

# **PERKEMBANGAN JASMANI DAN KESEHATANNYA BAGI ANAK USIA DINI DALAM LINGKUNGAN KELUARGA**

**Oleh**

**Drs. H. Tastin, M.Pd.I. dan Ali Murtopo, M.Pd.I.**

## **Abstrak**

Keluarga merupakan buaian tempat anak usia dini melihat cahaya kehidupan untuk pertama kalinya. Anak usia dini merupakan masa dimana anak akan tumbuh dan berkembang secara pesat apabila dioptimalkan dengan sebaik-baiknya. Tumbuh kembang jasmani mesti dibarengi dengan kesehatan yang memadai.

**Kata Kunci** : Perkembangan jasmani dan kesehatan, anak usia dini, keluarga.

## **Pendahuluan**

Berbagai tanggung jawab yang paling menonjol dan sangat diperhatikan oleh Islam adalah tanggung jawab orang tua terhadap pendidikan anak-anaknya, karena mereka berwenang memberikan pengarahan, pengajaran dan pendidikan. Pada hakikatnya tanggung jawab itu adalah tanggung jawab yang besar dan sangat vital.

Bagi anak usia dini, keluarga adalah buaian tempat mereka melihat cahaya kehidupan pertama. Memang diakui bahwa, keluarga akan meninggalkan goresan yang mendalam terhadap watak, pikiran, sikap dan perilaku anak. Dengan demikian, masa kanak-kanak merupakan periode yang sangat menentukan dalam pembentukan kepribadian manusia. Sebab selama masa tersebut, peranan keluarga (orang tua) bersifat mencakup segala hal, baik dalam perkembangan jasmani, ruhani, akal, sosial, bahasa dan lain sebagainya.

Tanggung jawab pendidikan yang menjadi beban orang tua sekurang-kurangnya harus dilaksanakan dalam rangka: *Pertama*, memelihara dan

membesarkan anak. Ini adalah bentuk yang paling sederhana dari tanggung jawab setiap orangtua dan merupakan dorongan alami untuk mempertahankan kelangsungan hidup manusia. *Kedua*, melindungi dan menjamin keamanan, baik jasmaniah maupun ruhaniah dari berbagai gangguan penyakit (Daradjat 1996, hal. 38).

Perkembangan anak usia dini merupakan masa awal dimana jasmani anak akan tumbuh dan berkembang secara pesat apabila dioptimalkan dengan baik. Tumbuh kembang jasmani ini mesti dibarengi pula dengan kesehatan yang memadai. Jika tidak, maka dimungkinkan anak akan tetap tumbuh tetapi tidak sehat. Bagaimana perkembangan jasmani anak usia dini dan kesehatan seperti apa yang mesti diberikan ? tulisan sederhana ini mencoba menguraikannya.

### **Hakikat Anak Usia Dini**

Menurut Soemanto (1990, hal. 166) anak merupakan seseorang yang berada pada suatu masa perkembangan tertentu dan mempunyai potensi untuk menjadi dewasa. Muhaimin dan Abdul Mujib (1993, hal. 177) menegaskan bahwa anak adalah orang yang belum dewasa yang memerlukan orang lain untuk menjadi dewasa.

Anak usia dini dalam istilah ini diartikan sebagai seseorang yang berada pada suatu masa pertumbuhan dan perkembangan tertentu, yang belum berakal dan belum dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk (*mumayyiz*), belum keluar mani, belum mimpi bersetubuh dan belum keluar haidh bagi anak perempuan, serta belum berlakunya hukum Islam baginya. Apabila mereka melakukan perbuatan buruk, maka mereka belum mendapatkan dosa.

NAEYC menyatakan anak usia dini adalah sosok individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya (Sujiono 2009, hal. 6). Bahkan, menurut Martinis Yamin dan Jamilah Sabri Sanan (2010, hal. 4) masa yang sangat menentukan bagi perkembangan dan pertumbuhan anak selanjutnya karena merupakan masa peka dan masa emas dalam kehidupan anak.

Anak usia dini merupakan kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan yang bersifat unik, artinya memiliki pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi Motorik kasar dan halus), kecerdasan (Daya pikir, daya cipta,) sosial emosional, bahasa, dan komunikasi (Mutiah, 2010, hal. 6-7).

### **Perkembangan Jasmani Anak Usia Dini**

Pada waktu bayi dilahirkan banyak perubahan-perubahan yang berhubungan erat dengan tugas-tugas dan fungsi-fungsi dalam hal pertumbuhannya, seperti :

1. Setelah lahir bayi harus bernafas sendiri
2. Peredaran darah juga berubah
3. Dalam hal makanan, bayi harus mengurus, mencerna makanan sendiri
4. Mengatur dan menyesuaikan suhu badan dengan berkeringat dan lain-lain
5. Mengurus metabolik dan mengeluarkan zat metabolik yang tidak diperlukan oleh tubuh, seperti faeces, urine, keringat, hawa udara (CO<sub>2</sub>) (Senirang 1985, hal. 14).

Seorang bayi yang dilahirkan sehat sampai usia 2 tahun akan cepat beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Perkembangan jasmani anak erat sekali dengan hubungan sosial dan lingkungannya serta memberikan tanggapan yang bersifat positif seperti mendengar, meraih, menjangkau, memegang, senyum, ketawa, mendekati orang dewasa dan lain sebagainya.

Ia memberikan tanggapan dengan senyum kepada ibunya. Ketika terjaga, ia terus menerus mengikuti gerak-gerik semua anggota keluarga yang ada disekitarnya, walaupun ia belum mampu melakukan kegiatan jasmaniah seperti berjalan untuk mengikuti orang yang berjalan disekitarnya.

Hadari Nawawi menegaskan bahwa masa ini merupakan proses adaptasi lingkungan hidup yang baru di luar kandungan. Adaptasi berlangsung dengan mempergunakan hampir seluruh waktu dalam sehari semalam untuk tidur. Selama masa adaptasi itu bayi hanya layak dibangunkan pada saat harus makan atau minum dan mengganti popoknya bila basah. Kesempatan untuk melakukan

adaptasi harus diberikan seluas-luasnya pada bayi agar tidak mengganggu perkembangan psikisnya (Ramayulis, 1996, hal. 128-129).

Kartini Kartono (1990, hal. 82-83) mensistematisasikan perkembangan bayi secara jasmaniah, tulisnya; Bulan pertama dan kedua, bayi tersebut melihat, mendengar, mencium atau membau dan merasakan dengan segenap inderanya. Bulan ketiga dan keempat, bayi menegakkan dan menggerak-gerakkan kepala. Bulan kelima dan keenam, tertelungkup dan menggeser-geserkan badan. Bulan ketujuh, duduk. Bulan kedelapan, merangkak. Bulan kesembilan dan kesepuluh, mengangkat badan dan bangkit berdiri. Bulan kesebelas, merambat jalan dengan berpegangan. Bulan duabelas, berdiri sendiri dan mulai berjalan.

Pada garis besarnya Senirang (1985, hal. 34-6) menulis secara rinci tentang kecakapan bayi sebagai berikut :

Bayi yang baru lahir hingga 1 minggu :

- Mata digunakannya dengan tidak sadar.
- Pendengaran ada, tetapi tidak disadari.
- Mula-mula ia dapat tertawa tanpa disadari; lambat laun atas usaha pengasuhnya ia dapat tertawa dengan kesadaran.

Umur 6 minggu hingga 2 bulan :

- Bayi dapat tersenyum
- Bayi dapat melihat
- Bayi dapat membuat suara

Umur 2 bulan :

- Dapat mengangkat kepala
- Sudah ada kemauan untuk melihat sekelilingnya
- Sudah mempunyai refleks untuk menangkap sesuatu

Umur 3 bulan :

- Dapat menggerakkan kepalanya sendiri ke segala jurusan
- Sudah dapat menangkap benda-benda yang melaluinya
- Ia sudah mengenal orang disekitarnya, tetapi lekas lupa lagi

Umur 4 hingga 5 bulan :

- Kepalanya sudah dapat diangkatnya lebih tegak
- Kemudian ia mulai belajar tengkurep
- Sudah dapat minta perhatian
- Akhir bulan ke-5 ia mulai belajar duduk tapi masih bertahan dengan lengannya. Anak yang gemuk kadang-kadang lebih dahulu belajar duduk, baru tengkurep.

Umur 6 bulan :

- Bayi dapat duduk dengan tegap
- Sudah dapat membedakan enak dan tidak enak, misalnya kalau diberi susu asam, ia sudah mereaksi kalau dia tidak suka rasa asam itu
- Sudah dapat menyebut suku kata, misalnya pa, ma, ta, dan lain-lain.

Umur 6 hingga 7 bulan :

- Ia sudah dapat mengasuh dirinya dengan menggunakan mainan-mainan yang diberikan
- Sudah dapat mengambil barang mainan yang diberikan

Umur 8 hingga 9 bulan :

- Bayi mulai belajar berdiri, masih sering jatuh
- Akhir bulan ke-9 sudah dapat berdiri dengan pegangan

Umur 9 hingga 12 bulan :

- Mulai belajar jalan, kemudian dapat berjalan dengan pegangan
- Sekitar umur 1 tahun mulai berkata-kata

Umur 12 hingga 15 bulan :

- Sudah dapat berjalan sendiri
- Sudah dapat menyambung kata-kata

Sesudah 15 bulan ini mulai taraf baru :

- Jalan sudah tegap
- Anak mulai nakal
- Memecahkan dan menghilangkan barang
- Anak mulai taraf menyelidik, anak harus diberikan banyak mainan. Dengan itu ia akan belajar

- Hubungan ibu dan anak nampak lebih erat. Anak suka dipuji dan marah jika di umpat

Dengan demikian, perkembangan anak dalam usia bayi pada hakikatnya lebih bertumpu pada jasmani dan jiwa. Kedua dimensi ini dalam realitas nampaknya saling berkaitan. Ini dapat dilihat ketika kebutuhan biologis terpenuhi, yang kemanfaatannya untuk jasmani dan jiwa. Dalam situasi demikian pada umumnya proses pendidikan bersifat tidak langsung.

Sejalan dengan perkembangan usia anak, anak yang berumur 2-4 tahun ingin melepaskan diri dari pengaruh dan kewibawaan ibunya. Pada saat itu anak mulai mengenal AKU dan EGO-nya. Karena ia beranggapan, bahwa ia tidak memerlukan bantuan ibunya lagi, dan mau berbuat semaunya sendiri. Anak mulai jadi keras kepala, juga tidak terhadap perintah dan ajakan ibunya (Kartono, 1990, hal. 112-113).

Anak pada usia kanak-kanak memiliki sifat egosentris, sehingga mereka berpendapat bahwa pribadinya adalah satu terpadu erat dengan lingkungannya. Walaupun demikian, sifat egosentris ini bersifat sementara dan dapat berubah, seperti yang ditulis oleh Singgih D. Gunarsa (1999, hal. 9) *Sikap kepala batu dalam menentang bisa berubah kembali bila orang tua menunjukkan sikap konsisten dalam memperlihatkan kewibawaan dan peraturan yang ditetapkan. Setelah berhasil secara tegas mempertahankan kewibawaan dengan berpegang teguh pada patokan perilaku tertentu, pada anak akan terjadi internalisasi nilai dengan tolok ukur orang tua dan selanjutnya bisa terjadi proses indentifikasi.*

Selain itu anak memiliki hubungan sosial yang longgar, dunia lahiriah dan dunia bathiniah anak masih belum terpisahkan, sehingga penghayatan anak dikeluarkan secara bebas spontan dan jujur dalam setiap gerak mimik, tingkah laku dan bahasanya. Karena itu mereka jarang berbohong dan bertingkah laku dalam kepura-puraan. Ini menunjukkan bahwa kepribadian anak-anak masih sangat polos.

Ediasri T. Atmojo menulis ciri-ciri perkembangan anak usia ini antara lain :

1. Perkembangan Motorik :

Dengan bertambahnya perkembangan otak yang mengatur sistem syaraf memungkinkan anak-anak usia ini lebih lincah dan aktif bergerak.

2. Perkembangan Bahasa dan Berpikir :

Sebagai alat komunikasi dan mengerti dunianya, kemampuan berbahasa lisan pada anak akan berkembang karena selain terjadi oleh pematangan dari organ-organ bicara dan fungsi berfikir, juga karena lingkungan ikut membantu mengembangkannya.

3. Perkembangan Sosial :

Dunia pergaulan anak menjadi bertambah luas. Keterampilan dan penguasaan dalam bidang fisik, motorik, mental, emosi sudah lebih meningkat (Gunarsa, 1999, hal. 11-13)

Zakiah Daradjat (1993, hal. 110) menegaskan bahwa jika pada umur 1 tahun ia mampu mengucapkan tiga kata, pada usia 2 tahun 272 kata dan pada usia 3 tahun sebanyak 895 kata. Kemampuan berkomunikasi ini diikuti dengan kemampuan berjalan.

### **Kesehatan Jasmani bagi Anak Usia Dini**

Peranan keluarga dalam menjaga kesehatan jasmani bagi anak-anak sebenarnya sudah dilaksanakan sebelum mereka lahir, yakni melalui pemeliharaan kesehatan yang berkesinambungan terhadap ibu dan janin, memberinya makanan yang baik lagi halal dan asupan gizi yang sempurna selama mengandung, semua itu sangat berpengaruh bagi kesehatan janin dalam kandungan. Setelah anak tersebut lahir, tanggung jawab keluarga terhadap kesehatan jasmaninya tetap menjadi perhatian yang serius.

Di antara cara-cara yang harus diperhatikan dalam menjaga kesehatan jasmani anak menurut Hasan Langgulung (2004, hal. 304-5) adalah memberi peluang yang cukup untuk menikmati Air Susu Ibu (ASI), jika kesehatan ibu membolehkan yang demikian. Menjaga kebersihan pakaian, tubuh dan tempat tinggal. Melindunginya dari serangan angin, panas, terjatuh, kebakaran,

tenggelam, bahan-bahan berbahaya. Meyediakan makanan yang cukup yang mengandung unsur-unsur makanan pokok dan kalori yang sesuai dengan tingkat umur anak-anak. Memberikan suntikan untuk melawan penyakit-penyakit menular seperti polio, difteria, campak, lumpuh, batuk dan sebagainya. Mengadakan pemeriksaan dokter terhadap berbagai alat-alat tubuh. Memberi peluang untuk pergerakan badan dan mengajarnya berbagai kegiatan dan permainan yang berfaedah yang dapat menolong pertumbuhan dan penguatan otot-otot, dan berbagai anggota tubuhnya. Memberi peluang untuk istirahat yang diperlukan untuk kesehatan dan tidur yang cukup bagi jasmaninya. Memberi pengetahuan tentang konsep-konsep kesehatan. Memberi contoh yang baik dalam kebersihan.

Anak yang baru lahir membutuhkan ASI. Apabila ibunya tidak memberikan air susunya, maka seorang bayi akan mengalami kegoncangan dan penderitaan. ASI sebenarnya memberikan dampak positif terhadap terpenuhinya kebutuhan jiwa akan kasih sayang dan rasa aman.

Muhaimin dan Abdul Mujib (1993, hal. 78) menulis bahwa pada tahap asuhan (0,0-2,0 tahun), anak belum memiliki kesadaran dan daya intelektual, ia hanya mampu menerima rangsangan yang bersifat biologis dan psikologis melalui air susu ibunya.

Seorang bayi harus menyusu dari seorang ibu yang baik dan memberikannya makanan yang halal, karena anggota badan bayi akan terbentuk dari air susu ibunya. Jika makanan itu dihasilkan dari barang yang haram, maka akan terbentuklah akhlak yang buruk pada diri sang bayi.

Hasan Langgulung (2004, hal. 304) menegaskan bahwa pada air susu ibu terkandung makanan jasmani, psikologikal dan spiritual yang tidak terdapat pada susu botol, walau bagaimanapun kandungan dan susunan bahan-bahannya.

Adalah Jansen Howard, ibu dari seorang putri berusia 11 bulan yang tinggal di Amerika, mencoba meletakkan setetes ASI di bawah mikroskop. Ia melakukan hal ini karena mendengar bahwa ASI memiliki antibodi yang bisa berubah komposisinya sesuai kebutuhan bayi, bahwa ada jutaan sel darah putih dalam setiap tetes ASI, hasilnya terlihat banyak sel hidup berwarna warni dalam ASI. Kemudian ia bandingkan dengan susu formula, hasilnya, susu formula tampak



tidak memiliki sel hidup di dalamnya. Apa yang dilakukan Jansen memperkuat hasil riset para ilmuwan yang menyatakan bahwa ASI adalah nutrisi terbaik bagi bayi. Susu formula memang mengandung nutrisi juga, tetapi tidak memiliki antibodi yang terkandung dalam ASI dan sangat dibutuhkan oleh bayi untuk masa tumbuh kembangnya (<https://id.theasianparent.com>).

Minuman yang terbaik untuk bayi ialah Air Susu Ibu (ASI). Karena itu selama masih mungkin, berilah bayi kita ASI. Sebaiknya bayi disapih setelah berumur 6-7 bulan, sebab pada waktu itu jumlah ASI sudah menurun dan tidak dapat mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi. Selain atau setelah ASI hendaknya di sediakan makanan yang cukup yang mengandung unsur-unsur makanan pokok dan kalori yang sesuai dengan tingkat umur anak-anak. Senirang (1985, hal. 23-4) menulis kadar zat-zat makanan yang terpenting seperti protein, lemak, vitamin-vitamin A, D, D2, E maupun garam-garam mineral. Jika susunan makanan tidak cukup atau tidak teratur maka pertumbuhan akan terganggu.

Memberi peluang untuk istirahat yang diperlukan untuk kesehatan dan tidur yang cukup bagi jasmaninya. Berapa lama seorang bayi tidur tergantung pada sifatnya. Menurut Senirang (1985: 50-1) pada bulan-bulan pertama dia akan selalu tidur sesudah diberi minum, dan waktu tidurnya selama kira-kira 21 jam sehari. Makin besar ia makin kurang tidur pada siang hari. Sampai umur 2 tahun tanpa diatur, biasanya bayi tidur cukup sesuai dengan kebutuhannya. Pada siang hari bayi ditidurkan di luar kamar dengan udara yang lebih segar, kecuali bila hujan, banyak angin atau hawa terlalu dingin. Sinar matahari pagi baik bagi bayi, tetapi biasakanlah perlahan-lahan.

## **Penutup**

Untuk mendapatkan anak-anak yang sehat jasmani maupun ruhani pentinglah adanya perawatan yang baik. Dan perawatan yang baik harus dimulai sejak bayi masih dalam kandungan ibu hingga anak usia 6 tahun sejak kelahiran. Untuk dapat merawat anak-anak dengan baik diperlukan dasar-dasar pengetahuan tentang pertumbuhan dan perkembangan anak.

## **Referensi**

Zakiah Daradjat 1996. *Ilmu Pendidikan Islam*. Bumi Aksara: Jakarta.

Langgulong, Hasan 2004. *Manusia dan Pendidikan: Suatu Analisa Psikologis, Filsafat dan Pendidikan*. Pustaka al-Husna: Jakarta.

Mutiah, Diana 2010. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Kencana : Jakarta.

Sujiono, Yuliani Nurani 2009. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Macanan Jaya Cemerlang : Jakarta.

Yamin, Martinis dan Jamilah Sabri Sanan 2010. *Panduan Pendidikan Anak Usia Dini*. Gaung Persada Press : Jakarta.

Senirang, Sr. M. Antoni A. 1985. *Perawatan Bayi dan Anak*. Percetakan Pengikat: Palembang.

Kartini Kartono 1990. *Psikologi Anak*. Mandar Maju: Bandung.

Ramayulis 1996. *Pendidikan Islam dalam Rumah Tangga*. Kalam Mulia: Jakarta.

Singgih D. Gunarsa 1999. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Gunung Mulia: Jakarta.

Muhaimin dan Abdul Mujib 1993. *Pemikiran Pendidikan Islam*. Trigenda Karya: Bandung.

(<https://id.theasianparent.com>)