

Keterlibatan Ayah dalam Meningkatkan Gizi Anak: Tinjauan Sistematis

Fathers' Involvement in Improving Children's Nutrition: A Systematic Review

Delto Loisandro Tanesab* dan **Muhammad Farmawy**

Departemen Biostatistik, Epidemiologi, dan Kesehatan Populasi Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FK-KMK), Universitas Gadjah Mada, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281, Indonesia

*Penulis koresponden: deltoloisandrotanesab@mail.ugm.ac.id

Diterima: 2 April 2025

Direvisi: 20 Mei 2025

Disetujui: 5 Juni 2025

ABSTRACT

Child nutrition remains a persistent challenge in many developing countries, including Indonesia. Although evidence shows that fathers significantly influence child health and development, their role in child nutrition is often underestimated. This systematic review aimed to understand the various forms of father involvement in child nutrition, both directly and indirectly. Following PRISMA guidelines, articles were systematically searched from PubMed and Scopus databases. The PICO framework was used to guide study selection, focusing on fathers who actively participated in child feeding versus those who did not, and measuring outcomes related to children's dietary intake and quality. Twelve studies met the inclusion criteria, encompassing diverse regions such as Africa, Australia, the United States, and Europe. Forms of father involvement identified included helping with complementary feeding, participating in food decisions, offering emotional support, and modeling healthy eating at home. The findings consistently showed that active father participation had a positive impact on children's nutrition, especially in promoting consumption of nutrient-dense foods like fruits, vegetables, and proteins. However, cultural norms, limited nutritional knowledge, and systemic barriers often restricted father engagement. Supportive factors included nutrition education, family-based interventions, and the use of technology to reach fathers more effectively. This review underscores the importance of including fathers in child nutrition interventions. Addressing cultural and structural barriers through inclusive policies and innovative strategies can enhance paternal involvement, ultimately improving family nutrition and child health outcomes.

Keywords: child nutrition; complementary feeding; father involvement; systematic review

ABSTRAK

Gizi anak masih menjadi tantangan utama di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia. Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa ayah memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan anak, keterlibatan mereka dalam aspek gizi anak sering kali diabaikan. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk memahami berbagai bentuk keterlibatan ayah dalam pemenuhan gizi anak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Tinjauan ini mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) dan melakukan penelusuran artikel melalui basis data PubMed dan Scopus. Pemilihan studi menggunakan kerangka PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*), dengan fokus pada partisipasi aktif ayah dalam praktik pemberian makan anak dibandingkan dengan ayah yang tidak terlibat, serta hasil yang berkaitan dengan asupan dan kualitas makanan anak. Sebanyak 12 studi memenuhi kriteria inklusi, mencakup berbagai konteks budaya dan geografis seperti Afrika, Australia, Amerika Serikat, dan Eropa. Bentuk keterlibatan ayah yang diidentifikasi meliputi membantu pemberian makanan pendamping ASI, berpartisipasi dalam pengambilan keputusan terkait makanan, memberikan dukungan emosional kepada ibu dan anak, serta menjadi panutan dalam kebiasaan makan sehat di rumah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan aktif ayah berdampak positif terhadap asupan gizi anak, terutama dalam meningkatkan konsumsi makanan padat gizi seperti buah, sayur, dan makanan berprotein. Namun, masih terdapat hambatan seperti norma gender tradisional, kurangnya pengetahuan gizi, dan kendala sistemik yang membatasi keterlibatan ayah. Faktor yang mendukung keterlibatan ayah meliputi pendidikan gizi yang ditargetkan, pendekatan berbasis keluarga, serta pemanfaatan teknologi untuk penyebarluasan informasi. Tinjauan ini menekankan pentingnya melibatkan ayah dalam intervensi gizi anak. Melalui kebijakan yang inklusif dan

strategi inovatif, keterlibatan ayah dapat ditingkatkan guna memperbaiki status gizi anak dan kesehatan keluarga secara keseluruhan.

Kata kunci: gizi anak; keterlibatan ayah; pemberian makanan pendamping; tinjauan sistematis

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada anak, terutama pada periode emas kehidupan atau seribu hari pertama kehidupan, tetap menjadi isu krusial di negara berkembang, termasuk Indonesia. Fase ini sangat penting karena berpengaruh besar pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak secara menyeluruh (Panter-Brick *et al.* 2014). Meskipun upaya peningkatan asupan gizi umumnya difokuskan pada peran ibu, keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan pengambilan keputusan terkait gizi anak mulai diakui memiliki dampak signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan aktif ayah berkontribusi pada peningkatan status gizi anak dan mendukung praktik pemberian makan yang lebih baik (Black *et al.* 2017). Selain itu, dukungan ayah dapat meningkatkan kepatuhan keluarga terhadap pola makan sehat dan stimulasi perkembangan anak, yang berujung pada hasil kesehatan yang lebih baik (Jones *et al.* 2021).

Ayah yang berperan aktif dalam mendukung pola makan dapat memperbaiki kualitas asupan gizi, meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi, serta menciptakan lingkungan keluarga yang kondusif bagi tumbuh kembang anak secara optimal. Beberapa studi menunjukkan bahwa partisipasi ayah dalam berbagai aspek pengasuhan, seperti penyediaan makanan bergizi, pengambilan keputusan terkait pola makan, hingga dukungan emosional, memiliki dampak positif terhadap status gizi anak. Misalnya, studi oleh Sherriff *et al.* (2014) menyoroti pentingnya keterlibatan ayah dalam promosi kesehatan anak melalui pendekatan berbasis keluarga. Selain itu, penelitian oleh Ashton *et al.* (2023) di Australia menemukan bahwa keterlibatan ayah dalam program edukasi gizi keluarga dapat meningkatkan kebiasaan makan sehat anak secara signifikan. Studi lain oleh Guerrero *et al.* (2016) menemukan bahwa sekitar 40% ayah memiliki pengaruh besar terhadap asupan gizi anak prasekolah mereka, dan sekitar 50% terlibat setiap hari dalam menyiapkan makanan dan membantu anak saat makan.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa keterlibatan ayah berdampak positif terhadap status gizi anak, namun bentuk partisipasi tersebut masih sangat bervariasi. Dalam banyak konteks, peran ayah masih cenderung dipersepsi terbatas pada aspek finansial, sementara keterlibatan langsung dalam praktik pemberian makan, seperti menyiapkan makanan atau menemani anak saat makan, sering kali dikesampingkan (Saaka *et al.* 2023). Padahal, keterlibatan emosional dan fisik ayah dalam kegiatan makan bersama anak telah terbukti dapat memperkuat perilaku makan sehat dan meningkatkan asupan gizi anak. Misalnya, Litchford *et al.* (2020) dalam tinjauan sistematisnya mengidentifikasi bahwa ayah dapat berperan dalam berbagai aspek pemberian makan anak, termasuk pengambilan keputusan terkait makanan dan dukungan emosional selama waktu makan. Demikian pula, Mallan *et al.* (2014) menemukan bahwa ayah yang merasa bertanggung jawab terhadap pemberian makan anak cenderung lebih terlibat dalam praktik pengasuhan terkait makanan. Selain itu, program "*Healthy Dads, Healthy Kids*" yang dikembangkan oleh Morgan *et al.* (2014) menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan ayah secara aktif dalam promosi gaya hidup sehat dapat meningkatkan perilaku makan sehat pada anak.

Namun, meskipun terdapat bukti mengenai dampak positif keterlibatan ayah, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai bentuk-bentuk spesifik dari partisipasi tersebut. Oleh karena itu, kajian dalam sistematik ini memiliki urgensi untuk dilakukan sebagai upaya menghimpun dan mengkaji secara kritis bukti-bukti ilmiah terkait bentuk peran ayah dalam peningkatan asupan gizi anak secara global. Evaluasi terhadap efektivitas keterlibatan ayah ini diharapkan dapat menghasilkan rekomendasi berbasis data yang aplikatif untuk mendukung rancangan intervensi gizi yang lebih inklusif dalam rumah tangga. Temuan dari kajian ini juga berpotensi menjadi landasan dalam perumusan kebijakan kesehatan yang komprehensif, khususnya dalam mendorong peran aktif ayah dalam memenuhi gizi pada anak.

Berdasarkan pendekatan PICO, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: "Apa saja bentuk keterlibatan ayah dalam meningkatkan asupan gizi anak?". Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk memahami berbagai bentuk keterlibatan ayah dalam pemenuhan gizi anak, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang relevan untuk mendukung intervensi gizi berbasis keluarga, khususnya yang melibatkan peran ayah.

METODE

Jenis review

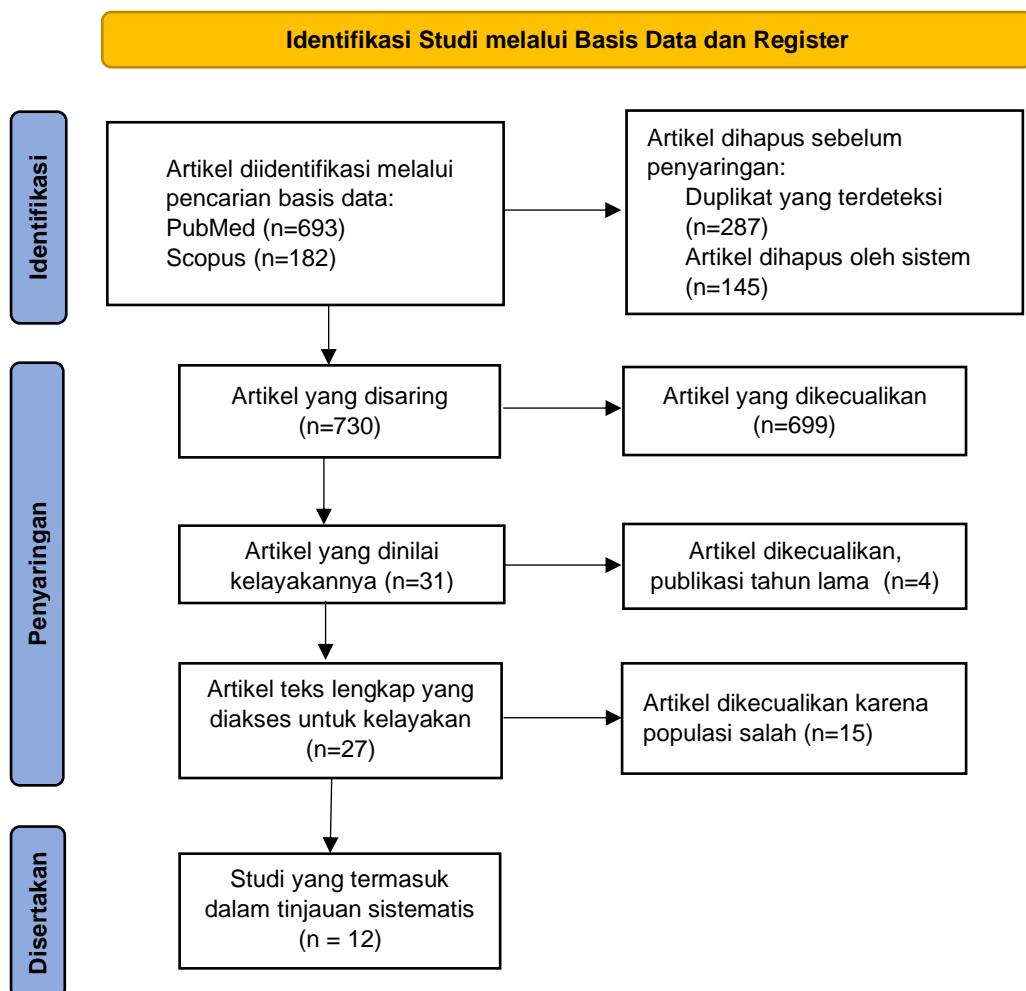
Penelitian ini menggunakan metode tinjauan sistematis sebagai pendekatan utama. Tinjauan sistematis merupakan jenis kajian pustaka yang dirancang untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti-bukti relevan dari studi-studi yang telah dipublikasikan sebelumnya secara terstruktur dan transparan. Proses ini dilakukan dengan mengumpulkan data secara sistematis dari dua basis data utama, yaitu PubMed dan Scopus, untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan berdasarkan kerangka PICO (Populasi, Intervensi, Kontrol, dan *Outcome*). Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai topik yang dikaji, yakni partisipasi ayah dalam meningkatkan status gizi anak. Dengan menggabungkan temuan dari berbagai penelitian, tinjauan sistematis dapat mengidentifikasi pola, tren, serta kesenjangan penelitian yang masih ada dalam literatur. Hasil dari tinjauan ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah yang kuat dalam merancang intervensi berbasis keluarga dan kebijakan kesehatan yang lebih efektif. Proses tinjauan akan mengikuti pedoman internasional seperti PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) guna menjamin kualitas, validitas, dan transparansi di setiap tahap analisis.

Metode analisa data

Dalam tinjauan sistematis ini, proses data *extraction* dilakukan untuk mengidentifikasi, memilih, dan mengumpulkan data yang relevan dari artikel penelitian yang telah memenuhi kriteria inklusi. Selama tahap pencarian literatur, penulis menerapkan penyaring (*filter*) untuk memilih artikel yang diterbitkan dalam 15 tahun terakhir, yaitu antara tahun 2010 hingga 2025. Data yang diekstraksi mencakup informasi penting, antara lain identitas artikel (judul, nama penulis, dan tahun publikasi), desain penelitian, karakteristik populasi, jenis intervensi atau *exposure*, *outcome* yang diukur, kelompok pembanding (*comparison*), hasil utama, serta nilai *odds ratio* jika tersedia. Proses ini dilakukan secara sistematis dengan menggunakan format yang telah ditentukan untuk memastikan konsistensi dan akurasi. Setelah data berhasil diekstraksi, tahap selanjutnya adalah data analysis yang dilakukan dengan menyusun dan menganalisis informasi yang diperoleh. Analisis data dalam review ini menggunakan pendekatan deskriptif untuk mengidentifikasi pola, hubungan, dan tren dari hasil studi yang dianalisis. Data kuantitatif dianalisis dengan menghitung frekuensi, persentase, atau kecenderungan umum yang ditemukan di antara studi yang direview, sementara data kualitatif di organisasi berdasarkan tema atau kategori yang relevan. *Microsoft Excel* digunakan sebagai alat utama untuk mendukung proses ini seperti menyusun tabel, grafik, dan melakukan analisis sederhana yang membantu dalam penarikan kesimpulan.

Pencarian dan pemilihan studi

Proses pemilihan dan identifikasi studi didasarkan pada pendekatan PRISMA. Pencarian dilakukan melalui dua database, yaitu PubMed (n=693) dan Scopus (n=182), menghasilkan total 875 studi yang teridentifikasi. Setelah proses duplikasi, ditemukan 287 duplikasi dan 145 artikel dihapus oleh sistem (*Rayyan*) sehingga 730 artikel disaring lebih lanjut berdasarkan abstrak dan judul. Dari proses penyaringan tersebut, 699 artikel dieksklusi karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi kombinasi istilah seperti *child*, *children*, *toddler*, *father involvement*, *father care*, dan *nutrition* yang disusun menggunakan operator *Boolean* (*AND*, *OR*) dan difokuskan pada judul serta abstrak publikasi. Selanjutnya, 31 artikel dilanjutkan untuk dievaluasi kelayakannya, namun 4 artikel di antaranya dieksklusi karena terbitannya tergolong tahun lama. Oleh karena itu, 27 artikel dievaluasi secara lengkap dan 15 artikel dikeluarkan karena tidak relevan dengan populasi penelitian yang ditargetkan. Oleh karena itu, 12 penelitian memenuhi kriteria inklusi dan dimasukkan dalam tinjauan sistematis ini.



Gambar 1. Diagram alir PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian sistematis ini mencakup 12 artikel yang meneliti berbagai aspek partisipasi ayah dalam mendukung status gizi anak. Penelitian-penelitian tersebut dilakukan di berbagai lokasi yang mencerminkan keragaman konteks budaya, termasuk negara-negara di Afrika (Ethiopia, Rwanda, dan Uganda), Australia, Amerika Serikat, serta beberapa negara di Eropa (Prancis dan Denmark). Variasi lokasi penelitian ini memberikan wawasan yang lebih luas mengenai pengaruh faktor sosial, ekonomi, dan budaya terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan gizi anak.

Desain penelitian yang digunakan cukup beragam, meliputi metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran. Metode kualitatif dilakukan melalui wawancara mendalam, diskusi kelompok terarah (FGD), dan eksplorasi berbasis foto (*photo-elicitation*). Sementara itu, penelitian kuantitatif mencakup studi *pre-post design*, survei populasi, hingga *cross-sectional* berbasis komunitas. Beberapa penelitian juga mengadopsi pendekatan campuran (*mixed methods*) untuk memadukan analisis kualitatif dan kuantitatif secara komprehensif.

Dari segi populasi, fokus utama adalah pada ayah yang mempunyai anak usia dini, terutama bayi hingga usia 5 tahun. Kelompok ini dianggap penting karena periode usia tersebut merupakan masa kritis dalam perkembangan anak di mana status gizi memainkan peran yang signifikan. Studi ini juga mengidentifikasi peran ayah dari berbagai latar belakang. Selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Hasil pencarian studi

Study	Judul	Lokasi	Jenis studi	Intervensi/ Exposure	Hasil	Bentuk keterlibatan ayah
Gaynor <i>et al.</i> (2024)	<i>Fathers' perceived role, self-efficacy and support needs in promoting positive nutrition and physical activity in the first 2000 days of life: a mixed methods study</i>	Australia	<i>Sequential explanatory mixed methods</i>	Peran ayah dalam mendukung nutrisi dan aktivitas fisik anak-anak	Mayoritas ayah menyadari pentingnya peran mereka dalam mempromosikan gizi dan aktivitas fisik yang sehat pada anak-anak mereka	Dukungan terhadap ibu, keterlibatan dalam nutrisi, peran tradisional, kemandirian dan kepercayaan diri
Bilal <i>et al.</i> (2016)	<i>Fathers' perception, practice, and challenges in young child care and feeding in Ethiopia</i>	Ethiopia	<i>Qualitative (FGD)</i>	Persepsi ayah tentang peran mereka dalam perawatan anak dan pemberian makan anak	Ayah tradisional menyerahkan pengasuhan sepenuhnya pada ibu. Ayah transisi mulai mengakui tanggung jawab bersama, tapi keterlibatannya terbatas. Ayah modern aktif terlibat dan menganggap pengasuhan sebagai tanggung jawab bersama	Dukungan finansial, membantu secara kondisional, bermain dengan anak, memutuskan jenis makanan yang dibeli
Flax <i>et al.</i> (2023)	<i>Engaging fathers to support child nutrition increases frequency of children's animal source food (ASF) consumption in Rwanda</i>	Rwanda	<i>Quantitative (pre/post design)</i>	Melibatkan ayah mendukung konsumsi makanan sumber hewani (ASF) oleh anak-anak	Konsumsi ASF anak meningkat, disertai peningkatan pengetahuan, dukungan, dan keputusan bersama ayah-ibu terkait konsumsi susu	Menerima pesan melalui ponsel, dukungan finansial, pengambilan keputusan bersama ibu
Moura & Philippe (2023)	<i>Where is the father? Challenges and solutions to the inclusion of fathers in child feeding and nutrition research</i>	Prancis dan Denmark	<i>Qualitative and exploratory</i>	Keterlibatan ayah memberikan makan, program edukasi, dan promosi gaya hidup sehat	Hambatan utama untuk keterlibatan ayah termasuk peran gender tradisional, rendahnya kepercayaan diri ayah dalam peran pengasuhan, dan kesulitan dalam merekrut mereka untuk berpartisipasi	Keputusan tentang makanan di rumah, interaksi dengan anak waktu makan, masak bersama, memberikan penghargaan dengan makanan

Tabel 1. Hasil pencarian studi (Lanjutan)

Study	Judul	Lokasi	Jenis studi	Intervensi/ <i>Exposure</i>	Hasil	Bentuk keterlibatan ayah
Berhane <i>et al.</i> (2023)	<i>Fathers' experiences of childcare and feeding: A photo-elicitation study in a low resource setting in urban Addis Ababa, Ethiopia</i>	Ethiopia	<i>Qualitative exploratory</i>	Pengalaman dan tantangan yang dihadapi oleh para ayah dalam pengasuhan	Ayah semakin mengambil peran aktif dalam pengasuhan dan pemberian makanan, tidak hanya sebagai penyedia finansial	Mengambil foto yang menggambarkan interaksi mereka dengan anak-anak dan aktivitas sehari-hari yang berkaitan dengan pengasuhan
Khandpur <i>et al.</i> (2016)	<i>Diversity in fathers' food parenting practices: A qualitative exploration within a heterogeneous sample</i>	Amerika	<i>Qualitative (semi-structured interviews)</i>	Praktik pengasuhan makanan	Terdapat keragaman yang signifikan dalam praktik pengasuhan makanan yang digunakan oleh ayah	Pengorganisasian waktu makan dan pemilihan makanan
Anderson <i>et al.</i> (2010)	<i>Roles, perceptions and control of infant feeding among low-income fathers</i>	Amerika	<i>Roles, perceptions and control of infant feeding among low-income fathers</i>	Persepsi, pengalaman, dan tindakan ayah terkait pemberian makan bayi	Ayah memainkan peran penting dalam pemberian makan bayi melalui dukungan fisik dan emosional kepada ibu, validasi keputusan ibu, dan kontribusi finansial	Menggambarkan bagaimana pengalaman mereka dan menjelaskan faktor-faktor yang memotivasi/menghambat mereka dalam mendukung ibu dan bayi
Kansiime <i>et al.</i> (2017)	<i>Effect of male involvement on the nutritional status of children less than 5 years: A cross sectional study in a rural Southwestern District of Uganda</i>	Uganda	<i>Cross sectional study</i>	Pemberian makan anak dan dukungan terhadap ibu	Tingkat keterlibatan ayah dalam pemberian makan anak balita memiliki pengaruh signifikan terhadap status gizi anak	Pengambilan keputusan, dukungan fisik, dukungan finansial, dukungan psikologis, dan promosi praktik pemberian makan optimal
Wolkanto <i>et al.</i> (2023)	<i>Fathers' involvement in complementary feeding of children in Damot Woyde District, South Ethiopia: a community-based cross-sectional study</i>	Ethiopia	<i>Community-based cross-sectional</i>	Pemberian makan pendamping (complementary feeding) anak mereka	Sebanyak 50,9% ayah terlibat dalam pemberian MP-ASI. Faktor yang memengaruhi keterlibatan seperti pendapatan rumah tangga	Ayah membantu menyiapkan dan menyediakan makanan bergizi, mengawasi pemberian makan anak, serta memberi dukungan moral kepada ibu saat MP-ASI

Tabel 1. Hasil pencarian studi (Lanjutan)

Study	Judul	Lokasi	Jenis studi	Intervensi/ Exposure	Hasil	Bentuk keterlibatan ayah
Sherman & Smith (2019)	<i>African American fathers' perceived role for the dietary behaviors of their children: A qualitative study</i>	Amerika	<i>Qualitative</i>	Mempromosikan perilaku diet sehat pada anak-anak mereka	Ayah merasa peran mereka bersifat ganda, baik pasif maupun aktif, dalam mempengaruhi kebiasaan makan anak-anak	Berbagi pandangan dan pengalaman mereka terkait peran mereka dalam kesehatan anak-anak
Jansen et al. (2018)	<i>Acceptability and accessibility of child nutrition interventions: fathers' perspectives from survey and interview studies</i>	Australia	<i>Qualitative and quantitative</i>	Pandangan ayah terkait program intervensi nutrisi untuk keluarga	Ayah yang terlibat dalam intervensi nutrisi memiliki pemahaman yang lebih baik tentang praktik pemberian makan dan kesehatan anak	Pemberian makan, pendidikan nutrisi, dukungan emosional dan sosial
So et al. (2024)	<i>Designing child nutrition interventions to engage fathers: Qualitative analysis of interviews and co-design workshops</i>	Australia	<i>Qualitative</i>	Dukungan ayah (memberikan strategi <i>actionable</i> , aksesibilitas, dan penggunaan teknologi untuk menyampaikan informasi gizi)	Para ayah menghadapi hambatan dalam mengakses informasi dan dukungan terkait pengasuhan dan pemberian makan anak, seperti stereotip gender, keterbatasan sumber daya, dan kurangnya informasi yang relevan	Sebagai panutan, menggunakan teknologi

Sebagai hasil dari proses pencarian dan seleksi studi yang telah dilakukan, diperoleh sejumlah penelitian dengan karakteristik yang beragam dan relevan seperti yang ditampilkan pada tabel di atas. Karakteristik studi yang inklusif ini memungkinkan analisis yang lebih mendalam terhadap variasi bentuk keterlibatan ayah, tantangan yang dihadapi, serta dampak intervensi pada status gizi anak. Keberagaman ini juga memperkuat relevansi dan generalisasi temuan kajian untuk diterapkan di berbagai konteks, baik global maupun lokal. Dengan demikian, kajian ini dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai peran ayah dalam meningkatkan status gizi anak. Berikut ini disajikan temuan utama yang dikelompokkan ke dalam beberapa poin:

1. Bentuk partisipasi ayah dalam gizi anak

Partisipasi ayah dalam pengasuhan anak khususnya terkait dengan pemberian makan memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung gizi anak. Dalam kajian ini, beberapa bentuk keterlibatan ayah ditemukan memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi anak, seperti:

a. Dukungan dalam pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI)

Ayah memiliki peran aktif dalam penyediaan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang merupakan fase penting dalam perkembangan gizi anak. Beberapa ayah dilaporkan terlibat dalam memilih bahan makanan yang bergizi, membantu persiapan makanan, dan memberikan dukungan emosional kepada ibu

selama proses pemberian MP-ASI. Kehadiran ayah dalam tahap ini tidak hanya memberikan dukungan praktis tetapi juga memastikan bahwa makanan yang disediakan sesuai dengan standar gizi yang dibutuhkan anak-anak mereka (Wolkanto *et al.* 2023). Sebagai contoh, studi oleh Rahill *et al.* 2020 menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam praktik pemberian makan anak, seperti memilih dan menyiapkan makanan, berperan penting dalam membentuk preferensi makan anak dan meningkatkan kualitas asupan gizi mereka, terutama dalam konsumsi makanan sehat seperti buah, sayur, dan makanan rumahan bergizi.

b. Pengambilan keputusan terkait gizi

Keterlibatan ayah juga terlihat dalam pengambilan keputusan terkait pemilihan makanan keluarga. Ayah turut serta dalam menentukan jenis makanan yang akan disediakan di rumah tangga termasuk memilih sumber protein seperti daging dan susu yang penting untuk pertumbuhan anak. Selain itu, ayah juga berbagi tanggung jawab dalam mengelola anggaran rumah tangga untuk memastikan bahwa gizi anak tetap terjaga. Dengan terlibat dalam keputusan-keputusan ini, ayah membantu menciptakan pola makan yang lebih bergizi dan seimbang bagi keluarga (Kansiime *et al.* 2017).

Pengambilan keputusan terkait gizi tidak hanya mencakup pemilihan jenis makanan yang sehat dan bergizi, tetapi juga melibatkan pengelolaan sumber daya finansial yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Dalam hal ini, dukungan finansial ayah menjadi aspek penting yang berkontribusi pada keberhasilan pola makan anak. Penelitian oleh McIntosh dan Zeitlin (2024) membandingkan program nutrisi pada anak dengan memberikan uang tanpa syarat dan menemukan bahwa memberikan uang yang lebih besar meningkatkan konsumsi dan hasil gizi anak. Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan finansial ayah dalam memastikan gizi anak tetap terjaga.

c. Dukungan emosional dan psikologis

Tidak hanya berfokus pada aspek praktis, ayah juga berperan dalam memberikan dukungan emosional dan psikologis kepada ibu. Dalam banyak keluarga, ayah yang terlibat dapat membantu mengurangi stres pengasuhan, memberikan rasa aman bagi ibu, serta menjaga keharmonisan keluarga yang secara tidak langsung mendukung perkembangan gizi dan kesejahteraan anak. Dengan adanya dukungan tersebut maka ibu dapat lebih fokus pada pemberian makan yang sehat dan merawat anak dengan lebih baik (Berhane *et al.* 2023). Penelitian lain oleh d'Orsi *et al.* (2023) menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak, terutama ketika didukung oleh *coparenting* yang kooperatif, dapat mengurangi stres pada ibu. Studi ini menyoroti pentingnya kerjasama antara orang tua dalam mengasuh anak untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

d. Modeling perilaku sehat

Ayah dapat berperan sebagai panutan dalam menunjukkan perilaku sehat kepada anak-anak mereka. Ayah yang terlibat dalam aktivitas fisik bersama anak dan menunjukkan kebiasaan makan sehat dapat menjadi contoh yang baik bagi anak. Ketika ayah aktif berpartisipasi dalam olahraga dan memilih makanan sehat maka anak-anak cenderung meniru perilaku tersebut yang pada akhirnya membantu mereka membentuk pola makan dan gaya hidup yang lebih sehat sejak usia dini (Gaynor *et al.* 2024).

Secara keseluruhan, keterlibatan ayah dalam berbagai aspek pengasuhan mulai dari penyediaan makanan, pengambilan keputusan terkait gizi, hingga dukungan emosional berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan status gizi anak dan pembentukan pola makan yang sehat dalam keluarga. Temuan ini didukung pula dengan penelitian terdahulu lainnya oleh Orkaido *et al.* (2025) di Jinka, Ethiopia, yang menemukan bahwa 52,3% ayah memiliki keterlibatan yang baik dalam pemberian makan anak. Faktor-faktor seperti pengetahuan, sikap positif, dan dorongan komunitas berperan penting dalam meningkatkan partisipasi ayah dalam pengasuhan gizi anak.

2. Dampak keterlibatan ayah terhadap status gizi anak

Keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan pemberian makan anak terbukti memiliki dampak positif yang signifikan terhadap status gizi anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa partisipasi ayah baik dalam aspek praktis maupun emosional dapat berkontribusi pada peningkatan gizi anak, seperti:

a. Pentingnya konsumsi makanan bergizi

Penelitian di Rwanda, menyebutkan sebuah intervensi yang melibatkan ayah dalam mendukung pola makan anak menunjukkan hasil yang positif. Ayah yang terlibat aktif dalam mendukung konsumsi makanan

sumber hewani (seperti daging, telur, dan susu) membantu meningkatkan asupan makanan bergizi pada anak-anak. Selain itu, ayah yang berpartisipasi dalam intervensi tersebut juga mengalami peningkatan pemahaman tentang pentingnya gizi yang seimbang dan berdampak pada keputusan mereka dalam menyediakan makanan yang lebih bergizi bagi anak-anak mereka (Flax *et al.* 2023). Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian di wilayah Ghana Utara, yang mengindikasikan bahwa anak-anak yang diasuh oleh ayah yang aktif terlibat dalam pengasuhan dan pemberian makan memiliki peluang 3,3 kali lebih besar untuk memperoleh pola makan yang memenuhi standar gizi minimal, dibandingkan dengan anak-anak yang ayahnya kurang berperan. Partisipasi ayah dalam pengasuhan dan penyediaan makanan terbukti memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kualitas pola makan anak (Saaka *et al.* 2023).

b. Status gizi yang lebih baik

Studi di Uganda menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pemberian makan anak secara langsung berhubungan dengan status gizi anak yang lebih baik. Anak-anak dari ayah yang menunjukkan tingkat keterlibatan yang tinggi, seperti berkontribusi dalam mempersiapkan makanan dan mendukung ibu dalam pengasuhan, memiliki hasil gizi yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak dari ayah yang terlibat dengan cara yang lebih terbatas. Ini menunjukkan bahwa peran aktif ayah dalam proses pemberian makan sangat berpengaruh terhadap kesehatan anak (Kansiime *et al.* 2017). Studi lain yang dilakukan di Ethiopia, menemukan bahwa keterlibatan ayah dalam pemberian makan anak berkontribusi positif terhadap keanekaragaman diet anak. Anak-anak berusia 6-23 bulan yang ayahnya terlibat secara langsung dalam praktik pemberian makan menunjukkan peningkatan keanekaragaman diet sebesar 13,7%. Keterlibatan ini mencakup dukungan finansial, sosial, dan fisik, seperti berbagi tanggung jawab dalam kesejahteraan gizi dan kesehatan anak. Temuan ini menekankan pentingnya meningkatkan keterlibatan langsung ayah untuk mempromosikan praktik pemberian makan yang optimal pada anak (Bogale *et al.* 2022).

c. Perbaikan dalam praktik pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI)

Penelitian di Ethiopia menunjukkan bahwa sekitar 50,9% ayah terlibat dalam pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) untuk anak-anak mereka yang berusia 6 hingga 23 bulan. Keterlibatan ini mencakup berbagai bentuk partisipasi, mulai dari menyiapkan makanan hingga memberikan dukungan moral kepada ibu dalam proses pemberian makan. Ayah yang terlibat secara aktif dalam tahap ini dapat meningkatkan kualitas praktik MP-ASI yang sangat penting untuk memastikan bahwa anak menerima nutrisi yang tepat pada tahap perkembangan kritis tersebut (Wolkanto *et al.* 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian diatas menegaskan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan baik melalui dukungan praktis maupun emosional memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan konsumsi makanan bergizi dan perbaikan status gizi anak. Keterlibatan ini juga berperan penting dalam meningkatkan praktik pemberian makan yang tepat terutama pada tahap MP-ASI yang sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak.

3. Faktor penghambat dan pendukung partisipasi ayah

Keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan pemberian makan anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang baik mendukung maupun menghambat partisipasi mereka. Beberapa hambatan yang sering ditemukan dalam penelitian terkait partisipasi ayah di antaranya adalah norma sosial dan gender, kurangnya pengetahuan, serta hambatan sistemik yang ada di masyarakat. Namun di sisi lain, terdapat juga faktor-faktor yang mendukung keterlibatan ayah seperti peningkatan edukasi dan kesadaran serta pendekatan berbasis keluarga.

a. Faktor penghambat

1. Norma sosial dan gender

Salah satu penghambat utama keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan pemberian makan anak adalah norma sosial dan gender yang berkembang di masyarakat. Dalam beberapa budaya, terdapat pandangan tradisional yang menganggap bahwa pengasuhan dan pemberian makan anak adalah tanggung jawab utama ibu. Hal ini membatasi peran aktif ayah dalam kedua aspek tersebut. Meskipun peran ayah semakin diakui, norma-norma ini masih banyak mempengaruhi cara masyarakat melihat keterlibatan ayah dalam pengasuhan (Bilal *et al.* 2016; Moura dan Philippe 2023).

2. Kurang pengetahuan

Ayah juga sering kali menghadapi kurangnya pengetahuan tentang kebutuhan gizi anak, yang membuat mereka merasa kurang percaya diri atau tidak memiliki peran yang jelas dalam pengasuhan

gizi anak. Ketidakpahaman ini membatasi partisipasi mereka dalam mempersiapkan makanan bergizi dan membuat keputusan terkait asupan gizi anak. Untuk mengatasi masalah ini, program edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan ayah tentang gizi anak sangat diperlukan (So *et al.* 2024).

3. Hambatan sistemik

Hambatan lain yang dihadapi oleh banyak ayah adalah keterbatasan waktu, terutama karena banyak ayah yang bekerja di luar rumah dan memiliki jadwal yang padat. Selain itu, beban kerja yang tinggi dan akses terbatas terhadap program edukasi gizi juga membatasi kemampuan mereka untuk terlibat lebih jauh dalam pengasuhan anak. Kendala-kendala ini sering kali membuat ayah sulit untuk menemukan kesempatan untuk belajar atau berpartisipasi dalam kegiatan yang berkaitan dengan pemberian makan dan pengasuhan (Jansen *et al.* 2018).

b. Faktor pendukung

1. Edukasi dan kesadaran

Peningkatan edukasi dan kesadaran mengenai pentingnya peran ayah dalam pengasuhan dan gizi anak dapat secara signifikan mendorong keterlibatan mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ketika ayah dilibatkan dalam program edukasi gizi, mereka menjadi lebih percaya diri dalam mengambil keputusan terkait pemberian makan dan pemilihan makanan bergizi untuk anak. Program-program ini membantu ayah untuk memahami peran mereka lebih jelas dan memberdayakan mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam pengasuhan gizi anak (Khandpur *et al.* 2016).

2. Pendekatan berbasis keluarga

Pendekatan berbasis keluarga juga terbukti menjadi faktor yang kuat dalam mendorong keterlibatan ayah. Program-program yang melibatkan kedua orang tua dalam pengasuhan seperti yang ditemukan dalam penelitian di Rwanda, menunjukkan bahwa peningkatan signifikan terjadi pada peran ayah. Ketika ibu dan ayah bekerja bersama untuk mendukung gizi anak maka keterlibatan ayah dalam kegiatan sehari-hari menjadi lebih terjamin dan hasilnya lebih baik dalam meningkatkan status gizi anak (Flax *et al.* 2023). Pendekatan ini tidak hanya mendekatkan ayah dengan peran pengasuhan tetapi juga memperkuat kolaborasi keluarga dalam mendukung kesehatan anak secara keseluruhan.

4. Rekomendasi

a. Intervensi berbasis keluarga

Program edukasi gizi yang melibatkan ayah dan ibu, secara bersama-sama terbukti dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya peran masing-masing dalam pengasuhan anak. Keterlibatan bersama ini mendorong pembagian tanggung jawab dalam pengasuhan sehingga ayah lebih aktif terlibat dalam memastikan gizi yang baik bagi anak (Flax *et al.* 2023).

b. Pemanfaatan teknologi

Penggunaan teknologi seperti aplikasi pada ponsel telah menjadi alat yang efektif dalam menyebarkan informasi gizi. Platform digital ini meningkatkan aksesibilitas informasi sehingga dapat mempermudah ayah untuk mendapatkan pengetahuan yang relevan dan mempercepat penyampaian materi edukasi, sehingga program-program gizi menjadi lebih efisien dan menjangkau lebih banyak orang tua (So *et al.* 2024).

c. Perubahan sosial

Pentingnya kebijakan yang mendukung pembagian tanggung jawab pengasuhan antara ayah dan ibu perlu diperkuat untuk mengatasi hambatan budaya yang masih ada. Dalam banyak masyarakat, peran pengasuhan masih dipersepsi sebagai tanggung jawab utama ibu, sementara keterlibatan ayah sering kali terbatas karena norma budaya dan stereotip gender. Penelitian oleh Mkandawire *et al.* (2022) menyoroti bahwa persepsi tersebut menghambat partisipasi ayah dalam mendukung pemenuhan gizi anak. Oleh karena itu, studi ini merekomendasikan pengembangan kebijakan dan program intervensi nutrisi yang secara aktif melibatkan ayah, agar beban pengasuhan tidak hanya ditanggung oleh ibu dan hasil kesehatan anak dapat ditingkatkan secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Tinjauan ini menyimpulkan bahwa partisipasi ayah dalam pengasuhan dan pemberian makan anak berkontribusi signifikan terhadap status gizi anak. Peran ayah meliputi dukungan emosional, pengambilan

keputusan, penyediaan makanan bergizi, dan keterlibatan langsung dalam aktivitas sehari-hari. Meskipun terdapat berbagai tantangan, tetapi dengan pendekatan yang holistik dan melibatkan ayah dalam intervensi berbasis keluarga maka dapat meningkatkan dampak positif pada kesehatan dan gizi anak. Kajian ini juga menyoroti pentingnya dukungan kebijakan yang lebih inklusif dan adaptif terhadap peran ayah dalam pengasuhan serta perlunya perubahan budaya untuk mengakui peran ayah yang setara dalam mendukung kesehatan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Gadjah Mada yang telah memasukkan mata kuliah *systematic review* dalam kurikulum pembelajaran, sehingga penulis memperoleh kesempatan untuk menyusun tinjauan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih atas dukungan pendanaan dari Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP), Indonesia, yang telah memberikan bantuan finansial dalam pelaksanaan tinjauan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson KE, Nicklas JC, Spence M, Kavanagh K. 2010. Roles, perceptions and control of infant feeding among low-income fathers. *Public Health Nutrition*, 13(4):522-530. <https://doi.org/10.1017/S1368980009991972>
- Ashton LM, Young MD, Pollock ER, Barnes AT, Christensen E, Hansen V, Lloyd A, Morgan PJ. 2023. Impact of a father-child, community-based healthy lifestyle program: Qualitative perspectives from the family unit. *Journal of Child and Family Studies*, 32(10):2995-3008. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02651-8>
- Berhane HY, Tewahido D, Tarekegn W, Trenholm J. 2023. Fathers' experiences of childcare and feeding: A photo-elicitation study in a low resource setting in urban Addis Ababa, Ethiopia. *PLoS ONE*. 18(7):1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288487>
- Bilal S, Spigt M, Czabanowska K, Mulugeta A, Blanco R, Dinant G. 2016. Fathers' perception, practice, and challenges in young child care and feeding in Ethiopia. *Food and Nutrition Bulletin*, 37(3):329-339. <https://doi.org/10.1177/0379572116654027>
- Black MM, Walker SP, Fernald LCH, Andersen CT, DiGirolamo AM, Lu C, McCoy DC, Fink G, Shawar YR, Shiffman J, Devercelli AE, et al.. 2017. Early childhood development coming of age: science through the life course. *Lancet*. 389(10064):77-90. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31389-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7)
- Bogale SK, Cherie N, Bogale EK. 2022. Fathers involvement in child feeding and its associated factors among fathers having children aged 6 to 24 months in Antsokia Gemza Woreda, Ethiopia: Cross-sectional study. *PLoS ONE*. 17:1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276565>
- d'Orsi D, Veríssimo M, Diniz E. 2023. Father involvement and maternal stress: The mediating role of coparenting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 20(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph20085457>
- Flax VL, Ouma EA, Schreiner MA, Ufitinema A, Niyonzima E, Colverson KE, Galiè A. 2023. Engaging fathers to support child nutrition increases frequency of children's animal source food consumption in Rwanda. *PLoS ONE*, 18:1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283813>
- Gaynor M, Wynter K, Hesketh KD, Love P, Laws R. 2024. Fathers' perceived role, self-efficacy and support needs in promoting positive nutrition and physical activity in the first 2000 days of life: a mixed methods study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1):1-13. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01575-w>
- Guerrero AD, Chu L, Franke T, Kuo AA. 2016. Father Involvement in feeding interactions with their young children. *Physiology & Behavior*. 40(2):221-230. <https://doi.org/10.5993/AJHB.40.2.7>
- Jansen E, Harris H, Daniels L, Thorpe K, Rossi T. 2018. Acceptability and accessibility of child nutrition interventions: Fathers' perspectives from survey and interview studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 15(1):1-12. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0702-4>

- Jones L, de Kok B, Moore K, de Pee S, Bedford J, Vanslambrouck K, Toe LC, Lachat C, De Cock N, Ouédraogo M, et al.. 2021. Acceptability of 12 fortified balanced energy protein supplements - Insights from Burkina Faso. *Maternal and Child Nutrition*. 17(1):e13067. <https://doi.org/10.1111/mcn.13067>
- Kansiime N, Atwine D, Nuwamanya S, Bagenda F. 2017. Effect of male involvement on the nutritional status of children less than 5 years: A cross sectional study in a rural Southwestern District of Uganda. *J Nutr Metab*. 2017:3427087. <https://doi.org/10.1155/2017/3427087>
- Khandpur N, Charles J, Blaine RE, Blake C, Davison K. 2016. Diversity in fathers' food parenting practices: A qualitative exploration within a heterogeneous sample. *Appetite*. 101:134-145. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.161>
- Litchford A, Savoie Roskos MR, Wengreen H. 2020. Influence of fathers on the feeding practices and behaviors of children: A systematic review. *Appetite*. 147:104558. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104558>
- Mallan KM, Nothard M, Thorpe K, Nicholson JM, Wilson A, Scuffham PA, Daniels LA. 2014. The role of fathers in child feeding: Perceived responsibility and predictors of participation. *Child: Care, Health and Development*, 40(5):715-722. <https://doi.org/10.1111/cch.12088>
- McIntosh C, Zeitlin A. 2024. Cash versus kind: Benchmarking a child nutrition program against unconditional cash transfers in Rwanda. *The Economic Journal*. 134(664):3360-3389. <https://doi.org/10.1093/ej/ueae050>
- Mkandawire E, Bisai C, Dyke E, Dressel A, Kantayeni H, Molosoni B, Kako PM, Gondwe KW, Mkandawire-Valhmu L. 2022. A qualitative assessment of gender roles in child nutrition in Central Malawi. *BMC Public Health*. 22(1):1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13749-x>
- Morgan PJ, Collins CE, Plotnikoff RC, Callister R, Burrows T, Fletcher R, Okely AD, Young MD, Miller A, Lloyd AB, et al.. 2014. The 'Healthy Dads, Healthy Kids' community randomized controlled trial: A community-based healthy lifestyle program for fathers and their children. *Prev Med*. 61:90-9. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.12.019>
- Moura AF, Philippe K. 2023. Where is the father? Challenges and solutions to the inclusion of fathers in child feeding and nutrition research. *BMC Public Health*. 23(1):1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15804-7>
- Orkaido O, Tadesse H, Desalegn N, Urmale A, Kasse T, Batele B. 2025. Father's involvement in child feeding and associated factors among fathers having children aged 6-24 months in Jinka town, Ethiopia, 2024. *Scientific Reports*. 15(1):1-8. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-00281-2>
- Panter-Brick C, Burgess A, Eggerman M, McAllister F, Pruett K, Leckman JF. 2014. Practitioner review: Engaging fathers - Recommendations for a game change in parenting interventions based on a systematic review of the global evidence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*. 55(11):1187-1212. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12280>
- Rahill S, Kennedy A, Kearney J. 2020. A review of the influence of fathers on children's eating behaviours and dietary intake. *Appetite*. 147:104540. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104540>
- Saaka M, Awini S, Kizito F, Hoeschle-Zeledon I. 2023. Fathers' level of involvement in childcare activities and its association with the diet quality of children in Northern Ghana. *Public Health Nutrition*. 26(4):771-778. <https://doi.org/10.1017/S1368980022002142>
- Sherman LD, Smith ML. 2019. African American Fathers' perceived role for the dietary behaviors of their children: A qualitative study. *American Journal of Men's Health*. 13(2). <https://doi.org/10.1177/1557988319840851>
- Sherriff N, Hall V, Panton C. 2014. Engaging and supporting fathers to promote breast feeding: A concept analysis. *Midwifery*. 30(6):667-677. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2013.07.014>
- So JTH, Nambiar S, Byrne R, Gallegos D, Baxter KA. 2024. Designing child nutrition interventions to engage fathers: Qualitative analysis of interviews and co-design workshops. *JMIR Pediatrics and Parenting*. 7. <https://doi.org/10.2196/57849>
- Wolkanto AA, Gemebo TD, Dake SK, Hailemariam TG. 2023. Fathers' involvement in complementary feeding of children in Damot Woyde District, South Ethiopia: A community-based cross-sectional study. *BMC Nutrition*. 9(1):4-9. <https://doi.org/10.1186/s40795-023-00670-8>