

URGENSI POLA ASUH ORANGTUA DAN ASUPAN GIZI TERHADAP TUMBUH KEMBANG ANAK

Asti Nur Hadiani

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah At-Taqwa
Ciparay Bandung

e-mail: astinurhadiani@gmail.com

ABSTRAK

Pola asuh orang tua berperan penting dalam membentuk perilaku makan anak, yang secara langsung memengaruhi asupan gizi dan proses tumbuh kembang mereka, terutama pada masa usia emas (0–5 tahun). Pada fase ini, anak membutuhkan nutrisi seimbang untuk menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan pembentukan daya tahan tubuh. Pola asuh yang tidak tepat, seperti kurangnya perhatian terhadap kualitas dan kuantitas makanan, dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, seperti *stunting* atau defisiensi nutrisi penting. Tulisan ini bertujuan untuk menguraikan hubungan antara pola asuh orang tua dan kecukupan asupan gizi terhadap optimalisasi tumbuh kembang anak. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (*literature review*), yaitu mengkaji berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, dan artikel relevan yang membahas konsep pola asuh, gizi anak, dan tahapan perkembangan anak usia dini. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola asuh yang responsif, suportif, dan penuh perhatian sangat berpengaruh terhadap pola makan anak dan kecukupan gizi yang diperolehnya. Dengan demikian, pola asuh yang baik harus disertai pemahaman orang tua tentang kebutuhan gizi anak agar proses tumbuh kembang berlangsung optimal.

Kata Kunci: *pola asuh orangtua, asupan gizi, tumbuh kembang anak*

ABSTRACT

Parenting plays a crucial role in shaping children's eating behavior, which directly affects their nutritional intake and developmental process, especially during the golden age (0–5 years). At this stage, children require a balanced diet to support physical growth, brain development, and immune system formation. Inappropriate parenting—such as neglecting the quality and quantity of food—can lead to growth disorders like *stunting* or deficiencies in essential nutrients. This paper aims to describe the relationship between parenting patterns and the adequacy of nutritional intake in optimizing child development. This study uses a qualitative approach with a literature review method, analyzing various sources such as books, scientific journals, and relevant articles discussing parenting concepts, child nutrition, and stages of early childhood development. The results show that responsive, supportive, and attentive parenting greatly influences children's eating patterns and their nutritional adequacy. Therefore, good parenting must be accompanied by parents' understanding of children's nutritional needs to ensure optimal growth and development.

Keywords: *parenting, nutritional intake, child development*

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi di Indonesia hingga saat ini masih menjadi sebuah isu krusial yang menempati posisi sentral dalam agenda pembangunan sumber daya manusia nasional. Berbagai bentuk masalah gizi, seperti *stunting* (tubuh pendek), *wasting* (berat badan rendah), anemia, serta Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil, merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang serius dan memiliki dampak jangka panjang yang signifikan terhadap kualitas

generasi masa depan bangsa. Permasalahan ini membentuk sebuah siklus antargenerasi yang sulit untuk diputuskan; gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil dapat secara langsung menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), yang kemudian akan meningkatkan risiko anak tersebut untuk mengalami gizi buruk pada masa balita dan seterusnya (Utomo, 2017). Oleh karena itu, upaya untuk memutus mata rantai masalah gizi ini harus menjadi sebuah prioritas utama, karena investasi pada perbaikan gizi pada hakikatnya adalah investasi pada masa depan dan daya saing bangsa.

Salah satu indikator yang paling sensitif untuk menilai tingkat kesehatan dan kesejahteraan anak adalah melalui pemantauan status gizinya secara berkala. Pada usia di bawah lima tahun (*balita*), seorang anak berada dalam periode pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang paling pesat, sehingga mereka memerlukan asupan nutrisi yang optimal untuk dapat mencapai potensi maksimalnya. Apabila kebutuhan gizi esensial pada masa-masa kritis ini tidak terpenuhi dengan baik, maka dampaknya dapat bersifat permanen dan tidak dapat diperbaiki di kemudian hari. Kegagalan dalam pemenuhan gizi ini tidak hanya akan menghambat pertumbuhan fisik anak, tetapi juga dapat merusak perkembangan otaknya, yang pada akhirnya akan menghasilkan sebuah generasi yang kehilangan potensi terbaiknya. Dengan kata lain, dapat ditegaskan bahwa kualitas masa depan suatu bangsa, baik dari segi produktivitas ekonomi maupun kualitas sumber daya manusianya, sangat ditentukan oleh status gizi anak-anak yang hidup pada hari ini.

Kondisi ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak adalah terciptanya sebuah ekosistem yang secara holistik mendukung pemenuhan seluruh kebutuhan dasarnya. Dalam skenario ideal ini, anak tidak hanya mendapatkan asupan makanan yang cukup secara kuantitas, tetapi juga bergizi seimbang secara kualitas. Lingkungan tempat tinggalnya bersih dan higienis, sehingga dapat meminimalkan risiko terkena penyakit infeksi yang dapat mengganggu status gizi. Ia juga mendapatkan akses terhadap layanan kesehatan yang memadai, termasuk imunisasi lengkap dan perawatan yang cepat saat sakit. Namun, yang menjadi perekat dari semua elemen ini adalah kehadiran sebuah pola pengasuhan (*pola asuh*) yang penuh dengan cinta, perhatian, dan stimulasi psikososial yang positif (Firdaus & Muafif, 2016). Konsep pengasuhan yang ideal, sebagaimana ditekankan oleh UNICEF (2012), mencakup perhatian penuh seorang ibu atau pengasuh dalam praktik pemberian makan, stimulasi perkembangan, serta pemanfaatan layanan kesehatan secara proaktif.

Namun, pencapaian status gizi yang optimal pada anak merupakan sebuah proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Berbagai faktor ini dapat dikelompokkan menjadi penyebab langsung dan tidak langsung, sebagaimana yang telah diidentifikasi dalam dokumen strategis seperti Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi. Faktor penyebab langsung yang paling utama adalah pola makan atau asupan nutrisi serta riwayat penyakit infeksi. Namun, kedua faktor langsung ini pada gilirannya sangat dipengaruhi oleh serangkaian faktor tidak langsung yang lebih mendasar. Faktor-faktor tidak langsung ini meliputi tingkat pendidikan orang tua, pengetahuan mereka mengenai gizi, tingkat pendapatan keluarga yang menentukan daya beli pangan, kondisi sanitasi lingkungan tempat tinggal, serta yang tidak kalah pentingnya adalah pola pengasuhan yang diterapkan dalam keluarga (Par'i et al., 2017). Interaksi yang dinamis antara berbagai faktor inilah yang pada akhirnya akan menentukan status gizi seorang anak, terutama pada masa paling krusial sejak dalam kandungan hingga usia empat tahun (Irianti, 2018).

Di antara berbagai faktor tidak langsung tersebut, terdapat sebuah kesenjangan yang seringkali kurang mendapatkan perhatian yang semestinya dalam berbagai program intervensi gizi, yaitu peran sentral dari *pola asuh*. Seringkali, fokus program hanya terbatas pada penyediaan bantuan pangan atau penyuluhan gizi secara umum, tanpa menyentuh secara

mendalam bagaimana praktik pengasuhan sehari-hari di dalam rumah memengaruhi perilaku makan anak. Padahal, *pola asuh* merupakan sebuah variabel kunci yang menjadi jembatan antara ketersediaan pangan di tingkat keluarga dengan asupan gizi aktual di tingkat individu anak. Sebuah keluarga mungkin memiliki sumber daya yang cukup, namun jika *pola asuh* yang diterapkan dalam hal pemberian makan tidak tepat, maka anak tetap berisiko mengalami masalah gizi. Kesenjangan antara niat baik orang tua untuk memberikan yang terbaik dengan praktik pengasuhan yang mungkin keliru inilah yang menjadi sebuah area krusial untuk diteliti dan diintervensi.

Dalam praktiknya, *pola asuh* sangatlah bervariasi dan secara umum dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa gaya utama, seperti *demokratis* (otoritatif), *otoriter*, dan *permisif*, di mana masing-masing gaya ini memberikan dampak yang berbeda terhadap kebiasaan makan dan status gizi anak. *Pola asuh demokratis*, yang ditandai dengan adanya kehangatan, komunikasi dua arah, dan penerapan aturan yang konsisten, cenderung menjadi gaya pengasuhan yang paling ideal dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat dan kepercayaan diri pada anak (Hidayathillah & Mulyana, 2018). Sebaliknya, *pola asuh otoriter* yang seringkali bersifat memaksa dan mengabaikan sinyal lapar atau kenyang dari anak, justru dapat menciptakan hubungan yang negatif antara anak dengan makanan. Sementara itu, *pola asuh permisif*, yang memberikan kebebasan tanpa batas kepada anak dalam memilih makanannya, seringkali berujung pada pola makan yang tidak seimbang dan konsumsi makanan yang tidak sehat (Rohayani et al., 2023).

Kesalahan dalam penerapan *pola asuh*, baik yang terlalu mengekang maupun yang terlalu membebaskan, dapat secara langsung menyebabkan berbagai gangguan gizi pada anak, mulai dari kekurangan nutrisi hingga kelebihan nutrisi yang berujung pada obesitas. Lebih jauh lagi, kondisi ini juga dapat memengaruhi perkembangan kecerdasan dan perilaku anak secara keseluruhan (Santrock, 2011; Kusuma & Agustina, 2019). Anak yang dibesarkan dengan *pola asuh permisif*, misalnya, mungkin tidak pernah belajar mengenai nilai gizi dari makanan yang mereka konsumsi, sehingga mereka berisiko tinggi untuk mengalami gangguan tumbuh kembang di kemudian hari (Item et al., 2021). Meskipun hubungan antara gaya pengasuhan klasik ini dengan hasil perkembangan anak telah banyak diteliti dalam konteks budaya Barat, masih terdapat sebuah celah penelitian (*research gap*) mengenai bagaimana dinamika ini terjadi secara spesifik dalam konteks masyarakat Indonesia dengan segala keragaman budaya dan sosial-ekonominya.

Nilai kebaruan dan inovasi utama dari penelitian ini terletak pada upayanya untuk secara spesifik mengisi kesenjangan penelitian tersebut dengan melakukan sebuah kajian empiris yang terfokus pada konteks lokal. Berdasarkan serangkaian paparan di atas, penulis merasa sangat penting untuk dapat mengkaji lebih lanjut hubungan antara *pola asuh* orang tua dengan asupan gizi dan status gizi pada anak balita. Oleh karena itu, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam hubungan antara berbagai jenis *pola asuh* yang diterapkan oleh para ibu dengan kecukupan asupan gizi dalam rangka mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Diharapkan, hasil dari penelitian ini tidak hanya dapat memberikan kontribusi teoretis yang memperkaya literatur mengenai gizi anak dalam konteks Indonesia, tetapi juga dapat memberikan masukan praktis yang berbasis bukti bagi para tenaga kesehatan dan kader di tingkat komunitas dalam merancang program edukasi pengasuhan yang lebih efektif dan tepat sasaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang menerapkan metode studi kepustakaan (*library research*). Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan

penelitian untuk mengkaji secara mendalam dan komprehensif hubungan teoretis antara pola asuh orang tua, kecukupan asupan gizi, dan optimalisasi tumbuh kembang anak. Studi kepustakaan memungkinkan peneliti untuk melakukan penelusuran, pengumpulan, dan analisis kritis terhadap berbagai sumber data sekunder tanpa perlu melakukan penelitian lapangan. Pendekatan ini berfungsi sebagai landasan untuk membangun kerangka konseptual yang kuat, mengidentifikasi perkembangan keilmuan terkini, serta merumuskan simpulan dan generalisasi berdasarkan literatur yang sudah ada. Dengan demikian, penelitian ini tidak menghasilkan data empiris baru, melainkan mensintesis pengetahuan yang telah terdokumentasi untuk menjawab rumusan masalah secara sistematis dan mendalam, sebagaimana yang dijelaskan dalam prinsip-prinsip studi pustaka (Sari & Asmendri, 2020).

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis dengan berfokus pada sumber-sumber data sekunder yang relevan dan kredibel. Sumber data yang digunakan meliputi berbagai jenis literatur, di antaranya adalah buku-buku akademik, artikel dari jurnal ilmiah nasional dan internasional yang telah melalui proses tinjauan sejawat (*peer-review*), laporan penelitian, serta publikasi resmi dari lembaga kesehatan dan gizi. Prosedur pengumpulan informasi dilakukan melalui penelusuran pada basis data akademik dan perpustakaan digital dengan menggunakan serangkaian kata kunci yang spesifik. Kata kunci tersebut antara lain "pola asuh orang tua" (*parenting styles*), "asupan gizi anak" (*child nutritional intake*), "tumbuh kembang anak" (*child growth and development*), "stunting", dan "periode emas anak" (*golden age*). Seluruh sumber yang terkumpul kemudian diseleksi secara cermat untuk memastikan relevansinya dengan fokus penelitian, yaitu urgensi pola asuh dan gizi dalam mendukung perkembangan anak usia dini.

Analisis data dalam penelitian ini menerapkan teknik analisis isi kualitatif (*qualitative content analysis*) secara deskriptif. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Tahap pertama adalah reduksi data, di mana peneliti melakukan seleksi dan pemilihan terhadap seluruh literatur yang telah terkumpul untuk memfokuskan kajian pada informasi yang paling relevan dengan rumusan masalah. Tahap kedua adalah penyajian data, di mana informasi yang telah disaring kemudian diklasifikasikan dan diorganisasikan ke dalam tema-tema utama, seperti jenis-jenis pola asuh, komponen gizi esensial untuk anak, dan dampak sinergis keduanya terhadap perkembangan fisik dan kognitif. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan, di mana peneliti melakukan sintesis terhadap seluruh informasi yang telah dianalisis untuk membangun sebuah argumen yang koheren dan menjawab pertanyaan penelitian. Proses ini bertujuan untuk menyajikan sebuah gambaran konseptual yang utuh mengenai hubungan krusial antara pola asuh dan asupan gizi terhadap tumbuh kembang anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berkaitan dengan pola asuh orangtua dan implikasinya terhadap tumbuh kembang anak, dapat dipahami bahwa gaya pengasuhan memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan fisik, kognitif, emosional, maupun sosial anak. Variasi pola asuh—baik demokratis, otoriter, maupun permisif—menunjukkan dampak yang berbeda dalam membentuk kepribadian, kemandirian, serta kemampuan adaptasi anak. Untuk memperkuat pemahaman tersebut, berbagai penelitian terdahulu telah dilakukan dengan fokus pada hubungan antara pola asuh dan tumbuh kembang anak.

Dalam kajian ini, terangkum 11 artikel ilmiah yang membahas secara komprehensif bagaimana pola asuh orangtua memengaruhi aspek perkembangan anak. Artikel-artikel tersebut memberikan gambaran mengenai teori, temuan empiris, serta perbedaan konteks budaya yang turut membentuk pola pengasuhan. Dengan mengkaji literatur tersebut, diharapkan dapat

diperoleh landasan teoretis yang kuat sekaligus menjadi rujukan dalam memahami pentingnya penerapan pola asuh yang tepat bagi optimalisasi tumbuh kembang anak.

Tabel 1. Hasil Analisis Artikel Imiah

Kode	Judul Artikel dan Penulis	Jurnal	Hasil Penelitian
A1	<i>Literature Review:</i> Pola Asuh Orang Tua terhadap Pertumbuhan Emosional Anak (Asidah, dkk., 2025)	Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh positif seperti otoritatif mendukung perkembangan regulasi emosi dan kepercayaan diri anak, sedangkan pola asuh otoriter maupun permisif menghambat ekspresi emosi secara sehat. Lingkungan keluarga positif dan pengalaman sosial awal terbukti berperan penting dalam keberhasilan perkembangan emosional anak.
A2	Peran dan Pola Asuh Orang Tua pada Tumbuh Kembang Anak Usia Dini (Juliantika, dkk., 2023)	Jurnal I'tibar: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini	Hasil penelitian menunjukkan bahwa orangtua memiliki peran penting dalam pola asuh yang memengaruhi tumbuh kembang anak usia dini. Kasih sayang, bimbingan, serta dukungan orangtua membantu anak mengenal diri dan lingkungan, sekaligus menentukan arah perkembangan anak di masa depan melalui pengalaman pengasuhan yang diberikan.
A3	Pentingnya Kualitas Pola Asuh Orangtua (<i>Parenting</i>) terhadap Tumbuh Kembang Anak di RW 09 Desa Patrolsari Kecamatan Arjasari Kabupaten Bandung (Destiana, dkk., 2024)	<i>PROCEEDINGS UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG</i>	Hasil penelitian menunjukkan penyuluhan parenting di RW 09 Desa Patrolsari meningkatkan kesadaran orangtua tentang pentingnya pola asuh berkualitas bagi tumbuh kembang anak. Pola asuh yang tepat membantu membentuk karakter dan kecerdasan anak, meskipun pelaksanaan masih terkendala rendahnya partisipasi masyarakat dan akses lokasi yang sulit.
A4	Hubungan Pola Asuh Orang Tua terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia 13-36 Bulan (Az-Zahra, dkk., 2023)	Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dengan tumbuh kembang anak usia 12–36 bulan. Pola asuh positif lebih banyak terkait dengan gizi baik dan perkembangan sesuai, sedangkan pola asuh negatif cenderung berhubungan

			dengan gizi kurang serta perkembangan menyimpang (p-value pertumbuhan 0,002; perkembangan 0,003).
A5	Membangun Pola Asuh yang Berbasis Kasih Sayang terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia Dini (Sari, dkk., 2025)	Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PkM)	Hasil penelitian menunjukkan pola asuh berbasis kasih sayang berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini. Melalui layanan preventif dan kuratif, orang tua dapat membimbing, melatih, serta membantu anak mengatasi hambatan, sehingga tercapai perkembangan optimal baik aspek motorik, sensorik, maupun pembentukan karakter positif.
A6	Implementasi Pola Asuh Positif dan Implikasinya terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini di Lembaga PAUD (Habibah, 2025)	PEDAGOGIA: Jurnal Keguruan dan Kependidikan	Hasil penelitian menunjukkan implementasi pola asuh positif di PAUD berkontribusi besar pada perkembangan sosial emosional anak, seperti regulasi emosi, empati, dan keterampilan sosial. Keberhasilan dipengaruhi kompetensi guru, keterlibatan orang tua, serta dukungan lembaga, sehingga sinergi sekolah dan keluarga menjadi sangat penting.
A7	Implikasi Pola Asuh Orangtua terhadap Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini di TK PGRI 1 Camplong Sampang (Astuti, 2022)	Islamic EduKids: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini	Hasil penelitian menunjukkan pola asuh orang tua di TK PGRI 1 Camplong meliputi demokratis, otoriter, ambisius, dan membandingkan anak. Implikasinya terhadap kecerdasan emosional anak antara lain kurang percaya diri, sulit beradaptasi, kurang empati, pengendalian emosi lemah, serta cenderung pemalu dan penakut.
A8	Keterkaitan Pola Asuh dan <i>Inner Child</i> pada Tumbuh Kembang Anak (Laela & Rohmah, 2022)	<i>Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia</i>	Masa <i>golden age</i> anak usia dini sangat dipengaruhi pola asuh orang tua. Kesalahan pengasuhan dapat menimbulkan luka batin (<i>inner child</i>) yang berdampak jangka panjang, seperti rasa minder, pemalu, dan rendah diri. Diperlukan pola asuh asah, asih, dan asuh agar tumbuh kembang anak optimal.
A9	Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Kepribadian Anak	Humanlight: Journal of Psychology	Hasil penelitian menunjukkan pola asuh orang tua berpengaruh signifikan terhadap pembentukan kepribadian anak usia 5–7 tahun. Anak yang diasuh dengan pola asuh baik menunjukkan kepribadian positif dan diterima

	(Talibandang &Langi, 2021)		lingkungan, sedangkan pola asuh salah menimbulkan karakter bermasalah, trauma, dan gangguan kepribadian.
A10	Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Tumbuh Kembang Kognitif dan Emosional Anak (Yasmin, dkk., 2023)	Jurnal Sustainable	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh orang tua sangat memengaruhi tumbuh kembang kognitif dan emosional anak. Pola asuh positif mendukung perkembangan fisik, emosi, dan keterampilan sosial, sedangkan pola asuh yang salah menimbulkan hambatan signifikan. Temuan ini menegaskan pentingnya pola asuh seimbang bagi perkembangan anak.
A11	Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Tumbuh Kembang Anak Pra Sekolah (Magdalena, dkk., 2022)	JONAH (Journal of Nursing and Homecare	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dengan tumbuh kembang anak prasekolah. Pola asuh demokratis mendukung pertumbuhan normal dan perkembangan sesuai, sedangkan pola asuh kurang tepat berisiko menghambat perkembangan. Analisis chi-square menegaskan pentingnya pola asuh positif bagi optimalisasi tumbuh kembang anak.
A12	Pola Asuh Orang Tua dengan Status Gizi Balita (Nerawati, dkk., 2023)	Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida	Hasil penelitian menunjukkan mayoritas orang tua menerapkan pola asuh demokratis (70,8%) dan sebagian besar balita memiliki status gizi normal (81,5%). Analisis chi-square membuktikan adanya hubungan signifikan antara pola asuh dengan status gizi balita, di mana pola asuh demokratis mendukung pemenuhan gizi seimbang.

Pembahasan

Pola Asuh Orangtua dan Implikasinya terhadap Tumbuh Kembang Anak

Pola asuh orangtua merupakan faktor penting yang memengaruhi tumbuh kembang anak, baik fisik, psikis, sosial, maupun kognitif. Anak yang mendapat pola asuh demokratis terbukti berkembang lebih optimal dibandingkan dengan pola asuh otoriter atau permisif. Menurut Masni (2017), pola asuh demokratis memberikan kebutuhan rasa aman bagi tumbuh kembang kreativitas anak, cara mendidiknya tetap memperhatikan kondisi dan kebutuhan anak. Anak yang dibesarkan secara demokratis cenderung memiliki rasa percaya diri tinggi, keterampilan sosial baik, dan lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan. Dari segi kognitif, mereka lebih mudah menerima pembelajaran karena merasa aman dan dihargai. Orangtua dalam pola ini melibatkan anak dalam pengambilan keputusan, memberikan penjelasan logis, serta mendengarkan pendapat anak, sehingga memperkuat harga diri dan tanggung jawab.

Sebaliknya, pola asuh otoriter yang menekankan kontrol mutlak menghasilkan anak patuh namun kurang mandiri, berisiko memiliki harga diri rendah, serta terhambat perkembangan emosinya. Pola komunikasi satu arah bahkan dapat menimbulkan ketakutan atau kecemasan. Dari sisi fisik, anak bisa dipaksa mengikuti aturan orangtua, misalnya dalam pola makan, sehingga menimbulkan stres atau masalah kesehatan. Pola permisif pun tidak ideal karena membiarkan anak tanpa batasan jelas. Meskipun hangat, anak sering tumbuh impulsif, kurang disiplin, dan sulit memahami tanggung jawab. Hal ini berdampak pada kemampuan sosial dan kognitif. Pengasuhan tepat membantu anak mencapai tugas perkembangan sesuai usianya, sedangkan pengasuhan yang keliru meningkatkan risiko hambatan belajar dan keterampilan hidup. Oleh karena itu, pola asuh demokratis dipandang paling ideal untuk membentuk anak adaptif, resilien, serta siap menghadapi tantangan sosial maupun akademik di masa depan.

Pemenuhan Nutrisi Anak dan Pola Asuh

Memastikan anak memperoleh nutrisi yang memadai merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai jenis penyakit. Asupan gizi seimbang yang terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, serta mineral, perlu disediakan secara rutin agar kebutuhan nutrisi anak dapat terpenuhi secara optimal (Wahyuningsih & Widayati, 2017). Dalam hal ini, peran ibu sangat sentral karena perlu memastikan ketersediaan makanan sehat di rumah, baik dalam bentuk makanan pokok maupun tambahan yang mampu mendukung pemenuhan zat gizi tertentu sesuai kebutuhan anak.

Masa pertumbuhan anak ditandai oleh percepatan perkembangan fisik dan kognitif yang signifikan. Oleh karena itu, kekurangan nutrisi dalam jangka panjang, terutama pada masa-masa kritis pertumbuhan, dapat memengaruhi metabolisme otak secara drastis. Ketika kebutuhan gizi tidak terpenuhi, proses biokimia dalam otak bisa terganggu sehingga menurunkan kemampuan otak dalam menjalankan fungsinya secara maksimal. Dalam kondisi yang lebih berat dan berlangsung lama, gangguan ini bisa menyebabkan keterlambatan pertumbuhan tubuh, ukuran tubuh yang lebih kecil dari standar, serta penurunan jumlah sel otak, yang berujung pada ketidakmatangan sistem saraf dan fungsi neurologis lainnya.

Jika defisiensi gizi terjadi sejak dalam kandungan hingga periode bayi, dampaknya terhadap perkembangan otak menjadi sangat serius. Janin yang mengalami kekurangan nutrisi akan menunjukkan penurunan jumlah sel otak, khususnya pada bagian *cerebrum* dan *cerebellum*. Penurunan ini juga berpengaruh pada kadar protein, glikosida, lemak, enzim, dan aktivitas neurotransmitter, yang semuanya berperan penting dalam mengatur berbagai fungsi otak dan sistem saraf. Dalam hal ini, kecukupan energi dan protein (KEP) menjadi faktor penentu dalam mendukung perkembangan kognitif dan pertumbuhan fisik anak di usia dini.

Pola pengasuhan dari orang tua, terutama dalam hal pemberian makan dan pembentukan kebiasaan makan sehat, turut memengaruhi kecerdasan anak. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan dengan dukungan penuh dari orang tua, serta mendapatkan pola pengasuhan yang konsisten dan hangat, cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Pola asuh yang baik memberikan arahan yang jelas, teladan positif, serta mendukung perkembangan emosional dan sosial anak secara keseluruhan. Keseimbangan antara pemberian makanan bergizi dan pola asuh yang penuh kasih akan membentuk anak-anak yang sehat secara fisik dan kuat secara emosional. Orang tua biasanya mengharapkan anak-anak mereka tumbuh sesuai dengan tahap perkembangannya dan berkembang secara optimal sesuai dengan usianya. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan penuh perhatian dan kasih sayang cenderung lebih tangguh, sehat jasmani, dan cerdas dalam berbagai aspek—baik emosional, sosial, maupun intelektual.

Stimulasi yang tepat dan asupan gizi yang mencukupi akan memperkuat kemampuan anak dalam mencapai pertumbuhan yang normal dan perkembangan yang seimbang. Nutrisi yang memadai juga berdampak pada kecerdasan gerak motorik, karena otot yang mendapat asupan zat gizi yang baik akan berkembang lebih optimal. Faktor-faktor seperti usia, berat badan, tinggi badan, serta tingkat aktivitas fisik dan kondisi kesehatan akan mempengaruhi kebutuhan gizi anak.

Anak-anak yang lahir dengan berat badan rendah (BBLR) biasanya memiliki ukuran organ tubuh yang lebih kecil, dan sel otaknya mengalami defisit sekitar 10–17%. Jika setelah lahir mereka tidak memperoleh gizi yang cukup, maka defisit ini dapat meningkat hingga 30–40%. Anak-anak yang mengalami kekurangan cadangan gizi juga lebih rentan terhadap penyakit dan memiliki waktu penyembuhan yang lebih lambat dibandingkan anak-anak dengan status gizi baik. Oleh karena itu, untuk mengejar ketertinggalan perkembangan, anak-anak tersebut harus memperoleh makanan yang bergizi dan kaya akan nutrisi penting. Penelitian yang dilakukan dengan pendekatan statistik oleh W.T. Portier sejak tahun 1885 menunjukkan bahwa anak-anak dengan berat badan lebih tinggi cenderung memiliki nilai akademik yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak dengan berat badan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi sangat berkaitan dengan kecerdasan dan kemampuan belajar anak.

Memahami pentingnya gizi anak merupakan langkah awal menuju pembentukan generasi yang sehat dan cerdas. Meskipun kemiskinan sering kali dikaitkan dengan masalah gizi buruk, faktor lain seperti rendahnya pengetahuan orang tua dalam merawat dan memberi makan anak juga turut berperan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memperoleh edukasi tentang cara merawat dan memberikan makanan sesuai kebutuhan anak. Pengetahuan orang tua tentang jenis makanan yang sesuai dengan tahapan usia anak akan sangat menentukan kualitas pertumbuhan anak. Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hasil interaksi antara faktor genetik dan lingkungan. Faktor lingkungan, baik sebelum maupun sesudah kelahiran, sangat berpengaruh terhadap kualitas perkembangan anak. Untuk mendukung proses ini, diperlukan kolaborasi antara orang tua, masyarakat, dan pemerintah melalui berbagai program intervensi yang bersifat mendukung pertumbuhan anak. Tahap prenatal, perinatal, dan postnatal merupakan fase penting yang perlu mendapatkan perhatian serius karena melibatkan berbagai variabel yang memengaruhi perkembangan anak.

Tahun pertama kehidupan anak merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat. Dalam proses ini, anak mengalami perubahan dari gerakan naluri menuju gerakan terarah yang dilakukan secara sadar. Setelah melewati usia satu tahun, gerakan anak menjadi lebih kompleks dan terorganisir. Pada tahap ini, anak mulai mengoptimalkan fungsi gerak tangan dan kaki secara lebih terkoordinasi. Namun, apabila dalam beberapa bulan berat badan anak tidak mengalami peningkatan yang signifikan, maka dapat menjadi indikator adanya gangguan pertumbuhan. Bertambahnya berat badan saja tidak cukup dijadikan patokan bahwa anak berada dalam kondisi sehat. Pertumbuhan yang baik harus disertai dengan pemenuhan indikator lain seperti tinggi badan dan perkembangan motorik.

Selain dari aspek gizi, cara orang tua membesarkan anak yang dikenal sebagai pola asuh juga turut memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan intelektual anak. Gaya pengasuhan mencakup berbagai bentuk interaksi dan pendekatan dalam mendidik anak sehari-hari. Melalui pengasuhan yang positif, orang tua dapat membantu anak tumbuh secara sosial, etis, emosional, fisik, dan kognitif sesuai potensi terbaiknya. Menurut Wijanarko dan Esther (2016), kecerdasan dan kepribadian anak sangat dipengaruhi oleh pola asuh yang diterapkan oleh orang tua. Anak yang dibesarkan dengan kasih sayang, perhatian, dan kepercayaan akan tumbuh menjadi individu yang mandiri dan mampu mengatasi permasalahan secara lebih percaya diri. Oleh

karena itu, membangun lingkungan yang kondusif untuk tumbuh kembang anak merupakan tanggung jawab penting yang harus diemban orang tua secara sadar dan konsisten.

Gizi dan Pola Asuh

Topik mengenai gizi, perawatan anak, dan proses tumbuh kembang anak menjadi perhatian utama dalam diskusi perkembangan usia dini. Terdapat hubungan erat antara kualitas gizi yang diterima anak dengan pencapaian optimal dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kecukupan nutrisi yang dibarengi dengan stimulasi yang sesuai merupakan faktor kunci dalam mendukung pertumbuhan anak secara menyeluruh. Nutrisi yang cukup tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam peningkatan fungsi kognitif anak. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, anak-anak akan merespons rangsangan secara lebih baik, sehingga proses perkembangan dapat berlangsung secara maksimal (Kumalasari & Sari, 2025; Musdalifa et al., 2025; Telaumbanua & A, 2025).

Selain faktor gizi, pertumbuhan anak juga dipengaruhi oleh interaksi antara faktor genetik dan lingkungan. Lingkungan dalam kandungan maupun setelah kelahiran sama-sama memberi kontribusi terhadap kondisi fisik dan psikologis anak. Dalam hal ini, peran aktif orang tua, komunitas, serta dukungan dari pemerintah sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan stimulatif guna menunjang tumbuh kembang anak secara optimal. Masih dalam konteks gizi, pertanyaan mengenai kaitan antara asupan nutrisi dan kecerdasan anak menjadi perhatian penting. Salah satu indikator kecukupan gizi dapat dilihat dari tumbuh kembang anak yang seimbang. Anak-anak yang bertubuh kecil dan memiliki organ tubuh yang belum berkembang optimal biasanya mengalami kekurangan sel otak sebesar 10–17%. Jika ditambah dengan pola makan yang tidak mencukupi, kekurangan tersebut dapat meningkat hingga 30–40%. Anak yang lahir dengan berat badan rendah umumnya juga memiliki cadangan nutrisi yang sedikit, sehingga cenderung lebih sering sakit dan proses pemulihannya lebih lama. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk memastikan anak mendapatkan makanan yang sehat guna menunjang pemulihan dan perkembangan yang baik (Purwitaningtyas & Paramitha, 2024; Wati et al., 2025).

W.T. Portier pada penelitiannya tahun 1885 yang menyatakan bahwa anak-anak dengan berat badan lebih tinggi menunjukkan performa akademik yang lebih baik dibandingkan anak-anak dengan berat badan rendah. Hasil ini memperkuat keyakinan bahwa gizi memiliki pengaruh signifikan terhadap kapasitas kognitif anak. Dengan demikian, pemberian gizi yang mencukupi serta rangsangan yang mendukung merupakan langkah penting dalam meningkatkan kecerdasan anak sejak usia dini. Dalam aspek pengasuhan, peran orang tua tidak kalah penting. Wijanarko dan Esther (2016) menyatakan bahwa cara mendidik dan mengasuh anak sangat memengaruhi kecerdasannya. Anak yang mendapatkan pengasuhan positif cenderung tumbuh menjadi individu yang mandiri dan mampu memecahkan masalah dengan lebih percaya diri. Sebaliknya, pola asuh yang keliru di awal masa kehidupan anak dapat menghambat perkembangan dan menimbulkan dampak negatif jangka panjang. Oleh karena itu, pemahaman orang tua mengenai pola asuh dan kebutuhan gizi menjadi fondasi penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh.

Kecukupan Asupan Gizi dan Dampaknya pada Pertumbuhan Fisik Anak

Kecukupan asupan gizi merupakan salah satu faktor kunci dalam menentukan kualitas tumbuh kembang fisik anak, khususnya pada masa usia dini. Periode emas (*golden age*), yaitu usia 0–5 tahun, merupakan masa kritis dalam perkembangan fisik, di mana anak memerlukan asupan zat gizi yang seimbang dan mencukupi untuk mendukung pertumbuhan optimal. Gizi yang seimbang tidak hanya mencakup pemenuhan kalori, tetapi juga komposisi makronutrien

dan mikronutrien secara proporsional, yaitu protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. Hasil studi pustaka menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan asupan gizi yang seimbang dan sesuai kebutuhan usianya cenderung memiliki berat badan dan tinggi badan yang ideal. Kondisi ini dikenal sebagai status gizi baik. Mereka juga lebih jarang mengalami infeksi, lebih aktif secara fisik, serta menunjukkan perkembangan motorik dan kognitif yang selaras dengan tahap usia. Hal ini karena nutrisi memegang peranan vital dalam menunjang sistem imun dan pembentukan jaringan tubuh, termasuk otot, tulang, dan organ vital lainnya.

Menurut Par'I et al (2017), kebutuhan gizi anak sangat bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, serta kondisi kesehatan. Anak usia dini yang sangat aktif memerlukan energi lebih besar dibandingkan anak yang kurang aktif. Kekurangan asupan energi dan zat gizi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan berbagai gangguan pertumbuhan fisik seperti *stunting* (tubuh pendek akibat kekurangan gizi kronis), *wasting* (berat badan rendah untuk tinggi badan), serta *underweight* (berat badan kurang untuk usia). Masalah-masalah tersebut merupakan indikator gizi buruk yang cukup banyak ditemukan di negara berkembang, termasuk Indonesia. Data dari beberapa literatur mencatat bahwa *stunting* tidak hanya menjadi masalah tinggi badan yang kurang, tetapi juga terkait erat dengan gangguan perkembangan otak dan kecerdasan anak. Anak yang mengalami *stunting* pada usia di bawah dua tahun memiliki risiko lebih besar mengalami kesulitan belajar, gangguan kognitif, dan performa akademik yang rendah di masa sekolah. Hal ini sejalan dengan pandangan Irianti (2018) yang menyatakan bahwa asupan gizi yang tidak mencukupi dalam 1000 hari pertama kehidupan (sejak dalam kandungan hingga usia 2 tahun) sangat menentukan kualitas pertumbuhan anak secara keseluruhan, baik fisik maupun non-fisik.

Selain itu, keterlambatan perkembangan motorik, seperti keterlambatan dalam duduk, merangkak, berjalan, dan kemampuan motorik halus seperti memegang benda, juga dapat disebabkan oleh kekurangan zat gizi tertentu. Misalnya, defisiensi zat besi dapat menyebabkan anak lemas dan kurang berenergi, yang akhirnya menghambat eksplorasi gerakannya. Kekurangan vitamin A dapat mengganggu penglihatan dan menyebabkan kerentanan terhadap infeksi, sedangkan kurangnya asupan protein menyebabkan gangguan pembentukan otot dan massa tubuh. Di sisi lain, kelebihan asupan gizi yang tidak seimbang juga menjadi ancaman tersendiri bagi pertumbuhan anak. Pola konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, gula, dan garam (makanan olahan cepat saji, minuman manis, dan camilan instan) yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik cukup, dapat menyebabkan kelebihan berat badan bahkan obesitas pada anak. Anak dengan kondisi obesitas cenderung mengalami gangguan metabolisme seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan kolesterol tinggi sejak dini, yang seharusnya menjadi penyakit pada orang dewasa.

Firdaus dan Muafif (2016) menegaskan bahwa selain faktor ekonomi, minimnya pemahaman orangtua mengenai gizi seimbang juga menjadi penyebab utama buruknya kualitas gizi anak. Banyak orangtua yang hanya mempertimbangkan jumlah makanan yang diberikan tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Makanan yang tampak mengenyangkan belum tentu memenuhi kebutuhan nutrisi yang sebenarnya. Misalnya, anak diberi makan nasi dalam porsi besar tanpa lauk yang cukup mengandung protein atau sayuran dan buah sebagai sumber vitamin. Hal ini menyebabkan asupan anak menjadi tidak seimbang dan dapat memicu defisiensi zat gizi mikro, meskipun anak terlihat kenyang atau tidak lapar. Permasalahan gizi juga seringkali diperparah oleh faktor sanitasi dan penyakit infeksi. Anak-anak yang tinggal di lingkungan tidak higienis, dengan akses air bersih dan sanitasi buruk, lebih mudah terkena diare atau infeksi saluran pencernaan lainnya. Penyakit-penyakit ini dapat mengganggu penyerapan zat gizi di usus, meskipun asupan makanannya cukup. Oleh karena itu, upaya pemenuhan gizi anak harus diiringi dengan perbaikan sanitasi dan perilaku hidup bersih dan sehat.

Copyright (c) 2025 KNOWLEDGE : Jurnal Inovasi Hasil Penelitian dan Pengembangan

Ketersediaan pangan di tingkat rumah tangga juga menjadi faktor pendukung penting. Ketahanan pangan keluarga, baik dari sisi kuantitas maupun kualitas, sangat menentukan kemampuan orangtua dalam menyediakan makanan bergizi bagi anak. Dalam keluarga dengan pendapatan rendah, sering kali konsumsi pangan dibatasi oleh daya beli, sehingga makanan bergizi menjadi tidak terjangkau. Situasi ini dapat menyebabkan asupan anak kurang beragam dan didominasi oleh makanan pokok saja.

Dalam konteks ini, edukasi gizi kepada orangtua dan pengasuh anak menjadi sangat penting. Program edukasi yang difokuskan pada pemahaman tentang pentingnya menu seimbang, porsi yang tepat, serta pengenalan berbagai sumber zat gizi (hewani dan nabati) dapat membantu orangtua menyusun pola makan yang lebih baik untuk anak-anak mereka. Penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan melalui posyandu atau layanan primer lainnya juga berperan strategis dalam pencegahan masalah gizi buruk. Selain edukasi, peran kebijakan pemerintah dalam mendukung pemenuhan gizi anak juga sangat signifikan. Program nasional seperti pemberian makanan tambahan (PMT), fortifikasi makanan pokok, serta pemantauan status gizi secara rutin harus terus ditingkatkan cakupan dan efektivitasnya. Intervensi pada kelompok paling rentan, seperti bayi, balita, dan ibu hamil, menjadi kunci dalam memutus mata rantai gizi buruk antar generasi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecukupan asupan gizi yang seimbang sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik anak. Gizi yang cukup dan seimbang tidak hanya menjaga berat badan dan tinggi badan anak sesuai standar usia, tetapi juga melindungi mereka dari berbagai penyakit infeksi dan mendukung perkembangan motorik yang optimal. Sebaliknya, kekurangan atau kelebihan gizi dapat membawa konsekuensi jangka panjang bagi kesehatan dan kualitas hidup anak. Oleh karena itu, kolaborasi antara keluarga, tenaga kesehatan, dan pemerintah sangat dibutuhkan untuk menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi anak sejak dini sebagai investasi utama pembangunan sumber daya manusia yang unggul.

KESIMPULAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua serta pemenuhan gizi yang seimbang. Pola pengasuhan yang tepat tidak hanya menciptakan rasa nyaman bagi anak, tetapi juga mampu merangsang nafsu makan, menjaga daya tahan tubuh, serta mencegah gangguan kesehatan dan gizi. Oleh karena itu, orang tua memiliki peran vital dalam merawat anak dan memastikan kebutuhan gizinya tercukupi. Upaya ini mencakup pengaturan pola makan, penyusunan menu seimbang, dan pembentukan kebiasaan makan sehat sejak dini. Ketika orang tua secara konsisten memberikan makanan bergizi dan bervariasi, maka kebutuhan gizi anak akan terpenuhi secara optimal, mendukung proses tumbuh kembang secara menyeluruh. Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya membekali orang tua dengan pengetahuan dan keterampilan tentang pola asuh dan gizi anak. Pemahaman yang baik akan memungkinkan mereka memberikan perawatan dan asupan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan anak usia dini. Namun, keterbatasan penelitian ini terletak pada pendekatannya yang hanya menggunakan studi pustaka. Hal ini membuat gambaran mengenai hubungan pola asuh dan gizi dalam konteks sosial, budaya, ekonomi, dan pendidikan belum sepenuhnya tergambarkan secara nyata. Oleh karena itu, direkomendasikan agar penelitian lanjutan dilakukan secara kuantitatif di lapangan, termasuk studi longitudinal, guna mengetahui dampak jangka panjang pola asuh dan gizi terhadap proses tumbuh kembang anak secara lebih akurat dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Asidah, A. N., et al. (2025). Literature review: Pola asuh orang tua terhadap pertumbuhan emosional anak. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1), 138–147.
- Astuti, R. (2022). Implikasi pola asuh orangtua terhadap kecerdasan emosional anak usia dini di tk pgri 1 camplong sampang. *Islamic EduKids: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 88–98.
- Az-Zahra, I. H., et al. (2023). Hubungan pola asuh orang tua terhadap tumbuh kembang anak usia 12-36 bulan. *Jurnal Anestesi*, 1(3), 211–218.
- Firdaus, & Muafif, M. (2016). Analisis pola asuh orangtua dengan status gizi anak prasekolah di rt 01 rw 01 desa manunggal bangkalan madura. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 215–220.
- Gita, G. A. F. S., et al. (2024). Pentingnya kualitas pola asuh orang tua (parenting) terhadap tumbuh kembang anak di rw 09 desa patrolsari kecamatan arjasari kabupaten bandung. *PROCEEDINGS UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG*, 4(6), 146–157.
- Habibah, N. (2025). Implementasi pola asuh positif dan implikasinya terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini di lembaga paud. *Pedagogia: Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 1(1), 610250.
- Hidayathillah, A. P., & Mulyana, E. (2018). Hubungan pola asuh orang tua dengan status gizi pada balita usia 1-5 tahun di desa selokgondang kecamatan sukodono kabupaten lumajang. *Infokes*, 8(01), 19–27.
- Irianti, B. (2018). Faktor-faktor yang menyebabkan status gizi kurang pada balita di wilayah kerja puskesmas sail pekanbaru tahun 2016. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(2), 95–98.
- Item, D. R., et al. (2021). Pola asuh orangtua dan tumbuh kembang balita. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 273–286.
- Juliantika, L., et al. (2023). Peran dan pola asuh orang tua pada tumbuh kembang anak usia dini. *Itibar: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 7(02), 17–33.
- Kumalasari, V., & Sari, V. P. (2025). Pengetahuan dan sikap ibu terhadap kejadian stunting pada balita di posyandu harapan kita cagungan bantul. *HEALTHY Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 4(3), 175. <https://doi.org/10.51878/healthy.v4i3.6796>
- Kusuma, R. M., & Agustina, S. A. (2019). Pola asuh orangtua balita dengan masalah gizi di kelurahan bener kota yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 5(2), 159–171.
- Laela, M., & Rohmah, U. (2022). Keterkaitan pola asuh dan inner child pada tumbuh kembang anak. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia*, 1, 40–50.
- Magdalena, M., et al. (2022). Hubungan pola asuh orang tua dengan tumbuh kembang anak pra sekolah. *JONAH: Journal of Nursing and Homecare*, 1(2), 77–87.
- Masni, H. (2017). Peran pola asuh demokratis orangtua terhadap pengembangan potensi diri dan kreativitas siswa. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 6(1), 58–74.
- Musdalifa, U., et al. (2025). Analisis kreativitas peserta didik dalam menggunakan alat permainan edukatif (ape) balok susun berwarna di tk. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 464. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.4871>
- Nerawati, Y., et al. (2023). Pola asuh orang tua dengan status gizi balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(2), 105–113.
- Par'i, H. M., et al. (2017). *Bahan ajar gizi penilaian status gizi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Purwitaningtyas, R., & Paramitha, I. A. (2024). Hubungan riwayat anemia dan kekurangan energi kronis (kek) ibu pada saat hamil dengan kejadian stunting pada balita di

- wilayah kerja puskesmas buaran tahun 2023. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 4(2), 120. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v4i2.2820>
- Rohayani, F., et al. (2023). Pola asuh permisif dan dampaknya kepada anak usia dini (teori dan problematika). *Islamic EduKids: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 25–38.
- Sari, M., & Asmendri. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan ipa. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53.
- Sari, N. N., et al. (2025). Membangun pola asuh yang berbasis kasih sayang terhadap tumbuh kembang anak usia dini. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(6), 2733–2739.
- Talibandang, F., & Langi, F. M. (2021). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap pembentukan kepribadian anak. *Journal of Psychology Humanlight*, 2(1), 48–68.
- Telaumbanua, M. K. I. K., & A, H. A. (2025). Hubungan budaya terhadap pemberian asi eksklusif pada bayi 0-12 bulan di desa namosimpur. *HEALTHY Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 4(3), 211. <https://doi.org/10.51878/healthy.v4i3.6779>
- UNICEF. (2017). *Paket konseling: Pemberian makan bayi dan anak*. UNICEF Indonesia.
- Utomo, B. S. (2017). *Warta kesmas gizi investasi masa depan bangsa*. Kementerian Kesehatan RI.
- Wahyuningsih, I. R., & Widayati, R. S. (2017). Pemantauan tumbuh kembang anak melalui gizi dan pola asuh anak. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 40–46.
- Wati, S. D., et al. (2025). Tingkat pengetahuan ibu nifas mengenai mobilisasi dini post sectio caesarea di rs nur hidayah bantul 2025. *HEALTHY Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 4(3), 167. <https://doi.org/10.51878/healthy.v4i3.6736>
- Wijanarko, J., & Esther, S. (2016). *Ayah baik-ibu baik parenting era digital*. Keluarga Indonesia Bahagia.
- Yasmin, A. G., et al. (2023). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap tumbuh kembang kognitif dan emosional anak. *Jurnal Sustainable*, 6(2), 308–318.