sisi lain, kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur, baik di rumah maupun di sekolah, turut memperburuk kondisi ini, mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh dan peningkatan risiko penyakit tidak menular sejak usia dini (Nurwitasari & Wahyuni, 2015).

Faktor penyebab permasalahan ini sangat kompleks dan bersifat multidimensional. Gizi buruk, baik berupa kekurangan maupun kelebihan nutrisi, menjadi salah satu kontributor utama. Anak-anak dari keluarga dengan status ekonomi rendah cenderung mengalami kekurangan akses terhadap makanan bergizi, sementara anak-anak dari keluarga dengan pola makan tidak seimbang lebih rentan terhadap obesitas. Selain itu, minimnya fasilitas olahraga dan program kesehatan di sekolah mempersempit peluang anak untuk menjalani aktivitas fisik yang cukup. Kurangnya edukasi kesehatan kepada orang tua dan tenaga pendidik juga memperburuk situasi ini, karena banyak pihak yang belum sepenuhnya menyadari pentingnya pertumbuhan fisik sebagai dasar perkembangan anak yang optimal. Masalah ini memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan peran keluarga, sekolah, dan pemerintah untuk memastikan setiap anak memiliki peluang tumbuh secara fisik dengan baik (Dea Mustika et al., 2023)

Tantangan dalam mendukung pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar berasal dari berbagai aspek, salah satunya adalah keterbatasan di lingkungan sekolah. Banyak sekolah, terutama di wilayah pedesaan atau dengan keterbatasan anggaran, belum memiliki program olahraga yang memadai atau fasilitas yang mendukung aktivitas fisik siswa. Program edukasi gizi yang berkelanjutan juga masih jarang diterapkan, sehingga siswa tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang pentingnya pola makan sehat. Selain itu, jadwal pembelajaran yang padat sering kali tidak memberikan ruang yang cukup untuk aktivitas fisik terstruktur, seperti olahraga rutin. Akibatnya, anak-anak kehilangan kesempatan untuk mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang penting bagi pertumbuhan fisik mereka (Latifah et al., 2023).

Dari sisi keluarga, tantangan muncul dari kurangnya pemahaman orang tua tentang pentingnya nutrisi dan aktivitas fisik dalam mendukung pertumbuhan fisik anak. Banyak keluarga yang menghadapi kesulitan ekonomi lebih memprioritaskan kebutuhan lain dibandingkan dengan asupan gizi anak yang seimbang. Pola makan yang tidak teratur dan minimnya aktivitas fisik di rumah juga memperburuk kondisi ini. Selain itu, lingkungan sosial dan ekonomi menjadi faktor eksternal yang signifikan. Anak-anak yang tumbuh di lingkungan dengan akses terbatas terhadap makanan bergizi atau tempat bermain yang aman menghadapi risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan pertumbuhan fisik. Kombinasi dari keterbatasan sekolah, kurangnya kesadaran keluarga, dan tantangan lingkungan ini memerlukan intervensi holistik yang melibatkan semua pemangku kepentingan untuk memastikan anak-anak mendapatkan dukungan optimal dalam pertumbuhan fisik mereka (Firdaus et al., 2024)

Sekolah memiliki peran strategis sebagai institusi kedua setelah keluarga dalam mendukung pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar. Melalui berbagai program dan kebijakan, sekolah dapat membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan, seperti pola makan bergizi, rutinitas aktivitas fisik, dan penerapan perilaku hidup sehat. Program seperti "Sekolah Sehat" telah

menjadi contoh inisiatif yang efektif dalam menyediakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan fisik anak, misalnya dengan menghadirkan kantin sehat, fasilitas olahraga, serta edukasi tentang pentingnya gizi dan kebersihan diri. Selain itu, kegiatan olahraga terstruktur seperti pelajaran pendidikan jasmani atau program ekstrakurikuler olahraga juga memberikan kontribusi signifikan dalam mengembangkan kebugaran fisik, koordinasi motorik, dan pola hidup aktif pada anak (Rohmah & Muhammad, 2021).

Namun, kesenjangan antara ideal dan realitas dalam pelaksanaan program-program tersebut masih menjadi tantangan yang signifikan. Banyak sekolah, terutama di daerah dengan keterbatasan anggaran atau sumber daya, tidak memiliki fasilitas yang memadai untuk mendukung aktivitas fisik atau menyediakan makanan bergizi di lingkungan sekolah. Di beberapa kasus, program edukasi kesehatan yang dirancang tidak terlaksana secara maksimal karena minimnya pelatihan bagi tenaga pendidik atau kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik dalam mendukung proses belajar anak. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih terintegrasi antara pihak sekolah, pemerintah, dan komunitas untuk memastikan bahwa setiap sekolah dapat berfungsi sebagai lingkungan yang mendukung pertumbuhan fisik anak secara optimal.

Penelitian mengenai pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar menjadi penting untuk mengidentifikasi tantangan spesifik yang dihadapi, terutama dalam konteks pendidikan dan lingkungan sekolah. Tantangan seperti kurangnya akses terhadap nutrisi seimbang, minimnya fasilitas olahraga, serta kurangnya pemahaman orang tua dan pendidik mengenai pentingnya aktivitas fisik memerlukan kajian yang mendalam. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami dan merumuskan strategi yang efektif dalam mengelola pertumbuhan fisik anak, baik melalui intervensi di tingkat sekolah, keluarga, maupun komunitas. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap perumusan kebijakan pendidikan yang lebih inklusif dan berbasis bukti, serta meningkatkan praktik pengelolaan kesehatan fisik di lingkungan sekolah, sehingga mendukung perkembangan anak secara optimal.

Rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus pada tantangan dan strategi pengelolaan pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar, mengingat peran penting pertumbuhan fisik dalam mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak. Tantangan yang dihadapi meliputi aspek gizi, aktivitas fisik, serta lingkungan sekolah dan keluarga yang kurang optimal dalam mendukung kebutuhan anak. Di sisi lain, sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki potensi strategis untuk mengatasi tantangan ini melalui program-program yang berorientasi pada kesehatan fisik, seperti edukasi gizi, penyediaan fasilitas olahraga, dan pelaksanaan kebijakan sekolah sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai tantangan tersebut dan merumuskan strategi pengelolaan yang efektif, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan dan praktik yang mendukung pertumbuhan fisik anak secara holistik.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif, di mana peneliti mengumpulkan dan menganalisis data sekunder dari berbagai literatur terkait pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar, tantangan yang dihadapi, serta strategi pengelolaannya di sekolah. Sumber data utama dalam penelitian ini mencakup buku, jurnal ilmiah, artikel, laporan penelitian, dan dokumen kebijakan yang relevan. Peneliti akan melakukan analisis konten terhadap sumber-sumber tersebut untuk mengidentifikasi temuan-temuan utama mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan fisik anak, serta langkah-langkah yang telah diambil oleh sekolah dalam mengatasi tantangan terkait, seperti fasilitas olahraga, pola makan sehat, dan pendidikan jasmani. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang praktik dan kebijakan yang dapat diterapkan untuk mendukung pertumbuhan fisik anak di jenjang pendidikan dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tumbuh kembang anak

Pertumbuhan fisik pada anak merujuk pada proses perubahan dan perkembangan yang terjadi pada tubuh anak, termasuk peningkatan ukuran tubuh, kekuatan otot, serta perkembangan sistem organ dan struktur tubuh lainnya. Proses ini mencakup perubahan dalam tinggi badan,

berat badan, komposisi tubuh, dan perkembangan sistem motorik kasar serta halus. Pertumbuhan fisik yang optimal pada anak usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh faktor genetik, gizi yang kuat, serta aktivitas fisik yang memadai. Selain itu, faktor lingkungan dan sosial juga memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana pertumbuhan fisik anak dapat tercapai, yang pada gilirannya berdampak pada kemampuan kognitif, sosial, dan emosional anak. Pertumbuhan fisik yang terhambat, seperti dalam kasus stunting atau obesitas, dapat mengganggu proses perkembangan holistik anak, yang berdampak negatif pada kualitas hidup mereka. (Ufiah Ramlah, 2021).

Indikator pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar mencakup berbagai aspek yang mencerminkan kondisi kesehatan dan perkembangan tubuh secara keseluruhan. Tinggi badan adalah salah satu indikator utama yang mencerminkan perkembangan tulang dan sistem muskuloskeletal anak. Peningkatan tinggi badan yang sesuai dengan usia menunjukkan pertumbuhan yang sehat, sementara keterlambatan pertumbuhan tinggi badan dapat menandakan masalah gizi atau kesehatan. Berat badan juga merupakan indikator penting yang digunakan untuk menilai status gizi anak. Berat badan yang ideal berkaitan dengan keseimbangan asupan kalori dan nutrisi serta metabolisme tubuh yang baik. Ketidakseimbangan berat badan, baik itu kekurangan (*underweight*) atau kelebihan (*overweight*), dapat menjadi tanda adanya masalah kesehatan yang perlu ditangani. Selain itu, Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) digunakan untuk menilai proporsi berat badan terhadap tinggi badan anak. IMT membantu mengidentifikasi apakah anak mengalami kelebihan berat badan, obesitas, atau kekurangan berat badan. IMT yang berada dalam rentang normal mencerminkan keseimbangan antara berat dan tinggi badan, yang merupakan tanda pertumbuhan fisik yang sehat. Ketiga indikator ini saling berkaitan dan memberikan gambaran yang komprehensif tentang kondisi fisik anak, yang penting untuk mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka. (Agusniatih et al., 2019)

Pertumbuhan fisik yang optimal pada anak usia sekolah dasar memiliki pengaruh langsung terhadap perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka. Secara kognitif, anak yang mengalami pertumbuhan fisik yang baik cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih baik, karena nutrisi yang memadai mendukung perkembangan otak dan fungsi kognitif, seperti daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan pemecahan masalah. Secara emosional, anak yang tumbuh dengan sehat dan aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, karena mereka merasa lebih kuat dan mampu dalam melakukan berbagai aktivitas. Dari sisi sosial, anak-anak yang memiliki pertumbuhan fisik yang baik lebih mudah berinteraksi dengan teman sebaya dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial, seperti olahraga dan permainan, yang memperkuat hubungan interpersonal mereka. Sebaliknya, masalah pertumbuhan seperti stunting atau obesitas dapat menghambat perkembangan ini, menyebabkan dampak negatif pada kemampuan akademik, kesejahteraan emosional, serta keterampilan sosial anak (Fadhilah et al., 2023).

Pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar memiliki relevansi yang signifikan terhadap prestasi akademik dan kualitas hidup mereka. Anak yang tumbuh dengan baik secara fisik, dengan asupan gizi yang memadai dan aktivitas fisik yang teratur, cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, yang berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik. Nutrisi yang optimal mendukung perkembangan otak, mempengaruhi konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan dalam memproses informasi, yang semuanya krusial dalam proses belajar. Selain itu, pertumbuhan fisik yang sehat berhubungan dengan kualitas hidup anak, termasuk kesejahteraan emosional dan sosial. Anak yang sehat secara fisik lebih percaya diri, lebih aktif dalam berinteraksi sosial, dan memiliki kecenderungan untuk memiliki gaya hidup yang lebih sehat di masa depan. Sebaliknya, gangguan pertumbuhan fisik seperti stunting atau obesitas dapat menghambat perkembangan kognitif dan sosial anak, yang berdampak negatif pada pencapaian akademik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. (et al., 2024)

Faktor pendukung dan penghambat

Faktor pendukung dan penghambat pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar meliputi berbagai aspek yang berhubungan dengan gizi, aktivitas fisik, serta faktor lingkungan dan sosial. (Setianingrum et al., 2017)

Faktor Pendukung:

1. Gizi yang kuat: Asupan gizi yang seimbang, termasuk protein, vitamin, dan mineral yang cukup, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan tulang, otot, serta perkembangan otak anak. Makanan yang bergizi seperti sayuran, buah-buahan, protein hewani, serta produk olahan susu mendukung proses tumbuh kembang secara optimal.
2. Aktivitas Fisik Teratur: Kegiatan fisik yang teratur, seperti olahraga di sekolah atau bermain di luar ruangan, merangsang perkembangan fisik dan motorik anak. Aktivitas fisik juga berperan dalam menjaga kesehatan jantung, paru-paru, serta meningkatkan koordinasi tubuh dan keseimbangan.
3. Lingkungan Sekolah yang Mendukung: Sekolah yang menyediakan fasilitas olahraga yang memadai, program pendidikan jasmani yang terstruktur, serta kebijakan kantin sehat dapat memberikan dukungan langsung terhadap pertumbuhan fisik anak. Kegiatan edukasi mengenai pola hidup sehat juga memperkuat pengetahuan anak mengenai pentingnya gizi dan aktivitas fisik.
4. Peran Orang Tua: Orang tua yang memberi perhatian pada pola makan sehat, mengajak anak untuk beraktivitas fisik, serta memberikan contoh pola hidup sehat akan sangat mendukung perkembangan fisik anak. Pembiasaan anak untuk makan makanan bergizi sejak dini turut berperan dalam kesehatan jangka panjang.

Faktor Penghambat:

1. Gizi yang Tidak Memadai: Kurangnya akses terhadap makanan bergizi yang kaya akan nutrisi penting seperti protein dan vitamin dapat menghambat pertumbuhan fisik anak. Beberapa anak juga mengalami malnutrisi karena pola makan yang tidak seimbang atau konsumsi makanan cepat saji yang rendah nutrisi.
2. Minimnya Aktivitas Fisik: Banyak anak yang lebih memilih beraktivitas dengan gadget atau menonton televisi daripada berolahraga. Kurangnya waktu untuk bermain di luar rumah atau minimnya fasilitas olahraga di sekolah menyebabkan anak menjadi kurang aktif fisik, yang berdampak pada pertumbuhan fisik mereka.
3. Keterbatasan Fasilitas di Sekolah: Di beberapa daerah, terutama di daerah dengan keterbatasan anggaran, fasilitas olahraga yang kurang memadai atau program pendidikan jasmani yang terbatas menghalangi anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang mendukung pertumbuhannya.
4. Faktor Ekonomi Keluarga: Ketidakmampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan gizi yang memadai sering kali menjadi penghambat utama. Keluarga dengan pendapatan rendah mungkin kesulitan untuk membeli makanan sehat, yang akhirnya berdampak pada status gizi anak dan menghambat pertumbuhan fisiknya.
5. Faktor Lingkungan Sosial: Lingkungan sosial yang kurang mendukung, seperti kurangnya ruang terbuka hijau untuk bermain atau budaya yang tidak mendukung aktivitas fisik, dapat menghambat anak-anak untuk tumbuh dengan fisik yang optimal. Selain itu, faktor stres atau kekurangan dukungan emosional dari keluarga juga dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis anak.

Tantangan dalam Mendukung Pertumbuhan Fisik Anak

1. Aspek Gizi dalam Pertumbuhan Fisik Anak:

Gizi yang seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik yang optimal pada anak usia sekolah dasar. Namun, banyak anak menghadapi masalah malnutrisi atau obesitas, yang keduanya dapat menghambat pertumbuhan fisik mereka. Malnutrisi terjadi ketika anak tidak mendapatkan cukup nutrisi penting seperti protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral, yang diperlukan untuk perkembangan tubuh dan otak. Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta masalah kognitif dan fisik, seperti keterlambatan dalam perkembangan motorik halus dan kasar. Sebaliknya, obesitas menjadi masalah ketika anak mengonsumsi kalori berlebih, terutama dari makanan yang tinggi gula, lemak jenuh, dan karbohidrat olahan. Obesitas dapat mengarah pada risiko masalah kesehatan jangka panjang, seperti

diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan metabolisme, serta berdampak pada kepercayaan diri dan kualitas hidup anak. (Setiadi et al., 2024)

Akses Terbatas terhadap Makanan Sehat di Sekolah dan Rumah: Akses terhadap makanan sehat juga merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan fisik anak. Banyak anak, terutama yang berasal dari keluarga dengan ekonomi rendah atau yang tinggal di daerah terpencil, sering kali memiliki keterbatasan dalam mengakses makanan bergizi yang dapat mendukung pertumbuhannya. Di lingkungan sekolah, kantin yang menawarkan makanan cepat saji atau camilan yang tinggi kalori, gula, dan garam sering kali mengurangi pilihan makanan sehat yang dapat dimakan oleh anak-anak. Selain itu, kurangnya fasilitas untuk menyediakan makanan sehat yang bergizi di rumah, seperti kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi yang baik atau kendala ekonomi yang menghalangi pembelian bahan makanan sehat, semakin memperburuk masalah ini. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan akses terhadap makanan sehat baik di sekolah melalui kebijakan kantin sehat maupun di rumah dengan edukasi orang tua mengenai pentingnya gizi yang seimbang.

2. Minimnya Aktivitas Fisik

Minimnya aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kurangnya fasilitas olahraga di sekolah. Di beberapa daerah, terutama di sekolah dengan anggaran terbatas, fasilitas untuk kegiatan fisik seperti lapangan olahraga, peralatan olahraga, atau ruang terbuka untuk bermain sering kali tidak memadai. Hal ini menghambat anak-anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang penting bagi perkembangan tubuh mereka. Tanpa adanya fasilitas yang memadai, program pendidikan jasmani juga terbatas, sehingga anak-anak kehilangan kesempatan untuk melakukan olahraga secara teratur yang mendukung kesehatan jantung, perkembangan otot, serta koordinasi motorik. (Said, 2023)

Selain itu, pengaruh pola hidup sedentari yang semakin meningkat akibat penggunaan gadget dan teknologi juga berperan besar dalam mengurangi tingkat aktivitas fisik anak. Anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain video game, menonton televisi, atau berselancar di internet, yang mengurangi waktu mereka untuk bermain di luar rumah atau berolahraga. Pola hidup sedentari ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental dan sosial anak. Kurangnya aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan anak-anak mengalami masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan postur tubuh, dan rendahnya tingkat kebugaran fisik, yang dapat mengganggu kemampuan belajar dan interaksi sosial mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi anak-anak dan orang tua tentang pentingnya keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik.

3. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah memegang peran yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar. Namun, keterbatasan anggaran yang sering dihadapi oleh beberapa sekolah, terutama di daerah dengan sumber daya terbatas, menjadi hambatan dalam menyediakan fasilitas pendukung yang memadai untuk kegiatan fisik. Sekolah yang tidak memiliki lapangan olahraga yang luas atau peralatan olahraga yang cukup akan kesulitan dalam menyelenggarakan kegiatan fisik yang optimal bagi siswa. Selain itu, fasilitas untuk mendukung kegiatan di luar ruang, seperti ruang terbuka hijau atau area bermain yang aman, juga sering kali terbatas. Akibatnya, anak-anak tidak mendapatkan cukup waktu untuk beraktivitas fisik yang dapat mendukung perkembangan tubuh mereka secara maksimal.

Selain itu, edukasi mengenai kesehatan, gizi, dan pentingnya aktivitas fisik sering kali kurang optimal di lingkungan sekolah. Program pendidikan jasmani yang terbatas atau tidak terstruktur dengan baik dapat mengurangi kesempatan anak-anak untuk belajar mengenai pentingnya pola hidup sehat. Di banyak sekolah, kurangnya materi edukasi tentang nutrisi yang tepat dan kebiasaan hidup sehat juga dapat berpengaruh pada perilaku makan dan aktivitas fisik anak. Tanpa edukasi yang memadai, anak-anak mungkin tidak menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara asupan gizi dan kegiatan fisik,

yang akhirnya dapat menghambat pertumbuhan fisik mereka. Oleh karena itu, peran sekolah sangat penting dalam menyediakan fasilitas yang mendukung dan memberikan edukasi yang tepat untuk memastikan bahwa anak-anak dapat tumbuh dengan sehat baik secara fisik maupun mental.

4. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan fisik anak. Salah satu faktor yang memengaruhi adalah rendahnya kesadaran orang tua tentang pentingnya pertumbuhan fisik. Banyak orang tua yang mungkin tidak sepenuhnya memahami hubungan antara gizi yang baik, aktivitas fisik, dan perkembangan kesehatan anak. Kurangnya pengetahuan ini dapat menyebabkan mereka kurang memberikan perhatian pada pentingnya pola makan sehat, rutinitas olahraga, dan tidur yang cukup bagi anak-anak mereka. Sebagai contoh, orang tua yang tidak memahami pentingnya asupan protein, vitamin, dan mineral bagi anak bisa lebih cenderung memberikan makanan yang tidak seimbang, yang berdampak pada pertumbuhan fisik anak yang terhambat. Selain itu, orang tua yang tidak menyadari pentingnya aktivitas fisik yang cukup bagi anak mungkin tidak mendorong anak-anak mereka untuk lebih banyak bergerak, yang juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik anak.

Selain itu, tantangan ekonomi sering kali memengaruhi prioritas keluarga terhadap gizi dan kesehatan anak. Keluarga dengan pendapatan terbatas seringkali mengalami kesulitan dalam membeli makanan bergizi yang dapat mendukung pertumbuhan fisik anak. Keterbatasan sumber daya finansial dapat memaksa keluarga untuk memilih makanan yang lebih murah tetapi kurang bergizi, seperti makanan olahan atau cepat saji, yang tidak memberikan nutrisi yang cukup untuk anak-anak. Bahkan, dalam beberapa kasus, keluarga dengan keterbatasan ekonomi mungkin menganggap kesehatan dan pertumbuhan fisik anak bukan sebagai prioritas utama, terutama jika mereka lebih fokus pada kebutuhan dasar lainnya seperti tempat tinggal dan pendidikan. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat dan pemerintah untuk memberikan pendidikan kepada orang tua tentang pentingnya investasi dalam kesehatan dan gizi anak, serta menyediakan akses yang lebih baik terhadap makanan bergizi dengan harga yang terjangkau untuk mendukung pertumbuhan fisik yang optimal.

SIMPULAN

Tantangan yang dihadapi dalam mendukung pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar melibatkan faktor-faktor yang saling terkait, seperti asupan gizi, aktivitas fisik, serta faktor lingkungan di rumah dan sekolah. Ketidakseimbangan gizi, kurangnya aktivitas fisik, dan keterbatasan fasilitas di sekolah serta di rumah dapat menghambat perkembangan fisik anak yang optimal. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan kolaboratif antara orang tua, sekolah, dan masyarakat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan fisik anak secara optimal. Edukasi mengenai pentingnya gizi yang seimbang, aktivitas fisik yang teratur, serta pemahaman tentang peran lingkungan dalam mendukung perkembangan anak sangat penting untuk memastikan bahwa setiap anak memiliki kesempatan untuk tumbuh dengan sehat dan berkembang secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusniatih, A., Manopa, J. M., & dkk. (2019). Keterampilan Sosial Anak Usia Dini: Teori dan Metode Pengembangan. In *Al-Ta'lim Journal* (Vol. 20, Issue 3). Edu Publisher. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=hbqUDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA72&dq=ke+terampilan+sosial&ots=57Pma0syF9&sig=xTQqg4LXXf2Km3c-UInN7IoUPE>
- Dea Mustika, Agnes Yurika Irsanti, Evi Setiyawati, Fretika Yunita, Nurhafizdah Fitri, & Putri Zulkarnaini. (2023). Pendidikan Inklusi: Mengubah Masa Depan Bagi Semua Anak. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(4), 41–50. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i4.1575>
- Fadhilah, P. A. A. N., Nursahid, & Khuriyah. (2023). Implementasi Kurikulum Sekolah Dasar Berbasis Islam Terpadu. *JUDIKDAS: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.51574/judikdas.v3i1.994>

- Firdaus, F., Ahmad, S., Akhnyar, A., & Haeril, H. (2024). Efektivitas Program Kesehatan Berbasis Masyarakat untuk Mengurangi Prevalensi Stunting di Kabupaten Bima. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(3), 366–376. <https://www.jurnal.syntaximperatif.co.id/index.php/syntax-imperatif/article/view/418>
- Kamelia, N. (2019). PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI (STANDAR TINGKAT PENCAPAIAN PERKEMBANGAN ANAK) STPPA TERCAPAI di RA HARAPAN BANGSA MAGUWO HARJO CONDONG CATUR YOGYAKARTA. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 112. <https://doi.org/10.24014/kjiece.v2i2.9064>
- Latifah, Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Ngalmun. (2023). KONSEP DASAR PENGEMBANGAN KREATIVITAS ANAK DAN REMAJA SERTA PENGUKURANNYA DALAM PSIKOLOGI PERKEMBANGAN Basic. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(2), 426–439. <http://qjurnal.my.id/index.php/educurio/article/view/275>
- Melani, M., Prastita, N. P. G., Putri, R. T. D., & Adnani, Q. E. S. (2024). Promosi Kesehatan Remaja dengan Pendekatan KIPK. *Promosi Kesehatan Remaja Dengan Pendekatan KIPK*. <https://doi.org/10.36590/penerbit.salnesia.2>
- Nurwitasari, A., & Wahyuni, C. U. (2015). Pengaruh Status Gizi dan Riwayat Kontak Terhadap Kejadian Tuberkulosis Anak di Kabupaten Jember. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(2), 158–169. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=423721&val=7403&title=The Effect of Nutritional Status and Contact History toward Childhood Tuberculosis in Jember>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Rumawatine, Z., & Ritiauw, P. P. (2023). Implementasi Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar di Pulau-Pulau Kecil Perbatasan Kecamatan Aru Selatan Utara. *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 142–146. <https://doi.org/10.59632/abdiunisap.v1i2.186>
- Said, H. (2023). Indeks Kebugaran Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 96 Kota Utara Kota Gorontalo. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(2), 24–37. <https://doi.org/10.37905/jscaj.v2i2.22076>
- Setiadi, F. M., Maryati, S., & Mubharokkh, A. S. (2024). Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologis dan Keagamaan Anak Usia Dini (TK dan SD) dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam. *Muaddib: Islamic Education Journal*, 7(1), 1–11. <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/muaddib/article/view/24432>
- Setianingrum, S., Desmawati, L., & Yusuf, A. (2017). Peranan Kader Bina Keluarga Balita dalam Optimalisasi Tumbuh Kembang Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 1(2), 137–145. <https://doi.org/10.15294/pls.v1i2.13891>
- Ufiah Ramlah. (2021). Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi Dan Upaya Pencegahannya. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12–25. <https://doi.org/10.24239/abulava.vol2.iss2.40>
- Umar, H., & Masnawati, E. (2024). Peran Lingkungan Sekolah Dalam Pembentukan Identitas Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 191–204. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v3i2.137>