

**FUNGSI ORANG TUA: PEMBIASAAN POLA HIDUP SEHAT  
SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN TUMBUH KEMBANG  
ANAK**

**Tetin Nurfitri<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Pendidikan Guru Anak Usia Dini, Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Hidayah, Tasikmalaya

<sup>1</sup> [nurfitritetin@gmail.com](mailto:nurfitritetin@gmail.com)

**Abstract**

Early childhood is a different individual, unique, and has its own characteristics according to the stage of age. At this time the stimulation of all aspects of development has an important role for the task of further development. The function of mother and father in raising children is an important part of achieving optimal child growth and development (good). One of them is by developing healthy behaviors early on in children so that a healthy lifestyle is formed. This study aims to determine how the efforts made by parents in improving children's growth and development through the habituation of healthy lifestyles. The results showed: 1. Parents should understand a healthy lifestyle, 2. Maintain environmental cleanliness, 3. Oxygen / healthy air in the home.

**Keywords :** Efforts, Healthy lifestyle, Old people

**Abstrak**

Anak usia dini merupakan individu yang berbeda, unik, dan memiliki karakteristik tersendiri sesuai dengan tahapan usianya. Pada masa ini stimulasi seluruh aspek perkembangan memiliki peran penting untuk tugas perkembangan selanjutnya. Fungsi ibu dan ayah dalam membesarkan anak menjadi bagian penting terhadap pencapaian tumbuh-kembang anak yang optimal (baik). Salah satunya dengan mengembangkan perilaku sehat sejak dini pada anak sehingga terbentuklah pola hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana upaya yang dilakukan orang tua dalam meningkatkan tumbuh kembang anak melalui pembiasaan pola hidup sehat. Hasil penelitian menunjukkan : 1. Orang tua sebaiknya memahami pola hidup sehat, 2. Menjaga kebersihan lingkungan, 3. Oksigen/udara yang sehat dalam rumah.

**Kata kunci :** Bermain, Anak, Keterampilan

## PENDAHULUAN

Suyadi dan Maulidya Ulfah (2012: hlm.17) menyatakan bahwa: “Pendidikan Anak Usia Dini pada dasarnya adalah pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan aspek kepribadian anak secara menyeluruh”. Peran orang tua dalam membesarkan anak menjadi bagian penting terhadap pencapaian tumbuh-kembang anak yang optimal (baik). Salah satunya dengan mengembangkan perilaku sehat sejak dini pada anak sehingga terbentuklah pola hidup sehat.

Untuk membentuk pola hidup sehat pada anak, bukan hanya tugas orang tua semata, tetapi juga sekolah. Bila anak luput memperoleh pendidikan tentang pola hidup sehat di sekolah dan di rumah, maka pola hidup yang tidak sehat dapat menggagalkan pembentukan hari depan dengan sosok tubuh yang sehat. Tentu saja, orang tua mempunyai peran yang lebih besar dalam pembentukan pola hidup sehat ini. Ingat, orang tua adalah pendidik yang pertama dan utama.

Oleh karena itu untuk mendapatkan anak yang tumbuh dan berkembang secara optimal perlu pengasuhan yang lengkap dari kedua orang tuanya. Banyak penelitian yang melaporkan pentingnya upaya ibu dalam tumbuh kembang anak. Khomsan (2004: hlm.25) melaporkan bahwa upaya ibu selaku pengasuh anak dan pendidik di dalam keluarga dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak.

Demikian juga dengan penelitian Jus’at (2000: hlm.18) yang dilakukan di daerah Bogor Jawa Barat menyimpulkan bahwa interaksi ibu dan anak mempengaruhi keadaan gizi anak. Hartoyo (2001: hlm.20) melaporkan bahwa pertumbuhan anak akan berlangsung baik apabila adanya partisipasi anggota keluarga. Demikian juga halnya penelitian yang dilakukan Martianto (2015:

15) yang melaporkan bahwa pemberian stimulasi terhadap perkembangan anak menurun dengan tidak adanya partisipasi anggota keluarga terutama ayah. Keluarga mempunyai upaya penting dan strategis dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini (Hartoyo : 2003). UNICEF pada tahun 2002 menyatakan bahwa anak memerlukan perhatian dari orang tuanya bukan hanya dari ibunya saja. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian peran orang tua di dalam meningkatkan pertumbuhan anak melalui pola hidup sehat.

## METODE

Lokasi Penelitian dilakukan di daerah Kabupaten Garut, tepatnya di TK Al-Maemunatul Huda Perum Wanaraja Indah Desa Babakanloa Kecamatan Pangatikan Kabupaten Garut. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini sejumlah 30 orang terdiri dari ibu/ orang tua anak usia dini di TK Al-Maemunatul Huda.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya orang tua dalam melakukan stimulasi perkembangan dan pertumbuhan pada anak dengan kebiasaan pola hidup sehat. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Kegiatan penelitian di fokuskan pada upaya orang tua dalam tumbuh kembang anak, faktor pendorong tumbuh kembang anak dan upaya mengatasi hambatan-hambatan.

Pembahasan ini dilakukan dengan cara membandingkan teori pendukung dan hasil penelitian empirik. Proses pada penelitian ini mengacu pada data guna mengungkap data terhadap peran orang tua, penulis melakukan tahap koleksi data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Kemudian penulis melakukan telaah kembali pada hasil catatan dari hasil koleksi data.

Dengan demikian pada tahap ini akan diperoleh hal-hal pokok yang berkaitan dengan fokus penelitian tentang upaya orang tua di dalam melakukan stimulasi perkembangan dan pertumbuhan pada anak dengan kebiasaan pola hidup sehat. Selanjutnya dilakukan tahap display data juga kesimpulan dan verifikasi data tahap dimana mencari makna dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

Adapun penelitian ini dibatasi pada masalah :

## 1. Tumbuh Kembang Anak

Pertumbuhan adalah suatu proses alamiah yang terjadi pada individu, yaitu secara bertahap, berat dan tinggi anak semakin bertambah dan secara simultan mengalami peningkatan untuk berfungsi baik secara kognitif psikososial maupun spiritual (Supartini, 2000: hlm.12). Pertumbuhan dan perkembangan memiliki makna yang berbeda akan tetapi keduanya tidak dapat dipisahkan, pertumbuhan menunjukkan arti perubahan kuantitatif. Pertumbuhan dalam ukuran dan stuktur sedangkan perkembangan menunjukkan perubahan kuantitatif dan kualitatif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan mempunyai dampak terhadap aspek fisik sedangkan perkembangan berkaitan dengan pematangan fungsi organ / individu walaupun demikian peristiwa itu terjadi secara sinkron pada setiap individu.

## 2. Pola Hidup Sehat

Menurut UU No.23/1992 tentang kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah atau masyarakat.

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan,

antara lain makanan dan olah raga. Dengan demikian berdasarkan pendapat di atas bahan pola hidup sehat adalah pola yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan melalui interaksi dengan lingkungan khususnya yang berhubungan dengan kesehatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis mengenai upaya orang tua di dalam melakukan stimulasi perkembangan dan pertumbuhan pada anak dengan kebiasaan pola hidup sehat. disajikan secara kualitatif oleh penulis.

Berdasarkan hasil analisis melalui tahapan reduksi data dan verifikasi data, diperoleh kesimpulan bahwa Upaya Orang Tua Mengatasi Hambatan selalu meningkatkan tumbuh kembang anak melalui pola hidup sehat yang paling tepat untuk peningkatan kesadaran kesehatan di sekolah dan lingkungan keluarga. Dari hasil penelitian di lapangan melalui hasil wawancara bahwa ditemukan fakta orang tua selalu memberikan asupan gizi yang baik kepada anak. Selalu mengetahui pertumbuhan anak yang baik ditandai dengan meningkatnya tinggi badan dan lingkar kepala. Melaksanakan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak yang dilakukan di Puskesmas itu sebagai kegiatan untuk meningkatkan tumbuh kembang anak. Disamping itu, orang tua siswa juga memperhatikan dengan seksama mengenai anak yang sakit kepelayanan kesehatan.

Menjaga kesehatan anak, merupakan usaha untuk mencegah terjadinya gangguan tumbuh kembang anak. Agar anak tidak mudah terserang / tertular penyakit. Apakah anda selalu memberikan imunisasi sedini mungkin dan lengkap. Selanjutnya orang tua mengetahui perkembangan mental anak baik,

setelah dilakukan stimulasi terhadap anak di lingkungan sekolah. Mengetahui bahwa perkembangan anak biasanya ditandai dengan adanya perkembangan mental, emosional, psikososial, psikoseksual, nilai moral dan spiritual. Orang tua memenuhi kebutuhan anak akan makanan yang memenuhi standar emas Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA) untuk meningkatkan tumbuh kembang anak. Selalu berinteraksi dengan anak dengan penuh kasih sayang lewat berbagai kegiatan yang sesuai anak, seperti bercerita, mendongeng dll.

Selanjutnya penulis akan membahas mengenai pertanyaan kedua dalam penelitian ini yaitu Faktor Pendorong dalam Meningkatkan Tumbuh Kembang Anak. Menurut penuturan responden yang diwawancarai, Orang tua selalu memberikan suasana yang damai dan kasih sayang dalam keluarga sebagai faktor penting dalam tumbuh kembang anak. Orang tua dan anak bermukim di perumahan yang layak, perumahan yang dihuni mempunyai ventilasi dan cahaya cukup, tidak penuh sesak, hal tersebut akan menjamin keselamatan dan kesehatan anak, apakah hal itu merupakan faktor pendorong tumbuh kembang anak. Faktor genetik anak ditentukan oleh pembawa faktor keturunan (gen) yang terdapat dalam sel tubuh orang tua sehingga berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Tumbuh kembang anak akan berkembang jika keluarga bermukim di tempat yang udaranya segar (cukup oksigen) sehingga mempengaruhi proses metabolisme tubuh dan secara tidak langsung akan mempengaruhi tumbuh kembang anak. Selanjutnya orang tua harus mengetahui pergaulan anak sehari-harinya selalu baik dan nyaman dengan anak tetangga, orang tua sudah mengetahui bahwa tingkat emosi anak dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak, dan orang tua sudah mengetahui bahwa ketahanan terhadap suatu penyakit merupakan faktor pendorong

tumbuh kembang anak, sehingga selalu memeriksa kesehatan anak.

## PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai pertanyaan ketiga mengenai Upaya Orang Tua Mengatasi Hambatan, selalu memberikan stimulasi terhadap anak ketika sedang bermain dengan anak tetangga, sebagai upaya dalam mengatasi hambatan dalam tumbuh kembang anak. Orang tua selalu menjalin hubungan dengan baik antara anak dan pengasuh di rumah. Dalam mengembangkan perkembangan kecerdasan, kemandirian, kreativitas, agama, kepribadian, moral-etika, produktivitas dan sebagainya orang tua sudah melakukan langkah-langkah dalam mengembangkan kemandirian anak. Orang tua selalu berusaha agar anak tidak membeli makanan yang kurang bergizi baik di sekolah maupun di lingkungan rumah. Orang tua selalu membiasakan terhadap anak mengenai pentingnya pola hidup sehat baik di sekolah maupun di rumah. Orang tua juga tak lupa selalu berupaya untuk mengecek tensi darah anak ke posyandu atau puskesmas setempat. Hal ini dikarenakan demi mengontrol kesehatan anak. Orang tua selalu memberikan asupan gizi dan mengajak berolahraga baik di sekolah maupun di rumah.

Kegiatan rutin memeriksakan kesehatan berat badan, tinggi badan dan psikologis anak merupakan hal wajib yang selalu dilakukan oleh orang tua. Pembiasaan kecil sedari dini mulai diterapkan terhadap anak, yaitu selalu mengajarkan membuang sampah pada tempatnya, dan memberikan stimulasi mengenai pentingnya pola hidup sehat. Dan yang terakhir adalah orang tua tak lupa selalu meningkatkan sarana prasana di rumah dengan penuh kasih sayang dan disiplin demi meningkatnya tumbuh kembang anak.

Berdasarkan hal-hal di atas, maka dapat dikatakan bahwa meningkatkan tumbuh kembang anak melalui pola hidup sehat, dikatakan berhasil dengan melihat hasil penelitian yang dilakukan di TK Al-Maemunatul Huda, dengan bukti dari hasil pengolahan data. Orang tua yang memiliki rasa tanggung jawab akan masa depan anaknya pasti selalu berusaha sekuat tenaga agar dapat merawat dan mendidik anak oleh tangannya sendiri. Dalam upaya merawat dan mendidik anak orang tua tidak hanya mengandalkan kemampuannya secara alami saja, akan tetapi orang tua harus memiliki wawasan dan pengetahuan tentang anak usia dini. Hal itu dapat dilakukan orang tua melalui upaya menambah informasi dan pengetahuan dengan cara membaca buku tentang pendidikan anak. Dengan demikian bertambahnya wawasan dan pengetahuan orang tua akan lebih mudah dalam upaya menumbuhkan, membina dan meningkatkan perilaku Islami pada anak usia dini.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menyimpulkan bahwa upaya yang dilakukan orang tua dalam meningkatkan tumbuh kembang anak melalui pembiasaan pola hidup sehat telah sesuai dengan langkah-langkah yang seharusnya ditempuh. Orang tua telah melakukan pembiasaan terhadap anak mengenai pentingnya pola hidup sehat baik di sekolah maupun di rumah. Faktor pendorong dalam meningkatkan tumbuh kembang anak, orang tua dinilai selalu memberikan suasana yang damai dan kasih sayang dalam keluarga sebagai faktor penting dalam tumbuh kembang anak. Selain itu lingkungan tempat tinggal juga mempengaruhi tumbuh kembang anak. Sehingga diperlukannya ventilasi yang cukup, udaranya segar (cukup oksigen) sehingga mempengaruhi proses metabolisme

tubuh dan secara tidak langsung akan mempengaruhi tumbuh kembang anak. Selanjutnya untuk pemecahan masalah mengenai hambatan yang biasa dijumpai pada tumbuh kembang anak, Orang tua Selalu mengembangkan perkembangan kecerdasan, kemandirian, kreativitas, agama, kepribadian, moral-etika, produktivitas dan sebagainya.

## REFERENCES

- Hardinsyah., Drajat Martianto. (2015). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hartoyo. (2001). *Pemberian Makanan Tambahan Balita KEP di Bogor*. Media Gizi dan Keluarga , Juli, XXV (1): 11-18.
- Hartoyo et al. (2003). *Pengembangan Model Tumbuh Kembang Anak Terpadu*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Jus'at, A.B, (2000). *Review antropometri secara nasional, Kumpulan makalah dalam rangka diskusi pakar bidang gizi tentang ASI, MP-ASI, Antropometri dan BBLR*. Cipanas.
- Khomsan, A, (2004). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Laporan Situasi Anak di Dunia. Jakarta: Unicef (2002).
- Supartini, (2000). *Buku ajar konsep dasar keperawatan anak*. Jakarta. EGC.
- Suyadi., Ulfah, M. (2012). *Konsep Dasar PAUD*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Undang-Undang RI Nomor 23 Tahun 2003 tentang *Kesehatan*.