

Analisis Pertumbuhan Fisik Individu Pada Siswa SD Negeri X Kota Medan

Dinda Prati Dina Arsah¹, Enjel Anatasia Hutabarat², Fajra Latifa Asri³, Sazkyla Nur Efendi⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Medan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Article Info

Article history:

Received 09 24, 2024

Revised 10 28, 2024

Accepted 12 27, 2024

Keywords:

Pertumbuhan fisik anak

Pola makan

Jam tidur

Sekolah dasar

Studi kasus

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pertumbuhan fisik individu anak yang terdiri dari tinggi tubuh anak, berat badan anak, pola makan anak dan jam istirahat/tidur yang cukup di sekolah dasar negeri X di Medan, Indonesia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain studi kasus. Lima sumber informasi yang terdiri dari guru dan siswa. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Data dianalisis dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknik Pengukuran dengan cara menanyakan ke anak berapa badannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Sebagian besar anak sarapan dari rumah. (2) sebagian ada yang tidak sarapan dari rumah. (3) sebagian siswa ada juga yang membawa bekal dari rumah. (4) sebagian siswa ada juga yang tidak bawa bekal dari rumah. Dari yang kami dapat ada sebagian anak yang mendapatkan tidur yang cukup ada juga yang jam tidur tidak cukup. Implikasi dari penelitian ini adalah kepala sekolah Dasar secara umum Di kota medan, maupun secara khusus di sekolah ini, hendaknya menekankan pola hidup sehat untuk siswa.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Dinda Prati Dina Arsah

Undergraduate Student of Department of Primary Teacher Education, Faculty of Educational Science, Medan State University, Medan, Indonesia

Email: Dindaarsah99@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan potensi individu dan meningkatkan kualitas masyarakat melalui pengalaman serta interaksi yang berkelanjutan (Ikhlās & Dela Rosa, 2023). Dalam perkembangannya, pendidikan tidak hanya melibatkan pembelajaran konvensional, tetapi

juga pemanfaatan berbagai inovasi, termasuk teknologi, guna meningkatkan efektivitas dan aksesibilitas pembelajaran (Ikhlas & Rosa, 2023). Pendidikan berperan dalam membentuk karakter, meningkatkan keterampilan, serta mempersiapkan individu untuk menghadapi perubahan zaman (Rahayu dkk., 2023; Yasmin dkk, 2019). Oleh karena itu, sistem pendidikan yang adaptif dan responsif terhadap tuntutan perkembangan sosial dan teknologi menjadi kunci utama dalam menciptakan generasi yang kompetitif dan berdaya saing tinggi (Ilhami dkk., 2022). Sebagai bagian dari proses kehidupan yang terus berkembang, pendidikan tidak dapat dipisahkan dari perubahan global yang semakin cepat. Kemajuan teknologi, revolusi industri, serta perkembangan ilmu pengetahuan menuntut adanya transformasi dalam dunia pendidikan (Yasmin & Mulyadi, 2024). Hal ini membawa sistem pendidikan ke era yang lebih modern, di mana integrasi teknologi menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran.

Saat ini, pendidikan telah memasuki era Pendidikan 4.0, yang menekankan integrasi teknologi dalam proses pembelajaran (Fikri dkk., 2021). Transformasi ini memungkinkan siswa dan pendidik untuk mengakses sumber belajar secara fleksibel, memanfaatkan kecerdasan buatan, serta menerapkan metode pembelajaran berbasis digital (Ikhlas dkk., 2021; Ilhami dkk., 2022). Pendidikan 4.0 bertujuan untuk membentuk individu yang adaptif, kreatif, dan siap menghadapi tantangan global di masa depan (Fikri dkk., 2021). Dengan pemanfaatan teknologi digital, pembelajaran tidak lagi terbatas oleh ruang dan waktu, memungkinkan siswa untuk belajar secara mandiri maupun kolaboratif dengan lebih efektif.

Selain itu, konsep Pendidikan 4.0 juga menuntut perubahan paradigma dalam metode pengajaran. Guru tidak lagi hanya berperan sebagai sumber utama pengetahuan, tetapi juga sebagai fasilitator yang membimbing siswa dalam mengeksplorasi dan mengembangkan pemahaman mereka secara mandiri (Jufria dkk., 2021). Dengan demikian, pendekatan pendidikan yang lebih berbasis teknologi dan student-centered learning menjadi kebutuhan utama dalam menciptakan pembelajaran yang lebih relevan dan bermakna (Ilhami, & Ikhlas, 2021). Namun, dalam penerapan konsep ini, pendidikan dasar tetap menjadi tahap fundamental yang tidak bisa diabaikan. Meskipun teknologi membawa banyak manfaat, pendidikan dasar harus tetap menitikberatkan pada pengembangan keterampilan dasar yang menjadi pondasi bagi tahapan pendidikan selanjutnya.

Pendidikan dasar memiliki peran krusial dalam membangun fondasi akademik, sosial, dan emosional anak (Ikhlas dkk, 2021). Pada tahap ini, siswa mulai mengembangkan keterampilan kognitif dasar, seperti membaca, menulis, dan berhitung, serta membangun karakter dan nilai-nilai kehidupan (Sari & Ikhlas, 2024). Oleh karena itu, pendidikan di tingkat sekolah dasar harus dirancang dengan pendekatan yang holistik agar dapat mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Dalam hal ini, peran guru dan lingkungan sekolah sangat menentukan keberhasilan pembelajaran, karena anak usia sekolah dasar masih berada dalam tahap perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar.

Lebih dari sekadar aspek akademik, pendidikan dasar juga harus memberikan ruang bagi anak untuk mengembangkan keterampilan sosial, kreativitas, serta daya pikir kritis (Kuswanto dkk, 2024). Kurikulum yang menyeimbangkan antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik menjadi penting untuk memastikan anak mendapatkan pengalaman belajar yang beragam dan menyenangkan. Dengan begitu, mereka dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki kesiapan mental dan emosional untuk menghadapi tantangan di masa depan. Salah satu faktor penting yang mendukung efektivitas pendidikan di tingkat sekolah dasar adalah memahami aspek pertumbuhan fisik anak. Pertumbuhan fisik yang sehat akan memberikan dampak langsung terhadap performa belajar serta aktivitas sehari-hari mereka di sekolah. Oleh karena itu,

selain berfokus pada aspek akademik, perhatian terhadap perkembangan fisik anak juga menjadi hal yang tidak boleh diabaikan.

Pertumbuhan fisik adalah salah satu aspek penting dalam perkembangan individu yang mencakup perubahan dalam ukuran tumbuh, proporsi organ, serta kemampuan motorik (Hurlock, 1996). Pada anak – anak, pertumbuhan fisik berlangsung secara cepat dan signifikan, terutama pada masa – masa awal kehidupan hingga masa remaja. Masa anak usia sekolah dasar, yaitu antara usia 6 hingga 12 tahun, merupakan periode yang penting dalam perkembangan fisik anak. Pada tahap ini, anak mengalami perubahan yang besar dalam tinggi badan, berat badan, serta kekuatan otot dan tulang yang mempengaruhi kemampuan motorik mereka. (Santrock, 2011)

Proses pertumbuhan fisik yang sehat sangat dipengaruhi oleh berbagai factor, antara lain faktor genetik, asupan gizi yang seimbang, lingkungan yang mendukung, serta factor sosial dan emosional anak (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Namun, dalam kenyataan, tidak semua anak mengalami pertumbuhan fisik yang optimal. Berbagai kendala seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, atau gangguan Kesehatan tertentu dapat menghambat proses pertumbuhan mereka (Kozier et al., 2011). Oleh karena itu, penting bagi para pendidik dan orang tua faktor yang mempengaruhi pertumbuhan fisik anak, serta dapat memantau dan memberikan dukungan yang tepat agar pertumbuhan anak dapat berjalan dengan baik.

Pemahaman mengenai pertumbuhan fisik juga sangat penting dalam konteks Pendidikan, terutama bagi para pendidik yang bekerja dengan anak usia sekolah dasar. Pertumbuhan fisik yang baik tidak hanya berdampak pada Kesehatan anak, tetapi juga pada kemampuan mereka dalam mengikuti kegiatan di sekolah, baik itu dalam aktivitas fisik, sosial, maupun akademik (Piaget, 1966). Dalam hal ini, Pendidikan perlu memahami kebutuhan perkembangan fisik anak untuk merancang kegiatan yang dapat mendukung perkembangan anak secara holistik.

2. METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan fenomena atau situasi yang terjadi secara mendalam, dengan fokus pada perolehan data melalui wawancara dan observasi langsung terhadap subjek yang diteliti. Dalam penelitian ini, fokus utama adalah mengamati kondisi fisik siswa, kebiasaan hidup mereka, serta faktor-faktor yang memengaruhi pola makan dan kesehatan fisik mereka.

Gambar 1.



Subjek dalam penelitian ini terdiri dari *empat siswa kelas 6* SD, yang terdiri dari dua siswa perempuan dan dua siswa laki-laki. Pemilihan subjek dilakukan secara

purposive, berdasarkan pertimbangan bahwa mereka mewakili kelompok dengan pola hidup yang berbeda, terutama dalam hal kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik. Selain itu, wali kelas juga dijadikan subjek untuk wawancara guna mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai pengawasan dan kebijakan yang diterapkan di sekolah terkait kebiasaan makan dan aktivitas fisik siswa.

Penelitian ini mengamati kondisi fisik, kebiasaan hidup, dan pola makan empat siswa kelas 6 SD (dua perempuan dan dua laki-laki). Selain itu, wawancara dengan wali kelas dan siswa dilakukan untuk memahami kebiasaan sarapan dan pengaruh ekonomi keluarga terhadap pola hidup mereka. Berikut hasil yang diperoleh:

1. Anak Perempuan

Anak	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	Kebiasaan Sarapan	Kebiasaan Olahraga
1	157	30	Selalu	1 x Seminggu
2	137	25	Tidak Pernah	Tidak Pernah

Penjelasan:

- Anak Perempuan 1 memiliki tinggi badan yang lebih tinggi, tetapi berat badan rendah untuk usianya. Sarapan yang rutin menjadi kebiasaan positif yang membantu memberikan energi, sementara olahraga sekali seminggu membantu menjaga kebugaran. Namun, berat badan rendah menunjukkan kemungkinan asupan makanan harian yang belum cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh.
- Anak Perempuan 2 memiliki tinggi dan berat badan lebih rendah dibandingkan anak pertama. Tidak adanya kebiasaan sarapan dan olahraga menunjukkan pola hidup kurang sehat. Ini dapat memengaruhi pertumbuhan fisiknya karena tubuh kekurangan energi dan aktivitas yang mendukung perkembangan tulang serta otot.

2. Anak Laki-laki

Anak	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	Kebiasaan Sarapan	Kebiasaan Minum Susu
1	157	30	Selalu	1 x Seminggu
2	137	25	Tidak Pernah	Tidak Pernah

Penjelasan:

- Anak Laki-laki 1 memiliki berat badan yang lebih besar dan tinggi lebih tinggi dibandingkan anak kedua. Walaupun tidak sarapan, kebiasaan minum

susu membantu memenuhi kebutuhan kalsium dan protein, yang penting untuk pertumbuhan tulang dan otot.

- Anak Laki-laki 2 memiliki tinggi dan berat badan lebih rendah dibandingkan anak pertama. Tidak adanya kebiasaan sarapan maupun konsumsi susu menunjukkan

Analisis Perbedaan Pola Hidup dan Pengaruhnya pada Pertumbuhan

1. Anak Perempuan

- Anak Perempuan 1 menunjukkan kondisi fisik yang lebih baik (tinggi badan lebih tinggi) dibandingkan anak kedua. Kebiasaan sarapan dan olahraga mendukung pertumbuhannya meskipun berat badannya masih tergolong rendah.
- Anak Perempuan 2 memiliki tinggi dan berat badan lebih rendah. Tidak sarapan dan tidak olahraga menyebabkan tubuhnya kekurangan energi dan stimulasi untuk pertumbuhan optimal.

2. Anak Laki-laki*

- Anak Laki-laki 1 memiliki berat badan lebih tinggi, yang kemungkinan besar didukung oleh kebiasaan minum susu meskipun tidak sarapan. Kalsium dan protein dari susu membantu perkembangan tulang dan massa otot.
- Anak Laki-laki 2 mengalami pertumbuhan yang lebih rendah karena tidak memiliki kebiasaan sarapan maupun konsumsi susu. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan kurang sehat berdampak pada pertumbuhan fisiknya.

3. HASIL DAN DISKUSI

Transkripsi wawancara dengan guru Kelas 6 dan Siswa pada SD Negeri X:

Pernyataan Wali Kelas:

- Wali kelas menyebutkan bahwa siswa selalu membawa bekal dari rumah
- Sebagian siswa dikatakan sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

Siswa yang membantu orang tua bekerja malam hari sering kali tertidur di kelas karena kekurangan waktu tidur. Hal ini dianggap wajar karena faktor ekonomi.

Pernyataan Siswa :

Berdasarkan wawancara, siswa memberikan informasi berbeda:

Sebagian besar siswa mengaku tidak sarapan sebelum ke sekolah karena dikarenakan

- Orang tua tidak memasak di pagi hari
- Tidak ada waktu untuk memasak karena kesibukan.
- Keterbatasan ekonomi membuat mereka memilih membeli jajanan di kantin sekolah sebagai pengganti sarapan.

Kesenjangan Data Wali Kelas dan Siswa

Berdasarkan pernyataan informasi yang didukung hasil observasi, dapat disimpulkan bahwa Wali kelas berpendapat bahwa siswa membawa bekal dan sarapan dari rumah.

Namun, siswa menyatakan mereka tidak sarapan karena kendala ekonomi dan waktu, bahkan beberapa bergantung pada jajanan sekolah. Dan guru menyatakan mereka dibolehkan untuk tidur dikelas dikarenakan adanya masalah ekonomi dikeluarganya membuat dia harus bekerja saat malam hari. Namun siswa mengatakan saya tidur dikelas selalu dimarahi oleh ibu guru. Hal ini menunjukkan adanya ketidak sesuaian antara persepsi guru dan kondisi sebenarnya yang dialami siswa

Berikut hasil wawancara dengan guru :

“ Selama proses pembelajaran, saya memantau pertumbuhan fisik siswa dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan mereka setiap bulan. Hasil pengukuran ini dilaporkan kepada kepala sekolah melalui laporan bulanan. Tinggi badan siswa rata-rata berkisar antara 130 hingga 150 cm, dan berat badan antara 30 hingga 50 kg.” dan “Hampir setiap hari siswa membawa bekal. Namun, bekal yang mereka bawa umumnya tidak memenuhi standar gizi lengkap, seperti 4 sehat 5 sempurna. Biasanya hanya terdiri dari nasi dan lauk tanpa sayur. Meski begitu, bekal tersebut lebih baik daripada jajanan luar yang tidak sehat.”

“Istirahat dan tidur cukup sangat penting untuk kesehatan fisik dan konsentrasi siswa. Saya sering menghimbau siswa untuk tidur lebih awal, sekitar pukul 10 malam, agar bisa bangun pagi dengan semangat. Jika siswa cukup tidur, mereka lebih mudah menerima pelajaran dan tidak mengantuk di kelas.” Dan “Pernah ada beberapa siswa yang tertidur di kelas. Mereka biasanya bekerja hingga larut malam untuk membantu orang tua karena keterbatasan ekonomi. Saya membiarkan mereka tidur selama 30 menit sebelum membangunkannya. Meskipun tindakan ini tidak sepenuhnya benar, saya merasa perlu memberikan perhatian lebih kepada siswa-siswa tersebut.” Dan “Saya selalu mengingatkan siswa agar menyeimbangkan waktu bermain dan belajar. Ketika bermain di luar kelas saat istirahat, saya melarang mereka melakukan aktivitas yang terlalu berat agar tidak kelelahan. Jika sudah lelah, siswa akan sulit menerima pelajaran saat kembali ke kelas. Kegiatan fisik yang kami dorong meliputi Senam dan Pramuka. Sayangnya, kami belum memiliki program dokter kecil karena fasilitas di sekolah masih terbatas.”

Untuk memvalidasi pernyataan guru, Penulis mengumpulkan tanggapan dari siswa :

“Tidak, kami tidak menimbang berat badan atau mengukur tinggi badan disekolah “

“ Kami jarang membawa bekal karna ibu saya tidak sempat menyiapkan bekal”

“ Saya jarang sarapan dari rumah karna saya sering kali kesiangan”

“ Kami tidur diatas jam 10 karena kami main game seperti free fire, mobile legend “

“ Tidak kami selalu dilarang untuk tidur dikelas “

“ Ya ibu guru selalu memantau kami disaat keluar main”

“ ya kami disetiap hari jumat kami selalu melakukan senam “

Penilaian guru terhadap Pertumbuhan fisik

Berikut Pernyataan Guru :

“ : Selama proses pembelajaran, saya memantau pertumbuhan fisik siswa dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan mereka setiap bulan. . Hasil pengukuran ini dilaporkan kepada kepala sekolah melalui laporan bulanan. Tinggi badan siswa rata-rata berkisar antara 130 hingga 150 cm, dan berat badan antara 30 hingga 50 kg.”

“Sebagai wali kelas, saya memiliki peran 100% dalam memastikan siswa mendapatkan aktivitas fisik yang cukup. Wali kelas di SD memiliki

tanggung jawab penuh untuk mengajar sekaligus memantau kegiatan siswa setiap hari, mulai dari Senin hingga Sabtu.”

“ Saya selalu mengingatkan siswa agar menyeimbangkan waktu bermain dan belajar. Ketika bermain di luar kelas saat istirahat, saya melarang mereka melakukan aktivitas yang terlalu berat agar tidak kelelahan. Jika sudah lelah, siswa akan sulit menerima pelajaran saat kembali ke kelas. Kegiatan fisik yang kami dorong meliputi olahraga dan pramuka. Sayangnya, kami belum memiliki program dokter kecil karena fasilitas di sekolah masih terbatas.”

Berdasarkan pernyataan dan hasil observasi dapat disimpulkan bahwa penilaian guru lebih mengutamakan perkembangan fisik siswanya.

Menindak Lanjuti Pertumbuhan Fisik

Bagian ini merupakan hasil wawancara Kepada guru terkait tindak lanjut pertumbuhan fisik siswanya:

“Dengan Memberi himbawan kepada siswa untuk menjaga kebersihan sekolah”

“ Saya memberitau kepada mereka untuk tidur yang cukup supaya bisa bangun pagi dan dapat bersemangit untuk datang ke sekolah “

“ Saya selalu memberitau kepada mereka agar sarapan sebelum keskolah dan membawa bekal “

“ Saya selalu mengangawasi apa saja yang dilakukan siswa siswa saat jam istirahat supaya mereka tidak mengalami kecederahan dan juga memakan makanan yang tidak sehat”

“ Dan saya membuat jadwal keberhihan supaya mereka membantu petugas kebersihan sekolah “

Selanjutnya penulis mewawancarai siswa tentang tindak lanjut yang dilakukan guru :

“Ya, Ibu guru membuat jadwal piket dan kami diwajibkan untuk menyapu kelas dan menjaga halaman kelas agar tetap bersih “

“ Ya, ibu selalu memberitau kmi untuk sarapan tp kami tidak sempat untuk mkn dari rumah “

“ Ya ibu selalu memantau kami saat istirahat diluar kelas”

“ Guru kami selalu memberi kami nasihat untuk memakan makanan yang sehat dan tidak memakan jajan jajanan sembarangan”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa guru menindak lanjuti Pertumbuhan fisik siswa siswa nya dengan menghimbau tetap menjaga kebersihan dan memakan makanan yang sehat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan yang diperoleh, dapat dianalisis beberapa hal yang berkaitan dengan pengaruh kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan ekonomi keluarga terhadap kondisi fisik siswa.

Penelitian menunjukkan bahwa sarapan memberikan energi yang esensial untuk aktivitas sehari-hari, terutama bagi siswa sekolah. Sarapan yang bergizi dapat meningkatkan konsentrasi dan performa kognitif siswa selama belajar. Sebuah studi oleh Hoyland et al. (2009) menemukan bahwa siswa yang rutin sarapan cenderung memiliki

perhatian dan memori kerja yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang melewatkannya. Selain itu, anak-anak yang tidak sarapan memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelelahan fisik dan mental, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademik mereka.

Studi lain yang diterbitkan oleh Rampersaud et al. (2005) juga menunjukkan hubungan positif antara kebiasaan sarapan dengan berat badan yang sehat, konsentrasi, serta kebugaran fisik siswa. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya sarapan, terutama di kalangan siswa dan orang tua, menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa.

KesehatanAktivitas fisik secara konsisten diidentifikasi sebagai komponen kunci dalam menjaga kesehatan anak-anak usia sekolah. Menurut American Heart Association (2018), anak-anak harus melakukan setidaknya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi setiap hari. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan metabolisme tubuh tetapi juga mendukung perkembangan tulang, otot, dan fungsi kardiovaskular. Dalam konteks siswa sekolah, aktivitas fisik juga terbukti berkontribusi terhadap kesehatan mental, seperti mengurangi tingkat stres dan meningkatkan suasana hati.

Penelitian oleh Janssen dan LeBlanc (2010) mengungkapkan bahwa siswa yang aktif secara fisik lebih jarang mengalami obesitas dan memiliki perkembangan fisik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang cenderung pasif. Ini menunjukkan pentingnya mengintegrasikan olahraga ke dalam kurikulum sekolah untuk mendorong kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Kondisi ekonomi keluarga memengaruhi kemampuan untuk menyediakan makanan bergizi dan akses ke fasilitas kesehatan atau olahraga. Studi oleh Hanson dan Chen (2007) menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga dengan pendapatan rendah lebih berisiko mengalami kekurangan gizi dan pertumbuhan fisik yang terhambat karena keterbatasan akses terhadap makanan sehat.

Di sisi lain, keluarga dengan pendapatan lebih tinggi cenderung dapat menyediakan makanan dengan kualitas gizi yang baik, seperti protein, buah, dan sayur. Selain itu, mereka juga lebih mungkin mendorong partisipasi anak dalam aktivitas tambahan seperti kelas olahraga atau keanggotaan di pusat kebugaran. Oleh karena itu, program bantuan, seperti *school feeding programs* atau subsidi gizi, dapat menjadi solusi untuk mendukung siswa dari latar belakang ekonomi kurang mampu.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Negeri X Medan Denai mengenai pengaruh kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan kondisi ekonomi keluarga terhadap kondisi fisik siswa kelas 6, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kondisi fisik siswa yang dipengaruhi oleh ketiga faktor tersebut. Siswa yang rutin sarapan dan aktif berolahraga memiliki kondisi fisik yang lebih baik, dengan berat dan tinggi badan yang sesuai dengan usia mereka, dibandingkan dengan siswa yang jarang sarapan atau memiliki pola makan yang kurang bergizi. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama dalam hal keakuratan data dari wawancara, karena adanya ketidaksesuaian jawaban antara guru dan siswa yang menyulitkan peneliti dalam menilai pertumbuhan fisik secara

individual. Implikasi dari temuan ini mendorong sekolah untuk meningkatkan penyuluhan tentang pentingnya sarapan sehat, menyediakan fasilitas olahraga yang lebih baik, serta memberikan dukungan gizi kepada keluarga dengan ekonomi terbatas agar pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa dapat lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2018). Recommendations for physical activity in children. Retrieved from <https://www.heart.org>
- Ariyanto, D. (2014). Proses pertumbuhan pada anak. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 15(2), 35-45.
- Ariyanto, M. (2014). Genetika dan pengaruhnya terhadap pertumbuhan anak. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 25(3), 153-162.
- Devi, E. K., Ma'ani, B., & Wahab, H. A. (2023). Strategi Pemasaran Layanan Jasa Mobile Banking Bank 9 Jambi Syariah Kantor Cabang Muara Sabak. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 9(2), 2187-2196.
- Dewi, H., & Febrianto, H. (2023). Implementasi Fuzzy C-Means untuk Clustering Data dalam Sistem Informasi Promosi (Studi Kasus di SMAN Negeri 4 Tanjung Jabung Timur). *Jurnal Teknik Informatika UNIKA Santo Thomas*, 328-340.
- Djaja, D. K., Elfina, H., Najdah, N., Razali, G., Munip, A., & Muhammadong, M. (2023). PENGARUH PENDIDIKAN KARAKTER TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA DI UNIVERSITAS. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(2), 151-156.
- Fikri, A., Muid, A., Ilhami, R., Norhidayah, N., Ilmiani, A. M., & Ikhlas, M. (2021). Arabic Learning in industrial revolution 4.0: Problems, opportunities, and roles. *Izdihar: Journal of Arabic Language Teaching, Linguistics, and Literature*, 4(2), 165-178.
- Hanson, M. D., & Chen, E. (2007). Socioeconomic status and health behaviors in adolescence: A review of the literature. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(3), 263-285. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9098-3>
- Hidayat, A., Hardi, E. A., Sucipto, S., & Sunarti, Z. (2023). Analisis Pergerakan Harga Saham Emiten Sawit Terindeks Saham Syariah Indonesia Saat Larangan Ekspor CPO. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 9(1), 1-7.
- Hidayat, A., Mubyarto, N., Ritonga, A. H., & Sunarti, Z. (2023). Indeks Saham Syariah Indonesia: Pengaruh Faktor Makro Ekonomi Di Masa Pandemi Dan Pasca Pandemi. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 9(3), 3829-3838.
- Hidayat, M. (2022). Faktor genetik dan penyakit metabolik pada anak. *Jurnal Kedokteran Anak*, 18(3), 201-210.
- Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22(2), 220-243. <https://doi.org/10.1017/S0954422409990175>
- Hurlock, E. B. (1996). *Perkembangan anak*. Jakarta: Erlangga.
- Ikhlas, M., & Dela Rosa, E. D. (2023). Profile and predictors of high school teachers' attitude and self-efficacy in utilizing ICT: an investigation from Indonesia. *SN Social Sciences*, 3(4), 71.
- Ikhlas, M., Kuswanto, K., & Quicho, R. F. (2021). The relationship between multiple intelligences of preservice elementary teacher toward their gender and performances. *Profesi Pendidikan Dasar*, 8(2), 84-97.
- Ikhlas, M., Kuswanto, K., Sakunti, S. R., Debi, M. R., & Collantes, L. M. (2021). A Sequential Explanatory Investigation in using ICTs on Arabic Language and

- Islamic Values Education: Teacher-Students Perspective. *Indonesian Journal on Learning and Advanced Education (IJOLAE)*, 3(3), 153-167.
- Ilhami, R., & Ikhlas, M. (2021). TikTok! Transformation Of A Popular Social Media Platform As An Arabic Learning Media. *Tifani: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 32-38.
- Ilhami, R., Wargadinata, W., Hasan, N., Ikhlas, M., & Najar, S. A. (2022). Quizizz As an Arabic Vocabulary Media Learning in Digitalization Era: Process, Weakness and Strengths. *Al-Ta'rib: Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa Arab IAIN Palangka Raya*, 10(1), 13-24.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Jufrida, J., Kurniawan, D. A., Tanti, T., Sukarni, W., Erika, E., Hoyi, R., & Ikhlas, M. (2021). Description of Student Responses to the Implementation of the Inquiry Learning Model in Physics. *Jurnal Penelitian Fisika dan Aplikasinya (JPFA)*, 11(1), 16-28.
- Kadarsih, S., Munip, A., Aminah, S., & Rahmy, H. A. (2023). Strategi Guru Pembimbing Dalam Pembentukan Kemandirian Anak Usia Dini. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*, 7(2), 114-131.
- Karnadjaja, D. (2023). Strategi penguatan pendidikan karakter pada tingkat SLTA melalui model pembelajaran project based learning. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(2), 26-55.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2011). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice* (9th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Kuswanto, K., Abidin, Z., Pestano, R. D., & Ikhlas, M. (2024). Critical Thinking, Literacy, and Numeracy as Factors in STEM: Madrasah Student Learning. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 19(1), 99-114.
- Mustofa, M. A. (2023). Upaya Petani Sawit Dalam Meningkatkan Perekonomian Berdasarkan Perspektif Ekonomi Islam Di Desa Sungai Sayang. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 9(3), 3257-3266.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Piaget, J. (1966). *The psychology of the child*. New York: Basic Books.
- Putri, R., & Suryani, L. (2018). Genetika perilaku dan perkembangan kognitif pada anak. *Jurnal Psikologi*, 30(3), 179-188.
- Rahayu, W., Zukri, A., Maimunah, A., Sari, D. M., Jannah, R., & Ikhlas, M. (2023). Character Education in Islamic Education: Strengthening and Implementing in the Digital Age. *At-Tarbawi: Jurnal Kajian Kependidikan Islam*, 8(2), 125-138.
- Ramadhani, D., & Prasetyo, W. (2020). Pengaruh lingkungan sosial dan aktivitas fisik terhadap pertumbuhan anak. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 28(1), 55-65.
- Ramadhani, S., & Prasetyo, H. (2020). Pengaruh pola asuh dan faktor genetik terhadap pertumbuhan remaja. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 27(1), 55-64.
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.007>
- Santoso, B. (2021). Peran genetik dalam perkembangan otak dan kognitif. *Jurnal Neurosains*, 10(2), 119-128.

- Santoso, S. (2021). Teori perkembangan anak dan aplikasinya dalam pendidikan. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J. W. (2011). Child development (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Saputra, A. A. (2023). Peran Koperasi Pondok Pesantren (Kopontren) Jarinabi Mart dalam Meningkatkan Ekonomi Pondok Pesantren Jarinabi. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 9(3), 4038-4047.
- Sari, N., & Ikhlas, M. (2024). Pengaruh Pendidikan Karakter terhadap Pembentukan Sikap Sosial Siswa di Sekolah Dasar. *PENA: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 1(01), 29-35.
- Setiawan, A. (2015). Proses perkembangan fisik dan psikologis anak. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Setiawan, B. (2015). Faktor genetik dan lingkungan dalam pertumbuhan manusia. *Jurnal Biologi Indonesia*, 17(1), 45-56.
- Tanjung, Z., Anaswan, A., & Nisak, S. K. (2023). Peran Guru Akidah Akhlak Dalam Menumbuhkan Kecerdasan Spritual Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Al-Irsyad Kelurahan Kampung Laut Kecamatan Kuala Jambi Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Attaqwa: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 19(2), 259-267.
- Utami, R. (2017). Tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak: Kajian teoritis. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 32(3), 105-117.
- Utami, S. (2017). Pengaruh genetik terhadap tinggi badan pada anak sekolah dasar di Jakarta. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(4), 233-240.
- Wahyuni, S. (2019). Perkembangan fisik dan psikologis anak dalam konteks pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization (WHO). (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO Press. Retrieved from <https://www.who.int>
- Yasmin, L., & Mulyadi, M. A. (2024). Studi Literatur: Analisis Relevansi Kompetensi Lulusan SMK Dengan Dunia Kerja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 9(4), 51-58.
- Yasmin, L., Faridah, A., & Yulastri, A. (2019). Analysis of Culinary Graduates Competency in SMKN 9 Padang Needed by Industry Using NVIVO 11. *The Journal of Educational Development*, 7(3), 197-208.