

## **PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA SARAPAN PAGI DAN KEBUTUHAN GIZI TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR PADA BALITA USIA 3-5 TAHUN DENGAN MEDIA LEAFLET**

### **HEALTH EDUCATION ON THE IMPORTANCE OF BREAKFAST AND NUTRITIONAL NEEDS FOR GROSS MOTOR DEVELOPMENT IN TODDLERS AGED 3-5 YEARS USING LEAFLET MEDIA**

**Susanti Tria Jaya<sup>1\*</sup>, Nurin Fauziyah<sup>2</sup>**

1,2 STIKes Pamenang

\*Korespondensi Penulis : santitria2023@gmail.com

#### **Abstrak**

Permasalahan gizi di Indonesia sangat banyak sekali salah satunya yaitu kekurangan gizi. Kekurangan gizi yaitu kurangnya asupan gizi yang dikonsumsi oleh seseorang sehingga menyebabkan ketidakstabilan fungsi tubuh kita salah satunya yaitu motorik kasar. Perkembangan motorik kasar adalah gerakan yang dipengaruhi dan dikendalikan oleh otot – otot besar (tangan dan kaki) yang terkoordinasi oleh pusat syaraf manusia. Anak prasekolah adalah anak yang berusia 3 sampai 5 tahun yang mempunyai berbagai macam potensi. Potensi-potensi itu dirangsang dan dikembangkan agar pribadi anak tersebut berkembang secara optimal. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan ada peningkatan pengetahuan pada balita usia 3-5 tahun terkait sarapan pagi dan isi piringku sehingga menyadari pentingnya memenuhi kebutuhan gizi untuk perkembangan motorik kasar saat ini. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus 2024. Dari 54 siswa yang hadir, semuanya memperhatikan dan aktif dalam kegiatan. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dengan menyampaikan materi dengan menggunakan media leaflet. Di akhir kegiatan, peserta diberi pertanyaan untuk mengetahui pengetahuan tentang pentingnya sarapan pagi dan kebutuhan gizi melalui isi piringku dan perkembangan motorik kasar.

Kata kunci : Gizi, Balita, Motorik Kasar

#### **Abstract**

*There are many nutritional problems in Indonesia, one of which is malnutrition. Malnutrition is a lack of nutritional intake consumed by a person, which causes instability in our body functions, including gross motor skills. Gross motor development is a movement influenced and controlled by large muscles (hands and feet) coordinated by the human nervous system. Preschoolers are children aged 3 to 5 years who have various potentials. These potentials are stimulated and developed so that the child's personality develops optimally. The purpose of this activity is to increase knowledge in toddlers aged 3-5 years regarding breakfast and the contents of my plate so that they realize the importance of meeting nutritional needs for gross motor development today. The activity was carried out in August 2024. Of the 54 students who attended, all of them paid attention and were active in the activity. Implementation of health education by delivering material using leaflet media. At the end of the activity, participants were given questions to find out knowledge about the importance of breakfast and nutritional needs through the contents of my plate and gross motor development.*

Keywords : Nutrition, Toddler, Gross Motor Skills

#### **Pendahuluan**

Kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karna kebersihan mempengaruhi kesehatan fisik dan

psikis seseorang. Kebersihan sangat berpengaruh kepada kebudayaan, sosial, keluarga, pendidikan, persepsi seseorang terhadap Sarapan atau makan pagi adalah

keadaan untuk mengonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Waktu sarapan pagi yang ideal dimulai dari pukul 06:00 pagi sampai dengan pukul 09:00 pagi. Dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Di dalam menu sarapan biasanya juga mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak. Sarapan adalah kebutuhan manusia yang dibutuhkan secara teratur setiap pagi, untuk kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak bagi anak yang seharusnya dimulai sejak dini (Septia, 2022).

Permasalahan gizi di Indonesia sangat banyak sekali salah satunya yaitu kekurangan gizi. Kekurangan gizi yaitu kurangnya asupan gizi yang dikonsumsi oleh seseorang sehingga menyebabkan ketidak stabilan fungsi tubuh kita salah satunya yaitu motorik kasar. Pentingnya motorik kasar dalam tumbuh kembang dan keberlangsungan hidup anak. Perkembangan motorik kasar adalah gerakan yang dipengaruhi dan dikendalikan oleh otot – otot besar (tangan dan kaki) yang terkoordinasi oleh pusat syaraf manusia (Rofiah & Ningrum, 2022). Anak prasekolah adalah anak yang berusia 3 sampai 5 tahun yang mempunyai berbagai macam potensi. Potensi-potensi itu dirangsang dan dikembangkan agar pribadi anak tersebut berkembang secara optimal (Susanti, 2018).

Motorik kasar berupa gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Tujuan perkembangan motorik kasar antara lain anak mampu meningkatkan keterampilan gerak seperti gerakan sederhana melompat, meloncat, berjalan, berlari, melempar, dan keterampilan gerak lainnya, selain itu anak mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan perkembangan yang optimal pada motorik kasar maka fisiknya akan sehat dan prima sehingga tidak mudah sakit. Faktor-faktor perkembangan motorik kasar anak, antara lain : motivasi belajar anak, pengetahuan ibu, stimulus ibu, kelompok sebaya, cinta dan kasih sayang, jumlah saudara, ganjaran/hukuman, lingkungan serta status gizi (Rohmah, 2022).

Asupan gizi sangat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan suatu anak

begitupun sebaliknya. Asupan gizi sangat penting untuk kebutuhan tubuh anak. Ketika asupan gizi yang seimbang diberikan kepada anak, anak akan tumbuh dan berkembang dengan baik. Perkembangan yang muncul diawal pada perkembangan pada anak adalah perkembangan motorik kasar (Rofiah & Ningrum, 2022). Anak-anak dalam usia ini umumnya sudah dapat memilih dan menentukan makanan mana yang disukai mana yang tidak disukai. Anak-anak sering kali mereka memilih makanan yang salah, lebih-lebih jika orang tuanya tidak memberikan petunjuk apa-apa padanya, selain itu anak-anak ini gemar sekali jajan (Lopes et al., 2018). Kebiasaan dirumah atau dipengaruhi dari teman, kadang-kadang mereka menolak makan pagi dirumah dan sebagai gantinya meminta uang untuk jajan.

Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan di dalam bidang kesehatan. Hasil (output) yang diharapkan dari suatu pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif (Notoadmodjo, 2014).

TK Ar -Robitoh merupakan taman pendidikan anak di kecamatan Gurah Kabupaten Kediri yang mempunyai jumlah murid terbanyak dalam setiap angkatan. Siswa Paud berjumlah 54 siswa dan Siswa TK Kelas A sebanyak 3 kelas dengan jumlah masing – kelas 28 siswa. Terdapat 30% siswa yang terbiasa memilih makanan yang disukai saja, dan masih terdapat siswa yang belum sarapan pagi ketika berangkat ke sekolah.

Pada usia ini terdapat pertumbuhan dan perkembangan usia balita yang masih memerlukan perhatian khusus. Masa ini biasa disebut sebagai usia pra sekolah. Anak usia prasekolah merupakan sasaran strategi dalam perbaikan gizi masyarakat sehingga perlu dipersiapkan kualitasnya dengan baik. Gizi dibutuhkan anak usia pra sekolah untuk pertumbuhan dan perkembangan, energy, berfikir, beraktivitas fisik dan daya tahan tubuh (Susanti, 2018).

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa TK tentang sarapan pagi dan isi piringku untuk perkembangan motorik kasar, sehingga setelah kegiatan ini seluruh siswa terbiasa sarapan pagi setiap harinya.

## Metode

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan di TK Ar - Robithoh Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur. Sasaran utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh siswa TK di TK Ar - Robithoh, pada saat pelaksanaan yang hadir siswa sejumlah 54 orang. Kegiatan ini mempunyai beberapa tujuan antara lain: (1) untuk meningkatkan pengetahuan siswa TK tentang sarapan pagi, (2) untuk meningkatkan pengetahuan tentang kebutuhan gizi balita usia 3-5 tahun, (3) untuk meningkatkan pengetahuan tentang perkembangan motorik kasar.

Pelaksanaan program peningkatan pengetahuan siswa TK tentang sarapan pagi dan perkembangan motorik kasar yaitu tim pengusul menuju ke lapangan untuk melihat langsung kondisi dan permasalahan yang ada di tempat mitra. Bila program pengabdian masyarakat ini disetujui mitra, akan dilakukan diskusi untuk membuat rencana kerja. Setiap kegiatan yang akan dilaksanakan di bawah koordinasi penanggung jawab kegiatan. Pelaksanaan kegiatan ini selalu berkoordinasi dengan mitra, supaya ada pemahaman ilmu yang ditransfer oleh tim.

Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan ceramah dan Tanya jawab pada siswa TK dengan media leaflet. Pemberian materi sarapan pagi dan perkembangan motorik kasar disesuaikan dengan kebutuhan siswa TK yang masih dalam kategori balita usia 3-5 tahun. Materi tersebut meliputi: Apa itu sarapan pagi, mengapa sarapan pagi penting bagi siswa, bagaimana menu sesuai isi piringku, dan perkembangan motorik kasar pada balita usia 3-5 tahun. Tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi pengetahuan peserta tentang sarapan pagi, gizi isi piringku dan motorik kasar melalui diskusi tanya jawab dan memberikan hadiah kepada siswa yang berani menyampaikan jawabannya.

#### Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi pada siswa TK tentang sarapan pagi, gizi isi piringku dan motorik kasar dilaksanakan pada tanggal 5-16 Agustus 2024, yang dihadiri oleh siswa TK Ar – Robithoh sejumlah 54 siswa. Proses pelaksanaan dilaksanakan bersama mahasiswa. Mahasiswa dan tim dosen berperan dalam kegiatan ini dengan memberikan edukasi tentang sarapan pagi, gizi isi piringku dan motorik kasar dengan menggunakan media Leaflet dengan ceramah

dan Tanya jawab. Pada saat tanya jawab terlihat antusias siswa terhadap materi yang diberikan. Pemberian hadiah pada sesi tanya jawab menambah antusias siswa untuk menjawab pertanyaan dari tim penyaji. Siswa aktif dalam mengikuti kegiatan dan merasa senang terhadap kegiatan. Hadiah juga diberikan kepada seluruh siswa yang hadir dalam kegiatan tersebut sebagai bentuk apresiasi terhadap keaktifan dan antusias seluruh siswa tersebut.

#### Pembahasan

Pendidikan kesehatan tentang sarapan pagi, gizi isi piringku dan motorik kasar di TK Ar- Robithoh Kecamatan Gurah. Hasil pendidikan kesehatan yang diberikan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yaitu seluruh siswa aktif dan antusias mengikuti kegiatan. Hal ini tentunya memberikan dampak bertambahnya pengetahuan siswa TK tentang sarapan pagi, gizi isi piringku dan motorik kasar sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kemauan untuk melakukan sarapan pagi demi perkembangan motorik kasarnya. Hal ini sesuai dengan tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan siswa TK tentang sarapan pagi, untuk meningkatkan pengetahuan tentang kebutuhan gizi balita usia 3-5 tahun, untuk meningkatkan pengetahuan tentang perkembangan motorik kasar.



Gambar 1. Pemberian Materi oleh Mahasiswa



Gambar 2. Evaluasi tanya Jawab pada siswa

Anak yang sehat adalah idaman setiap orang tua. Orang tua yang cerdas adalah orang tua yang selalu memperhatikan proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Semua orang tua mengharapkan anaknya kelak tumbuh menjadi manusia yang cerdas, memiliki kepribadian yang baik. Oleh karena itu, orang tua di tuntut untuk dapat mengamati perkembangan anak dengan baik dan menerapkan pola asuh yang tepat untuk mewujudkan harapan tersebut. Salah satu bentuk asuh yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah pemenuhan kebutuhan akan asupan zat gizi anak (Doy et al., 2021).

Kebutuhan zat gizi anak pada usia 3-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya semakin meningkat. 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. Disamping itu anak pada usia ini sering keluar rumah sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan kecacingan, sehingga perilaku hidup bersih perlu dibiasakan untuk mencegahnya (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Pada anak dengan kondisi kurang gizi menyebabkan kortisol dalam darah meningkat. Hal ini dikaitkan dengan kondisi stress di dalam tubuh. Peningkatan kortisol menghambat kerja IGF-1 yang merupakan faktor penting pada pertumbuhan yang berdampak pada *gluconeogenesis* hati untuk produksi glukosa dan merangsang lipolisis. Mekanisme ini dianggap sebagai strategi penyesuaian tubuh pada kondisi kurang gizi. Energi di dalam tubuh digunakan untuk proses yang lebih penting, yaitu fungsi sistem saraf

dan hati dan mengesampingkan pembentukan masa tanpa lemak dan jaringan adiposa, sehingga pertumbuhan menjadi terhambat. Segala fungsi di dalam tubuh dikendalikan oleh otak, termasuk fungsi motorik tubuh. Pada kondisi kapasitas otak yang terbatas sebagai akibat kekurangan gizi, maka fungsi motorik juga akan mengalami gangguan. Perkembangan motorik secara umum telah terprogram secara genetis yang terjadi secara dinamis dan berkesinambungan bersamaan dengan arah kematangan otak. Semakin matang otak, maka kemampuan motorikpun akan meningkat, yaitu dengan menghilangnya kemampuan lama dan tergantikan dengan kemampuan motorik baru. Di sisi lain fungsi motorik tubuh beriringan dengan proses pertumbuhan dan kematangan fisik anak. Kekurangan gizi menghambat pertumbuhan tubuh, sehingga fungsi motorik tubuh tidak akan berkembang dengan baik pada kondisi kekurangan gizi. Perkembangan motorik anak menjadi bergantung pada kondisi fisik dan intelektual anak. Fungsi motorik dikendalikan oleh otak terutama pada bagian otak kecil. Pada kondisi balita kurang gizi terjadi hambatan kematangan sel saraf berkaitan dengan jumlah dendrit kortikal, mielin dalam medulla spinalis dan reduksi sinapsis neurotransmitter. Selain itu fungsi motorik kasar berkaitan dengan fungsi otot. Motorik kasar di dalamnya termasuk keterampilan gerakan fundamental. Keterampilan yang didapat pada fase fundamental ini menjadi fondasi untuk dapat menguasai keterampilan gerakan efisien dan bersifat umum. Bekal ini kemudian akan menjadi dasar dikuasainya perkembangan motorik yang lebih khusus. Keterampilan motorik kasar mulai muncul dan semakin matang saat usia prasekolah hingga usia sekolah. Keterampilan gerak ini dibutuhkan anak-anak untuk dapat berpartisipasi dan berhasil dalam melakukan semua jenis permainan, olah raga maupun aktivitas fisik lainnya. jika terjadi hambatan perkembangan motorik kasar yang tidak teridentifikasi dan diperbaiki, maka anak dimungkinkan mengalami masalah seumur hidup dengan keterampilan motorik (Puji Afiatna & Mulyasari, 2022).

Menurut penulis kebiasaan makan yang teratur mulai sarapan pagi dengan menu seimbang dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan adalah cara yang paling baik dalam memelihara kesehatan. Tubuh mengalami

kekosongan masukan zat gizi untuk jangka waktu yang relatif lama, yang bukan tidak mungkin membawa dampak buruk bagi kesehatan tubuh. Kebiasaan sarapan juga dapat mempengaruhi status gizi anak disamping kebiasaan jajan. Pengaruh sarapan terhadap status gizi yaitu melalui pemenuhan zat gizi karena sarapan dapat memberikan sumbangan zat gizi per harinya. Apabila anak tidak sarapan akan berisiko mengalami defisien zat gizi dan berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak.

### Kesimpulan

Kegiatan edukasi personal hygiene pada masa pubertas pada siswa SD merupakan suatu sarana untuk dosen, mahasiswa dan masyarakat sebagai sarana untuk menjembatani transfer perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Dengan kegiatan ini diharapkan semua siswa memiliki pengetahuan tentang *personal hygiene* di masa pubertas, utamanya dapat berpartisipasi dalam menjaga kesehatan diri dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Stikes Pamenang, Program Studi DIII Kebidanan, Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Stikes Pamenang, dan TK Ar-Robithoh Gurah.

### Daftar Pustaka

- Doy, E., Ngura, E. T., & Ita, E. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Stunting Pada Anak Usia Dini Di Kabupaten Ngada. *Jurnal Citra Pendidikan*, 1(1), 136–150. <https://doi.org/10.38048/jcp.v1i1.167>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Permenkes RI No.41 Tahun 2019 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Lopes, P., Kusuma, F. H. D., & Putri, R. M. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Perkembangan Anak Umur 4-6 Tahun Di TK Sunan Giri Merjosari Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(3), 499–510.
- Notoadmodjo, S. (2014). promosi kesehatan dan perilaku. R. C. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku*. Rineka Cipta.

- Puji Afiatna, & Mulyasari, I. (2022). Tingkat Perkembangan Motorik Kasar dengan Keparahan Stunting (Studi pada Anak Sekolah Dasar). *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 235–242. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1sp.2022.235-242>
- Rofiah, R., & Ningrum, M. (2022). Hubungan Asupan Gizi Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok a Di Tk Al Hikmah Keabraon. *Universitas Negeri Surabaya*, 1–6.
- Rohmah, S. (2022). *Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Motorik Kasar Anak Prasekolah* (Vol. 9, Issue 1). Stikes Ahmad Dahlan Cirebon.
- Septia, A. (2022). Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar pada Siswa MTsN 2 Langkat Tahun 2022. In *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*.
- Susanti, F. E. M. (2018). Hubungan Pola Makan Bergizi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Pra Sekolah Di Tk Margobhakti Kel. Sukosari Kec.Kartoharjo Kota Madiun. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.