



Optimalisasi Perkembangan Anak Prasekolah melalui Tidur Sehat, Omega 3, dan Stimulasi Sesuai Usia (TOSS)

Eka Wahyuningrum*, Andri Putri Sekar Tunjung, Andri Kenti Gayatina

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Email korespondensi: Ekawahyu877@gmail.com



History Artikel

Received: 10-10-2025

Accepted: 27-11-2025

Published: 30-03-2026

Kata kunci:

Perkembangan;
Stimulasi;
Tidur.

ABSTRAK

Golden age merupakan masa emas yang merujuk pada periode penting dalam tumbuh kembang anak. Perkembangan anak yang optimal sangat dibutuhkan supaya anak dapat lebih siap memasuki masa sekolah. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, 12 dari 18 anak TK Kristen Imanuel mengalami *suspect* menurut pemeriksaan Denver II. Upaya yang tepat dari tenaga kesehatan diperlukan untuk mengantisipasi masalah lebih lanjut dari keterlambatan. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orangtua mengenai stimulasi sesuai usia, tidur sehat dan omega 3 dan untuk mengoptimalkan perkembangan anak prasekolah melalui terapi bermain ulartangga. Pada orang tua dilakukan penyuluhan dengan tema "Tidur sehat, Omega 3 dan Stimulasi perkembangan anak prasekolah" dengan metode ceramah dan Focus Group Discussion (FGD). Sedangkan pada anak dilakukan terapi bermain ular tangga TOSS (Tidur yang Sehat, Omega 3 dan Stimulasi sesuai usia) dalam 3 kelompok. Hasil PkM menunjukkan terdapat peningkatan skor pengetahuan tentang stimulasi sesuai usia, tidur yang sehat dan Omega 3 dari sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan (peningkatan pengetahuan sebesar 3,93). Sebagian besar orang tua mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 10 orang tua (71.42%). Hasil observasi menunjukkan sebagian besar anak merasa senang, antusias, dan mengikuti instruksi dengan baik walaupun beberapa anak pada awalnya sulit fokus dan ingin bermain dengan caranya sendiri.

Keywords:

Development;
Sleep;
Stimulation.

ABSTRACT

The golden age refers to a crucial period in a child's growth and development. Optimal child development is essential for children to be better prepared for school. A preliminary study revealed that 12 of the 18 children at Imanuel Christian Kindergarten experience suspect based on Denver II examination. Appropriate efforts from healthcare professionals are needed to anticipate further problems resulting from delays. This Community Service (PkM) aimed to increase parental knowledge about age-appropriate stimulation, healthy sleep, and omega-3, and to optimize the development of preschool children through snakes and ladders play therapy. Parents received counseling on the theme "Healthy Sleep, Omega-3, and Stimulation for Preschool Child Development" using lecture and Focus Group Discussion (FGD) methods. Children received TOSS (Healthy Sleep, Omega-3, and Age-appropriate Stimulation) play therapy in three groups. The PkM results showed an increase in knowledge scores about age-appropriate stimulation, healthy sleep, and Omega-3 between before and after attending the counseling (a 3.93 increase in knowledge). Most parents (10 parents) experienced an increase in knowledge. The results of the observations showed that most of the children felt happy, enthusiastic, and followed instructions well, although some children initially had difficulty focusing and wanted to play in their own way.



PENDAHULUAN

Perkembangan anak meliputi aspek perkembangan bahasa, personal sosial, motorik halus dan motorik kasar. Dalam aspek bahasa anak usia prasekolah mampu menghitung lima kubus, mengartikan tujuh kata, menyebut empat warna, mengerti tiga kata sifat, mengerti empat kata depan dan bicara semua dimengerti. Dalam aspek personal sosial anak mampu menyiapkan dan mengambil makanan, gosok gigi tanpa bantuan, berpakaian tanpa bantuan dan bermain ular tangga. Dalam aspek motorik halus anak mampu mencontoh bujur sangkar, tanda plus, menggambar orang enam bagian dan memilih garis yang lebih Panjang. Sedangkan dalam hal motorik kasar, anak prasekolah mampu berdiri satu kaki enam detik, melompat dengan satu kaki dan berjalan dari tumit ke jari kaki. Perkembangan anak prasekolah yang optimal sangat dibutuhkan untuk anak dapat lebih siap pada tugas perkembangan selanjutnya saat usia sekolah (Azwaldi, Damanik, & Erman, 2021; Frankenburg & Dodds, 1992).

Penelitian penelitian terkini menemukan terdapat anak yang mengalami keterlambatan perkembangan. Penelitian Suryani (2022) di salah satu Taman Kanak Kanak (TK) di Kota Padangsidimpuan, Sumatera Utara menemukan 37,03% (10 dari 27 anak prasekolah) mengalami perkembangan yang buruk. Penelitian lain oleh Avrizza dan Zubaidah (2022) di Kota Semarang menemukan 24,5% (39 dari 159 anak prasekolah) mempunyai perkembangan yang meragukan dan 7,5% (12 dari 159 anak prasekolah) mengalami kemungkinan penyimpangan perkembangan (Avriza & Zubaidah, 2022; Suryani, 2022).

Keterlambatan perkembangan pada anak akan mempengaruhi kesiapan anak untuk bersekolah. Direktorat PAUD mendefinisikan kesiapan bersekolah adalah kemampuan anak dalam mengelola dirinya dalam hal pengetahuan, ketrampilan, dan sosial-emosional, yang merupakan hasil interaksi anak secara terus menerus dengan berbagai pengalaman di lingkungan anak tumbuh dan berkembang sehingga dapat beradaptasi dengan tantangan belajar di jenjang berikutnya (Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini, 2021).

Beberapa upaya stimulasi untuk mengatasi keterlambatan perkembangan yang dapat dilakukan antara lain seperti terapi bermain. Penelitian Nurbaizura dkk (2022) menemukan permainan ular tangga yang dimodifikasi dapat meningkatkan secara signifikan perkembangan anak dalam aspek kognitif, Bahasa dan social emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian Amiliya dan Dyah (2019) yang menemukan permainan ular tangga dapat meningkatkan kognitif anak usia 5 – 6 tahun. Selain aspek kognitif, Permainan ular tangga juga terbukti mempunyai pengaruh terhadap perkembangan sosial anak (Ganjar Safari dan Nine Dwi Oktaviani, 2019). Penelitian Oleh Pramesti W dkk (2017) juga menemukan terapi bermain ular tangga dapat meningkatkan perkembangan bahasa anak usia 5-6 tahun dan merekomendasikan sebagai terapi kepada anak yang mengalami keterlambatan bahasa (Amiliya & Dyah, 2019; Nurbaizura, Karta, Suarta, & Nurhasanah, 2022; Pramesti W, Andiyanti, & Effendi, 2017; Safari & Oktaviani, 2019).

Selain stimulasi, status gizi juga berperan penting dalam perkembangan anak prasekolah (Rahayu & Musyaropah, 2020). Salah satu zat gizi yang berperan penting pada perkembangan anak usia prasekolah adalah asam lemak esensial khususnya omega 3. Penelitian oleh Lauren A. Roach dkk (2021) menemukan pemberian supplement omega 3 mempunyai korelasi yang positif terhadap *self-regulation* dan *cognitive self-regulation* (Kid et al., 2021). Perkembangan anak yang optimal juga dapat didukung dengan tidur yang cukup. Tidur yang tidak cukup, kualitas tidur yang buruk, dan jadwal tidur yang tidak teratur dapat mempengaruhi kesehatan fisik anak, kapasitas kognitif anak, proses sosial emosional, perilaku, perkembangan dan

kesejahteraan anak. Penelitian lain oleh Gracia dkk (2023) juga menemukan kualitas tidur memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap perkembangan memori anak pada pola kebiasaan sebelum tidur, selama tidur, dan kebiasaan bangun. Tidur memiliki banyak manfaat bagi perkembangan kognitif bayi dan balita yakni mereka dengan tidur yang cukup memiliki kemampuan memperhatikan, memproses, dan berkomunikasi dengan lebih baik dibandingkan mereka yang tidak cukup tidur (Gracia, Kaliey, Puspojudho, & Panji, 2023; Martin, Mose, & Iskandar, 2024). Review oleh Marisa S dan Jisu Han (2021) merekomendasikan untuk meningkatkan pengetahuan tentang tidur pada anak dan mendukung untuk mempraktikkannya dalam hidup sehari-hari (Marisa & Jisu, 2022).

Upaya untuk mengatasi keterlambatan perkembangan anak diperlukan keterlibatan dari berbagai pihak. Baik orang tua, tenaga kesehatan, maupun guru dapat dilibatkan untuk mendukung tidur yang sehat pada anak, mencukupi kebutuhan gizi yang diperlukan dan melakukan stimulasi yang tepat. Hal ini sejalan dengan prinsip *Family Centered Care* (FCC) bahwa untuk mengatasi permasalahan kesehatan pada anak harus melibatkan keluarga.

Perhatian terhadap aspek perkembangan anak, stimulasi yang tepat, pendidikan PAUD yang berkualitas, dan lingkungan pengasuhan yang positif sangat penting untuk mendukung perkembangan anak prasekolah yang optimal. Sehingga dilakukan PkM dengan tema “Optimalisasi Perkembangan Anak Prasekolah Melalui Stimulasi sesuai Usia, Tidur Sehat dan Omega 3 (STO)” untuk meningkatkan pengetahuan orangtua mengenai stimulasi sesuai usia, tidur sehat dan omega 3 dan untuk mengoptimalkan perkembangan anak prasekolah melalui terapi bermain ulartangga.

METODE

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan PkM ini dilakukan dengan mengadopsi langkah-langkah action research yang terdiri dari 4 (empat) tahapan yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Kegiatan PkM dilakukan dengan sasaran 14 anak TK dan 14 orang tua anak tersebut. Kegiatan dari masing-masing tahapan adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah membuat proposal PkM, membentuk tim pelaksanaan PkM yang terdiri dari ahli gizi, ahli keperawatan anak dan mahasiswa keperawatan yang lulus mata kuliah keperawatan anak. Kemudian menyusun usulan PkM ke LPPM STIKes Elisabeth, melakukan kontrak waktu pelaksanaan dengan TK Kristen Imanuel, menyiapkan lagu mengenai perkembangan anak, menyiapkan link kuesioner assessment dan evaluasi, menyiapkan media berupa ular tangga TOSS (Tidur sehat, Omega 3 dan Stimulasi Sesuai usia), Menyiapkan *Multi Media Technology* (MMT) kegiatan, Menyiapkan materi ceramah terkait TOSS dan menyiapkan transportasi dan *budgeting*.

2. Tindakan

Kegiatan PkM dilakukan pada orang tua dan anak. Kegiatan pada orang tua antara lain registrasi dan pengisian link *pre test*, perkenalan dengan tim PkM, sambutan oleh Kepala TK Imanuel, penyampaian materi “Tidur yang sehat dan Stimulasi perkembangan anak prasekolah” selama 30 menit, Penyampaian materi “Omega 3 sebagai zat gizi yang mendukung perkembangan anak prasekolah”. Kemudian dilanjutkan FGD dalam dua kelompok dipimpin ahli keperawatan anak dan terakhir penutup dengan pengisian link *post test*. Sedangkan kegiatan pada

anak berupa terapi bermain ular tangga di waktu yang sama namun di tempat yang berbeda.

3. Observasi dan evaluasi

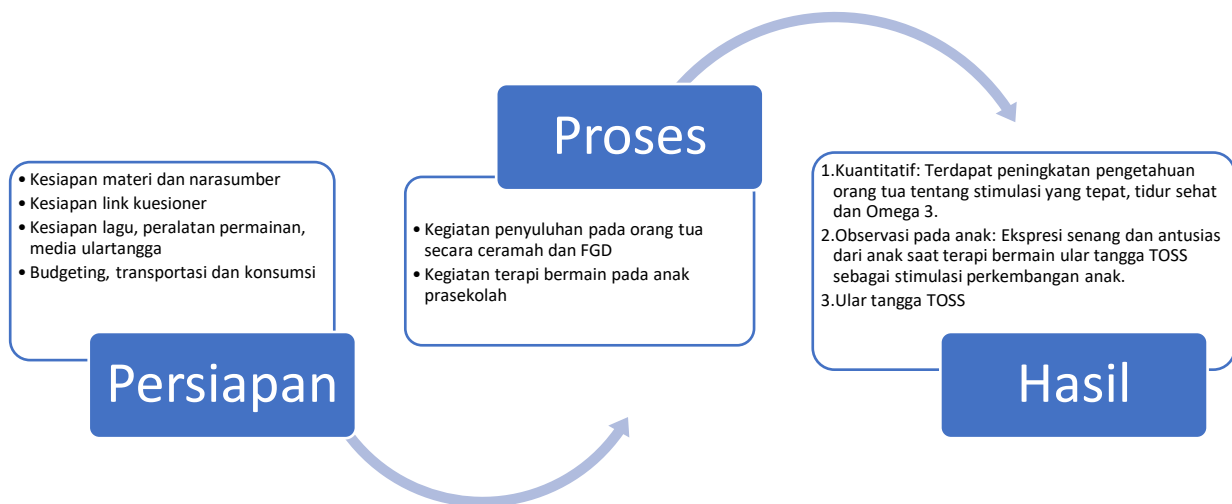
Observasi dilakukan selama kegiatan terhadap anak dan orangtua. Beberapa hal yang diobservasi pada orangtua selama proses adalah minat, keseriusan dan sikap ingin tahu dalam ceramah dan FGD “Optimalisasi Perkembangan Anak Prasekolah Melalui Stimulasi sesuai Usia, Tidur Sehat dan Omega 3 (STO)”. Sedangkan hal yang diobservasi pada anak dalam kegiatan bermain ular tangga STO adalah antusiasme dan perasaan anak.

Evaluasi pada orangtua terhadap pengetahuan tentang materi penyuluhan dan tentang proses penyuluhan dilakukan dengan meminta peserta mengisi link questioner sejak sebelum dan sesudah kegiatan.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini dilakukan semata-mata untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan terhadap kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan PKM sejenis berikutnya.

Metode tersebut terangkum dalam diagram dibawah ini:



Gambar 1 Bagan Alir kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan PkM berdasarkan tahapan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah: Membuat proposal PkM pada bulan Mei sampai Juni 2025, Membentuk tim pelaksanaan PKM yang terdiri dari ahli gizi, ahli keperawatan anak dan mahasiswa keperawatan yang lulus mata kuliah keperawatan anak. Selama proses mahasiswa yang terlibat sebanyak 8 mahasiswa, Menyusun usulan PKM ke LPPM STIKes Elisabeth, Melakukan kontrak waktu pelaksanaan dengan TK Kristen Imanuel direncanakan

tanggal 17 Juni 2025 dengan acara terlampir. Acara terbagi dua. Penyuluhan kepada orangtua dilakukan oleh dosen dan terapi bermain dilakukan oleh mahasiswa, Menyiapkan lagu mengenai perkembangan anak antara lain: Kalau Kau Suka Hati dan Cara Menggosok Gigi, Menyiapkan link kuesioner assessment (<https://bit.ly/pretestPkMTOSS>) dan evaluasi (<https://bit.ly/PosttestPkMTOSS>), Menyiapkan media berupa ular tangga TOSS (Tidur sehat, Omega 3 dan Stimulasi Sesuai usia) yang tergambar dalam gambar 5, Menyiapkan MMT kegiatan, Menyiapkan materi ceramah terkait STO, Menyiapkan transportasi dan budgeting.

2. Tindakan

Kegiatan PkM dilakukan pada tanggal 17 Juni 2025 pukul 07.00 – 10.00 WIB di aula TK Imanuel. Kegiatan pada orang tua antara lain registrasi dan pengisian link pre test, perkenalan dengan tim PkM, sambutan oleh Kepala TK Imanuel, penyampaian materi “Tidur yang sehat dan Stimulasi perkembangan anak prasekolah” selama 30 menit, Penyampaian materi “Omega 3 sebagai zat gizi yang mendukung perkembangan anak prasekolah” seperti pada gambar 2. Kemudian dilanjutkan FGD dalam dua kelompok dipimpin ahli keperawatan anak dan terakhir penutup dengan pengisian link post test. Adapun FGD dapat dilihat pada gambar 3 dibawah ini.



Gambar 2 Penyampaian materi tentang Tidur Sehat



Gambar 3 FGD Bersama orang tua

Sedangkan kegiatan pada anak berupa terapi bermain ular tangga di waktu yang sama namun di tempat yang berbeda dengan susunan kegiatan antara lain perkenalan dengan tim PkM, menyanyi bersama kalau ku suka hati dan gosok gigi, membagi kelas dalam 3 kelompok, bermain ular tangga dan penutup. Kegiatan bermain ular tangga dapat dilihat pada gambar 4 dibawah ini.



Gambar 4 Bermain ular tangga TOSS

3. Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan selama proses penyuluhan terhadap anak dan orangtua. Beberapa hal yang diobservasi adalah minat, keseriusan dan sikap ingin tahu dalam penyuluhan kepada orang tua dan dalam FGD. Orang tua terlihat serius dan berminat, dibuktikan selama FGD semua orang tua menceritakan tentang anaknya.

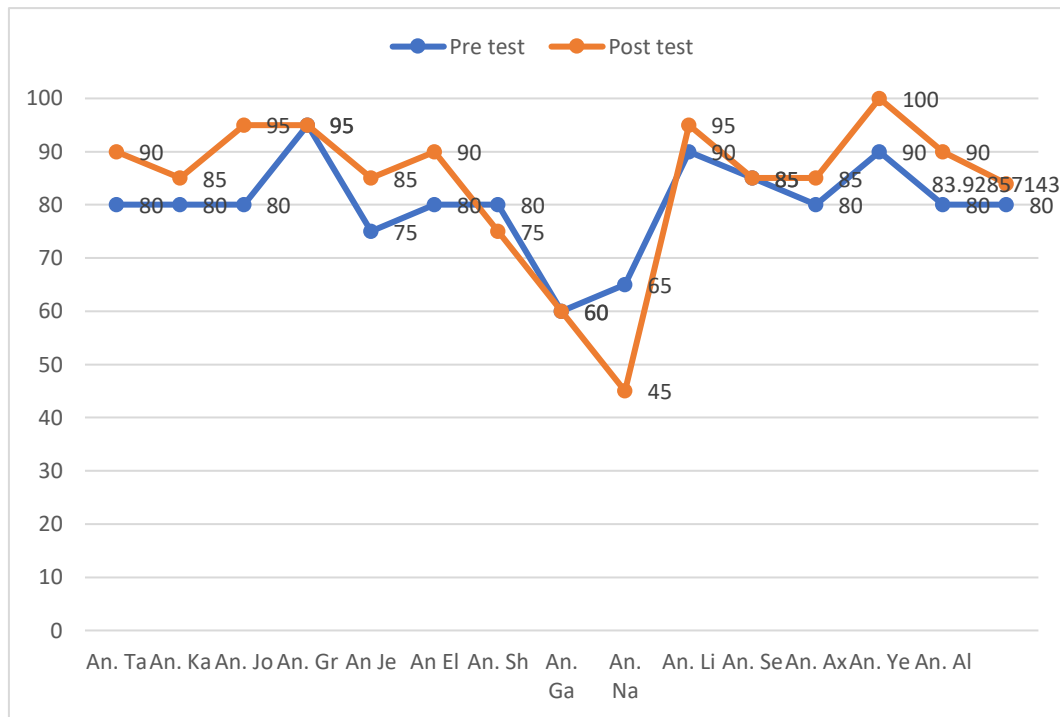
Selama acara terlihat antusiasme orang tua terutama dalam sesi *group discussion*. Orang tua aktif dalam bertanya dan saling *sharing* terkait kondisi pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua sangat perhatian terhadap tumbuh kembang anak dan orang tua membutuhkan adanya ilmu tambahan untuk mengetahui normal tidaknya tumbuh kembang anak. Selama proses penyuluhan kepada orangtua, orangtua tampak antusia, semua orang tua yang menceritakan perkembangan dan hambatan stimulasi selama di rumah. Sebagian besar orangtua sangat senang dengan dilakukan kegiatan parenting dan berharap dilakukan kembali dan dilakukan secara langsung.

Evaluasi terhadap pengetahuan tentang materi penyuluhan dilakukan dengan meminta peserta mengisi link questioner. Penyuluhan yang dilakukan diikuti oleh 14 orangtua. Hasil assessment terhadap pengetahuan orangtua terhadap materi yang disampaikan terangkum dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Gambaran pre test dan posttest Penyuluhan TOSS

No	Nama Anak	Pre test	Post test
1	An. Ta	80	90
2	An. Ka	80	85
3	An. Jo	80	95
4	An. Gr	95	95
5	An Je	75	85
6	An El	80	90
7	An. Sh	80	75
8	An. Ga	60	60
9	An. Na	65	45
10	An. Li	90	95
11	An. Se	85	85
12	An. Ax	80	85
13	An. Ye	90	100
14	An. Al	80	90
Rata-rata		80	83.92857

Tabel 1 menunjukkan terdapat peningkatan rerata sebelum ke sesudah dilakukan penyuluhan dari 80 menjadi 83.93, terdapat peningkatan 3,93 poin. Tabel juga menunjukkan hanya ada satu orang tua anak yang mengalami penurunan dan 3 orang tua anak yang mempunyai skor pengetahuan yang sama. Selain tabel diatas, data juga dianalisa menggunakan grafik garis.



Gambar 6 Peningkatan pengetahuan setiap orang tua

Gambar 6 menunjukkan terdapat peningkatan skor pengetahuan tentang stimulasi sesuai usia, tidur yang sehat dan Omega 3 dari sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan. Sebagian besar orang tua mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 10 orang tua (71.42%). Penyuluhan yang dilakukan orang tua berpengaruh terhadap pengetahuan orang tua tentang stimulasi sesuai usia, tidur yang sehat dan Omega 3.

Hasil PkM ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan tentang stimulasi sesuai usia, tidur yang sehat dan omega 3 pada 71,42% orang tua yang menghadiri penyuluhan dan ada peningkatan skor pengetahuan sebesar 3,93 point. Hasil PkM ini mendukung PkM sebelumnya yang dilakukan oleh Zulia shafa dkk yang menemukan terdapat peningkatan pengetahuan tentang pentingnya gizi pada anak dan cara pemenuhan gizi anak (Azhari, Nofiandari, Rahma, & Walinegoro, 2024).

Penelitian oleh Nur Alya Azzahra (2023) menemukan faktor faktor yang mempengaruhi efektifitas penyuluhan antara lain karakteristik peserta, metode penyuluhan, materi penyuluhan dan media penyuluhan. Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dikarenakan dalam penyuluh terdapat transfer knowledge (pengetahuan). Penyampaian pengetahuan melalui berbagai mekanisme yang mendukung seperti penyampaian informasi yang terstruktur dan jelas, penggunaan media yang efektif serta interaksi aktif antara penyuluh dan peserta (Azzahra, 2023).

Observasi dan evaluasi kepada anak selama terapi bermain disampaikan oleh mahasiswa sebagai fasilitator. Selama kegiatan terapi bermain yang dilakukan bersama anak-anak TK, terdapat berbagai dinamika menarik yang dapat diamati dari perilaku, ekspresi, dan respons anak-anak. Ekspresi Anak-anak selama permainan sebagian besar anak menunjukkan ekspresi senang dan antusias ketika permainan dimulai Wajah mereka terlihat ceria, anak-anak tertawa riang saat melakukan permainan ular tangga. Namun, ada beberapa anak yang tantrum juga, ada yang memukul temannya ekspresi mereka penasaran ketika diberikan

permainan ular tangga. Dalam hal ketaatan dan kepatuhan anak terhadap aturan permainan, mayoritas anak mengikuti instruksi dengan baik, ada beberapa anak yang sulit fokus dan ingin bermain dengan caranya sendiri, namun dengan pendekatan yang lembut mereka dapat diarahkan kembali tantangan kecil muncul ketika anak-anak mulai berebut alat permainan atau tidak sabar menunggu giliran. Hal ini menjadi kesempatan baik untuk mengajarkan kesabaran dan berbagi.

Walaupun demikian dalam PkM ini ditemukan terdapat 2 orangtua yang mengalami penurunan setelah penyuluhan. Hal ini dimungkinkan terjadi karena factor lain yang juga berpengaruh pada keberhasilan penyuluhan adalah karakteristik peserta. Pada penelitian Enny Irdiana, Nurliza dan Dewi Kurniati (2023) menemukan karakteristik petani (sebagai peserta) dan penyuluh berkorelasi positif terhadap kegiatan penyuluhan, yang artinya semakin tinggi kemampuan, kompetensi, keterampilan, dan motivasi, petani dan penyuluh maka keberhasilan penyuluhan dapat meningkat untuk mencapai tujuan penyuluhan, sehingga terwujudnya peningkatan kehidupan dan kesejahteraan petani. Dalam PkM ini kemampuan, kompetensi, keterampilan, dan motivasi peserta beragam (Irdiana, Nurliza, & Kurniati, 2023).

Pengetahuan penting sebagai dasar perubahan sikap dan perilaku menurut teori Knowledge Attitude Practice (KAP) juga menurut taxonomi bloom. Perubahan perilaku dan sikap seseorang terhadap sesuatu sangat dipengaruhi oleh pengetahuan. Seseorang harus memiliki pengetahuan yang cukup mengenai suatu topik tertentu sebelum mereka dapat membentuk sikap yang positif dan akhirnya mengubah perilaku. Hal tersebut juga terbukti dalam penelitian Wahyuningrum (2018) yang menemukan bahwa pendidikan kesehatan tentang sleep hygiene pada orangtua mempengaruhi masalah tidur pada anak. Dalam PkM ini diharapkan dengan terpenuhinya pengetahuan orang tua mengenai stimulasi sesuai usia, tidur yang sehat dan omega 3 anak prasekolah mendorong orang tua untuk memberikan stimulasi sesuai usia, tidur yang sehat dan omega 3 pada anak mereka (Wahyuningrum, Rahmat, & Hartini, 2018).

Mahasiswa sebagai fasilitator juga menyampaikan beberapa pengalaman. Salah satu mahasiswa menyampaikan mengikuti PkM ini menjadi pengalaman baru bagi mahasiswa secara pribadi, sangat menyenangkan dan bermakna, merasa senang bisa bekerja sama sekaligus belajar bareng dengan mahasiswa kakak tingkat yang juga dapat saling berbagi ilmu, ketika berinteraksi langsung dengan anak-anak TK dapat pengalaman dalam mengasah kesabaran, komunikasi efektif, dan juga empati serta bisa belajar cara mendekati anak-anak. Dua mahasiswa yang lain menyampaikan menambah pengalaman dan pengetahuan, menyenangkan, seru, dan tidak membosankan. Semua mahasiswa merasa senang selama melakukan PkM di TK Imanuel.

Hasil observasi PkM pada anak – anak yang diajak bermain ular tangga juga menemukan sebagian besar anak terlihat senang, antusias, dan mengikuti instruksi dengan baik walaupun beberapa anak pada awalnya ada beberapa anak yang sulit fokus dan ingin bermain dengan caranya sendiri. PkM ini sejalan dengan PkM Wahyuningrum tahun 2024 di TK Vincentius yang menemukan anak tampak antusias, saat menyanyi, menari dan responsive selama diskusi dan tidak ada yang menangis (Wahyuningrum, Tsiompah, & Wibhowo, 2024).

Anak prasekolah senang diajak bermain karena melalui kegiatan bermain anak dapat mengekspresikan diri tanpa paksaan dengan perasaan senang. Pada anak usia dini, bermain dapat memberikan banyak manfaat terhadap perkembangan. Terapi bermain ulartangga merupakan bermain associative, karena dalam

permainan ini, anak bermain saling pinjam alat dalam hal ini saling bergiliran menggunakan dadu (Rohmah, 2016).

Hasil PkM juga menunjukkan beberapa anak sulit fokus dan ingin bermain dengan caranya sendiri. Anak pada usia dini masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, bermain dilakukan dalam rangka untuk mengembangkan potensi dan dilakukan atas dasar kesenangan tanpa pertimbangan hasil akhir, dilakukan secara sukarela dengan tahapan perkembangan dimulai dengan tahapan manipulative, simbolis, eksplorasi, eksperimen dan tahapan dapat dikenal. Berdasarkan hal tersebut anak melakukan permainan sesuai keinginan sendiri, belum taat aturan dan perlu belajar (Pratiwi, 2017).

4. Refleksi

Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi orangtua dan anak. Kelebihan dari kegiatan ini adalah melibatkan anak dan orangtua, antusias dari anak dan orangtua cukup tinggi, ditunjukkan dalam partisipasi peserta, pertanyaan – pertanyaan yang dilampaikan, anak – anak yang terlihat senang dan antusias dalam setiap kegiatan. Kelemahan kegiatan ini antara lain waktu penyampaian materi yang terbatas sehingga diskusi dg narasumber selesai penyampaian materi tidak terlaksana walaupun hal ini difasilitasi saat FGD. Kelemahan lain, anak yang kurang kooperatif saat awal permainan dengan mahasiswa sebagai fasilitator membuat terbatas untuk kesigapan penanganannya.

Pada PkM ini tidak dilakukan evaluasi terhadap perkembangan anak dengan menggunakan Denver II karena keterbatasan waktu dan dana. Setelah dilakukan PkM seharusnya orangtua diberikan waktu untuk melakukan stimulasi selama 2 minggu kemudian dilakukan evaluasi dengan tenaga kesehatan. Saran untuk PkM selanjutnya dilakukan pemeriksaan Denver II sebagai evaluasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil PkM menunjukkan terdapat terdapat peningkatan skor pengetahuan tentang stimulasi sesuai usia, tidur yang sehat dan Omega 3 dari sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan, sebagian besar orang tua mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 10 orang tua (71.42%). Penyuluhan yang dilakukan orang tua berpengaruh terhadap pengetahuan orang tua tentang stimulasi sesuai usia, tidur yang sehat dan Omega 3 dibuktikan dengan peningkatan rerata skor pengetahuan sebelum penyuluhan 80 menjadi 83,93 setelah penyuluhan (peningkatan skor sebanyak 3,93). Hasil observasi juga menunjukkan sebagian besar anak merasa senang senang, antusias, dan mengikuti instruksi dengan baik walaupun beberapa anak pada awalnya ada beberapa anak yang sulit fokus dan ingin bermain dengan caranya sendiri. Rekomendasi PkM selanjutnya waktu kegiatan yang lebih lama dan evaluasi perkembangan bisa dengan Denver II.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiliya, R., & Dyah, A. D. M. (2019). Permainan Ular Tangga bagi Perkembangan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Al-Abyadh*, 2(2), 1–9. Retrieved from <https://www.ojs.diniyah.ac.id/index.php/Al-Abyadh/article/view/57>
- Avriza, L. A., & Zubaidah, Z. (2022). Gambaran Perkembangan Anak Usia Prasekolah Dimasa Pandemi Covid-19. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(2), 136–144. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i2.341>

- Azhari, Z. S., Nofiandari, E., Rahma, F. A., & Walinegoro, B. G. (2024). Penyuluhan parenting terhadap peningkatan pengetahuan orang tua tentang pola asuh dan gizi seimbang. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 5(2), 165–170. Retrieved from <https://mayadani.org/index.php/MAYADANI%0APenyuluhan>
- Azwaldi, Damanik, H. D., & Erman, I. (2021). *Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini Model Denver Developmental Screening Test (DDST) II*. Kediri: Repository Poltekkes Kemenkes Palembang,.
- Azzahra, N. A. (2023). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Penyuluhan Pertanian pada Petani Kota Makassar, Sulawesi Selatan* (Universitas Hasanuddin). Universitas Hasanuddin. Retrieved from https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/29524/2/G021191184_skripsi_14-07-2023_bab_1-2.pdf
- Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini. (2021). *Pedoman Implementasi Program Kesiapan Bersekolah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Retrieved from <https://id.scribd.com/document/543529255/Pedoman-Implementasi-Program-Kesiapan-Bersekolah>
- Frankenburg, W. K., & Dodds, J. (1992). The Developmental of the Lc. *Pediatrics*, 89(1), 91–97.
- Gracia, A., Kaliey, R., Puspojudo, S., & Panji, R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Memori pada Anak Usia Dini: Pendekatan Formatif Orde Kedua. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3013–3024. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4554>
- Irdiana, E., Nurliza, & Kurniati, D. (2023). Keberhasilan penyuluhan melalui karakteristik penyuluh dan petani. *Jurnal Agribisnis Indonesia (Journal of Indonesian Agribusiness)*, 11(2), 247–261. <https://doi.org/10.29244/jai.2023.11.2.247-261>
- Kid, O., Study, P., Trial, P., Roach, L. A., Byrne, M. K., Howard, S. J., ... Meyer, B. J. (2021). Effect of Omega-3 Supplementation on Self-Regulation in Typically Developing Preschool-Aged Children: Results of the Omega Kid Pilot Study - A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Nutrients*, 13(3561), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu13103561>
- Marisa, S., & Jisu, H. (2022). The Role of Sleep in Young Children 's Development : A Review. *The Journal of Genetic Psychology*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/00221325.2021.1908218>
- Martin, N., Mose, J. C., & Iskandar, S. (2024). The Role of Sleep in Infant and Early Childhood Cognitive Development: A Scoping Review. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(2), 480–491. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v34i2.2061>
- Nurbaizura, S., Karta, I. W., Suarta, I. N., & Nurhasanah. (2022). Pengembangan Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Kognitif, Bahasa dan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal fkip*, 2(2), 56–60.
- Pramesti W, A., Andiyanti, L., & Effendi, A. (2017). Terapi Bermain Ular Tangga untuk Meningkatkan Perkembangan Bahasa Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/322928779_Terapi_Bermain_Ular_Tangga_Untuk_Meningkatkan_Perkembangan_Bahasa_Anak_Usia_5-6_Tahun
- Pratiwi, W. (2017). Konsep bermain pada anak usia dini. *TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), 106–117. <https://doi.org/10.30603/tjmpi.v5i2.395>
- Rahayu, D. T., & Musyaropah. (2020). Status Gizi dengan Perkembangan Kognitif Anak Prasekolah. *Bangkit Dari Pandemi Menuju Hasil Penelitian Dan Pengabdian Yang Berdampak*, (September), 605–617. Jombang: STKIP PGRI JOMBANG. Retrieved from <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/CORCYS/article/download/1589/1317>
- Rohmah, N. (2016). Bermain dan pemanfaatannya dalam perkembangan anak usia dini. *Jurnal Tarbawi*, 13(2), 28–35. Retrieved from <https://ejournal.unisnu.ac.id/JPIT/article/view/590/0>
- Safari, G., & Oktaviani, N. D. (2019). Pengaruh Permainan Ular Tangga terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia 4-6 Tahun. *Healthy Journal*, VII(1), 30–37. Retrieved from <https://ejournal.unibba.ac.id/index.php/healthy/article/view/488>

- Suryani, E. M. (2022). *Gambaran Perkembangan Anak Usia 4-6 Tahun yang Menggunakan Aplikasi Youtube di TK Al'Manaf* (Universitas Afa Royhan). Universitas Afa Royhan. Retrieved from [https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5408/1/SKRIPSI ELLYS MAYANTI SURYANI %2815010028%29.pdf](https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5408/1/SKRIPSI%20ELLYS%20MAYANTI%20SURYANI%20%2815010028%29.pdf)
- Wahyuningrum, E., Rahmat, I., & Hartini, S. (2018). Effect of Health Education of Sleep Hygiene on Sleep Problems in Preschoolers. *Belitung Nursing Journal*, 4(1), 68–75. <https://doi.org/10.33546/bnj.208>
- Wahyuningrum, E., Tsiompah, G., & Wibhowo, C. (2024). Peningkatan Kebiasaan Bersih Tangan dan Gigi, Sehat Makanan dan Tidur melalui Tepat Asuh Anak Prasekolah. *Poltekita : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 163–173. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v5i2.2245>