

POLA ASUH IBU TENAGA MEDIS DALAM MEMBANGUN GAYA HIDUP SEHAT DAN POLA KONSUMSI ANAK: STUDI KUALITATIF

Rosatias Tisa Putri^{1*}, Mutimmatul Faidah²

^{1,2}Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya, Jalan Ketintang, Surabaya 60231, Indonesia

¹25052245002@mhs.unesa.ac.id, ²mutimmatulfaidah@unesa.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the parenting practices of mothers working as healthcare professionals in promoting healthy lifestyles and family consumption patterns in the modern era. A descriptive qualitative approach was employed, with data collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation involving one family in which the mother is a healthcare worker. The study focuses on the mother's role as a health agent in daily family life, particularly in regulating dietary habits, physical activity, and stress management. The findings indicate that the parenting style applied is adaptive and participatory, characterized by role modeling of healthy behaviors, open communication, and flexible rule-setting. The mother acts as a facilitator who encourages active involvement of family members in maintaining health, despite time constraints resulting from her dual roles. The implementation of a healthy lifestyle is reflected in regular light physical activities, regulated eating and sleeping patterns, and family-based stress management practices. These findings suggest that mothers who are healthcare professionals play a significant role in fostering physical and mental health balance within the family.

Keywords: Parenting Style; Healthy Lifestyle; Family Consumption; Medical Professional Mother; Family Ecology.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola asuh ibu tenaga medis dalam membangun gaya hidup sehat dan pola konsumsi keluarga di era modern. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi pada satu keluarga dengan ibu berprofesi sebagai tenaga kesehatan. Fokus penelitian diarahkan pada peran ibu sebagai agen kesehatan dalam kehidupan keluarga sehari-hari, khususnya dalam pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang diterapkan bersifat adaptif dan partisipatif, ditandai dengan pemberian teladan perilaku hidup sehat, komunikasi terbuka, serta penerapan aturan yang fleksibel. Ibu berperan sebagai fasilitator yang mendorong keterlibatan aktif anggota keluarga dalam menjaga kesehatan, meskipun menghadapi keterbatasan waktu akibat peran ganda. Penerapan gaya hidup sehat tercermin melalui kebiasaan aktivitas fisik ringan, pengaturan pola makan dan tidur, serta manajemen stres berbasis kebersamaan keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa peran ibu tenaga medis berkontribusi dalam membangun keseimbangan kesehatan fisik dan mental keluarga.

Kata kunci: Pola Asuh; Gaya Hidup Sehat; Konsumsi Keluarga; Ibu Tenaga Medis; Ekologi Keluarga.

Received: 28 December 2026; Accepted: 20 May 2026; Published: 1 Juni 2026

*Corresponding author: Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya, Jalan Ketintang, Surabaya 60231, Indonesia

Email: 25052245002@mhs.unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Kesejahteraan keluarga merupakan aspek fundamental dalam pembangunan manusia yang seutuhnya, mencakup dimensi fisik, mental, sosial, dan spiritual. Dalam konteks filsafat ilmu kesejahteraan keluarga berakar pada pandangan bahwa keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memiliki peran sentral dalam membentuk kesejahteraan individu dan masyarakat Morrison & Cavanaugh (2019). Soelaeman (2018) mengatakan bahwa keluarga dipandang sebagai unit sosial yang berperan strategis dalam pembentukan nilai, kebiasaan, dan perilaku individu. Menurut teori ekologi keluarga Bronfenbrenner (1979), keluarga berperan sebagai mikrosistem yang secara langsung memengaruhi perkembangan nilai, perilaku, dan gaya hidup anggota di dalamnya. Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup sehat (Hurlock, 2011). Dalam konteks ini, ibu sering menjadi agen utama sosialisasi nilai kesehatan melalui pola asuh, pengatur konsumsi, pengasuh, dan pendidik utama yang mempengaruhi kebiasaan kesehatan seluruh anggota keluarga (Gunarsa, 2012).

Di era modern saat ini, banyak keluarga menghadapi tantangan dalam menjaga pola hidup sehat. Perubahan gaya hidup keluarga ditandai oleh meningkatnya pola konsumsi instan, rendahnya aktivitas fisik, serta tingginya stres akibat tuntutan pekerjaan dan teknologi digital (Kemenkes RI 2023). Meskipun pengetahuan tentang hidup sehat semakin luas, perilaku aktual dalam keluarga masih belum konsisten. Banyak keluarga, termasuk keluarga tenaga kesehatan, mengalami kesenjangan antara pengetahuan dan praktik gaya hidup sehat sehari-hari. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), peningkatan penyakit tidak menular seperti obesitas dan hipertensi banyak dipicu oleh pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik dalam keluarga.

Peran ibu sebagai role model kesehatan keluarga menjadi krusial. Ibu dengan latar belakang tenaga medis memiliki kapasitas pengetahuan dan keterampilan kesehatan yang dapat diterapkan dalam pengasuhan, seperti perencanaan menu seimbang, manajemen stres, dan penerapan rutinitas fisik keluarga (WHO, 2022). Namun, implementasi pengetahuan tersebut seringkali terhambat oleh faktor kesibukan, waktu terbatas, dan pengaruh lingkungan sosial. Gaya hidup sehat

menurut WHO (2020) mencakup perilaku konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik teratur, menjaga kebersihan diri, serta keseimbangan antara aktivitas dan istirahat. Sedangkan pola konsumsi keluarga berhubungan dengan cara keluarga memilih, mengolah, dan mengonsumsi makanan sehari-hari (Soekirman, 2015). Dengan demikian, ibu tenaga medis memiliki potensi besar dalam membentuk kebiasaan sehat keluarga berdasarkan ilmu dan praktik kesehatan yang dimilikinya.

Pada penelitian sebelumnya banyak menyoroti pola asuh ibu, namun belum banyak yang mengkaji secara mendalam pola asuh ibu tenaga medis dalam konteks gaya hidup sehat dan pola konsumsi keluarga. Sebagian penelitian lebih banyak meneliti pola asuh gizi anak usia dini, belum mengeksplorasi bagaimana kompetensi profesional ibu di bidang kesehatan diterjemahkan ke dalam praktik keseharian keluarga.

Penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana pola asuh seorang ibu yang berprofesi sebagai tenaga medis berperan sebagai pengasuh membentuk gaya hidup sehat, pola konsumsi keluarga dan pengelola rumah tangga, tetapi juga sebagai agen edukasi kesehatan bagi seluruh anggota keluarga. Ibu dengan latar belakang profesi tenaga medis memiliki modal pengetahuan dan kesadaran kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan masyarakat umum. Namun, kesibukan dan tuntutan kerja yang padat sering kali menyebabkan penerapan gaya hidup sehat di lingkungan keluarga menjadi tidak konsisten. Kondisi ini menimbulkan kesenjangan antara pengetahuan dan praktik kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk menggali bagaimana ibu tenaga medis menerapkan nilai-nilai kesehatan melalui pola asuh, mengatur konsumsi keluarga, serta mengelola keseimbangan antara pekerjaan profesional dan tanggung jawab domestik. Kajian ini juga memberikan kontribusi dalam bidang Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (PKK), khususnya dalam aspek kesehatan keluarga yang dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendidikan keluarga berbasis Kesehatan, memperkuat literasi gaya hidup sehat di masyarakat modern dan pengelolaan konsumsi dalam rumah tangga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus keluarga untuk memahami secara mendalam dinamika pola asuh ibu tenaga medis dalam membangun gaya hidup sehat dan pola konsumsi keluarga. Subjek penelitian dilakukan kepada salah satu keluarga berjumlah 4 orang, dengan ibu yang berprofesi sebagai tenaga kesehatan di fasilitas medis tingkat pertama, ayah dan 2 orang anak perempuan diatas usia 20 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam kepada seluruh anggota keluarga dalam kurun waktu 1 bulan, pada tanggal 1 oktober 2025 sampai 1 november 2025. Observasi difokuskan pada peran ibu dalam mengatur pola makan, lalu bagaimana peran setiap anggota keluarga mengatur partisipatif terhadap rutinitas harian seperti waktu makan, aktivitas fisik, dan memberikan teladan dalam perilaku hidup sehat, serta pola interaksi keluarga, dan dokumentasi berupa catatan lapangan serta foto kegiatan.

Analisis data dilakukan secara bertahap dengan cara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1994). Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami konteks sosial dan emosional dalam praktik pola asuh serta bagaimana nilai-nilai kesehatan ditransformasikan dari pengetahuan profesional ibu ke dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Lokasi penelitian dilakukan di rumah subjek penelitian yang berlokasi di Kota Kediri. Subjek penelitian terdiri dari ayah, ibu dengan profesi tenaga medis, dan dua anak perempuan usia remaja.

KAJIAN TEORI

Konsep Pola Asuh Ibu Tenaga Medis

Ibu yang bekerja sebagai tenaga medis memiliki karakteristik peran yang berbeda dibandingkan ibu bekerja pada sektor lain. Profesi medis menuntut jam kerja panjang, sistem *shift*, kesiapsiagaan tinggi, serta beban emosional yang intens akibat tanggung jawab terhadap keselamatan pasien. Kondisi ini menempatkan ibu tenaga medis pada posisi peran ganda yang kompleks, yaitu sebagai profesional kesehatan sekaligus pengasuh utama anak. Dalam hal ini, pola asuh tidak hanya

dipengaruhi oleh nilai dan pengetahuan ibu, tetapi juga oleh struktur waktu, tingkat kelelahan, serta dukungan sosial yang tersedia. Penelitian menunjukkan bahwa ibu tenaga medis mengalami tingkat parenting stress yang relatif tinggi, terutama ketika tuntutan pekerjaan meningkat, dan hal tersebut berimplikasi pada kualitas pengasuhan dan pengawasan gaya hidup anak (Kalrao *et al.*, 2023).

Secara konseptual, pola asuh ibu tenaga medis tetap dapat dipahami melalui kerangka umum *parenting style* yang menekankan dua dimensi utama, yaitu responsivitas (kehangatan, dukungan emosional) dan kontrol (aturan, tuntutan, pengawasan). Namun, implementasi kedua dimensi ini dalam keluarga ibu tenaga medis sering kali bersifat adaptif. Keterbatasan waktu membuat sebagian ibu menerapkan struktur dan rutinitas yang lebih ketat dalam kehidupan anak, seperti jadwal makan, waktu tidur, dan aturan penggunaan gawai, sebagai strategi menjaga konsistensi pengasuhan meskipun kehadiran fisik terbatas. Di sisi lain, saat waktu bersama anak tersedia, ibu cenderung mengutamakan kualitas interaksi emosional sebagai bentuk kompensasi atas keterbatasan kuantitas waktu (Del Valle *et al.*, 2024).

Pengaturan peran ganda menjadi elemen sentral dalam pola asuh ibu tenaga medis. Berbagai penelitian menekankan pentingnya strategi manajemen peran, seperti pembagian tugas pengasuhan dengan pasangan atau anggota keluarga lain, penggunaan pengasuh, serta pengaturan prioritas antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan anak. Dukungan keluarga yang kuat terbukti mampu menurunkan tingkat stres pengasuhan dan membantu ibu mempertahankan praktik pengasuhan yang konsisten, termasuk dalam pengawasan pola makan dan gaya hidup sehat anak (Kalrao *et al.*, 2023). Sebaliknya, minimnya dukungan sosial dapat menyebabkan ketidakkonsistenan aturan rumah tangga, termasuk dalam pemberian makanan, yang berpotensi memengaruhi kebiasaan konsumsi anak secara negatif.

Komunikasi antara ibu dan anak menjadi aspek krusial dalam pola asuh, khususnya terkait pembentukan gaya hidup sehat dan pola konsumsi. Dalam literatur terkini, komunikasi orang tua tentang makanan dikenal sebagai *food communication* atau bagian dari *food parenting practices*. *Food communication* mencakup cara orang tua menjelaskan nilai gizi, memberi arahan, membatasi

konsumsi tertentu, serta melibatkan anak dalam proses pengambilan keputusan terkait makanan. Norton *et al.* (2023) menegaskan bahwa kualitas komunikasi lebih berpengaruh dibandingkan frekuensi semata. Komunikasi yang bersifat dialogis, edukatif, dan tidak menghakimi cenderung berkorelasi dengan perilaku makan anak yang lebih sehat.

Dalam pembahasan ibu tenaga medis, pengetahuan kesehatan yang dimiliki berpotensi menjadi modal penting dalam komunikasi makanan. Ibu sering kali berperan sebagai sumber informasi utama terkait gizi, kebersihan, dan kesehatan. Namun, tantangan muncul ketika pengetahuan tersebut disampaikan secara normatif atau terlalu teknis, terutama saat ibu berada dalam kondisi lelah. Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang terlalu restriktif atau menekankan larangan keras tanpa penjelasan dapat memicu resistensi anak dan justru meningkatkan ketertarikan terhadap makanan tidak sehat (Yee *et al.*, 2021). Oleh karena itu, efektivitas *food communication* sangat ditentukan oleh pendekatan yang digunakan.

Konsep *food calling* dalam konteks ini dapat dipahami sebagai cara orang tua “memanggil”, membingkai, atau memberi makna pada makanan melalui bahasa dan simbol sehari-hari. *Food calling* yang positif, seperti menyebut makanan sehat sebagai sumber energi, kekuatan, atau kesenangan, dapat membantu anak membangun relasi emosional yang sehat dengan makanan. Sebaliknya, *food calling* yang bernada negatif, seperti melabeli makanan sebagai “jahat” atau “dilarang keras”, berisiko menumbuhkan pola pikir tidak seimbang terhadap konsumsi makanan. Yee *et al.* (2021) menekankan bahwa pendekatan *active guidance* yaitu komunikasi aktif yang menjelaskan alasan dan konsekuensi pilihan makanan, lebih efektif dibandingkan *restrictive guidance* yang hanya berfokus pada pembatasan.

Pengawasan gaya hidup sehat pada anak oleh ibu tenaga medis tidak terbatas pada pola makan, tetapi juga mencakup aktivitas fisik, kebiasaan tidur, dan perilaku higienis. Meskipun waktu bersama anak terbatas, ibu tenaga medis sering mengandalkan aturan rumah tangga yang jelas dan contoh perilaku (*modeling*) untuk menanamkan kebiasaan sehat. Namun, inkonsistensi kehadiran ibu dalam rutinitas harian, seperti makan bersama keluarga, dapat mengurangi efektivitas pengawasan tersebut. Del Valle *et al.* (2024) menunjukkan bahwa persepsi anak

terhadap praktik pengasuhan makanan sangat dipengaruhi oleh konsistensi perilaku orang tua, bukan hanya oleh aturan yang disampaikan.

Maka dari itu, pola asuh ibu tenaga medis merupakan hasil negosiasi dinamis antara tuntutan profesional dan tanggung jawab keluarga. Pola ini ditandai oleh adaptasi peran, pemanfaatan dukungan sosial, serta strategi komunikasi yang disesuaikan dengan keterbatasan waktu dan energi. Dalam pembentukan gaya hidup sehat dan pola konsumsi anak, *food communication* dan *food calling* memainkan peran penting sebagai jembatan antara pengetahuan kesehatan ibu dan perilaku nyata anak.

Konsep Gaya Hidup Sehat Keluarga

Gaya hidup sehat keluarga merupakan seperangkat perilaku yang dijalankan secara kolektif oleh anggota keluarga dalam rangka menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial. Keluarga berperan sebagai lingkungan sosial pertama yang membentuk kebiasaan dasar anak, termasuk aktivitas fisik, pola tidur, manajemen stres, dan kebiasaan makan. Berbagai penelitian menegaskan bahwa kebiasaan hidup sehat yang ditanamkan sejak usia dini dalam konteks keluarga cenderung bertahan hingga usia dewasa dan berkontribusi terhadap pencegahan penyakit tidak menular (NCDs). Oleh karena itu, keluarga dipandang sebagai unit strategis dalam promosi kesehatan masyarakat (Suryani *et al.*, 2021).

Aktivitas fisik merupakan salah satu pilar utama gaya hidup sehat keluarga. Aktivitas fisik tidak selalu harus dilakukan dalam bentuk olahraga formal, tetapi dapat berupa kegiatan sederhana seperti berjalan kaki bersama, bermain aktif, atau pekerjaan rumah tangga yang melibatkan gerak tubuh. Keterlibatan orang tua dalam aktivitas fisik anak memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat aktivitas anak, karena anak cenderung meniru perilaku yang ditunjukkan oleh orang tua. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga dengan kebiasaan aktif memiliki risiko lebih rendah terhadap obesitas dan gangguan metabolik (Garrido-Miguel *et al.*, 2021). Dapat disimpulkan, aktivitas fisik dalam keluarga tidak hanya berfungsi sebagai upaya menjaga kebugaran, tetapi juga sebagai sarana interaksi sosial dan penguatan hubungan emosional.

Selain aktivitas fisik, pola tidur yang sehat merupakan komponen penting dalam gaya hidup sehat keluarga. Pola tidur meliputi durasi, kualitas, dan konsistensi waktu tidur. Kurangnya waktu tidur atau pola tidur yang tidak teratur pada anak berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan konsentrasi, emosi tidak stabil, serta peningkatan risiko obesitas. Orang tua memiliki peran kunci dalam mengatur rutinitas tidur anak melalui penetapan jam tidur yang konsisten, pembatasan penggunaan gawai sebelum tidur, serta penciptaan lingkungan tidur yang nyaman. Penelitian menunjukkan bahwa praktik rutinitas tidur keluarga yang konsisten berkontribusi terhadap kualitas tidur anak yang lebih baik dan kesejahteraan psikologis keluarga secara keseluruhan (Chaput *et al.*, 2020).

Manajemen stres juga menjadi aspek penting dalam konsep gaya hidup sehat keluarga, terutama dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan. Stres dapat bersumber dari tuntutan pekerjaan, masalah ekonomi, maupun dinamika hubungan keluarga. Anak yang tumbuh dalam keluarga dengan tingkat stres tinggi berisiko mengalami masalah emosional dan perilaku. Oleh karena itu, keluarga perlu mengembangkan strategi manajemen stres yang adaptif, seperti komunikasi terbuka, dukungan emosional, pembagian peran yang seimbang, serta penyediaan waktu berkualitas bersama. Keluarga yang mampu mengelola stres secara sehat cenderung memiliki iklim emosional yang positif, yang berdampak pada kesehatan mental anak (Prime *et al.*, 2020).

Kebiasaan makan sehat merupakan komponen integral lain dari gaya hidup sehat keluarga. Kebiasaan ini mencakup pemilihan jenis makanan bergizi seimbang, keteraturan waktu makan, serta cara penyajian dan komunikasi tentang makanan. Orang tua berperan sebagai pengambil keputusan utama dalam penyediaan makanan di rumah, sehingga preferensi dan kebiasaan makan anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Keluarga yang memiliki pengetahuan gizi baik dan menerapkan kebiasaan makan bersama cenderung memiliki anak dengan pola konsumsi yang lebih sehat (Suryani *et al.*, 2021). Selain itu, keterlibatan anak dalam proses memilih dan menyiapkan makanan dapat meningkatkan kesadaran dan sikap positif terhadap makanan sehat.

Gaya hidup sehat keluarga merupakan hasil dari integrasi berbagai perilaku kesehatan yang saling terkait, yaitu aktivitas fisik, pola tidur, manajemen stres, dan kebiasaan makan sehat. Penerapan gaya hidup sehat tidak hanya bergantung pada pengetahuan, tetapi juga pada konsistensi praktik sehari-hari dan kualitas interaksi antaranggota keluarga. Pemahaman terhadap makna dan pengalaman keluarga dalam menerapkan gaya hidup sehat menjadi penting untuk menggambarkan bagaimana nilai, norma, dan tantangan membentuk perilaku kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Konsep Pola Konsumsi Keluarga

Pola konsumsi keluarga merujuk pada kebiasaan dan praktik keluarga dalam memilih, mengolah, dan mengonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi anggota keluarga. Pola konsumsi ini tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan pangan dan kondisi ekonomi, tetapi juga oleh pengetahuan, nilai, dan peran orang tua, khususnya ibu, sebagai pengelola utama konsumsi rumah tangga. Sebagai suatu keluarga dengan ibu yang seorang tenaga medis, pola konsumsi keluarga menjadi menarik untuk dikaji karena adanya potensi pengaruh pengetahuan medis terhadap pemilihan pangan dan asupan gizi anak.

Pemenuhan gizi merupakan tujuan utama dari pola konsumsi keluarga. Gizi seimbang mencakup kecukupan energi, makronutrien (karbohidrat, protein, lemak), serta mikronutrien (vitamin dan mineral) yang sesuai dengan kebutuhan usia dan kondisi kesehatan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan pola konsumsi keluarga dapat berdampak pada masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, khususnya pada anak. Kualitas pola konsumsi keluarga memiliki hubungan signifikan dengan status gizi anak, terutama ketika keluarga belum menerapkan prinsip variasi dan keseimbangan dalam menu harian (Safitri *et al.*, 2022).

Kebiasaan makan dalam keluarga terbentuk melalui proses sosial yang berlangsung secara berulang dalam kehidupan sehari-hari. Frekuensi makan bersama keluarga, waktu makan yang teratur, serta suasana makan yang kondusif berperan dalam membentuk sikap dan perilaku makan anak. Anak cenderung

meniru pola makan orang tua, baik dalam hal jenis makanan yang dikonsumsi maupun cara mengonsumsinya. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan bersama keluarga berasosiasi dengan konsumsi buah dan sayur yang lebih tinggi serta asupan makanan ultra-proses yang lebih rendah pada anak (Dallacker *et al.*, 2021). Maka dari itu, kebiasaan makan keluarga tidak hanya berdampak pada asupan gizi, tetapi juga pada pembentukan preferensi makanan jangka panjang.

Pilihan pangan dalam keluarga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan gizi, budaya, selera, dan waktu yang tersedia untuk menyiapkan makanan. Pada keluarga dengan ibu tenaga medis, pengetahuan kesehatan dan gizi yang dimiliki berpotensi memengaruhi keputusan pemilihan menu yang lebih sehat, seperti membatasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta meningkatkan konsumsi pangan segar. Namun, penelitian Lwin *et al.* (2021) juga menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu berbanding lurus dengan praktik konsumsi sehat. Keterbatasan waktu akibat tuntutan pekerjaan dapat mendorong keluarga memilih makanan praktis atau siap saji, meskipun ibu memahami risiko kesehatannya. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik dalam pola konsumsi keluarga.

Pengaruh pengetahuan medis ibu terhadap asupan gizi anak bersifat kompleks. Di satu sisi, ibu dengan latar belakang medis cenderung memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap pentingnya gizi seimbang dan pencegahan penyakit melalui pola makan. Kesadaran ini dapat tercermin dalam perencanaan menu, pemilihan bahan makanan, serta cara pengolahan yang lebih sehat. Di sisi lain, pendekatan yang terlalu normatif atau berorientasi pada aturan ketat dapat memicu resistensi anak terhadap makanan tertentu. Penelitian mengenai praktik pengasuhan makanan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan dialogis lebih efektif dibandingkan pendekatan restriktif dalam membentuk pola makan sehat anak (Yee *et al.*, 2021).

Peran ibu dalam membentuk kebiasaan makan keluarga sangat sentral, baik sebagai pengambil keputusan utama maupun sebagai role model. Ibu berperan dalam menentukan menu harian, mengatur jadwal makan, serta membangun suasana makan yang mendukung interaksi positif. Selain itu, ibu juga berperan

dalam membingkai makna makanan, misalnya dengan mengaitkan makanan sehat dengan kekuatan, energi, dan pertumbuhan, bukan sekadar kewajiban. Penelitian menunjukkan bahwa praktik modeling, yaitu ketika ibu secara konsisten mengonsumsi makanan sehat di hadapan anak, memiliki pengaruh kuat terhadap penerimaan anak terhadap makanan tersebut (Dallacker *et al.*, 2021).

Pola konsumsi keluarga merupakan hasil interaksi antara pengetahuan, kebiasaan, dan dinamika peran dalam keluarga. Dalam keluarga dengan ibu tenaga medis, pola konsumsi berpotensi dipengaruhi oleh literasi kesehatan yang lebih baik, namun tetap menghadapi tantangan praktis terkait waktu dan beban kerja.

Family Systems Theory dan Role Strain Theory dalam Konteks Keluarga Ibu Bekerja

Family Systems Theory memandang keluarga sebagai suatu sistem sosial yang terdiri dari anggota-anggota yang saling berhubungan dan saling memengaruhi. Teori ini menekankan bahwa perilaku, peran, dan pengalaman satu anggota keluarga tidak dapat dipahami secara terpisah dari keseluruhan sistem keluarga. Setiap perubahan pada satu bagian *system* (misalnya perubahan peran ibu akibat tuntutan pekerjaan) akan memicu penyesuaian pada anggota keluarga lainnya. Dalam pola asuh, gaya hidup sehat, dan pola konsumsi keluarga, teori memberikan kerangka konseptual untuk memahami bagaimana keputusan dan perilaku ibu berdampak pada dinamika keluarga secara menyeluruh (Prime *et al.*, 2020).

Dalam perspektif *Family Systems Theory*, keluarga dipandang sebagai unit yang memiliki aturan, pola interaksi, dan mekanisme adaptasi tersendiri. Pola makan, kebiasaan hidup sehat, serta praktik pengasuhan merupakan hasil dari interaksi berulang antaranggota keluarga, bukan semata-mata hasil keputusan individu. Ketika ibu berperan sebagai tenaga medis dengan jadwal kerja yang padat, sistem keluarga dituntut untuk beradaptasi, misalnya melalui pembagian peran pengasuhan, perubahan rutinitas makan, atau penyesuaian komunikasi keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang memiliki sistem adaptif dan komunikasi yang baik lebih mampu mempertahankan kebiasaan hidup sehat

meskipun menghadapi tekanan eksternal seperti tuntutan pekerjaan orang tua (Walsh, 2020).

Teori ini juga menekankan pentingnya subsistem dalam keluarga, seperti subsistem orang tua–anak dan subsistem pasangan. Kualitas hubungan dalam subsistem ini memengaruhi efektivitas pengasuhan dan pembentukan kebiasaan anak. Dalam keluarga ibu bekerja, terutama tenaga medis, subsistem orang tua sering mengalami perubahan peran, misalnya meningkatnya keterlibatan ayah atau anggota keluarga lain dalam pengasuhan. Perubahan ini dapat berdampak positif apabila disertai koordinasi dan kesepakatan nilai, namun dapat pula memicu konflik apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, teori ini relevan untuk menjelaskan bagaimana pola asuh dan pola konsumsi keluarga merupakan hasil dari keseimbangan dan negosiasi peran dalam sistem keluarga.

Sementara itu, *Role Strain Theory* berfokus pada ketegangan atau tekanan yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan peran yang berlebihan atau saling bertentangan. Ibu bekerja, khususnya di sektor medis, sering kali menghadapi *role strain* akibat tuntutan profesional yang tinggi dan ekspektasi sosial sebagai pengasuh utama dalam keluarga. Beban peran ganda ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu serta kualitas interaksi dengan anak dan anggota keluarga lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa *role strain* pada ibu bekerja berkorelasi dengan meningkatnya stres, kelelahan emosional, dan keterbatasan waktu untuk menjalankan praktik pengasuhan ideal, termasuk pengawasan pola makan dan gaya hidup sehat anak (Kalrao *et al.*, 2023).

Dalam *Role Strain Theory*, konflik peran (*role conflict*) dan kelebihan peran (*role overload*) menjadi konsep kunci. Ibu tenaga medis sering mengalami konflik antara tuntutan pekerjaan (seperti *shift* panjang atau tugas darurat) dengan kebutuhan keluarga, seperti mendampingi anak saat makan atau memastikan rutinitas tidur yang konsisten. Kondisi ini dapat menyebabkan ibu mengadopsi strategi *coping* tertentu, seperti mendelegasikan pengasuhan atau menyederhanakan praktik konsumsi keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa strategi koping yang adaptif, seperti dukungan sosial dan fleksibilitas peran, dapat mengurangi dampak negatif *role strain* terhadap fungsi keluarga (Yuliana & Hastuti, 2021).

Role strain yang dialami ibu tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memengaruhi keseimbangan sistem keluarga secara keseluruhan. Sebaliknya, kekuatan sistem keluarga seperti komunikasi terbuka dan pembagian peran yang adil, dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang mengurangi tekanan peran ibu. Prime et al. (2020) menegaskan bahwa ketahanan keluarga (*family resilience*) sangat dipengaruhi oleh kemampuan sistem keluarga dalam merespons stres dan perubahan peran secara kolektif.

Dalam penelitian tentang pola asuh, gaya hidup sehat, dan pola konsumsi keluarga, kedua teori ini relevan untuk menjelaskan hubungan antara struktur peran, interaksi keluarga, dan perilaku kesehatan. *Family Systems Theory* membantu memahami keluarga sebagai konteks utama pembentukan perilaku anak, sementara *Role Strain Theory* menjelaskan tantangan yang dihadapi ibu bekerja dalam menjalankan peran pengasuhan secara optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang diterapkan oleh ibu tenaga medis dalam keluarga cenderung bersifat adaptif dan partisipatif. Ibu tidak hanya berperan sebagai pengambil keputusan utama dalam pengasuhan, tetapi juga sebagai fasilitator yang mengarahkan anggota keluarga untuk terlibat aktif dalam menjaga kesehatan bersama. Pola asuh ini ditandai dengan pemberian contoh perilaku hidup sehat, penetapan aturan yang fleksibel, serta komunikasi terbuka antaranggota keluarga. Meskipun memiliki latar belakang pengetahuan medis, ibu tidak menerapkan pola asuh yang kaku atau otoriter, melainkan mengutamakan pendekatan dialogis dan kesepakatan bersama, sehingga setiap anggota keluarga merasa memiliki tanggung jawab terhadap kesehatan keluarga.

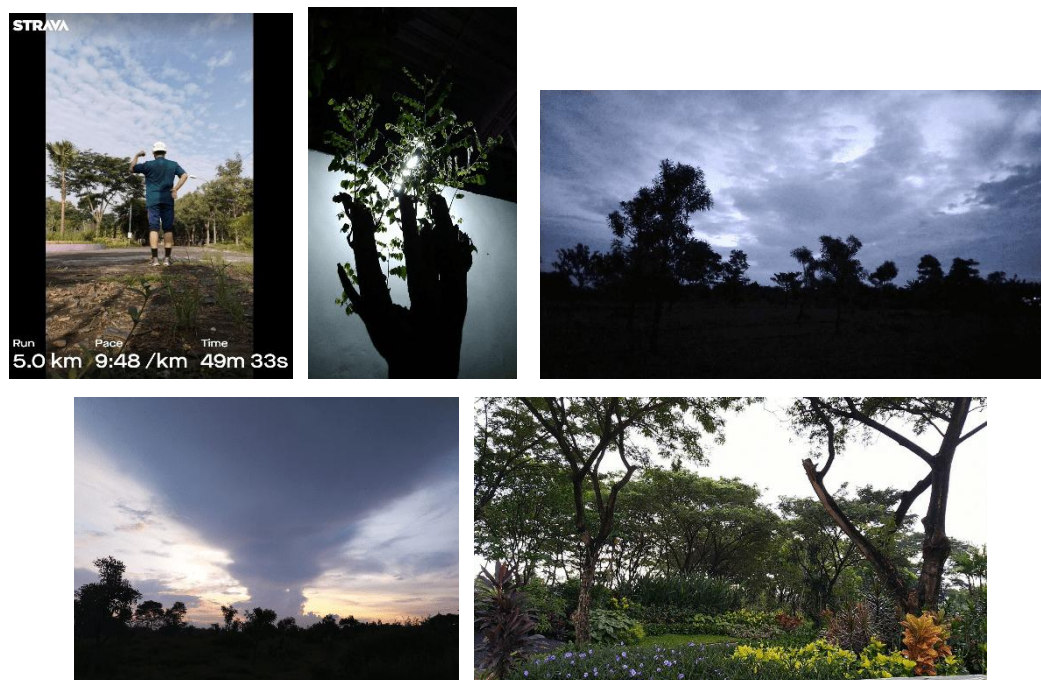
Dalam menjalankan peran ganda sebagai tenaga medis dan ibu, subjek penelitian menghadapi keterbatasan waktu dan tingkat kelelahan yang cukup tinggi. Namun, hal tersebut diatasi dengan strategi pengaturan peran yang realistis, seperti penyesuaian jadwal kegiatan keluarga, delegasi tugas domestik, serta pemanfaatan waktu luang secara berkualitas. Komunikasi dengan anak dilakukan secara terbuka dan edukatif, terutama terkait pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan

dan gaya hidup sehat. Ibu secara aktif mengawasi gaya hidup keluarga dengan cara tidak langsung, misalnya melalui pengaturan lingkungan rumah yang mendukung perilaku sehat, pengingat rutinitas, serta pemberian teladan konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan gaya hidup sehat dalam keluarga terlihat dari kebiasaan menjalankan aktivitas fisik ringan secara rutin, pengaturan pola tidur, serta upaya manajemen stres yang dilakukan bersama. Keluarga membiasakan aktivitas fisik seperti jalan pagi, senam ringan, atau berkebun sebagai bentuk olahraga yang mudah diterapkan dan tidak membebani. Selain itu, keluarga juga berupaya menjaga keteraturan waktu istirahat dan mengurangi penggunaan gawai pada malam hari. Manajemen stres dilakukan melalui kegiatan rekreatif bersama, komunikasi emosional, serta aktivitas santai yang memperkuat kedekatan keluarga. Praktik ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat tidak dipahami semata-mata sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai upaya menjaga keseimbangan fisik dan mental dalam keluarga.



Gambar 1. Dokumentasi Liburan Keluarga



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Olahraga bersama yang dilakukan di Waktu *Weekend*

Dokumentasi diatas menunjukkan aktivitas fisik keluarga berupa jalan pagi dan kegiatan santai bersama di lingkungan rumah sebagai bagian dari penerapan gaya hidup sehat dan penguatan interaksi antaranggota keluarga. Pola konsumsi keluarga dalam penelitian ini dipengaruhi secara signifikan oleh pengetahuan medis ibu. Pemilihan menu makanan cenderung mengacu pada prinsip gizi seimbang, seperti peningkatan konsumsi sayur dan buah, pembatasan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta pengurangan makanan ultra-proses. Ibu berperan sentral dalam perencanaan menu, pengolahan makanan, dan pembiasaan waktu makan yang teratur. Namun demikian, ibu tetap mempertimbangkan preferensi anggota keluarga agar pola konsumsi sehat dapat diterima dan dijalankan secara berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan medis ibu tidak diterapkan secara normatif, melainkan disesuaikan dengan konteks dan dinamika keluarga.



Gambar 3. Dokumentasi Menu Makanan Sehat Sehari-hari dalam Sebulan

Dokumentasi menu makanan keluarga menunjukkan penerapan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, yang mencerminkan peran ibu tenaga medis dalam membentuk kebiasaan makan sehat di lingkungan keluarga. Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa peran ibu tenaga medis sangat berpengaruh dalam membentuk pola asuh, gaya hidup sehat, dan pola konsumsi keluarga. Melalui kombinasi pengetahuan profesional, strategi pengasuhan yang adaptif, serta komunikasi yang efektif, ibu mampu mentransformasikan nilai-nilai kesehatan ke dalam praktik keseharian keluarga. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan penerapan gaya hidup sehat dan pola konsumsi tidak hanya ditentukan

oleh pengetahuan kesehatan, tetapi juga oleh kualitas relasi, konsistensi perilaku, dan dukungan sistem keluarga secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka konseptual yang telah disusun, dapat disimpulkan bahwa pola asuh ibu tenaga medis memiliki potensi besar dalam membentuk gaya hidup sehat dan pola konsumsi keluarga. Ibu dengan latar belakang profesi kesehatan berperan tidak hanya sebagai pengasuh dan pengelola rumah tangga, tetapi juga sebagai agen edukasi yang mentransfer nilai-nilai kesehatan melalui perilaku, kebiasaan makan, serta pengaturan rutinitas keluarga. Dukungan teori ekologi keluarga dan teori peran ganda menunjukkan bahwa keseimbangan antara tuntutan profesional dan tanggung jawab domestik menjadi faktor penting dalam keberhasilan penerapan gaya hidup sehat di lingkungan keluarga. Meskipun simpulan ini masih bersifat konseptual, hasil ini menjadi dasar untuk melanjutkan penelitian lapangan guna memperoleh gambaran empiris yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Chaput, J. P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., Weiss, S. K., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2020). Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(10), S1–S23. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0035>.
- Dallacker, M., Hertwig, R., & Mata, J. (2021). The frequency of family meals and associations with dietary intake and body weight status in children: A systematic review. *Obesity Reviews*, 22(2), e13173. <https://doi.org/10.1111/obr.13173>.

- Del Valle, C., Miranda, H., Orellana, L., Grunet, K. G., Adasme-Berrios, C., & Schnettler, B. (2024). Children's perception of food parenting practices: Adaptation and validation of the Comprehensive Feeding Practices Questionnaire in Chilean adolescents. *Frontiers in Public Health, 12*, Article 1343623. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1343623>.
- Gunarsa, S. D. (2012). Psikologi untuk keluarga. *BPK Gunung Mulia*.
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. *Erlangga*.
- Kalrao, V., Srivastava, L., & Kumar, S. (2023). Parenting stress and associated factors in healthcare workers after the second wave of COVID-19 in India: A two-center cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry, 14*, Article 1246540. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1246540>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil kesehatan Indonesia 2020. *Kemenkes RI*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan nasional kesehatan keluarga dan gaya hidup sehat. *Kemenkes RI*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia 2023. *Kemenkes RI*.
- Kurniawati, D., & Hidayati, N. (2022). Peran ibu bekerja dalam menjaga pola makan keluarga di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan dan Kesejahteraan Keluarga, 10*(2), 87–98.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). Qualitative data analysis: An expanded sourcebook (2nd ed.). *Sage Publications*.
- Norton, L., Parkinson, J., Harris, N., Darcy, M., & Hart, L. (2023). Parental food communication and child eating behaviours: A systematic literature review. *Health Promotion Journal of Australia, 34*(2), 366–378. <https://doi.org/10.1002/hpja.604>.
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist, 75*(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>.

- Rahman, A., & Lestari, P. (2021). Family health literacy and its influence on dietary habits in urban Indonesia. *International Journal of Public Health Research*, 15(4), 202–212.
- Safitri, D. E., Widajanti, L., & Nugraheni, S. A. (2022). Pola konsumsi keluarga dan hubungannya dengan status gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 45–54. <https://doi.org/10.14710/jgi.10.1.45-54>.
- Soekirman. (2015). Ilmu gizi dan aplikasinya untuk keluarga dan masyarakat. *Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi*.
- Soelaeman, M. I. (2018). Ilmu kesejahteraan keluarga: Teori dan aplikasi. *Alfabeta*.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2021). Pola makan dan gaya hidup keluarga terhadap status gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 101–110. <https://doi.org/10.25182/jgp.2021.16.2.101-110>.
- UN Women. (2023). Gender roles and health behavior in family settings. *United Nations*.
- Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911. <https://doi.org/10.1111/famp.12588>
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *WHO Press*.
- World Health Organization. (2022). Healthy families, healthy lives: Family-based health promotion. *WHO*.
- Yee, A. Z. H., Lwin, M. O., & Ho, S. S. (2021). Promoting healthier eating via parental communication: Development and validation of the Active and Restrictive Parental Guidance Questionnaire (PARQ). *Health Communication*, 36(12), 1514–1526. <https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1773696>
- Yuliana, I., & Hastuti, D. (2021). Konflik peran dan stres pengasuhan pada ibu bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(2), 123–134. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.2.123>