

PERAN ORANG TUA DALAM MEMBANGUN TUBUH SEHAT DAN DAYA TAHAN TUBUH KUAT PADA ANAK

Intan Santika Permatasari¹, Nayla Saskia Rahma², Alviatur Rosadah³, Mutiara Putri Setyawan⁴, Alda Lestia Ananda⁵, Trisnani Widowati⁶, Anik Maghfiroh⁷
santikaintan32@gmail.com¹, saskiaaa.1508@gmail.com², alviaturrosadah@gmail.com³,
mps.tia02@gmail.com⁴, aldalestia1@gmail.com⁵

Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Fondasi mortalitas dan morbiditas di masa yang akan datang adalah kesehatan dan daya tahan tubuh. Orang tua adalah perangkai antara nutrisi berimbang, pola hidup sehat, serta dukungan kesehatan mental yang mengubah respons biologis anak. Orang tua semakin berat tanggung jawabnya di masa kini dengan semakin pesatnya pertumbuhan polusi, perubahan pola kehidupan, serta kemunculan penyakit infeksi baru. Di masa kini, tanggung jawab tersebut tidak diimbangi dengan pola asuh yang baik. Pola asuh yang tidak membebani anak bisa menyebabkan obesitas, sebaliknya, kurangnya pola pengawasan bisa menyebabkan tingginya peradangan dan mengganggu imunitas. Pola asuh memang berhubungan dengan kondisi kesehatan anak, baik kesehatan mental maupun fisik. Namun, pengkajiannya banyak yang mengarah kepada bagian tertentu saja. Pada literatur review ini, penulis berusaha menggabungkan studi-studi dalam kurun waktu 10 tahun terakhir yang membahas peran orang tua yang paling efektif dalam meningkatkan daya tahan tubuh anak. Penekanan dalam review ini adalah pola asuh, contoh kebiasaan baik, dan lingkungan yang orang tua sediakan. Hasil kajian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman yang aplikatif bagi orang tua, tenaga kesehatan, dan pembuat program serta mempertimbangkan peran orang tua dalam optimalisasi kesehatan dan kekebalan anak.

Kata Kunci: Pola Asuh Orang Tua, Daya Tahan Tubuh Anak, Kesehatan Dan Imunitas.

ABSTRACT

Health and immunity are the foundation of future mortality and morbidity. Parents are the link between balanced nutrition, a healthy lifestyle, and mental health support that alter a child's biological responses. Parents' responsibilities are increasingly burdened today with the rapid growth of pollution, changes in lifestyles, and the emergence of new infectious diseases. These responsibilities are not balanced by good parenting practices. Parenting that does not burden children can lead to obesity, while a lack of supervision can lead to high inflammation and compromise immunity. Parenting practices are indeed related to children's health, both mental and physical. However, many studies focus on specific areas. In this literature review, the authors attempted to synthesize studies from the past 10 years that discuss the most effective role of parents in improving children's immunity. The review emphasizes parenting practices, examples of good habits, and the environment parents provide. The results of this study are expected to serve as applicable guidelines for parents, health workers, and program developers, considering the role of parents in optimizing children's health and immunity.

Keywords: Parenting Patterns, Child Immunity, Health And Immune System.

PENDAHULUAN

Orang tua memainkan peran penting dalam menjaga kekuatan tubuh dan daya tahan anak, baik dalam keluarga maupun di luar keluarga. Orang tua tidak hanya memberikan kebutuhan material anak, tetapi juga melakukan peran lain, seperti menjaga kedekatan emosional antara anak dan orang tua dengan memfokuskan aktivitas anak pada hal-hal yang bermanfaat (McConkey, 2025). Orang tua merupakan bagian penting dari keluarga, di mana anak selalu mengikuti apa yang mereka lihat, dan sifat-sifat tersebut sebagian besar berasal dari kedua orang tua serta anggota keluarga lainnya (Brooks, 2023). Setiap

anak dalam keluarga mendapatkan pendidikan dan bimbingan terlebih dahulu, sehingga lingkungan keluarga merupakan tempat pendidikan pertama (Sahin, 2023).

Orang tua harus memberi perhatian khusus kepada anak-anaknya. Puspardini et al. (2022) menyatakan bahwa sangat penting bagi orang tua untuk memungkinkan anak-anaknya untuk memiliki aktivitas di luar rumah, serta memenuhi hak anak untuk hidup dan tetap dalam kondisi fisik dan mental yang baik. Salah satunya dengan menyediakan makanan sehat dan vitamin serta melakukan berbagai aktivitas di rumah. Makanan merupakan sumber energi utama manusia, sehingga makanan yang dikonsumsi oleh manusia sangat mempengaruhi pertumbuhannya. Orang tua harus berusaha sebaik mungkin untuk membuat anaknya bahagia.

Salah satu cara yang disarankan untuk meningkatkan imunitas pada usia dini adalah dengan memberikan makanan yang sehat dan bergizi agar tubuh anak tetap sehat serta berkembang secara normal dan optimal. Konsumsi makanan yang bergizi dan faktor genetik menurut Pinto et al. (2023) dapat mempengaruhi pertumbuhan anak. Menurut Hermawati et al. (2025), status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh individu atau kelompok orang yang disebabkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Upaya tersebut dapat dicapai melalui pendidikan keluarga atau di rumah yang umumnya dilakukan oleh orang tua. Anak-anak sangat rentan terhadap penyakit karena sistem kekebalan tubuh mereka masih lemah. Sehingga, orang tua harus menjaga daya tahan tubuh anak agar kesehatan dan pertumbuhan tetap terjaga. Salah satu cara orang tua menjaga daya tahan tubuh anak adalah dengan memberi mereka makanan yang sehat.

Pola hidup sehat harus dikembangkan selain berperilaku sehat dan bersih. Salah satu cara untuk meningkatkan kekebalan tubuh adalah dengan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Makanan pokok, lauk pauk, dan buah dan sayur harus menjadi bagian besar dari pola makan individu. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak, mereka perlu mengikuti gaya hidup sehat dan bersih dengan mengonsumsi makanan yang seimbang, istirahat yang cukup, serta berolahraga.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Awuchi et al. (2020), dapat dihasilkan kesimpulan bahwa mendapatkan asupan gizi yang cukup sangat penting, khususnya vitamin dan mineral. Selain air dan mineral, vitamin sangat penting bagi anak-anak. Untuk memastikan nutrisi yang seimbang seperti buah-buahan, sayur-sayur, dan makanan hewani, vitamin juga sangat penting karena berfungsi sebagai antioksidan yang sangat penting bagi tubuh manusia. Mengingat vitamin mengandung vitamin A, C, E, selenium, zat besi, dan sebagainya, vitamin sangat penting untuk tubuh manusia.

Kekebalan tubuh membentuk pertahanan khusus untuk melawan bakteri, virus, dan bahkan jaringan asing. Dengan pola makan sehat orang tua, imunitas tubuh diharapkan dapat melawan penyakit pada anak-anak. Dari uraian terkait kewajiban seluruh orang tua untuk menjaga kekuatan dan daya tahan tubuh anak, anak-anak berhak pula mendapatkan dukungan

dari orang sekitar untuk menjaga kekuatan dan daya tahan tubuh mereka, khususnya dukungan dari orang tuanya dalam meningkatkan imunitas tubuh anak agar anak tetap dapat menerima pendidikan dan terjamin kesehatan tubuhnya. Namun, anak-anak saat ini cenderung lebih menyukai makanan yang tidak bergizi, jajanan yang sama sekali jauh dari gizi yang seimbang bahkan cenderung makanan yang dikonsumsi tersebut mengandung kalori yang tinggi dan juga bahan-bahan yang sangat berbahaya bagi tubuh anak di desa. Makanan yang dipilih oleh anak cenderung makanan instan dan makanan-makanan yang tidak menyehatkan yang dijual bebas di jalan-jalan yang tidak terjaga kebersihannya, di satu sisi anak-anak juga cenderung mengonsumsi snack atau makanan ringan yang

banyak mengandung bahan-bahan pengawet yang berbahaya untuk kesehatan bagi anak-anak. Sehingga, dibutuhkan suatu penelitian yang bertujuan untuk mengeksplorasi peran orang tua dalam menguatkan tubuh dan daya tahan anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka (library research). Metode ini dipilih karena sesuai untuk menggambarkan secara mendalam fenomena dan dinamika perkembangan industri kosmetik dari masa tradisional hingga era modern yang ditandai oleh inovasi global. Pendekatan ini berfokus pada analisis data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber tertulis, baik berupa literatur ilmiah, laporan industri, artikel akademik, maupun dokumen kebijakan yang relevan.

Prosedur penelitian diawali dengan tahap pengumpulan data, yaitu menelusuri dan memilih sumber-sumber yang memiliki kredibilitas akademik dan relevansi tematik terhadap topik penelitian. Sumber data mencakup buku-buku ilmiah, jurnal nasional maupun internasional, laporan dari lembaga riset industri kosmetik, serta publikasi resmi dari pemerintah dan organisasi profesi yang membahas perkembangan kosmetik, inovasi bahan aktif, serta tren pasar global.

Tahap berikutnya adalah analisis data, yang dilakukan melalui proses reduksi, kategorisasi, dan interpretasi terhadap informasi yang diperoleh. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk mengidentifikasi pola-pola perkembangan, faktor-faktor pendorong transformasi industri kosmetik, serta implikasi sosial, ekonomi, dan budaya yang muncul dari pergeseran antara produk tradisional dan inovasi modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Dasar Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua proses biologis dan psikologis yang saling berkaitan, namun memiliki perbedaan mendasar. Pertumbuhan bersifat kuantitatif, mencerminkan peningkatan ukuran fisik tubuh seperti tinggi badan, berat badan, dan massa organ. Sementara itu, perkembangan bersifat kualitatif, yang berkaitan dengan perubahan fungsi dan kematangan organ serta aspek psikologis seperti kemampuan kognitif, sosial, dan emosional. Dengan demikian, pertumbuhan menitikberatkan pada aspek perubahan ukuran, sedangkan perkembangan lebih menekankan pada proses peningkatan kualitas fungsi individu secara menyeluruh.

Tahapan pertumbuhan anak berlangsung secara berkesinambungan sejak masa bayi hingga remaja awal. Pada masa bayi, terjadi percepatan pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik dasar. Periode balita ditandai dengan peningkatan kemampuan motorik halus, bahasa, serta eksplorasi lingkungan. Anak usia sekolah menunjukkan kematangan fisik yang lebih stabil dan perkembangan kognitif yang signifikan. Sementara itu, masa remaja awal merupakan fase transisi menuju kedewasaan yang ditandai oleh perubahan hormon dan munculnya ciri-ciri seks sekunder.

Faktor-faktor yang memengaruhi pertumbuhan anak sangat beragam, meliputi faktor genetik, nutrisi, lingkungan, hormonal, dan aktivitas fisik. Faktor genetik menentukan potensi dasar pertumbuhan, sedangkan nutrisi berperan dalam menyediakan bahan baku bagi proses pembentukan jaringan tubuh. Lingkungan yang sehat serta aktivitas fisik yang cukup mendukung proses metabolisme dan pertumbuhan tulang serta otot. Sementara itu, keseimbangan hormonal menjadi pengatur utama terhadap laju pertumbuhan fisiologis anak.

B. Aspek Fisik dalam Pertumbuhan Anak

Aspek fisik merupakan indikator utama dalam menilai pertumbuhan anak. Tinggi

badan dan berat badan menjadi parameter yang paling umum digunakan untuk mengevaluasi status gizi dan kesehatan secara umum. Ketidaksesuaian antara usia kronologis dan ukuran tubuh dapat mengindikasikan adanya gangguan pertumbuhan, seperti stunting atau malnutrisi. Oleh karena itu, pemantauan pertumbuhan fisik secara berkala sangat penting dilakukan untuk mendeteksi dini kemungkinan kelainan pertumbuhan.

Perkembangan organ tubuh juga menjadi bagian integral dalam proses pertumbuhan. Sistem rangka dan otot mengalami peningkatan ukuran dan kekuatan yang memungkinkan anak melakukan aktivitas fisik dengan lebih baik. Sistem saraf mengalami mielinisasi yang meningkatkan koordinasi dan refleks. Selain itu, organ vital seperti jantung, paru-paru, dan hati mengalami adaptasi fungsional yang mendukung metabolisme tubuh yang semakin kompleks.

Asupan nutrisi yang seimbang memiliki peranan sentral dalam mendukung pertumbuhan fisik anak. Zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak berfungsi sebagai sumber energi dan bahan pembangun jaringan. Sementara itu, zat gizi mikro seperti zat besi, kalsium, vitamin D, dan seng berperan penting dalam pembentukan tulang, sistem saraf, serta imunitas tubuh. Kekurangan salah satu unsur gizi tersebut dapat menyebabkan gangguan seperti anemia, rakhitis, atau keterlambatan pertumbuhan.

C. Aspek Fisiologis dan Hormonal

Pertumbuhan anak sangat dipengaruhi oleh sistem endokrin melalui kerja berbagai hormon. Hormon pertumbuhan (Growth Hormone/GH) yang disekresikan oleh kelenjar pituitari berfungsi merangsang pembelahan sel dan pembentukan jaringan tubuh. Hormon tiroid berperan dalam pengaturan metabolisme, sedangkan hormon seks seperti estrogen dan testosteron memicu perubahan fisik selama masa pubertas. Keseimbangan antara hormon-hormon tersebut menentukan stabilitas proses fisiologis pertumbuhan.

Gangguan dalam regulasi hormonal dapat mengakibatkan kelainan pertumbuhan, seperti pubertas dini atau keterlambatan maturasi fisiologis. Pubertas dini terjadi ketika ciri-ciri seks sekunder muncul lebih cepat dari usia normal, yang dapat berdampak pada masalah psikologis dan fisik anak. Sebaliknya, keterlambatan pubertas dapat menimbulkan hambatan perkembangan sosial dan kepercayaan diri. Evaluasi medis dan penanganan dini menjadi sangat penting untuk menjaga keseimbangan pertumbuhan fisiologis yang normal.

D. Faktor Lingkungan dan Sosial

Faktor lingkungan dan sosial memiliki kontribusi besar terhadap pertumbuhan anak. Kondisi sosial ekonomi keluarga, terutama yang berkaitan dengan pendapatan dan akses terhadap layanan kesehatan, sangat memengaruhi kualitas nutrisi dan perawatan anak. Anak dari keluarga dengan kondisi ekonomi rendah sering kali menghadapi risiko malnutrisi dan keterbatasan dalam akses pendidikan kesehatan dasar.

Peran keluarga dan sekolah juga menjadi pilar utama dalam pembentukan lingkungan tumbuh kembang anak. Keluarga berfungsi sebagai tempat pertama anak memperoleh pola asuh, nilai-nilai kesehatan, dan dukungan emosional. Sementara itu, sekolah menyediakan lingkungan sosial dan fisik yang kondusif untuk pembelajaran serta aktivitas motorik yang terstruktur. Sinergi antara kedua lingkungan tersebut menjadi kunci dalam menciptakan pertumbuhan anak yang sehat dan berdaya saing di masa depan.

KESIMPULAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak bukan hanya soal angka tinggi dan berat badan, tapi juga soal bagaimana mereka tumbuh secara emosional, sosial, dan fisiologis. Semua aspek ini saling terhubung dan dipengaruhi oleh banyak faktor—dari genetik dan nutrisi, hingga lingkungan dan pola asuh yang mereka terima setiap hari.

Orang tua memegang peran sentral dalam proses ini. Bukan hanya sebagai penyedia kebutuhan dasar, tapi juga sebagai pembentuk kebiasaan, pendamping emosional, dan penentu arah tumbuh kembang anak. Pola asuh yang suportif, lingkungan yang sehat, serta interaksi sosial yang positif terbukti mampu memperkuat daya tahan tubuh anak dan mendukung keseimbangan hormon serta fungsi organ vital mereka.

Di tengah tantangan zaman seperti polusi, penyakit infeksi baru, dan perubahan gaya hidup, peran orang tua menjadi semakin kompleks. Namun, dengan pendekatan yang tepat—mulai dari pemenuhan gizi, stimulasi fisik dan mental, hingga dukungan emosional—anak-anak bisa tumbuh menjadi individu yang sehat, tangguh, dan siap menghadapi masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Susilowati,E., Yunarsih,Y.,& Krisnawati,D. I. (2022). Peran orang tua dalam membiasakan sarapan pagi meningkatkan status gizi dan menurunkan an angka kejadian sakit pada anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 14(1),219- 228.
- Awuchi, C. G., Igwe, V. S., Amagwula, I. O., & Echeta, C. K. (2020). Health benefits of micronutrients (vitamins and minerals) and their associated deficiency diseases: A systematic review. *International Journal of Food Sciences*, 3(1), 1–32.
- Brooks, R. B. (2023). The power of parenting. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 337–395). Springer International Publishing.
- Hermawati, L., Irawati, N. B., Zulfa, H. A., & Diana, W. A. (2025). The role of balanced nutrition knowledge in influencing nutritional status and health risks: A literature review. *International Journal of Medicine and Public Health*, 2(1), 1–14.
- McConkey, R. (2025). *Working with parents: A practical guide for teachers and therapists*. Taylor & Francis.
- Pinto, J., Ximenes, Z. da C., de Jesus, A., Leite, A. D., & Noronha, H. (2023). The role of nutrition in children’s growth and development at early age: Systematic review. *International Journal of Research in Science and Technology*, 13(4), 23–30.
- Pusparini, G. A., Pamujo, & Wijayanti, O. (2022). The role of parents in guiding children’s learning activities at home. *Journal of Innovation and Research in Primary Education*, 1(1), 18–26.
- Sahin, M. (2023). The place and importance of family in education. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(240), 3195–3220.