

PENDIDIKAN KESEHATAN BERBASIS KELUARGA UNTUK OPTIMALISASI STIMULASI PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI DI TENGAH ERA DIGITAL

Joko Prasetyo¹, Sisilia Indriasari Widianingtyas²

^{1,2}Universitas Strada Indonesia

E-mail korespondensi: sisiliastikvinc@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Periode anak usia dini merupakan fase krusial dalam tumbuh kembang anak. Rendahnya pengetahuan orang tua mengenai stimulasi perkembangan dan tingginya paparan gawai berpotensi memengaruhi perkembangan anak usia prasekolah. Pendidikan kesehatan berbasis keluarga diperlukan sebagai strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan peran orang tua dalam pengasuhan.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan berbasis keluarga dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, demonstrasi stimulasi perkembangan, serta pemberian *leaflet* kepada orang tua anak di PAUD Kasih Bunda RW IX Kelurahan Pakis Surabaya. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan orang tua.

Hasil: Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan orang tua setelah intervensi pendidikan kesehatan, terutama pada pemahaman tahapan tumbuh kembang anak, strategi stimulasi perkembangan, dan pengelolaan paparan gawai. Edukasi berbasis keluarga dapat meningkatkan pengetahuan serta literasi kesehatan orang tua dan mendukung upaya pencegahan gangguan perkembangan anak usia dini.

Kata Kunci: Anak Usia Dini, Tumbuh Kembang Anak, Edukasi Orang Tua, Paparan Gawai, Pemberdayaan Keluarga.

Abstract

Background: *Early childhood education is a crucial phase in a child's growth and development. Parents' lack of knowledge about developmental stimulation and high exposure to gadgets can potentially affect the development of preschool children. Family-based health education is needed as a promotive and preventive strategy to enhance the role of parents in childcare.*

Method: *This community service activity utilised a family-based health education approach with stages of planning, implementation, evaluation, and reflection. The intervention was carried out through counselling, interactive discussions, demonstrations of developmental stimulation, and the distribution of leaflets to parents of children at the Kasih Bunda RW IX Early Childhood Education Centre in Pakis, Surabaya. Evaluation was conducted using pre-tests and post-tests to assess changes in parents' knowledge levels.*

Results: *The evaluation results showed an increase in parents' knowledge after the educational intervention, particularly in understanding child development stages, developmental stimulation strategies, and managing exposure to electronic devices. Family-based education proved effective in improving parents' health literacy and supporting efforts to prevent early childhood developmental disorders.*

Keywords: *Early Childhood, Child Development, Parent Education, Screen Exposure, Family Empowerment.*

Pendahuluan

Periode anak usia dini, khususnya masa prasekolah (3-5 tahun), merupakan fase kritis dan fundamental dalam pembentukan dasar-dasar kemampuan kognitif, motorik, bahasa, serta sosial-emosional seorang individu (Black et al., 2017). Investasi pada kesehatan dan perkembangan anak pada masa ini memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia, kesiapan sekolah, dan produktivitas di masa dewasa (Britto et al., 2017). Optimalisasi tumbuh kembang anak tidak hanya bergantung pada faktor genetik dan biologis, tetapi sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan pengasuhan, termasuk interaksi responsif orang tua dan stimulasi yang tepat sesuai tahapan usia (World Health Organization, 2018).

Di sisi lain, lingkungan pengasuhan modern, khususnya di wilayah perkotaan, dihadapkan pada tantangan baru berupa penetrasi teknologi digital yang masif. Penggunaan *gadget* atau gawai pada anak usia dini telah menjadi fenomena global yang mengkhawatirkan. Studi di berbagai negara menunjukkan peningkatan signifikan durasi *screen time* anak, termasuk di Indonesia (Radesky & Christakis, 2016). Paparan gawai yang berlebihan dan tanpa pendampingan dikaitkan dengan berbagai risiko, termasuk gangguan pola tidur, penurunan aktivitas fisik, keterlambatan perkembangan bahasa, serta hambatan dalam perkembangan sosial-emosional (Domingues-Montanari, 2017; Madigan et al., 2019). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara tegas merekomendasikan pembatasan waktu layar untuk anak di bawah lima tahun dan menekankan pentingnya aktivitas fisik serta interaksi langsung untuk perkembangan yang sehat (World Health Organization, 2019).

Kondisi ini menciptakan paradoks: di satu sisi, orang tua dituntut untuk memberikan stimulasi yang kaya dan interaktif; di sisi lain, lingkungan digital yang mudah diakses justru berpotensi menggantikan interaksi tersebut. Literasi orang tua mengenai stimulasi perkembangan yang tepat dan manajemen penggunaan gawai menjadi kunci penentu (Livingstone & Blum-Ross, 2020). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam hal ini masih seringkali terbatas. Penelitian oleh (Tarsikah & Wulandari, 2023), di wilayah komunitas serupa menemukan bahwa sebagian besar ibu memiliki pemahaman yang kurang mengenai deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang anak. Hal ini diperparah dengan kecenderungan penggunaan gawai sebagai “pengasuh digital” untuk menenangkan anak, yang justru dapat memperbesar risiko gangguan perkembangan (Radesky & Christakis, 2016).

Berdasarkan analisis situasi awal di PAUD Kasih Bunda RW IX Kelurahan Pakis, Surabaya, melalui pengkajian yang meliputi wawancara beberapa orang tua mengaku kesulitan mencari alternatif aktivitas yang menarik dan seringkali tidak menyadari dampak kumulatif dari paparan layar yang berlebihan terhadap perkembangan anak. PAUD Kasih Bunda dipilih sebagai subyek dan lokasi pengabdian karena perannya sebagai institusi pendidikan pertama sekaligus pusat komunitas bagi orang tua anak usia dini. PAUD ini tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar anak, tetapi juga sebagai wadah pertemuan dan komunikasi antar orang tua, sehingga menjadi *platform* strategis untuk intervensi promosi kesehatan berbasis keluarga.

Fokus pengabdian ini adalah pada pemberdayaan orang tua sebagai agen utama dalam stimulasi perkembangan anak dan pengelolaan lingkungan digital di rumah. Pendekatan yang digunakan adalah membekali orang tua dengan pemahaman komprehensif dan keterampilan praktis. Pendidikan kesehatan dirancang untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya “perawatan pengasuhan” (*nurturing care*) yang mencakup pemberian stimulasi yang responsif dan pengaturan paparan risiko dari lingkungan, termasuk gawai (World Health Organization, 2018). Pada level keluarga, tercipta pola interaksi yang lebih berkualitas dan lingkungan rumah yang lebih mendukung perkembangan anak dengan pembatasan waktu layar yang konsisten.

Kegiatan pengabdian diharapkan dapat meningkatkan responsivitas pengasuhan dan kesempatan belajar dini, dengan juga mengatasi ancaman dari lingkungan digital terhadap keamanan dan keselamatan psikologis anak. Penelitian (Lin et al., 2021) didapatkan hasil bahwa edukasi yang diberikan kepada orang tua efektif menurunkan durasi *screen time* pada anak prasekolah, sekaligus meningkatkan kualitas tidur dan adaptasi psikososial anak. Intervensi edukasi menunjukkan efek yang signifikan dengan ukuran efek besar, sehingga direkomendasikan sebagai strategi intervensi untuk mengelola paparan media digital pada anak usia dini.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang sebagai suatu intervensi edukatif yang holistik dan partisipatif. Dengan memanfaatkan kehadiran orang tua di PAUD, kegiatan ini bertujuan menjembatani kesenjangan antara pengetahuan ideal tentang pengasuhan anak dengan praktik sehari-hari di rumah, khususnya dalam menghadapi distraksi dan tantangan dari dunia digital.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif yang mengacu pada tahapan siklus pengabdian, yaitu pengkajian, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Proses ini melibatkan mitra utama, yaitu PAUD Kasih Bunda RW IX Kelurahan Pakis Surabaya, sejak tahap awal untuk memastikan kesesuaian intervensi dengan kebutuhan dan konteks lokal. Kegiatan diawali dengan perencanaan yaitu tahap pra-intervensi diawali dengan observasi lapangan, wawancara dengan orang tua dan pengelola PAUD, serta analisis data sekunder dari kegiatan Posyandu Terpadu (Posga) RW IX Kelurahan Pakis, Surabaya.

Pengkajian awal mengungkap tiga isu utama: (1) keterbatasan pengetahuan orang tua tentang tahapan tumbuh kembang anak, (2) kurangnya praktik stimulasi terstruktur di rumah, dan (3) tingginya durasi paparan gawai pada anak tanpa pendampingan yang memadai. Hasil pengkajian ini didiskusikan bersama pengelola PAUD merumuskan fokus intervensi secara kolaboratif. Intervensi dirancang untuk meningkatkan kapasitas orang tua dalam dua domain utama: (1) kompetensi memberikan stimulasi perkembangan holistik, dan (2) keterampilan mengelola paparan gawai secara bijak.

Subjek kegiatan adalah orang tua dari anak usia prasekolah (3-5 tahun) yang tergabung di PAUD Kasih Bunda. Sebanyak 25 orang tua berpartisipasi aktif. Lokasi kegiatan adalah PAUD Kasih Bunda yang merupakan wilayah perkotaan dengan akses

teknologi yang tinggi dan dinamisitas pola pengasuhan. Kegiatan dilaksanakan secara luring pada hari Kamis, 22 Januari 2025. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan (*health education*) dengan metode partisipatif, yang menekankan pada pengalaman, diskusi, dan pemecahan masalah praktis. Pemberian media edukasi (*leaflet*): sebagai *job aid* atau alat bantu ingatan yang berisi panduan visual tentang tahapan perkembangan, ide aktivitas stimulasi, dan tips mengelola penggunaan gawai.

Sebelum kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan, penyuluhan bersama asisten (mahasiswa) membagikan kuesioner kepada peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan awal. Selanjutnya, kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Selesai presentasi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi untuk menggali pengalaman dan tantangan yang dihadapi orang tua. Ada sesi demonstrasi dan simulasi langsung: memperagakan contoh konkret stimulasi perkembangan, seperti permainan untuk motorik kasar dan halus, teknik bercerita untuk stimulasi bahasa, serta permainan peran untuk pengembangan sosial-emosional. Setelah sesi tanya jawab dan klarifikasi materi dilakukan pengisian kuesioner untuk menilai perubahan tingkat pemahaman responden pasca intervensi pendidikan kesehatan.

Hasil

Dibawah ini dipaparkan mengenai hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan mengenai stimulasi perkembangan anak usia dini di era digital di PAUD Kasih Bunda RW IX Kelurahan Pakis Surabaya.

Tabel 1 Tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan tentang stimulasi perkembangan anak usia dini di tengah era digital di PAUD Kasih Bunda RW IX Kelurahan Pakis Surabaya

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	2	8%
Cukup	8	32%
Kurang	15	60%

Tabel 2 Tingkat pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan tentang stimulasi perkembangan anak usia dini di tengah era digital di PAUD Kasih Bunda RW IX Kelurahan Pakis Surabaya

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	15	60%
Cukup	7	28%
Kurang	3	12%

Berdasarkan hasil evaluasi awal, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang (15 orang), diikuti tingkat pengetahuan cukup (8 orang), sedangkan

responden dengan tingkat pengetahuan baik hanya berjumlah (2 orang).

Setelah dilakukan intervensi edukasi terstruktur, terjadi peningkatan kategori pengetahuan baik (menjadi 15 orang), kategori cukup (7 orang), sementara kategori pengetahuan kurang menurun menjadi 3 orang. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis keluarga efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai tumbuh kembang balita, stimulasi perkembangan, serta pengelolaan paparan gawai.

Diskusi

Setelah dilakukan intervensi edukasi terstruktur, terjadi peningkatan kategori pengetahuan baik (menjadi 15 orang) dan kategori cukup (7 orang), sementara kategori pengetahuan kurang menurun menjadi 3 orang. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis keluarga efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai tumbuh kembang anak, stimulasi perkembangan, serta pengelolaan paparan gawai. Hasil ini memperkuat konsep bahwa edukasi kesehatan merupakan komponen strategis dalam upaya promotif dan preventif tumbuh kembang anak usia dini.

Berbagai penelitian terkini juga melaporkan bahwa intervensi edukasi parenting dan stimulasi perkembangan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan, perilaku pengasuhan, serta capaian perkembangan anak. Penelitian oleh (Tarsikah & Wulandari, 2023) melaporkan bahwa kelas ibu balita dengan desain *pretest-posttest* secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pemantauan dan stimulasi tumbuh kembang anak. Penelitian ini menekankan bahwa peningkatan pengetahuan ibu berkontribusi pada kesiapan keluarga dalam melakukan deteksi dini gangguan perkembangan anak. Penelitian (Mahardany et al., 2025) bahwa edukasi tumbuh kembang menggunakan media *booklet* mampu meningkatkan tingkat pengetahuan ibu secara bermakna. Maka dapat dibuktikan bahwa media edukasi tertulis yang sistematis dapat membantu ibu mengingat dan menerapkan praktik stimulasi perkembangan di rumah secara berkelanjutan. Penelitian (Setiadi et al., 2020) menunjukkan bahwa pelatihan *parenting skill* meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pembentukan karakter dan perilaku anak prasekolah, yang berdampak pada pola asuh yang lebih positif. Penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kapasitas pengasuhan orang tua berkontribusi terhadap pola asuh yang lebih positif dan responsif terhadap kebutuhan perkembangan anak.

Hasil penelitian (Darmiati et al., 2022) melaporkan bahwa edukasi mengenai deteksi dini tumbuh kembang anak meningkatkan pemahaman ibu serta kesiapan orang tua dalam memberikan stimulasi perkembangan yang tepat. Peneliti menyatakan bahwa literasi orang tua tentang perkembangan anak merupakan faktor kunci dalam pencegahan keterlambatan perkembangan. Penelitian (Mahmudah, 2023) menekankan bahwa pemantauan tumbuh kembang anak secara teratur melalui edukasi kepada ibu dapat meningkatkan peran orang tua dalam mendukung perkembangan fisik, psikologis, dan sosial anak. Penelitian ini menyoroti pentingnya keterlibatan aktif orang tua dalam proses pengasuhan sebagai determinan utama kualitas perkembangan anak.

Secara umum, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan *parenting education* merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi orang tua terkait tumbuh kembang anak, stimulasi perkembangan, serta pengasuhan yang optimal. Peningkatan pengetahuan ibu setelah intervensi pendidikan kesehatan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa ibu pendamping anak PAUD merupakan kelompok sasaran yang responsif terhadap edukasi kesehatan berbasis komunitas.

Pendidikan kesehatan terstruktur yang disesuaikan dengan konteks lokal sekolah anak usia dini terbukti mampu meningkatkan pemahaman ibu tentang tahapan tumbuh kembang anak, stimulasi perkembangan, dan pengelolaan paparan gawai. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Jeong et al., 2021), menunjukkan bahwa intervensi parenting berbasis komunitas secara signifikan meningkatkan praktik pengasuhan dan capaian perkembangan anak usia dini. Peneliti menyimpulkan bahwa Interaksi yang berkualitas antara orang tua dan anak merupakan determinan penting dalam mendukung perkembangan anak secara optimal. Maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis keluarga yang terintegrasi dengan kegiatan PAUD memiliki potensi sebagai model intervensi komunitas yang berkelanjutan dalam pencegahan gangguan tumbuh kembang anak usia dini.

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan orang tua (kategori baik meningkat dari 8% menjadi 60%) mengenai aspek tumbuh kembang anak, stimulasi perkembangan, dan pengelolaan penggunaan gawai. Pendidikan kesehatan berbasis keluarga memberikan dampak positif terhadap literasi pengasuhan orang tua, sehingga diharapkan dapat mendukung optimalisasi perkembangan anak usia dini dan mencegah gangguan perkembangan sejak dini.

Saran

Merujuk pada hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, beberapa rekomendasi dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Orang Tua dan Pengasuh

Orang tua diharapkan dapat secara konsisten menerapkan stimulasi perkembangan anak di rumah melalui interaksi langsung, bermain edukatif, membaca buku cerita, serta membatasi paparan gawai sesuai rekomendasi usia anak.

2. Bagi Lembaga PAUD

Lembaga PAUD disarankan untuk mengintegrasikan program edukasi orang tua tentang tumbuh kembang anak dan literasi digital dalam kegiatan rutin sekolah.

3. Bagi Tenaga Kesehatan dan Pendidik

Kolaborasi lintas sektor antara tenaga kesehatan, pendidik, dan kader masyarakat perlu diperkuat dalam upaya deteksi dini dan intervensi gangguan perkembangan anak.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini :

1. Pengelola, Pendidik, dan Kader PAUD Kasih Bunda
2. Kepala Puskesmas Pakis dan kader kesehatan Posga RW IX Kelurahan Pakis Surabaya
3. Pengelola Prodi S3 Kesehatan Masyarakat, Universitas Strada Indonesia

Daftar Referensi

- Black, M., Walker, S., & Fernald, L. (2017). Early childhood development coming of age: science through the life course. *The Lancet*. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31389-7](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7)
- Britto, P. R., Lye, S. J., & Proulx, K. (2017). Nurturing care: Promoting early childhood development. *The Lancet*, 389(10064), 91–102. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(16\)31390-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/s0140-6736(16)31390-3)
- Darmiati, D., Abdullah, A., & Nuraeni, N. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Deteksi Tumbuh Kembang Anak Secara Dini di Kecamatan Mapilli Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Abdidas*, 3(3), 531–535. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i3.607>
- Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and Psychological Effects of Excessive Screen Time on Children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 56(9), 1397–1402. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jpc.14945>
- Jeong, J., Franchett, E. E., Oliveira, C. V. R. de, Rehmani, K., & Yousafzai, A. K. (2021). Parenting Interventions to Promote Early Child Development In The First Three Years Of Life: A Global Systematic Review And Meta-Analysis. *PLOS Medicine*, 18(5), 1–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003602>
- Lin, Y., SY, K., YK, C., PC, L., YK, L., PH, L., PH, L., & SR, C. (2021). Effects of Parental Education on Screen Time, Sleep Disturbances, and Psychosocial Adaptation Among Asian Preschoolers: A Randomized Controlled Study. *J Pediatr Nurs*, 56. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.07.003>
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/oso/9780190874698.001.0001>
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association Between Screen Time and Children's Performance on A Developmental Screening Test. *JAMA Pediatrics*, 173(3), 244–250. <https://doi.org/https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056>
- Mahardany, B. O., Supriadi, R. F., Ahmady, Norisa, N., & Fitriani, A. (2025). Pengaruh Edukasi Tumbuh Kembang Anak dengan Booklet Terhadap Berat Badan Balita (24-59 Bulan). *Jurnal Kesehatan Marendeng*, 9(3), 308–322.

<https://doi.org/https://doi.org/jkm.v9i3.177>

- Mahmudah, S. (2023). Peningkatan Peran Ibu Melalui Pendampingan Dan Edukasi Pemantauan Tumbuh Kembang Balita. *EJOIN - Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(11), 1326–1332. <https://pdfs.semanticscholar.org/7156/6e22ce37ac8ea87b1245979aa80dd7c6ff42.pdf>
- Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2016). Increased Screen Time: Implications for Early Childhood Development and Behavior. *Pediatric Clinics of North America*, 63(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.06.006>
- Setiadi, R., Gandini, A. L. A., & Kalsum, U. (2020). Parenting Skill Increase Parents Knowledge about The Formation of Children's Discipline Characters. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 18–23. <https://doi.org/http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JIK>
- Tarsikah, & Wulandari, L. P. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dalam Upaya Pemberdayaan Ibu Dalam Pemantauan Tumbuh Kembang Melalui Kelas Balita. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 3(1), 63–68. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/PENINGKATAN_PENGETAHUAN_DALAM_UPAYA_PEMBERDAYAAN_I.pdf
- World Health Organization. (2018). *Nurturing Care For Early Childhood Development: A Framework For Helping Children Survive And Thrive To Transform Health And Human Potential* (P. E. WHO, UNICEF, World Bank Group, ECDAN (ed.)). WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514064>
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>