

Optimalisasi Peran Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Dan Kesehatan Anak Usia Dini

Andi Aslindah

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda, Indonesia andi.aslindah@uwgm.ac.id

Siti Rahmah

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda, Indonesia syaura811@gmail.com

Al Mukaromah

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda , Indonesia almukaromah1995@gmail.com

Masrah

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda , Indonesia masrahcah@gmail.com

Fitria Handayani

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda , Indonesia fitriahandayanihandayani8193@gmail.com

Junani

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda , Indonesia junaninani215@gmail.com

Susanti

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda, Indonesia Susantisyahrin48@gmail.com

Abstract: *Parents play an important role in establishing healthy lifestyle patterns from early childhood. The fulfillment of children's nutrition and health is not only influenced by food availability but also by parenting practices, the provision of healthy menus, the development of eating habits, supervision of digital media use, and physical activities. This study aims to analyze the optimization of parents' roles in fulfilling nutrition and health needs of early childhood. This study employed a descriptive qualitative approach. The research was conducted in five Early Childhood Education (ECE) units in Kutai Kartanegara Regency. Data were collected through observations, semi-structured interviews, and documentation, involving parents as the main informants and principals and teachers as supporting informants. Data analysis was carried out through data reduction, data presentation, and conclusion drawing, while data validity was strengthened through source triangulation and technique triangulation. The results showed that parents' roles in fulfilling children's nutrition and health were reflected in five main aspects, namely maintaining children's health, providing healthy and balanced menus, developing positive eating habits, supervising digital media use (screen time), and encouraging physical activities. Parents have attempted to fulfill children's nutritional and health needs through providing food, implementing healthy habits, providing assistance, and encouraging children to engage in physical activities. However, several challenges were still found, including family economic limitations, less supportive home environments for physical activities, and children's eating habits that tend to prefer certain foods and have limited acceptance of food variations. This study indicates that optimizing parents' roles in fulfilling early childhood nutrition and health requires consistency, knowledge, skills, and support from families, Early Childhood Education institutions, and health services. Collaboration between parents, early childhood education institutions, and health services is an important part of strengthening the implementation of healthy lifestyle patterns in early childhood.*

Keywords: *Early Childhood, Parents' Roles, Healthy Menu, Eating Habits, Physical Activity*

Abstrak: Orang tua memiliki peran penting dalam membentuk pola hidup sehat sejak anak berada pada usia dini. Pemenuhan gizi dan kesehatan anak tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan makanan, tetapi juga oleh pola pengasuhan, penyediaan menu sehat, pembentukan kebiasaan makan, pengawasan penggunaan media digital, dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis optimalisasi peran orang tua dalam pemenuhan gizi dan kesehatan anak usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada lima satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Kabupaten Kutai Kartanegara. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi dengan melibatkan

orang tua sebagai informan utama serta kepala sekolah dan guru sebagai informan pendukung. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran orang tua dalam pemenuhan gizi dan kesehatan anak tercermin dalam lima aspek utama, yaitu menjaga kesehatan anak, penyediaan menu sehat dan seimbang, pembentukan kebiasaan makan yang positif, pengawasan penggunaan media digital (screen time), dan pembiasaan aktivitas fisik. Orang tua telah berupaya memenuhi kebutuhan gizi dan kesehatan anak melalui penyediaan makanan, pembiasaan hidup sehat, pendampingan, serta pemberian kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas fisik. Namun, dalam penerapannya masih ditemukan beberapa kendala, antara lain keterbatasan ekonomi keluarga, lingkungan rumah yang kurang mendukung aktivitas fisik, serta kebiasaan makan anak yang cenderung memilih makanan tertentu dan kurang menerima variasi makanan. Penelitian ini menunjukkan bahwa optimalisasi peran orang tua dalam pemenuhan gizi dan kesehatan anak usia dini memerlukan konsistensi, pengetahuan, keterampilan, serta dukungan dari lingkungan keluarga, satuan PAUD, dan layanan kesehatan. Kolaborasi antara orang tua, lembaga pendidikan anak usia dini, dan layanan kesehatan menjadi bagian penting dalam memperkuat penerapan pola hidup sehat anak usia dini.

Kata Kunci: Anak Usia Dini, Peran Orang Tua, Menu Sehat, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik.

PENDAHULUAN

Usia dini merupakan fase perkembangan yang sangat penting karena pada periode ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung secara pesat. Pemenuhan kebutuhan gizi yang memadai menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan anak, termasuk perkembangan kognitif dan motorik. Nutrisi yang cukup dan seimbang diperlukan agar anak memperoleh energi dan zat gizi yang mendukung aktivitas serta proses perkembangan secara optimal. Rahmawati et al. (2025) menunjukkan bahwa pemenuhan nutrisi pada anak usia dini berkaitan dengan perkembangan kognitif dan motorik anak. Oleh karena itu, perhatian terhadap pemenuhan gizi perlu diberikan sejak dini melalui keterlibatan keluarga dan lingkungan pendidikan anak usia dini.

Peran orang tua memiliki posisi penting dalam mendukung pemenuhan gizi dan kesehatan anak. Peran tersebut tidak hanya berkaitan dengan penyediaan makanan, tetapi juga mencakup pola pengasuhan, pembentukan kebiasaan hidup sehat, pemantauan kesehatan, serta penciptaan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak. Khotimah et al. (2025) menjelaskan bahwa orang tua memiliki peran dalam meningkatkan kesehatan dan pemenuhan nutrisi anak melalui pengasuhan dan pembiasaan perilaku sehat. Dengan demikian, pengetahuan dan keterlibatan orang tua menjadi bagian penting dalam membangun pola hidup sehat anak sejak usia dini.

Pola pemberian makan yang diterapkan orang tua juga berkaitan dengan kebiasaan makan dan kondisi gizi anak. Orang tua memiliki peran dalam menentukan jenis makanan yang tersedia, waktu makan, serta cara makanan diberikan kepada anak. Maulida & Aini (2025) menunjukkan bahwa konsumsi makanan, pola asuh makan, dan gangguan makan berkaitan dengan status gizi anak PAUD usia 4–7 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan gizi anak tidak hanya ditentukan oleh makanan yang tersedia, tetapi juga oleh praktik pemberian makan dan perilaku makan anak.

Pemenuhan kebutuhan gizi perlu dilakukan melalui penyediaan makanan yang beragam dan seimbang. Orang tua perlu memperhatikan komposisi makanan dengan menyediakan sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, serta asupan cairan yang sesuai dengan kebutuhan anak. Salah satu bentuk keterlibatan orang tua dalam pemenuhan makanan anak ketika berada di sekolah adalah penyediaan bekal. Umasugi et al. (2020) membahas pemenuhan gizi anak melalui lunch box atau bekal makanan dan menunjukkan pentingnya pemahaman orang tua dalam menyediakan bekal yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Bekal menjadi salah satu bentuk praktik nyata orang tua dalam menentukan makanan yang dikonsumsi anak di lingkungan sekolah.

Selain jenis dan kualitas makanan, kebiasaan makan merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam pemenuhan gizi anak. Anak usia dini masih berada dalam tahap pembentukan preferensi makanan sehingga dapat menunjukkan ketertarikan terhadap makanan tertentu dan menolak makanan lainnya. Kondisi tersebut dapat menjadi tantangan bagi orang tua dalam mengenalkan makanan yang lebih beragam. Adhani (2019) menunjukkan pentingnya peran orang tua dalam menghadapi perilaku picky eater pada anak usia dini. Pendampingan yang dilakukan secara konsisten dan pengalaman makan yang positif dapat membantu anak mengenal berbagai jenis makanan secara bertahap.

Pemenuhan kesehatan anak juga berkaitan dengan pola penggunaan media digital dalam kehidupan sehari-hari. Televisi, telepon pintar, tablet, dan perangkat digital lainnya telah menjadi bagian dari lingkungan keluarga. Penggunaan media digital perlu mendapatkan pengawasan dan pendampingan orang tua agar tidak mengurangi kesempatan anak untuk bermain, berinteraksi secara langsung, dan melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pengaturan screen time menjadi salah satu bagian dari peran orang tua dalam membangun pola hidup sehat anak.

Selain pengelolaan penggunaan media digital, aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan anak usia dini. Anak membutuhkan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik melalui bermain aktif, berjalan, berlari, melompat, dan kegiatan bermain lainnya sesuai dengan tahap perkembangannya. Orang tua memiliki peran dalam memberikan kesempatan dan dukungan agar anak dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin. Lingkungan keluarga dan satuan PAUD yang mendukung aktivitas fisik dapat membantu anak membangun kebiasaan hidup aktif sejak usia dini.

Berdasarkan uraian tersebut, pemenuhan gizi dan kesehatan anak usia dini merupakan proses yang melibatkan berbagai aspek dalam kehidupan anak. Peran orang tua tidak hanya terlihat dalam penyediaan makanan, tetapi juga dalam pengasuhan, pembentukan kebiasaan makan, pengawasan penggunaan media digital, dan pemberian kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik. Namun, penerapan pola hidup sehat pada setiap keluarga dapat menghadapi kondisi dan kendala yang berbeda. Oleh karena itu, diperlukan gambaran mengenai bagaimana orang tua menjalankan perannya dalam memenuhi kebutuhan gizi dan kesehatan anak pada lingkungan yang berbeda.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan pada lima satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Kabupaten Kutai Kartanegara. Kajian ini memfokuskan pada lima aspek utama, yaitu peran orang tua dalam

menjaga kesehatan anak, penyediaan menu sehat dan seimbang, pembentukan kebiasaan makan yang positif, pengawasan penggunaan media digital (screen time), serta pembiasaan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis optimalisasi peran orang tua dalam pemenuhan gizi dan kesehatan anak usia dini. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai praktik orang tua dalam membangun pola hidup sehat anak serta menjadi dasar untuk memperkuat kolaborasi antara keluarga, satuan PAUD, dan layanan kesehatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran secara mendalam mengenai optimalisasi peran orang tua dalam pemenuhan gizi dan kesehatan anak usia dini. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian dapat menggambarkan praktik pengasuhan, kebiasaan yang diterapkan, serta kendala yang dihadapi orang tua dalam mendukung pola hidup sehat anak.

Penelitian dilaksanakan pada lima satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Kabupaten Kutai Kartanegara. Pemilihan lokasi penelitian dan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan kesesuaian lokasi serta keterlibatan informan dalam memberikan informasi mengenai pemenuhan gizi dan kesehatan anak usia dini. Informan utama dalam penelitian ini adalah orang tua anak usia dini yang terlibat dalam pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan gizi serta kesehatan anak. Selain itu, kepala sekolah dan guru dilibatkan sebagai informan pendukung untuk memperoleh informasi tambahan mengenai pembiasaan kesehatan, kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan keterlibatan keluarga dalam mendukung kesehatan anak.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada orang tua untuk memperoleh informasi mengenai peran orang tua dalam menjaga kesehatan anak, penyediaan menu sehat dan pemenuhan gizi, pembentukan kebiasaan makan, pengawasan penggunaan media digital (screen time), aktivitas fisik, serta kendala yang dihadapi dalam menerapkan pola hidup sehat.

Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi lingkungan PAUD dan pembiasaan anak yang berkaitan dengan kesehatan, makanan dan bekal, kebiasaan makan, aktivitas fisik, serta penggunaan media digital. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan, catatan lapangan, dan dokumen lain yang relevan dengan penelitian.

Data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dianalisis menggunakan model analisis data interaktif Miles. Matthew B. et al. (2014), yang meliputi tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi dipilih, disederhanakan, serta dikelompokkan berdasarkan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian deskriptif untuk menemukan pola dan tema yang muncul. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis data.

Keabsahan data dalam penelitian ini diperkuat melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik Sugiyono (2022). Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sementara itu, triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari orang tua dengan informasi pendukung dari kepala sekolah dan guru. Triangulasi dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas dan memastikan kesesuaian data penelitian.

Tabel 1. Fokus Penelitian, Indikator, dan Teknik Pengumpulan Data

<i>No.</i>	<i>Fokus Penelitian</i>	<i>Indikator yang Dikaji</i>	<i>Teknik Pengumpulan Data</i>
1.	Peran orang tua dalam menjaga kesehatan anak	Pembiasaan hidup bersih, menjaga kebersihan diri, pemantauan kondisi kesehatan anak, pemenuhan kebutuhan istirahat, serta upaya orang tua dalam membangun perilaku hidup sehat	Wawancara, observasi, dokumentasi
2.	Penyediaan menu sehat dan pemenuhan gizi anak	Penyediaan makanan bergizi, variasi menu makanan, pemberian makanan pokok, lauk, sayur, buah, minuman, bekal anak, serta upaya orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi anak	Wawancara, observasi, dokumentasi
3.	Pembentukan kebiasaan makan anak	Jadwal makan, kebiasaan sarapan, kemandirian makan, suasana makan, preferensi makanan anak, kesulitan menerima variasi makanan, serta pendampingan orang tua saat makan	Wawancara, observasi, dokumentasi
4.	Pengawasan penggunaan media digital (<i>screen time</i>)	Durasi penggunaan gadget, waktu penggunaan, pendampingan orang tua, aturan penggunaan media digital, jenis konten yang diakses, serta upaya orang tua dalam membatasi penggunaan gadget	Wawancara, observasi, dokumentasi
5.	Pembiasaan aktivitas fisik anak	Kesempatan anak bermain aktif, kegiatan bergerak, aktivitas fisik di rumah dan sekolah, keterlibatan orang tua dalam aktivitas bermain, serta dukungan lingkungan terhadap aktivitas fisik anak	Wawancara, observasi, dokumentasi

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran orang tua dalam menjaga kesehatan anak usia dini dilakukan melalui pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat, pemantauan kondisi kesehatan anak, serta pemberian perawatan ketika anak mengalami gangguan kesehatan. Peran tersebut dilakukan melalui kebiasaan sehari-hari di lingkungan keluarga dan diperkuat dengan pembiasaan kesehatan yang diterapkan di satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).

Berdasarkan hasil observasi, pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat telah dikenalkan kepada anak melalui berbagai kegiatan di lingkungan PAUD. Anak dibiasakan mencuci tangan sebelum makan menggunakan sabun, menjaga kebersihan diri, serta mengenal pentingnya menjaga kesehatan gigi. Pembiasaan tersebut dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan, penjelasan dari guru, serta praktik langsung agar anak terbiasa menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Selain melalui pembiasaan di sekolah, keterlibatan orang tua juga terlihat dari upaya dalam memantau kondisi kesehatan anak. Berdasarkan hasil wawancara, orang tua memperhatikan kondisi fisik anak, memberikan penanganan awal ketika anak mengalami sakit, serta membawa anak untuk mendapatkan pemeriksaan kesehatan apabila diperlukan. Pemantauan kesehatan juga dilakukan melalui kegiatan penimbangan dan pemeriksaan pertumbuhan anak dengan dukungan dari keluarga, satuan PAUD, dan layanan kesehatan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa menjaga kesehatan anak usia dini tidak hanya dilakukan ketika anak mengalami sakit, tetapi juga melalui upaya pencegahan dan pembentukan kebiasaan sehat secara berkelanjutan. Orang tua memiliki peran dalam memberikan contoh, mengingatkan, dan mendampingi anak untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Khotimah et al. (2025b) yang menjelaskan bahwa keterlibatan orang tua memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan dan pemenuhan nutrisi anak usia dini melalui pengasuhan serta pembiasaan perilaku sehat. Dengan demikian, optimalisasi peran orang tua dalam menjaga kesehatan anak dapat dilakukan melalui konsistensi pembiasaan hidup bersih, pemantauan kesehatan secara berkala, serta kerja sama antara keluarga, satuan PAUD, dan layanan kesehatan.

Penyediaan Menu Sehat dan Pemenuhan Gizi Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam menyediakan makanan yang dikonsumsi anak, baik makanan yang diberikan di rumah maupun bekal yang dibawa ke satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Penyediaan makanan menjadi salah satu bentuk keterlibatan orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi anak usia dini.

Berdasarkan hasil observasi, bekal yang dibawa anak terdiri atas makanan pokok seperti nasi yang dilengkapi dengan lauk berupa ikan, ayam, atau telur, serta sayuran. Sebagian anak juga membawa buah sebagai pelengkap makanan. Selain itu, masih ditemukan beberapa bekal berupa makanan ringan seperti roti, donat, atau kue sebagai variasi makanan. Untuk minuman, anak membawa air putih menggunakan tumbler dan sebagian lainnya membawa susu kemasan.

Penyediaan bekal sehat di lingkungan PAUD juga didukung oleh pembiasaan yang diterapkan oleh satuan pendidikan. Sekolah memberikan arahan kepada orang tua mengenai pentingnya menyediakan makanan yang lebih sehat dan membatasi jajanan kurang sehat. Salah satu bentuk pembiasaan yang diterapkan adalah kegiatan Matego (Makanan Tanpa Gorengan) sebagai upaya mengenalkan pilihan makanan yang lebih sehat kepada anak. Dalam mendukung penyediaan menu sehat, orang tua juga berusaha mencari variasi makanan melalui berbagai sumber informasi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan gizi anak tidak hanya berkaitan dengan tersedianya makanan, tetapi juga dipengaruhi oleh keterlibatan orang tua dalam memilih, menyiapkan, dan mengenalkan makanan sehat kepada anak. Penyediaan makanan yang beragam perlu disesuaikan dengan kebutuhan serta penerimaan anak agar makanan yang diberikan dapat dikonsumsi dengan baik. Hal ini sejalan dengan Jatmikowati et al. (2023) yang menjelaskan bahwa

peran orang tua dan guru dalam pembiasaan makanan sehat anak usia dini terlihat melalui penyediaan menu makanan sehat, pengenalan makanan bergizi, serta dukungan terhadap kebiasaan makan anak.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa penyediaan menu sehat masih menghadapi beberapa kendala. Variasi makanan yang diberikan kepada anak belum selalu sama pada setiap keluarga. Beberapa anak masih memiliki kecenderungan memilih makanan tertentu dan kurang menerima perubahan menu. Selain itu, kondisi ekonomi keluarga juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pemenuhan gizi anak. Oleh karena itu, penyediaan makanan bergizi perlu disesuaikan dengan kemampuan keluarga melalui pemilihan bahan makanan yang bergizi, mudah diperoleh, dan sesuai dengan kondisi ekonomi.

Pemenuhan nutrisi pada anak usia dini memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk perkembangan kognitif dan motorik. Rahmawati et al. (2025) menjelaskan bahwa kebutuhan gizi yang terpenuhi menjadi salah satu faktor pendukung perkembangan anak secara optimal. Selain itu, penyediaan bekal makanan juga menjadi bentuk nyata keterlibatan orang tua dalam menentukan makanan yang dikonsumsi anak selama berada di lingkungan sekolah Umasugi et al. (2020).

Dengan demikian, peran orang tua dalam pemenuhan gizi anak tidak hanya berkaitan dengan menyediakan makanan, tetapi juga memilih makanan yang sesuai, mengatur variasi menu, memperhatikan penerimaan anak terhadap makanan, serta menyesuaikan penyediaan makanan dengan kondisi keluarga. Dukungan dari satuan PAUD melalui edukasi dan pembiasaan makanan sehat juga menjadi bagian penting dalam memperkuat pemenuhan gizi anak usia dini.

Pembentukan Kebiasaan Makan Anak

Kebiasaan makan merupakan salah satu aspek penting dalam pemenuhan gizi anak usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan anak memiliki kondisi yang beragam, baik dalam hal kemandirian saat makan, jumlah makanan yang dikonsumsi, maupun jenis makanan yang disukai. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh karakteristik anak, pengalaman makan, serta pola pendampingan yang diberikan oleh orang tua.

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa anak masih membutuhkan pendampingan orang tua ketika makan. Orang tua tidak hanya berperan dalam menyediakan makanan, tetapi juga membantu anak membangun kebiasaan makan yang lebih baik melalui pendampingan, pemberian contoh, dan pengenalan berbagai jenis makanan secara bertahap. Beberapa anak menunjukkan kecenderungan memilih jenis makanan tertentu dan kurang menerima perubahan menu makanan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa setiap anak memiliki preferensi makanan yang berbeda sehingga diperlukan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik anak.

Selain preferensi makanan, suasana saat makan juga menjadi bagian penting dalam membentuk kebiasaan makan anak. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa orang tua menerapkan aturan tertentu selama waktu makan, seperti

membatasi aktivitas yang dapat mengganggu konsentrasi anak ketika makan. Pendampingan tersebut dilakukan agar anak dapat lebih fokus terhadap makanan yang dikonsumsi dan menciptakan pengalaman makan yang lebih nyaman.

Hasil pengamatan juga menunjukkan bahwa masih terdapat anak yang belum selalu menghabiskan makanan yang dibawa dari rumah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penyediaan makanan oleh orang tua belum selalu menjamin makanan dapat diterima dan dikonsumsi seluruhnya oleh anak. Penerimaan anak terhadap makanan, kebiasaan makan keluarga, serta suasana saat makan menjadi faktor yang perlu diperhatikan dalam mendukung pemenuhan gizi anak.

Pembentukan kebiasaan makan anak usia dini tidak hanya dipengaruhi oleh jenis makanan yang diberikan, tetapi juga oleh praktik pemberian makan yang diterapkan oleh orang tua. Pendampingan saat makan, pemberian contoh perilaku makan yang baik, serta pengenalan makanan secara bertahap menjadi bagian penting dalam membantu anak membangun pola makan yang sehat. Orang tua juga perlu menciptakan suasana makan yang positif agar anak tidak merasa tertekan ketika mencoba makanan baru.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Adhani (2019) yang menjelaskan bahwa perilaku *picky eater* pada anak usia dini membutuhkan peran orang tua dalam memberikan pendampingan dan mengenalkan makanan secara bertahap. Selain itu, Maulida & Aini (2025) menunjukkan bahwa konsumsi makanan, praktik pemberian makan, dan perilaku makan merupakan aspek yang berkaitan dengan kondisi gizi anak usia prasekolah. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa strategi orang tua seperti memberikan contoh makan yang baik, menyajikan variasi makanan, dan menerapkan aturan makan secara konsisten dapat membantu membangun kebiasaan makan anak yang lebih positif.

Dengan demikian, pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini membutuhkan konsistensi orang tua dalam memberikan contoh perilaku makan yang baik, mendampingi anak selama waktu makan, menciptakan suasana makan yang nyaman, serta mengenalkan berbagai jenis makanan secara bertahap. Pendekatan yang dilakukan secara positif dan menyenangkan dapat membantu anak membangun kebiasaan makan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangannya.

Pengawasan Screen Time dan Penggunaan Media Digital

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media digital menjadi salah satu bagian dari kehidupan anak usia dini yang membutuhkan pendampingan orang tua. Peran orang tua dalam penggunaan media digital tidak hanya berkaitan dengan membatasi waktu penggunaan gadget, tetapi juga mencakup pemilihan konten, pemberian arahan, serta pendampingan ketika anak mengakses perangkat digital.

Berdasarkan hasil wawancara, orang tua memiliki cara yang beragam dalam mengawasi penggunaan media digital anak. Sebagian orang tua telah menerapkan pembatasan penggunaan gadget dengan menentukan waktu penggunaan, memilih tontonan yang sesuai, serta mendampingi anak ketika mengakses media digital. Pendampingan tersebut dilakukan karena orang tua menyadari bahwa tidak semua konten yang muncul pada perangkat digital sesuai dengan usia anak.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa beberapa orang tua memperhatikan jenis konten yang ditonton anak. Orang tua tidak hanya melihat tujuan tontonan, tetapi juga mempertimbangkan adanya iklan atau rekomendasi video lain yang dapat muncul ketika anak menggunakan media digital. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengawasan media digital membutuhkan pemahaman orang tua mengenai keamanan konten dan penggunaan teknologi yang sesuai bagi anak usia dini.

Selain pembatasan penggunaan gadget, orang tua juga berupaya memberikan alternatif kegiatan lain agar anak tidak hanya bergantung pada media digital. Kegiatan seperti bermain bersama keluarga, melakukan aktivitas fisik, dan melakukan kegiatan langsung menjadi pilihan orang tua untuk mengurangi penggunaan gadget. Dengan demikian, pembatasan screen time tidak hanya dilakukan melalui larangan, tetapi juga melalui penyediaan aktivitas yang mendukung perkembangan anak.

Perbedaan pemahaman orang tua mengenai penggunaan media digital menunjukkan bahwa kemampuan melakukan pengawasan masih dipengaruhi oleh pengetahuan dan literasi digital keluarga. Oleh karena itu, orang tua perlu memiliki pemahaman bahwa penggunaan media digital pada anak tidak hanya berkaitan dengan lama waktu penggunaan, tetapi juga kualitas konten dan pendampingan selama anak menggunakan perangkat digital.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Wu et al. (2025) yang menjelaskan bahwa strategi pendampingan orang tua (parental mediation) memiliki peran dalam mengatur penggunaan media digital anak prasekolah. Pendampingan tersebut dapat dilakukan melalui pembatasan penggunaan layar, pengawasan aktivitas digital, serta keterlibatan orang tua dalam penggunaan media digital anak.

Dengan demikian, optimalisasi peran orang tua dalam pengawasan screen time tidak hanya dilakukan melalui pembatasan durasi penggunaan gadget, tetapi juga melalui pemilihan konten, peningkatan literasi digital orang tua, pendampingan, serta penyediaan kegiatan alternatif yang mendukung perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak usia dini.

Pembiasaan Aktivitas Fisik Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu bagian penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan anak usia dini. Peran orang tua terlihat melalui pemberian kesempatan kepada anak untuk bermain aktif, melakukan kegiatan bergerak, serta mendukung anak agar tidak hanya melakukan aktivitas yang bersifat pasif. Selain itu, satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) juga memiliki peran dalam menyediakan kegiatan yang memberikan kesempatan anak untuk bergerak melalui aktivitas bermain.

Berdasarkan hasil observasi, aktivitas fisik telah menjadi bagian dari kegiatan sehari-hari anak di lingkungan PAUD. Anak mengikuti kegiatan seperti senam pagi, gerak lagu, serta permainan yang melibatkan gerakan tubuh. Pada waktu bermain, anak memperoleh kesempatan untuk melakukan aktivitas seperti berlari, bermain bersama teman, menggunakan fasilitas bermain, serta melakukan berbagai kegiatan motorik lainnya. Aktivitas tersebut memberikan kesempatan

kepada anak untuk bergerak secara aktif sekaligus mendukung perkembangan kemampuan motorik.

Selain kegiatan yang dilakukan di sekolah, hasil wawancara menunjukkan bahwa orang tua juga memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas fisik di lingkungan rumah. Beberapa anak melakukan kegiatan bermain seperti bersepeda, bermain bersama teman, atau melakukan permainan aktif bersama anggota keluarga. Namun, kesempatan anak untuk bermain di luar rumah dipengaruhi oleh kondisi lingkungan tempat tinggal, terutama faktor keamanan. Pada lingkungan yang dianggap kurang aman, orang tua cenderung memberikan pengawasan lebih ketat atau mengarahkan anak untuk melakukan aktivitas bermain di dalam rumah.

Perbedaan kondisi lingkungan menunjukkan bahwa pembiasaan aktivitas fisik anak tidak hanya dipengaruhi oleh keinginan anak untuk bergerak, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan orang tua dan lingkungan sekitar. Lingkungan yang aman memberikan kesempatan lebih besar bagi anak untuk bermain aktif, berinteraksi dengan teman, dan mengeksplorasi lingkungan. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat membatasi kesempatan anak melakukan aktivitas fisik di luar rumah.

Aktivitas fisik melalui kegiatan bermain memiliki manfaat bagi perkembangan anak usia dini, terutama dalam mendukung kemampuan motorik kasar, koordinasi tubuh, keseimbangan, serta kemampuan sosial melalui interaksi dengan teman sebaya. Oleh karena itu, orang tua perlu memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas fisik sesuai dengan tahap perkembangan dan tetap memperhatikan aspek keamanan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Carson & Janssen (2012) yang menjelaskan bahwa peran orang tua memiliki pengaruh dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik anak prasekolah. Dukungan orang tua melalui pemberian kesempatan bermain aktif, penyediaan lingkungan yang mendukung, serta keterlibatan dalam aktivitas anak menjadi faktor penting dalam membangun perilaku hidup sehat.

Dengan demikian, pembiasaan aktivitas fisik anak usia dini dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana dan menyenangkan, baik di rumah maupun di satuan PAUD. Dukungan orang tua dan lingkungan pendidikan menjadi bagian penting dalam memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak aktif serta membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Optimalisasi Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi dan Kesehatan Anak

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, optimalisasi peran orang tua dalam pemenuhan gizi dan kesehatan anak usia dini dilakukan melalui keterlibatan orang tua dalam menjaga kesehatan, menyediakan makanan sesuai kebutuhan anak, membentuk kebiasaan makan, mengawasi penggunaan media digital, serta memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas fisik. Kelima aspek tersebut saling berkaitan dalam membentuk pola hidup sehat anak usia dini dan membutuhkan pembiasaan yang dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua telah melakukan berbagai upaya dalam memenuhi kebutuhan gizi dan kesehatan anak, meskipun setiap keluarga memiliki kondisi dan kendala yang berbeda. Pada aspek kesehatan, orang tua melakukan pemantauan kondisi anak dan memberikan penanganan ketika anak mengalami gangguan kesehatan. Pada aspek gizi, orang tua berusaha menyediakan makanan dan bekal yang sesuai dengan kemampuan keluarga serta mempertimbangkan makanan yang dapat diterima oleh anak. Sementara itu, pada aspek kebiasaan makan, orang tua masih menghadapi tantangan berupa preferensi makanan tertentu dan kesulitan anak dalam menerima variasi makanan.

Optimalisasi peran orang tua tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyediakan kebutuhan anak, tetapi juga mencakup pengetahuan, pendampingan, dan pembentukan kebiasaan sehat secara berkelanjutan. Orang tua memiliki posisi penting sebagai lingkungan pertama bagi anak dalam mengenalkan perilaku hidup sehat melalui contoh, arahan, dan keterlibatan langsung dalam aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan dari satuan PAUD dan tenaga kesehatan menjadi bagian penting dalam memperkuat pemenuhan gizi dan kesehatan anak. Satuan PAUD memberikan pembiasaan hidup sehat melalui kegiatan seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, edukasi kesehatan gigi, senam pagi, gerak dan lagu, serta permainan aktif. Selain itu, kegiatan DDTK dari tenaga kesehatan membantu memantau pertumbuhan dan perkembangan anak secara berkala.

Meskipun berbagai upaya telah dilakukan, masih terdapat beberapa hal yang perlu diperkuat, seperti konsistensi penerapan kebiasaan hidup sehat, variasi makanan, penerimaan anak terhadap makanan, pemahaman orang tua mengenai keamanan penggunaan media digital, serta pemberian kesempatan aktivitas fisik yang aman bagi anak.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Khotimah et al. (2025) yang menjelaskan bahwa keterlibatan orang tua melalui pengasuhan dan pembiasaan perilaku sehat memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan dan pemenuhan nutrisi anak usia dini. Dengan demikian, optimalisasi peran orang tua perlu dilakukan melalui peningkatan pengetahuan, pendampingan, serta kerja sama antara keluarga, satuan PAUD, dan tenaga kesehatan.

Kolaborasi antara ketiga pihak tersebut menjadi bagian penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak. Orang tua tetap menjadi pihak utama dalam menerapkan pembiasaan sehat di lingkungan keluarga, sedangkan satuan PAUD dan tenaga kesehatan memberikan dukungan melalui edukasi, pembiasaan, dan pemantauan perkembangan anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa optimalisasi peran orang tua dalam pemenuhan gizi dan kesehatan anak usia dini dilakukan melalui beberapa aspek utama, yaitu menjaga kesehatan anak, menyediakan menu sehat dan seimbang, membentuk kebiasaan makan yang positif, mengawasi penggunaan media digital (screen time), serta membiasakan aktivitas fisik. Kelima aspek tersebut saling berkaitan dalam membangun pola hidup sehat anak usia dini.

Peran orang tua tidak hanya terlihat dalam penyediaan makanan, tetapi juga melalui pengasuhan, pemberian contoh perilaku hidup sehat, pendampingan saat makan, pemantauan kesehatan, serta pemberian kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas fisik. Namun, dalam penerapannya masih terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan kondisi ekonomi keluarga, penerimaan anak terhadap variasi makanan, perbedaan pemahaman orang tua mengenai penggunaan media digital, serta kondisi lingkungan yang memengaruhi kesempatan anak untuk beraktivitas fisik.

Optimalisasi pemenuhan gizi dan kesehatan anak usia dini membutuhkan keterlibatan dan kerja sama antara orang tua, satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), dan layanan kesehatan. Orang tua sebagai lingkungan pertama anak memiliki peran utama dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat di rumah, sedangkan satuan PAUD dan layanan kesehatan berperan dalam memberikan dukungan melalui pembiasaan, edukasi, dan pemantauan tumbuh kembang anak. Dengan adanya kolaborasi tersebut, pemenuhan gizi dan kesehatan anak dapat dilakukan secara lebih optimal dan berkelanjutan.

REFERENSI

- Adhaninurhayatidwi. (2019). Peran Orag Tua Terhadap Anak Usia Dini (Usia 2 Tahun) Yang Mengalami Picky Eater. *Journal On Early Chilhood*, 39-44.
- Carsonjanssen, Ianvalerie. (2012). Neighborhood Disorder And Screen Time Among 10-16 Year Old Canadian Youth: A Cross-Sectional Study. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*.
- Jatmikowatiendang, Nuraini, Kristi. Dyah, □. Winarti, Retno. Bhawika Adwitiya, Astitri. (2023). Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1279-1294.
- Johnnymatthew B. Huberman. A. Michael. Saldana.Miles. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd Ed.). Thousand Oaks, California, Usa: Sage Publications, Inc.
- Khotimahhasibuan, Rachma. Susilowati, Enik. Bunnayah, Siti. Zumara, Noor Izkhusnul. (2025). Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Kesehatan Serta Nutrisi Anak Pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Madinasika Manajemen Pendidikan Dan Keguruan*, 166-174.
- Khotimahhasibuan, Rachma. Susilowati, Enik. Bunnayah, Siti. Zumara, Noor Izkhusnul. (2025). Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Kesehatan Serta Nutrisi Anak Pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Madinasika Manajemen Pendidikan Dan Keguruan*, 166-174.
- Maulidarahma. Aini, Adelia Fitri Nurnursyifa. (2025). Hubungan Konsumsi Makan, Pola Asuh Makan Dan Gangguan Makan Terhadap Status Gizi Anak Paud Usia 4-7 Tahun. *Gizi Indonesia*.
- Rahmahnoor. Rahfiludin, M. Zen. Kartasurya, Martha Irenefarida. (2020). Peran Praktik Pemberian Makanan Pendamping Asi Terhadap Status Gizi Anak Usia 6-24 Bulan Di Indonesia: Telaah Pustaka. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 392-401.
- Rahmawatihasibuan, Rachma. Nazar, Lailatun. Ratnaningsih, Hanifa Ayu. Aliyah, Rifatulidina. (2025). Peran Kepedulian Orang Tua Terhadap Dampak Nutrisi

- Dalam Perkembangan Kognitif Dan Motorik Anak Pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Madinasika Manajemen Pendidikan Dan Keguruan*, 158-165.
- Rahmawatihasibuan, Rachma. Nazar, Lailatun. Ratnaningsih, Hanifa Ayu. Aliyah, Rifatulldina. (2025). Peran Kepedulian Orang Tua Terhadap Dampak Nutrisi Dalam Perkembangan Kognitif Dan Motorik Anak Pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Madinasika Manajemen Pendidikan Dan Keguruan*, 158-165.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian Yang Bersifat Eksploratif, Enterpretif, Interaktif Dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta.
- Umasugiwondal, Rosita. Alhahad, Bujunafajria. (2020). Cahaya Paud Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan). *Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Jurnal*.
- Wuxi, Xiaobin. Zhang, Chunkai. Jiang, Jieying. Ye, Sunyueyan. (2015). Effect Of Intervention On Screen Time In Preschoolers: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. *Bmc Public Health*.