

Peran Orang Tua dalam Menjaga Kesehatan Anak Akibat Masalah Kesehatan Gizi

Zahra Amelia^{1*}, Mawar Sari², Fazrika Hummisyah³, Vera Faujjiah Siregar⁴, Nur Ainun Dalimunthe⁵, Jenny Maharani⁶, Laffah Balqis Lubis⁷, Nazla Damia⁸, Cindy Permatasari⁹, Mai Astri Ananda¹⁰

¹⁻¹⁰ PGSD, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email: zhraamelia90@gmail.com^{1*}, mawarsari@umsu.ac.id², fazrikahummisyah2000@gmail.com³, verafauzia46@gmail.com⁴, ainunnur886@gmail.com⁵, jennymaharani376@gmail.com⁶, fifahlubiss03@gmail.com⁷, nazladamia285@gmail.com⁸, cindypermata2003@gmail.com⁹, maiananda2004@gmail.com¹⁰

*Penulis Korespondensi: zhraamelia90@gmail.com

Abstract: *Malnutrition in children remains a serious public health challenge in Indonesia because it directly impacts growth, cognitive development, and the child's future quality of life. Parents play a crucial role in maintaining children's health, particularly in providing balanced nutrition and preventing nutritional problems such as stunting and malnutrition. This study aims to analyze the role of parents in maintaining children's health due to malnutrition based on a literature review. The method used is a qualitative literature study, through a search of various written sources in the form of scientific journals, articles, and relevant books obtained from Google Scholar. The results of the study indicate that the level of knowledge, education, parenting patterns, socioeconomic conditions, and active involvement of parents in monitoring children's growth significantly influence children's nutritional status and health. Parents play a role as providers of nutritious food, nutrition educators, role models of healthy lifestyles, and regular monitors of children's growth and development. Parents' lack of understanding of balanced nutrition, the habit of consuming instant foods, and minimal participation in health programs are risk factors for malnutrition in children. Therefore, increasing parental education and involvement through a family-based approach is an important strategy in efforts to prevent and address child nutrition problems sustainably.*

Keywords: *Children's Health; Children's Nutrition; Malnutrition; Parental Education; Role of Parents.*

Abstrak: Masalah kekurangan gizi pada anak masih menjadi tantangan serius dalam bidang kesehatan masyarakat di Indonesia karena berdampak langsung terhadap pertumbuhan, perkembangan kognitif, serta kualitas hidup anak di masa depan. Peran orang tua sangat krusial dalam menjaga kesehatan anak, khususnya dalam pemenuhan gizi seimbang dan pencegahan masalah gizi seperti stunting dan gizi buruk. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran orang tua dalam menjaga kesehatan anak akibat kekurangan gizi berdasarkan kajian literatur. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif, melalui penelusuran berbagai sumber tertulis berupa jurnal ilmiah, artikel, dan buku yang relevan yang diperoleh dari Google Scholar. Hasil kajian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan, pendidikan, pola asuh, kondisi sosial ekonomi, serta keterlibatan aktif orang tua dalam pemantauan pertumbuhan anak sangat memengaruhi status gizi dan kesehatan anak. Orang tua berperan sebagai penyedia makanan bergizi, pendidik gizi, teladan perilaku hidup sehat, serta pengawas tumbuh kembang anak secara rutin. Kurangnya pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang, kebiasaan konsumsi makanan instan, serta minimnya partisipasi dalam program kesehatan menjadi faktor risiko terjadinya kekurangan gizi pada anak. Oleh karena itu, peningkatan edukasi dan keterlibatan orang tua melalui pendekatan berbasis keluarga menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah gizi anak secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Gizi Anak; Kesehatan Anak; Malnutrisi; Pendidikan Orang Tua; Peran Orang Tua.

1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan utama bagi suatu individu sejak ia lahir. Keluarga merupakan lingkungan awal yang memang harus menjadi awal dari segala penyedia kebutuhan seorang anak, baik itu kebutuhan akan pendidikan, kesehatan dan nutrisi sekalipun yang akan sangat berpengaruh bagi proses tumbuh kembang seorang anak tersebut. Pada masa moderen

seperti saat ini, negara kita malah sedang kewalahan menghadapi masalah gizi yang cukup serius. Kekurangan gizi pada anak dapat mengakibatkan dampak yang cukup signifikan pada proses kesehatan, kemampuan belajar, serta perkembangan anak tersebut.

(Batuul et al., 2025) Orang tua memiliki peran penting dalam menjaga status gizi anak dengan melakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan secara berkala, seperti menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan. Langkah ini bertujuan untuk mendeteksi sejak dini kemungkinan terjadinya masalah gizi, misalnya stunting atau kondisi tubuh terlalu kurus. Selain itu, pemberian edukasi gizi kepada anak membantu mereka memahami pentingnya mengonsumsi makanan sehat serta manfaat dari beragam jenis pangan. Orang tua juga perlu menciptakan suasana keluarga yang aman, nyaman, dan mendukung agar anak dapat belajar membangun kebiasaan makan yang baik serta menikmati makanan bergizi. Dalam kehidupan sehari-hari, orang tua diharapkan menjadi contoh dalam menerapkan pola makan sehat dan membimbing anak agar mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan.

Pemenuhan gizi seimbang sangat krusial bagi anak agar mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, dan aktif. Dalam hal ini, peran aktif orang tua di dalam keluarga sangat menentukan. Salah satu tugas utama orang tua untuk mendukung tumbuh kembang anak adalah dengan selalu menyediakan dan memastikan kebutuhan gizi anak terpenuhi sesuai dengan tahapan usianya. Keluarga merupakan faktor penguat utama dalam pembentukan perilaku anak, termasuk perilaku gizi, keluarga berfungsi sebagai sarana promosi kesehatan melalui pengenalan dan penyediaan makanan bergizi, penerapan praktik kesehatan yang baik, dan menjadi teladan bagi seluruh anggota keluarga (Munawaroh et al., 2022).

Pada dasarnya, makanan anak dan orang dewasa memiliki prinsip yang sama, yaitu harus memenuhi gizi seimbang. Gizi seimbang sangatlah penting untuk tumbuh kembang anak karena pada usia ini terjadi fase pertumbuhan yang amat pesat. Anak yang tidak mendapatkan asupan gizi seimbang akibat pola makan yang buruk akan mengalami malnutrisi, yang berakibat pada melemahnya sistem kekebalan tubuh, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan, sehingga anak tidak mampu mencapai potensi tumbuh kembang yang optimal sesuai dengan tahapan usianya.

Sangat penting bagi anak untuk mendapatkan nutrisi yang cukup, stimulasi dan perilaku yang tepat sejak ia lahir, karena setiap anak pasti memiliki waktu yang tepat dimana dia mengalami tumbuh kembang yang optimal (Black et al., 2013). Tidak mendapat nutrisi dan stimulasi yang cukup akan menghambat tumbuh kembang anak secara maksimal, yang berujung pada kondisi gizi buruk (UNICEF, 2019). Kondisi tersebut berdampak negatif pada seluruh aspek tumbuh kembang, meliputi perkembangan fisik, motorik, kognitif, sosial, dan

emosional (Grantham-McGregor et al., 2007). Dalam jangka pendek kondisi gizi buruk dapat mengganggu perkembangan fungsi otak, pertumbuhan fisik, kecerdasan serta metabolisme. Sedangkan dalam jangka waktu panjang kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan tubuh terhadap penyakit seperti diabetes, kanker, stroke, dan cacat di hari tua yang pada akhirnya berakibat pada menurunnya kualitas kerja dan tingkat produktivitas (WHO, 2020).

Keterlambatan pertumbuhan atau gizi buruk adalah masalah yang banyak dialami oleh anak-anak. Menurut catatn Gizi Bayi dan Anak Muda (IYCF), gizi buruk tidak hanya menyebabkan hambatan pada perkembangan fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan terganggunya perkembangan fungsi saraf dan kognitif. Selain itu, gizi buruk menjadi indikator resiko tinggi terkena penyakit menular dan berpotensi menurunkan produktivitas seseorang dimasa dewasanya kelak. Berdasarkan pada keadaan di lapangan saat ini, timbul kekhawatiran karena banyak orang tua dinilai kurang memiliki kepedulian dan perhatian terhadap proses tumbuh kembang anak mereka. Keprihatinan tersebut semakin bertambah mengingat rendahnya pengetahuan orang tua mengenai stunting.

Pola asuh dan tingkat pengetahuan keluarga, khususnya orang tua, sangat penting dalam membentuk perilaku dan gaya hidup gizi buruk, dan obesitas di negara-negara berkembang menunjukkan adanya kelemahan dalam pemahaman orang tua mengenai seberapa pentingnya asupan gizi yang optimal dan perawatan kesehatan. Oleh karena itu, tantangan global untuk menciptakan generasi sehat tidak hanya bergantung pada akses layanan kesehatan, tetapi juga pada kualitas interaksi dan edukasi yang diberikan oleh keluarga di rumah (Taguwel et al., 2025).

Berbagai studi internasional telah membuktikan bahwa intervensi yang berpusat pada keluarga efektif dalam meningkatkan status gizi dan kesehatan anak secara berkelanjutan. Data (Nurfatimah et al., 2025) juga mengindikasikan bahwa anak-anak dari keluarga yang memiliki kesadaran tinggi tentang gizi dan kesehatan umumnya memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga yang kurang memahami literasi gizi.

Prevalensi gizi buruk di Indonesia masih melampaui batas standar WHO, yang mengindikasikan bahwa pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang dan praktik kesehatan yang tepat masih rendah. Masalah ini diperburuk oleh faktor-faktor seperti budaya makan yang kurang seimbang, kesalahan dalam pemberian MPASI, dan terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan yang akurat. Anak-anak menjadi kelompok yang paling rentan karena perkembangan sistem kekebalan tubuh mereka sangat bergantung pada pola asuh dan gizi yang diberikan oleh orang tua. Selain itu, pandangan masyarakat tentang nutrisi dan kesehatan anak

seringkali dipengaruhi oleh mitos dan kebiasaan tradisional yang tidak didukung ilmu pengetahuan.

Meskipun keterbatasan ekonomi sering dijadikan alasan utama tidak terpenuhinya gizi anak, sebenarnya kebutuhan gizi dapat dipenuhi secara efektif dan sederhana jika orang tua memiliki pengetahuan yang memadai. Pemerintah menaruh perhatian besar pada angka gizi buruk karena merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting, yang secara langsung memengaruhi kesejahteraan anak dan pembangunan nasional secara keseluruhan.

Untuk mengatasi hal ini, pemerintah berupaya menekan angka gizi buruk melalui berbagai program gizi dan kesehatan masyarakat yang berfokus pada pencegahan dan penanganan gizi buruk pada anak. Oleh karena itu, langkah-langkah kunci yang ditekankan adalah perbaikan pola makan, pola asuhan sanitasi guna mencegah terjadinya stunting. Meskipun pemerintah telah menjalankan berbagai program seperti posyandu dan penyuluhan gizi, tingkat partisipasi aktif orang tua dalam program-program ini masih belum optimal dan tidak merata di seluruh kalangan masyarakat.

Peran orang tua sangat krusial dalam upaya pencegahan penanganan gizi buruk, khususnya melalui jalur luar pendidikan sekolah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berupa program pendidikan luar sekolah yang melibatkan orang tua efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku mereka mengenai gizi serta pertumbuhan anak, yang pada akhirnya berkontribusi pada perbaikan status gizi anak. Seperti hasil penelitian yang memberikan pemahaman bahwa *“parental involvement as a form of transformation of knowledge systems, values, attitudes and skills”* (Septiarti et al., 2022).

Tingkatan pendidikan seorang ibu memiliki korelasi kuat dengan pengetahuan dan keterampilannya. Pendidikan yang lebih tinggi mempermudah penerimaan penawaran informasi kesehatan, khususnya di bidang gizi, yang pada gilirannya meningkatkan pengetahuan dan kemampuan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, orang tua dengan tingkat pendidikan rendah umumnya kesulitan menyerap informasi kesehatan dan gizi, yang seringkali mengakibatkan anak tidak mendapatkan makanan gizi seimbang serta kurangnya kuantitas dan kualitas zat gizi yang dibutuhkan. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang pada masa pertumbuhan anak, yang sebagian besar disebabkan oleh rendahnya tingkat pendidikan orang tua masih menjadi faktor yang dominan.

Selain pendidikan, pekerjaan orang tua juga terkait erat dengan status ekonomi keluarga, yang secara tidak langsung memengaruhi status gizi anak. Keluarga dengan status ekonomi yang baik cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap layanan pendidikan dan kesehatan. Kecenderungan gizi buruk lebih tinggi ditemukan pada keluarga dengan status

ekonomi rendah. Keterbatasan pendapatan membuat keluarga sulit memenuhi kebutuhan makan anak baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Akibatnya, sebagian besar orang tua cenderung memberikan menu makanan yang monoton karena alasan ekonomi tidak memadai untuk menyajikan variasi menu (Munawaroh et al., 2022).

Lebih lanjut, banyak orang tua yang memiliki anak cenderung menganggap remeh penanganan gizi, khususnya pencegahan gizi buruk, dan tidak menyadari dampak serius yang ditimbulkannya. Mereka sering memilih makanan instan atau cepat saji karena dianggap mudah dan praktis, tanpa memperhatikan kecukupan kandungan gizinya atau mengimbangnya dengan makanan sehat. Masalah gizi anak juga dipengaruhi oleh peran orang tua dalam variasi makanan yang disajikan. Kebanyakan orang tua hanya menyajikan dua jenis makanan setiap kali makan, misalnya nasi dengan sayur atau nasi dengan satu lauk saja. Kurangnya kreativitas dalam menyajikan keanekaragaman makanan ini membuat anak lebih cepat bosan dan cenderung menjadi sulit makan.

Pemenuhan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari yang seimbang merupakan kunci utama agar tubuh dapat berfungsi secara optimal. Dengan asupan gizi yang memadai, tubuh akan menjadi aktif dan sehat, memiliki ketahanan terhadap penyakit, serta mampu tumbuh dan berkembang secara maksimal sesuai potensi usianya. Pemenuhan gizi seimbang yang teratur bukan satu-satunya tanggung jawab orang tua dalam menjamin tumbuh kembang optimal. Sangat penting bagi orang tua untuk secara konsisten melakukan pemantauan rutin terhadap status gizi anak. Pemantauan ini mencakup penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan anak setiap bulan. Melalui kegiatan rutin ini, orang tua dapat mengamati dan melacak perkembangan pertumbuhan anak dari waktu ke waktu, yang merupakan langkah preventif mendasar untuk mendeteksi dini dan memastikan anak terhindar dari resiko mengalami gizi buruk.

(Munawaroh et al., 2022) Agar proses tumbuh dan kembang anak berlangsung secara optimal, diperlukan dukungan lingkungan yang mencakup aspek biologis, fisik, psikologis, dan sosial yang dikenal sebagai faktor asih, asah, dan asuh. Asupan makanan yang bermutu dengan kandungan gizi seimbang berperan penting dalam menunjang keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya pada periode percepatan pertumbuhan fisik serta masa kritis perkembangan otak (Kompas, 2010). Oleh karena itu, pemberian makanan yang seimbang menjadi kebutuhan utama karena tubuh memerlukan berbagai zat gizi, seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air. Pemberian makanan kepada anak tidak hanya bertujuan untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi juga untuk mencukupi kebutuhan nutrisi bagi

keberlangsungan hidup serta membentuk preferensi dan kebiasaan pola makan yang sehat sejak dini.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *study literature* adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk menganalisis, dan mengumpulkan data dari sumber-sumber literatur yang relevan dengan topik permasalahan yang diangkat pada penelitian. Basis pengumpulan informasi menggunakan *google scholar*. penelitian ini mengandalkan pendekatan kualitatif dan dilakukan dengan memanfaatkan berbagai sumber tertulis untuk memperoleh data yang dibutuhkan (jurnal, artikel, buku, dll) hal ini dikarenakan data yang dihasilkan berupa data atau deskripsi (metopel). Penelitian studi kepustakaan atau studi literature memiliki beberapa ciri yaitu: Peneliti berhadapan secara langsung dengan data bukan langsung dari lapangan, data pustaka umumnya adalah sumber sekunder dan bukan data asli dari tangan pertama, data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu.

Menurut Amir pendapat tersebut benar, namun tidak sepenuhnya bias diterima jika ditinjau dari tujuan penelitian. Karena secara umum tujuan penelitian yaitu: 1. Bersifat penemuan, apabila data yang didapat dari penelitian berupa data baru yang belum pernah diketahui. 2. Bersifat pembuktian, apabila data yang didapat dari penelitian digunakan untuk membuktikan suatu keraguan mengenai pengetahuan tertentu. 3. Bersifat pengembangan, apabila data-data yang didapat dari penelitian digunakan untuk memperdalam ataupun memperluas suatu pengetahuan yang sudah ada. Sumber data merupakan salah satu hal yang dapat mendukung sebuah penelitian berupa segala bahan dan alat yang digunakan untuk proses pendidikan, termasuk juga tulisan, cetakan. Penelitian menggunakan metode studi literatur adalah dapat dilakukan dengan lebih cepat dan biaya yang lebih minim dibanding dengan metode penelitian lainnya. Metode ini memberikan pengetahuan yang lebih luas tentang suatu permasalahan yang sedang diteliti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gizi didefinisikan sebagai bahan makanan seperti vitamin, mineral, dan protein yang berperan penting dalam membantu tubuh membangun serta memperbaiki jaringan, sehingga seluruh fungsi tubuh dapat berjalan dengan baik. Untuk memastikan tubuh berfungsi optimal, penting untuk mengonsumsi makanan bernutrisi dan bergizi seimbang setiap hari. Konsumsi ini harus mempertimbangkan beberapa prinsip utama, yaitu keanekaragaman jenis makanan, tingkat aktivitas fisik, berat badan ideal, dan usia. Oleh karena itu, anak-anak membutuhkan

asupan makanan yang seimbang, yang wajib terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Anak-anak yang sehat memiliki peluang besar untuk mengoptimalkan seluruh potensi yang dimilikinya, sementara anak yang kurang sehat akan menghadapi hambatan signifikan dalam pengembangan potensinya. Oleh karena itu, asupan gizi seimbang sangat krusial untuk menjamin tumbuh kembang anak berjalan baik, sehingga mereka dapat menjadi individu yang sehat dan produktif di masa depan.

Kegagalan dalam memenuhi gizi secara seimbang akan berujung pada kondisi malnutrisi, baik itu kurang gizi maupun gizi berlebih. Pemahaman orang tua mengenai menu gizi seimbang dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan, motivasi, sikap, perilaku, dan kenyamanan mereka dalam membangun serta menyediakan pola makan sehat bagi anak. Pilihan makan anak dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal, di mana orang tua menjadi salah satu faktor eksternal utama yang memengaruhi kebiasaan makan anak. Dengan menyediakan menu makanan yang sehat dan seimbang, orang tua secara langsung membentuk pola hidup sehat pada anak. Selain membimbing dan memberikan contoh pola hidup sehat, pemahaman yang mendalam tentang pentingnya menu gizi seimbang juga menjadi hal yang sangat penting. Menu seimbang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang untuk menjaga dan memperbaiki proses kehidupan, pertumbuhan, dan perkembangan tubuh (Siti Maulani et al., 2021).

Terdapat banyak sekali faktor penyebab terganggunya kesehatan anak, khususnya pada masalah gizi buruk. Jika didefinisikan, terdapat dua faktor penyebab terganggunya kesehatan anak yaitu penyebab langsung, dan tidak langsung. Penyebab kurang gizi pada anak tidak hanya dipengaruhi oleh asupan makanan yang tidak memadai, tetapi juga oleh penyakit infeksi yang diderita. Anak yang sudah mendapat makanan yang cukup baik tetap beresiko mengalami kurang gizi jika sering terserang penyakit seperti diare atau demam sebaliknya, anak dengan asupan makan yang kurang baik akan mengalami penurunan daya tahan tubuh, sehingga mudah terserang infeksi. Infeksi ini kemudian dapat mengurangi nafsu makan, yang pada akhirnya memperparah kondisi kurang gizi tersebut. Oleh karena itu, kurang gizi pada anak sesungguhnya disebabkan oleh interaksi simultan antara kekurangan makanan dan adanya penyakit infeksi.

Masalah gizi pada anak dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang kompleks, mulai dari ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan, serta kondisi kesehatan dan lingkungan. Meskipun secara medis dapat dilihat dari indikator antropometri dan kadar hemoglobin, faktor non-medis seperti kemiskinan, sosial budaya, kurangnya pengetahuan, pengadaan dan distribusi pangan, serta bencana alam turut berperan besar. Secara spesifik, gizi buruk sering

dikaitkan dengan kemiskinan, ketidakstabilan sosial budaya keluarga, kurangnya pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam hal memasak dan variasi makanan, serta masalah dalam pengadaan dan distribusi pangan secara nasional. Gizi sangat esensial bagi kualitas fisik dan mental, yang melibatkan proses penyerapan dan penggunaan zat gizi untuk pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas. Gizi buruk sendiri dapat terjadi akibat ketidakseimbangan asupan zat gizi, masalah pencernaan, atau penyakit infeksi.

Di Indonesia, masalah kekurangan gizi masih di dominasi oleh faktor tingkat sosial ekonomi keluarga. Selain ketersediaan pangan faktor perilaku ibu, dukungan keluarga, dan peran petugas kesehatan juga sangat memengaruhi status gizi anak.

Perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor yang saling berkaitan. Pertama faktor yang mempermudah, yang mencakup dimensi internal dan sosial seperti pengetahuan, sikap, persepsi, serta nilai-nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat terkait kesehatan. Kedua, faktor pendorong yang merujuk pada ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan yang mendukung dan memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan. Terakhir, terdapat faktor penguat yang berasal dari dukungan sosial, seperti sikap dan perilaku positif dari tokoh masyarakat, tokoh agama, serta sikap, perilaku, dan keterampilan yang dimiliki oleh petugas kesehatan (Sidqi et al., 2023).

Gizi buruk merupakan kondisi dimana pertumbuhan anak terhambat dan tidak mampu mengejar ketertinggalan pertumbuhan, yang berakibat pada menurunnya laju pertumbuhan. Gizi buruk adalah masalah kesehatan masyarakat yang serius karena berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit, kematian, dan hambatan pada perkembangan kemampuan motorik serta mental anak. Balita yang lahir dengan berat badan normal sekalipun dapat mengalami gizi buruk jika kebutuhan nutrisi tambahan mereka tidak terpenuhi dengan baik. Hal ini disebabkan oleh gangguan dan ketidakcukupan pertumbuhan yang membuat anak-anak gagal mencapai potensi pertumbuhan idealnya. Dampak buruk jangka panjang dari gizi buruk sangat serius, meliputi penurunan kemampuan kognitif dan prestasi belajar, melemahnya kekebalan tubuh yang membuat anak mudah sakit, serta risiko tinggi terhadap berbagai penyakit kronis di masa tua, seperti diabetes, obesitas, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan bahkan kecacatan. Secara keseluruhan, kondisi ini secara signifikan akan memengaruhi kualitas sumber daya manusia Indonesia, yang berdampak pada penurunan produktivitas dan daya saing nasional di masa depan (Astarani et al., 2020).

Gizi buruk disebabkan oleh berbagai faktor yang saling terkait, mulai dari pola asuh hingga kondisi lingkungan. Salah satu faktor utamanya adalah teknik pengasuhan (*parenting*) yang tidak efektif, yang ditandai dengan kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi sebelum,

selama dan setelah masa kehamilan terjadi. Permasalahan ini diperparah oleh keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas, termasuk pelayanan ANC (*Ante Natal Care*), perawatan pasca melahirkan, dan pembelajaran dini yang memadai. Selain itu akses rumah tangga dan keluarga terhadap pangan sehat masih menjadi kendala, terutama karena harga makanan bergizi di Indonesia cenderung mahal. Terakhir, faktor lingkungan dan sanitasi yang buruk juga berperan penting, sanitasi yang tidak bersih meningkatkan resiko infeksi dan penyakit pada anak, yang kemudian memengaruhi status gizi dan dapat memicu masalah gizi buruk. Data di lapangan menunjukkan kondisi yang memprihatinkan, di mana satu dari lima keluarga di Indonesia masih melakukan buang air besar sembarangan, dan satu dari tiga keluarga belum memiliki akses ke air minum yang aman. Kondisi ini akan semakin kompleks dengan adanya temuan bahwa jumlah ibu berpendidikan rendah dengan balita stunting jauh lebih banyak di desa dibandingkan di kota.

Salah satu dampak negatif yang muncul ketika ibu bekerja di luar rumah adalah potensi ketelantaran anak, karena anak sangat bergantung pada pengasuhan dari anggota keluarga. Ibu yang bekerja di luar rumah memiliki waktu yang lebih terbatas untuk tugas rumah tangga, yang pada gilirannya memengaruhi pola asuh anak dan dapat mengganggu pertumbuhan serta perkembangan anak. Pola asuh orang tua sendiri di definisikan sebagai sikap dan perilaku orang tua dalam mendidik, membimbing, berkomunikasi, memberikan pengetahuan dasar, serta turut serta dalam membentuk karakter anak (Kosanke, 2019).

Peran orang tua, khususnya ibu sangatlah krusial dalam menjaga gizi anak. Seorang ibu harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk memastikan asupan gizi anaknya terpenuhi dengan baik. Orang tua wajib mampu memengaruhi pola makan anak mereka dan menciptakan lingkungan yang mendukung pemenuhan gizi dengan menyajikan makanan yang, ibu memegang peranan vital terkait makanan, mulai dari menyusun menu, berbelanja bahan, menyajikan makanan kepada anak, hingga menentukan pola dan frekuensi makan anak. Masalah gizi pada anak juga dipengaruhi oleh peran orang tua dalam memberi variasi makanan. Seringkali, orang tua hanya menyajikan dua jenis makanan setiap kali makan, seperti nasi dengan sayur atau nasi dengan satu jenis lauk (Firdausi et al., 2024).

Kurangnya kreativitas orang tua dalam menyediakan variasi atau keanekaragaman makanan ini membuat anak-anak lebih mudah bosan dengan hidangan yang disajikan, yang pada akhirnya menyebabkan mereka menjadi sulit makan. Kondisi gizi buruk disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama. Orang tua harus memiliki pengetahuan tentang kecukupan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan anak, termasuk nutrisi penting yang harus diberikan, seperti vitamin A, Zink, mikronutrien omega 3, dan protein yoghurt. Di

Indonesia, sebagai salah satu negara berkembang masalah gizi buruk pada anak masih menjadi tantangan yang signifikan (Collins et al., 2021).

Orang tua memegang peranan penting dalam mengenalkan gizi seimbang di rumah dengan melibatkan anak secara langsung dalam prosesnya. Pengenalan ini dilakukan dengan memperkenalkan berbagai bahan makanan serta sumber gizi dari masing-masing bahan. Keterlibatan anak dapat diwujudkan dengan mengajaknya ke warung atau ke pasar saat berbelanja bahan, dan bahkan melibatkan mereka dalam proses pengolahan bahan makanan yang telah dipilih. Selain itu, orang tua bertanggung jawab dalam merencanakan jadwal dan jenis makanan yang diberikan kepada anak, mulai dari penyusunan menu, pemilihan bahan makanan berkualitas baik, hingga pengolahan bahan yang tepat. Untuk memastikan kebutuhan gizi anak terpenuhi dan mencegah gizi buruk, menu makanan yang disajikan harus bervariasi agar anak tidak mudah bosan. Menu sebaiknya selalu berbeda dalam setiap waktu makan dan disesuaikan dengan kesukaan anak. Makanan diberikan dalam porsi yang sedikit namun bervariasi agar anak mampu menghabiskannya. Selain makanan utama, orang tua juga perlu memberikan makanan selingan diantara waktu makan utama.

Pola asuh orang tua merupakan salah satu faktor fundamental dalam pembentukan karakter anak, mengingat keluarga adalah lingkungan pertama bagi anak. Terdapat tiga kategori utama pola asuh, yaitu otoriter, demokratis, dan permisif. Pola asuh yang diterapkan secara tepat akan memberikan dampak positif pada perilaku anak. Secara khusus, pola asuh demokratis cenderung menghasilkan sikap dan perilaku anak yang terarah karena pola ini menekankan adanya peraturan sambil tetap menguatkan penyimpangan negatif. Intinya, pola asuh mencerminkan cara orang tua bersikap dan berinteraksi dengan anak-anak mereka. Pola asuh demokratis dianggap sebagai pola asuh yang ideal karena tidak hanya mementingkan kepentingan orang tua atau sebaliknya, melainkan mencari keseimbangan. Orang tua dengan pola asuh demokratis cenderung mendorong kebebasan anak sambil tetap menetapkan batasan yang jelas dan mengendalikan tindakan anak. Mereka memberikan pengawasan terhadap setiap kegiatan anak, memberikan kebebasan yang disertai dengan penanaman rasa tanggung jawab, sehingga anak dapat beraktivitas dan bersosialisasi dengan baik. Selain itu, orang tua dengan pola asuh ini mengarahkan kegiatan anak secara rasional, menghargai anak, dan mendorong anak untuk belajar membuat keputusan secara mandiri.

Bagi anak-anak yang menerima asuhan yang baik dan pemberian makanan yang cukup serta bergizi akan mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan sel-sel otak yang optimal. Sebaliknya, salah satu dampak negatif dari pengasuhan yang kurang baik adalah masalah makan seperti anak sulit makan atau bahkan obesitas yaitu kelebihan berat badan, yang

keduanya berdampak buruk bagi kesehatan anak. Kedua kondisi tersebut merupakan akibat dari kegagalan dalam konsumsi zat gizi secara benar, di mana malnutrisi disebabkan oleh kekurangan asupan zat gizi, sedangkan overweight terjadi karena asupan atau konsumsi makanan yang berlebihan. Hal tersebut menunjukkan adanya korelasi umum antara pola asuh yang baik dengan status gizi anak yang juga baik. Namun, terdapat kasus di mana orang tua sudah menerapkan pola asuh yang baik, tetapi status gizi anak tetap kurang optimal. Hal ini sering disebabkan oleh faktor anak sendiri, seperti anak yang sulit di atur, memiliki kebiasaan sulit makan, atau cenderung sangat memilih makanan. Secara keseluruhan, pola asuh yang positif memberikan kontribusi signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga efektif dalam menurunkan angka kejadian gizi buruk. Penting untuk diketahui bahwa pertumbuhan dan perkembangan optimal anak tidak hanya bergantung pada asupan nutrisi, tetapi juga pada perhatian dan kasih sayang yang menjadikan pola asuh yang baik sebagai kunci utama agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai usianya.

Keterlibatan aktif keluarga dalam setiap kegiatan pencegahan dan penanganan gizi buruk memiliki arti yang sangat penting. Orang tua dan anggota keluarga di dorong untuk berpartisipasi dalam berbagai program kesehatan dan gizi yang diadakan oleh pemerintah maupun organisasi masyarakat setempat. Partisipasi ini berfungsi untuk meningkatkan pemahaman keluarga mengenai pentingnya nutrisi dan kesehatan anak, sekaligus menumbuhkan kesadaran dan kepedulian terhadap isu-isu gizi buruk (Trinanda, 2023). Melalui pemberdayaan keluarga yang efektif, diharapkan setiap keluarga dapat mengambil peran aktif dalam upaya pencegahan dan penanganan gizi buruk pada anak, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup anak dan mencegah terjadinya gangguan pada pertumbuhan dan perkembangannya.

Oleh karena hal tersebut, keterlibatan keluarga mengenai pentingnya intervensi gizi buruk sangat dibutuhkan. Pengetahuan ini sangat krusial, terutama tentang intervensi sensitif, yang wajib diketahui orang tua mengingat mereka adalah pilar utama yang bertanggung jawab dalam menanggulangi masalah gizi buruk pada anak. Keluarga dan masyarakat merupakan sasaran utama dari intervensi gizi sensitif ini, yang diwujudkan melalui berbagai program dan kegiatan terstruktur.

(Susilowati et al., 2022) Kebiasaan makan merupakan pola perilaku individu maupun kelompok dalam menentukan pilihan, cara mengonsumsi, serta memanfaatkan bahan pangan yang tersedia, yang dipengaruhi oleh kondisi sosial dan budaya lingkungan tempat mereka tinggal. Setiap manusia memerlukan makanan sebagai sumber energi dan zat gizi untuk kelangsungan hidup. Tubuh membutuhkan asupan pangan yang memadai agar kebutuhan gizi

seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dapat terpenuhi secara optimal. Unsur-unsur gizi tersebut berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh terhadap berbagai gangguan kesehatan.

Pada anak, kegiatan makan tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana pendidikan agar anak mampu mengenal, menyukai, dan memilih makanan yang sehat, serta memahami porsi makan yang sesuai dan berkualitas. Pembentukan kebiasaan makan yang baik dapat dilakukan dengan menetapkan jadwal makan yang teratur sehingga anak terbiasa makan pada waktu yang telah ditentukan. Kebiasaan sarapan pagi memiliki peran penting dalam membantu pemenuhan kebutuhan gizi harian.

(Leda et al., 2022) Kesehatan, pemenuhan gizi, dan perawatan yang tepat berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini secara optimal. Oleh karena itu, anak perlu dibiasakan menjalani perilaku hidup sehat sejak dini. Anak yang sehat adalah anak yang berada dalam kondisi baik secara fisik, mental, dan sosial, serta terbebas dari penyakit dan gangguan. Ciri-ciri anak sehat dapat dilihat dari pertumbuhan fisik yang sesuai dengan usia, berat dan tinggi badan normal, tubuh aktif dan jarang sakit, nafsu makan baik, serta kondisi mental yang berkembang secara wajar. Selain itu, anak yang sehat juga tampak ceria dan mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Kesehatan, pemenuhan gizi, dan perawatan yang tepat berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini secara optimal. Oleh karena itu, anak perlu dibiasakan menjalani perilaku hidup sehat sejak dini. Anak yang sehat adalah anak yang berada dalam kondisi baik secara fisik, mental, dan sosial, serta terbebas dari penyakit dan gangguan. Ciri-ciri anak sehat dapat dilihat dari pertumbuhan fisik yang sesuai dengan usia, berat dan tinggi badan normal, tubuh aktif dan jarang sakit, nafsu makan baik, serta kondisi mental yang berkembang secara wajar. Selain itu, anak yang sehat juga tampak ceria dan mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peran orang tua memiliki pengaruh yang sangat penting dalam menjaga kesehatan anak, khususnya dalam mencegah dan menangani masalah kekurangan gizi. Orang tua berperan sebagai pihak utama dalam pemenuhan gizi seimbang, pembentukan kebiasaan makan sehat, serta pemantauan tumbuh kembang anak secara rutin melalui pengukuran berat dan tinggi badan. Tingkat pengetahuan dan pendidikan orang tua sangat memengaruhi kemampuan mereka

dalam memilih, mengolah, dan menyajikan makanan bergizi sesuai dengan kebutuhan anak. Selain itu, faktor sosial ekonomi dan pola asuh keluarga turut berkontribusi terhadap status gizi anak. Keterbatasan ekonomi, rendahnya literasi gizi, serta kebiasaan konsumsi makanan instan menjadi faktor risiko terjadinya gizi buruk pada anak. Kurangnya keterlibatan orang tua dalam program kesehatan dan gizi yang diselenggarakan pemerintah juga memperbesar potensi terjadinya masalah gizi. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesadaran, edukasi gizi, dan keterlibatan aktif orang tua melalui pendekatan berbasis keluarga sangat diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Dengan keterlibatan orang tua yang konsisten dan berkelanjutan, pemenuhan gizi anak dapat tercapai dengan lebih baik sehingga anak mampu tumbuh sehat, cerdas, dan produktif di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astarani, K., Idris, D. N. T., & Oktavia, A. R. (2020). Prevention of stunting through health education in parents of pre-school children. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 70–77. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i1.270>
- Batuul, K. Al, Basrun, S., Anggraeni, L., Amalia, N., & Pebrianti, F. (2025). The role of parents in improving the health and nutrition of early childhood at RA Umdi Al Maemunah Parepare. *I(1)*, 1–12.
- Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C. H., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., McCoy, D. C., Fink, G., Shawar, Y. R., Shiffman, J., Deverece, A. E., Wodon, Q. T., Vargas-Barón, E., & Grantham-McGregor, S. (2017). Early childhood development coming of age: Science through the life course. *The Lancet*, 389(10064), 77–90. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31389-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7)
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). [Title unavailable]. *20*, 167–186.
- Firdaussi, F. A., Khaerunisa, N., & Muniroh, S. M. (2024). Peran orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia 4–5 tahun di Desa Mayangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan. *Prosiding SINAU: Seminar Nasional Pendidikan Islam Anak Usia Dini* (pp. 683–691).
- Grantham-McGregor, S., Cheung, Y. B., Cueto, S., Glewwe, P., Richter, L., & Strupp, B. (2007). Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries. *The Lancet*, 369(9555), 60–70. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60032-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60032-4)
- Kosanke, R. M. (2019). Status gizi pada anak pra sekolah: Peran pola asuh orang tua. *9(2)*, 121–130.
- Leda, R., Haingu, R. M., Salonia, D., Deta, J., & Leko, N. M. (2022). Peran orang tua dalam pemenuhan gizi anak usia dini yang ber-riwayat stunting di Desa Kalembu Weri Kecamatan Wewewa Barat Kabupaten Sumba Barat Daya. *5*, 5413–5420. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i12.1212>
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang sebagai

- upaya pencegahan stunting pada anak usia 4–5 tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>
- Nurfatimah, Zainuddin, A., Meliahsari, R., & Yunawati, I. (2025). Hubungan personal hygiene, pengetahuan gizi, dan pendidikan orang tua dengan status gizi remaja di SMAN 9 Kendari, Kota Kendari. *JKL-UHO*, 6(1), 73–80.
- Septiarti, S. W., Hanum, F., Suardiman, S. P., & Kusumawardani, E. (2022). Parental involvement of marginalized children's education in Yogyakarta. *Cakrawala Pendidikan*, 41(2), 494–506. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i2.44982>
- Sidqi, et al. (2023). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12–25. <https://doi.org/10.24239/abulava.Vol2.Iss2.40>
- Siti Maulani, Rizkiyani, F., & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang pada anak usia 4–5 tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154–168. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186>
- Susilowati, E., Yunarsih, & Krisnawati, D. I. (2022). *Jurnal Keperawatan*, 14, 219–228. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.36>
- Taguwel, M. T., Ngole, K. W., Bibak, L., Kube, C. D. R., & Ngura, E. T. (2025). Peran orang tua dalam pendidikan anak usia dini. *Jurnal Citra Magang dan Persekolahan*, 3(3), 196–204. <https://doi.org/10.38048/jcmp.v3i3.5959>
- Trinanda, R. (2023). Pentingnya intervensi orang tua dalam mencegah stunting pada anak. *DIKLUS: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 7(1), 2023–2087. <https://doi.org/10.21831/diklus.v7i1.50469>
- UNICEF. (2019). *The state of the world's children 2019: Children, food and nutrition*. UNICEF.
- World Health Organization. (2020). *Malnutrition*. WHO.