

## Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Lingkungan Sehat, Pengawasan Media Sosial, Dan Makanan Bergizi

### *Optimizing Child Growth and Development Through Healthy Environments, Social Media Monitoring, and Nutritious Food*

Asep Prima Wardana<sup>1</sup>, Fikri Prasetyo<sup>2</sup>, Ranu Sutiawan<sup>3</sup>, Novika Lestari<sup>4</sup>, Shally Nur Rahimah<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Universitas Teknologi Digital, Bandung, Indonesia,

Narahubung: Asep Prima Wardana, email: [asep11211223@digitechuniversity.ac.id](mailto:asep11211223@digitechuniversity.ac.id),

#### Info Artikel

Riwayat Artikel:  
Diajukan: 17/05/2025  
Diterima: 20/05/2025  
Diterbitkan: 30/09/2025

Kata Kunci:  
Anak Sehat, Mengoptimalkan  
Edukasi media sosial dan  
Lingkungan.

Keywords:  
Healthy Children, Optimizing  
Social Media and Environmental  
Education.

This work is licensed under a  
[Creative Commons Attribution 4.0  
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

<https://doi.org/10.1016/digiaction>

e – ISSN: 3063-9336

p – ISSN: -

#### A B S T R A K

Pengabdian masyarakat yang berfokus pada pengoptimalkan tumbuh kembang anak melalui tiga aspek utama, yaitu lingkungan sehat, pengawasan media sosial, dan makanan bergizi, memiliki urgensi yang tinggi dalam konteks perkembangan anak di era modern ini. Lingkungan yang sehat, baik fisik maupun sosial, memainkan peran penting dalam mendukung tumbuh kembang anak, sementara penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat berisiko terhadap perkembangan psikologis dan sosial mereka. Selain itu, pola makan yang bergizi sangat krusial dalam mendukung kesehatan tubuh dan otak anak. Oleh karena itu, program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga lingkungan yang sehat, pengawasan terhadap penggunaan media sosial, serta pentingnya asupan makanan bergizi untuk mendukung tumbuh kembang anak yang optimal.

#### A B S T R A C T

Community service that focuses on optimizing child growth and development through three main aspects, namely a healthy environment, social media supervision, and nutritious food, has a high urgency in the context of child development in this modern era. A healthy environment, both physical and social, plays an important role in supporting child growth and development, while uncontrolled use of social media can be risky for their psychological and social development. In addition, a nutritious diet is crucial in supporting children's physical and brain health. Therefore, this community service program aims to increase awareness and provide education to the community about the importance of maintaining a healthy environment, supervision of social media use, and the importance of nutritious food intake to support optimal child growth and development.

©2024 DigiAction, All rights reserved.

## 1. Pendahuluan

Tumbuh kembang anak sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti lingkungan, pola asuh, akses informasi, dan nutrisi. Namun, di era modern ini, berbagai tantangan muncul, seperti lingkungan yang tidak sehat, pengaruh media sosial yang tidak terkontrol, dan pola makan yang kurang bergizi. Hal ini dapat menghambat tumbuh kembang anak, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial.

Salah satu masalah utama yang dihadapi adalah lingkungan yang tidak mendukung tumbuh kembang anak. Penelitian oleh *Kuss dan Griffiths (2017)* mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu perkembangan sosial dan emosional anak. Selain itu, menurut *World Health Organization (2017)*, gizi yang buruk dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang pada anak, seperti stunting dan gangguan perkembangan otak.

Beberapa kegiatan pengabdian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh *Budianto et al. (2019)*, menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat tentang lingkungan sehat berdampak positif pada kesehatan anak. Selain itu, penyuluhan mengenai pengawasan media sosial, yang dilakukan oleh *Sari dan Wijayanti (2020)*, terbukti mengurangi dampak negatif media sosial pada anak. Penelitian lain oleh *Hartati et al. (2018)* juga menunjukkan bahwa edukasi tentang pola makan bergizi dapat meningkatkan kualitas tumbuh kembang anak. Berdasarkan permasalahan dan bukti dari penelitian sebelumnya, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak melalui lingkungan yang sehat, pengawasan media sosial, dan pemberian makanan bergizi. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya faktor-faktor ini dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal.

## 2. Metode Pelaksanaan

Acara pembukaan KKN di Desa Cicalengka Wetan diselenggarakan sebagai bentuk seremonial sekaligus ajang perkenalan resmi tim KKN kepada perangkat desa serta masyarakat setempat. Persiapan acara diawali dengan koordinasi bersama pemerintah desa dan para tamu undangan guna menentukan waktu serta lokasi yang tepat. Tim KKN mengatur segala keperluan acara secara menyeluruh, termasuk materi sambutan, konsumsi, serta perlengkapan pendukung lainnya.

Gambar 1. Pembukaan Di Desa Cicalenka Wetan



Pengabdian Kepada Masyarakat (MBKM) ini menggunakan pendekatan Difusi Ipteks, yang berfokus pada penerapan teknologi modern untuk mengatasi permasalahan tumbuh kembang anak di masyarakat. Salah satu implementasi dari metode ini adalah penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya lingkungan sehat, pengawasan media sosial, dan pola makan bergizi bagi anak-anak. Tim PKM memanfaatkan teknologi untuk mengoptimalkan proses edukasi, mulai dari pembuatan materi penyuluhan hingga distribusinya, dengan menggunakan berbagai platform digital yang mudah diakses oleh masyarakat. Teknologi ini memungkinkan penyampaian informasi yang lebih efisien, menarik, dan relevan dengan kondisi masyarakat saat ini. Sasaran utama dari MBKM ini adalah Balita, Orang tua dan lembaga pendidikan, yang diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak.

Program ini juga ditujukan kepada masyarakat umum untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya pengawasan media sosial dan pola makan bergizi dalam mendukung kesehatan anak, sebagai generasi penerus untuk menumbuhkan kesadaran tentang peran mereka dalam menciptakan pola hidup sehat.

Silakan kutip artikel ini sebagai: Supriyadi., dkk., Pendataan Anak Sehat dan Edukasi Digital Marketing sebagai Strategi Penguatan Kewirausahaan di Desa Mekarsari untuk Meningkatkan Produk UMKM Lokal, <https://doi.org/10.1016 /DigiAction>

Metode pelaksanaan MBKM ini menggunakan pendekatan partisipatif dan kolaboratif, yang dimulai dengan identifikasi kebutuhan masyarakat melalui diskusi dan wawancara. Tim pengembang bekerja sama dengan komunitas untuk memahami permasalahan yang dihadapi terkait tumbuh kembang anak dan solusi yang sesuai. Pendekatan ini melibatkan tiga tahapan utama: Observasi, Wawancara, dan Sosialisasi. Diharapkan, masyarakat tidak hanya memperoleh manfaat dari penyuluhan, tetapi juga mendapatkan keterampilan dan pengetahuan baru yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Indikator keberhasilan MBKM ini diukur dari peningkatan kesadaran masyarakat mengenai lingkungan sehat, pengawasan media sosial, dan pola makan bergizi, yang terlihat dari tingkat partisipasi masyarakat dalam kegiatan yang diadakan dan penerimaan terhadap materi penyuluhan. Selain itu, keberhasilan juga dapat dilihat dari perubahan positif dalam kebiasaan masyarakat, seperti peningkatan kesadaran orang tua dalam mengawasi penggunaan media sosial anak-anak dan penerapan pola makan bergizi.

Evaluasi dari MBKM ini dilakukan melalui pengumpulan data sebelum dan sesudah program, menggunakan survei, wawancara, dan observasi langsung untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan, sikap, dan keterlibatan masyarakat serta pengurus lembaga pendidikan. Hasil evaluasi ini akan memberikan gambaran tentang efektivitas program dan menjadi dasar untuk perbaikan serta pengembangan program di masa mendatang.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Kegiatan 1 Edukasi Media Sosial yang Bijak

Kegiatan ini dimulai dengan pelatihan literasi digital bagi orang tua tentang penggunaan media sosial yang aman untuk anak-anak, termasuk pengaturan parental control. Selain itu, diadakan lomba pemanfaatan media sosial secara positif serta sesi diskusi interaktif untuk berbagi pengalaman dan solusi dalam mengawasi aktivitas online anak. Simulasi kasus juga dilakukan guna meningkatkan pemahaman orang tua tentang bahaya dunia maya, seperti cyberbullying dan konten negatif. Program ini bertujuan membantu orang tua dalam mendampingi anak menggunakan internet secara sehat dan aman. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan literasi digital orang tua dalam mendampingi anak, mencegah dampak negatif media sosial, serta mendorong mereka untuk memahami perkembangan teknologi dan dunia digital.

Gambar 2. Edukasi Media Sosial Kepada Anak dan Orang Tua



#### 3.2. Meningkatkan Kesadaran Lingkungan Sehat untuk Anak Usia Dini

Kegiatan penanaman pohon bersama anak-anak PAUD dilakukan untuk mendukung penghijauan dan menciptakan lingkungan sehat. Anak-anak diajak berpartisipasi langsung dalam menanam pohon, sekaligus mendapatkan pengalaman edukatif. Selain itu, diberikan edukasi interaktif tentang manfaat tanaman hijau bagi lingkungan serta cara sederhana menjaga kebersihan, seperti membuang sampah pada tempatnya dan menghemat air. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran anak-anak sejak dini tentang pentingnya merawat dan melestarikan lingkungan.

Gambar 3. Meningkatkan Kesadaran Lingkungan Sehat untuk Anak Usia Dini



Gambar 4. Meningkatkan Kesadaran Lingkungan Sehat untuk Anak Usia Dini



### 3.3. Kegiatan 2 Edukasi Pencegah Stunting dan Pembagian PMT

Edukasi pencegahan stunting di Posyandu bertujuan meningkatkan pemahaman ibu hamil dan orang tua balita tentang ASI eksklusif, pola makan sehat, dan gizi seimbang. Materi mencakup cara menjaga gizi anak serta dampak stunting terhadap perkembangan mereka. Selain itu, dilakukan pembagian Pemberian Makanan Tambahan (PMT) sehat sebagai contoh makanan bergizi yang mudah disiapkan di rumah. Dengan keterlibatan aktif masyarakat, program ini diharapkan meningkatkan kesadaran orang tua akan pentingnya gizi dalam mendukung tumbuh kembang anak dan mencegah stunting.

Gambar 5. Edukasi Pencegahan Stunting dan Pembagian PMT



Gambar 6. Edukasi Pencegahan Stunting dan Pembagian PMT



### 3.4. Kegiatan 3 Edukasi dan Workshop Pengolahan Minyak Jelantah Menjadi Lilin Aroma Terapi

Kegiatan ini melatih ibu rumah tangga dalam mengolah limbah minyak jelantah menjadi lilin aromaterapi. Peserta diajarkan langkah-langkah pembuatan serta diberikan penyuluhan tentang dampak negatif limbah jelantah dan pentingnya pengelolaan limbah rumah tangga. Program ini bertujuan mengurangi pencemaran lingkungan serta membuka peluang ekonomi bagi ibu rumah tangga dengan menghasilkan produk bernilai jual.

Gambar 7. Pengolahan Minyak Jelantah menjadi Lilin Aromaterapi



Gambar 8. Pengolahan Minyak Jelantah menjadi Lilin Aromaterapi



### 3.5. Kegiatan 4 Pendataan Anak Sehat dan Tidak Sehat (Stunting)

Pendataan anak sehat dan stunting di Desa Cicalengka Wetan dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan masyarakat. Tim KKN, kader Posyandu, dan ibu-ibu PKK mengumpulkan data tinggi, berat badan, serta kondisi gizi anak balita melalui kunjungan rumah. Selain memperoleh data akurat, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pemantauan pertumbuhan anak. Kuesioner dari Dinas Bapperida dan Dinas DP2KBP3A digunakan untuk melengkapi informasi. Partisipasi aktif masyarakat diharapkan memberikan gambaran nyata kondisi kesehatan anak dan menjadi dasar perbaikan ke depan.

Gambar 9. Pendataan Anak Sehat dan Tidak Sehat (Stunting)



Gambar 10. Pendataan Anak Sehat dan Tidak Sehat (Stunting)



## 4. Simpulan

Program ini bertujuan mengoptimalkan tumbuh kembang anak di Desa Cicalengka Wetan melalui lingkungan sehat, pengawasan media sosial, dan pola makan bergizi. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya orang tua, tentang kebersihan lingkungan, pengelolaan media sosial, dan asupan gizi seimbang. Kegiatan seperti penanaman pohon, pengolahan minyak jelantah, serta edukasi gizi dan literasi digital mendorong kepedulian masyarakat terhadap kesehatan keluarga dan lingkungan, serta pengelolaan limbah dan teknologi secara bijak.

## 5. Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung keberhasilan kegiatan MBKM di Cicalengka. Terima kasih kami sampaikan kepada pemerintah desa, terutama Kepala Desa dan perangkat desa, serta kepada masyarakat Cicalengka yang aktif berpartisipasi. Kami juga menghargai kontribusi kelompok masyarakat yang terlibat, serta tim pengabdian yang bekerja dengan penuh dedikasi.

Silakan kutip artikel ini sebagai: Supriyadi., dkk., Pendataan Anak Sehat dan Edukasi Digital Marketing sebagai Strategi Penguatan Kewirausahaan di Desa Mekarsari untuk Meningkatkan Produk UMKM Lokal, <https://doi.org/10.1016 /DigiAction>

Selain itu, kami menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Indrajati Wibowo, S.E., M.M., selaku dosen pembimbing kami, yang telah memberikan arahan, dukungan, serta bimbingan selama kegiatan ini berlangsung.

Dukungan dari berbagai pihak sangat penting untuk kelancaran program ini. Kami berharap kerja sama ini dapat berlanjut dan memberi manfaat berkelanjutan bagi masyarakat Cicalengka.

## 6. Referensi

- Aini, L. (2022). **Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak di Era Digital**. Jurnal Psikologi Anak dan Remaja, 8(2), 45-58.
- Dewi, A., & Fitriani, S. (2023). **Peningkatan Gizi Anak Melalui Program Pemberian Makanan Bergizi di Daerah Terpencil**. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(1), 112-120.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). **Laporan Nasional Stunting dan Upaya Penanggulangannya**. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mulyani, S. (2021). **Pendidikan Literasi Digital sebagai Upaya Pengawasan Media Sosial Anak**. Jurnal Pendidikan dan Teknologi, 5(3), 77-89.
- Ningsih, R., & Rahmawati, A. (2020). **Program Penanaman Pohon dan Pengelolaan Lingkungan untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Anak**. Jurnal Pengembangan Lingkungan, 14(2), 67-73.
- Prasetyo, M., & Yuliana, D. (2022). **Peran Pemerintah Desa dalam Peningkatan Kesehatan Anak dan Lingkungan**. Jurnal Administrasi Pemerintahan Desa, 9(1), 22-35.
- World Health Organization (WHO). (2022). **Nutrition for Health and Development: A Global Agenda**. Geneva: WHO.
- Yuliani, R., & Wijaya, T. (2023). **Strategi Pemberdayaan Masyarakat dalam Mencegah Stunting di Desa Cicalengka Wetan**. Jurnal Pengembangan Masyarakat, 12(4), 104-115.