

# Modul 1

## KELUARGA SEHAT

Literasi Kesehatan Anak Usia Dini di Era Digital



*Intelligentia - Dignitas*

Disusun oleh :

**Fitria Budi Utami,**

**Prof. Dr. Sri Martini Mailanie, M.Pd. dan**

**Prof. dr. Fasli Jalal, Sp. GK., Ph.D.**



## Selamat Datang di Modul 1

Apakah hal-hal ini pernah terjadi di rumah Anda?

- ✓ Anak makan sambil menonton layar.
- ✓ Anak sulit tidur dan mudah rewel keesokan harinya.
- ✓ Orang tua ingin mendampingi anak, tetapi tanpa sadar lebih sering memegang gawai.
- ✓ Saat anak tidak enak badan, orang tua bingung apakah cukup ditangani di rumah atau perlu bantuan tenaga kesehatan.

Jika Anda pernah mengalaminya, Anda tidak sendirian.

Banyak orang tua menghadapi tantangan serupa dalam keseharian keluarga saat ini.

Kesehatan anak tidak hanya ditentukan oleh apa yang terjadi di puskesmas atau fasilitas kesehatan.

Kesehatan anak juga dibentuk oleh kebiasaan kecil di rumah yang dilakukan setiap hari:

cara makan bersama, cara bermain, cara menggunakan gawai, dan cara menenangkan anak sebelum tidur.

Modul ini disusun untuk membantu orang tua meningkatkan literasi kesehatan, yaitu kemampuan memahami, menilai, dan mengambil keputusan sederhana yang berdampak pada kesehatan anak usia dini.

Fokus modul ini bukan pada istilah medis atau teori kesehatan, tetapi pada kebiasaan nyata keluarga yang dapat diperbaiki secara bertahap.

Modul ini tidak menuntut orang tua menjadi sempurna.

Tidak ada penilaian benar atau salah.

Setiap keluarga memiliki kondisi, tantangan, dan ritme yang berbeda.

Melalui lima langkah PASTI, modul ini mengajak orang tua untuk:

- a. mengenali kebiasaan keluarga saat ini,
- b. merefleksikan pengalaman sehari-hari,
- c. belajar secara praktis dan sederhana,
- d. memilih satu perubahan kecil yang realistis,
- e. serta melakukan refleksi tanpa rasa gagal.

Mari kita mulai bersama.

Satu perubahan kecil hari ini dapat menjadi langkah penting bagi kesehatan dan tumbuh kembang anak.



# Daftar Isi



Halaman 2  
Selamat datang di modul 1



Halaman 4  
Mengenal Keluarga Sehat di Era Digital



Halaman 5  
Kebiasaan Keluarga dan Kesehatan Anak



Halaman 6  
Lembar 1. Refleksi 3 Momen Keluarga



Halaman 8  
CATATAN PENDAMPING 1



Halaman 9  
Berbagi Cerita Pengasuhan di Rumah



Halaman 10  
Lembar 2: Cerita Singkat Keluarga Digital



Halaman 12  
CATATAN PENDAMPING 2



Halaman 13  
Belajar Bersama: Kesehatan Anak dan Gawai



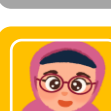
Halaman 14  
Hal Penting yang Perlu Diperhatikan Orang Tua



Halaman 15  
Lembar 3: Cek Fakta 10 Detik



Halaman 17  
CATATAN PENDAMPING 3



Halaman 18  
Memulai Perubahan Kecil di Rumah



Halaman 19  
Lembar 4: 1 Kebiasaan Minggu Ini



Halaman 20  
Catatan Pendamping 4



Halaman 21  
Melihat Kembali dan Menguatkan Perubahan



Halaman 22  
Lembar 5: Evaluasi Ringkas Mingguan



Halaman 23  
Catatan Pendamping 5



Halaman 25  
Penutup



## Mengenal Keluarga Sehat di Era Digital

Keluarga sehat bukan berarti anak tidak pernah sakit.

Keluarga sehat adalah keluarga yang mampu menjaga kebiasaan sehari-hari agar anak tumbuh dengan baik secara fisik, emosional, dan sosial.

Di era digital, gawai menjadi bagian dari kehidupan keluarga. Gawai bisa membantu, tetapi juga bisa mengganggu jika tidak digunakan dengan bijak.

Orang tua memegang peran utama dalam mengatur kebiasaan keluarga, termasuk bagaimana dan kapan gawai digunakan oleh anak.



## Kebiasaan Keluarga dan Kesehatan Anak

Kesehatan anak terbentuk dari kebiasaan kecil yang dilakukan setiap hari di rumah. Cara keluarga makan, bermain, dan menutup hari sebelum tidur memengaruhi kondisi fisik dan emosi anak.

Kebiasaan makan, bermain, dan tidur yang dilakukan secara konsisten merupakan bagian dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam keluarga. PHBS hadir dalam kebiasaan sederhana yang mendukung kesehatan anak setiap hari.

Lingkungan keluarga yang sehat, termasuk lingkungan digital yang tertata, membantu anak lebih fokus saat makan dan lebih tenang sebelum tidur. Fokus makan dan tidur yang cukup penting untuk tumbuh kembang anak dan mendukung pencegahan masalah gizi, termasuk stunting.

Pada bagian ini, orang tua diajak melihat tiga momen sederhana yang berperan penting bagi kesehatan anak.

### a. Momen Makan Bersama

Waktu makan bukan hanya soal kenyang. Suasana tenang tanpa gangguan layar membantu anak lebih fokus makan dan mengenali rasa lapar serta kenyang. Kebiasaan mencuci tangan sebelum makan juga bagian dari PHBS.

### b. Momen Bermain

Bermain membantu anak bergerak, bereksplorasi, dan menyalurkan emosi. Bermain bersama orang tua, meski singkat, memperkuat kedekatan serta mendukung kesehatan fisik dan emosional anak.

### c. Momen Sebelum Tidur

Rutinitas sebelum tidur membantu anak merasa aman dan siap beristirahat. Tidur yang cukup dan berkualitas mendukung daya tahan tubuh dan suasana hati anak.



## Lembar 1. Refleksi 3 Momen Keluarga

### Checklist Kebiasaan Digital Sehat

#### Petunjuk:

Beri tanda ✓ pada kolom yang paling sesuai dengan kondisi keluarga Anda hari ini.

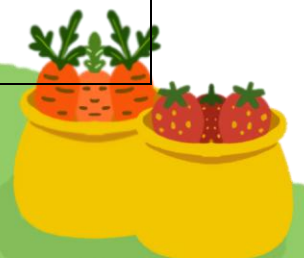
Tidak ada jawaban benar atau salah.

#### A. Momen Makan Bersama

Pernyataan	Ya	Kadang	Tidak
Keluarga makan tanpa TV/HP	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anak fokus pada makanan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orang tua mendampingi anak saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orang tua tidak bermain HP saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### B. Momen Bermain

Pernyataan	Ya	Kadang	Tidak
Anak bermain tanpa gawai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ada interaksi orang tua dan anak saat bermain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anak bergerak aktif/eksploratif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HP digunakan secara terbatas & didampingi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### Momen Sebelum Tidur

Pernyataan	Ya	Kadang	Tidak
Tidak ada gawai 1 jam sebelum tidur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anak tampak tenang tanpa layar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ada rutinitas menenangkan (cerita/doa/dipeluk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orang tua fokus menemani anak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### D. Refleksi Singkat Orang Tua

1. Momen yang paling perlu diperbaiki di keluarga saya Adalah:

- Makan
- Bermain
- Sebelum Tidur

2. Satu hal yang baru saya sadari hari ini:

E. Kesimpulan Kondisi Keluarga Hari ini  
(Lingkari satu)

- Sudah Sehat & Cerdas Digital**
- Perlu Penyesuaian**
- Perlu Perbaikan**



## ✦ CATATAN PENDAMPING 1

(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)

Bagian ini berisi panduan pelaksanaan kegiatan.

Orang tua **boleh membaca**, tetapi **tidak perlu mengisi atau menindaklanjuti bagian ini**.

- Checklist digunakan untuk mengenali **pola umum**, bukan menilai individu.
- Tidak perlu menghitung skor.
- Jaga suasana aman dan tidak menghakimi.
- Gunakan hasil refleksi sebagai bahan diskusi pada langkah berikutnya.



## Berbagi Cerita Pengasuhan di Rumah

Setiap keluarga memiliki cerita pengasuhan yang berbeda. Namun, banyak tantangan yang dihadapi orang tua sebenarnya dialami oleh banyak keluarga lain dan sering berkaitan dengan kebiasaan sehari-hari di rumah.

Melalui berbagi cerita, orang tua dapat menyadari bahwa rasa lelah, bingung, atau ragu dalam mengasuh anak adalah hal yang wajar. Cerita sehari-hari membantu orang tua melihat pola kebiasaan yang memengaruhi perilaku dan kesehatan anak, termasuk kebiasaan penggunaan gawai dalam keluarga.

Berbagi cerita pengasuhan membantu orang tua: mengenali situasi yang sering memicu masalah pengasuhan di rumah,

- a. mengenali situasi yang sering memicu masalah di rumah,
- b. memahami perasaan yang muncul saat mendampingi anak,
- c. dan mulai melihat kebiasaan kecil yang dapat diperbaiki secara bertahap.

Cerita pengasuhan bukan untuk menilai benar atau salah, tetapi sebagai langkah awal memahami kebiasaan keluarga yang berdampak pada kesehatan anak.



## Lembar 2: Cerita Singkat Keluarga Digital

### Petunjuk untuk Orang Tua

Tidak perlu cerita panjang. Ceritakan kejadian yang benar-benar pernah terjadi di rumah.

#### A. Pemantik Cerita (dipilih salah satu)

- Saat makan, anak sering tetap menonton HP/TV
- Anak rewel ketika HP dimatikan
- Saya sering memegang HP saat bersama anak
- Saya bingung batas screen time yang tepat
- Lainnya: \_\_\_\_\_

#### B. Cerita Singkat (2-3 kalimat saja)

Apa yang terjadi di rumah?



**C. Perasaan Orang Tua (pilih yang paling sesuai)**

- Biasa saja
- Bersalah
- Lelah
- Bingung
- Ingin berubah

**D. Refleksi Awal**

Satu hal kecil yang saya sadari dari cerita ini:



 **CATATAN PENDAMPING 2**

(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)

Fasilitator **TIDAK**:

- membetulkan cerita,
- membandingkan antar orang tua,
- menyimpulkan "ini salah / benar".

Fasilitator **HANYA**:

- mendengar,
- mengulang inti cerita (mirroring),
- menghubungkan ke langkah berikutnya.



## Belajar Bersama: Kesehatan Anak dan Gawai

Informasi tentang kesehatan anak sangat mudah ditemukan di media digital. Orang tua sering menerima pesan, poster, atau unggahan singkat melalui media sosial yang membahas pola makan, tidur, atau kebiasaan anak.

Namun, tidak semua informasi kesehatan yang beredar sesuai atau aman diterapkan pada setiap anak. Karena itu, orang tua perlu membiasakan diri menilai informasi secara sederhana sebelum mempercayai, membagikan, atau menerapkannya pada anak.



## Hal Penting yang Perlu Diperhatikan Orang Tua

Saat menerima informasi kesehatan dari media digital, orang tua dapat mempertimbangkan beberapa hal berikut:

- a. Sumber informasi  
Apakah informasi berasal dari tenaga kesehatan, lembaga resmi, atau sumber yang jelas?
- b. Cara penyampaian  
Apakah informasinya masuk akal, tidak berlebihan, dan tidak menjanjikan hasil instan?
- c. Kesesuaian dengan anak  
Apakah informasi tersebut sesuai dengan usia, kebiasaan, dan kondisi anak?
- d. Keputusan yang diambil  
Apakah perlu langsung diterapkan, dicari pembandingan lain, atau dikonsultasikan terlebih dahulu?

## Kegiatan Techno Pedagogic Berbasis Media Sosial

Pada bagian ini, orang tua menggunakan contoh informasi kesehatan yang biasa diterima melalui media sosial, seperti pesan di grup WhatsApp, poster digital, atau unggahan singkat. Informasi tersebut tidak langsung dipercaya, tetapi dimanfaatkan sebagai bahan belajar untuk melatih kebiasaan menyaring informasi sebelum diterapkan pada anak.

Dengan kebiasaan menilai informasi secara sederhana, orang tua dapat menggunakan gawai sebagai alat bantu pengasuhan, bukan sumber kebingungan. Anak pun tumbuh dalam lingkungan keluarga yang lebih tenang, kritis, dan peduli terhadap kesehatan.



### Lembar 3: Cek Fakta 10 Detik

Lembar ini menggunakan contoh informasi kesehatan atau gizi yang biasa diterima orang tua melalui media sosial, seperti pesan di grup WhatsApp atau poster digital, sebagai bahan latihan menyaring informasi sebelum diterapkan pada anak.

#### Tujuan Kegiatan

Membantu orang tua membiasakan diri mengecek kebenaran informasi kesehatan dan gizi sebelum mempercayai atau menerapkannya pada anak, sebagai bagian dari upaya menjaga kebiasaan hidup sehat dalam keluarga.

#### Petunjuk untuk Orang Tua

- ✚ Bacalah contoh informasi di bawah ini.
- ✚ Jawablah pertanyaan dengan jujur sesuai pemahaman Anda.
- ✚ Tidak ada jawaban benar atau salah.

#### Pertanyaan Cek Fakta

Beri tanda ✓ pada jawaban yang paling sesuai.

Pertanyaan	Ya	Tidak
Apakah sumber informasi ini jelas (dokter/tenaga kesehatan)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apakah bahasanya masuk akal dan tidak berlebihan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apakah informasi ini cocok diterapkan pada anak saya?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### Keputusan Saya

- Saya percaya dan akan mencoba menerapkannya
- Saya masih ragu dan ingin mencari sumber lain
- Saya tidak akan mengikuti informasi ini

### Refleksi Singkat

Satu hal yang saya pelajari hari ini tentang informasi kesehatan/gizi adalah:



### CATATAN PENDAMPING 3

(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)

#### Tujuan Pendampingan

Membantu orang tua melatih kebiasaan berpikir kritis sederhana dalam menyikapi informasi kesehatan dan gizi yang sering ditemui di media digital.

#### Yang Harus Disiapkan Fasilitator

- Cetakan Lembar 3 - Cek Fakta 10 Detik
- 1-2 contoh informasi tambahan (opsional), misalnya:
  - pesan WhatsApp,
  - caption media sosial,
  - potongan berita singkat.
- Waktu  $\pm$ 15 menit.

#### Cara Mendampingi (Langkah demi Langkah)

1. Bacakan atau tampilkan **contoh informasi**.
2. Minta orang tua mengisi lembar secara mandiri.
3. Ajak 1-2 orang tua berbagi alasan pilihannya (sukarela).
4. Tegaskan bahwa **proses berpikir lebih penting daripada jawaban**.

#### Hal yang Perlu DITEGASKAN kepada Orang Tua

- Tidak semua informasi di media digital bisa langsung dipercaya.
- Ragu adalah hal yang wajar.
- Mengecek sumber adalah bentuk kepedulian pada anak.

#### Hal yang HARUS DIHINDARI

- ✗ Memberi label "benar" atau "hoaks" secara langsung
- ✗ Mengoreksi jawaban orang tua
- ✗ Mengubah sesi menjadi ceramah atau debat

#### Kalimat Kunci yang Bisa Digunakan Fasilitator

- "Yang penting bukan jawabannya sama, tapi kita mulai mengecek sebelum percaya."
- "Kalau ragu, mencari sumber lain itu langkah yang bijak."



## Memulai Perubahan Kecil di Rumah

Perubahan besar dalam pengasuhan sering terasa berat dan sulit dilakukan sekaligus. Ketika target terlalu banyak atau terlalu ideal, orang tua justru mudah merasa gagal dan berhenti mencoba.

Sebaliknya, perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten lebih mudah dijalani dan berdampak nyata bagi kesehatan anak. Kebiasaan sederhana yang dilakukan setiap hari membantu anak beradaptasi secara perlahan dan membentuk pola yang lebih sehat.

Perubahan kecil berarti memilih satu kebiasaan yang paling mungkin dilakukan sesuai kondisi keluarga, bukan kebiasaan yang paling sempurna. Setiap keluarga memiliki situasi, waktu, dan tantangan yang berbeda, sehingga pilihan perubahan juga bisa berbeda.

Perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten merupakan bagian dari penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam keluarga dan menjadi fondasi penting bagi kesehatan dan tumbuh kembang anak.

### Prinsip Perubahan Kecil yang Perlu Dipahami Orang Tua

- Mulai dari satu kebiasaan saja, agar mudah dijalani.
- Pilih kebiasaan yang realistis, sesuai rutinitas keluarga.
- Fokus pada konsistensi, bukan hasil instan.
- Jika belum berhasil, kebiasaan dapat disesuaikan, bukan ditinggalkan.

## Contoh Perubahan Kecil di Keluarga

Salah satu keluarga mulai membiasakan makan tanpa layar satu kali sehari setelah membaca pesan pengingat di grup WhatsApp PAUD. Awalnya anak masih sulit fokus, tetapi setelah beberapa hari waktu makan menjadi lebih tenang dan anak lebih mau menghabiskan makanan.

Pada bagian selanjutnya, orang tua akan diajak memilih satu kebiasaan kecil yang akan dicoba selama satu minggu sebagai langkah awal perubahan di rumah.



## Lembar 4: 1 Kebiasaan Minggu Ini

Pilih satu saja.

- Makan tanpa layar minimal 1 kali sehari
- 10 menit hadir penuh tanpa HP
- Mendampingi anak saat menggunakan gawai
- Tidak menggunakan HP 1 jam sebelum tidur

**Kebiasaan yang saya pilih:**

**Alasan memilih kebiasaan ini:**



## CATATAN PENDAMPING 4

(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)

### Tujuan Pendampingan

Membantu orang tua memilih **satu kebiasaan kecil** yang paling mungkin dilakukan selama 1 minggu dan menuliskan alasannya sebagai bentuk komitmen pribadi.

### Yang Harus Disiapkan Fasilitator

- Lembar 4: *Kebiasaan Minggu Ini* (satu per orang tua)
- Pulpen / alat tulis
- Waktu  $\pm 10$  menit tanpa gangguan

### Cara Mendampingi (Langkah demi Langkah)

- Ajak orang tua mengingat rutinitas anak minggu terakhir.
- Minta memilih **satu kebiasaan saja** dari daftar.
- Bantu menguji realisme dengan pertanyaan:
  - Kapan kebiasaan ini dilakukan?
  - Siapa yang terlibat?
  - Hambatan yang mungkin muncul?
- Minta orang tua menuliskan pilihan dan alasannya di lembar kerja.

### Hal yang Perlu DITEGASKAN kepada Orang Tua

- Perubahan kecil lebih penting daripada target besar.
- Fokus pada **konsistensi**, bukan kesempurnaan.
- Setiap keluarga boleh memiliki pilihan berbeda.

### Hal yang HARUS DIHINDARI

- ✗ Mengurui atau menentukan pilihan untuk orang tua.
- ✗ Mengkritik alasan yang mereka tuliskan.
- ✗ Mendorong perubahan terlalu banyak sekaligus.

### Kalimat Kunci yang Bisa Digunakan Fasilitator

- “Pilih yang paling mungkin dilakukan, bukan yang paling ideal.”
- “Tidak perlu sempurna, yang penting konsisten.”
- “Perubahan kecil yang dilakukan setiap hari lebih berdampak.”



## Melihat Kembali dan Menguatkan Perubahan

Refleksi bukan untuk menilai apakah orang tua berhasil atau gagal. Refleksi membantu orang tua melihat proses yang sudah dijalani dan memahami apa yang benar-benar terjadi dalam keseharian keluarga.

Melalui refleksi, orang tua dapat mengenali kebiasaan yang sudah berjalan dengan baik, bagian yang masih terasa sulit, serta perubahan kecil yang mulai terlihat pada anak. Setiap pengalaman, baik yang terasa mudah maupun menantang, merupakan bagian dari proses belajar keluarga.

Refleksi juga membantu orang tua menentukan langkah selanjutnya secara lebih realistis. Kebiasaan yang sudah sesuai dapat dilanjutkan, sementara kebiasaan yang belum berjalan dapat disesuaikan tanpa rasa gagal atau menyalahkan diri sendiri.

### Hal Penting dalam Melakukan Refleksi

- a. Fokus pada **apa yang sudah dilakukan**, bukan pada kekurangan.
- b. Terima tantangan sebagai **bagian dari proses**, bukan kegagalan.
- c. Gunakan hasil refleksi untuk **menyesuaikan langkah berikutnya**.

Dengan refleksi yang sederhana dan jujur, orang tua dapat menjaga semangat perubahan kecil dan memperkuat kebiasaan keluarga yang lebih sehat dari waktu ke waktu sebagai bagian dari penerapan PHBS dalam keluarga.



## Lembar 5: Evaluasi Ringkas Mingguan

1. Apa yang berhasil minggu ini?

2. Apa yang masih sulit?

3. Perubahan kecil yang saya lihat pada anak:

**Minggu depan saya akan:**

- Lanjutkan kebiasaan
- Ganti kebiasaan
- Tambah satu kebiasaan kecil



## ✦ CATATAN PENDAMPING 5

(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)

### Tujuan Pendampingan

Membantu orang tua:

- melihat apa yang sudah berhasil,
- menyadari tantangan yang masih ada,
- dan memperkuat komitmen perubahan kecil tanpa rasa gagal atau disalahkan.

Langkah ini bukan evaluasi nilai, melainkan penguatan proses.

### Yang Harus Disiapkan Fasilitator

- Cetak Lembar 5 - Refleksi Mingguan
- Pulpen
- Waktu tenang ±10-15 menit
- Suasana nyaman (tidak terburu-buru)

### Cara Mendampingi (Langkah demi Langkah)

➤ **Buka dengan penguatan**

Gunakan kalimat pembuka yang menenangkan, misalnya:

*"Setiap perubahan kecil itu sudah berarti."*

➤ **Minta orang tua mengisi refleksi secara mandiri**

Tekankan bahwa:

- tidak perlu sempurna,
- tidak perlu panjang.

➤ **Ajak berbagi secara sukarela**

Jika ada yang ingin berbagi:

- dengarkan,
- jangan membandingkan.



### ➤ Tegaskan makna proses

Soroti bahwa:

- keberhasilan ≠ harus konsisten 100%,
- tantangan ≠ kegagalan.

### ➤ Arahkan ke langkah lanjut

Bantu orang tua menentukan:

- apakah kebiasaan dilanjutkan,
- diganti,
- atau ditambah satu kebiasaan kecil.

### Hal yang Perlu DITEGASKAN kepada Orang Tua

- Setiap keluarga punya ritme berbeda.
- Perubahan kecil yang konsisten lebih penting daripada target besar.
- Tidak apa-apa jika masih ada tantangan.

### Hal yang HARUS DIHINDARI

- ✗ Memberi penilaian berhasil/gagal
- ✗ Membandingkan antar orang tua
- ✗ Menyimpulkan terlalu cepat
- ✗ Menutup sesi dengan tekanan atau target berat

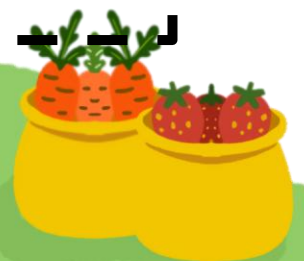
### Kalimat Kunci yang Bisa Digunakan Fasilitator

- *"Yang sudah dilakukan itu sudah langkah baik."*
- *"Kalau belum konsisten, kita atur ulang, bukan berhenti."*
- *"Perubahan kecil hari ini akan terasa dampaknya nanti."*

### Keterkaitan dengan Langkah Berikutnya

Hasil Langkah 5 digunakan untuk:

- menentukan fokus kebiasaan pada minggu berikutnya,
- menjadi dasar masuk ke **modul selanjutnya**,
- memperkuat keberlanjutan intervensi keluarga.



## Penutup

Kebiasaan digital yang sehat dan kemampuan orang tua menyaring informasi kesehatan melalui media sosial akan sangat membantu saat orang tua mulai belajar tentang makanan dan gizi seimbang pada **Modul 2**. Pemahaman ini selanjutnya akan diperkuat melalui praktik **pengasuhan responsif dan kolaboratif** pada **Modul 3**, sehingga mendukung pencegahan stunting secara berkelanjutan.

