

**OPTIMALISASI STATUS GIZI ANAK MELALUI TERAPI BERMAIN DI TK NEGERI
PEMBINA INDRAMAYU****Berlian Kusuma Dewi^{1*}, Suci Nurjanah²**¹⁻²Politeknik Negeri Indramayu

Email Korespondensi: Sucinurjanah@polindra.ac.id

Disubmit: 02 Desember 2024

Diterima: 27 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i4.18606>**ABSTRAK**

Gizi memegang peranan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia dini. Nutrisi merupakan bagian yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, terutama dalam mendukung perkembangan fisik, fungsi sistem saraf, otak, serta kemampuan intelektual dan kecerdasan. Pemenuhan kebutuhan gizi menjadi faktor utama untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan potensi genetik yang dimiliki. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dibutuhkan dan dilakukan untuk membantu menemukan masalah status gizi pada anak dengan deteksi dini terkait status gizi pada anak usia prasekolah. Metode: Edukasi makanan bergizi melalui terapi bermain dan screening status gizi dengan pengukuran antropometri. Hasil: Masih terdapat anak prasekolah dengan gizi kurang (8,7%). Kesimpulan: Pemeriksaan Status Gizi pada anak prasekolah sangat penting dilakukan karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Nutrisi merupakan faktor penting dalam optimalisasi pertumbuhan anak untuk itu penting sekali anak dikenalkan mengenai makanan sehat melalui media terapi bermain sejak dini.

Kata Kunci: Status Gizi, Terapi Bermain, Anak Prasekolah**ABSTRACT**

Nutrition plays an important role in supporting the growth and development of children at an early age. Nutrition is needed by the body, especially in supporting physical development, nervous system function, brain, as well as intellectual and intellectual abilities. Fulfillment of nutritional needs is the main factor to optimize growth and development according to the genetic potential possessed. Objective: This Community Service activity is needed and carried out to help find nutritional status problems in children with early detection related to nutritional status in preschool children. Methods: Nutritious food education through play therapy and nutritional status screening with anthropometric measurements. Results: There are still preschool children with malnutrition (8.7%). Conclusion: Nutritional status checks on preschool children are very important to carry out because during this period children experience rapid growth and development. Nutrition is an important factor in optimizing children's growth, so it is very important for children to be introduced to healthy foods through the media of play therapy from an early age.

Keywords: Nutritional Status, Play Therapy, Preschool Children

1. PENDAHULUAN

Usia tiga sampai enam tahun merupakan periode emas bagi seorang anak. Pada fase usia ini, menjadi titik kritis dalam pembentukan karakter dan pertumbuhan otaknya, sehingga harus dapat dipantau dengan baik (Susanti et al., 2020). Asupan gizi pada anak usia prasekolah sangat penting karena merupakan fondasi untuk kesehatan jangka panjang, juga kekuatan dan kemampuan perkembangan intelektualnya.

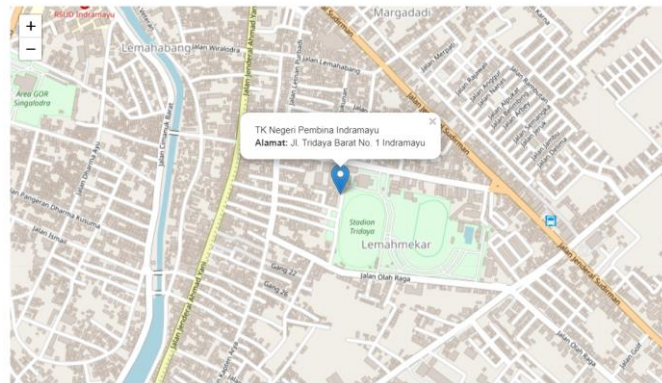
Gizi balita sampai saat ini masih menjadi masalah nasional dan internasional yang diprioritaskan. Permasalahan gizi pada balita dan terutama pada anak prasekolah di Indonesia merupakan masalah ganda, yaitu masih ditemukannya masalah gizi kurang dan gizi lebih diantaranya adalah defisiensi zat gizi besi, kekurangan energi protein (KEP), gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), kekurangan vitamin A (KVA) dan obesitas.

Dampak yang dapat ditimbulkan oleh malnutrisi/gangguan gizi dalam jangka pendek terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Dampak buruk dalam jangka panjang menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua, serta kualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas ekonom. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya untuk mencegah timbulnya masalah gizi pada anak-anak tersebut perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Optimalisasi status gizi melalui terapi bermain ini dengan cara mengenalkan makanan sehat melalui gambar, game dan mengetahui dampak buruk jika tubuh kekurangan gizi atau kelebihan gizi.

Kegiatan pengabdian akan dilaksanakan di TK Negeri Pembina berada di Jalan Tridaya Barat No.1 Indramayu Kecamatan Indramayu Kab. Indramayu Provinsi Jawa barat. Jumlah siswa di TK pembina siswa dengan rata-rata usia siswa 4 sampai 5 tahun sekitar 100-200 siswa. Berikut lokasi dari TK Negeri Pembina Indramayu.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di wilayah Kabupaten Indramayu menunjukkan masih banyaknya balita yang mengalami kurang gizi, termasuk anak-anak prasekolah. Anak-anak prasekolah membutuhkan perhatian lebih karena memiliki periode tumbuh kembang yang sangat cepat dan beresiko tinggi mengalami malnutrisi. Anak-anak prasekolah yang mengalami kurang gizi dapat menyebabkan kerusakan dalam perkembangan otak dan tingkat pertumbuhan. Selain itu, masalah gizi yang dialami anak-anak prasekolah dapat mengakibatkan buruknya kemampuan kognitif dan perkembangan perilaku serta prestasi di sekolah. Solusi yang ditawarkan dengan memberikan Edukasi Gizi gseimbang melalui terapi bermain dan Screening atropometri untuk optimalisasi status gizi pada anak. Adapun Rumusan pertanyaan yang disajikan meliputi belum adanya informasi terkait optimalisasi status gizi dan screaning atropometeri. TK Negeri Pembina Indramayu merupakan salah satu institusi pendidikan yang mewadahi pembelajaran bagi anak usai prasekolah dan merupakan mitra yang sesuai untuk melaksanakan kegiatan pada masyarakat.



Gambar 1. Lokasi PKM

3. METODE

a. Tahap persiapan

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bekerjasama dengan TK Negeri Pembina Indramayu. Sebelum kegiatan dilakukan Ketua dan Tim Pengabdian menginformasikan dan menawarkan kegiatan ini kepada pihak sekolah dalam hal ini adalah kepala sekolah TK Negeri Pembina Indramayu Jawa Barat. Kegiatan ini diawali dengan observasi ke TKN Pembina Indramayu, studi literatur untuk persiapan materi edukasi tentang gizi pada anak, FGD dengan Guru dan Tim Pengabdian. Kemudian mempersiapkan alat dan bahan untuk edukasi dan terapi bermain.

b. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertema “OPTIMALISASI STATUS GIZI ANAK MELALUI TERAPI BERMAIN DI TK NEGERI PEMBINA INDRAMAYU” pada hari Selasa, 19 September 2024 diikuti oleh 93 anak yaitu TK A dan TK B. Pelaksanaan Kegiatan meliputi sebagai berikut:

- 1) Pengukuran antropometri meliputi tinggi badan dan berat badan anak serta status gizi anak dengan interpretasi hasil anak dengan gizi normal, gizi lebih dan gizi kurang.
- 2) Edukasi tentang gizi seimbang mengenai makanan sehat
- 3) Terapi bermain mewarnai objek makanan sehat yang disukai oleh anak
- 4) Makan siang bersama dengan menu makanan sehat

c. Evaluasi

Kegiatan dilakukan secara luring di ruang kelas TK Negeri Pembina Indramayu dengan target peserta anak usia 4-5 tahun. Tujuan utama kegiatan ini adalah agar anak-anak mampu mengidentifikasi jenis-jenis makanan yang bergizi untuk dikonsumsi oleh tubuh dengan metode yang menyenangkan. Para peserta dapat mewarnai, bernyanyi, makan bersama dan bermain bersama yang akan dipimpin oleh tim pengabdian. Kegiatan ini dilakukan juga bertujuan agar anak mengetahui dampak jika tubuh kekurangan dan kelebihan gizi. Kegiatan ini diakhiri dengan pemberian hadiah pada semua anak-anak yang aktif dan bisa mengikuti kegiatan.



Gambar 2. Orientasi Perkenalan tim pengabdian



Gambar 3. Edukasi Makanan Sehat



Gambar 4. Terapi Bermain mewarnai makanan Sehat bergizi

4. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang optimalisasi status gizi anak melalui terapi bermain pada anak prasekolah dilaksanakan di TK Negeri Pembina Indramayu yang beralamat di Jalan Tridaya Barat No 1 Karanganyar Kabupaten Indramayu. Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, 19 September 2024 pukul 08.00 sd 12.00 dengan jumlah peserta 93 anak usia

dini. Kegiatan Pengabdian Masyarakat berjalan dengan baik serta mendapat dukungan dari pihak setempat khususnya sekolah TK Negeri Pembina dan para orang tua yang memiliki antusiasme tinggi sehingga terjalin kerjasama yang baik dari tahap persiapan hingga evaluasi kegiatan.

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang optimalisasi status gizi anak melalui terapi bermain didapatkan hampir seluruh anak antusias terhadap kegiatan yang dilakukan serta aktif terlibat dalam kegiatan yang dilakukan. Suasana kegiatan yang berlangsung cukup kondusif mengingat anak-anak masih dalam fase bermain sehingga anak tampak merasa senang dan nyaman selama berlangsungnya kegiatan. Pemberian materi tentang makanan sehat dengan baik. Selain itu, pelaksanaan skrining status gizi juga berjalan dengan lancar diikuti dengan baik oleh anak.

Pengukuran antropometri merupakan skrining awal yang penting dilakukan pada anak usia dini yang bertujuan untuk mengetahui apakah anak mengalami malnutrisi yaitu gizi kurang atau gizi lebih yang dilihat berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) anak sesuai umur.

Tabel 1. Hasil Status Gizi anak

No	Status Gizi Berdasarkan IMT	N	Presentase
1.	Gizi Kurang	8	8,7%
2.	Gizi Normal/ Baik	78	83,8
3.	Gizi Lebih	7	7,5
Total		93	100

Anak dengan status gizi yang baik cenderung memiliki kemampuan akademik yang lebih unggul karena asupan gizi yang memadai mendukung kinerja otak secara optimal, sehingga membantu proses penyerapan pelajaran baik di sekolah maupun di luar sekolah. Status gizi yang baik juga berkontribusi pada kesehatan tubuh yang prima. Sebaliknya, status gizi yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan, menyebabkan anak mudah merasa mengantuk, kurang semangat, dan terganggunya proses belajar di sekolah. Selain itu, kecerdasan anak dapat terhambat karena pertumbuhan otak yang tidak maksimal, sehingga prestasi akademiknya menurun dan akan lebih rentan terhadap penyakit (Sumarni et al., 2023).

Nutrisi atau gizi memiliki peran krusial dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Gizi merupakan elemen esensial yang sangat dibutuhkan tubuh, khususnya dalam proses perkembangan fisik, sistem saraf, otak, serta peningkatan tingkat intelektual dan kecerdasan manusia. Pemenuhan kebutuhan nutrisi menjadi faktor kunci untuk memastikan tumbuh kembang anak dapat berlangsung secara optimal sesuai dengan potensi genetiknya (Mayar & Astuti, 2021).

Kemampuan motorik pada anak yang berusia 4-6 tahun meningkat cukup tinggi sehingga asupan gizi yang dibutuhkan juga tinggi. Pada usia ini anak telah memasuki fase konsumen aktif dimana anak-anak sudah mengenal arti jajanan dan bisa memilih sendiri jenis makanan yang disukainya. Ketika memasuki fase konsumen aktif, anak lebih suka memilih makanan yang menarik dibandingkan dengan makanan bergizi. Makanan yang dipilih oleh anak tersebut juga tidak diketahui kandungan gizinya sehingga kebutuhan nutrisi anak tidak terpenuhi. Faktor lain yang dapat menyebabkan gizi kurang pada anak yang berusia 4-6 tahun adalah karena pada usia tersebut anak

masih terlalu muda dan belum mengerti tentang makanan bergizi dan belum bisa memilah antara makanan yang sehat dengan makanan yang kurang sehat. Gizi lebih dan obesitas yang terjadi pada anak yang berusia 5 dan 6 tahun dapat terjadi karena pada usia tersebut anak-anak menyukai makanan manis dan belum mengetahui batasan dalam memakan makanan manis sehingga menyebabkan berat badan cepat bertambah. Kurangnya pengawasan dari orang tua dan guru ketika anak memilih makanan akan berdampak pada status gizinya (Siti Putri Agustin et al., 2023).

Berdasarkan penelitian (Ulfa et al., 2022) Sebagian besar orang tua menerapkan pola asuh yang baik, yang umumnya diiringi dengan status gizi anak yang juga baik. Namun, terdapat kasus di mana pola asuh yang baik tidak selalu menghasilkan status gizi anak yang optimal. Hal ini dapat terjadi karena beberapa anak sulit diatur, memiliki kebiasaan makan yang buruk, atau hanya menyukai jenis makanan tertentu. Pola asuh yang baik memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, serta membantu menurunkan angka kejadian gizi buruk. Pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya bergantung pada asupan nutrisi, tetapi juga membutuhkan perhatian dan kasih sayang, sehingga pola asuh yang baik berkontribusi pada tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Menurut asumsi peneliti status gizi pada anak prasekolah merupakan faktor penting untuk anak dapat berkembang dan tumbuh secara optimal. Pada usia prasekolah anak lebih suka bermain dengan melibatkan fisik dan bereksplorasi untuk mengetahui hal-hal baru oleh karena tersebut orangtua seharusnya memantau asupan gizi anak dan dengan maraknya makanan dan minuman manis diluaran dengan edukasi makan sehat melalui terapi bermain anak usia prasekolah paham dan mampu memilih makanan yang menyehatkan tubuhnya.

5. KESIMPULAN

Pemeriksaan Status Gizi pada anak prasekolah sangat penting dilakukan karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Nutrisi merupakan faktor penting dalam optimalisasi pertumbuhan anak sehingga perlu dikenalkan sejak dini. Pengenalan makanan yang bergizi dapat melalui media yang menyenangkan seperti terapi bermain. Terpaparnya informasi mengenai makanan yang bergizi pada anak diharapkan dapat mengurangi kejadian malnutrisi pada anak di wilayah Indramayu.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeningsih, Putri, D. M., & Yulianti, H. (2022). Hubungan Status Gizi Balita Dan Perkembangan Anak Balita Di Kelurahan Liliba Kecamatan Oebobo. *Jurnal Health Sains*, 3(7). <https://doi.org/10.33515/hs.v3i7.2310>
- Bella, F. D., Fajar, N. A., & Misnaniarti. (2019). Jurnal Gizi Indonesia Hubungan pola asuh dengan kejadian stunting balita dari keluarga miskin di Kota Palembang. 8(1), 31-39.
- Hockenberry, M. J., Wilson, D., & Rodgers, C. C. (2016). *Wong's Essentials Of Pediatric Nursing (Tenth*. Elsevier.
- Hockenberry, M., Wilson, D., & Rodgers, C. C. (2013). *Wong's Essentials of*

Pediatric Nursing. Elsevier.

- Ikhwan, Fattah, A. H., & Ibrahim, A. (2017). Makan Pada Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 6.
- Kusyuantomo, Y. B. (2017). Hubungan pola asuh ibu dengan status gizi balita di Rw VI kelurahan manisrejo kecamatan taman kota madiun tahun 2017. In *Вестник Росздравнадзора* (Vol. 4)
- Mardalena, I. (2021). *Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695-9704. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/2545>
- Saputri, M. E., Widiastuti, S., & Pamela, D.N. (2021). Pemeriksaan Gizi Pada Anak Usia Sekolah dan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Terpadu Al- Farabi Pondok Terong Cipayung Depok. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 82-85. <https://www.jceh.org/index.php/JCEH/article/view/119/106>
- Siti Putri Agustin, Siti Maemonah, & Widarti, L. (2023). Gambaran Status Gizi Pada Anak Prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Klopasepuluh. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 92-97. <https://doi.org/10.36568/nersbaya.v17i2.87>
- Sumarni, Jafar, M. A., Kartika, D. I., Polanunu, N., Royani, I., & Aisyah, W. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak di SDN 427 Malewong. *Fakumi Medical Journal*, 3(8), 593-598.
- Susanti, A. I., Didah, D., Sari, A. N., Ferdian, D., & Rinawan, F. R. (2020). Persepsi Petugas Gizi Dalam Pemantauan Status Gizi Balita Dengan Menggunakan Website Iposyandu. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 376-382. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.2667>
- Ulfa, I. L., Anggari, R. S., & Nuzula, F. (2022). Status Gizi pada Anak Pra Sekolah: Peran Pola Asuh Orang Tua. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 9(2), 121-130. <https://doi.org/10.55500/jikr.v9i2.156>