
SEMINAR SOSIALISASI STATUS GIZI DAN PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK USIA 4-5 TAHUN DI GRESIK

Agustien Lilawati¹

Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: agustin@umg.ac.id

ABSTRAK

Masa usia dini (4-5 tahun) merupakan periode emas (golden age) di mana perkembangan otak terjadi secara sangat pesat. Namun, permasalahan stunting dan malnutrisi masih menjadi tantangan di wilayah Gresik, yang berpotensi menghambat kemampuan kognitif anak dalam jangka panjang. Kegiatan seminar ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman orang tua serta pendidik PAUD mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang dalam mendukung optimalisasi fungsi kognitif anak. Kegiatan dilaksanakan melalui metode seminar edukatif dan diskusi interaktif. Peserta diberikan materi mengenai indikator status gizi (Antropometri), jenis nutrisi esensial bagi otak, serta tahapan perkembangan kognitif sesuai usia. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah sosialisasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pemahaman peserta. Mayoritas orang tua mulai memahami korelasi antara asupan zat gizi mikro (seperti zat besi dan DHA) dengan kemampuan daya ingat serta konsentrasi anak di sekolah. Selain itu, teridentifikasi perlunya pendampingan berkelanjutan bagi keluarga dengan status ekonomi rendah di wilayah Gresik untuk mencegah defisiensi nutrisi. Sosialisasi ini efektif dalam mengubah persepsi masyarakat mengenai pola makan anak. Sinergi antara pemenuhan gizi yang tepat dan stimulasi lingkungan yang baik menjadi kunci utama dalam mencetak generasi unggul di Kabupaten Gresik.

Kata Kunci: Status Gizi, Perkembangan Kognitif, Anak Usia 4-5 Tahun

PENDAHULUAN

Masa anak usia dini, khususnya pada rentang usia 4-5 tahun, merupakan fase krusial yang sering disebut sebagai masa keemasan (golden age) (Mushab Al Umairi Mushab & Lillawati, 2024). Pada periode ini, plastisitas otak berada pada titik tertinggi, di mana perkembangan saraf terjadi sangat pesat dan menjadi fondasi bagi kemampuan intelektual, emosional, serta sosial di masa depan. Salah satu faktor eksternal paling signifikan yang memengaruhi kualitas perkembangan ini adalah status gizi (Latempo et al., 2025). Gizi yang adekuat bukan sekadar untuk pertumbuhan fisik, melainkan bahan bakar utama bagi fungsi kognitif otak.

Di Kabupaten Gresik, tantangan mengenai kesehatan anak masih menjadi fokus utama pemerintah daerah, terutama dalam upaya menekan angka stunting dan meningkatkan kualitas

sumber daya manusia sejak dini. Melalui kegiatan seminar sosialisasi ini, diharapkan terbangun sinergi antara pengetahuan teoretis dan praktik pengasuhan sehari-hari. Pendahuluan ini akan mengarahkan pada pemahaman bahwa intervensi gizi yang tepat sasaran akan berbanding lurus dengan peningkatan ketajaman kognitif anak-anak di wilayah tersebut.

Nutrisi merupakan faktor kunci dalam pembentukan mielin (selubung saraf) dan neurotransmitter di otak (Kecamatan et al., 2025). Anak usia 4-5 tahun yang mengalami malnutrisi atau defisiensi zat gizi mikro (seperti zat besi, yodium, dan zink) cenderung menunjukkan penurunan daya konsentrasi, kemampuan memecahkan masalah, dan daya ingat (Di et al., 2023). Tanpa asupan yang tepat, stimulasi pendidikan sehebat apa pun tidak akan terserap secara optimal oleh anak.

Meskipun Kabupaten Gresik merupakan kawasan industri dan perdagangan yang berkembang, kesenjangan pemahaman mengenai gizi seimbang masih ditemukan di berbagai lapisan masyarakat. Pola konsumsi yang lebih mengutamakan kuantitas daripada kualitas nutrisi (sering kali tinggi karbohidrat namun rendah protein dan serat) masih menjadi kebiasaan di beberapa lingkungan keluarga. Hal ini menuntut adanya edukasi yang masif dan menyentuh akar rumput.

Banyak orang tua dan praktisi Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang belum sepenuhnya menyadari bahwa keterlambatan kognitif sering kali berakar dari masalah pencernaan dan asupan makanan yang buruk (Nia & Setyowati, 2022). Sering kali, anak hanya dianggap "kurang cerdas" tanpa meninjau apakah kebutuhan biologis otaknya sudah terpenuhi melalui meja makan di rumah.

Seminar ini hadir sebagai langkah preventif dan promotif. Mengingat anak usia 4-5 tahun sedang bersiap memasuki jenjang pendidikan dasar, memastikan status gizi mereka berada dalam kategori baik adalah investasi jangka panjang. Sosialisasi ini bertujuan memutus rantai ketidaktahuan dengan memberikan panduan praktis mengenai pemanfaatan pangan lokal Gresik yang kaya protein sebagai solusi pemenuhan gizi yang terjangkau.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberdayaan masyarakat terkhusus para guru melalui Webinar Edukatif dan Diskusi Interaktif (Umairi et al., 2025). Sasaran utama kegiatan ini adalah para pendidik di Lembaga PAUD serta orang tua siswa. Tahapan pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi dua fase utama:

- a. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan observasi awal untuk memetakan kebutuhan pemahaman guru dan orang tua mengenai status gizi dan perkembangan kognitif anak usia 4-5 tahun.
- b. Kegiatan dilaksanakan secara daring (webinar) menggunakan platform konferensi video (zoometing). Alur pelaksanaan webinar meliputi: Pre-test: Peserta diminta mengisi kuesioner singkat melalui Google Forms untuk mengukur sejauh mana pemahaman awal mereka mengenai status gizi dan perkembangan kognitif anak. Pemaparan Materi: Penyampaian materi oleh narasumber dengan fokus pada status gizi dan perkembangan kognitif anak usia 4-5 tahun. Sesi Simulasi & Diskusi:

Peserta diberikan beberapa studi kasus terkait perilaku anak di kelas atau rumah, kemudian diminta memberikan respons berdasarkan perspektif pemahaman terkait status gizi dan perkembangan kognitif anak usia 4-5 tahun. Sesi ini bertujuan untuk melatih kepekaan dan daya kritis peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di era modern saat ini, berbagai permasalahan kognitif yang terjadi pada anak di negara kita sudah cukup serius. Pengaruh modernisasi dan perkembangan teknologi yang belum bisa secara bijak digunakan baik oleh orang dewasa maupun anak-anak membuat permasalahan yang ada semakin kompleks. Saat ini kita sering menjumpai kognitif anak yang kurang baik, seperti kelemahan berfikir, mudah bosan, dan sebagainya. Hal ini menandakan lemahnya kontrol orang dewasa, baik itu orang tua dan guru dalam mendidik anak usia dini. Akibatnya anak akan mengalami hambatan terhadap perkembangan selanjutnya, sebab salah satu aspek perkembangan anak usia dini yang perlu diperhatikan adalah aspek perkembangan kognitif. Kegiatan seminar sosialisasi yang dilaksanakan di Kabupaten Gresik ini berjalan sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Profil peserta didominasi oleh ibu rumah tangga dan pendidik PAUD dengan rentang usia 25-45 tahun.

Berdasarkan hasil perbandingan pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pemahaman peserta yang signifikan mengenai kaitan gizi dan kognitif. Sebelum sosialisasi, hanya sekitar 65% peserta yang memahami bahwa kekurangan zat besi dapat menyebabkan anak sulit berkonsentrasi. Setelah pemaparan materi, angka ini meningkat menjadi 85%.

Melalui sesi diskusi dan observasi singkat terhadap sampel data pertumbuhan yang dibawa orang tua, ditemukan bahwa sebagian besar anak di wilayah sasaran berada pada kategori gizi baik, namun terdapat sekitar 25% anak yang memiliki risiko gizi kurang yang berkorelasi dengan laporan orang tua mengenai lambatnya anak dalam menyerap instruksi sederhana. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi pada sesi "Pemanfaatan Pangan Lokal". Banyak orang tua yang baru menyadari bahwa potensi ikan bandeng dan kerang sebagai hasil laut khas Gresik memiliki kandungan Omega-3 dan protein yang sangat tinggi untuk kecerdasan otak.

Hasil pengabdian ini memperkuat teori bahwa status gizi adalah variabel kunci dalam perkembangan kognitif anak usia 4-5 tahun. Anak-anak yang mendapatkan asupan nutrisi lengkap (makronutrien dan mikronutrien) menunjukkan kesiapan belajar yang lebih baik. Pembahasan dalam seminar menekankan bahwa pada usia 4-5 tahun, otak anak membutuhkan energi yang besar untuk proses sinaptogenesis (pembentukan hubungan antar sel saraf). Defisiensi gizi pada fase ini dapat menyebabkan anak tampak apatis, kurang responsif, dan memiliki kemampuan verbal yang lebih rendah dibandingkan teman sebaya dengan gizi optimal.

Optimalisasi Pangan Lokal sebagai Solusi. Salah satu poin krusial dalam pembahasan adalah strategi pemenuhan gizi melalui pangan lokal di Gresik. Mengingat Gresik adalah daerah pesisir dan tambak, pemanfaatan ikan (seperti bandeng dan ikan laut lainnya) menjadi solusi ekonomis untuk mengatasi masalah gizi. Protein hewani dari ikan mengandung asam amino esensial yang diperlukan untuk memproduksi neurotransmitter, yang berperan dalam

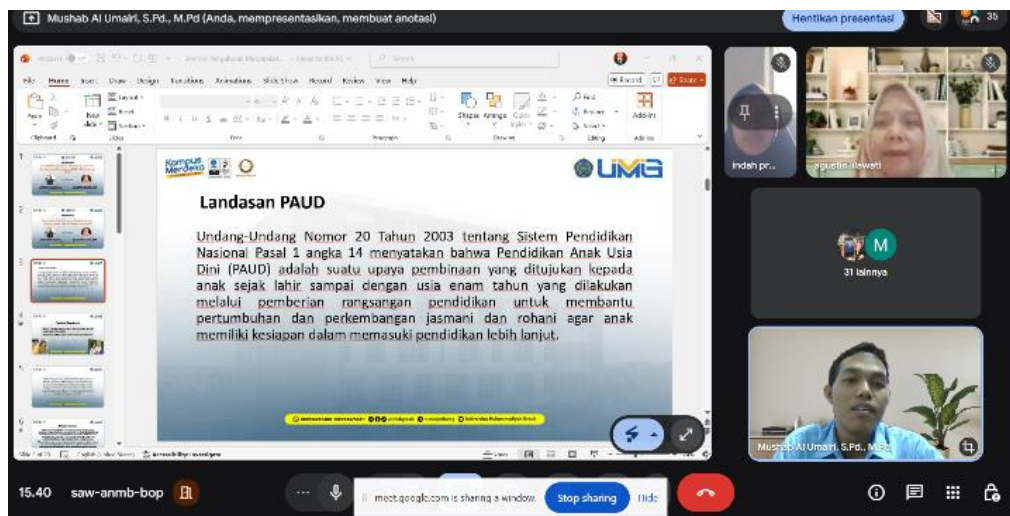
kecepatan berpikir anak.

Kendala Psikologis dan Pola Asuh. Dalam diskusi interaktif, ditemukan bahwa kendala utama bukan hanya pada faktor ekonomi, melainkan pada permissive parenting (pola asuh pembiaran) dalam hal makanan. Banyak orang tua membiarkan anak mengonsumsi makanan ringan (snack) rendah gizi karena kepraktisan. Sosialisasi ini berhasil memberikan penekanan bahwa kedisiplinan pemberian makanan bergizi adalah bentuk stimulasi kognitif yang paling mendasar.

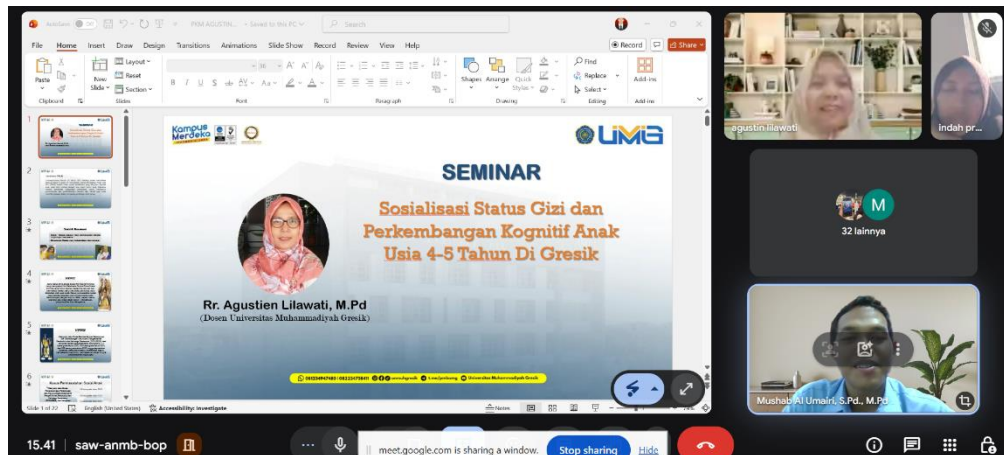
Menggunakan pendekatan analisis kualitatif, tim pengabdian melihat adanya perubahan pola pikir peserta. Dari data yang dikumpulkan selama seminar (reduksi data dari tanya jawab), dapat disimpulkan bahwa kesadaran kritis orang tua mulai terbentuk. Mereka tidak lagi melihat makan hanya sebagai aktivitas mengenyangkan, tetapi sebagai upaya "memberi makan otak" untuk masa depan pendidikan anak.



Gambar 1. Pembukaan Webinar



Gambar 2. Pemaparan Materi Webinar



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab

Status gizi anak mengacu pada kondisi kesehatan yang berkaitan dengan asupan nutrisi yang diterima Si Kecil. Status gizi ini bisa mencakup beberapa hal seperti berat badan, tinggi badan, dan pertumbuhan secara keseluruhan yang diukur berdasarkan standar tertentu.

Mengapa status gizi anak penting? Gizi yang baik adalah fondasi utama bagi tumbuh kembang yang optimal (Meo et al., 2024). Nutrisi yang cukup memengaruhi perkembangan otak, sistem kekebalan tubuh, serta kemampuan belajar dan konsentrasi Si Kecil. Pasalnya, anak-anak dengan status gizi baik cenderung memiliki perkembangan kognitif yang lebih baik dan risiko penyakit kronis yang lebih rendah di masa depan.

Pendidikan anak usia dini yang diterapkan berfungsi untuk menstimulasi perkembangan dan pertumbuhan anak yang meliputi perkembangan fisik maupun rohani supaya anak dapat mempersiapkan diri untuk memasuki tahapan pendidikan selanjutnya (Adolph, 2016). Hal tersebut selaras dengan pendapat Ulfa, (2015) bahwa pendidikan anak usia dini adalah salah satu dari bentuk lembaga pendidikan yang kunci utamanya berada pada perkembangan dan pertumbuhan dasar suatu individu, yakni: perkembangan fisik motorik, perkembangan nilai agama dan moral, perkembangan bahasa, perkembangan sosial emosional, dan perkembangan kognitif (Maryani & Wisudawati, 2024).

Perkembangan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya yaitu nilai status gizi pada anak, seperti yang dikemukakan oleh Fikawati (2017) bahwa fase tumbuh kembang anak memiliki batasan waktu tertentu untuk mencapai perkembangan optimal dimana perkembangan tersebut juga tergantung dari status gizi anak. Status gizi merupakan kondisi tubuh dari hasil gizi seimbang yang dikonsumsi (Nia & Setyowati, 2022). Selain itu, menurut Prado El dalam penelitian status gizi anak usia dini menjadikan anak dapat tumbuh sesuai dengan capaian perkembangan usianya dan kecerdasan dari genetik.

KESIMPULAN

Kegiatan Seminar Sosialisasi Status Gizi dan Perkembangan Kognitif Anak Usia 4-5 Tahun di Gresik telah berhasil dilaksanakan sebagai langkah strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak dini. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi status gizi berperan krusial dalam mengoptimalkan potensi kognitif anak usia 4-5 tahun di Kabupaten Gresik. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan literasi gizi orang tua dan pentingnya pemanfaatan pangan lokal dalam mendukung perkembangan otak anak. Diperlukan kolaborasi berkelanjutan antara pemerintah daerah dan kader kesehatan untuk memastikan pola makan bergizi seimbang diterapkan secara konsisten demi mencetak generasi unggul.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). Measuring the Nutritional Status of School Age Children Using Body Mass Index in Takalar Regency. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(4), 1–23.
- Ariska, K., & A. (2025). Penggunaan Gadget dalam Meningkatkan Kemampuan Berbicara Anak Usia 5-6 Tahun. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(1), 77. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i1.9177>
- Christy, I. L. (2025). Kepemimpinan Kepala Sekolah PGRI Banyuwajuh dalam Melaksanakan Supervisi Pendidikan. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(1), 64. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i1.9069>
- Dewi, S. (2019). Stimulasi Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan finger painting. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 5. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i4.6198>
- Di, T., Kerja, W., & Kutasari, P. (2023). *10.36419/avicenna.v6i1.820*. 6(1), 28–35.
- Dista, F. N., & Mandira, G. (2025). Entrepreneurship For Kids Apa yang Dipelajari dalam Program Kewirausahaan Di Tingkat PAUD. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i1.8842>
- Fadhil, M., & Hayat, N. (2023). Implementasi Kegiatan Kolase dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Halus Pada Anak Usia Dini Kelompok B. *Atthiflah: Journal of Early Childhood ...*, 10, 330–343.
- Hulu, V. T., Manalu, P., Ripta, F., Sijabat, V. H. L., Hutajulu, P. M. M., & Sinaga, E. A. (2022). Tinjauan Naratif: Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi anak balita. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 250. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.632>
- Kecamatan, D. I., Baro, K., & Aceh, K. (2025). *pISSN:2355-7583 | eISSN:2549-4864 http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan*. 12(2), 445–449.
- Latempo, N., Syukri, M., Utara, L., & Banggai, K. (2025). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita Di Desa Bumi Beringin Kecamatan Luwuk Utara Kabupaten Banggai Factors Associated With the Nutritional Status of Children Under Five Years of Age in Bumi Beringin Village , North Luwuk Sub-District B*. 4(2), 98–109.
- Lestari, P., Iswantiningtyas, V., & Nugroho, I. H. (2025). Mengembangkan Kemampuan Kerjasama Anak melalui Permainan Estafet Bola Di RA Al-Fikri Tarokan Kediri. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(1), 16. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i1.9300>
- Madaniyah, N. I., Ranakusuma, O. I., & Karimulloh. (2025). Hubungan Status Gizi Dengan Kemampuan Kognitif Pada Anak Pra Sekolah Serta Tinjauannya Menurut Islam. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan, 2022*, 78–83. <https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5164>
- Maryani, D., & Wisudawati, W. (2024). Literature Review : Peran Status Gizi Dengan Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(1), 11–26. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v10i1.128>
- Meo, L., Dinatha, N. M., Maku, K. R. M., Meo, G., & Rabu, L. A. (2024). Permasalahan Gizi Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 4(3), 135–144.

- <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.4135>
Mushab Al Umairi Mushab, & Lillawati, A. (2024). Pemberian Penguatan Terhadap Sosial Emosional Anak Usia Dini dalam Perspektif Islam Di Era Society 5.0. *Jurnal Pengabdian Al-Amin*, 2(2), 101–115. <https://doi.org/10.54723/jpa.v2i2.201>
- Mutiah, N. H., Kristiana, D., & Muttaqin, M. A. (2025). Analisis Pengenalan Teknik Media Ecoprint Berbahan Alam Untuk Menstimulasi Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini. *ECRJ: Early Childhood Research Journal*, 7(1), 125–130. <https://doi.org/10.23917/ecrj.v7i1.4264>
- Nasution, A. N., Diba, F., Dania, I. A., & Susanti, M. (2022). Status Gizi Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Prasekolah di Kelurahan Panyabungan III. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 154. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i1.509>
- Nia, M., & Setyowati, S. (2022). HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK KELOMPOK B DI TKIT AL USWAH BANGIL PASURUAN Melly Nia Abstrak. *Jurnal PAUD Teratai*, 11(1), 148–154.
- Ramadhani, N. L., Rochmawati, N. I., & Pudjaningsih, W. (2025). Pelatihan Pembuatan Ecoprint untuk Anak Usia Dini dalam Mencintai Lingkungan Sekitar sebagai Sumber Belajar Alami di PAUD Cahya Mentari Pendahuluan. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 5(4), 3099–3108.
- Sekolah, L., Ilmu, T., Kendal, K., Siallagan, A., Pane, J., Sari, M., Simanullang, D., & Damanik, V. (2023). Status Gizi dan Pola Makan pada Anak. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(2), 99–106. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/jgd/article/view/1889>
- Setiangi, D. M., Rahman, K. A., & Utami, W. S. (2025). Stimulasi Kemampuan Literasi Sains Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Ecoprint di TK Al-Hadi Raziq Sultan Kota Jambi. *Jurnal Caksana : Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 231–240. <https://doi.org/https://doi.org/10.31326/jcpaud.v8i1.2222>
- Umairi, M. Al, Gresik, U. M., & Emosional, S. (2025). SEMINAR HUBUNGAN DYADIC TERHADAP SOSIAL. 7(September), 328–334.