

Status Kesehatan Anak Usia Dini Ditinjau dari Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Penggunaan Gadget di Posyandu PUSTU ASEAN

Health Status of Early Childhood Children in Relation to Dietary Patterns, Physical Activity, and Gadget Use at PUSTU ASEAN Posyandu

Rabiah Al'adawiya^{1*}, Magfira Harman², Shakira³, Safa Al Zahra⁴

^{1,2,3}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palu

*Corresponding author: rabiahaladawiya@unismuhpalu.ac.id

ABSTRAK

Status kesehatan anak usia dini merupakan indikator penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Berbagai faktor yang dapat memengaruhi status kesehatan anak antara lain pola makan, aktivitas fisik, dan penggunaan gadget. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan status kesehatan anak usia dini ditinjau dari pola makan, aktivitas fisik, dan penggunaan gadget di Posyandu PUSTU ASEAN. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 20 anak usia dini yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada orang tua atau wali anak serta data antropometri yang diperoleh dari kegiatan posyandu. Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki status kesehatan baik (55,0%), pola makan baik atau sesuai (55,0%), serta tingkat keterpaparan gadget yang rendah atau positif (70,0%). Hasil observasi juga menunjukkan bahwa mayoritas anak memiliki personal hygiene yang baik (85,0%) dan perilaku hidup sehat yang baik (80,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan anak usia dini di Posyandu PUSTU ASEAN secara umum berada pada kategori baik. Peran orang tua dalam pemenuhan gizi, pengawasan penggunaan gadget, serta pembiasaan perilaku hidup sehat perlu terus ditingkatkan guna mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Anak Usia Dini; Gadget; Pola Makan; Status Kesehatan

ABSTRACT

The health status of early childhood children is an important indicator in supporting optimal growth and development. Several factors influencing children's health status include dietary patterns, physical activity, and gadget use. This study aimed to describe the health status of early childhood children in relation to dietary patterns, physical activity, and gadget use at PUSTU ASEAN Posyandu. This research employed a descriptive quantitative method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 20 early childhood children selected using total sampling. Data were collected through questionnaires administered to parents or guardians and anthropometric measurements obtained from Posyandu records. Data were analyzed using univariate analysis and presented in frequency and percentage distributions. The results showed that most children had good health status (55.0%), good dietary patterns (55.0%), and low or positive levels of gadget exposure (70.0%). Observational findings also indicated that most children demonstrated good personal hygiene (85.0%) and healthy behaviors (80.0%). These findings suggest that the overall health condition of early childhood children at PUSTU ASEAN Posyandu is generally good. The role of parents in providing balanced nutrition, supervising gadget use, and promoting healthy lifestyle habits should be continuously strengthened to support optimal child growth and development.

Keywords: Physical Activity; Early Childhood; Gadget; Dietary Pattern; Health Status

ARTICLE IDENTIFIERS

ORIGINAL ARTICLE

Volume 9 - Issue 10 - 2026

Pages 4655-4660

DOI: 10.56338/jks.v9i10.12361

ARTICLE HISTORY

Received: 07 August, 2026

Revised: 20 September, 2026

Accepted: 21 October

Publish: 27 October, 2026

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan kelompok usia yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat sehingga memerlukan perhatian khusus terhadap status kesehatannya. Status kesehatan yang baik akan mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kemampuan sosial dan emosional anak. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan kesehatan sejak dini menjadi salah satu upaya penting dalam menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas. Salah satu faktor yang memengaruhi status kesehatan anak usia dini adalah pola makan. Pola makan yang baik dan seimbang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebaliknya, pola makan yang kurang baik dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi kesehatan anak. Penelitian Herliani (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi anak, dengan nilai p-value sebesar 0,027, sehingga pola makan yang tepat berperan penting dalam menjaga status kesehatan anak.

Selain pola makan, aktivitas fisik juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan anak usia dini. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh, mendukung perkembangan motorik, serta mencegah berbagai masalah kesehatan. Ramdhan dkk. (2023) menjelaskan bahwa aktivitas fisik pada anak usia dini perlu memenuhi rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) karena berpengaruh terhadap tumbuh kembang dan pencegahan perilaku sedentari. Penelitian Aliriad dkk. (2023) juga menyatakan bahwa aktivitas luar ruangan yang melibatkan berjalan, berlari, melompat, dan memanjat dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik dan daya tahan fisik anak usia dini. Perkembangan teknologi yang semakin pesat menyebabkan penggunaan gadget pada anak usia dini semakin meningkat. Menurut Hadi dan Sumardi (2023), sebagian besar anak usia dini menggunakan gadget selama 3–5 jam per hari dan lebih banyak memanfaatkannya untuk hiburan dibandingkan tujuan edukasi. Penggunaan gadget yang berlebihan tanpa adanya kontrol orang tua dapat memberikan dampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara fisik maupun psikologis. Selain itu, penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat mengurangi aktivitas fisik serta memengaruhi interaksi sosial anak.

Posyandu PUSTU ASEAN sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan masyarakat memiliki peran penting dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Melalui kegiatan posyandu, kondisi kesehatan anak dapat dipantau secara berkala sehingga masalah kesehatan dapat diketahui dan ditangani sedini mungkin. Namun, perubahan pola hidup, pola makan, tingkat aktivitas fisik, serta meningkatnya penggunaan gadget pada anak menjadi tantangan tersendiri dalam menjaga status kesehatan anak usia dini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Pendekatan ini digunakan untuk mendeskripsikan status kesehatan anak usia dini ditinjau dari pola makan, aktivitas fisik, dan penggunaan gadget pada satu waktu pengamatan. Penelitian dilaksanakan di Posyandu PUSTU ASEAN pada bulan Juni 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia dini yang mengikuti kegiatan Posyandu PUSTU ASEAN. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan sebagai responden. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 20 anak.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada orang tua atau wali anak untuk memperoleh informasi mengenai pola makan, aktivitas fisik, dan penggunaan gadget. Data status kesehatan anak diperoleh melalui hasil pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan serta data kesehatan yang tercatat pada kegiatan posyandu. Variabel penelitian terdiri atas status kesehatan anak usia dini sebagai variabel utama, sedangkan pola makan, aktivitas fisik, dan penggunaan gadget merupakan variabel yang ditinjau. Pengolahan data dilakukan melalui tahapan editing, coding, entry, cleaning, dan tabulasi data. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase pada setiap variabel penelitian. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pemantauan dan pengumpulan data kesehatan anak usia dini dilaksanakan di Posyandu PUSTU ASEAN pada bulan Juni 2026. Karakteristik responden anak dan orang tua, serta distribusi variabel status kesehatan, pola makan, serta aktivitas dan penggunaan gadget pada 20 responden dapat dilihat pada tabel-tabel di bawah ini.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur anak, jenis kelamin, tingkat pendidikan orang tua, dan jenis pekerjaan orang tua. Data selengkapnya disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 20)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur Anak	≤12 Bulan (Bayi)	5	25,0
	> 12 - 36 Bulan (Batita)	2	10,0
	> 36 - 72 Bulan (Balita)	12	60,0
	> 72 Bulan (Anak Sekolah)	1	5,0
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	50,0
	Perempuan	10	50,0
Pendidikan Orang Tua	SD / SMK	2	10,0
	SMA	7	35,0
	Diploma (D3)	1	5,0
	Sarjana (S1)	9	45,0
	Magister (S2)	1	5,0
Pekerjaan Orang Tua	Ibu Rumah Tangga (IRT)	9	45,0
	Honorar	3	15,0
	Wiraswasta	2	10,0
	PNS	3	15,0
	Dokter / Guru	3	15,0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas anak berada pada kelompok usia balita (> 36 - 72 bulan) sebanyak 12 anak (60,0%), dengan proporsi jenis kelamin seimbang antara laki-laki dan perempuan masing-masing 50%. Sebagian besar orang tua memiliki latar belakang pendidikan tinggi yaitu Sarjana (S1) sebesar 45,0% dan pekerjaan terbanyak adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 45,0%.

Status Kesehatan, Pola Makan, dan Penggunaan Gadget Anak

Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran kondisi klinis/kesehatan anak, kualitas pola makan, serta tingkat keterpaparan gadget berdasarkan akumulasi skor kuesioner. Hasil analisis disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kesehatan, Pola Makan, dan Gadget Anak (n = 20)

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Data Kesehatan Anak (Skor Kuesioner)	Baik/Sempurna (Skor 9-10)	11	55,0
	Cukup (Skor 6-8)	7	35,0
	Kurang (Skor ≤5)	2	10,0
Data Gizi & Pola Makan	Baik/Sesuai (Skor 25-28)	11	55,0
	Cukup Sesuai (Skor 20-24)	8	5,0

Aktivitas dan Keterpaparan Gadget	Kurang Sesuai (Skor < 20)	1	
	Rendah/Positif (Skor 0-2)	14	70,0
	Sedang (Skor 3-4)	5	25,0
	Tinggi/Ketergantungan (Skor 5)	1	5,0

Berdasarkan Tabel 2, komponen Data Kesehatan Anak menunjukkan hasil yang positif di mana sebagian besar anak (55,0%) memiliki kondisi kesehatan yang prima dengan skor kuesioner hampir sempurna (9-10).

Pada aspek Data Gizi dan Pola Makan, mayoritas anak berada pada kategori Baik/Sesuai (55,0%) dengan rentang skor 25-28. Meskipun demikian, pencatatan kualitatif data keluhan orang tua menunjukkan masih adanya tantangan perilaku makan pada anak balita, seperti anak sering memilih-milih makanan (*picky eater*), mengalami kesulitan makan, serta cenderung tantrum atau rewel saat jam makan tiba.

Sementara itu, pada aspek Aktivitas dan Penggunaan Gadget, sebagian besar anak (70,0%) berada pada kategori Rendah/Positif (skor 0-2). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar anak usia dini di wilayah Posyandu PUSTU ASEAN masih memiliki kontrol yang cukup baik atau belum terpapar gadget secara berlebihan dalam aktivitas harian mereka.

Hasil Lembar Observasi Kebersihan Fisik dan Perilaku Anak

Berdasarkan observasi langsung yang dilakukan oleh mahasiswa selama kegiatan posyandu terhadap indikator kebersihan personal (kuku, pakaian, rambut, kesesuaian bekal, dan kebiasaan cuci tangan), diperoleh gambaran objektif yang disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Observasi Personal Higiene Anak (n = 20)

Indikator Kebersihan Fisik	Kondisi/Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kuku, Pakaian, & Rambut	Bersih, Rapi, & Terawat	17	85,0
	Kurang Bersih / Tidak Mengisi	3	15,0
Perilaku Cuci Tangan & Bekal Sehat	Rutin & Sesuai Standar	16	80,0

Secara umum, hasil observasi menunjukkan tingkat personal hygiene anak yang dirawat oleh orang tua di wilayah ini tergolong sangat baik. Sebanyak 85,0% anak terpantau memiliki kuku yang bersih/pendek, pakaian rapi, serta rambut yang terawat saat datang ke posyandu. Selain itu, 80,0% anak juga menunjukkan kepatuhan dalam mencuci tangan menggunakan sabun secara benar serta membawa bekal makanan sehat dari rumah.

PEMBAHASAN

Status Kesehatan dan Pola Makan Anak Usia Dini

Hasil penelitian di Posyandu PUSTU ASEAN menunjukkan bahwa mayoritas anak usia dini memiliki kondisi kesehatan yang prima (55,0%) serta kualitas pemenuhan gizi dan pola makan yang baik/sesuai (55,0%). Kondisi kesehatan yang optimal pada anak usia dini sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang mereka terima sehari-hari. Pola makan yang seimbang dan teratur berperan penting dalam menyediakan zat gizi makro dan mikro yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif anak secara maksimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Herliani (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi anak, di mana ketepatan pola makan menjadi pilar utama dalam menjaga stabilitas status kesehatan anak di masa tumbuh kembangnya.

Meskipun data kuantitatif menunjukkan hasil yang mayoritas baik, pencatatan kualitatif dari keluhan orang tua mengungkap adanya tantangan nyata di lapangan. Banyak orang tua mengeluhkan bahwa anak mereka sering memilih-milih makanan (*picky eater*), mengalami fase sulit makan, hingga menunjukkan perilaku tantrum atau rewel saat jam makan tiba. Fenomena *picky eating* dan tantrum ini merupakan hal yang lumrah

terjadi pada fase perkembangan anak usia dini, namun jika tidak ditangani dengan manajemen pemberian makan (*feeding rules*) yang tepat, dikhawatirkan dapat berdampak pada penurunan status gizi anak di kemudian hari. Oleh karena itu, peran aktif orang tua dalam menciptakan suasana makan yang menyenangkan dan menyajikan menu yang variatif sangat menentukan keberhasilan pemenuhan gizi anak.

Aktivitas Fisik dan Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini

Pada aspek aktivitas fisik dan pemanfaatan teknologi, hasil analisis data kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia dini (70,0%) berada pada kategori rendah atau positif dalam hal keterpaparan gadget. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas anak di wilayah Posyandu PUSTU ASEAN belum mengalami ketergantungan gadget dan masih memiliki ruang yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik harian mereka. Pembatasan waktu layar (*screen time*) yang baik ini memberikan dampak positif bagi perkembangan motorik anak. Dengan intensitas penggunaan gadget yang terkontrol, anak-anak memiliki kesempatan lebih besar untuk terlibat dalam aktivitas luar ruangan seperti bermain, berjalan, berlari, ataupun melompat.

Kondisi aktivitas fisik yang terjaga ini sangat krusial bagi pertumbuhan anak. Menurut Ramdhan dkk. (2023), pemenuhan rekomendasi aktivitas fisik dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada anak usia dini sangat berpengaruh terhadap optimalisasi tumbuh kembang sekaligus menjadi langkah preventif yang efektif terhadap perilaku sedentari (malas bergerak). Lebih lanjut, Aliriad dkk. (2023) juga menegaskan bahwa aktivitas luar ruangan yang aktif tidak hanya melatih kemampuan motorik kasar anak, melainkan juga secara signifikan meningkatkan kebugaran tubuh dan daya tahan fisik anak usia dini.

Di sisi lain, kemampuan orang tua di wilayah PUSTU ASEAN dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak patut diapresiasi, mengingat tantangan era digital saat ini sangat besar. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Hadi dan Sumardi (2023), tanpa pengawasan yang ketat, anak usia dini rentan menghabiskan waktu hingga 3–5 jam per hari di depan layar gadget hanya untuk hiburan. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol terbukti dapat memicu dampak negatif, seperti penurunan interaksi sosial, gangguan konsentrasi, hingga berkurangnya durasi aktivitas fisik yang dibutuhkan tubuh. Keberhasilan pembatasan gadget dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran orang tua di wilayah tersebut mengenai dampak buruk gadget sudah mulai terbentuk dengan baik.

Kebersihan Fisik (Personal Higiene) dan Perilaku Sehat Anak

Berdasarkan hasil observasi langsung terhadap personal hygiene, diperoleh gambaran objektif bahwa tingkat kebersihan fisik anak tergolong sangat tinggi, di mana 85,0% anak terpantau datang ke posyandu dalam kondisi kuku yang bersih, pakaian rapi, serta rambut yang terawat. Selain itu, aspek perilaku sehat anak juga menunjukkan angka yang memuaskan, dengan 80,0% anak menunjukkan kepatuhan dalam mencuci tangan menggunakan sabun secara benar serta membawa bekal makanan sehat dari rumah.

Personal hygiene dan pembiasaan membawa bekal sehat mencerminkan pola asuh dan perhatian yang tinggi dari orang tua terhadap kesehatan preventif anak. Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun secara benar merupakan langkah awal yang paling efektif untuk melindungi anak dari kontaminasi kuman dan penyakit infeksi pencernaan seperti diare atau cacingan, yang sering kali menjadi penyebab utama gangguan penyerapan nutrisi pada anak. Sementara itu, kebiasaan membawa bekal sehat dari rumah memastikan bahwa camilan atau makanan selingan yang dikonsumsi anak selama beraktivitas di luar rumah tetap terjamin kebersihan dan kandungan gizinya, sehingga mendukung status kesehatan anak secara berkelanjutan di lingkungan Posyandu PUSTU ASEAN.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Posyandu PUSTU ASEAN, dapat disimpulkan bahwa status kesehatan anak usia dini secara umum berada dalam kategori baik. Sebagian besar anak memiliki pola makan yang baik, tingkat keterpaparan gadget yang rendah, serta personal hygiene dan perilaku hidup sehat yang baik. Meskipun

demikian, masih ditemukan beberapa permasalahan seperti perilaku memilih-milih makanan (picky eater) dan penggunaan gadget yang lebih tinggi pada sebagian kecil anak. Oleh karena itu, peran orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi, membiasakan aktivitas fisik, mengawasi penggunaan gadget, serta menerapkan perilaku hidup sehat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliriad, H., Da'i, M., Adi, S., & Apriyanto, R. (2023). Strategi Peningkatan Motorik untuk Menstimulus Motorik Anak Usia Dini melalui Pendekatan Aktivitas Luar Ruangan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4609–4623. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4149>
- Hadi, R., & Sumardi, L. (2023). Penggunaan Gadget oleh Anak Usia Dini. *JiIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1062–1066. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1324>
- Herliani, D. (2022). Hubungan Kebiasaan Jajan dan Pola Makan dengan Status Gizi Anak di TK IT Asri Palembang Tahun 2022. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(1). Tersedia pada: <https://journal.ikopin.ac.id/index.php/humantech/article/view/1608>
- Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization.
- Ramdhan, A. F., Suherman, A., Jajat, Sultoni, K., Damayanti, I., & Ruhayati, Y. (2023). Kepatuhan terhadap Pedoman Aktivitas Fisik WHO pada Anak Usia Dini: Evaluasi dengan Metode Machine Learning. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1). <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3490>