

Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Kesehatan dan Nutrisi Anak pada Pendidikan Anak Usia Dini

Aliza Zahra Anggraini^{1*}, Rachma Hasibuana², Caesa Okta³, Khansa Zharifah⁴, Dinda Lutfiana⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur

Email: ¹24010684077@mhs.unesa.ac.id

(*Email Corresponding Author: 24010684077@mhs.unesa.ac.id)

Abstrak

Permasalahan kesehatan dan nutrisi anak usia dini masih dipengaruhi oleh rendahnya literasi kesehatan keluarga, pola pengasuhan, dan pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya kesehatan dan nutrisi anak usia dini. Metode yang digunakan berupa studi literatur dengan pendekatan kualitatif melalui analisis berbagai jurnal ilmiah, buku, dan laporan resmi terkait kesehatan anak, pola pengasuhan, dan gizi keluarga. Data diperoleh dari artikel ilmiah terbitan lima tahun terakhir yang dianalisis menggunakan teknik content analysis. Hasil kajian menunjukkan bahwa keterlibatan aktif orang tua berpengaruh terhadap peningkatan kualitas kesehatan, pemenuhan gizi seimbang, pembiasaan hidup sehat, serta optimalisasi tumbuh kembang anak. Edukasi keluarga dan program parenting terbukti meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pola makan sehat, kebersihan lingkungan, dan pencegahan stunting. Kajian ini menegaskan pentingnya kolaborasi keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam mendukung kesehatan dan nutrisi anak usia dini.

Kata kunci: peran orang tua, kesehatan anak, nutrisi, anak usia dini, pola pengasuhan.

Abstract

Health and nutrition problems in early childhood are still influenced by low family health literacy, parenting patterns, and parents' understanding of balanced nutrition. This study aimed to improve parents' understanding of the importance of health and nutrition for early childhood. The method used was a qualitative literature study through the analysis of scientific journals, academic books, and official reports related to child health, parenting, and family nutrition. Data were collected from scientific publications issued within the last five years and analyzed using content analysis techniques. The results showed that active parental involvement contributes to improving children's health quality, balanced nutrition fulfillment, healthy lifestyle habits, and optimal child development. Family education and parenting programs were proven to increase parents' knowledge regarding healthy eating patterns, environmental hygiene, and stunting prevention. This study emphasizes the importance of collaboration among families, schools, and communities in supporting early childhood health and nutrition.

Keywords: parental role, child health, nutrition, early childhood, parenting

1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam proses pembentukan kualitas sumber daya manusia. Pada masa anak usia dini, keluarga memiliki peran strategis dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak melalui pemenuhan kebutuhan fisik, emosional, sosial, maupun kesehatan. Interaksi yang terjalin antara orang tua dan anak sejak dini memberikan pengaruh terhadap pembentukan karakter, perkembangan kognitif, kemampuan sosial emosional, serta kualitas kesehatan anak. Oleh karena itu, pola pengasuhan yang diterapkan dalam keluarga menjadi salah satu faktor penting yang menentukan optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini (Kusumawardani & Fauziah, 2021).

Kesehatan dan nutrisi merupakan aspek fundamental dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang memperoleh asupan gizi seimbang dan hidup dalam lingkungan yang sehat cenderung memiliki

kondisi fisik yang lebih baik, kemampuan konsentrasi yang optimal, serta kesiapan belajar yang lebih tinggi. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada anak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan kesehatan dan nutrisi sejak usia dini merupakan investasi penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang (Irnani & Sinaga, 2017).

Masa anak usia dini dikenal sebagai (*golden age*) karena pada periode ini terjadi perkembangan otak yang sangat pesat. Optimalnya perkembangan anak usia dini memerlukan dukungan berupa pemenuhan nutrisi yang memadai, lingkungan sehat, dan pola pengasuhan yang positif. Namun demikian, permasalahan kesehatan dan gizi anak masih menjadi tantangan di Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023, prevalensi stunting pada anak masih memerlukan perhatian serius karena berdampak terhadap kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak (Kementerian Kesehatan RI, 2023). UNICEF (2023) menyatakan bahwa stunting berkaitan dengan rendahnya literasi kesehatan keluarga, pola pengasuhan yang kurang tepat, serta keterbatasan akses terhadap informasi dan layanan kesehatan.

Permasalahan tersebut juga ditemukan pada hasil observasi awal, sebagian orang tua masih memiliki keterbatasan pemahaman mengenai pentingnya pola makan sehat, pemenuhan gizi seimbang, kebersihan lingkungan, serta pemantauan tumbuh kembang anak. Selain itu, masih terdapat praktik pemberian makanan pada anak yang didasarkan pada kebiasaan turun-temurun dan belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip kesehatan ilmiah. Rendahnya akses informasi kesehatan, tingkat pendidikan orang tua, serta kondisi sosial ekonomi keluarga menjadi faktor yang turut memengaruhi kondisi tersebut (Ramadhani & Yusup, 2022).

Orang tua memiliki peran utama dalam menjaga kesehatan dan nutrisi anak usia dini. Peran tersebut meliputi pemenuhan kebutuhan gizi, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, pemeliharaan kebersihan lingkungan rumah, serta pemanfaatan layanan kesehatan bagi anak. Praktik pengasuhan sehat, seperti pemberian ASI eksklusif, imunisasi lengkap, pemberian makanan pendamping ASI yang tepat, dan pemantauan pertumbuhan anak, terbukti memberikan dampak positif terhadap kualitas kesehatan anak (Khotimah *et al.*, 2025). Selain itu, keterlibatan kedua orang tua dalam proses pengasuhan juga berpengaruh terhadap pembentukan kebiasaan hidup sehat pada anak sejak usia dini.

Berbagai program pemerintah telah dilaksanakan dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan anak usia dini, seperti kegiatan Posyandu, penyuluhan gizi, pemberian makanan tambahan, imunisasi, dan kampanye perilaku hidup bersih dan sehat. Namun, keberhasilan program tersebut memerlukan keterlibatan aktif keluarga dalam penerapan praktik kesehatan di lingkungan rumah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi kesehatan keluarga menjadi salah satu langkah strategis untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai kesehatan dan nutrisi anak usia dini (Sukaesih *et al.*, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan kepada orang tua mampu meningkatkan pengetahuan keluarga dalam menerapkan pola hidup sehat (Irnani & Sinaga, 2017) menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan gizi keluarga berpengaruh terhadap praktik pemberian makanan sehat pada anak. Penelitian lain menunjukkan bahwa pola pengasuhan sehat yang diterapkan orang tua berkontribusi terhadap optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini (Ramadhani & Yusup, 2022). Selain itu, banyak rendahnya literasi kesehatan keluarga diketahui menjadi salah satu faktor yang memengaruhi permasalahan gizi pada anak (UNICEF, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai pentingnya kesehatan dan nutrisi anak usia dini. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran keluarga dalam menerapkan pola hidup sehat, memenuhi kebutuhan gizi seimbang, serta menerapkan pola pengasuhan yang mendukung optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur yang menitikberatkan pada kajian kritis terhadap berbagai sumber ilmiah mengenai peran orang tua dalam meningkatkan kesehatan dan nutrisi anak usia

dini (Riswanto *et al.*, 2023). Metode ini digunakan karena dinilai mampu memberikan pemahaman mendalam terhadap fenomena pengasuhan yang kompleks, khususnya terkait pemenuhan gizi serta penerapan pola hidup sehat dalam lingkungan keluarga.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis pada berbagai database ilmiah seperti Google Scholar, ResearchGate, dan sumber akademik institusi pendidikan. Sumber yang digunakan mencakup jurnal nasional dan internasional terindeks, buku akademik, serta laporan lembaga kesehatan yang relevan dengan fokus penelitian. Pemilihan data didasarkan pada kriteria tertentu, yaitu publikasi dalam lima tahun terakhir, relevansi dengan topik, serta tingkat kredibilitas sumber untuk memastikan keabsahan informasi.

Analisis data diterapkan menggunakan teknik analisis isi (content analysis) yang bertujuan mengungkap pola, tema, dan makna dari literatur yang dikaji. Kajian difokuskan pada praktik pengasuhan, pengetahuan gizi orang tua, perilaku hidup sehat, serta peran keluarga dalam mendukung kesehatan anak usia dini. Proses analisis dilakukan melalui pembacaan mendalam secara berulang, interpretasi, dan pengkodean data untuk membentuk kategori tematik yang sesuai dengan tujuan penelitian (Riswanto *et al.*, 2023).

Selanjutnya, data yang telah diklasifikasikan dianalisis secara deskriptif-kualitatif guna menghasilkan pemaknaan konseptual terkait peran orang tua dalam mendukung kesehatan dan nutrisi anak usia dini. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai literatur dari penulis dan institusi yang berbeda, sehingga hasil penelitian menjadi lebih valid dan objektif. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis dalam penguatan strategi edukasi keluarga berbasis kesehatan dan gizi anak usia dini.

3. HASIL PEMBAHASAN

Peran orang tua dalam meningkatkan kesehatan dan nutrisi anak usia dini sangat penting karena keluarga merupakan lingkungan pertama yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Pada masa usia dini, anak membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, orang tua memiliki tanggung jawab dalam menyediakan makanan bergizi, menerapkan pola hidup sehat, serta menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak secara optimal.

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dan pola asuh orang tua memiliki hubungan yang erat dengan kondisi kesehatan anak. Kurangnya pemahaman mengenai gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kekurangan gizi, obesitas, maupun stunting. Selain itu, kondisi sosial ekonomi keluarga juga memengaruhi kemampuan orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi dan kesehatan anak (Fattikasary *et al.*, 2025). Sebaliknya, anak yang memperoleh asupan nutrisi yang baik cenderung memiliki perkembangan otak yang lebih optimal, daya ingat yang lebih baik, serta kemampuan kognitif yang lebih tinggi (Sonita & Suryana, 2024). Gizi yang cukup juga berpengaruh terhadap konsentrasi dan kemampuan anak dalam mengikuti kegiatan belajar (Sari & Dora, 2024).

Selain pemenuhan nutrisi, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat juga menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan anak. Orang tua berperan dalam membiasakan anak mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, beristirahat dengan cukup, serta mengonsumsi sarapan sehat sebelum beraktivitas. Kebiasaan-kebiasaan tersebut dapat membantu mencegah penyakit dan meningkatkan status kesehatan anak (Susilowati *et al.*, 2022).

Peningkatan pengetahuan orang tua mengenai kesehatan dan gizi dapat dilakukan melalui program edukasi atau parenting. Program tersebut terbukti mampu meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya gizi seimbang dan pola pengasuhan yang tepat bagi anak (Erina *et al.*, 2023). Selain itu, kerja sama antara keluarga dan sekolah juga diperlukan untuk membentuk kebiasaan hidup sehat secara konsisten baik di rumah maupun di lingkungan sekolah (Jatmikowati *et al.*, 2023).

Berdasarkan berbagai hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan dan nutrisi anak usia dini dipengaruhi oleh peran aktif orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi, menerapkan pola hidup sehat, serta memberikan pengasuhan yang berkualitas. Dengan dukungan keluarga, sekolah, dan masyarakat, diharapkan anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sehingga menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hambatan utama dalam upaya peningkatan kesehatan dan nutrisi anak usia dini masih berkaitan dengan rendahnya literasi kesehatan keluarga, khususnya orang tua dalam memahami pentingnya gizi seimbang dan pola pengasuhan yang tepat. Selain itu, masih terdapat kebiasaan pengasuhan yang dipengaruhi oleh tradisi atau pengalaman turun-temurun yang belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip kesehatan, sehingga berdampak pada kurang optimalnya pemenuhan kebutuhan gizi anak. Hambatan lainnya juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti tingkat pendidikan orang tua, kondisi sosial ekonomi keluarga, serta keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan dan layanan kesehatan. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian orang tua belum mampu secara maksimal menerapkan pola makan sehat, melakukan pemantauan tumbuh kembang anak secara rutin, serta mencegah permasalahan gizi seperti stunting dan malnutrisi. Dengan adanya hambatan tersebut, diperlukan upaya penguatan edukasi kesehatan keluarga yang berkelanjutan, baik melalui program parenting, layanan kesehatan masyarakat, maupun kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan. Upaya ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua dalam menerapkan pola asuh yang lebih sehat sehingga kesehatan dan nutrisi anak usia dini dapat lebih optimal.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Surabaya atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, rekan mahasiswa, serta seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, masukan, dan dukungan dalam penyelesaian artikel mengenai peran orang tua dalam meningkatkan kesehatan dan nutrisi anak usia dini. Dukungan dan kerja sama yang diberikan sangat membantu kelancaran penyusunan artikel ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

6. REFERENSI

- Atmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279-1294
- Erina, E., Jayanti, D. D., Fitriana, D., & Jihansyah, I. (2023). Edu Parenting sebagai Sarana Sosialisasi Pengetahuan dan Pemahaman Orang Tua Terhadap Gizi Seimbang Anak Usia Dini. *JCE (Journal of Childhood Education)*, 7(2), 158-165.
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). *Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan , praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar*. 6(1), 58–64.
- Khotimah, K., Hasibuan, R., Susilowati, E., Bunayyah, S., Zumara, N. I., Surabaya, U. N., Timur, J., & Artikel, R. (2025). *Peran orang tua dalam meningkatkan kesehatan serta nutrisi anak pada pendidikan anak usia dini*. 6(2), 166–174.
- Kusumawardani, C. T., & Fauziah, P. (2021). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Pola Asuh Orangtua Tentara Nasional Indonesia pada Anak Usia Dini Abstrak*. 5(2), 1024–1034. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.620>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Diakses dari <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>

- Munifa, M., Ramadhani, J., & Yusup, A. (2022). Peran Keluarga Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Usia Sekolah. In *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* (Vol. 12, No. 1, pp. 26-32).
- Maryumi, M., Wally, A., Hastati, H., Harni, W., Suriyati, S., Rumbia, N., ... & Rahia, D. R. (2022). Sosialisasi Pentingnya Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Dini di TK Terpadu Rejo Sari. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 3622-3627.
- Ramadhani, J., & Yusup, A. (2022). *Peran Keluarga Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Usia Sekolah*. 26–32.
- Sukaesih, N. S., Lindayani, E., Setiadi, D. K., Faozi, A., Pramajati, H., & Indonesia, U. P. (2024). *Perilaku hidup bersih dan sehat anak sekolah sebagai upaya mempersiapkan generasi tangguh*. 5, 147–157.
- Sonita, S., & Suryana, D. (2024). Pemberian nutrisi terbaik untuk otak anak usia dini: pemberian nutrisi terbaik untuk otak anak usia dini. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 7(1), 79-84.
- Susilowati, E., Yunarsih, Y., & Krisnawati, D. I. (2022). Peran Orang Tua dalam Membiasakan Sarapan Pagi Meningkatkan Status Gizi dan Menurunkan Angka Kejadian Sakit pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 219-228.
- Sari, A. K., & Dora, N. (2024). Konsentrasi Belajar Siswa Ditinjau dari Peran Orang Tua Dalam Persiapan Pola Makan dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1), 59-66.
- Riswanto, A., Joko, J., Boari, Y., Taufik, M. Z., Irianto, I., Farid, A., ... & Ifadah, E. (2023). *Metodologi Penelitian Ilmiah: Panduan Praktis Untuk Penelitian Berkualitas*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia
- UNICEF. (2023). *The State of the World's Children 2023: For Every Child, Vaccination*. New York: UNICEF. Diakses dari <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2023>
- Fattikasary, A. T., Jayadinata, A. K., Ardiyanti, D., Shofuroh, H., Muqodas, I., Rini, K. P. S., & Fadillah, K. N. (2025). Peran Orang Tua terhadap Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini melalui Perbaikan Pola Makan dan Lingkungan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 3703-3714
- Wulandari, H., & Purwanta, E. (2020). Pencapaian perkembangan anak usia dini ditinjau dari peran orang tua dan pendidik. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1958–1967.