



PERAN ORANG TUA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN SERTA NUTRISI ANAK PADA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

Khusnul Khotimah ^{1*}, Rachma Hasibuan ², Enik Susilowati ³, Siti Bunayyah ⁴, Noor Iz Zumara ⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

^{1*}Email penulis koresponden: 24011545015@mhs.unesa.ac.id

Riwayat Artikel

Submitted:
22-05-2025
Accepted:
31-05-2025
Published:
31-05-2025

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih minimnya kajian yang secara spesifik menyoroti keterkaitan antara literasi kesehatan orang tua dan kualitas pemenuhan nutrisi anak usia dini dalam konteks masyarakat Indonesia. Terdapat kesenjangan data serta kurangnya integrasi antara program edukasi keluarga dengan kebutuhan spesifik anak, di mana peran aktif orang tua dalam pengasuhan berbasis kesehatan belum tergambarkan secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis sejauh mana pemahaman orang tua mengenai kesehatan dan gizi berpengaruh terhadap praktik pengasuhan anak usia dini. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur melalui penelusuran sistematis berbagai sumber terpercaya, seperti jurnal ilmiah, buku akademik, dan dokumen resmi. Analisis dilakukan dengan metode analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi pola dan tema terkait peran orang tua dalam pemenuhan gizi serta intervensi kesehatan keluarga. Hasil menunjukkan bahwa orang tua berperan sentral dalam membentuk pola makan sehat, menjaga kebersihan, dan menyediakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak. Edukasi gizi dan peningkatan literasi kesehatan terbukti menjadi kunci penting dalam optimalisasi peran orang tua. Simpulan utama dari penelitian ini menegaskan perlunya penguatan kapasitas orang tua melalui program sosialisasi dan intervensi komunitas guna memastikan kesehatan dan nutrisi anak usia dini terpenuhi secara berkelanjutan.

Kata kunci: orang tua, kesehatan, nutrisi, anak usia dini

Abstract

This study is motivated by the lack of studies that specifically highlight the relationship between parental health literacy and the quality of early childhood nutrition fulfillment in the context of Indonesian society. There are data gaps and a lack of integration between family education programs and children's specific needs, where the active role of parents in health-based parenting has not been thoroughly described. This study aims to identify and analyze the extent to which parents' understanding of health and nutrition influences early childhood care practices. The method used is qualitative research with a literature study approach through systematic searches of various trusted sources, such as scientific journals, academic books, and official documents. The analysis was conducted using the content analysis method to identify patterns and themes related to the role of parents in fulfilling nutrition and family health interventions. The results showed that parents play a central role in shaping healthy eating patterns, maintaining hygiene, and providing an environment that supports children's growth and development. Nutrition education and improved health literacy proved to be key in optimizing the role of parents. The main conclusion of this study emphasizes the need to strengthen the capacity of parents through socialization programs and community interventions to ensure that early childhood health and nutrition are met in a sustainable manner.

Keywords: parents, health, nutrition, early childhood

Jurnal **MADINASIKA**
diterbitkan oleh
Fakultas Pascasarjana,
Program Studi
Magister Manajemen
Pendidikan Islam,
Universitas Majalengka

PENDAHULUAN

Peran keluarga dalam pembangunan manusia menjadi perhatian penting dalam wacana pembangunan nasional, sebab keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang menentukan kualitas individu sejak masa kanak-kanak. Keluarga menjadi wadah awal yang menyediakan kebutuhan dasar anak, termasuk kebutuhan akan kesehatan dan nutrisi, yang keduanya mempengaruhi tumbuh kembang secara menyeluruh. Kondisi kesehatan dan kecukupan gizi pada masa kanak-kanak berdampak langsung terhadap status kesehatan di masa dewasa serta pencapaian akademik dan sosial anak. Dalam konteks ini, pola asuh dan pengetahuan keluarga, khususnya orang tua, sangat berperan dalam membentuk perilaku dan gaya hidup sehat anak. Fenomena peningkatan kasus stunting, obesitas, dan gizi buruk di berbagai negara berkembang mencerminkan lemahnya pemahaman orang tua tentang pentingnya asupan gizi dan perawatan kesehatan yang optimal. Tantangan global dalam mewujudkan generasi sehat tidak hanya terkait akses terhadap pelayanan kesehatan, namun juga kualitas interaksi dan edukasi keluarga di rumah. Studi-studi internasional menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga terbukti mampu memperbaiki status gizi dan kesehatan anak dalam jangka panjang. Data dari (Nurfatimah et al., 2025) menunjukkan bahwa keluarga yang sadar akan pentingnya gizi dan kesehatan cenderung memiliki anak-anak dengan status gizi yang lebih baik dibandingkan keluarga dengan tingkat literasi gizi yang rendah.

Fenomena global tersebut juga tercermin di Indonesia, di mana isu kesehatan dan nutrisi anak usia dini masih menjadi persoalan yang serius dan kompleks, terutama di wilayah-wilayah dengan tingkat pendidikan dan ekonomi rendah. Berdasarkan penelitian (Cahyati & Islami, 2019), prevalensi stunting di Indonesia masih berada di atas ambang batas standar WHO, yang menunjukkan masih rendahnya pemahaman orang tua tentang gizi seimbang dan praktik kesehatan yang benar. Ketidaktahuan ini diperparah dengan budaya makan yang kurang seimbang, pemberian MPASI yang tidak tepat, serta kurangnya akses informasi kesehatan yang akurat. Anak-anak usia dini menjadi kelompok yang paling rentan karena sistem kekebalan tubuh mereka masih berkembang dan sangat tergantung pada perawatan serta pola makan yang disediakan oleh orang tua. Selain itu, persepsi masyarakat tentang kesehatan dan nutrisi anak masih sering diwarnai oleh mitos dan kebiasaan turun-temurun yang tidak berbasis ilmiah. Dalam banyak kasus, keterbatasan ekonomi menjadi alasan utama orang tua tidak menyediakan makanan bergizi, padahal dengan pengetahuan yang cukup, kebutuhan gizi anak bisa dipenuhi secara sederhana namun efektif (Setyawati & Hartini, 2018). Pemerintah telah meluncurkan berbagai program seperti Posyandu dan penyuluhan gizi, namun partisipasi aktif orang tua dalam program-program tersebut masih rendah dan belum merata di seluruh lapisan masyarakat.

Keluarga sebagai institusi terkecil dalam masyarakat memiliki tanggung jawab utama dalam memastikan anak-anaknya tumbuh sehat, kuat, dan cerdas, baik secara fisik maupun mental. Orang tua sebagai pengasuh utama anak-anak di usia dini memiliki peran sentral dalam pengambilan keputusan terkait pilihan makanan, pola tidur, aktivitas fisik, serta akses pelayanan kesehatan dasar. Keberhasilan anak dalam mencapai tahapan tumbuh kembang yang optimal sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif orang tua dalam proses pemantauan dan pemenuhan gizi seimbang serta perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian (Sovitriana & Elmanika, 2024) menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dan ibu dalam aspek kesehatan anak, seperti imunisasi, pemberian ASI eksklusif, dan konsultasi gizi, sangat menentukan hasil kesehatan anak. Kurangnya keterlibatan orang tua dalam pendidikan gizi anak berisiko memperbesar peluang anak mengalami defisiensi mikronutrien dan penyakit infeksi. Program-program berbasis komunitas yang melibatkan orang tua secara langsung dalam kegiatan edukasi gizi telah terbukti meningkatkan kualitas kesehatan anak secara signifikan. Intervensi semacam ini lebih efektif jika dilandasi oleh pemahaman mendalam tentang kebutuhan anak usia dini dan dilaksanakan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran dan pengetahuan orang tua menjadi elemen krusial dalam strategi nasional untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan anak-anak Indonesia.

Peran orang tua tidak dapat dipisahkan dari faktor sosial dan budaya yang membentuk nilai-nilai dalam keluarga, termasuk pola makan dan perilaku sehat. Masyarakat Indonesia memiliki keragaman budaya yang mempengaruhi cara pandang terhadap makanan sehat,

kesehatan anak, serta praktik pengasuhan secara umum (Ginting & Hadi, 2023). Dalam lingkungan sosial yang masih memandang peran pengasuhan sebagai tanggung jawab utama ibu, edukasi kesehatan cenderung terfokus pada ibu dan mengabaikan kontribusi penting dari ayah, padahal keterlibatan kedua orang tua memiliki dampak yang lebih besar terhadap keberhasilan intervensi kesehatan anak. Kesenjangan pengetahuan antara wilayah urban dan rural memperbesar ketimpangan status kesehatan anak di Indonesia. Anak-anak di daerah pedesaan memiliki risiko lebih tinggi mengalami kekurangan gizi karena akses informasi yang terbatas, minimnya fasilitas kesehatan, dan rendahnya tingkat pendidikan orang tua. Pemerataan informasi serta peningkatan kapasitas orang tua dalam memahami pentingnya nutrisi dan kesehatan anak menjadi langkah strategis yang perlu didorong oleh berbagai pihak, termasuk pemerintah, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan (Satria et al., 2025). Dengan memperkuat literasi kesehatan keluarga, maka fondasi untuk membangun generasi unggul dan sehat secara berkelanjutan dapat diwujudkan secara lebih efektif. Literasi ini perlu dimulai sejak masa kehamilan dan terus dilanjutkan hingga anak mencapai usia sekolah dasar untuk menjamin kelangsungan perkembangan yang optimal.

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman dan praktik pendidikan anak usia dini dengan menyoroti pentingnya keterlibatan aktif orang tua sebagai aktor utama dalam pembentukan dasar kesehatan dan kebiasaan gizi anak. Dalam ranah pendidikan anak usia dini, perkembangan fisik dan kognitif anak tidak dapat dipisahkan dari status kesehatan dan nutrisi yang diterimanya sejak dini, karena kedua aspek tersebut memiliki hubungan erat dengan kesiapan belajar, daya tahan tubuh, dan perkembangan fungsi otak anak. Penelitian ini memperkaya pemahaman teoretis dengan menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam memberikan asupan makanan bergizi seimbang, membentuk pola makan sehat, serta menjaga kebersihan dan aktivitas fisik anak sangat memengaruhi kualitas tumbuh kembang anak secara holistik. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi pendidik, pengambil kebijakan, dan tenaga kesehatan dalam merancang program intervensi berbasis keluarga yang berfokus pada pemberdayaan orang tua melalui edukasi gizi, pelatihan keterampilan pengasuhan sehat, dan kolaborasi rumah-sekolah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis peran orang tua dalam meningkatkan kesehatan dan nutrisi pada anak usia dini, serta bagaimana pemahaman orang tua mengenai konsep kesehatan dan gizi dapat memengaruhi praktik pengasuhan yang diterapkan di lingkungan keluarga. Kontribusi praktis dari penelitian ini adalah memberikan rekomendasi kepada orang tua dan pendidik tentang strategi pola asuh yang mendukung gizi seimbang, kebiasaan makan sehat, dan perilaku hidup bersih pada anak usia dini. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian pendidikan anak usia dini dan gizi keluarga dengan memperkuat teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, yang menekankan peran penting keluarga dalam membentuk kesehatan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep dan implementasi peran orang tua dalam meningkatkan kesehatan dan nutrisi pada anak usia dini, berdasarkan studi literatur terkini. Pemahaman yang diperoleh dari kajian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam penyusunan program edukatif dan kebijakan publik yang berpihak pada kesejahteraan anak sejak dini. Belum banyak penelitian yang secara spesifik membahas keterkaitan langsung antara tingkat literasi kesehatan orang tua dan kualitas pemenuhan nutrisi anak usia dini secara komprehensif dalam konteks masyarakat Indonesia. Masih ditemukan kesenjangan data dan kurangnya integrasi antara program edukasi kesehatan keluarga dengan kebutuhan spesifik anak usia dini. Kajian yang ada umumnya bersifat umum dan belum menyoroti peran aktif orang tua secara menyeluruh dalam berbagai aspek pengasuhan berbasis kesehatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur yang berfokus pada telaah mendalam terhadap berbagai sumber pustaka ilmiah, artikel, jurnal, dan dokumen resmi yang relevan dengan tema peran orang tua dalam meningkatkan kesehatan serta nutrisi pada anak usia dini (Riswanto et al., 2023). Penelitian kualitatif dipilih karena mampu menggali makna, persepsi, dan pemahaman secara mendalam terhadap fenomena yang bersifat

kompleks dan kontekstual seperti pengasuhan, pola makan, dan praktik hidup sehat dalam keluarga. Studi literatur menjadi pendekatan utama karena memungkinkan peneliti untuk mengkaji berbagai perspektif teoritis dan hasil penelitian sebelumnya yang mendukung pemahaman terhadap isu yang diangkat. Data dikumpulkan dari berbagai sumber terpercaya seperti jurnal terindeks nasional dan internasional, laporan institusi kesehatan, buku akademik, serta artikel ilmiah yang membahas keterlibatan orang tua dalam kesehatan anak. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara penelusuran sistematis menggunakan kata kunci spesifik di berbagai database seperti Google Scholar, ResearchGate, dan perpustakaan digital universitas. Seluruh data yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan relevansi, kredibilitas, dan kemutakhiran untuk menjamin validitas informasi yang digunakan dalam analisis. Kriteria inklusi meliputi publikasi lima tahun terakhir, keterkaitan langsung dengan peran orang tua, serta konteks anak usia dini. Hasil dari proses pengumpulan data ini disusun dalam bentuk tematik untuk memudahkan analisis lebih lanjut.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode analisis isi (*content analysis*) yang berorientasi pada identifikasi pola, tema, dan makna dari isi literatur yang telah dikumpulkan. Teknik ini digunakan untuk mengevaluasi dan menafsirkan berbagai informasi terkait praktik pengasuhan orang tua, pemahaman gizi, serta intervensi kesehatan keluarga dalam kaitannya dengan kesejahteraan anak usia dini. Proses analisis dimulai dengan membaca secara berulang seluruh sumber literatur untuk memahami konteks, substansi, dan tujuan dari setiap tulisan (Riswanto et al., 2023). Setiap informasi kemudian dikoding untuk menemukan tema-tema utama yang berhubungan dengan variabel penelitian, seperti peran edukatif orang tua, pola pemberian makan, akses layanan kesehatan, serta pengaruh sosial-budaya terhadap praktik pengasuhan. Seluruh data yang telah diklasifikasikan ke dalam tema-tema tersebut kemudian dianalisis secara deskriptif-kualitatif untuk menarik kesimpulan teoritis yang mendalam. Validitas hasil analisis dijaga melalui teknik triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai literatur dari penulis dan institusi yang berbeda. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami kompleksitas peran orang tua secara utuh dan tidak parsial dalam konteks peningkatan kesehatan dan nutrisi anak. Hasil dari analisis ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan strategi intervensi keluarga berbasis kesehatan dan gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran orang tua sangat penting dan tidak dapat digantikan dalam upaya meningkatkan kesehatan serta nutrisi anak usia dini, khususnya melalui pemberian makanan bergizi seimbang dan penerapan pola hidup sehat di lingkungan keluarga. Orang tua tidak hanya bertanggung jawab atas pemenuhan kebutuhan dasar anak, tetapi juga menjadi panutan utama dalam menerapkan gaya hidup yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Selain itu, orang tua juga memiliki peran krusial sebagai pendidik pertama dan utama dalam membentuk kebiasaan makan yang baik, memperkenalkan anak pada berbagai jenis makanan sehat, serta menanamkan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sejak usia dini demi mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Telaah pustaka ini diharapkan memperoleh gambaran yang komprehensif dan mendalam mengenai strategi, tantangan, serta berbagai pendekatan efektif yang dapat diterapkan oleh orang tua dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan kesehatan dan nutrisi anak. Pemahaman yang lebih luas ini tidak hanya bermanfaat bagi kalangan akademisi dan praktisi, tetapi juga dapat menjadi acuan bagi para orang tua dalam menerapkan pola asuh yang lebih sadar gizi dan kesehatan. Penjabaran hasil literature review ini bertujuan untuk memperkuat dasar teoritis dari penelitian yang sedang dilakukan, serta memberikan landasan ilmiah yang kokoh bagi pengembangan kebijakan publik atau program intervensi yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan anak usia dini secara berkelanjutan dan berorientasi pada hasil jangka panjang.

Tabel 1. *Literature Review*

No.	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Peran Orang Tua terhadap Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini melalui Perbaikan Pola Makan dan Lingkungan (Fattikasary et al., 2025)	Kurangnya pengetahuan orang tua, akses terbatas ke makanan bergizi, dan kondisi lingkungan yang buruk menjadi tantangan utama dalam pencegahan stunting, sehingga diperlukan intervensi berbasis komunitas seperti lokakarya dan pendampingan.
2.	Peran Orang Tua dalam Membiasakan Sarapan Pagi Meningkatkan Status Gizi dan Menurunkan Angka Kejadian Sakit pada Anak Usia Sekolah (Susilowati et al., 2022)	Peran orang tua dalam membiasakan sarapan pagi berpengaruh signifikan terhadap status gizi normal dan penurunan angka kejadian sakit pada anak usia sekolah.
3.	Konsentrasi Belajar Siswa Ditinjau dari Peran Orang Tua Dalam Persiapan Pola Makan dan Kecukupan Gizi (Sari & Dora, 2024)	Pola makan sehat dan kecukupan gizi yang disiapkan oleh orang tua meningkatkan konsentrasi belajar siswa, menunjukkan pentingnya kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas dalam mendukung nutrisi anak.
4.	Sosialisasi Pentingnya Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Dini di TK Terpadu Rejo Sari (Maryumi et al., 2022)	Tingkat pendidikan orang tua mempengaruhi cara pengasuhan anak, di mana pendidikan yang lebih tinggi berkorelasi dengan pemenuhan gizi yang lebih baik pada anak usia dini.
5.	Edu Parenting sebagai Sarana Sosialisasi Pengetahuan dan Pemahaman Orang Tua Terhadap Gizi Seimbang Anak Usia Dini (Erina et al., 2023)	Program Edu Parenting efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang, yang berdampak positif pada kebiasaan makan anak usia dini.
6.	Peran Keluarga Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Usia Sekolah (Munifa et al., 2022)	Tingkat pendidikan ibu berpengaruh signifikan terhadap kebiasaan sarapan dan membawa bekal anak, menunjukkan peran penting keluarga dalam pemenuhan gizi anak usia sekolah.
7.	Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini (Jatmikowati et al., 2023)	Kolaborasi antara guru dan orang tua dalam membiasakan makan makanan sehat pada anak usia dini berperan penting dalam pembentukan kebiasaan makan yang baik sejak dini.
8.	Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak dengan Meningkatkan Nutrisi melalui Islamic Education Parenting (Pratiwi et al., 2024)	Pengasuhan berbasis pendidikan Islam yang menekankan pada peningkatan nutrisi anak dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak dan membantu program pemerintah dalam memberantas stunting.

-
9. Pemberian Nutrisi Terbaik untuk Otak Anak Usia Dini (Sonita & Suryana, 2024)

Pemberian nutrisi yang baik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak anak usia dini, karena nutrisi dan sistem saraf saling berhubungan erat.

Pentingnya peran orang tua dalam meningkatkan kesehatan serta nutrisi anak usia dini menjadi salah satu isu krusial dalam ranah pendidikan keluarga dan kesehatan masyarakat yang terus mendapatkan sorotan dari berbagai pihak, termasuk peneliti, pendidik, dan pembuat kebijakan. Anak usia dini merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan dan gizi karena mereka sedang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, di mana setiap defisiensi atau gangguan kesehatan akan berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup mereka (Juairia et al., 2022). Perhatian terhadap peran orang tua menjadi sangat penting karena mereka merupakan figur utama dalam kehidupan anak, yang memiliki otoritas penuh dalam menentukan pola makan, kebiasaan hidup sehat, serta pengelolaan lingkungan rumah yang bersih dan aman. Berdasarkan temuan penelitian (Fattikasary et al., 2025) diketahui bahwa kurangnya pengetahuan orang tua, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi, dan kondisi lingkungan yang kurang layak menjadi faktor utama penyebab stunting, yang menunjukkan bahwa upaya pencegahan tidak dapat terlepas dari penguatan kapasitas orang tua. Ketika orang tua tidak memahami pentingnya pemberian gizi seimbang, anak berpotensi mengalami kekurangan zat gizi esensial seperti protein, zat besi, dan vitamin, yang akan berdampak pada terganggunya pertumbuhan fisik dan fungsi kognitif. Oleh sebab itu, dibutuhkan intervensi dalam bentuk sosialisasi dan edukasi berbasis komunitas untuk meningkatkan literasi gizi dan kesehatan orang tua secara merata. Konsep tanggung jawab orang tua dalam pemenuhan kebutuhan dasar anak juga mencakup kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat dalam hal pemilihan makanan dan penerapan pola hidup sehat di rumah.

Dimensi lain dari pentingnya peran orang tua dalam pemenuhan nutrisi anak usia dini dapat ditelusuri dari kebiasaan sarapan pagi, yang sering kali diabaikan oleh sebagian keluarga karena alasan kesibukan atau kurangnya pemahaman mengenai manfaat sarapan. Dalam penelitian (Susilowati et al., 2022) ditemukan bahwa pembiasaan sarapan pagi yang dilakukan oleh orang tua berkontribusi langsung terhadap peningkatan status gizi normal dan menurunnya angka kejadian sakit. Sarapan tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi awal untuk aktivitas fisik dan mental anak, tetapi juga berdampak pada kestabilan metabolisme tubuh dan daya tahan terhadap penyakit infeksi. Peran orang tua dalam memastikan anak mendapatkan asupan sarapan yang bergizi dan seimbang akan meningkatkan konsentrasi, energi, serta daya pikir anak saat beraktivitas di sekolah atau lingkungan sosial lainnya. Pembiasaan ini harus dimulai sejak dini agar menjadi bagian dari gaya hidup sehat anak yang berkelanjutan. Tidak hanya menyediakan makanan, orang tua juga bertanggung jawab dalam membentuk sikap dan pengetahuan anak terhadap pentingnya menjaga pola makan yang teratur dan bergizi. Praktik tersebut perlu dilandasi oleh kesadaran bahwa gizi yang cukup dan seimbang pada masa kanak-kanak menentukan kualitas kesehatan di masa dewasa (Windayani et al., 2021). Perilaku makan yang dibentuk sejak usia dini akan menetap dalam jangka panjang dan membentuk fondasi kebiasaan makan yang positif. Oleh karena itu, penguatan peran orang tua dalam aspek ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari strategi nasional dalam mewujudkan generasi yang sehat, cerdas, dan produktif.

Perhatian terhadap peran orang tua dalam membentuk pola makan sehat dan pemenuhan gizi seimbang juga berkaitan erat dengan pencapaian akademik dan konsentrasi belajar anak. Hasil penelitian (Sari & Dora, 2024) menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam mempersiapkan makanan sehat berdampak signifikan terhadap kemampuan belajar dan fokus anak saat mengikuti kegiatan pembelajaran. Anak-anak yang memperoleh kecukupan energi dan zat gizi makro maupun mikro akan lebih mampu mempertahankan konsentrasi dan menyerap materi pelajaran dibandingkan mereka yang mengalami kekurangan gizi. Penelitian ini menegaskan bahwa kebutuhan gizi tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga

berdampak pada performa kognitif yang secara langsung berkontribusi terhadap pencapaian akademik anak. Konteks ini menjadikan rumah sebagai institusi pertama dan utama dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, di mana orang tua berperan sebagai fasilitator gizi dan kesehatan. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas menjadi sangat penting untuk memastikan bahwa kebutuhan nutrisi anak tidak hanya dipenuhi secara kuantitatif, tetapi juga secara kualitatif. Kesadaran akan hal ini harus ditanamkan melalui program-program sosialisasi dan pendidikan gizi yang berkelanjutan dan kontekstual, sesuai dengan karakteristik sosial budaya keluarga (Ratnawatiningsih & Hastuti, 2022). Dengan demikian, pendekatan penguatan peran orang tua perlu dilihat tidak hanya dari aspek perilaku konsumsi, tetapi juga sebagai strategi peningkatan kapasitas intelektual anak sejak usia dini.

Dimensi pendidikan orang tua juga berpengaruh terhadap kualitas pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan gizi anak usia dini, sebagaimana diungkapkan dalam penelitian (Maryumi et al., 2022). Penelitian tersebut menemukan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, semakin besar pula kemungkinan mereka menerapkan pola asuh yang responsif dan mendukung pemenuhan gizi seimbang. Tingkat literasi gizi yang tinggi akan memungkinkan orang tua dalam memahami label makanan, membedakan makanan olahan dan alami, serta merancang menu harian yang memenuhi kaidah gizi seimbang. Dalam konteks ini, pendidikan bukan hanya dilihat dari aspek formal, tetapi juga dari keterbukaan orang tua terhadap informasi baru yang berasal dari sumber tepercaya seperti petugas kesehatan, media edukatif, atau forum parenting. Ketika orang tua memiliki kapasitas kognitif dan afektif yang memadai, maka mereka dapat berperan aktif dalam mengedukasi anak, mendorong kebiasaan makan sehat, dan menumbuhkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga tubuh melalui pola makan yang baik. Konsekuensinya, anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan latar pendidikan yang mendukung cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dan kualitas kesehatan yang lebih tinggi. Intervensi pendidikan kepada orang tua menjadi salah satu strategi kunci dalam kebijakan peningkatan kualitas gizi anak (Sukmana et al., 2023). Oleh karena itu, program-program edukasi bagi orang tua harus didesain dengan pendekatan yang komunikatif, partisipatif, dan relevan dengan kebutuhan serta budaya masyarakat setempat.

Efektivitas pendekatan edukatif kepada orang tua dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya gizi juga tercermin dalam penelitian (Erina et al., 2023). Penelitian ini menunjukkan bahwa melalui program Edu Parenting, orang tua mengalami peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan pemahaman mereka terhadap prinsip gizi seimbang dan praktik pemberian makanan yang sesuai. Program ini berhasil mengubah persepsi dan kebiasaan makan keluarga dengan menyediakan materi-materi edukatif yang mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan sehari-hari. Edu Parenting tidak hanya mengandalkan teori, tetapi juga memberikan pelatihan praktis, diskusi kelompok, dan simulasi penyusunan menu sehat sehingga orang tua lebih percaya diri dalam menerapkan ilmu yang diperoleh. Keberhasilan program ini membuktikan bahwa pendidikan orang tua dapat menjadi fondasi utama dalam upaya kolektif meningkatkan kesehatan masyarakat sejak usia dini. Perubahan gaya hidup keluarga dimulai dari peningkatan literasi gizi yang konsisten dan berkelanjutan. Dengan melibatkan orang tua secara aktif dalam proses pembelajaran, program seperti ini mampu menjembatani kesenjangan informasi antara tenaga medis dan masyarakat awam. Penerapan Edu Parenting dapat diperluas ke berbagai lembaga pendidikan dan komunitas sebagai strategi nasional untuk memperkuat ketahanan gizi keluarga dan mencegah berbagai penyakit yang berkaitan dengan pola makan buruk. Konsep ini menekankan pentingnya pendekatan preventif berbasis keluarga sebagai komponen integral dari pembangunan kesehatan nasional.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, masih ditemukan adanya kesenjangan dalam praktik pengasuhan dan pemenuhan nutrisi anak usia dini yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pendidikan orang tua, akses informasi, dan keterlibatan keluarga dalam kebijakan kesehatan. Meskipun berbagai penelitian telah mengungkapkan pentingnya peran orang tua, belum semua keluarga di Indonesia memiliki akses yang merata terhadap informasi gizi yang benar dan metode pengasuhan yang efektif. Banyak program intervensi belum menyentuh seluruh lapisan masyarakat secara merata, terutama mereka yang berada di daerah terpencil atau berpenghasilan rendah. Kesenjangan ini menimbulkan urgensi untuk merancang strategi baru

yang lebih menyeluruh dan adaptif terhadap kondisi lokal. Peran aktif orang tua sebagai pilar utama dalam pengasuhan dan pemberian gizi harus diperkuat melalui pendekatan berbasis komunitas, edukasi berkelanjutan, serta kolaborasi lintas sektor. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmiah dan menjadi pijakan dalam pengembangan intervensi berbasis keluarga di masa depan. Upaya ini penting guna mewujudkan generasi sehat yang mampu bersaing di era global dengan fondasi kesehatan yang kokoh sejak usia dini.

KESIMPULAN

Peran orang tua dalam meningkatkan kesehatan serta nutrisi anak usia dini terbukti menjadi faktor penentu utama dalam upaya menciptakan generasi yang sehat, kuat, dan cerdas secara menyeluruh berdasarkan hasil kajian literatur yang menunjukkan keterlibatan aktif orang tua sangat berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan dasar anak, khususnya dalam hal gizi dan kebiasaan hidup sehat. Penelitian-penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa pemberian makanan bergizi, pembiasaan sarapan, dan pemilihan pola makan seimbang sangat bergantung pada sejauh mana pengetahuan dan kesadaran orang tua terhadap pentingnya kesehatan anak di masa perkembangan awal. Ketika orang tua terlibat secara aktif dalam penyediaan makanan bernutrisi dan menciptakan lingkungan rumah yang bersih serta mendukung, maka anak akan lebih terlindungi dari risiko gangguan gizi seperti stunting dan malnutrisi yang berakibat pada penurunan kualitas tumbuh kembang serta kemampuan kognitifnya. Edukasi gizi berbasis komunitas seperti program Edu Parenting juga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya makanan bergizi dan kebiasaan makan sehat yang berdampak langsung pada kualitas pola asuh dan kesejahteraan anak. Tingkat pendidikan orang tua, khususnya ibu, sangat berkorelasi dengan kemampuan dalam memilih menu sehat dan membentuk kebiasaan baik, seperti membiasakan anak sarapan atau membawa bekal bergizi ke sekolah, yang kemudian memperkuat fondasi kesehatan anak secara jangka panjang.

Partisipasi orang tua tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga mendukung proses belajar anak dengan meningkatkan konsentrasi dan daya pikir melalui pemenuhan gizi makro dan mikro yang cukup sejak usia dini. Kolaborasi antara orang tua, guru, dan komunitas merupakan strategi integral dalam membentuk sistem pendukung yang menyeluruh demi memastikan kebutuhan gizi anak dipenuhi secara tepat dan berkelanjutan. Hasil temuan ini menegaskan bahwa peningkatan literasi gizi orang tua harus dijadikan prioritas dalam perencanaan kebijakan publik di bidang kesehatan dan pendidikan, sebagai upaya membangun fondasi keluarga yang berdaya dan anak-anak yang tumbuh sehat, tangguh, serta produktif dalam jangka panjang. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada data yang terbatas, sehingga temuan belum mewakili kondisi yang lebih luas. Pendekatan kualitatif yang digunakan belum mampu memberikan data kuantitatif yang objektif terkait pengaruh peran orang tua terhadap kesehatan dan gizi anak. Selain itu, belum tergali secara mendalam peran lembaga pendidikan dan tenaga pendidik dalam mendukung kolaborasi dengan orang tua. Oleh karena itu, disarankan penelitian lanjutan menggunakan pendekatan mixed methods dan cakupan yang lebih luas agar diperoleh strategi yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyati, N., & Islami, C. C. (2022). Pemahaman Ibu Mengenai Stunting dan Dampak Terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia Dini. *BUHUTS AL ATHFAL: Jurnal Pendidikan dan Anak Usia Dini*, 2(2), 175-191.
- 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.
- 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.

- Ginting, J. A., & Hadi, E. N. (2023). Faktor Sosial Budaya Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Anak: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(1), 43-50.
- Jatmikowati, 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.
- Juairia, J., Malinda, W., Hayati, Z., Ramadhanty, N., & Putri, Y. F. (2022). Kesehatan diri dan lingkungan: pentingnya gizi bagi perkembangan anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(03), 269-278.
- 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.
- 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).
- Nurfatihah, N., Zainuddin, A., & Meliahsari, R. (2025). Hubungan Personal Hygiene, Pengetahuan Gizi Dan Pendidikan Orang Tua Dengan Status Gizi Remaja Di SMAN 9 Kendari Kota Kendari. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Universitas Halu Oleo*, 6(1), 63-80.
- Pratiwi, D., Afrianingsih, A., & Mufid, M. (2024). Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak dengan Meningkatkan Nutrisi melalui Islamic Education Parenting. *KUAT: Keuangan Umum dan Akuntansi Terapan*, 6(1), 71-76.
- Ratnawatiningsih, E., & Hastuti, A. P. (2022). Penanaman Karakter Anak Usia Dini Melalui Program Pembiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat di RA Miftahul Falah Gondosuli. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sains Islam Interdisipliner*, 44-52.
- 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.
- 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.
- Satria, D., Kusasih, I. H., & Gusmaneli, G. (2025). Analisis Rendahnya Kualitas Pendidikan di Indonesia Saat Ini: Suatu Kajian Literatur. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 3(2), 292-309.
- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). Buku ajar dasar ilmu gizi kesehatan masyarakat. Deepublish.
- 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.
- Sovitriana, R., & Elmanika, R. P. (2024). Pentingnya: Pendamping keluarga untuk mencegah stunting pada anak-anak. *Uwais Inspirasi Indonesia*.
- Sukmana, S. F., Putri, M. L., & Alyanti, S. E. (2023). Kebijakan Mengenai Pendidikan Kesehatan sebagai Upaya Menanggulangi Malnutrisi pada Anak SD. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31257-31261.
- 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.
- Windayani, N. L. I., Dewi, N. W. R., Yuliantini, S., Widiasanti, N. P., Ariyana, I. K. S., Keban, Y. B., ... & Ayu, P. E. S. (2021). Teori dan aplikasi pendidikan anak usia dini. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.