

# PENDAMPINGAN KELUARGA DALAM MENGOPTIMALKAN TUMBUH KEMBANG ANAK PADA 1000 HARI PERIODE EMAS MELALUI AKTIVITAS TERAPI BERMAIN DAN GIZI SEIMBANG DI DESA BATU BELUBANG KABUPATEN BANGKA TENGAH

Kartika<sup>1</sup>, Ashar Abilowo<sup>2</sup>, Ratmawati<sup>3</sup>, Emilia<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang

e-mail: birunialfatih77@gmail.com

## Abstrak

Masa-masa usia dini pada anak merupakan masa “golden age period”, merupakan periode emas yang berpengaruh pada seluruh aspek perkembangan manusia, baik fisik, kognisi emosi maupun sosial. Desa Batu Belubang merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Padang Baru Kabupaten Bangka Tengah. Berjarak sekitar 18 KM dari kota Pangkalpinang. Pendampingan Keluarga dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak dalam 1000 hari periode emas melalui aktivitas bermain dan gizi seimbang di anggap penting karena dilihat dari fungsi dan tujuan nya bahwa usia Balita memiliki kebutuhan gizi yang harus terpenuhi serta stimulasi dalam bentuk terapi bermain yang harus bisa diberikan kepada keluarga dengan anak balita sehingga dapat meningkatkan tumbuh kembangnya dengan optimal. Diharapkan dengan pemberian edukasi ini, keluarga dapat menerapkan terapi bermain dan gizi seimbang kepada anak-anaknya dengan tujuan mengoptimalkan tumbuh kembang anak.

**Kata kunci:** Terapi Bermain, Gizi Seimbang, Anak Usia Dini, Tumbuh Kembang Anak.

## Abstract

Early childhood is the "golden age period", a golden period that influences all aspects of human development, both physical, cognitive, emotional and social. Batu Belubang Village is one of the villages located in Padang Baru District, Central Bangka Regency. It is about 18 KM from the city of Pangkalpinang. Family assistance in optimizing child growth and development in the 1000 days of the golden period through play activities and balanced nutrition is considered important because seen from its function and purpose that the age of toddlers has nutritional needs that must be met and stimulation in the form of play therapy that must be given to families with toddlers so that they can improve their growth and development optimally. It is hoped that by providing this education, families can apply play therapy and balanced nutrition to their children with the aim of optimizing child growth and development.

**Keywords:** Play Therapy, Balanced Nutrition, Early Childhood, Child Growth and Development.

## PENDAHULUAN

Kehidupan anak dimulai dari bayi sampai dengan 1000 hari kehidupannya merupakan periode kritis, diartikan sebagai jendela kesempatan atau masa keemasan karena terjadi pertumbuhan otak yang intensif dan plastisitas otak yang juga tinggi (Sjarif, 2011). Pada masa ini dibutuhkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang agar anak dapat tumbuh kembang dengan baik. Williams & Wilkins (2013) menyatakan dampak jangka panjang gangguan tumbuh kembang berhubungan dengan asupan nutrisi yang tidak maksimal dimasa lalu.

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, Bangka Tengah kejadian stunting dengan prevalensi sebesar 13,27%. Berdasarkan data SSGI tahun 2021 di kabupaten Bangka Tengah terdapat prevalensi kejadian balita dengan penilaian stunting dan wasting sebanyak 23,5%. Beberapa dampak antara lain; anak dengan kondisi stunting (pendek) dan wasting (kurus), kematian (Marcdante et al., 2011), sering sakit, perkembangan otak terhambat, rasa marah dan agresi tidak terkontrol, rasa cemas atau takut yang berlebihan sampai pada masalah kognitif. Dampak jangka panjang lainnya berupa rendahnya kemampuan nalar dan prestasi pendidikan serta rendahnya produktifitas kerja. Selain itu juga meningkatkan risiko penyakit diabetes, obesitas, jantung koroner, hipertensi, kanker, stroke dan penuaan dini (Sjarif, 2011).

Gizi seimbang dan Simulasi pada masa-masa usia dini pada anak akan berpengaruh pada seluruh aspek perkembangan, baik fisik, kognisi emosi maupun sosial. Salah satu simulasi yg penting adalah

terapi bermain. Karena terapi bermain ini dapat memberikan keuntungan dan manfaat jika diberikan sesuai aturan. Pemenuhan gizi tentu saja akan berpengaruh karena pada masa balita merupakan masa pertumbuhan yang pesat yang membutuhkan asupan gizi yang baik dan cukup

Anak tidak berkembang secara otomatis, namun dipengaruhi oleh cara lingkungan memperlakukan mereka. Anak berkembang dalam lingkungan yang beragam. Kualitas dan kuantitas pengasuhan terhadap anak usia dini ini menurut Mönks, Knoers, dan Haditono (2012) berkaitan dengan pemberian stimulasi. Pemberian stimulasi harus sesuai dengan kebutuhan anak, anak yang mendapat stimulasi yang berlebih atau kurang atau yang tidak sesuai, akan menyebabkan anak mengalami gangguan perkembangan.

Terapi bermain diharapkan mampu menghilangkan batasan, hambatan dalam diri, stres, frustrasi serta masalah emosi dengan tujuan mengubah tingkah laku anak yang tidak sesuai menjadi tingkah laku yang diharapkan dan anak yang sering diajak bermain akan lebih kooperatif dan mudah diajak kerjasama (Mulyaman 2006 dalam Yusuf dkk, 2013). Bermain juga menjadi media terapi yang baik bagi anak-anak untuk mengembangkan potensi kreativitas dari anak-anak itu sendiri.

Pemberian terapi bermain dan pengetahuan tentang pemenuhan gizi seimbang pada anak merupakan salah satu kegiatan dalam membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak pada periode emas ini dan menghindarkan dampak-dampak tumbuh kembang baik fisik maupun psikis yang tidak diinginkan pada anak.

Program tumbuh kembang anak sesuai rekomendasi WHO telah dilakukan pemerintah, antara lain; pemberian ASI segera setelah bayi lahir, ASI eksklusif sampai 6 bulan, MP ASI mulai usia 6 bulan dan meneruskan ASI sampai usia 2 tahun. Walaupun demikian, kenyataannya Indonesia merupakan negara ke-3 didunia yang masih banyak memiliki anak-anak dengan keadaan stunting (pendek) dan wasting (kurus) (Achadi, 2014).

Berdasarkan kajian terhadap parameter tumbuh kembang anak serta kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi dalam tumbuh kembang anak yang optimal, maka dapat dirumuskan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut: Meningkatkan pengetahuan 20 keluarga dengan anak usia dini tentang stimulasi terapi bermain puzzle dan pemenuhan gizi seimbang dalam meningkatkan tumbuh kembang Anak usia Dini, Keluarga dapat menerapkan kegiatan Stimulasi terapi bermain puzzle dalam meningkatkan Perkembangan Emosi Anak usia Dini dan Keluarga dapat menerapkan pemenuhan gizi seimbang dalam pemenuhan gizi anak usia dini.

## METODE

Metode pelaksanaan yang dilaksanakan pengabdian sebagai berikut:

1. Memberikan edukasi tentang Stimulasi terapi bermain
2. Memberikan edukasi gizi seimbang
3. Pendampingan keluarga dalam penerapan gizi seimbang dan terapi bermain

Tahapan Kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan Ibu tentang terapi bermain dan gizi seimbang;
2. Memberikan edukasi tentang terapi bermain gizi seimbang;
3. Mengeidentifikasi Kembali Tingkat pengetahuan Ibu tentang terapi bermain dan gizi seimbang;
4. Pendampingan keluarga dalam penerapan gizi seimbang dan terapi bermain

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan yaitu berupa peningkatan pengetahuan para ibu tentang penggunaan pemanfaatan terapi bermain dan menu gizi seimbang. Dari 20 orang yg ikut kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan signifikan. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Edukasi tentang terapi bermain dan gizi seimbang
2. Pendampingan keluarga dalam penerapan gizi seimbang dan terapi bermain



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

## Pembahasan

### 1. Terapi Bermain

#### a. Pengertian

Bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, dan sosial dan bermain merupakan media yang baik untuk belajar karena dengan bermain, anak-anak akan berkata-kata (berkomunikasi), belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya, dan mengenal waktu, jarak serta suara (Wong, 2003). Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi anak (Sudono, 2000).

#### b. Fungsi Bermain

Soetjiningsih (2001), menyatakan bahwa fungsi utama bermain adalah merangsang perkembangan sensoris-motorik, perkembangan intelektual, perkembangan sosial, perkembangan kreativitas, perkembangan kesadaran diri, perkembangan moral dan bermain sebagai terapi.

#### c. Perkembangan Sensoris – Motorik

Pada saat melakukan permainan, aktivitas sensoris-motorik merupakan komponen terbesar yang digunakan anak dan bermain aktif sangat penting untuk perkembangan fungsi otot. Misalnya, alat permainan yang digunakan untuk bayi yang mengembangkan kemampuan sensoris-motorik dan alat permainan untuk anak usia toddler dan prasekolah yang banyak membantu perkembangan aktivitas motorik baik kasar maupun halus.

#### d. Perkembangan Intelektual

Pada saat bermain, anak melakukan eksplorasi dan manipulasi terhadap segala sesuatu yang ada di lingkungan sekitarnya, terutama mengenal warna, bentuk, ukuran, tekstur dan membedakan objek. Pada saat bermain pula anak akan melatih diri untuk memecahkan masalah. Pada saat anak bermain mobil-mobilan, kemudian bannya terlepas dan anak dapat memperbaikinya maka ia telah belajar memecahkan masalahnya melalui eksplorasi alat mainannya dan untuk mencapai kemampuan ini, anak menggunakan daya pikir dan imajinasinya semaksimal mungkin. Semakin sering anak melakukan eksplorasi seperti ini akan semakin terlatih kemampuan intelektualnya.

#### e. Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial ditandai dengan kemampuan berinteraksi dengan lingkungannya. Melalui kegiatan bermain, anak akan belajar memberi dan menerima. Bermain dengan orang lain membantu anak untuk mengembangkan hubungan sosial dan belajar memecahkan masalah dari hubungan tersebut. Pada saat melakukan aktivitas bermain, anak belajar berinteraksi dengan teman, memahami bahasa lawan bicara, dan belajar tentang nilai sosial yang ada pada kelompoknya. Hal ini terjadi terutama pada anak usia sekolah dan remaja. Meskipun demikian, anak usia toddler dan prasekolah adalah tahapan awal bagi anak untuk meluaskan aktivitas sosialnya dilingkungan keluarga.

#### f. Perkembangan Kreativitas

Berkreasi adalah kemampuan untuk menciptakan sesuatu dan mewujudkannya kedalam bentuk objek dan/atau kegiatan yang dilakukannya. Melalui kegiatan bermain, anak akan belajar dan mencoba untuk merealisasikan ide-idenya. Misalnya, dengan membongkar dan memasang satu alat permainan akan merangsang reativitas anak untuk semakin berkembang.

#### g. Perkembangan Kesadaran Diri

Melalui bermain, anak mengembangkan kemampuannya dalam mengatur mengatur tingkah laku. Anak juga akan belajar mengenal kemampuannya dan membandingkannya dengan orang lain dan menguji kemampuannya dengan mencoba peran-peran baru dan mengetahui dampak tingkah lakunya terhadap orang lain. Misalnya, jika anak mengambil mainan temannya sehingga temannya menangis, anak akan belajar mengembangkan diri bahwa perilakunya menyakiti teman. Dalam hal ini penting peran orang tua untuk menanamkan nilai moral dan etika, terutama dalam kaitannya dengan kemampuan untuk memahami dampak positif dan negatif dari perilakunya terhadap orang lain.

#### h. Perkembangan Moral

Anak mempelajari nilai benar dan salah dari lingkungannya, terutama dari orang tua dan guru. Aktivitas bermain membuat anak mendapatkan kesempatan untuk menerapkan nilai-nilai tersebut sehingga dapat diterima di lingkungannya dan dapat menyesuaikan diri dengan aturan-aturan kelompok yang ada dalam lingkungannya.

Melalui kegiatan bermain anak juga akan belajar nilai moral dan etika, belajar membedakan mana yang benar dan mana yang salah, serta belajar bertanggung-jawab atas segala tindakan yang telah dilakukannya. Misalnya, merebut mainan teman merupakan perbuatan yang tidak baik. Contoh lain yaitu membereskan alat permainan sesudah bermain adalah mengajarkan anak untuk bertanggung-jawab terhadap tindakan serta barang yang dimilikinya. Sesuai dengan kemampuan kognitifnya, bagi anak usia toddler dan prasekolah, permainan adalah media yang efektif untuk mengembangkan nilai moral dibandingkan dengan memberikan nasihat. Oleh karena itu, penting peran orang tua untuk mengawasi anak saat anak melakukan aktivitas bermain dan mengajarkan nilai moral, seperti baik/buruk atau benar/salah.

i. Bermain sebagai terapi

Pada saat dirawat di rumah sakit, anak akan mengalami berbagai perasaan yang sangat tidak menyenangkan, seperti marah, takut, cemas, sedih, dan nyeri. Perasaan tersebut merupakan dampak dari hospitalisasi yang dialami anak dalam menghadapi stressor yang ada dilingkungan rumah sakit. Untuk itu, dengan melakukan permainan, anak akan dijauhkan dari ketegangan dan stress yang dialaminya. Melakukan permainan akan membuat anak mengalihkan rasa sakitnya (distraksi) dan relaksasi melalui kesenangannya melakukan permainan. Hal ini terutama terjadi pada anak-anak yang belum mampu mengekspresikan ketegangan dan kecemasannya secara verbal.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

2. Gizi seimbang

a. Gizi Seimbang untuk Bayi 0-6 bulan

Gizi seimbang untuk bayi 0-6 bulan cukup hanya dari ASI. ASI merupakan makanan yang terbaik untuk bayi oleh karena dapat memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan bayi sampai usia 6 bulan, sesuai dengan perkembangan sistem pencernaannya, murah dan bersih. Oleh karena itu setiap bayi harus memperoleh ASI Eksklusif yang berarti sampai usia 6 bulan hanya diberi ASI saja. (PGS, 2014)

b. Gizi Seimbang untuk Anak 6-24 bulan

Pada anak usia 6-24 bulan, kebutuhan terhadap berbagai zat gizi semakin meningkat dan tidak lagi dapat dipenuhi hanya dari ASI saja. Pada usia ini anak berada pada periode pertumbuhan dan perkembangan cepat, mulai terpapar terhadap infeksi dan secara fisik mulai aktif, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi harus terpenuhi dengan memperhitungkan aktivitas bayi/anak dan keadaan infeksi. Agar mencapai gizi seimbang maka perlu ditambah dengan Makanan Pendamping ASI atau MP-ASI, sementara ASI tetap diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pada usia 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan kepada makanan lain, mula-mula dalam bentuk lumat, makanan lembik dan selanjutnya beralih ke makanan keluarga saat bayi berusia 1 tahun.

Ibu sebaiknya memahami bahwa pola pemberian makanan 6-7 secara seimbang pada usia dini akan berpengaruh terhadap selera makan anak selanjutnya, sehingga pengenalan kepada makanan yang beranekaragam pada periode ini menjadi sangat penting. Secara bertahap, variasi makanan untuk bayi usia 6-24 bulan semakin ditingkatkan, bayi mulai diberikan sayuran dan buah-buahan, lauk pauk sumber protein hewani dan nabati, serta makanan pokok sebagai sumber kalori. Demikian pula jumlahnya ditambahkan secara bertahap dalam jumlah yang tidak berlebihan dan dalam proporsi yang juga seimbang. (PGS, 2014)

c. Gizi Seimbang untuk Anak Usia 2-5 Tahun

Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya tinggi. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan

harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama dalam memenangkan pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang.



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan

## SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah terjadinya optimalisasi Tumbuh kembang Anak pada 1000 Hari Periode Emas Melalui Aktivitas Terapi Bermain dan Gizi Seimbang di Desa batu Belubang Kabupaten Bangka Tengah

## SARAN

Walaupun tujuan yang dimaksud dalam pengabdian kepada Masyarakat di Wilayah Sebagian besar sudah tercapai, namun tentunya upaya ini membutuhkan dukungan terus menerus dari perangkat desa, kader maupun petugas Kesehatan wilayah. Diharapkan kedepannya kegiatan aktifitas bermain dan penyuluhan gizi seimbang dapat berjalan dengan baik dan akan menjadi contoh bagi wilayah lainnya yang akan membentuk ataupun mengaktifkan kembali.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Pangkalpinang yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E. L. (2014). Periode Kritis 1000 Hari Pertama Kehidupan dan Dampak Jangka Panjang terhadap Kesehatan dan Fungsinya. FKM UI.
- Ganong, W. F. (2008). Fisiologi Kedokteran (Review of Medical Physiology) (22nd ed.). Jakarta: EGC.
- Lee, K & Johnson, S.A. (2007). Child development in cultural Contexts: implications of cultural psychology for early childhood teacher education. *Early Childhood Education Journal*. 35, 233-243.
- Goldin-Meadow, S. (2008). Theories of Language Acquisition. In M.W.Haith & J.B. Benson (eds.), *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development*, Oxford: Elsevier Ltd.
- Malik, A. Sarwar, M. & Khan, N. (2010). Identification of the social development in early childhood in Paskistan. *Journal of College Teaching and Learning*. 7(6), 39-48.
- Mashar, R. (2007). Modul "Aku anak Ceria" untuk meningkatkan keterampilan social anak. Tesis. (Tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Univeritas Gadjah Mada.
- Moleong, J.L. (2002). Metode penelitian kualitatif. Bandung: PT Remaja
- Rosdakarya Morrison, J.W. (2004). Under colonialism to democratization: early childhood development in Ghana. *International Journal of Early Childhood*, 32(2), 24 – 31.
- Mönks, F.J, Knoers, A.M.P & Haditono, S.R. (2004). Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Marcdante, K. J., Kliegman, R. M., Jenson, H. B., & Behrman, R. E. (2011). Ilmu Kesehatan Anak (6th ed.). Jakarta: Terjemahan oleh IDAI.
- Soetjiningsih. (2008). Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Syarif, R., Dewi, E., Mexitalia, M., & Soedarjati, S. (2011). *Nutrisi Pediatrik dan Penyakit Metabolik*. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Walker, P. (2011). Pijat Bayi untuk merangsang Tumbuh Kembang dan Terapi kesehatan (Cetakan Pertama). Jakarta: Puspa Swara.