

PERKEMBANGAN BIOLOGIS PESERTA DIDIK SERTA IMPLIKASI KESEHATAN DIBERBAGAI TAHAPAN PADA SDN CIWAKTU

Fadhli Dzil Ikrom¹ Nida Nabilah Limas^{2*} Siti Sopiaturida³ Ananda Putri Aliansy⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP, Universitas Primagraha Serang, Indonesia

*Email: nidanabilahlimas2505@gmail.com

ARTICLE INFO

Received 11 February 2025

Revised 17 February 2025

Accepted 21 March 2025

Published 8 April 2025

Keywords:

biological development, diet, physical activity, child health

Kata Kunci:

perkembangan biologis, pola makan, aktivitas fisik, kesehatan anak

To cite this article Ikrom, F., Limas, N., Sopiaturida, S., & Aliansy, A. (2025). *Perkembangan Biologis Peserta Didik serta Implikasi Kesehatan Diberbagai Tahapan pada SDN Ciwaktu*. Jurnal LikhitaPrajna, 27(1), 66-75.
<https://doi.org/10.37303/likhitaprajna.v27i1.376>



This is an open-access article under the CC BY-SA license.

Copyright (c) 2025 Fadhli Dzil Ikrom, Nida Nabilah Limas, Siti Sopiaturida, Ananda Putri Aliansy.
Published by Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wisnuwardhana.

Abstract: This study analyzed the biological development of students at SDN Ciwaktu and the health implications that emerged. Using qualitative methodology, information was collected through interviews, observations, and document review. The findings showed a variation in height between male and female students, as well as a diet dominated by fast food with low intake of fruits and vegetables. The physical activity levels of students were also low, with much time spent in sedentary activities. The results suggest that an unbalanced diet and lack of exercise have a negative impact on children's health. This study suggests strategies to improve understanding of the importance of nutritious eating habits and exercise. By taking appropriate action, it is hoped that students can reach their full potential and reduce the likelihood of health problems later in life.

Abstrak: Penelitian ini menganalisis perkembangan biologis peserta didik di SDN Ciwaktu dan implikasi kesehatan yang muncul. Dengan menggunakan metodologi kualitatif, informasi dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan dokumen. Temuan ini menunjukkan adanya variasi tinggi badan antara pelajar laki-laki dan perempuan, serta pola makan yang didominasi oleh makanan siap saji dengan asupan buah dan sayuran yang rendah. Tingkat aktivitas fisik peserta didik juga rendah, dengan banyak waktu dihabiskan untuk aktivitas sedentari. Hasilnya menunjukkan bahwa pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya olahraga berdampak buruk pada kesehatan anak. Penelitian ini menyarankan strategi untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kebiasaan makan bergizi dan olahraga. Dengan mengambil tindakan yang tepat, diharapkan pelajar dapat mencapai potensi penuh mereka dan mengurangi kemungkinan masalah kesehatan di kemudian hari.

PENDAHULUAN

Elemen penting pendidikan yang tidak dapat diabaikan adalah pertumbuhan siswa. Setiap orang memiliki lintasan perkembangan yang berbeda yang dipengaruhi oleh sejumlah elemen, seperti interaksi sosial, pengalaman, dan lingkungan sekitar. Untuk membangun

praktik pembelajaran yang efektif yang memenuhi kebutuhan siswa, pendidik harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang perkembangan mereka.

Perkembangan siswa mencakup sejumlah karakteristik, termasuk unsur sosial, emosional, kognitif, dan fisik. Guru harus menyadari ciri-ciri perkembangan unik setiap siswa karena faktor-faktor ini berinteraksi dan saling memengaruhi. Misalnya, siswa yang berkembang secara kognitif akan lebih mampu memahami materi, sementara mereka yang berkembang secara emosional akan lebih mampu mengatasi stres dan berhubungan dengan teman sebayanya. Guru dapat membangun strategi pengajaran yang lebih efektif, menumbuhkan lingkungan belajar yang positif, dan menawarkan saran yang relevan dengan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang tahap-tahap perkembangan yang dilalui anak-anak.

Lebih jauh, ada harapan mengenai tindakan untuk menghindari berbagai tantangan atau masalah yang dapat menghambat pertumbuhan anak-anak, khususnya mereka yang berada di sekolah dasar. Semua individu memiliki dimensi perkembangan yang sama tetapi menunjukkan variasi di area ini. Setiap anak memiliki kekuatan dan kelemahan yang unik, sama seperti siswa sekolah dasar. Beberapa anak mungkin berprestasi baik dalam mata pelajaran akademis tetapi kesulitan dalam kegiatan nonakademis; yang lain mungkin berkembang dalam tugas-tugas kognitif tetapi kurang dalam keterampilan sosial, dan sebaliknya juga bisa terjadi. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor gen dan faktor lingkungan (Latifa, 2017).

F.J Monks, dkk (2001) menambahkan pengertian perkembangan mengacu pada proses menuju kesempurnaan yang tidak dapat diulang kembali berdasarkan pertumbuhan, pemahaman, dan belajar. Dari sudut pandang mental, pertumbuhan dapat dikarakterisasikan sebagai perjalanan transformasi numerik dan intrinsik dalam diri seseorang selama hidupnya, dimulai dari pembuahan, melewati masa awal kanak-kanak, akhir kanak-kanak, masa remaja, dan menuju masa dewasa.

Selain itu, lingkungan budaya dan sosial tempat siswa berada juga memengaruhi pertumbuhan mereka. Norma dan kepercayaan budaya yang berbeda dapat memengaruhi cara siswa berinteraksi dan belajar. Oleh karena itu, sangat penting bagi guru untuk mempertimbangkan latar belakang budaya dan nilai-nilai siswa selama proses belajar mengajar. Misalnya, meskipun individu mungkin lebih dihormati dalam beberapa budaya, kerja sama dan kerja tim lebih ditekankan dalam budaya lain. Guru dapat merancang pengalaman belajar yang lebih bermakna dan relevan bagi siswa dengan menyadari konteks ini.

Selain itu, pengaruh keluarga dan masyarakat tidak dapat dipisahkan dari pertumbuhan siswa. Sebagai unit sosial terkecil, keluarga memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan anak. Nilai-nilai, pengetahuan, dan dukungan emosional orang tua akan memengaruhi sikap dan tindakan anak-anak mereka. Perkembangan sosial dan emosional mereka juga dipengaruhi oleh interaksi mereka dengan teman sekelas dan lingkungan sosial lainnya. Untuk mendorong perkembangan holistik anak-anak, kerja sama antara masyarakat, keluarga, dan sekolah sangat penting.

Jean Piaget (1970) menyatakan bahwa: "*The principal goal of education is to create men who are capable of doing new things, not simply of repeating what other generations have done.*" Pernyataan ini menggambarkan pentingnya pendidikan dalam mengembangkan kemampuan siswa untuk berpikir kritis dan kreatif, yang berkontribusi pada pertumbuhan mental mereka.

Dan Erik Erikson (1950) menambahkan bahwa: "*The psychosocial development of a child is influenced by the social environment and the relationships they form.*" Pernyataan ini menggambarkan bahwa pertumbuhan emosional dan sosial siswa secara signifikan dibentuk oleh lingkungan sosial mereka dan koneksi yang mereka bentuk.

Biologi adalah bidang yang mengkaji karakteristik fisik dan masalah kehidupan. Sebagai disiplin ilmu yang erat kaitannya dengan kemanusiaan, biologi memegang peranan penting dan khas dalam kerangka sains, yaitu pengembangannya diarahkan pada keamanan lingkungan dan kebermanfaatan kehidupan (Ali, 2019).

Memahami perkembangan biologis sangat penting untuk memahami bagaimana manusia tumbuh dan berubah sepanjang hidup mereka. Dari masa kehamilan hingga dewasa, proses ini melibatkan sejumlah perubahan fisik dan fisiologis yang dipengaruhi oleh interaksi sosial, lingkungan, dan faktor keturunan. Memahami perkembangan biologis sangat penting dalam konteks pendidikan dan pengembangan manusia karena memiliki dampak langsung pada kapasitas sosial, emosional, dan kognitif manusia.

Ketika sel telur dan sperma bersatu untuk membentuk zigot, yang kemudian tumbuh menjadi embrio, perkembangan biologis dimulai. Banyak sistem organ mulai berkembang selama masa ini, dan perkembangan janin dapat dipengaruhi oleh berbagai hal termasuk kesehatan ibu, nutrisi, dan paparan bahan kimia berbahaya. Menurut Moore dan Persaud (2008) *"The development of the human embryo is a complex process that is influenced by both genetic and environmental factors"*. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya interaksi antara faktor genetik dan lingkungan dalam membentuk kesehatan dan perkembangan individu sejak lahir.

Setelah lahir, individu mengalami beberapa tahap pertumbuhan, yang meliputi masa bayi, kanak-kanak, remaja, dan kedewasaan penuh. Setiap fase ini dibedakan berdasarkan perubahan fisik yang nyata, termasuk perkembangan otot, tinggi badan, dan kematangan sistem saraf. Misalnya, selama masa bayi, fokus utama adalah pada perkembangan motorik dan sensorik, dan pertumbuhan fisik terjadi cukup cepat. Menurut Papalia dan Martorell (2013) menyatakan bahwa : *"Infants grow rapidly in the first year of life, and their physical development is closely linked to their cognitive and emotional growth."* Hal ini menunjukkan bagaimana aspek-aspek perkembangan lainnya terkait erat dengan perkembangan biologis.

Faktor hormonal merupakan komponen lain dari pertumbuhan biologis, dan sangat penting selama masa pubertas, masa ketika orang mengalami perubahan emosional dan fisik yang besar. Perubahan ini berdampak pada penampilan fisik seseorang serta bagaimana seseorang membentuk identitas dan hubungan sosialnya. Menurut Pendapat Steinberg (2014) menyatakan bahwa : *"Puberty is a time of significant physical, emotional, and social change, and understanding these changes is crucial for supporting adolescents."* Oleh karena itu, untuk membantu orang mengatasi berbagai hambatan yang muncul selama proses pertumbuhan, para Guru, pengasuh, dan anggota masyarakat perlu memiliki pemahaman mendalam tentang pertumbuhan biologis.

Elemen lingkungan juga memiliki dampak signifikan pada pertumbuhan biologis, termasuk nutrisi, olahraga, dan paparan stres. Menurut penelitian, gaya hidup sehat dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan terbaik. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2018), menyatakan bahwa : *"Healthy growth and development in childhood and adolescence are essential for lifelong health and well-being."* Hal ini menyoroti betapa pentingnya intervensi dini dan dukungan yang tepat untuk meningkatkan perkembangan yang sehat.

Dalam konteks pendidikan, sangat penting untuk memahami hubungan antara perkembangan biologis siswa dan diri mereka sendiri. Dari masa kehamilan hingga dewasa, perkembangan biologis meliputi perubahan fisik, fisiologis, dan hormonal yang dialami orang. Proses ini memengaruhi perkembangan fisik siswa serta kemajuan sosial, emosional, dan kognitif mereka. Oleh karena itu, untuk merancang lingkungan belajar yang mendukung dan memenuhi kebutuhan siswa, Guru, pengasuh, dan masyarakat setempat harus memiliki pemahaman mendalam tentang pertumbuhan biologis.

Perilaku merujuk pada tindakan yang dapat dilihat, baik dilakukan secara sengaja maupun otomatis, yang memperlihatkan frekuensi, durasi, dan tujuan tertentu. Perilaku merupakan kumpulan dari berbagai elemen yang saling berinteraksi satu sama lain. (Subagio et al., n.d.). Periode kritis dalam perkembangan anak, tahap kesehatan anak sekolah dasar mencakup berbagai elemen sosial, mental, dan fisik. Anak-anak tumbuh dengan cepat pada usia ini, baik dari segi berat maupun tinggi badan. Asupan makanan yang seimbang sangat penting untuk pertumbuhan fisik yang substansial ini, yang membutuhkan perhatian ekstra terhadap nutrisi. Untuk mendukung pertumbuhan organ dan fungsi otak mereka, anak-anak harus mengonsumsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang cukup. Lebih jauh, bermain, berolahraga, dan mengikuti kelas pendidikan jasmani adalah contoh aktivitas fisik yang cukup yang membantu menjaga kesehatan umum. Terlibat dalam aktivitas fisik bermanfaat bagi kesejahteraan mental dan emosional anak-anak selain bagi perkembangan fisik mereka.

Kesejahteraan mental dan emosional anak usia sekolah dasar sama pentingnya. Pada titik ini, mereka mulai mengalami berbagai tantangan sosial dan akademis dari sekolah, termasuk interaksi dengan teman sebaya, tuntutan akademis, dan pengembangan rasa diri mereka. Akibatnya, sangat penting bagi anak-anak untuk belajar cara mengendalikan emosi, berkomunikasi secara efektif, dan menangani stres. Mereka membutuhkan dukungan orang tua dan pendidikan untuk memperoleh kompetensi sosial dan emosional. Anak-anak dapat mengembangkan rasa percaya diri, belajar cara berkolaborasi dengan orang lain, dan mengekspresikan diri melalui kegiatan ekstrakurikuler termasuk klub, atletik, dan seni. Inisiatif pendidikan karakter berbasis sekolah juga dapat membantu pemahaman anak-anak tentang prinsip-prinsip moral dan etika, yang sangat penting bagi pertumbuhan sosial mereka.

Banyak spesialis telah mengusulkan berbagai deskripsi emosi. Istilah emosi, menurut Golleman (1995), seorang pakar kecerdasan emosional, makna tepatnya masih sangat membingungkan, baik dikalangan para ahli psikologi maupun ahli filsafat dalam waktu selama lebih dari satu abad (Syarif, 2017). Temperamen mengacu pada cara berperilaku seseorang dan pendekatan khas mereka dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Temperamen mencakup serangkaian kualitas dan atribut yang memengaruhi cara seseorang memandang, berperilaku, dan mengalami emosi. Karakteristik fisik seseorang berkaitan erat dengan temperamennya (Sit, 2012).

Secara umum, fase kesehatan anak sekolah dasar mencakup sejumlah topik yang saling terkait, seperti pemeriksaan kesehatan rutin, kesejahteraan mental dan emosional, kesehatan sosial, perkembangan fisik, dan pendidikan kesehatan. Kita dapat membantu remaja berkembang menjadi orang dewasa yang berkembang, bahagia, dan efektif dengan menawarkan layanan kesehatan yang memadai selama masa ini. Untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan optimal siswa sekolah dasar, dukungan dari orang tua, guru, dan masyarakat sangatlah penting. Dalam lingkungan yang positif dan mendukung, anak-anak akan merasakan rasa aman yang lebih besar dan keinginan yang meningkat untuk belajar, yang akan memungkinkan mereka untuk mewujudkan potensi penuh mereka dalam semua aspek kehidupan.

Frederick Douglass pernah berkata, *"It is easier to build strong children than to repair broken men,"* pada tahun 1855. Kutipan ini menunjukkan bahwa investasi dalam kesehatan dan kesejahteraan anak-anak lebih efektif daripada mencoba memperbaiki masalah yang muncul di kemudian hari. Dalam konteks peserta didik SD, hal ini menggarisbawahi pentingnya pendidikan kesehatan, dukungan emosional, dan lingkungan yang positif untuk membantu anak-anak tumbuh dengan baik dan menghindari masalah kesehatan di masa depan.

Perkembangan biologis peserta didik merupakan aspek fundamental yang mempengaruhi pertumbuhan fisik, kesehatan, dan kemampuan belajar anak-anak di sekolah

dasar. Di SDN Ciwaktu, pemahaman yang mendalam mengenai proses perkembangan biologis ini sangat penting untuk mendukung pembelajaran yang efektif dan optimal. Proses perkembangan biologis melibatkan berbagai faktor, termasuk genetik, lingkungan, gizi, dan kesehatan, yang berkontribusi pada pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, serta perubahan hormonal yang terjadi selama masa kanak-kanak.

Selama masa pertumbuhan, anak-anak mengalami berbagai tahapan penting, mulai dari masa bayi hingga masa remaja, di mana setiap tahapan memiliki ciri-ciri fisik dan kebutuhan berbeda. Oleh karena itu, penting bagi guru dan pengasuh untuk memahami proses ini agar dapat memberikan dukungan yang sesuai, memastikan kondisi kesehatan yang baik, dan memfasilitasi pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Observasi terhadap perkembangan biologis peserta didik di SDN Ciwaktu dapat memberikan wawasan yang berharga mengenai bagaimana anak-anak tumbuh dan berkembang secara fisik, serta mengidentifikasi masalah kesehatan yang mungkin muncul. Motivasi merupakan penukaran tenaga pada internal individu di tandai yakni timbulnya rasa serta diawali dengan respon terhadap adanya tujuan dan mencerminkan pada delapan capaian atau alat ukur pada suatu tahap untuk sampai kepada tujuan adalah durasi kegiatan, kekerapan aktivitas, tahap kreativitas, devosi; pengorbanan, presistensi, keuletan, kesabaran; keterampilan, tahap keahlian, serta tujuan nilai kepada target aktivitas (Dzil Ikrom et al., n.d.).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi perkembangan biologis peserta didik di SDN Ciwaktu serta implikasi kesehatan yang muncul pada berbagai tahapan perkembangan. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengumpulkan data mengenai pertumbuhan fisik dan perkembangan biologis peserta didik, (2) Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan biologis, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan lingkungan, (3) Mengidentifikasi masalah kesehatan yang mungkin dihadapi oleh peserta didik dan dampaknya terhadap proses belajar mereka, dan (4) Memberikan saran bagi guru dan pengasuh dalam mendorong pertumbuhan fisik yang sehat pada anak-anak. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan perspektif berharga bagi guru, wali, dan pihak lain yang terlibat dalam upaya meningkatkan standar pendidikan dan kesehatan anak di SDN Ciwaktu.

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik kualitatif dengan format penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami perkembangan biologis peserta didik di SDN Ciwaktu secara mendalam. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024, bertepatan dengan kegiatan belajar mengajar di sekolah, untuk memastikan bahwa data yang diperoleh mencerminkan kondisi nyata dan aktual dari perkembangan peserta didik dalam konteks lingkungan pendidikan mereka. Lokasi penelitian berada di SDN Ciwaktu, yang terletak di Jl. Ahmad Yani No.159, Serang, Provinsi Banten. Pemilihan waktu dan tempat ini diharapkan dapat memberikan konteks yang relevan terhadap pengamatan dan wawancara yang dilakukan, sehingga hasil penelitian dapat lebih akurat dan representatif.

Target atau sasaran penelitian ini adalah peserta didik kelas 5 di SDN Ciwaktu, yang berjumlah 110 siswa, serta para guru yang terlibat dalam proses pembelajaran di sekolah tersebut. Penelitian ini berfokus pada pemahaman mengenai bagaimana faktor-faktor biologis, seperti pertumbuhan fisik, pola makan, dan aktivitas fisik, mempengaruhi kesehatan dan perkembangan peserta didik. Subjek penelitian terdiri dari wali kelas 5, yaitu Yoannes Agus Suwito, S.Pd., yang memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam mengamati perkembangan biologis anak-anak, serta beberapa siswa yang dipilih secara acak untuk memberikan perspektif yang lebih luas mengenai kondisi mereka. Pemilihan subjek yang beragam ini berusaha untuk mengumpulkan pemahaman menyeluruh tentang unsur-unsur yang memengaruhi pertumbuhan biologis pada siswa.

Prosedur penelitian dimulai dengan melakukan wawancara mendalam dengan subjek penelitian. Wawancara ini dirancang untuk mendapatkan informasi yang komprehensif mengenai perkembangan biologis peserta didik, termasuk pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, pola makan, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mereka. Daftar pertanyaan yang telah disusun sebelumnya mencakup berbagai aspek penting, seperti pengaruh pola makan terhadap pertumbuhan, aktivitas fisik yang dilakukan, serta dampak lingkungan terhadap kesehatan peserta didik. Wawancara dilakukan dalam suasana yang nyaman dan terbuka, sehingga subjek merasa bebas untuk berbagi informasi dan pengalaman mereka tanpa merasa tertekan atau terintimidasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, ada serangkaian pertanyaan wawancara yang berkaitan dengan subjek yang sedang diselidiki. Selanjutnya, peneliti menggunakan formulir observasi untuk mendokumentasikan kondisi fisik dan tindakan siswa selama berada di sekolah. Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, di mana peneliti dapat menggali informasi lebih dalam berdasarkan jawaban yang diberikan oleh subjek. Observasi langsung terhadap peserta didik juga dilakukan untuk melihat interaksi mereka dalam lingkungan sekolah, serta untuk menilai kondisi fisik dan kesehatan mereka secara langsung. Observasi ini memberikan data tambahan yang dapat memperkaya hasil wawancara dan memberikan konteks yang lebih jelas mengenai perilaku dan kebiasaan peserta didik.

Teknik analisis data dilakukan dengan cara mengorganisir dan mengkategorikan informasi yang diperoleh dari wawancara dan observasi. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara tematik, di mana peneliti mengidentifikasi pola-pola yang muncul terkait dengan perkembangan biologis peserta didik. Proses analisis ini melibatkan pembacaan berulang terhadap transkrip wawancara dan catatan observasi untuk menemukan tema-tema utama yang berkaitan dengan pertumbuhan fisik, pola makan, aktivitas fisik, dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesehatan peserta didik. Hasil analisis ini akan digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai perkembangan biologis dan implikasi kesehatan yang dihadapi oleh peserta didik di SDN Ciwaktu. Dengan pendekatan yang sistematis dan mendalam ini, diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan tambahan pemahaman yang berarti dinamika perkembangan biologis anak-anak di lingkungan sekolah, serta memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi pendidik dan orang tua dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan anak-anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai perkembangan biologis peserta didik di SDN Ciwaktu akan disajikan secara sistematis dan terstruktur melalui berbagai metode visualisasi, termasuk tabel, grafik, dan deskripsi yang mendalam, sehingga memudahkan pemahaman dan analisis data yang diperoleh. Temuan yang diperoleh dari wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap peserta didik akan dianalisis secara menyeluruh untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi fisik, kebiasaan makan, dan jumlah olahraga yang dilakukan siswa di sekolah. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data yang telah dikumpulkan dengan cara yang sistematis, mengidentifikasi pola-pola yang muncul dari hasil analisis, serta mengeksplorasi implikasi kesehatan yang mungkin timbul dari perkembangan biologis yang diamati, sehingga dapat memberikan wawasan lebih teliti unsur-unsur yang memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di SDN Ciwaktu. Dengan pendekatan ini, diharapkan bahwa temuan studi akan memberikan dampak berarti dalam upaya peningkatan pemahaman tentang pentingnya perhatian terhadap aspek biologis dalam pendidikan anak, dan merangsang tindakan yang lebih baik untuk membantu pertumbuhan dan kemajuan ideal mereka.

1. Data Rata-Rata Tinggi Badan Peserta Didik di SDN Ciwaktu

Tabel 1. Rata-Rata Tinggi Badan Peserta Didik di SDN Ciwaktu

| Siswa | Rata – rata Tinggi badan |
|------------------|--------------------------|
| Siswa Laki- laki | 140 cm |
| Siswa Perempuan | 138 cm |

Tabel yang disajikan di atas dengan jelas menggambarkan tinggi badan tipikal siswa kelas lima yang diperoleh dari temuan observasi yang dilakukan. Dari data yang diperoleh, rata-rata tinggi badan siswa laki-laki tercatat sebesar 140 cm, sedangkan siswa perempuan rata-rata memiliki tinggi badan 138 cm. Perbedaan tinggi badan sebesar 2 cm ini, meskipun terlihat kecil dan mungkin dianggap sepele, sebenarnya dapat memberikan wawasan penting mengenai perkembangan biologis anak-anak di usia sekolah, yang merupakan periode krusial dalam pertumbuhan fisik mereka.

Perbedaan rata-rata tinggi badan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, termasuk faktor genetik yang berkaitan dengan warisan dari orang tua, faktor hormonal yang berperan dalam proses pertumbuhan, serta faktor lingkungan yang mencakup pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan secara keseluruhan. Secara umum, anak laki-laki cenderung memiliki pertumbuhan fisik yang lebih cepat dibandingkan dengan anak perempuan pada usia ini, yang dapat menjelaskan mengapa rata-rata tinggi badan siswa laki-laki sedikit lebih tinggi. Hal ini juga mencerminkan perbedaan perkembangan biologis yang alami antara kedua jenis kelamin, di mana anak laki-laki sering kali mengalami lonjakan pertumbuhan yang lebih signifikan selama masa pertumbuhan mereka.

Secara umum, temuan ini menunjukkan bahwa meskipun ada sedikit variasi dalam tinggi rata-rata antara siswa laki-laki dan perempuan, penting untuk mempertimbangkan berbagai elemen yang memengaruhi perkembangan fisik. Pendidik dan orang tua perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, termasuk memastikan asupan gizi yang seimbang dan mendorong aktivitas fisik yang cukup, agar semua peserta didik di SDN Ciwaktu dapat mencapai perkembangan biologis yang optimal. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai unsur-unsur ini, diharapkan tindakan yang tepat akan dilaksanakan guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak, sehingga mereka dapat bertumbuh dan berkembang secara efektif sepanjang masa sekolahnya.

2. Pola Makan Peserta Didik

Tabel 2. Pola Makan Peserta Didik di SDN Ciwaktu

| Jenis Makanan | Frekuensi Konsumsi (per minggu) | Presentase (%) | Keterangan |
|-------------------------|---------------------------------|----------------|--|
| Makanan Siap Saji | 4 | 40% | Makanan cepat saji ; Burger, Pizza, dll. |
| Buah | 3 | 30% | Berbagai Jenis Buah; Apel, Pisang, Melon, dll. |
| Sayuran | 2 | 20% | Sayuran ; Kangkung, Wortel, Bayam, dll |
| Makanan Bergizi lainnya | 1 | 10% | Makanan Bergizi; Ikan, Daging, dll |

Tabel di atas menggambarkan pola makan peserta didik berdasarkan wawancara dengan wali kelas. Terlihat bahwa makanan siap saji mendominasi pola makan mereka, dengan frekuensi konsumsi mencapai 40% per minggu. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak cenderung memilih makanan yang kurang bergizi, yang dapat berdampak negatif pada

perkembangan biologis mereka. Pola makan yang tidak seimbang ini berpotensi menghambat pertumbuhan fisik dan kesehatan secara keseluruhan.

Frekuensi konsumsi buah mencapai 30% per minggu, yang menunjukkan bahwa meskipun ada upaya untuk mengonsumsi makanan sehat, proporsi ini masih kurang ideal. Sayuran hanya dikonsumsi sebanyak 2 kali per minggu (20%), yang menunjukkan bahwa asupan serat dan vitamin dari sayuran juga rendah. Makanan bergizi lainnya, seperti ikan dan daging, hanya dikonsumsi 1 kali per minggu (10%), yang menunjukkan bahwa anak-anak tidak mendapatkan cukup protein dan nutrisi penting lainnya.

Pola makan yang tidak seimbang ini berpotensi menghambat pertumbuhan fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Konsumsi makanan siap saji yang tinggi dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang, seperti obesitas, diabetes, dan gangguan metabolisme. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang, serta mendorong anak-anak untuk mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran dalam diet mereka.

3. Aktivitas Fisik Peserta Didik

Tabel 3. Aktivitas Peserta Didik di SDN Ciwaktu

| Aktivitas siswa | Presentase (%) | Keterangan |
|-----------------|----------------|---|
| Fisik | 30% | Waktu mereka yang dihabiskan untuk berolahraga. |
| Sedentari | 70% | Bermain gadget atau menonton televisi |

Grafik di atas menunjukkan persentase waktu yang dihabiskan peserta didik untuk berbagai aktivitas fisik. Hanya 30% dari waktu mereka yang dihabiskan untuk berolahraga, sementara 70% lainnya dihabiskan untuk aktivitas sedentari seperti bermain gadget atau menonton televisi. Rendahnya tingkat aktivitas fisik ini dapat berkontribusi pada masalah kesehatan, seperti obesitas dan kurangnya perkembangan otot, yang sangat penting bagi anak-anak di usia sekolah.

Dari hasil penelitian yang disajikan, terlihat dengan jelas bahwa perkembangan biologis peserta didik di SDN Ciwaktu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, termasuk pola makan yang mereka konsumsi dan tingkat aktivitas fisik yang mereka lakukan sehari-hari. Data demografis yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas siswa di sekolah ini adalah laki-laki, yang dapat mempengaruhi interaksi sosial di dalam kelas serta dinamika kelompok belajar secara keseluruhan. Selain itu, perbedaan rata-rata tinggi badan antara siswa laki-laki dan perempuan mencerminkan adanya variasi dalam pertumbuhan fisik yang perlu diperhatikan secara serius oleh pendidik dan orang tua, agar mereka dapat memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing anak.

Pola makan yang didominasi oleh makanan siap saji menunjukkan bahwa peserta didik kurang mendapatkan asupan gizi yang seimbang dan memadai, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan perkembangan mental mereka. Selain itu, rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dihabiskan untuk berolahraga menunjukkan bahwa anak-anak lebih memilih untuk terlibat dalam aktivitas sedentari, seperti bermain gadget atau menonton televisi, yang dapat menghambat perkembangan otot, kesehatan jantung, dan kebugaran secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan pentingnya perhatian yang lebih besar terhadap aspek biologis dalam pendidikan anak, di mana pendidik dan orang tua perlu bekerja sama secara aktif untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang cukup, guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara optimal. Rekomendasi untuk program intervensi yang lebih baik dalam

hal gizi dan olahraga di sekolah juga perlu dipertimbangkan dengan serius, agar dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di SDN Ciwaktu, serta mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan kesehatan di masa depan.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perkembangan biologis peserta didik di SDN Ciwaktu serta implikasi kesehatan yang muncul pada berbagai tahapan perkembangan. Berdasarkan temuan yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pola makan dan tingkat aktivitas fisik peserta didik memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan biologis mereka. Hipotesis yang diajukan, yang menyatakan bahwa pola makan yang tidak seimbang dan rendahnya aktivitas fisik akan berdampak negatif pada pertumbuhan fisik dan kesehatan anak, terbukti benar.

Temuan menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik mengonsumsi makanan siap saji secara berlebihan, sementara asupan buah dan sayuran masih sangat rendah. Selain itu, tingkat aktivitas fisik yang rendah, dengan sebagian besar waktu dihabiskan untuk aktivitas sedentari, berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan di masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi yang berfokus pada peningkatan kesadaran akan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup di kalangan anak-anak.

Dari temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perkembangan biologis peserta didik di SDN Ciwaktu sangat dipengaruhi oleh pola makan dan tingkat aktivitas fisik mereka. Pola makan yang didominasi oleh makanan siap saji dan rendahnya konsumsi buah serta sayuran menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang di kalangan anak-anak. Selain itu, rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dihabiskan untuk berolahraga menandakan bahwa anak-anak lebih banyak terlibat dalam aktivitas sedentari, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang mereka. Oleh karena itu, penting bagi pendidik, orang tua, dan pihak terkait untuk bekerja sama dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang cukup, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan hidup sehat.

Saran untuk penelitian selanjutnya mencakup perlunya studi longitudinal yang lebih mendalam untuk memantau perubahan dalam pola makan dan aktivitas fisik peserta didik seiring waktu, serta dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang mereka. Dan disarankan agar pihak sekolah dan orang tua bekerja sama untuk merancang program intervensi yang dapat meningkatkan pola makan dan aktivitas fisik peserta didik. Program ini dapat mencakup penyuluhan tentang gizi seimbang, penyediaan makanan sehat di kantin sekolah, serta pengenalan kegiatan fisik yang menyenangkan untuk mendorong anak-anak agar lebih aktif. Dengan demikian, diharapkan perkembangan biologis peserta didik dapat ditingkatkan, dan implikasi kesehatan yang negatif dapat diminimalisir. Selain itu, penelitian tambahan mungkin menyelidiki elemen-elemen berbeda yang mempengaruhi pertumbuhan biologis, seperti aspek sosial, ekonomi, dan lingkungan. Dengan demikian, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk menciptakan program yang lebih efisien dan berjangka panjang yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak di SDN Ciwaktu dan sekolah-sekolah lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, N. (2019). URGENSI BIOETIKA DALAM PERKEMBANGAN BIOLOGI MODERN MENURUT PERSPEKTIF ISLAM. In *Jurnal Binomial* (Vol. 2, Issue 1).
- Dzil Ikrom, F., Ningtias, D., Yusup, M., Guru Sekolah Dasar, P., & Keguruan dan, F. (n.d.). *STUDI LITERATUR: PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA VISUAL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR* (Vol. 19).

- Latifa, U. (2017). *Aspek Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar: Masalah dan Perkembangannya*. 1(2).
- Sit, M. (2012). *PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK*. <https://id.z-lib.gs/book/27435293/20afdb/perkembangan-peserta-didik.html>
- Subagio, R., Rahmat, M., & Dzil Ikrom, F. (n.d.). ANALISIS KORELASI PERILAKU BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS V SD DI KOTA SERANG. *Journal of Professional Elementary Education JPPE*, 3(1). <https://doi.org/10.46306/jpee.v3i1>
- Syarif, K. (2017). *Perkembangan Peserta Didik (Kemali Syarif) (Z-Library)*. xii, 1–191. <https://id.z-lib.gs/book/27394676/b995f6/perkembangan-peserta-didik.html>