

Peningkatan Kesadaran Masyarakat Terhadap Bahaya Makanan Instan, Gadget, dan Malas Gerak di Gunungsari Pacitan

Kartyas Argya Pradana

STKIP PGRI, Pacitan, Indonesia

E-mail: kartyasargyapradana@gmail.com

Article History:

Received : 19 Februari 2026

Review : 16 Maret 2026

Revised : 18 Maret 2026

Accepted : 20 Maret 2026

Keywords: *kesadara; bahaya makanan; instan; gadget; malas gerak*

Abstract: Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga pola asuh yang sehat dengan makanan dan minuman, menghindari gadget, dan aktif beraktivitas fisik untuk anak. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan diskusi pada para orang tua anak usia balita yang dilakukan saat posyandu. Pada sesi awal, disampaikan mengenai pentingnya menjaga pola makan saat hamil dan pemberian asupan instan yang tinggi gula dan lemak pada kecerdasan anak. Sesi kedua adalah pemaparan tentang bahaya gadget yang diberikan pada anak. Sesi ketiga adalah pentingnya aktivitas fisik untuk menunjang performa tubuh dalam metabolisme. Sesi kelima adalah diskusi berupa tanya jawab. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah topik makanan dan minuman mendapatkan persentase 75%, topik gadget mendapatkan persentase 79%, dan topik aktivitas fisik mendapatkan persentase 52%. Dari hasil ini, sebenarnya diketahui pola hidup Masyarakat telah menunjukkan adanya kebaikan, namun tetap perlu ditinjau lebih lanjut pada aktivitas fisiknya yang masih buruk.

A. Pendahuluan

Kesehatan merupakan hal dasar yang harus dimiliki oleh semua orang. Melalui kesehatan, manusia menjadi makhluk yang berproduktivitas tinggi dalam belajar, bekerja, maupun berkarya. Hal ini dikarenakan manusia yang sehat akan lebih mampu untuk bekerja dan berpendidikan dengan lebih maksimal. Faktor yang membedakan performa orang yang sehat dan yang sakit adalah hasil kerja itu sendiri (Levine OBE & Stillman-Lowe, 2024). Diketahui bersama bahwa orang yang sakit pun mampu melakukan pekerjaannya dengan normal selama penyakit itu tidak mencederai fisik dan mental dengan parah, walaupun hasil dari pekerjaannya tidak akan semaksimal orang yang sehat karena faktor efektivitas jasmani dan rohani yang berbeda.

Kesehatan merupakan kondisi yang menyeluruh. Pernyataan ini memiliki artian bahwa kesehatan bukan hanya mencakup hal secara fisik saja, namun juga mencakup hal-hal yang bersifat mental atau psikologis dan sosial seseorang (Kelloway et al., 2023). World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa kesehatan merupakan kondisi sejahtera secara utuh dari fisik, mental, dan sosial. Dari pernyataan ini dapat diketahui bahwa orang yang sehat bukan hanya kondisi badannya yang bugar, namun orang yang sehat juga memiliki pengendalian stress yang baik dan memiliki hubungan berkualitas dengan manusia lain.

Manusia yang sehat adalah manusia yang berpotensi dalam pendidikan. Hal ini dikarenakan manusia yang sehat akan lebih mudah dalam melakukan proses pembelajaran di pendidikan sehingga ia mampu menggunakan seluruh keunikannya dengan baik (Viinikainen et al., 2022). Pernyataan ini sejalan dengan tujuan pendidikan secara umum yaitu memanusiakan manusia, dalam artian manusia tersebut terbebas dari segala penindasan. Manusia yang terbebas dari penindasan adalah manusia yang mampu berpikir kritis.

Kemampuan berpikir kritis ini adalah hasil dari proses latihan pikiran manusia yang diperoleh melalui proses pendidikan (Delgado et al., 2018; Loh et al., 2024; van der Weel & Mangen, 2022; Wingate, 2007). Dengan demikian, maka diperlukan kesehatan pada pribadi manusia untuk memaksimalkan proses berpendidikan agar tercipta kualitas manusia yang cendekia.

Kesehatan merupakan faktor penunjang kualitas manusia yang paling utama. Hal ini dikuatkan dengan pembahasan mengenai kesehatan yang semakin marak dibicarakan di Indonesia. Dengan ada-nya tubuh yang sehat, manusia dapat melakukan apa saja dengan lebih baik dan efisien, walaupun manusia-manusia di Indonesia memiliki kecenderungan untuk mengabaikan kualitas kesehatan mereka sendiri (Gonzalez et al., 2025). Selama kesehatan itu masih mereka miliki, maka selalu timbul pola pikir bahwa mereka tidak membutuhkan perawatan kesehatan untuk tubuhnya sendiri. Perilaku semena-mena dalam kesehatan menjadi hal yang sering dianggap wajar oleh sebagian masyarakat awam yang kurang literasi mengenai kesehatan. Fenomena seperti ini tentu menjadi perhatian sebagian pihak yang mengerti dan peduli dalam hal pola hidup yang berkualitas.

Pola hidup seperti ini juga sering menjadi perhatian penulis karena frekuensinya yang sering muncul dalam pengamatan yang disengaja maupun tidak disengaja. Kebiasaan masyarakat yang suka mengkonsumsi makanan cepat saji serta tinggi gula yang dilengkapi dengan rasa enggan beraktivitas fisik menjadi pemandangan yang wajar di lingkungan masyarakat Indonesia. Kebiasaan ini merupakan kebiasaan yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit terutama penyakit degeneratif (Tangjittipokin et al., 2022). Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang menyerang sel yang ditandai dengan kondisi seseorang yang semakin memburuk seiring bertam-bahnya usia. Penyakit ini merupakan penyakit yang berbahaya karena timbulnya yang meroket akibat tumpukan racun yang dikumpulkan sejak usia muda (Lin et al., 2025; Zhang et al., 2025).

Hal yang sangat mengkhawatirkan dari penyakit degeneratif ini adalah kemunculannya pada anak usia remaja. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menyatakan bahwa terjadi peningkatan prevalensi penyakit diabetes pada remaja. Terdapat peningkatan yang sangat signifikan dari data tahun 2010 hingga 2023 yaitu 70%. Sebanyak 46% penderitanya adalah di usia 10-14 tahun. Data ini cukup menjadi bukti bahwa terjadi kesalahan pola hidup yang dimulai sejak dini.

Anak merupakan makhluk yang sejak kelahirannya hingga usia 6-7 tahun merupakan tanggung jawab penuh dari orang tuanya. Makanan dan pola asuh yang diberikan orang tuanya menjadi acuan anak dalam menempuh kehidupannya di masa-masa yang akan datang (des Kardinal & Dalbeck, 2022). Seorang anak, sebelum memiliki kemampuan untuk hidup secara mandiri belum memiliki kekuatan untuk menyediakan segala kebutuhannya sendiri, sehingga orang tua lah yang harus melakukannya. Pola asuh yang diberikan selama sekian tahun merupakan kebiasaan yang akan disimpan dalam alam bawah sadar anak yang nantinya akan diterapkan ke kehidupannya. Pola asuh yang baik akan menghasilkan manusia yang mampu dengan bijak memilih kehidupan yang berkualitas di masa yang akan datang (Barnett et al., 2020).

Fenomena kesalahan pola asuh ini sering kali ditemukan di sekitar kita baik di perkampungan ataupun di perkotaan Pacitan. Pernyataan ini sejalan dengan Leister et al., (2022) yang menyatakan bahwa lingkungan mempengaruhi pola hidup seseorang. Pada kasus ini, peneliti membuktikan pernyataan tersebut dengan temuan-temuan di kota tempat tinggal peneliti. Bahkan, peneliti sudah melakukan observasi sejak tahun 2023 ketika timbul kecurigaan pada pola-pola yang teratur pada tingkat kognitif dan fisik peserta didik. Kebiasaan untuk mengkonsumsi minuman-minuman kemasan yang berpemanis buatan yang diikuti dengan intensitas serta frekuensi gerak yang minim menjadi pemandangan rutin setiap hari.

Minuman manis tersebut yang belum tentu menggunakan pemanis alami, akan otomatis menjadi energi. Energi tersebut memang berfungsi untuk melakukan segala aktivitas tubuh baik yang disadari maupun tidak disadari, namun energi tersebut tentu memiliki sisa yang harus disalurkan melalui aktivitas fisik. Tapi faktanya, diketahui bersama bahwa dengan adanya teknologi seperti ponsel, sepeda listrik, gofood, dll menghalangi manusia untuk bergerak dengan cukup setiap hari. Waktu-waktu mereka dihabiskan untuk scrolling, bermain game, ataupun menonton video di Youtube. Dalam hal membeli makanan, mereka mengandalkan fasilitas instan yaitu Go Food untuk mengantarkan makanan mereka, sehingga mereka tidak perlu bergerak berlebihan untuk mendapatkannya. Hal yang lebih miris lagi adalah untuk pergi ke suatu tempat yang hanya berjarak sekitar 20 meter saja, mereka menggunakan motor, entah motor listrik ataupun motor automatic. Data-data ini menguatkan penulis untuk melakukan sosialisasi kesehatan di desa sehingga penulis mampu menyampaikan ilmu ini pada masyarakat secara langsung. Tujuannya adalah untuk membuka kesadaran masyarakat tentang kesehatan demi kepentingannya di masa depan.

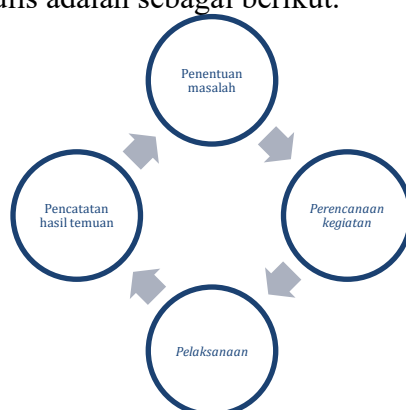
Masyarakat yang sadar akan kesehatan sejak dini merupakan modal besar bagi pendidikan. Pernyataan ini diakrenakan kesehatan sangat mempengaruhi kecerdasan anak. Pola makan buruk yang dilakukan seorang ibu saat hamil dapat mengakibatkan IQ bayi yang di bawah rata-rata sejak lahir (Dow et al., 2024; Mou et al., 2024). Fenomena ini mengkhawatirkan bagi dunia pendidikan karena sekolah merupakan penerus pendidikan di rumah. Bila IQ bawaan anak rendah sejak lahir karena orang tuanya, maka sekolah akan memiliki tugas yang lebih berat dalam menanggulangnya. Hal ini merupakan masalah yang perlu dibenahi melalui penyadaran pentingnya menjaga pola hidup sehat untuk anak.

B. Metode

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah *Focus Group Discussion* (FGD) yang akan disampaikan melalui acara posyandu bulanan di Desa Gunungsari. Metode ini dipilih karena penulis berasumsi bahwa FGD dapat menjadi panduan secara terarah dan fokus dalam pemberian wawasan yang baru. Acara yang dipandu oleh moderator yaitu bidan desa dan materi yang disampaikan oleh pemateri yang sudah melakukan observasi dan penelusuran riset-riset terkini mengenai permasalahan yang diangkat.

Partisipan atau peserta pada pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 38 keluarga yang terdiri dari ibu dan anak. Beberapa peserta juga mengikutsertakan nenek dan asisten rumah tangga yang sering diberi tugas untuk mengurus anak. Peserta yang heterogen, yaitu ibu, anak, nenek, dan asisten rumah tangga terjadi karena bertepatan dengan momen posyandu.

Acara ini tentu memiliki langkah-langkah dalam merealisasi-kannya. Langkah-langkah yang akan dilakukan oleh penulis adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Alur kegiatan (nomor dan judul gambar) diletakkan di tengah bawah)

Kegiatan dimulai dengan kegiatan rutin posyandu, yaitu pengukuran tinggi badan dan berat badan bayi dan balita. Setelah serangkaian kegiatan posyandu selesai, bidan desa memperkenalkan pemateri yang akan menyampaikan wawasan mengenai gizi, gadget, dan aktivitas fisik. Materi disampaikan dalam kurun waktu 30 menit yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Tanya jawab ini diberikan waktu 30 menit agar terjadi diskusi yang menarik dan berisi dari substansi materi yang sudah disampaikan. Acara terakhir yaitu evaluasi, yaitu pemberian angket pada posyandu berikutnya untuk mengetahui persentase perubahan gaya hidup yang dilakukan.

C. Hasil

Kegiatan dimulai dengan kegiatan posyandu yang dilaksanakan setiap bulan di desa Gunungsari. Kegiatan tersebut berlangsung lancar dan tertata di balai desa Gunungsari yang dipimpin oleh bidan desa. Setelah rangkaian kegiatan posyandu selesai, maka dilanjutkan dengan sosialisasi yang sudah direncanakan.

Sosialisasi diawali dengan memperkenalkan diri yang meliputi nama dan latar belakang pemateri. Pemateri merupakan. Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi inti yaitu pengaruh makanan dan minuman, gadget, dan aktivitas fisik. Detail acara setiap materi inti adalah sebagai berikut.

Monitoring Awal

Monitoring awal dilakukan pengisian angket. Pengisian angket digunakan untuk melakukan monitoring awal pola hidup yang diajarkan pada anak. Kegiatan ini perlu dilakukan untuk mengetahui kondisi awal sebelum sosialisasi dan setelah sosialisasi. Angket berisi topik dan indikator yang akan dipresentasikan dalam sosialisasi.

No	Topik Sosialisasi	Pertanyaan
1	Makanan dan Minuman	1. Seberapa sering anda memberi makanan manis pada anak? 2. Seberapa sering anda memberi minuman manis kemasan pada anak? 3. Seberapa sering anda memberi mie instan pada anak? 4. Seberapa sering anda memberi sosis pada anak? 5. Seberapa sering anda memberi nugget pada anak?
2	Gadget	6. Apakah anda memberikan gadget pada anak agar tenang? 7. Apakah anda memutarkan film atau video di gadget untuk menghibur anak setiap hari?
3	Aktivitas Fisik	8. Seberapa sering anak anda berjalan (usia 15 bulan ke atas)?

Tabel 1. Monitoring Awal dan Akhir

Melalui pengisian angket ini, diketahui bahwa pola asuh yang diberikan orang tua adalah memprihatinkan. Hasil angket topik makanan dan minuman sebesar 80% yang berarti mayoritas orang tua memberikan makanan dan minuman manis serta instan. Pada bagian gadget, persentasenya adalah 83% yang berarti mayoritas orang tua menggunakan gadget saat melakukan parenting. Pada bagian aktivitas fisik, persentasenya adalah 43% yang berarti mayoritas anak jarang bergerak. Data ini akan dievaluasi setelah pelaksanaan sosialisasi.

Makanan dan Minuman



Gambar 2. Pemaparan Materi Makanan dan Minuman Untuk Anak

Pemaparan mengenai makanan dimulai dengan dampak makanan dan minuman tinggi gula pada anak. Makanan dan minuman tinggi gula merupakan konsumsi utama yang sulit untuk dikontrol oleh orang tua kepada anaknya. Hal ini dikarenakan gula atau pemanis bersifat adiktif yang membuat konsumennya ingin selalu menambahnya. Gula menjadi faktor pertama yang membuat keinginan untuk mengonsumsi makanan dan minuman kemasan. Pada pemaparan ini, audiens benar-benar memperhatikan dengan seksama. Peneliti berasumsi bahwa para audiens mendengarkan sambil mengoreksi diri sendiri mengenai pola makan yang diberikannya pada anak-anak mereka. Belum ada pertanyaan yang diajukan oleh audiens.

Pemaparan mengenai makanan yang kedua yaitu dampak makanan instan pada perkembangan anak. Makanan instan merupakan makanan yang tinggi garam, gula, pengawet, dll yang diolah sedemikian rupa sehingga sebagian gizinya yang bermanfaat hilang. Konsumsi makanan instan yang berlebihan dapat meningkatkan resiko berbagai penyakit di masa yang akan datang seperti gagal ginjal. Beberapa hal yang membuat orang tua memberikan makanan instan adalah karena anak-anaknya susah makan. Padahal hal itu malah membuat perkembangannya terlambat yang ditandai dengan lemahnya aktivitas berpikir. Audiens juga masih memperhatikan dengan seksama pada pemaparan ini dan malahan lebih fokus mendengarkan karena pemateri menyampaikan hasil temuan-temuan dalam artikel-artikel ilmiah. Belum ada pertanyaan yang diajukan pada pemaparan ini sehingga materi berlanjut.

Pemaparan mengenai makanan yang ketiga yaitu dampak pola makan ibu hamil pada IQ anak saat lahir. Ditemukan data yang dikemukakan oleh Dow et al., (2024) yang menyatakan bahwa seorang ibu yang mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak jenuh, garam, pengawet, dll akan melahirkan bayi yang memiliki IQ bawaan di bawah rata-rata. Volume otak pada bayi tersebut lebih kecil daripada bayi yang diberi asupan gizi yang sehat saat kehamilan. Penelitian tersebut merupakan meta-analysis yang dilakukan bertahun-tahun dan ditemukan dari kejadian tersebut, pola makan bayi tersebut juga terbawa hingga usia balita yang ditandai dengan tidak berminat pada makanan real food dan hanya menyukai makanan instan. Hal ini mengindikasikan bahwa sebenarnya tidak ada anak yang bodoh, selain karena ulah orang tuanya sendiri. Mendengar hal tersebut, para audiens sedikit terkejut dan mulai refleksi diri mengenai bagaimana pola makannya saat masa kehamilan dulu. Masih belum ada pertanyaan pada sesi ini.

Bagian kedua adalah presentasi tentang gadget. Penggunaan gadget atau yang lebih dikenal sebagai screen time adalah aktivitas membuang-buang waktu dengan scrolling media sosial, bermain game, dan menonton film menggunakan smartphone. Anak-anak di bawah 2 tahun tidak boleh terpapar gadget karena hal itu dapat menghambat perkembangan otak mereka. Gadget bersifat adiktif, sehingga setelah terpapar, sulit untuk menghentikannya. Hal ini menjawab pertanyaan mengapa anak-anak mereka tidak berbicara atau berjalan saat seharusnya mereka mengembangkan kemampuan tersebut. Tidak ada pertanyaan di bagian ini. Sifat adiktif gadget ini membuat anak susah bergerak. Hal ini dikarenakan sifat adiktif ini akan memaksa anak untuk menghabiskan waktu lebih banyak di depan layar gadget daripada beraktivitas fisik. Pola hidup seperti ini mengakibatkan menurunnya masa otot yang dapat meningkatkan resiko diabetes mellitus tipe 2.

Bagian ketiga adalah presentasi tentang aktivitas fisik. Aktivitas fisik sangat penting bagi kehidupan manusia karena dapat mencegah, memperbaiki, dan menyembuhkan organ-organ dari penyakit dengan meningkatkan kinerjanya. Aktivitas fisik harus dilakukan oleh anak-anak karena mereka membutuhkan pertumbuhan tulang dan otot yang kuat. Dengan memperkuat otot-otot mereka, tulang mereka akan menjadi kokoh. Di sisi lain, jika mereka bergerak secara teratur, pembuluh darah, paru-paru, jantung, ginjal, otak, dan sistem metabolisme mereka akan sangat sehat. Jika organ-organ tersebut sehat, maka proses metabolisme tubuh menjadi lebih baik dan jauh dari penyakit degeneratif

Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kepadatan tulang. Aktivitas fisik melibatkan sejumlah besar otot rangka. Otot rangka merupakan otot yang melekat pada tulang melalui tendon dan menggerakkan tulang-tulang manusia. Otot rangka yang dilatih mampu menstimulasi tulang agar kepadatannya maksimal sehingga dapat menyerap kalsium dengan sempurna. Hal inilah yang menyebabkan aktivitas fisik sangatlah berpengaruh pada kepadatan tulang karena tulang senantiasa diberi rangsangan oleh otot rangka.

Faktanya, anak-anak saat ini tidak bergerak secara teratur. Mereka terjebak dalam aktivitas layar setiap hari dan menggunakan sepeda motor listrik untuk pergi ke mana pun, meskipun tempat tujuannya dekat dengan rumah mereka. Tidak heran jika anak-anak saat ini sangat rentan terhadap penyakit seperti gagal ginjal karena kebiasaan mereka. Belum ada pertanyaan yang diajukan oleh audiens. Mungkin karena orang-orang di desa belum cukup terdidik untuk mengajukan pertanyaan seperti orang-orang di universitas.

Monitoring Akhir

Monitoring akhir dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada pola asuh orang tua pada anaknya. Berdasarkan monitoring akhir di posyandu berikutnya, diketahui bahwa pola asuh mereka mengalami perubahan. Pada topik makanan dan minuman mendapatkan persentase 75%. Pada topik gadget mendapatkan persentase 79%. Pada topik aktivitas fisik mendapatkan persentase 52%.

D. Diskusi

Sosialisasi mengenai kesehatan seperti ini sangat penting untuk diberikan kepada masyarakat luas. Literasi kesehatan pada masyarakat dirasa sangat minim walaupun di era digital yang semakin canggih ini. Masyarakat lebih memilih konsumsi digital yang hanya menghibur, bukannya mengedukasi. Konten-konten tidak berman-faat lain yang tersebar di media social menjadi konsumsi rutin warga Indonesia baik di perkotaan maupun di desa. Praktik ini membuat warga Indonesia menjadi sasaran perkembangan digital yang semakin canggih.

Konsumsi digital yang semakin marak terjadi di Indonesia mengakibatkan perasaan candu yang sukar untuk dilepaskan. Gadget yang menawarkan layanan sekedar menghibur,

makan makanan instan dalam porsi besar, dan hidup mewah menjadi bahan scrolling yang memuaskan untuk dilakukan tiap hari. Bukan berarti bahwa screen time harus dihindari, namun penggunaannya harus bijak karena sebenarnya screen time juga memiliki manfaat yang sangat baik untuk literasi bila penggunaannya pandai menggunakannya. Misalkan untuk menambah wawasan tentang kesehatan dan olahraga. Pengguna yang pandai akan dapat memanfaatkan hal tersebut untuk menambah wawasan mengenai aktivitas fisik harian yang sesuai untuk setiap pekerjaan, ataupun mengatur pola makan dan istirahat agar terhindar dari segala macam penyakit.

Pada gadget ini pula, kebiasaan makan yang tidak baik muncul. Konten-konten seperti makan makanan cepat saji yang dimakan dalam jumlah besar atau review makanan-makanan di tempat yang mewah mendorong masyarakat untuk menirunya. Padahal konsumsi makanan dan minuman tersebut memberikan pengaruh yang buruk untuk kesehatannya. Masyarakat akhirnya memiliki pola pikir dengan makanan dan minuman seperti itu maka mereka akan dianggap mampu dan modern. Pola hidup seperti ini dapat dilihat pada seberapa sering mereka mengonsumsi makanan-makanan tidak sehat dan memberikannya pada anak. Lebih parahnya lagi, bila gaya hidup seperti ini diterapkan ke ibu hamil. Dampaknya akan sangat berbahaya yaitu meningkatkan resiko kehamilan yang pastinya berpengaruh pada janin (Anggraeni et al., 2026). Janin yang sudah terpapar makanan-makanan yang tidak baik sangat rentan untuk lahir dalam kondisi yang di bawah kualitas bayi pada umumnya.

Modernisasi memberikan dampak buruk bagi kesehatan anak. Anak merupakan aset berharga untuk negara. Negara menyediakan pendidikan berupa sekolah adalah untuk membentuk penerus bangsa dari anak-anak. Anak-anak yang hancur karena penerapan pola asuh orang tuanya akan menjadi malapetaka pada masa depan Negara. Orang tua yang tidak terliterasi dengan baik dan mengonsumsi tayangan-tayangan tidak berkualitas di gadget mereka akan membentuk sebuah pola pikir yang nantinya dapat diturunkan pada pola asuh.

Pola asuh yang menganut sistem segalanya dapat dilakukan secara instan adalah pembunuhan perlahan. Makanan diberikan makanan instan, interaksi diberikan secara instan melalui pemutaran video di gadget, serta pasif beraktivitas fisik menjadi pemandangan yang sering dijumpai. Hal ini dibuktikan dengan hasil monitoring awal yang menunjukkan persentase mengkhawatirkan pada tiga topik utama yaitu makanan dan minuman, gadget, dan aktivitas fisik. Pola asuh seperti ini adalah pembunuhan yang secara perlahan karena berdasarkan riset dari Mou et al., (2024), diketahui bahwa pola hidup yang pasif dan instan menurunkan IQ anak. Kemudian pola asuh ini akan ditiru oleh anak saat ia beranjak dewasa karena kebiasaan (des Kardinal & Dalbeck, 2022). Bila 10 tahun lagi pola hidup seperti ini masih dipertahankan, maka bukan tidak mungkin Indonesia akan menjadi negara yang hanya menjadi objek pasar global tanpa memberikan sumbangan ilmu pengetahuan.

IQ yang rendah dan kesehatan yang buruk merupakan tanda keruntuhan masa depan. Masa depan bangsa yang akan diteruskan oleh anak-anak dari generasi ke generasi membutuhkan kualitas anak-anak yang baik. IQ adalah modal awal yang sangat berperan dalam keberhasilan pendidikan. Pendidikan yang diharapkan mampu meningkatkan kualitas pola pikir dan literasi akan sangat terbantu dengan kapasitas IQ yang baik. IQ yang di bawah rata-rata akan sangat menyulitkan penanaman pengetahuan-pengetahuan yang penting. Begitu pula dengan kesehatan yang berfungsi menunjang kelancaran proses pendidikan. Hal ini sejalan dengan yang sudah dipaparkan di atas bahwa manusia yang sehat akan lebih mudah dalam melakukan proses pembelajaran di pendidikan sehingga ia mampu menggunakan seluruh keunikannya dengan baik (Viinikainen et al., 2022).

Sekolah merupakan penerus pendidikan di rumah. Pernyataan ini mengindikasikan bahwa pola asuh orang tua memiliki peran vital dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah.

Pola asuh yang baik dengan memberikan makanan dan minuman bergizi, interaksi dengan anak yang intensif, serta penanaman aktivitas fisik yang baik memberikan modal pendidikan anak untuk melanjutkannya di jenjang sekolah. Maka dari itu, orang tua merupakan figur yang benar-benar harus terliterasi dengan baik (Guo et al., 2025; Ma et al., 2024).

E. Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi ini telah membuka literasi kesehatan pada para orang tua untuk lebih memperhatikan pola asuh berupa makanan, interaksi, dan aktivitas fisik. Kegiatan ini telah berhasil menurunkan persentase asupan makanan dan minuman instan serta meningkatkan aktivitas fisik anak-anak. Kondisi ini diharapkan mampu menjadi modal awal bagi sosialisasi selanjutnya di bidang yang sama. Hal ini dikarenakan sosialisasi ini masih dilakukan di satu desa di Pacitan, sehingga tempat-tempat lain yang belum terjangkau dapat diberikan perlakuan yang sama untuk kebaikan masa depan anak-anak muda Indonesia.

Daftar Referensi

- Levine OBE, R., & Stillman-Lowe, C. "Health Education." *British Dental Journal*, (2024). 236(3), 181–185. <https://doi.org/10.1038/s41415-024-7052-1>
- Kelloway, E. K., Dimoff, J. K., & Gilbert, S. "Mental Health in the Workplace." *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. (2023). (Vol. 10). <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-050527>
- Viinikainen, J., Bryson, A., Böckerman, P., Kari, J. T., Lehtimäki, T., Raitakari, O., Viikari, J., & Pehkonen, J. "Does Better Education Mitigate Risky Health Behavior? A Mendelian Randomization Study." *Economics and Human Biology*, (2022). 46. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2022.101134>
- Delgado, P., Vargas, C., Ackerman, R., & Salmerón, L. "Don't Throw Away Your Printed Books: A Meta-Analysis On The Effects Of Reading Media On Reading Comprehension." *Educational Research Review*. (2018). (Vol. 25). <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.003>
- Loh, L., Prem-Senthil, M., & Constable, P. A. A "Systematic Review Of The Impact Of Childhood Vision Impairment On Reading And Literacy In Education." *Journal of Optometry* (2024). (Vol. 17, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.optom.2023.100495>
- van der Weel, A., & Mangen, A. "Textual Reading In Digitised Classrooms: Reflections On Reading Beyond The Internet." *International Journal of Educational Research*, 115. 2022. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2022.102036>
- Wingate, U. "A Framework For Transition: Supporting 'Learning To Learn' In Higher Education." *Higher Education Quarterly*, (2007). 61(3), 391–405. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2273.2007.00361.x>
- Gonzalez, W., Sari, E. K., Sutrisna, A., Félix, Z., Ernada, N., Dibyareswati, A. D., & Taillie, L. S. "Indonesian Adolescents' Perceptions of Front-of-Package Labels on Packaged Food and Drinks." *Current Developments in Nutrition*, (2025). 9(4), 104586. <https://doi.org/10.1016/J.CDNUT.2025.104586>
- Tangjittipokin, W., Srisawat, L., Teerawattanapong, N., Narkdontri, T., Plengvidhya, N., Srisawat, L., Teerawattanapong, N., Narkdontri, T., Homsanit, M., & Plengvidhya, N. "Prevalence and Characteristics of Prediabetes and Metabolic Syndrome in Seemingly Healthy Persons at a Health Check-Up Clinic." *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, (2022). 15, 1585–1594. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S374164>
- Lin, C., Wei, E., Lai, Q., Jiang, H., Lin, M., Hu, F., Fan, L., & Yao, E. "Accelerated Biological Aging and Incident Degenerative Valvular Heart Disease: Findings From 408,783 Uk

- Biobank Participants.” *IJC Heart & Vasculture*, 61, 101838. 2025. <https://doi.org/10.1016/J.IJCHA.2025.101838>
- Zhang, T., Han, H., & Ye, Z. “The Effect Of Leisure-Time Physical Activity On Creative Thinking Via Cognitive Appraisals And Achievement Emotions In Physical Education: A Mediation Analysis Based On The Control-Value Theory.” *Acta Psychologica*, (2025). 261, 105759. <https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2025.105759>
- des Kardinal, A. B., & Dalbeck, M. “Patient Education.” *Padiatrische Praxis*, (2022). 98(2). https://doi.org/10.5005/jp/books/12533_10
- Barnett, M. A., Paschall, K. W., Mastergeorge, A. M., Cutshaw, C. A., & Warren, S. M. “Influences Of Parent Engagement In Early Childhood Education Centers and The Home On Kindergarten School Readiness.” *Early Childhood Research Quarterly*, (2020). 53, 260–273. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2020.05.005>
- Leister, J., Allen, J., Owusu Amoah, D., Rosfeld, C., & Trevillian, K. Re: “Social and Structural Determinants of Health Inequities in Maternal Health,” by Crear-Perry et al. *Journal of Women’s Health* (2022). (Vol. 31, Issue 11). <https://doi.org/10.1089/jwh.2022.0334>
- Dow, C., Kadawathagedara, M., Ghosal, M., Charles, M. A., Adel-Patient, K., Dereumeaux, C., & de Lauzon-Guillain, B. “Maternal Diet Quality During Pregnancy and Biomarkers Of Potentially Toxic Trace Element Exposure: Data From The Elfe Cohort.” *Food and Chemical Toxicology*, (2024). 190, 114793. <https://doi.org/10.1016/J.FCT.2024.114793>
- Mou, Y., Jansen, P. W., Sun, H., White, T., & Voortman, T. “Diet Quality During Pregnancy, Adolescent Brain Morphology, And Cognitive Performance In A Population-Based Cohort.” *The American Journal of Clinical Nutrition*, (2024). 120(5), 1125–1133. <https://doi.org/10.1016/J.AJCNU.2024.08.018>
- Guo, J., Law, T. S. T., Qiao, S., & Yeung, S. S. sze.. “Ai Literacy, Educational Level, And Parenting Self-Efficacy Of Children’s Education Among Parents Of Primary School Students.” *Computers and Education Open*, (2025). 9, 100318. <https://doi.org/10.1016/J.CAEO.2025.100318>
- Ma, T., Tellegen, C. L., & Sanders, M. R. “The Role Of Parenting Self-Efficacy On Teacher-Child Relationships and Parent-Teacher Communication: Evidence From An Australian National Longitudinal Study.” *Journal of School Psychology*, (2024). 103, 101296. <https://doi.org/10.1016/J.JSP.2024.101296>
- Anggraeni, E., Martini, M., Handayani, Y., & Agustiarini, A. (2026). Pendampingan Ibu Hamil Resiko Tinggi Untuk Deteksi Dini Masalah Kehamilan di Desa Jenggik Wilayah Kerja Puskesmas Rarang. *Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram*, 7(1). <https://doi.org/10.51673/jaltn.v7i1.2791>