

Perbandingan Perkembangan Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin Disertai dengan Perilaku Kesehatan dan Keselamatan Diri Anak Usia 3-4 Tahun

Sitti Rahmaniar Abubakar¹⁾, Nur Aeni Muhlisa Dhafet²⁾, Damsir D³⁾, Erfina⁴⁾, Anggi Khaeru Nisya Fatta⁵⁾

Universitas Halu Oleo, Jl. H.E.A. Mokodompit Kampus Hijau Bumi Tridharma Anduonohu, Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

Email: sittirahmaniar_fkip@uho.ac.id, nuraeni.muhlisa@students.unnes.ac.id, damsir_fkip@gmail.com, erfinadd@gmail.com, anggynisya133@gmail.com

Abstrak

Artikel ini menyajikan hasil studi perbandingan secara deskriptif perkembangan fisik dua orang anak yang berbeda jenis kelamin rentang usia 3-4 tahun, dengan fokus pada aspek kesehatan dan perilaku keselamatan diri. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana perbandingan perkembangan fisik berdasarkan jenis kelamin dan bagaimana perilaku kesehatan dan keselamatan diri anak usia 3-4 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan perkembangan fisik anak berdasarkan jenis kelamin dengan disertai perilaku kesehatan dan keselamatan diri anak. Subjek penelitian ini adalah anak laki-laki dan perempuan yang berusia 3-4 tahun. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan metode pengukuran. Data dianalisis dengan cara menarasikan secara lengkap dan menyeluruh dengan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan fisik anak lebih dipengaruhi oleh faktor kesehatan dan nutrisi dibandingkan jenis kelamin. AF memiliki berat dan tinggi badan, lingkar kepala, serta indeks massa tubuh (BMI) yang berada dalam batas normal sesuai standar WHO. Sebaliknya, SR mengalami beberapa kendala dalam aspek fisik, seperti berat badan yang rendah dan BMI yang mengindikasikan kekurangan gizi, meskipun tinggi badan dan lingkar kepalanya masih dalam kategori ideal. Perilaku kesehatan dan keselamatan diri anak juga menunjukkan perkembangan perilaku yang baik. AF menunjukkan kemandirian lebih tinggi, seperti mencuci tangan sendiri dan memahami situasi bahaya di sekitarnya. SR juga memperlihatkan perilaku sehat dan mulai memahami keselamatan, meski masih memerlukan sedikit bantuan.

Kata Kunci : Perkembangan Fisik; Perilaku Kesehatan; Keselamatan Anak

Abstract

This article presents the results of a descriptive comparative study of the physical development of two children of different genders aged 3-4 years, focusing on aspects of health and self-safety behavior. The formulation of the problem in this study is how to compare physical development based on gender and how the health and safety behavior of children aged 3-4 years. This study aims to identify differences in children's physical development based on gender accompanied by children's health and safety behavior. The subjects of this study were boys and girls aged 3-4 years. Data were collected through observation, interviews, documentation, and measurement methods. Data were analyzed by narrating completely and comprehensively with the Miles and Huberman model. The results of the study showed that children's physical development was more influenced by health and nutrition factors than gender. AF had weight and height, head circumference, and body mass index (BMI) that were within normal limits according to WHO standards. In contrast, SR experienced several obstacles in physical aspects, such as low weight and BMI indicating

malnutrition, although her height and head circumference were still in the ideal category. Children's health and safety behavior also showed good behavioral development. AF shows greater independence, such as washing his own hands and understanding dangerous situations around him. SR also shows healthy behavior and begins to understand safety, although he still needs a little help.

Keywords: Physical Development; Health Behaviour; Child Safety

1. Pendahuluan

Perkembangan merupakan sebuah perubahan, dan perubahan ini tidak bersifat kuantitatif, melainkan kualitatif. Perkembangan ini juga dapat didefinisikan sebagai serangkaian dari perubahan progresif secara teratur dan koheren (Rahmah, et al, 2024). Kemudian menurut (Fitriya et al, 2022) perkembangan merupakan pola perubahan dalam gerakan yang dimulai dari pembuahan dan terus berlanjut sepanjang kehidupan. Berdasarkan beberapa definisi tersebut, perkembangan dapat diartikan sebagai suatu perubahan yang tidak bersifat material (fisik) melainkan perubahan secara fungsional yang mengarahkan untuk maju serta menunjukkan adanya hubungan nyata antara perubahan yang terjadi dengan perubahan yang mengikutinya atau perubahan yang mendahuluinya dan berlangsung selama individu itu hidup.

Masa usia dini dimulai dari usia (0-6 tahun), dikenal sebagai masa emas dalam perkembangan individu (Salmiati et al, 2025). Pada fase ini, anak mengalami pertumbuhan yang sangat signifikan di berbagai aspek, termasuk fisik, motorik, emosi, kognitif, dan psikosial. Perkembangan anak berlangsung dalam proses yang holistik dalam segala segi. Sehingga, untuk melangkah pada perkembangan-perkembangan berikutnya, tahapan perkembangan anak secara langsung maupun tidak langsung akan sangat ditentukan oleh perkembangan fisik dan motorik anak, karena perkembangan fisik cukup menentukan aktifitas motorik anak, yang pada akhirnya akan mempengaruhi aktivitas dan perilaku sehari-hari. Kecerdasan motorik anak juga akan dipengaruhi oleh aspek perkembangan lainnya, terutama dengan kaitan fisik dan intelektual anak.

Anak usia dini menurut Montessori (Hurlock dalam Sutini, 2013) bahwa anak usia 3-6 tahun merupakan periode sensitif atau masa peka pada anak, yaitu suatu periode dimana fungsi tertentu perlu dirangsang, diarahkan, sehingga tidak terhambat perkembangannya. Anak usia dini mempunyai potensi sedemikian besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangan, termasuk perkembangan fisik. Ketika fisik berkembang dengan baik memungkinkan, anak untuk dapat lebih mengembangkan keterampilan fisiknya dan mengeksplorasi lingkungannya dengan tanpa bantuan orang lain (Nadjih Perkembangan & Imroatun, 2016). fisik ditandai dengan perkembangan motorik, baik motorik kasar maupun motorik halus.

Menurut Kuhlen dan Thompson bahwa perkembangan fisik anak meliputi empat aspek, yaitu: Sistem syaraf yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan emosi, Otot-otot yang mempengaruhi perkembangan kekuatan dan kemampuan motorik, dan Kelenjar endokrin yang menyebabkan munculnya pola-pola tingkah laku. Secara umum, terdapat perbedaan antara gambaran perubahan-perubahan fisik berdasarkan jenis kelamin anak laki-laki dengan anak perempuan.

Berdasarkan uraian di atas, kita dapat mengetahui bahwa perkembangan fisik anak merupakan perubahan seluruh anggota fisik anak usia dasar baik dari segi fisik maupun fungsionalnya. Perkembangan fisik bukan sekedar penambahan berat badan dan tinggi badan seseorang atau peningkatan kemampuan seseorang, melainkan suatu proses yang harus menjadi perhatian para orang tua dan guru guna mencetak generasi yang tumbuh dan

berkembang sesuai dengan yang diharapkan. Perkembangan fisik merupakan dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya, dengan meningkatnya pertumbuhan tubuh baik berat badan maupun tinggi badan serta kekuatannya, memungkinkan anak untuk lebih aktif dan berkembang keterampilan fisiknya, dan juga berkembangnya eksplorasi terhadap lingkungan tanpa bantuan orang tuanya. Perkembangan sistem syaraf pusat memberikan kesiapan pada anak untuk lebih meningkatkan pemahaman dan penguasaannya terhadap tubuhnya.

Untuk perkembangan mengklasifikasikan mengetahui tingkat anak, kita perlu dengan melakukan pendekatan umur (*age-stage approach*), dan observasi pada anak. Pendekatan umur merupakan pendekatan secara tradisional yang paling sering digunakan para ahli. Secara sederhana perkembangan anak dapat diketahui dari usia, tingkah laku dan kondisi fisik atau lainnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perkembangan fisik anak berusia 4-5 tahun, disertai dengan kesehatan dan perilaku keselamatan diri. Selain itu juga untuk Mengetahui ketercapaian standar perkembangan fisik anak, dan Mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik anak, Perkembangan fisik anak tidak hanya melibatkan penambahan tinggi dan berat badan, tetapi juga mempengaruhi aktivitas dan perilaku sehari-hari. Mengacu pada STPPA (Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak), penting untuk mengidentifikasi perkembangan fisik agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

2. Metode

Metode yang digunakan merupakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan selama 1 hari di tempat yang berbeda, yaitu pada tanggal 26 Desember 2024 yang berlokasi di Lorong Tekukur, BTN Lasitarda Blok A No. 4 Kecamatan Kambu Kota Kendari dan tanggal 28 Desember yang berlokasi di BTN Mahkota Agung, samping pesantren Ibnu Abbas, Kecamatan Kambu Kota Kendari. Subjek penelitian ini adalah anak laki-laki dan perempuan yang berusia 3-4 tahun. Data dikumpulkan melalui teknik observasi, wawancara, dokumentasi dan metode pengukuran. Data yang dikumpulkan selanjutnya dianalisis dengan cara menarasikan secara deskriptif dengan menggambarkan secara lengkap dan menyeluruh hasil penelitian berdasarkan indikator tingkat pencapaian perkembangan fisik anak sesuai STPPA dan Standar WHO.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi, perkembangan fisik kedua anak ini dilihat dari faktor usia dan jenis kelamin mereka yang berbeda, anak berinisial SR dan AF memiliki hasil perkembangan yang sangat berbeda dari segi standar pencapaian perkembangan mereka. Dimana anak berinisial SR menunjukkan beberapa aspek yang kurang optimal, Sehingga membutuhkan perhatian lebih dalam hal asupan gizi dan kesehatan agar dapat memenuhi standar perkembangan fisik yang diharapkan. Berbeda dengan anak berinisial AF dari segi Standar perkembangan fisik bahwa AF dari tinggi badan, lingkar kepala, dan berat badan hampir bahkan sudah masuk standar sesuai umur menurut WHO dan sesuai standar STPPA.

3.1. Perkembangan fisik Anak berinisial SR (anak perempuan)

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, Anak berinisial SR adalah contoh anak yang mengalami perkembangan fisik yang sebagian aspeknya masih kurang sesuai dengan standar STPPA. Perkembangan fisik SR di usia 4-5 tahun baik segi tinggi badan, berat badan, maupun lingkar kepala dan lingkar lengan masuk pada kategori berkembang kurang optimal berdasarkan standar STPPA dan Standar tumbuh kembang anak menurut WHO. Dimana anak

berinisial SR ini memiliki berat badan sekitar 11,15 kg. Dalam tabel standar tumbuh kembang anak perempuan usia 4 tahun 6 bulan menurut WHO berat badan SR masuk kategori *underweight* (Berat badan kurang) untuk anak perempuan. Dalam artian ini ia, tergolong dalam kategori anak yang mengalami proses tumbuh kembang kurang optimal. Berat badan SR masuk kategori *underweight* ini berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua anak, ini dipengaruhi juga karena beberapa hari kemarin SR mengalami demam selama 3 hari, sehingga itulah juga yang menjadi faktor utama penyebab berat badanya berkurang dan masuk kategori *underweight*.

Selain berat badan yang kurang optimal, SR juga memiliki tinggi badan sekitar 103 cm. Dalam tabel standar tumbuh kembang anak menurut WHO, tinggi badan SR tergolong dalam kategori Ideal bawah. Dalam konteks kesehatan dan pertumbuhan anak "Ideal" merujuk pada kondisi fisik yang seimbang dan sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh organisasi kesehatan dunia (WHO). Dalam artian ini tinggi badan SR tergolong sebagai anak yang memiliki tinggi badan Ideal untuk anak seusianya.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun berat badannya kurang optimal, tinggi badannya berada dalam batas yang sehat. Penghitungan Indeks Massa Tubuh (BMI) SR menunjukkan angka 10,4, yang menegaskan bahwa ia berada dalam kategori kurang gizi. Ini menandakan perlunya perhatian lebih dalam hal asupan nutrisi dan pola makan yang seimbang agar dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, selain berat badan dan tinggi badan, anak berinisial SR ini juga memiliki lingkar kepala 51 cm. Dalam tabel standar tumbuh kembang anak pada aspek ukuran lingkar Kepala menurut WHO lingkar kepalanya berada dalam kategori ideal atas. Anak yang berada pada kategori ideal atas dengan lingkar kepala sekitar (51cm) termasuk dalam lingkar kepala sesuai dengan standar atau normal yang ditetapkan untuk anak seusianya, Sehingga dapat disimpulkan bahwa anak bernama SR memiliki lingkar kepala normal untuk anak seusianya.

Untuk ukuran lingkar lengan anak berinisial SR memiliki ukuran lengan 13,5 cm. Berdasarkan tabel standar tumbuh kembang anak usia 4 tahun 6 bulan pada aspek ukuran lingkar lengan menurut WHO lingkar lengannya berada dalam kategori antara kecil dan normal bawah, dimana ini termasuk kategori "Resiko Gizi Kurang" atau "Gizi Kurang Ringan". Kategori ini menunjukkan bahwa anak tersebut memerlukan perhatian nutrisi untuk mencegah kekurangan gizi lebih lanjut.

Dalam hal perilaku kesehatan, anak bernama SR menunjukkan beberapa kebiasaan positif, seperti rutin mengonsumsi buah-buahan dan menjaga kebersihan dengan mencuci tangan sebelum makan. Selain itu, anak juga mampu menggunakan toilet secara mandiri, meskipun masih memerlukan sedikit bantuan. Ini menunjukkan perkembangan kemandirian yang baik dalam kebiasaan sehari-hari. Namun, penting untuk diketahui bahwa meskipun ada perilaku positif, orang tua SR menyatakan adanya perubahan perilaku kesehatan dalam beberapa bulan terakhir, terutama terkait dengan sakit demam yang dialaminya selama 3 hari. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan anak dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kondisi kesehatan sebelumnya.

Dari segi keselamatan SR sudah mulai memahami konsep keselamatan, terutama dalam situasi lalu lintas ia dapat mengenali rambu lalu lintas sederhana dan menunjukkan pemahaman terhadap bahaya saat bermain di luar. Ini merupakan langkah positif dalam pembelajaran keselamatan, yang sangat penting di usianya yang 4 tahun 6 bulan.

3.2. Perkembangan fisik Anak berinisial AF (anak laki-laki)

Dari segi berat badan AF tercatat memiliki berat 14,7 kg di usianya yang baru 3 tahun. Dalam standar tumbuh kembang anak menurut WHO berat badan AF masuk pada kategori berat badan normal atau sehat. Selain berat badan anak berinisial AF juga memiliki tinggi badan 92,4 cm. Berdasarkan Standar tumbuh kembang anak menurut WHO anak berinisial AF masuk dalam kategori tinggi badan normal. Dari segi kesesuaian antara tinggi badan dan berat badan anak berinisial AF ini memiliki BMI (Body Massa Index) tercatat sekitar 17,6 untuk anak usia 3 tahun. Dimana BMI anak berinisial AF ini masuk dalam kategori normal dalam kesesuaian antara tinggi badan dan berat badannya. Selain berat badan dan tinggi badan AF juga memiliki lingkar kepala sekitar 49,0 cm. dalam standar tumbuh kembang anak usia 3 tahun menurut WHO lingkar kepalanya masuk dalam kategori normal untuk anak seusianya.

Dari segi perilaku kesehatan terbukti pada saat observasi yang telah dilakukan, dari segi perilaku kesehatan AF sudah mampu mencuci tangan, membilas dan mengelap tangan dengan sendirinya tanpa bantuan sebelum makan, selain itu AF juga sudah mengerti akan hal kesehatan, misalnya ketika peralatan makannya jatuh ia sudah tidak mau menggunakannya lagi, dia beranggapan itu sudah kotor dan harus di ganti. Selain pola menjaga kesehatan AF ini juga suka mengonsumsi makanan-makanan sehat seperti nasi, sayur, tempe dan buah-buahan. Selain itu AF ini rutin mengonsumsi susu pada pagi, siang, dan malam hari sebelum tidur.

Dari segi Keselamatan, anak berinisial sudah mulai mengerti akan bahaya AF disekitarnya, terbukti pada saat hasil observasi AF selalu menggunakan tangannya dalam menjaga keseimbangan saat duduk di kursi agar tidak terjatuh. Bukan hanya itu anak AF juga mampu menjaga keseimbangan tubuhnya dalam membuka pintu dengan berjinjit, selain itu AF juga sudah mulai paham akan adanya bahaya didepannya terbukti ketika didepannya terdapat lantai yang basah, ia tidak berani melewati tempat tersebut, dimana ini termasuk bentuk pencapaian yang bagus di usianya yang barususia 3 tahun dalam segi keselamatan.

4. Kesimpulan

Perkembangan fisik anak usia dini, khususnya antara anak berinisial SR dan AF, menunjukkan perbedaan yang signifikan berdasarkan standar STPPA dan WHO, Anak berinisial SR, meskipun memiliki tinggi badan yang ideal, mengalami masalah dalam berat badan yang tergolong kurang optimal, yang menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam aspek gizi dan kesehatan, Di sisi lain, anak AF menunjukkan perkembangan fisik yang lebih baik, dengan berat dan tinggi badan yang berada dalam kategori normal, serta perilaku kesehatan dan keselamatan yang lebih baik.

Penelitian ini menyoroti pentingnya pemantauan perkembangan fisik anak dengan pendekatan yang holistik, yang mencakup aspek kesehatan, gizi, dan perilaku keselamatan, Keduanya menekankan bahwa perhatian orang tua dan lingkungan sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak agar dapat mencapai standar yang diharapkan, Berdasarkan hasil penelitian kedua anak ini menunjukkan bahwa faktor usia dan jenis kelamin dapat mempengaruhi hasil penelitian perkembangan fisik anak, sehingga perlu adanya intervensi yang tepat untuk mengoptimalkan perkembangan anak, terutama bagi mereka yang berada dalam kategori kurang optimal.

Referensi

- Aghnaita, A. (2017). Perkembangan Fisik-Motorik Anak 4-5 Tahun Pada Permendikbud no. 137 Tahun 2014 (Kajian Konsep Perkembangan Anak). *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 219–234. <https://doi.org/10.14421/al-athfal.2017.32-09>
- Damayanti, E., & Nasrul, M. A. (2020). Capaian Perkembangan Fisik Motorik Dan Stimulasinya Pada Anak Usia 3-4 Tahun. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 67–80. <https://doi.org/10.32678/as-sibyan.v5i2.2699>
- Fisik, P., Psikososial, D. A. N., Masa, P., & Tahun, K. A. (n.d.). *Perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial pada masa kanak-kanak awal 2-6 tahun. III*, 19–33.
- Fitriya, Aulina, Indah Indriyani & Fu'ad Arif Noor (2022). Konsep Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini di RA Tarbiyatussibyan Ploso Karangtengah Demak. *Jurnal Raudhah*, Vol.10 No. 1-19, <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah>
- Kamelia, N. (2019). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini (Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak) Stppa Tercapai Di Ra Harapan Bangsa Maguwoharjo Condong Catur Yogyakarta.
- KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 112. <https://doi.org/10.24014/kjiece.v2i2.9064>
- Rahmah, Media, Intan & Linda Yarni, (2024). Psikologi Perkembangan Pranatal, Usia Dini, dan Anak “Hakikat Perkembangan dan Pertumbuhan”. *Jurnal Yusitira: Publikasi riset Ilmu Pendidikan dan Bahasa*. Vol. 2, No. 1, Hal. 317-328. <https://doi.org/10.61132/yudistira.v2i1.478>
- Rizal STIT Palapa Nusantara, S. (2021). Perkembangan Fisik Anak Usia Dasar. *PANDAWA : Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 3(3), 366–383. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa>
- Salmiati, Sitti Rahmani Abubakar, Ahid Hidayat, & Nur Aeni Muhlis Dhafet (2025). Peningkatan Kemampuan Kinestetik Anak Usia Dini melalui Permainan Tradisional, *Jurnal Riset Golden Age PAUD*, Vol. 8, No. 1, Hal 512-534. <https://rgap.uho.ac.id/index.php/journal>
- Shakila, (2023). "Berat Badan Normal Balita Sesuai Umurnya". 22 Desember 2024, dari <https://morinagachilgo.com/artikel/berat-badan-normal-balita-sesuai-umurnya>, 32
- Primaya hospital, (2023). "Tabel Berat Badan Anak Usia 1-5 Tahun Menurut WHO". 22 Desember 2024, dari <https://primayahospital.com/anak/tabel-berat-badan-anak-usia-1-5-tahun-menurut-who/>
- Panduan ibu (2023). "Berat Badan & Tinggi Normal Anak 3 Tahun 7 Bulan" 22 Desember 2024. dari <https://www.panduanibu.com/anak-3-tahun-7-bulan-normal/>
- Aku Pintar, (2024) "Belajar Pintar Materi SMP, SMA, SMK". 24 Desember 2024, dari <https://akupintar.id/belajar/-/online/materi/modul/10-mia/fisika/pengukuran/jenis--jenis-pengukuran/436516>
- Panduan Ibu, (2023). "Berat Badan & Tinggi Normal Anak 4 Tahun 6 Bulan" 24 Desember 2024, dari <https://www.panduanibu.com/anak-4-tahun-6-bulan-normal/>