

# Health Based Parenting Education for Child Physical and Mental Wellbeing: Pendidikan Orang Tua Berbasis Kesehatan untuk Kesejahteraan Fisik dan Mental Anak

*Dzulqarnain Andira* Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

**General Background:** Parenting practices play a central role in supporting children's physical and mental wellbeing within family and community settings. **Specific Background** In rural areas, including Desa Kalipecabean, parenting remains largely conventional and has not fully adapted to contemporary challenges related to child mental health and family dynamics. **Knowledge Gap** Limited community-based initiatives have systematically addressed parenting education grounded in child health perspectives for rural populations. **Aims** This community service activity aimed to increase parental understanding of healthy, supportive, and evidence-based parenting related to children's physical and mental health. **Results** The activity, delivered through interactive lectures and discussions involving fathers and mothers, demonstrated increased participant understanding of the relationship between parenting patterns and child physical and mental health, as well as heightened awareness of the shared role of both parents in childrearing. **Novelty** This program integrates health-based parenting education within a rural community service framework that explicitly addresses both physical and mental dimensions of child wellbeing. **Implications** The findings indicate that health-oriented parenting education can serve as a promotive and preventive approach in rural communities to support healthier family environments and optimal child development.

## Highlights:

- Parental understanding of links between caregiving practices and child wellbeing increased after the activity
- Shared involvement of fathers and mothers in childcare was recognized as essential
- Interactive community-based education addressed contemporary parenting challenges in rural settings

**Keywords:** Parenting, Child Health, Mental Health, Community Service, Village

## Pendahuluan

Parenting merupakan proses dan aktivitas yang mencakup interaksi, asuhan, dan pendidikan yang dilakukan oleh orang tua untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak secara menyeluruh [1], [2]. Pola asuh yang diterapkan dalam keluarga tidak hanya berdampak pada aspek fisik anak, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan psikososial anak dalam jangka panjang [3], [4].

Di banyak wilayah pedesaan, termasuk Desa Kalipecabean, Kabupaten Sidoarjo, pola asuh orang tua masih cenderung bersifat konvensional dan diwariskan secara turun-temurun. Pola ini belum sepenuhnya menyesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, tantangan sosial, serta perubahan dinamika keluarga modern, seperti meningkatnya paparan gawai, tekanan akademik, dan risiko gangguan kesehatan mental pada anak [5]. Kondisi tersebut menuntut adanya upaya edukasi parenting yang relevan dan berbasis bukti ilmiah sebagai bagian dari pendekatan promotif dan preventif kesehatan masyarakat.

Interaksi positif antara orang tua dan anak dapat memperkuat sistem biologis anak serta mengurangi risiko stres kronik [1], [4]. Selain itu, positive parenting terbukti berkontribusi pada kesehatan fisik dan psikososial anak hingga usia dewasa [3], [6]. Sebaliknya, pola asuh yang kurang baik berkaitan dengan meningkatnya risiko stunting, gangguan emosi, dan masalah perilaku anak [7], [8]. Oleh karena itu, edukasi parenting menjadi kebutuhan mendesak dalam rangka meningkatkan kualitas kesehatan anak dan keluarga di masyarakat pedesaan.

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi parenting dengan pendekatan ceramah interaktif dan diskusi terbuka. Kegiatan bertema "Orang Tua Hebat, Anak Sehat Seutuhnya" diselenggarakan pada tanggal 7 September 2025 di Masjid Riyadhus Sholihin, Kaliampo, Desa Kalipecabean, Kecamatan Candi, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur.

Peserta kegiatan adalah puluhan warga Desa Kalipecabean yang terdiri dari orang tua (ayah dan ibu). Materi yang disampaikan mencakup:

1. Konsep dasar parenting dan peran orang tua dalam kesehatan anak. [2]
2. Keterkaitan pola asuh dengan kesehatan fisik dan mental anak. [1][3]
3. Risiko kesehatan akibat parenting yang kurang tepat. [7][8]
4. Tips praktis parenting berbasis bukti ilmiah. [9][6]

Metode penyampaian dirancang komunikatif dan kontekstual dengan kehidupan sehari-hari masyarakat desa, sehingga peserta dapat dengan mudah memahami dan menerapkan materi yang diberikan.

## Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan antusiasme tinggi dari peserta. Orang tua aktif mengikuti diskusi dan mengajukan pertanyaan terkait pola asuh, perilaku anak, serta tantangan pengasuhan di era modern.

Materi edukasi menekankan bahwa interaksi orang tua-anak yang suportif berperan penting dalam membentuk lingkungan keluarga yang sehat. Lingkungan keluarga yang penuh kasih dan responsif terbukti menurunkan risiko stres kronik pada anak serta mendukung perkembangan sistem biologis dan psikologisnya [1], [4]. Positive parenting juga dikaitkan dengan menurunnya risiko gangguan mental, perilaku menyimpang, serta masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan makan [3], [9].

Kebiasaan orang tua, termasuk pola makan dan aktivitas fisik, sangat memengaruhi perilaku anak. Anak cenderung meniru perilaku orang tua, sehingga keteladanan menjadi aspek penting dalam parenting [10], [11]. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pola asuh yang buruk berkorelasi dengan meningkatnya risiko stunting pada anak, yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia [12], [13].

Kegiatan ini juga menekankan bahwa parenting bukan hanya tanggung jawab ibu, melainkan peran bersama kedua orang tua. Keterlibatan ayah dalam pengasuhan terbukti memberikan dampak positif terhadap perkembangan emosi dan sosial anak [14]. Kesadaran ini menjadi modal penting dalam membangun keluarga yang sehat dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal [15].

## Simpulan

Edukasi parenting berbasis kesehatan anak merupakan intervensi promotif dan preventif yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan anak, khususnya di wilayah pedesaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Kalipecabean menunjukkan bahwa orang tua memiliki kebutuhan besar terhadap informasi parenting yang relevan, aplikatif, dan berbasis bukti ilmiah.

Melalui edukasi ini, orang tua diharapkan mampu menerapkan pola asuh yang lebih positif, suportif, dan adaptif terhadap perkembangan zaman, sehingga dapat mendukung kesehatan fisik dan mental anak secara seutuhnya.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Desa Kalipecabean, pengurus Masjid Riyadhus Sholihin, serta mahasiswa KKN-T 2025 yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## References

- [1] C. A. Frosch, S. J. Sullivan, and D. D. O'Banion, "Parenting and Child Development: A Relational Health Perspective," *American Journal of Lifestyle Medicine*, vol. 13, no. 5, pp. 451–460, 2019.
- [2] S. Makatita and R. Djuwita, "Relationship of Mothers' Parenting and Stunting in Toddlers Aged 12–36 Months in Bogor Regency, Indonesia," *Kesmas: National Public Health Journal*, vol. 14, no. 2, pp. 65–71, 2019.
- [3] P. R. Britto et al., "Nurturing Care: Promoting Early Childhood Development," *The Lancet*, vol. 389, no. 10064, pp. 91–102, 2017.
- [4] K. Ikhsan, A. Rahman, and N. Hidayati, "Parenting Patterns, Family Income, and Stunting Incidence in Children Aged 2–5 Years," *Journal of Public Health Research*, vol. 11, no. 1, pp. 45–52, 2022.
- [5] E. F. C. Sleddens, J. S. Gerards, S. P. J. Kremers, M. D. M. H. van der Plas, and A. C. S. Renders, "General Parenting, Childhood Overweight and Obesity-Inducing Behaviors," *International Journal of Pediatric Obesity*, vol. 6, suppl. 3, pp. e12–e27, 2011.
- [6] K. L. Kumpfer and C. Magalhães, "Strengthening Families Program: An Evidence-Based Family Intervention for Parents and Children," *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, vol. 27, no. 2, pp. 90–98, 2018.
- [7] M. M. Black et al., "Early Childhood Development Coming of Age: Science Through the Life Course," *The Lancet*, vol. 389, no. 10064, pp. 77–90, 2017.
- [8] M. R. Sanders, J. N. Kirby, C. L. Tellegen, and J. J. Day, "The Triple P-Positive Parenting Program: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Clinical Psychology Review*, vol. 34, no. 4, pp. 337–357, 2014.
- [9] Z. H. Yee, J. Lwin, and C. Ho, "Parental Practices and Child Promotive and Preventive Food Consumption Behaviors," *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 14, art. no. 47, pp. 1–12, 2017.
- [10] Y. Chen, J. Haines, B. M. Charlton, and T. J. VanderWeele, "Positive Parenting Improves Multiple Aspects of Health and Well-Being in Young Adulthood," *Nature Human Behaviour*, vol. 3, no. 7, pp. 684–691, 2019.
- [11] K. A. McLaughlin, M. A. Sheridan, and K. A. Lambert, "Childhood Adversities and Stress-Related Psychopathology," *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 11, pp. 361–389, 2015.
- [12] J. S. Savage, J. O. Fisher, and L. L. Birch, "Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence," *Journal of Law, Medicine & Ethics*, vol. 35, no. 1, pp. 22–34, 2007.
- [13] N. J. Cabrera, B. L. Volling, and R. Barr, "Fathers Are Parents, Too: Widening the Lens on Parenting for Children's Development," *Child Development Perspectives*, vol. 12, no. 3, pp. 152–157, 2018.
- [14] J. Belsky and M. de Haan, "Parenting and Children's Brain Development: The End of the Beginning," *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 52, no. 4, pp. 409–428, 2011.
- [15] M. H. Bornstein, D. L. Putnick, and J. T. D. Suwalsky, *Parenting: Selected Writings of Marc H. Bornstein*, 1st ed. London, UK: Routledge, 2022.