



Pemberdayaan Kader Kesehatan Melalui Penyuluhan Kesehatan Tentang *Golden Age Period For Golden Generation* di Wilayah Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon

Empowering Health Cadres Through Health Education About the Golden Age Period For Golden Generation in the Talun Community Health Center Area, Cirebon Regency

Sumarmi^{1*}, Erida Fadila², Titi Sri Suyanti³

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan An Nasher Cirebon, Indonesia

² Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika, Indonesia

³ Akademi Keperawatan Al Hikmah Brebes, Indonesia

Alamat: Jl. Pondok Pesantren Tarbiyatul Banin, Kaliwadas, Sumber, Kaliwadas, Cirebon, Kabupaten
Cirebon, Jawa Barat 45611

Korespondensi penulis : hammam.asif@gmail.com*

Article History:

Received: Desember 16, 2024;

Revised: Desember 30, 2024;

Accepted: Januari 28, 2025;

Published: Januari 30, 2025

Keywords: *golden age, Counseling,
golden generation*

Abstract: *The golden period or Golden age period is the initial stage where the child's brain experiences growth and develops rapidly and quickly absorbs the information provided. This golden period is the most important in the early cycle of a child's life. The golden period in children is the most important period in which the child's brain or intelligence develops very rapidly. monitoring a child's Golden Age Period occurs in the first thousand days of life which is calculated from the age in the womb until the child is three years old. The purpose of community service activities is to provide knowledge to the community: health cadres, mothers of babies/toddlers, and families about the importance of the golden age growth. Community service activities carried out by the method of transferring knowledge through counseling and training to health cadres "Golden Age Period for Golden Generation". The results obtained from this community service activity are an increase in knowledge, understanding, and awareness about the golden period of children*

Abstrak

Periode emas atau *Golden age period* merupakan tahapan awal dimana otak anak mengalami pertumbuhan dan berkembang pesat dan cepat dalam menyerap informasi yang diberikan. Periode emas ini merupakan suatu periode yang paling penting dalam siklus awal kehidupan anak. Periode emas pada anak adalah periode paling penting dimana otak ataupun kecerdasan anak berkembang sangat pesat. pemantauan Golden Age Period anak terjadi di seribu hari pertama kehidupan yang dihitung sejak usia dalam kandungan sampai dengan usia anak tiga tahun. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah memberikan pengetahuan kepada masyarakat: kader kesehatan, ibu bayi/balita, serta keluarga akan pentingnya masa emas pertumbuhan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan metode transfer pengetahuan melalui penyuluhan dan pelatihan kepada kader kesehatan "*Golden Age Period for Golden Generation*". Hasil yang didapatkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran tentang periode emas anak.

Kata Kunci: *golden age, Penyuluhan, golden generation*

1. PENDAHULUAN

Kemajuan sebuah bangsa ditentukan oleh generasi penerus yang berada di dalamnya. Indonesia adalah sebuah negara berkembang yang masih sangat memerlukan generasi penerus bangsa yang dapat membawa kemajuan untuk negara Indonesia ini. Generasi penerus bangsa yang cerdas, mempunyai moral yang baik serta berwawasan luas menjadi sebuah harapan bangsa. Hal ini selaras dengan program pemerintah dalam peningkatan kualitas SDM. Upaya untuk mencapai tujuan program tersebut perlu diupayakan agar balita Indonesia dapat tumbuh dan berkembang optimal baik fisik maupun psikis. Tetapi, harapan belum sesuai dengan kenyataan sesuai dengan berjalannya waktu.

Periode emas ini merupakan tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang paling penting pada masa awal kehidupan anak. Golden age meliputi 1000 hari pertama kehidupan anak yang dimulai dari masa dalam kandungan sampai dengan usia anak mencapai 1000 hari atau dua tahun.

Perkembangan otak adalah perubahan yang tidak terlihat seperti perkembangan fisik anak-anak, sehingga perkembangan otak anak sering diabaikan oleh orang tua. Dalam perkembangan otak anak di periode emas ini sangat diperlukan peran serta orang tua dalam mendukung perkembangan anak agar perkembangan otaknya menjadi optimal.

Setiap orangtua harus tahu, bahwa proses pertumbuhan dan perkembangan otak anak yang dimulai sejak anak dalam kandungan, sampai anak berusia 3 tahun. Pada periode inilah sel-sel saraf otak berkembang sangat pesat. Otak janin dalam kandungan mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (brain boom) untuk pertama kalinya pada trimester ketiga kehamilan. Trimester ketiga ini, sel-sel otak di otak membelah dan membelah dengan cepat. Sedangkan masa keemasan otak (brain growth spurts), fase kedua terjadi saat bayi mencapai usia 3 tahun.

Bayi berusia 6 bulan dianjurkan untuk disusui secara eksklusif. ASI memiliki nutrisi yang cukup sampai bayi berusia 6 bulan. Sejak usia 6 bulan hingga 3 tahun, bayi mulai menerima makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Suplementasi dengan nutrisi merupakan faktor utama yang berperan dalam meningkatkan kecerdasan otak yang optimal. Jika bayi Anda tidak mendapatkan kebutuhan nutrisinya sekarang, ia tidak akan bisa memenuhi kekurangan itu nanti. Oleh karena itu, penting untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada usia ini.

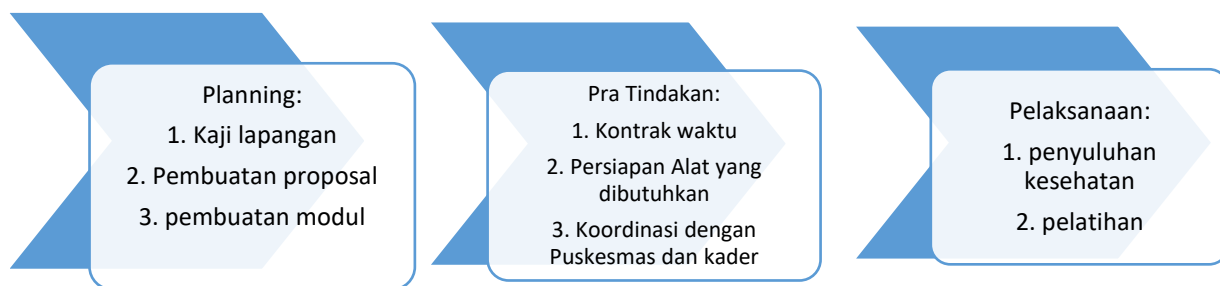
Stimulus adalah stimulus yang berasal dari lingkungan luar anak. Stimulasi sangat penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulasi langsung tumbuh lebih cepat daripada anak yang tidak atau bahkan tidak menerimanya. Setiap anak dilahirkan dengan

100 miliar sel otak. Namun meskipun setiap bayi memiliki jumlah sel otak yang sama, mengoptimalkan penggunaan otak belum tentu sama untuk semua anak. Pasalnya, tidak semua sel otak bayi terhubung sempurna satu sama lain. Padahal, semakin kuat hubungan antar sel, semakin kuat pula kemampuan anak untuk menangkap dan mengingat. Banyaknya hubungan antar neuron merupakan dasar dari memori pada manusia.

Masa keemasan adalah masa di mana anak-anak tumbuh dan berkembang dengan sangat cepat. Dalam Masa ini, peran orang tua diharuskan untuk mendidik dan mengoptimalkan kecerdasan, emosi, dan roh anak-anak. Cara untuk menyediakan anak merangsang / merangsang dalam periode emas untuk mengoptimalkan kecerdasan mereka. Jika orang tua tahu masa keemasan adalah perkembangan otak anak-anak secara optimal, orang tua harus memberikan yang terbaik untuk anak-anak mereka karena anak yang pintar adalah impian setiap orang tua, terutama anak-anak yang berguna di nusa dan negara.

2. METODE

Metode kegiatan pengabdian ini adalah *community relation* melalui penyuluhan kesehatan, diskusi, tanya jawab dan *training* atau pelatihan kepada kader kesehatan materi tentang Periode emas atau *Golden age period* yang diikuti oleh 45 kader yang berada di lingkungan kerja puskesmas Talun Kabupaten Cirebon.

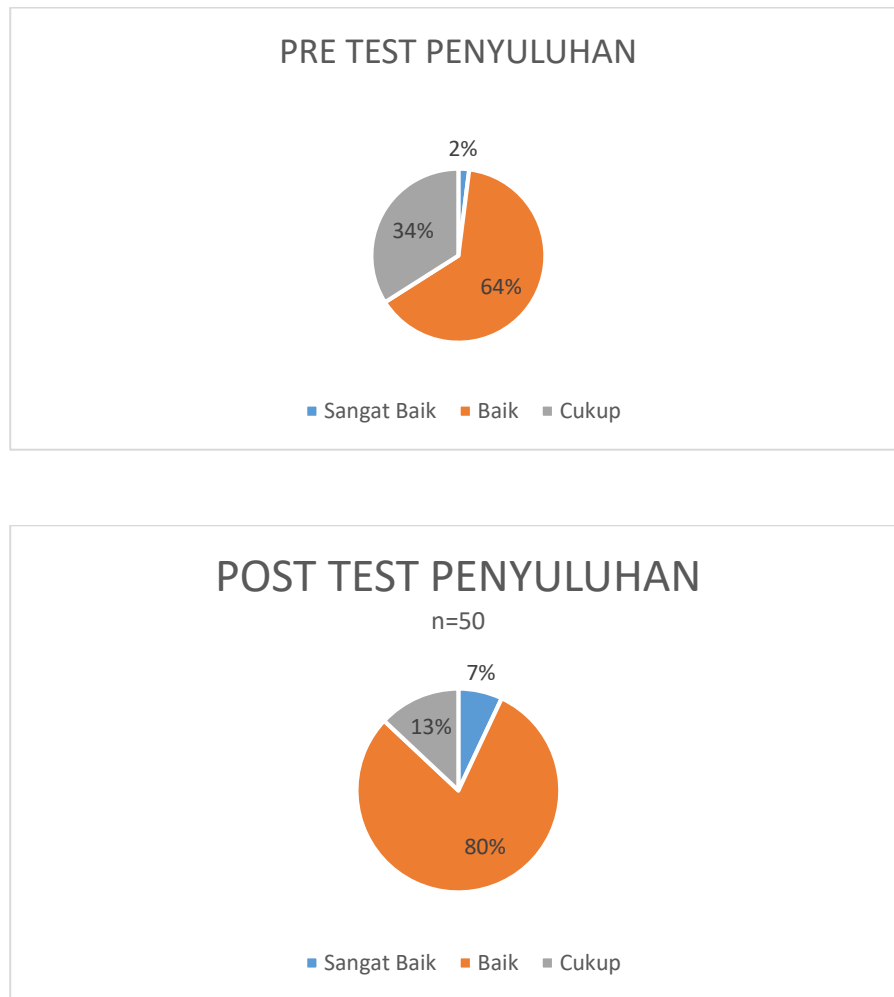


Gambar 1. Skema Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

3. HASIL

Pemberdayaan Kader Kesehatan Melalui Penyuluhan dan Pelatihan “*Golden Age Period For Golden Generation* Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Bangsa” Pada Kader Kesehatan Di Wilayah Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon 77,054 % sasaran di Wilayah Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon menghadiri penyuluhan kesehatan ini, Peserta penyuluhan sangat antusias dengan materi yang diberikan, adanya buku panduan dan leaflet

sangat membantu untuk dapat dibaca kembali di rumah.



Gambar 2. Post Test

Kegiatan dapat berjalan dengan baik dan mendapat dukungan dari berbagai pihak, dilakukan demonstrasi selama pelatihan, dengan hasil:

- 7% peserta pelatihan (4 orang) memahami dengan sangat baik setelah dilakukan pelatihan mengenai tatalaksana pertumbuhan anak
- 80% peserta pelatihan (40 orang) memahami dengan baik setelah dilakukan pelatihan mengenai tatalaksana pertumbuhan anak
- 13% peserta pelatihan (6 orang) cukup memahami setelah dilakukan pelatihan mengenai tatalaksana pertumbuhan anak

Dalam kegiatan pelatihan ini, selain mendapatkan peningkatan pemahaman peserta mendapatkan buku modul sebagai sumber belajar untuk peserta di rumah

4. DISKUSI

Periode emas atau golden age adalah tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang paling penting pada masa awal kehidupan anak. Golden age meliputi 1000 hari pertama kehidupan anak yang dihitung dari masa dalam kandungan sampai dengan usia anak mencapai dua tahun.

Golden age adalah periode yang sangat penting dan perlu diperhatikan khusus oleh orang tua. Pada golden age otak bertumbuh secara maksimal, begitu pula pertumbuhan fisik. Periode emas pada anak yaitu masa-masa penting dimana otak atau kecerdasan anak sangat berkembang pesat. Periode emas berada pada batas umur anak 0-3 tahun. Perkembangan otak adalah perkembangan yang tidak kasat mata seperti perkembangan fisik anak, oleh karena itu perkembangan otak anak sering sekali diabaikan oleh orang tua. Dalam perkembangan otak anak pada periode emas ini sangat diperlukan peran serta orang tua dalam mendukung perkembangan anak agar perkembangan otaknya menjadi optimal. Penting untuk diketahui setiap orangtua, bahwa proses perkembangan dan pertumbuhan otak anak dimulai sejak ia masih dalam kandungan, hingga anak berusia 3 tahun. Pada masa-masa inilah sel-sel saraf otak berkembang sangat pesat. Otak janin mengalami periode pertumbuhan cepat (brain growth spurt) pertama kali pada saat kehamilan trimester ketiga. Pada trimester ketiga ini, sel neuron (sel-sel otak) pada otak besar membelah dan membagi dengan cepat

Masa pertumbuhan emas otak (brain growth spurt) tahapan kedua terjadi saat bayi baru lahir sampai usia 3 tahun. Usia bayi 0-6 bulan sangat disarankan untuk diberikan ASI eksklusif. ASI mengandung nutrisi yang cukup hingga bayi berusia 6 bulan. Menginjak usia 6 bulan sampai 3 tahun bayi mulai diberi makanan sesuai kebutuhan tubuhnya. Asupan zat gizi adalah faktor utama yang berperan meningkatkan kecerdasan otak secara optimal. Jika pada masa ini bayi tidak mendapatkan kebutuhan gizinya, kekurangannya tak akan bisa dipenuhi lagi di kemudian hari. Karena itu, penting untuk bisa memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang di usia ini. Stimulasi adalah rangsangan yang datang dari lingkungan luar anak. Stimulasi merupakan hal yang sangat penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulasi yang terarah akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau bahkan tidak mendapat stimulasi. Setiap bayi yang lahir memiliki 100 milyar sel otak. Namun meski setiap bayi memiliki jumlah sel otak yang sama, optimalisasi penggunaan otak belum tentu sama pada setiap anak. Pasalnya belum semua sel-sel otak bayi saling terhubung dengan sempurna. Padahal semakin kuat hubungan antar sel, semakin kuat 3 pula daya tangkap dan memori anak. Jumlah hubungan antar sel saraf tersebut menjadi dasar untuk memori pada manusia

Masa anak usia dini atau masa kanak-kanak merupakan masa yang menuntut perhatian

ekstra kerana masa itu merupakan masa yang cepat dan mudah dilihat serta diukur. Jika terjadi hambatan perkembangan maka akan mudah untuk dilakukan intervensi sehingga tercapai kedewasaan yang sempurna. Masa Anak Usia Dini atau masa kakak - kanak sering disebut dengan istilah *The Golden Age*, yakni masa keemasan, dimana segala kelebihan atau keistimewaan yang dimiliki pada masa ini tidak akan dapat terulang untuk kedua kalinya. Itulah sebabnya masa ini sering disebut sebagai masa penentu bagi kehidupan selanjutnya. Pada kondisi *the golden age* ini juga merupakan suatu peluang emas untuk intervensi yang dapat memacu dalam perkembangan kehidupan anak.. Apabila masa itu dilepas begitu saja dari pengawasan orang tua atau para pendidik, maka biasanya akan merugikan anak dalam pertumbuhan selanjutnya.

Berkenaan dengan pentingnya perawatan dan pendidikan yang baik pada periode *golden age* tersebut, Carnegie Ask Force seorang ahli pendidikan menyebutkan antara lain sebagai berikut :

- a. Perkembangan otak anak sebelum usia 1 tahun lebih cepat dan ekstensif dari yang diketahui sebelumnya. Walaupun pembentukan sel otak telah lengkap sebelum anak lahir tetapi kematangan otak terus berlangsung sesudah anak lahir.
- b. Perkembangan otak sangat dipengaruhi oleh lingkungan dari yang diketahui sebelumnya. Gizi yang tidak layak pada masa kehamilan dan tahun pertama kelahiran secara serius mempengaruhi perkembangan otak anak dan dapat menyebabkan kecacatan pada syaraf dan pada tingkah laku anak, spt kesulitan belajar atau keterbelakangan mental.
- c. Pengaruh lingkungan awal pada perkembangan otak berdampak lama. Terdapat bukti bahwa bayi yang diberi gizi yang baik, mainan dan teman bermain fungsi otaknya lebih baik dari pada anak yang tidak mendapatkan stimulasi lingkungan yang baik.
- d. Lingkungan tidak saja menyebabkan penambahan jumlah hubungan antar sel otak tersebut terjadi. Proses pemerikayaan diri ini sangat besar terjadi di masa usia dini dan diperluas oleh pengalaman sensorik anak dengan dunia luar.
- e. Stress pada usia dini dapat merusakkan secara permanent fungsi otak anak, cara belajarnya dan memorinya. Penelitian sebelumnya menunjukkan anak yang mengalami stress yang sangat besar dalam perkembangan kognitif, tingkah laku, dan emosionalnya akan mengalami kesulitan di kemudian hari.

Fungsi pendidikan bagi anak dini usia (*golden age*) tidak hanya sekedar memberikan berbagai pengalaman belajar seperti pendidikan pada orang dewasa, tetapi juga berfungsi mengoptimalkan perkembangan kapabilitas kecerdasannya. Pendidikan disini hendaknya diartikan secara luas, mencakup seluruh proses stimulasi psikososial yang tidak terbatas pada

proses pembelajaran yang dilakukan secara klasikal. Artinya pendidikan dapat berlangsung dimana saja dan kapan saja, baik yang dilakukan sendiri di lingkungan keluarga maupun oleh lembaga pendidikan di luar lingkungan keluarga.

Pembelajaran harus dilakukan secara menyenangkan yaitu melalui bermain kesenangan yang diperoleh melalui bermain memungkinkan anak belajar tanpa tekanan, sehingga disamping motoriknya, kecerdasan anak (kecerdasan kognitif, sosial-emosional, spiritual dan kecerdasan lainnya) akan berkembang optimal. Lebih penting lagi, dampak dari jenuh belajar berupa semakin menurunnya prestasi anak di kelas. Kelas yang lebih tinggi dapat dihindari. Pembelajaran yang menyenangkan merupakan pembelajaran yang berpusat pada anak, dimana anak mendapatkan pengalaman nyata yang bermakna bagi kehidupan selanjutnya. Pada gilirannya, melalui pendidikan anak dini usia yang pembelajarannya dilakukan secara menyenangkan akan membentuk manusia-manusia Indonesia yang siap menghadapi berbagai tantangan.

Berikut beberapa tips untuk mengembangkan otak anak pada usia dini, antara lain:

- a. Selalu memberikan umpan balik, sehingga proses belajar anak tidak terputus.
- b. Lakukan pembiasaan terhadap pola hidup yang baik dengan cara pengulangan secara terus menerus agar anak menjadi lebih terampil melakukan sesuatu.
- c. Memberikan perhatian ekstra pada saat window of opportunity agar tidak kehilangan waktu prima untuk menstimulasi otak anak.
- d. Mengembangkan pengalaman yang kaya bahasa. Penguasaan bahasa yang baik akan menunjukkan tingkat kecerdasan seseorang.
- e. Minimalisir kegiatan menonton televisi, kegiatan ini sangat tidak menunjang perkembangan otak anak terutama sekali pada usia yang sangat dini.
- f. Berikan kesempatan berinteraksi sehingga anak mempunyai pengalaman yang luas dan memiliki fleksibilitas yang tinggi.
- g. Mengonsumsi makanan yang bergizi tinggi,.
- h. Cukup tidur
- i. Terhindar dari suasana tegang
- j. Menyediakan waktu untuk berefleksi
- k. Melatih anak untuk menarik nafas dalam – dalam
- l. Banyak minum air putih
- m. Menggunakan warna–warna terang seperti kuning, merah, orange./
- n. Mengajak anak bernyanyi.
- o. Sering mengajak anak tertawa.

- p. Melatih keterampilan dalam melakukan kegiatan.
- q. Memberikan aroma suasana yang menstimulasi kewaspadaan seperti peppermint dan kayu manis.
- r. Pandai mengaitkan perasaan dan pikiran anak

5. KESIMPULAN

- Pelatihan kepada kader kesehatan, ibu bayi/ balita, serta keluarga di wilayah Puskesmas Talun menjadi lebih paham pentingnya masa emas pertumbuhan.
- Pelatihan ini dapat mengurangi resiko gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada siklus awal kehidupan anak

DAFTAR REFERENSI

- Black, M. M., & Aboud, F. E. (2011). Responsive feeding and child growth in developing countries. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 94(5), 1295-1301. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.001131>
- Britto, P. R., Yoshikawa, H., & Boller, K. (2011). Quality of early childhood development programs in global contexts: Rethinking the role of policy and practice. *Social Policy Report*, 25(1), 3-12. <https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.2011.tb00066.x>
- Engle, P. L., Black, M. M., & Behrman, J. R. (2007). International child development: Lessons from early childhood interventions in developing countries. *The Lancet*, 369(9556), 1453-1466. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60355-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60355-4)
- Jeličić, H., et al. (2021). The first 1,000 days: Critical periods for child development. *Journal of Early Human Development*, 95, 50-65. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2021.01.005>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Pedoman kader seri kesehatan anak. Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumawati, S. (2009). Pertumbuhan bayi sehat. Retrieved from <http://www.enformasi/pertumbuhan-bayi-sehat-html>
- Moersintowati, S., Sularyo, T. S., Soetjiningsih, D., et al. (2002). Buku ajar tumbuh kembang anak (1st ed.). IDAI.
- Nursalam. (2005). Ilmu kesehatan anak. Salemba Medika.
- Perinasia. (n.d.). Modul pelatihan makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI). Perinasia.
- Roesli, U. (2019). Mengenal ASI eksklusif. Niaga Swadaya.
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. National Academy Press.

- Soetjiningsih, S. (1995). Tumbuh kembang anak. EGC.
- Soetjiningsih, S. (1997). ASI: Petunjuk untuk tenaga kesehatan. EGC.
- Suarez, L. (2023). Maternal mental health and child development: Implications for early interventions. *Journal of Developmental Psychology*, 14(2), 130-145. <https://doi.org/10.1037/dev0001298>
- UNICEF. (2019). Early childhood development and nutrition: A global perspective. United Nations Children's Fund. Retrieved from <https://www.unicef.org/reports/early-childhood-development-and-nutrition>
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., et al. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475-490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)