



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 20, 2026

Revised: June, 10, 2026

Available online: June, 21, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Edukasi tentang pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga

Nurul Aziza*, Febria Listina, Aila Karyus, Devi Meta Melani, Tasya Bella

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nurul Aziza. *Email: nurul@umitra.ac.id

Abstract

Background: Family parenting is a way for parents to raise children so they can perform self-care independently, using various parenting styles used by families, namely democratic, permissive, and authoritarian. Children who are able to independently perform self-care can improve the health of school-age children, by enabling them to fulfill their needs for air, water, nutrition, elimination, hazard prevention, privacy, social interaction, activity, and rest. Personal health is one of the efforts made by individuals to create a healthy and quality life. Therefore, this paper aims to understand how to create awareness of personal hygiene through daily activities carried out by family members.

Purpose: To increase parents' knowledge and understanding of parenting education on personal and family health.

Method: The activity was held on Monday, April 13th at the Melati Integrated Health Post (Posyandu) in Tanjung Rejo 2, Natar District, South Lampung Regency, Lampung. It involved 25 elderly people and 30 housewives, as well as village cadres and midwives. The goal of this activity is to provide education on parenting, personal health, and family health. This education program uses a pre-test and post-test design to determine the community's understanding of parenting, personal health, and family health. The instrument used to measure community knowledge about parenting, personal health, and family health in this activity is a questionnaire administered before the educational activity (pre-test) and after the educational activity (post-test).

Results: The level of knowledge of respondents before the educational activity (pre-test) was 7.3% in the good category, 29.1% in the adequate category, and 63.6% in the poor category. After the educational activity, the level of knowledge of respondents increased to 45.5% in the good category and 54.5% in the adequate category. There was a proportional increase in respondents, especially those who were mostly in the poor category before the educational activity, becoming mostly in the adequate category, and there were no longer any respondents in the poor category after the educational activity.

Conclusion: Educational activities on parenting, personal health, and family health for housewives and the elderly using a direct community approach were very effective in increasing the community's knowledge and understanding of parenting, personal health, and family health, especially for mothers and families, in maintaining daily health.

Suggestion: The community is expected to maintain personal hygiene, adopt a healthy diet, have regular health check-ups, and create harmonious family relationships. Parents also need to implement good parenting by providing attention, affection, and modeling healthy behaviors for their children. The community is also advised to remind each other and other family members about the importance of healthy living, such as washing hands, maintaining a clean home environment, and teaching children about it.

Keywords: Family health; Health education; Parenting; Personal health

Pendahuluan: Pola asuh keluarga merupakan suatu cara orangtua dalam mengasuh anak untuk mampu melakukan perawatan diri secara mandiri dengan berbagai tipe pola asuh yang digunakan keluarga yaitu, pola asuh demokratis, permisif, dan otoriter. Anak yang mampu mandiri dalam melakukan perawatan diri dapat meningkatkan derajat kesehatan pada anak usia sekolah dengan anak mampu melakukan dan memenuhi kebutuhan udara, air, nutrisi, eliminasi, pencegahan bahaya, privasi, interaksi sosial, aktivitas dan istirahat. Kesehatan diri (personal health) merupakan salah satu upaya yang dilakukan individu untuk menciptakan hidup yang sehat dan berkualitas. Sehingga tulisan ini bertujuan untuk memahami bagaimana cara menciptakan sikap sadar terhadap kebersihan diri melalui kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehari-hari oleh anggota di keluarga.

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada orang tua tentang edukasi pola asuh kesehatan diri dan kesehatan keluarga.

Metode: Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin 13 April di Posyandu Melati, Tanjung Rejo 2, Kecamatan Natar kabupaten Lampung Selatan, Lampung. Melibatkan 25 lansia, 30 Ibu Rumah Tangga peserta dan dihadiri juga para kader dan bidan desa. Sasaran kegiatan ini adalah memberikan edukasi tentang pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga. Edukasi ini menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui pemahaman masyarakat mengenai pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan masyarakat tentang pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga pada kegiatan ini berupa kuesioner yang diberikan sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) dan setelah kegiatan edukasi (*post-test*).

Hasil: Menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) adalah sebanyak 7.3% dalam kategori baik, sebanyak 29.1% dalam kategori cukup dan sebanyak 63.6 dalam kategori kurang. Setelah kegiatan edukasi, tingkat pengetahuan responden menjadi sebanyak 45.5% dalam kategori baik dan sebanyak 54.5% dalam kategori cukup. Terdapat peningkatan secara proporsional untuk responden, terutama yang sebelum kegiatan edukasi sebagian besar dalam kategori kurang menjadi sebagian besar dalam kategori cukup, dan sudah tidak ada lagi responden yang dalam kategori kurang setelah kegiatan edukasi diberikan.

Simpulan: Kegiatan edukasi pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga pada ibu rumah tangga dan lansia dengan pendekatan komunitas langsung sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pengertian pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga terutama ibu dan keluarga, dalam menjaga kesehatan sehari-hari.

Saran: Masyarakat diharapkan menjaga kebersihan diri, menerapkan pola makan sehat, rutin memeriksa kesehatan, serta menciptakan hubungan keluarga yang harmonis. Orang tua juga perlu menerapkan pola asuh yang baik dengan memberi perhatian, kasih sayang, dan contoh perilaku sehat kepada anak. Masyarakat juga disarankan untuk saling mengingatkan antaranggota keluarga tentang pentingnya hidup sehat, seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan rumah, dan membiasakan anak.

Kata Kunci: Edukasi kesehatan; Kesehatan diri; Kesehatan keluarga; Pola asuh

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar manusia, *World Health Organization* membuat definisi bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat kondisi fisik, mental, sosial dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesamaan dan bukan hanya bebas dari penyakit dan atau kecelakaan (*World Health Organization*, 2026). Kesehatan mental menjadi bagian penting dalam tercapainya suatu kondisi sehat dalam setiap kebutuhan manusia.

Kesehatan mental adalah sebuah kondisi dimana individu yang terbebas dari berbagai bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berjalan dengan normal dalam menjalankan kehidupan sehari-hari khususnya saat beradaptasi dengan masalah yang akan di temui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan pengolahan stress (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015; Azzahra, Shamhah, Kowara, & Santoso, 2021).

Nurul Aziza*, Febria Listina, Aila Karyus, Devi Meta Melani, Tasya Bella

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nurul Aziza. *Email: Nurul@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3352>

Bukan hanya kesehatan fisik saja, kesehatan mentalpun mengalami gangguan suasana di dalam hatinya, kemampuan untuk berpikir, dan kendali emosi yang mengarah pada perilaku yang buruk (Ningrum, 2023; Lutiya, Novryanthi, Hamidah, Dewi, Bahroen, & Hartati, 2023).

Remaja adalah mereka yang berada dimana transisi dari anak-anak menuju dewasa, masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak perubahan serta persoalan dalam kehidupan remaja (Ayun, 2017; Rahmi, 2021; Talibandang, & Langi, 2021).

Pola asuh yang mencakup pembatasan, larangan, dan interogasi terus-menerus kepada anak-anak mereka tentang apa yang mereka lakukan berdampak negatif pada perilaku remaja mereka. Bukan hal yang biasa bagi anak-anak muda untuk mencoba melarikan diri dari masalah mereka dengan melarikan diri dari rumah mereka dan menentang keinginan orang tua mereka. Semakin banyak orang tua menolak tuntutan anaknya tidak disertai aspek yang mampu dipahami oleh anak, semakin besar kebutuhan untuk mempelajari jawabannya sendiri. Pola pengasuhan sangat mempengaruhi berbagai aspek dalam hubungan anak dan orang tua terutama kelekatan antara orang tua dan anak. Pola asuh orangtua tercermin dari sikap dan interaksi orang tua dengan anak dalam kehidupan sehari-hari. Sikap maupun interaksi orang tua tercermin dalam kehidupan sehari-hari antara lain: bagaimana cara orang tua memberi peraturan bagi anak, bagaimana cara orang tua mendukung keberhasilan anak, dan bagaimana cara orang tua memberikan hukuman kepada anak. Pola asuh orang tua dalam tiga pola yaitu pola otoriter, permisif dan demokratis. Pola asuh otoriter merupakan tipe pola asuh orang tua yang memaksakan kehendak.

Pola asuh permisif biasanya tidak membimbing anak ke pola perilaku yang disetujui secara sosial dan tidak menggunakan hukuman. Pola asuh demokratis pola asuh ini selalu mendahulukan kepentingan bersama di atas kepentingan individu anak. Pola asuh orang tua merupakan cara orang tua mengajarkan dan mengenalkan anaknya mengenai baik dan buruk yang dapat diterima dan ditolak masyarakat.

Pola asuh anak adalah suatu proses yang bertujuan meningkatkan serta mendukung perkembangan fisik, emosional, sosial, finansial, dan intelektual seorang anak sejak bayi hingga dewasa. Hal ini menjadi tanggung jawab orang tua, sebab orang tua merupakan guru pertama untuk anak dalam mempelajari banyak hal. Baik secara akademik maupun kehidupan secara umum.

Hal ini menjadi dasar bahwa orang tua memiliki tanggung jawab besar dalam memberikan asuhan yang tepat untuk anak. Pola asuh yang baik penting agar anak bisa tumbuh menjadi pribadi yang bisa dan sesuai dengan masyarakat (Hermawati, 2020; Arningsih, 2025; Widayanti, Prastyawati, & Tlonaen, 2022). Tiap orang tua tentu berhak memutuskan gaya pengasuhan seperti apa yang ingin mereka terapkan pada sang buah hati. Baik itu pola asuh yang permisif, otoriter, atau otoritatif, merupakan beberapa pilihan untuk mendidik dan membesarkannya. Pola asuh akan memengaruhi kepribadian dan karakter anak di masa mendatang. Kesehatan keluarga adalah upaya kesehatan yang dilakukan untuk menjaga keluarga dari bahaya dan memberikan rasa aman dan nyaman di ruang lingkup keluarga jadi kesehatan adalah salah satu upaya menyehatkan keluarga, mulai dari ibu hamil, bayi, balita, anak pra sekolah, anak dan remaja dan lanjut usia.

Pentingnya menjaga keluarga kita supaya terhindar dari penyakit di mulai dari sejak balita hingga dewasa itu penting, sehingga perlu di perhatikan karena keluarga merupakan hal paling penting dalam kehidupan kita sehingga perlu di perhatikan adapun indikator keluarga sehat. Menjaga kesehatan keluarga adalah hal yang sangat penting untuk mencapai kehidupan yang berkualitas dan harmonis. Salah satu langkah penting yang harus diambil adalah rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan berkala membantu mendeteksi dini potensi masalah kesehatan sejak awal. Hal ini juga membantu mencegah penyebaran penyakit menular di antara anggota keluarga. Selain itu, pemeriksaan kesehatan juga dapat memperkuat kesadaran akan pola hidup sehat dan mengurangi biaya perawatan kesehatan jangka panjang.

Nurul Aziza*, Febria Listina, Aila Karyus, Devi Meta Melani, Tasya Bella

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nurul Aziza. *Email: Nurul@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3352>

Edukasi tentang pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga

Kesehatan keluarga adalah hal yang sangat penting untuk dijaga. Ketika seluruh anggota keluarga merasa sehat dan bugar, aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan lancar dan harmoni dalam keluarga dapat terjaga. Salah satu langkah penting dalam menjaga kesehatan keluarga adalah dengan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan yang membantu mendeteksi dini potensi masalah kesehatan dan memberikan kesempatan untuk penanganan kesehatan lebih awal.

Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat memiliki peran penting dalam perkembangan anak. Dalam konteks ini, pengasuhan oleh orang tua berfungsi tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan dasar, tetapi juga untuk memberikan bimbingan emosional dan social. Kesehatan pribadi merupakan usaha atau perilaku untuk menjaga derajat kesehatan yang dimiliki oleh diri sendiri. Kesehatan pribadi adalah segala usaha dan tindakan seorang untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri dalam batas-batas kemampuannya, agar mendapatkan kesenangan hidup dan mempunyai tenaga (Riestiyowati, & Firmansyah, 2025).

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin 13 April di Posyandu Melati, Tanjung Rejo 2, Kecamatan Natar kabupaten Lampung Selatan, Lampung. Melibatkan 25 lansia, 30 Ibu Rumah Tangga peserta dan dihadiri juga para kader dan bidan desa. Sasaran kegiatan ini adalah memberikan edukasi tentang pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga. Kegiatan edukasi berupa promotif interaktif dilakukan dengan pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan partisipasi aktif, dialog dua arah, dan pemberdayaan individu atau kelompok. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi diskusi. Materi yang diberikan meliputi pengertian pola asuh kesehatan diri dan kesehatan keluarga. Edukasi ini menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui pemahaman masyarakat mengenai pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan masyarakat tentang pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga pada kegiatan ini berupa kuesioner yang diberikan sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) dan setelah kegiatan edukasi (*post-test*).

Nurul Aziza*, Febria Listina, Aila Karyus, Devi Meta Melani, Tasya Bella

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nurul Aziza. *Email: Nurul@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3352>

Selain kegiatan edukasi, dilakukan pula kegiatan pelayanan kesehatan berupa posyandu bagi bayi dan balita, yang meliputi pemantauan pertumbuhan melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui status gizi serta perkembangan anak secara berkala. Pada kelompok ibu hamil dan lansia, dilakukan skrining kesehatan sederhana guna mendeteksi secara dini kemungkinan adanya risiko atau masalah kesehatan.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Tingkat pengetahuan tentang pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga responden(N=55)

Variabel	Hasil	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Tingkat pengetahuan(n/%)		
Baik	4/7.3	25/45.5
Cukup	16/29.1	30/54.5
Kurang	35/63.6	0/0.0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) adalah sebanyak 7.3% dalam kategori baik, sebanyak 29.1% dalam kategori cukup dan sebanyak 63.6 dalam kategori kurang. Setelah kegiatan edukasi, tingkat pengetahuan responden menjadi sebanyak 45.5% dalam kategori baik dan sebanyak 54.5% dalam kategori cukup.

PEMBAHASAN

Pola asuh keluarga memiliki peranan yang sangat signifikan dalam membentuk perilaku kesehatan individu. Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat menjadi lingkungan pertama bagi anak dalam mempelajari dan menerapkan kebiasaan hidup sehat. Pola asuh yang tepat mampu membentuk kemandirian individu dalam menjaga kesehatan diri, seperti menjaga kebersihan, mengatur pola makan, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Berbagai penelitian yang dikaji dalam artikel ini menguatkan bahwa pola asuh orang tua berpengaruh terhadap perkembangan anak, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Pola asuh yang baik dan suportif terbukti dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola stres serta membentuk mekanisme koping yang adaptif. Sebaliknya, pola asuh yang kurang tepat, seperti pola asuh yang terlalu mengekang atau overprotektif, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, termasuk meningkatkan risiko kecemasan pada anak dan remaja. Pola asuh orang tua berpengaruh signifikan terhadap perkembangan anak, termasuk dalam aspek kesehatan. Pola asuh yang baik, akan membentuk kemandirian anak dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menjaga kesehatan diri (Ishak, Rahma, & Salawali, 2025; Syahbana, Fahmi, & Al Amin, 2022; Sinaga, 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa keluarga merupakan lingkungan pertama yang menentukan terbentuknya perilaku hidup sehat. Selain itu, pola asuh juga memiliki hubungan erat dengan pembentukan perilaku disiplin yang berkaitan dengan kesehatan. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh yang konsisten dan terarah cenderung memiliki kebiasaan hidup sehat, seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, serta menerapkan pola makan yang seimbang. Dalam hal ini, pola asuh demokratis dinilai sebagai pendekatan yang paling efektif karena mampu mengombinasikan pengawasan dengan komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak.

Dalam kegiatan ini, hasil kuesioner menunjukkan terdapat peningkatan secara proporsional untuk responden, terutama yang sebelum kegiatan edukasi sebagian besar dalam kategori kurang menjadi sebagian besar dalam kategori cukup, dan sudah tidak ada lagi responden yang dalam kategori kurang setelah kegiatan edukasi diberikan.

Pengetahuan tentang pola asuh keluarga memiliki hubungan erat dengan upaya pencegahan masalah kesehatan seperti stunting. Edukasi kepada orang tua mengenai pola asuh dan kesehatan mampu meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam keluarga (Hamdani, Juliani, Darawati, Aini, Hendriadi, & Febrian, 2024; Pramudaningsih, & Pujiati, 2021). Hal ini menegaskan bahwa intervensi berbasis keluarga sangat efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Pentingnya edukasi kepada orang tua dalam meningkatkan kualitas pola asuh. Program edukasi atau parenting terbukti mampu meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya kesehatan diri dan keluarga, sehingga berdampak pada meningkatnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam lingkungan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Pola asuh tidak hanya memengaruhi kebiasaan fisik seperti kebersihan dan pola makan, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan kemandirian individu dalam menjaga kesehatannya.

Dalam aspek kesehatan mental, pola asuh dan komunikasi keluarga berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam mengelola stres. Disebutkan bahwa pola asuh yang suportif dapat membantu anak mengembangkan mekanisme koping yang baik (Hasni, & Karmiyati, 2023; Febriani, Elita, Utami, & Keperawatan, 2018). Artinya, pola asuh tidak hanya berperan dalam kesehatan fisik, tetapi juga dalam menjaga keseimbangan psikologis individu. Pola asuh yang kurang tepat, seperti *over-protektif*, dapat meningkatkan risiko kecemasan pada remaja (Judodihardjo, Satiadarma, & Soetikno, 2024; Khofifah, Musawwir, & Purwasetiawatik, 2023). Fungsi keluarga yang tidak optimal dapat memperburuk kondisi psikologis anak. Oleh karena itu, diperlukan pola asuh yang seimbang agar anak dapat berkembang secara optimal. Pola asuh memiliki pengaruh terhadap pembentukan perilaku disiplin anak. Dalam konteks kesehatan, disiplin ini tercermin dalam kebiasaan seperti menjaga kebersihan diri, pola makan sehat, dan aktivitas fisik (Suryaningsih, & Sukriani, 2023; Prabawati, 2024).

Nurul Aziza*, Febria Listina, Aila Karyus, Devi Meta Melani, Tasya Bella

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nurul Aziza. *Email: Nurul@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3352>

Edukasi tentang pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga

Program parenting dapat meningkatkan kualitas pola asuh menjadi lebih demokratis. Pola asuh demokratis dinilai paling efektif karena menggabungkan kontrol dan dukungan emosional. Dalam penelitiannya disebutkan bahwa pola asuh demokratis mampu meningkatkan perkembangan anak secara optimal, termasuk dalam aspek kesehatan (Nur, 2025). Pola asuh dalam keluarga merupakan salah satu determinan utama dalam pembentukan perilaku kesehatan individu. Keluarga sebagai unit sosial terkecil memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai, kebiasaan, serta praktik hidup sehat yang akan terbawa sepanjang kehidupan individu. Dalam konteks ini, pola asuh tidak hanya terbatas pada aspek pengawasan, tetapi juga mencakup proses edukasi, pembiasaan, serta pemberian contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari. Pola asuh orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap kemandirian anak, termasuk dalam aspek kesehatan diri. Pola asuh yang tepat dapat membentuk kemampuan anak dalam mengelola kebutuhan dasar secara mandiri, seperti menjaga kebersihan diri, mengatur pola makan, serta menjalankan aktivitas fisik secara teratur (Ishak et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa pola asuh berperan sebagai fondasi awal dalam membangun perilaku kesehatan individu. Edukasi kepada orang tua mengenai pola asuh yang baik mampu meningkatkan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam keluarga (Hamdani et al., 2024). Temuan ini memperkuat bahwa intervensi kesehatan yang berbasis keluarga memiliki efektivitas tinggi, karena keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam proses sosialisasi kesehatan.

Selain berdampak pada kesehatan fisik, pola asuh juga memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental individu. Pola asuh yang suportif dan komunikatif dapat membantu anak dalam mengembangkan mekanisme koping yang adaptif. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang terbuka cenderung lebih mampu mengelola stres dan tekanan emosional (Hasni, & Karmiyati, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas interaksi dalam keluarga menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan psikologis.

Namun, tidak semua pola asuh memberikan dampak positif. Pola asuh yang bersifat *over-protektif* justru dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental anak. Tingkat kecemasan pada remaja meningkat ketika orang tua terlalu membatasi dan mengontrol tanpa memberikan ruang kemandirian (Judodihardjo et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara kontrol dan kebebasan dalam pola asuh agar perkembangan anak tetap optimal.

Dalam konteks pembentukan perilaku, pola asuh berperan penting dalam membentuk kedisiplinan anak sejak usia dini. Disiplin ini berkaitan erat dengan perilaku kesehatan, seperti kebiasaan mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, serta mengatur pola makan. Pola asuh yang konsisten dan terarah akan menghasilkan perilaku anak yang lebih positif dan terkontrol (Suryaningsih, & Sukriani, 2023). Dengan demikian, pola asuh menjadi sarana utama dalam internalisasi nilai-nilai kesehatan. Program edukasi parenting mampu mengubah pola asuh menjadi lebih demokratis dan efektif dalam mendukung perkembangan anak (Nur, 2025). Pola asuh demokratis dinilai paling ideal karena menggabungkan unsur pengawasan dengan komunikasi yang terbuka.

Secara lebih luas, pola asuh kesehatan dalam keluarga juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, seperti tingkat pendidikan orang tua, kondisi ekonomi, serta akses terhadap informasi dan layanan kesehatan. Orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kesehatan, sehingga lebih mampu menerapkan pola asuh yang mendukung perilaku hidup sehat. Sebaliknya, keterbatasan ekonomi dapat menjadi hambatan dalam memenuhi kebutuhan gizi dan sanitasi yang layak. Selain itu, budaya dan kebiasaan lokal juga turut memengaruhi pola asuh kesehatan dalam keluarga. Nilai-nilai yang berkembang dalam masyarakat dapat membentuk persepsi orang tua terhadap kesehatan, termasuk dalam hal pola makan, pengobatan, dan kebiasaan hidup sehari-hari. Oleh itu, pendekatan dalam meningkatkan kualitas pola asuh kesehatan perlu mempertimbangkan aspek sosial dan budaya lokal.

Nurul Aziza*, Febria Listina, Aila Karyus, Devi Meta Melani, Tasya Bella

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nurul Aziza. *Email: Nurul@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3352>

SIMPULAN

Kegiatan edukasi pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga pada ibu rumah tangga dan lansia dengan pendekatan komunitas langsung sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pengertian pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga terutama ibu dan keluarga, dalam menjaga kesehatan sehari-hari. Pola asuh yang baik membantu anak tumbuh sehat secara fisik, mental, dan sosial. Kesehatan diri perlu dijaga melalui kebersihan diri, pola makan sehat, istirahat cukup, dan aktivitas fisik. Kesehatan keluarga juga menjadi tanggung jawab bersama agar tercipta lingkungan rumah yang sehat, aman, dan harmonis. Dengan adanya penyuluhan, diharapkan keluarga dapat menerapkan kebiasaan hidup sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

SARAN

Masyarakat diharapkan menjaga kebersihan diri, menerapkan pola makan sehat, rutin memeriksa kesehatan, serta menciptakan hubungan keluarga yang harmonis. Orang tua juga perlu menerapkan pola asuh yang baik dengan memberi perhatian, kasih sayang, dan contoh perilaku sehat kepada anak. Masyarakat juga disarankan untuk saling mengingatkan antar anggota keluarga tentang pentingnya hidup sehat, seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan rumah, dan membiasakan anak.

KETERBATASAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan meliputi jumlah responden yang terbatas, hanya berasal dari satu lokasi, waktu pelaksanaan intervensi terlalu singkat, dan instrumen evaluasi yang digunakan masih berfokus pada pengukuran aspek pengetahuan melalui *pre-test* dan *post-test*, sehingga belum mencerminkan perubahan sikap dan praktik secara komprehensif.

KEBERLANJUTAN PROGRAM

Keberlanjutan program dapat dilakukan melalui pelaksanaan edukasi kesehatan secara berkala dan terstruktur guna memperkuat perubahan perilaku masyarakat. Keterlibatan aktif kader kesehatan, tenaga kesehatan, dan perangkat desa perlu ditingkatkan dalam melakukan pendampingan serta monitoring secara rutin.

Integrasi program dengan kegiatan layanan kesehatan masyarakat seperti Posyandu dan program pengelolaan penyakit kronis juga penting untuk memperluas jangkauan intervensi. Selain itu, pemanfaatan media edukasi yang variatif serta evaluasi berkelanjutan yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan praktik perlu dilakukan untuk memastikan aktivitas program dalam jangka panjang. Dukungan kebijakan dan pendanaan dari pemerintah juga menjadi faktor penting dalam menjaga keberlangsungan program.

DAFTAR PUSTAKA

- Arningsih, A. A. D. R. (2025). Penyuluhan Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Tumbuh Kembang Anak Di Sekolah Tk Dharma Putra Denpasar. *Jurnal PKM* 1(2).
- Ayun, Q. (2017). Pola asuh orang tua dan metode pengasuhan dalam membentuk kepribadian anak. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 5(1), 102-122.
- Azzahra, A. A., Shambah, H., Kowara, N. P., & Santoso, M. B. (2021). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap perkembangan mental remaja. *Jurnal penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (JPPM)*, 2(3), 461.
- Febriani, D., Elita, V., Utami, S., & Keperawatan, F. (2018). Hubungan pola asuh orang tua terhadap masalah mental emosional remaja. *JOM FKp*, 5(2), 353-360.
- Hamdani, M., Juliani, S., Darawati, D., Aini, H., Hendriadi, R., & Febrian, R. A. (2024). Peran Pola Asuh Dalam Penanganan Stunting Di Desa Selengen Kecamatan Kayangan. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 187-192.
- Hasni, N., & Karmiyati, D. (2023). Pengaruh Mindful Parenting dalam Menurunkan Stres Pengasuhan: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Flourishing*, 3(12), .
- Hermawati, H. (2020). Hubungan Pola Asuh Keluarga Dengan Kemandirian Perawatan Diri Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 8(1), 29-33.

Nurul Aziza*, Febria Listina, Aila Karyus, Devi Meta Melani, Tasya Bella

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nurul Aziza. *Email: Nurul@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3352>

Edukasi tentang pola asuh, kesehatan diri dan kesehatan keluarga

- Ishak, R. E. P., Rahma, S., & Salawali, S. H. (2025). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMA Negeri 2 Limboto. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(5), 2196-2211.
- Judodihardjo, E., Satiadarma, M. P., & Soetikno, N. (2024). Peran Keberfungsian Keluarga Sebagai Moderator dalam hubungan Antara Pola Asuh Overprotektif Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Journal of Family & Consumer Sciences/Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 17(3).
- Khofifah, A. N., Musawwir, M., & Purwasetiawati, T. F. (2023). Pengaruh father involvement terhadap regulasi emosi remaja akhir di kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 56-64.
- Lutiyah, L., Novryanthi, D., Hamidah, E., Dewi, S. K., Bahroen, S. U. U. A., & Hartati, S. (2023). Pola asuh orang tua dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Kampus STIKes YPIB Majalengka*, 11(1), 65-73.
- Ningrum, R. I. (2023). Hubungan pola asuh orang tua dengan gangguan kesehatan mental pada remaja. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 4(3), 197-203.
- Nur, H. (2025). Pengasuhan di era digital: Menyeimbangkan teknologi, nilai tradisional, dan dinamika keluarga modern. *Arus Jurnal Sains dan Teknologi*, 3(1), 37-47.
- Prabawati, T. (2024). *Hubungan Antara Fatherless Dengan Regulasi Emosi Remaja Kelas Xi Di Smk Negeri 10 Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Pramudaningsih, I. N., & Pujiati, E. (2021). Edukasi Melalui Media Booklet Terhadap Perilaku Pencegahan Penyebaran Covid-19 Pada Keluarga Dengan Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(3), 254-264.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252-258.
- Rahmi, S. (2021). Kerja Sama Orang Tua dan Guru dalam Membentuk Kepribadian Peserta Didik di Sekolah. *AZKIA: Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam*, 16(2).
- Riestiyowati, M. A., & Firmansyah, R. (2025). Implementasi Buku Rapor Kesehatananku Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Pribadi Peserta Didik di SD Negeri Condong IV. *Mujtama': Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 86-94.
- Sinaga, M. R. E. (2023). Penguatan Peran Keluarga Untuk Mewujudkan Lansia Smart Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kayen Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(2),.
- Suryaningsih, E. K., & Sukriani, W. (2023). *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Deepublish.
- Syabhana, A., Fahmi, A. Y., & Al Amin, M. (2022). Meningkatkan Kualitas Peran Keluarga dalam Kesehatan Keluarga dan Lansia Terhindar Corona Virus. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2),.
- Talibandang, F., & Langi, F. M. (2021). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap pembentukan kepribadian anak. *Journal of Psychology Humanlight*, 2(1), 48-68.
- Widayanti, M. R., Prastyawati, I. Y., & Tlonaen, L. Y. (2022). Hubungan pola asuh orang tua terhadap kemandirian personal hygiene anak pra sekolah. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 5(1), 30-
- World Health Organization. (2026). Health and Well-Being. Diakses dari: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

Nurul Aziza*, Febria Listina, Aila Karyus, Devi Meta Melani, Tasya Bella

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nurul Aziza. *Email: Nurul@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3352>