

EDUKASI PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN SCREENTIME, DAN TIDUR PADA BALITA DI PUSKESMAS CIPTOMULYO

Widya Puspitasari *¹

Ali Multazam ²

Indah Ningtiyas Hidayati ³

^{1,2,3} Program Studi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

*e-mail: widya.puspitasari101@gmail.com ¹, alimultazam@umm.ac.id ², promindah71@gmail.com ³

Abstrak

Edukasi Aktivitas Fisik, Kebiasaan Screentime, dan Tidur Anak Balita Pada Ibu Di Puskesmas Ciptomulyo. Aktivitas fisik anak di bawah usia 5 tahun berhubungan baik dengan indikator Kesehatan seperti adipositas, kesehatan tulang dan rangka, kesehatan kardiometabolik, perkembangan kognitif, dan keterampilan motoriknya. Kegiatan yang membuat anak pasif seperti menonton layar elektronik, handphone atau televisi jika menjadi kebiasaan akan berkaitan dengan kesehatan yang buruk. Selain itu, waktu tidur juga memengaruhi kesehatan anak, dengan durasi tidur yang pendek dapat menyebabkan kelebihan berat badan di masa anak-anak maupun remaja. Fisioterapi di puskesmas menyediakan layanan yang ditujukan bagi kelompok atau komunitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang aktivitas fisik, kebiasaan screen time, dan pola tidur pada anak balita. Metode yang digunakan ialah analitik dengan desain quasi-experimental dan kelompok kontrol pre-test post-test. Sampel diambil dengan teknik accidental sampling. Sebelum diberikan penyuluhan 38% responden tidak mengetahui tentang aktivitas fisik, kebiasaan screen time, dan pola tidur pada anak balita, namun setelah diberikan penyuluhan 100% responden mengetahui topik tersebut. Sehingga terdapat perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Kata kunci: Anak, Balita, Edukasi, Fisioterapi, Penyuluhan

Abstract

Education on Physical Activity, Screen Time Behavior, and Sleep of Toddlers for Mothers at Ciptomulyo Health Center. Physical activity in children under 5 years is positively associated with health indicators such as adiposity, bone and skeletal health, cardiometabolic health, cognitive development, and motor skills. Activities that encourage passivity, such as watching screens on phones or televisions, can lead to poorer health outcomes if they become habitual. Additionally, sleep duration influences children's health, as shorter sleep times are linked to increased overweight risk in both childhood and adolescence. Physiotherapy in community health centers focus on groups or communities. This study aims to analyze the impact of education on mothers' knowledge about physical activity, screen time habits, and sleep patterns in young children. An analytical approach with a quasi-experimental design and a pre-test/post-test control group was used, with samples collected via accidental sampling. Prior to the educational intervention, 38% of respondents lacked knowledge about these topics, whereas after the intervention, 100% of respondents demonstrated understanding. Thus, a significant improvement in knowledge was observed following the educational session.

Keywords: Child, Toddler, Education, Physiotherapy, Counseling

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan sama-sama melibatkan perubahan, yang mencakup seluruh aspek fisik, motorik, serta kemampuan berbahasa. Sejak usia dini, anak mengalami berbagai perubahan dalam hal fisik, motorik, kognitif, emosional, psikososial, dan kemampuan berbicara yang mungkin tidak normal. Kemajuan kemampuan anak sangat dipengaruhi oleh stimulasi yang mereka terima dari lingkungan di sekitarnya (Nuryati, 2022). Perkembangan fisik motorik merupakan proses tumbuh kembang anak di mana setiap gerakan mencerminkan kemampuannya. Gerakan yang dilakukan anak merupakan hasil dari pola interaksi berbagai sistem tubuh yang dikendalikan oleh otak (Suryadinata & Sukarno, 2019). Perkembangan motorik terbagi menjadi dua jenis, yaitu motorik kasar dan motorik halus, di mana otot dan saraf bekerja secara terkoordinasi setiap kali anak bergerak, seperti saat berjalan, berdiri, atau berlari. Motorik halus melibatkan koordinasi otot dan saraf yang lebih kecil, yang diperlukan untuk kegiatan

seperti menulis (Mugianti et al., 2018). Perkembangan motorik kasar anak berlangsung seiring dengan perkembangan kognitifnya. Proses kognitif mencakup perubahan dalam kemampuan dan pola berpikir, keterampilan berbahasa, serta cara individu memperoleh pengetahuan dari lingkungannya (Setiyawan et al., 2022).

Aktivitas fisik anak di bawah usia 5 tahun berhubungan baik dengan indikator Kesehatan seperti adipositas, kesehatan tulang dan rangka, kesehatan kardiometabolik, perkembangan kognitif, dan keterampilan motoriknya. Namun, dengan kemajuan teknologi yang pesat, anak-anak kini lebih tertarik menghabiskan waktu bermain gadget daripada bermain bersama teman sebaya. Akibatnya, aktivitas fisik anak menurun karena lebih banyak waktu dihabiskan dalam satu posisi saat bermain gadget (Hussain Aldimasi et al., 2018). Penelitian menunjukkan bahwa screentime dapat memengaruhi perkembangan motorik anak, karena pada usia dini anak seharusnya aktif bermain sehingga kemampuan motorik kasar dapat terstimulasi dan terlatih. Sebaliknya, screentime yang lama dalam posisi monoton dapat menunda perkembangan motorik anak. Oleh karena itu, perhatian ekstra diperlukan dari sisi edukasi (stimulasi), yang berfokus pada aspek penting dalam perkembangan anak dan menyusun program latihan yang tepat sesuai usia mereka (Burhaein, 2017).

Masa anak usia dini (di bawah 5 tahun) merupakan fase perkembangan fisik dan kognitif yang pesat serta waktu pembentukan kebiasaan anak, di mana rutinitas gaya hidup keluarga dapat mengalami perubahan dan adaptasi. Kebiasaan gaya hidup yang terbentuk di awal kehidupan ini dapat memengaruhi tingkat dan pola aktivitas fisik sepanjang hidup (Prasetyo, 2020). Untuk memenuhi rekomendasi durasi aktivitas fisik harian, terutama pada anak, perlu mempertimbangkan pola aktivitas 24 jam secara keseluruhan, karena dalam waktu sehari terdiri atas tidur, waktu tidak bergerak, dan aktivitas fisik dengan intensitas ringan, sedang, serta kuat (Owens et al., 2014). Waktu tidur juga berpengaruh terhadap kesehatan; kurang tidur dikaitkan dengan risiko kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak dan remaja, serta gangguan kesehatan mental pada remaja. Kekurangan tidur kronis hingga usia 7 tahun juga berhubungan dengan peningkatan lemak tubuh pada masa kanak-kanak dan remaja (Taveras et al., 2014).

Kurangnya aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan risiko obesitas. Balita dengan aktivitas fisik ringan memiliki risiko tiga kali lebih besar menjadi gemuk dibandingkan dengan balita yang melakukan aktivitas sedang atau berat. Kebiasaan menggunakan kendaraan pribadi juga meningkatkan risiko obesitas hingga tiga kali lipat. Penelitian di Manado menunjukkan bahwa 85,5% anak gemuk memiliki aktivitas fisik ringan, sementara hanya 14,7% anak tidak gemuk yang memiliki aktivitas serupa (Syahidah & Wijayanti, 2017).

Menurut Permenkes Nomor 65 Tahun 2015, peran dan fungsi fisioterapi di puskesmas mencakup kegiatan promotif dan preventif, termasuk skrining dan deteksi dini (Permenkes No. 65 Tahun 2015). Melalui peran promotif dan preventif ini, Mahasiswa Profesi Fisioterapis di Puskesmas Ciptomulyo membantu para orang tua menjaga kesehatan gerak dan mengurangi risiko gangguan fisik pada anak.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung di Puskesmas Ciptomulyo, Kota Malang. Pelaksanaannya mencakup observasi dan pendekatan pemecahan masalah untuk membahas hal-hal yang perlu dipersiapkan, termasuk penentuan waktu dan lokasi kegiatan, yang dilakukan pada 16 Oktober 2024 di lokasi tersebut. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan *pretest-posttest control group* untuk membandingkan tingkat pengetahuan ibu mengenai aktivitas fisik, kebiasaan screentime, dan pola tidur anak balita sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan melalui kuesioner. Sampel penelitian ini adalah para ibu yang berkunjung ke Puskesmas Ciptomulyo, Kota Malang, yang dipilih menggunakan metode non-probabilitas dengan teknik *accidental sampling*, sehingga terkumpul sebanyak 15 responden. Data dikumpulkan melalui *pretest* dengan kuesioner berisi beberapa pertanyaan mengenai pengetahuan ibu mengenai aktivitas fisik, kebiasaan screentime, dan pola tidur anak balita, dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai topik tersebut. Setelah penyuluhan, responden kembali mengisi kuesioner sebagai bagian dari *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diselenggarakan langsung di Puskesmas Ciptomulyo, Kota Malang, dengan metode penelitian berupa penyuluhan, serta pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* kepada ibu-ibu untuk mengukur efektivitas penyuluhan yang diberikan. Sasaran program pengabdian ini adalah 15 ibu yang berada di Puskesmas Ciptomulyo. Penyuluhan dipandu oleh mahasiswa Profesi Fisioterapis dari Universitas Muhammadiyah Malang. Kegiatan ini meliputi observasi, pendekatan pemecahan masalah untuk membahas persiapan, serta penentuan waktu dan lokasi yang dilaksanakan pada 16 Oktober 2024 di Puskesmas Ciptomulyo, Kota Malang, Jawa Timur.

Penyuluhan diawali dengan pengenalan dan penjelasan tujuan kegiatan, diikuti dengan pemaparan mengenai aktivitas fisik, kebiasaan screentime, dan pola tidur anak balita, meliputi definisi, penjelasan mengenai waktu yang dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik, screentime, dan waktu tidur pada anak mulai usia di bawah 1 tahun, 1-2 tahun, dan 3-4 tahun untuk mengurangi dan mencegah *obesitas*, dan *mengoptimalkan perkembangan anak dengan media poster*. Para ibu menunjukkan antusiasme selama penyuluhan, aktif bertanya, dan memperhatikan materi yang diberikan. Mereka merasa kegiatan ini memperluas wawasan tentang aktivitas fisik anak dan cara menstimulasi motorik halus dan kasar anak untuk mencegah dampak buruk akibat *stunting*. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai pentingnya aktivitas fisik, kebiasaan screentime, dan pola tidur anak balita. Untuk menilai keberhasilan penyuluhan ini, dilakukan *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah kegiatan.

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Pengetahuan mengenai aktivitas fisik balita	67%	100%
Pengetahuan mengenai kebiasaan screentime pada balita	87%	100%
Pengetahuan mengenai waktu/pola tidur balita	80%	100%
Pengetahuan mengenai keterampilan motorik halus dan kasar pada anak	67%	100%
Pengetahuan mengenai Fisioterapi Anak	7%	100%

Tabel 1. Evaluasi Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Berdasarkan hasil penilaian *pre-test* dan *post-test* yang disajikan dalam Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pada para ibu di Puskesmas Ciptomulyo, Kota Malang. Pada *pre-test*, terdapat lima pertanyaan dengan jawaban 'Ya' atau 'Tidak', yang mencakup: Apa Ibu tahu mengenai aktivitas fisik balita? Apa Ibu tahu berapa lama screentime untuk balita? Apa ibu tahu berapa waktu yang dibutuhkan anak balita untuk tidur? Apa Ibu tahu tentang pentingnya stimulasi motorik kasar dan motorik halus pada anak? Dan, Apa Ibu mengetahui Fisioterapi pada anak?

Hasilnya menunjukkan bahwa untuk pertanyaan pertama 10 ibu menjawab Ya; pada pertanyaan kedua, 13 ibu menjawab Ya; untuk pertanyaan ketiga, 12 ibu menjawab Ya; pada pertanyaan keempat, 10 ibu menjawab Ya; dan pertanyaan kelima, hanya 1 ibu yang menjawab ya, 14 lainnya menjawab tidak. Data ini diperoleh sebelum penyuluhan diberikan. Namun, setelah penyuluhan, hasil *post-test* menunjukkan bahwa semua ibu (15 orang) menjawab Ya pada kelima pertanyaan tersebut.

Berikut gambaran kegiatan penyuluhan di Puskesmas Ciptomulyo, Kota Malang:



Gambar 1. Penyuluhan kepada Ibu



Gambar 2. Media Promosi

KESIMPULAN

Penyuluhan ini berisikan edukasi pentingnya aktivitas fisik bagi anak balita. Untuk mencapai durasi aktivitas fisik harian yang direkomendasikan, penting mempertimbangkan keseimbangan aktivitas dalam sehari, yang meliputi waktu tidur, waktu tidak aktif, dan aktivitas fisik dengan berbagai intensitas. Sebelum penyuluhan dilakukan sebanyak 62% responden memiliki pengetahuan mengenai topik penyuluhan, dan 38% lainnya belum mengetahuinya. Setelah penyuluhan diberikan seluruh responden 100% mengetahui pentingnya aktivitas fisik, berapa lama waktu screentime, dan waktu tidur yang direkomendasikan untuk balita. Kegiatan ini berdampak baik bagi pengetahuan ibu untuk memberikan aktivitas fisik berbagai intensitas sesuai dengan usia anak, membatasi kebiasaan screentime, dan menyesuaikan waktu tidur anak balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak Puskesmas Ciptomulyo, Kota Malang, yang telah memberikan izin dan kesempatan penyuluhan tentang aktivitas fisik, kebiasaan screentime, dan pola tidur anak balita, serta seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhaein, E. (2017) 'Indonesian Journal of Primary Education Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD', Indonesian Journal of Primary Education, 1(1), pp. 51–58. Available at: <http://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/in dex>.
- Devanti, N. R., Putro, K., & Yulidarwati, N. M. (2023). Penyuluhan Dan Edukasi Stimulasi Motorik Kasar Dan Halus Pada Penderita Stunting Di Desa Mojupurno Madiun. Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin, 6(2), 211–215. <https://doi.org/10.36341/jpm.v6i2.2984>
- Hussain Aldimasi, H. et al. (2018) 'Impact of Gadgets on Children's Development', International Journal on Life Science and Bioengineering, 5(2), pp. 1–7
- Owens, J., Au, R., Carskadon, M., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P. K., Adelman, W. P., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., Murray, P. J., & O'Brien, R. F. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921–e932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>
- Permenkes No. 65 Tahun 2015
- Prasetyo, A. R. (2020). Early Childhood Physical, Cognitive, Socio-Emotional Development. *Golden Age*, 4(2), 67–75. <https://doi.org/10.29313/ga:jpaud.v4i2.6049>
- Setiawan, Indasah, Herlinawati, Gusma, Rahmawati. (2022). Peningkatan Pemahaman Masyarakat tentang Peran Aktivitas Fisik Pada Anak di Boyolali. Kreanova Vol. 2 No. 2 Mei 2022
- Susanti, N., & Wahyuningrum, P. (2021). Penyuluhan Dan Penanganan Fisioterapi Pada Osteoarthritis Bilateral Menggunakan Intervensi Isometric Exercise Di Komunitas Keluarga Desa Pasekaran Batang. PENA ABDIMAS : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(2), 12–21. <https://doi.org/10.31941/abdms.v2i2.150>
- Syahidah, Z. A., & Wijayanti, H. S. (2017). Perbedaan aktivitas fisik, screen time, dan persepsi ibu terhadap kegemukan antara balita gemuk dan non-gemuk di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 11. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16886>
- Taveras, E. M., Gillman, M. W., Peña, M. M., Redline, S., & Rifas-Shiman, S. L. (2014). Chronic sleep curtailment and adiposity. *Pediatrics*, 133(6), 1013–1022. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3065>