

PENGARUH POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP KONSUMSI ULTRA PROCESSED FOOD DAN KUALITAS GIZI PADA GENERASI ALPHA: TINJAUAN ISLAM DAN KESEHATAN

Anne Rufaidah¹, Anita Dewi Septiani², Yolanda Rahma Alodia³, Hilman Taufiq
Abdillah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*Email korespondensi: anneruf4idah@upi.edu

Riwayat Artikel:

Diajukan: April 2026

Diterima: Mei 2026

Diterbitkan: Juni 2026

Abstract

This study analyzes the influence of parenting patterns on ultra-processed food (UPF) consumption and nutritional quality in Generation Alpha children aged 7-15 years from an Islamic and health perspective. An explanatory quantitative approach with purposive sampling was used, collecting data from 100 parent respondents in Bandung City via a Likert scale questionnaire analyzed with IBM SPSS version 26. Validity testing produced 19 of 20 valid items. Reliability testing showed Cronbach's Alpha > 0.70 for all variables. Normality testing (Kolmogorov-Smirnov) showed non-normal distribution (Sig. < 0.05), so Spearman correlation was employed. Results showed parenting had a significant negative effect on UPF consumption ($r = -0.465, p < 0.001$) and a significant positive effect on nutritional quality ($r = 0.711, p < 0.001$). Discussion integrates Kohlberg's moral development theory and Ulwan's Tarbiyatul Aulad fi al-Islam framework, affirming that positive parenting grounded in modeling, habituation, and supervision effectively reduces UPF consumption while improving nutritional quality in line with halal-thayyib principles.

Keywords: Generation Alpha, Nutritional Quality, Parenting Style, Ultra-Processed Food

Abstrak

Penelitian ini menganalisis pengaruh pola asuh orang tua terhadap konsumsi ultra-processed food (UPF) dan kualitas gizi pada anak Generasi Alpha usia 7-15 tahun dengan tinjauan Islam dan kesehatan. Pendekatan kuantitatif eksplanatif dengan purposive sampling digunakan untuk mengumpulkan data dari 100 responden orang tua di Kota Bandung melalui kuesioner skala Likert yang dianalisis dengan IBM SPSS versi 26. Uji validitas menghasilkan 19 dari 20 butir valid, uji reliabilitas menunjukkan Cronbach's Alpha > 0,70, dan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan data tidak berdistribusi normal (Sig. < 0,05) sehingga digunakan uji korelasi Spearman. Hasil menunjukkan pola asuh berpengaruh signifikan negatif terhadap konsumsi UPF ($r = -0,465, p < 0,001$) dan berpengaruh signifikan positif terhadap kualitas gizi ($r = 0,711, p < 0,001$). Pembahasan mengintegrasikan teori perkembangan moral Kohlberg dan kerangka Tarbiyatul Aulad fi al-Islam Ulwan, menegaskan bahwa pola asuh positif yang berlandaskan keteladanan, pembiasaan, dan pengawasan efektif menurunkan konsumsi UPF sekaligus meningkatkan kualitas gizi sesuai prinsip halal-thayyib.

Kata kunci: Generasi Alpha, Kualitas Gizi, Pola Asuh Orang Tua, Ultra-Processed Food

PENDAHULUAN

Praktik pola asuh orang tua secara global merupakan kunci dalam membentuk kebiasaan makan dan status gizi anak (Azhari et al., 2024). Penelitian

di Yunani yang menunjukkan bahwa kualitas pola asuh dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, stres, serta karakteristik orang tua, penelitian ini menegaskan pendidikan yang lebih tinggi cenderung membuat orang tua tidak terlalu mengekang atau membatasi pilihan makanan anak (Kadoglou et al., 2025). Diperlukannya pemahaman mendalam tentang permasalahan parenting global saat ini, di mana orang tua sering menghadapi tantangan seperti kesibukan kerja, pengaruh media sosial, dan akses mudah terhadap makanan siap saji. Secara global, pola asuh yang tidak optimal, seperti pola permisif atau otoriter, dikaitkan dengan peningkatan konsumsi makanan ultra-processed food (UPF) pada anak, yang mengandung tinggi gula, garam, dan lemak trans, sehingga meningkatkan risiko obesitas dan gangguan kesehatan lainnya (Prates et al., 2022). Tantangan ini semakin kompleks di era digital, di mana iklan UPF melalui platform online memengaruhi preferensi anak, membuat orang tua kesulitan menjaga keseimbangan gizi (Dolwick et al., 2021).

Di sisi lain, orang tua berada dalam posisi dilematis antara tuntutan ekonomi dan idealitas pengasuhan. Permasalahan parenting mencerminkan dinamika sosial-ekonomi yang saling berikatan, di mana banyak orang tua bekerja di sektor informal dengan waktu terbatas untuk mempersiapkan makanan sehat. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pola asuh orang tua, terutama di keluarga urban, sering kali bergantung pada makanan instan karena faktor kesibukan dan aksesibilitas, yang berdampak negatif pada status gizi anak (Kusmiati et al., 2025). Kesibukan orang tua dalam bekerja sering kali membuat mereka tidak sempat menyiapkan makanan sehat di rumah, sehingga pilihan praktis seperti layanan pesan antar (GoFood, GrabFood, dan sejenisnya) menjadi solusi cepat (Riwantoro & Wijayaningsih, 2024). Di Indonesia, prevalensi stunting mencapai 21,6% pada anak balita, yang sebagian dikaitkan dengan pola asuh yang kurang memperhatikan asupan gizi seimbang, termasuk peningkatan konsumsi ultra-processed food (UPF) seperti mie instan dan camilan kemasan (Fatkuriyah et al., 2022). Faktor budaya, seperti tradisi makan bersama yang mulai terkikis oleh gaya hidup modern, memperburuk situasi ini. Dalam tinjauan Islam, pola asuh yang tidak selaras dengan prinsip halal dan thayyib dapat menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang, di mana orang tua sebagai pemegang amanah diharuskan memastikan makanan anak mendukung pertumbuhan optimal (Mohatar-Barba et al., 2025).

Kompleksitas permasalahan ini semakin nyata ketika dilihat dari perspektif perkembangan anak. Generasi Alpha yang berada pada rentang usia 7–15 tahun belum memiliki kemampuan kognitif dan preferensi rasa yang matang untuk

memilih makanan secara mandiri. Dalam fase ini, peran orang tua sebagai agen pembentuk perilaku menjadi sangat determinan. Dalam fase perkembangan awal, anak cenderung menerima dan menginternalisasi apa yang dikenalkan oleh orang tua sebagai standar konsumsi yang “normal”. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan moral oleh Lawrence Kohlberg, yang menyatakan bahwa pada tahap prakonvensional, anak sangat bergantung pada arahan eksternal dalam menentukan perilaku, termasuk dalam pola makan. Keluarga, teman, atau lingkungan dapat memengaruhi rasa ingin tahu anak serta cenderung dapat ditiru oleh anak (Abdillah et al., 2025). Dengan demikian, jika sejak dini anak terbiasa mengonsumsi UPF, maka makanan tersebut akan terinternalisasi sebagai pilihan utama, bukan sebagai konsumsi sesekali. Penelitian yang dilakukan oleh Nita et al., (2023) menunjukkan bahwa anak-anak di keluarga dengan pola asuh permisif cenderung mengonsumsi makanan ultra-processed food (UPF) lebih tinggi, seperti makanan kemasan dan minuman manis, karena kurangnya pengawasan, yang berdampak pada gangguan gizi obesitas atau kekurangan mikronutrien. Dalam perspektif kesehatan Islam, hal ini bertentangan dengan ajaran untuk menghindari israf (berlebihan) dalam konsumsi, sebagaimana dalam QS. Al-A'raf: 31, yang menekankan keseimbangan untuk menjaga kesehatan anak. QS. Al-Baqarah: 168 juga menjadi dasar, di mana orang tua diingatkan untuk memberikan makanan halal dan baik (thayyib) bagi pertumbuhan anak, yang sering terabaikan di lingkungan urban (Rahmah et al., 2024).

Akhirnya, tren konsumsi ultra-processed food ini berdampak langsung pada kualitas gizi Generasi Alpha, di mana defisiensi nutrisi seperti zat besi dan vitamin menyebabkan gangguan perkembangan kognitif dan fisik. Ultra-processed food (UPF) merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi obesitas di berbagai negara, termasuk Indonesia, karena karakteristiknya yang tinggi energi namun rendah nilai gizi (Fitriani, 2025). Kaitan ini semakin relevan dalam perspektif kesehatan Islam, di mana orang tua diwajibkan memastikan makanan halal-thayyib untuk menghindari dampak negatif jangka panjang, seperti penurunan imunitas dan masalah perilaku (Hidayat et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini menekankan tinjauan Islam dan kesehatan untuk mengatasi permasalahan ini, guna menciptakan generasi yang sehat secara holistik, selaras dengan teori Kohlberg yang menyoroti pentingnya bimbingan moral sejak dini dalam pola asuh.

Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa pola asuh memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan anak. Pola asuh permisif, misalnya,

cenderung meningkatkan konsumsi UPF karena minimnya kontrol dan pengawasan, sementara pola asuh yang lebih terstruktur mampu menurunkan konsumsi makanan tidak sehat (Prates et al., 2022; Nita et al., 2023). Seorang anak yang berada pada tingkatan prakonvensional akan mengonsumsi apapun yang orang tua kenalkan kepada mereka (Rohman, et al., 2022). Jika orang tua sudah mengenalkan ultra-processed food (UPF) sejak dini, mereka akan menganggapnya sebagai makanan biasa, bukan makanan yang dapat dikonsumsi sesekali. Pada tingkatan konvensional, remaja awal sudah mulai memahami tentang aturan makanan sehat, tetapi pada tingkatan ini masih dipengaruhi oleh penerapan moral yang orang tua kenalkan di rumah (Wirana, et. al., 2025).

Terdapat keterkaitan yang signifikan antara pola asuh orang tua dengan kualitas konsumsi makanan anak Generasi Alpha (Azhari et al., 2024). Hal ini sangat relevan mengingat penelitian terdahulu oleh Dai et al., (2024) menunjukkan bahwa ultra-processed food berpengaruh buruk pada kesehatan manusia secara global, namun penelitian tersebut belum mengkaji aspek pola asuh orang tua yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan sehari-hari, serta belum menelaah pengaruh konsumsi ultra-processed food terhadap kualitas gizi anak. Selain itu, penelitian tersebut belum meninjau aspek konsumsi makanan dari perspektif Islam. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hal tersebut. Pola asuh tidak hanya menentukan apa yang tersaji di meja makan, tetapi juga membentuk persepsi moral anak terhadap makanan yang baik bagi tubuhnya. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini memfokuskan pada tiga rumusan masalah utama, yaitu: (1) bagaimana pola asuh orang tua terhadap konsumsi anak Generasi Alpha dalam perspektif Islam dan kesehatan?; (2) apakah terdapat pengaruh pola asuh orang tua terhadap konsumsi *ultra-processed food* (UPF) pada Generasi Alpha ditinjau dari Islam dan kesehatan?; (3) apakah terdapat pengaruh pola asuh orang tua terhadap kualitas gizi pada Generasi Alpha ditinjau dari perspektif Islam dan kesehatan?.

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah (1) untuk menganalisis pola asuh orang tua terhadap pola makan anak Generasi Alpha dalam perspektif Islam dan kesehatan; (2) untuk menganalisis pengaruh pola asuh orang tua terhadap konsumsi *ultra-processed food* (UPF) pada Generasi Alpha ditinjau dari perspektif Islam dan kesehatan; (3) untuk menganalisis pengaruh pola asuh orang tua terhadap kualitas gizi pada Generasi Alpha ditinjau dari perspektif Islam dan kesehatan. Penelitian ini menggunakan kerangka teoritis perkembangan moral Lawrence Kohlberg dan konsep Tarbiyatul Aulad fi al-Islam untuk memahami

peran pola asuh orang tua sebagai agen moral utama dalam menjamin kesehatan anak Generasi Alpha secara fisik maupun spiritual (Ibda, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatif untuk menganalisis pengaruh pola asuh orang tua terhadap konsumsi Ultra-Processed Food (UPF) dan kualitas gizi pada anak Generasi Alpha usia 7-15 tahun. Pemilihan metode kuantitatif didasarkan pada kebutuhan untuk mengukur sebab-akibat antar variabel secara objektif lewat data angka. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara numerik, pengujian hipotesis melalui statistik inferensial, dan generalisasi hasil dari sampel ke populasi yang lebih luas, untuk menangkap pola hubungan kausal antara pola asuh sebagai variabel independen dengan kualitas gizi dan konsumsi UPF sebagai variabel dependen (Sugiyono, 2019).

Penelitian dilaksanakan di Kota Bandung, pada 20 Februari 2026 dengan populasi penelitian adalah orang tua yang memiliki anak generasi alpha berusia 7-15 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sesuai tujuan penelitian. Meskipun teknik ini memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi, pendekatan ini tetap relevan untuk studi awal yang bertujuan mengidentifikasi pola pengaruh antar variabel. Jumlah sampel sebanyak 100 responden dinilai memadai untuk analisis kolerasi nonparametrik. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert yang dirancang untuk mengukur variabel independen (X: pola asuh orang tua) serta variabel dependen (Y1: konsumsi ultra-processed food; Y2: kualitas gizi). Angket disebarakan secara online dan offline dengan informed consent dari responden untuk menjaga etika dan kerahasiaan data.

Teknik analisis data meliputi statistik deskriptif untuk gambaran analisis demografi responden dan inferensial uji hipotesis. Pengolahan data dilakukan dengan IBM SPSS versi 26, untuk membantu dalam penyajian data yang berupa angka menjadi sebuah kalimat. Hasil dari penelitian akan diuji melalui uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, serta uji korelasi Spearman sebagai uji hipotesis nonparametrik yang digunakan data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 orang, didominasi orang tua yang memiliki anak perempuan (53%) dibandingkan laki-laki (47%). Berdasarkan usia anak, kelompok usia 9 tahun menjadi yang terbanyak (27%), diikuti usia 8 dan 13 tahun masing-masing 13 orang (13%). Berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar responden berstatus ibu rumah tangga (58%), sementara 24% bekerja sekaligus sebagai ibu rumah tangga, dan 18% aktif sebagai pekerja. Riwayat pendidikan didominasi lulusan SMA/K Sederajat (66%). Profil demografi ini relevan karena dominasi ibu rumah tangga sebagai responden mencerminkan peran sentral ibu dalam pengelolaan konsumsi pangan keluarga, sejalan dengan Riwantoro dan Wijayaningsih (2024). Di sisi lain, tingginya proporsi orang tua berlatar pendidikan SMA mengindikasikan bahwa pemahaman gizi berbasis ilmiah belum tentu menjadi acuan utama dalam keputusan konsumsi, sehingga pendekatan edukasi parenting berbasis nilai Islami menjadi sangat relevan.

Tabel 1. Analisis Demografi Responden

Kriteria	Keterangan	Jumlah	Total
Riwayat Pendidikan Orang Tua	SD	3	100
	SMP	6	
	SMA/K Sederajat	66	
	D3	6	
	D4/S1	18	
	S2/S3	1	
Status Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	58	100
	Pekerja	18	
	Keduanya	24	
Usia Generasi Alpha	7 Tahun	5	100
	8 Tahun	13	
	9 Tahun	27	
	10 Tahun	12	
	11 Tahun	8	
	12 Tahun	11	
	13 Tahun	13	
	14 Tahun	8	
	15 Tahun	3	
Jenis Kelamin	Laki-laki	47	100
	Perempuan	53	

Uji validitas menghasilkan 19 dari 20 butir soal valid dengan r hitung melampaui r tabel 0,195: Variabel X (9 butir, r hitung 0,843-0,941), Y1 (5 dari 6 butir, r hitung 0,801-0,912), dan Y2 (5 dari 6 butir, r hitung 0,739-0,838). Uji reliabilitas menunjukkan Cronbach's Alpha Variabel X = 0,967 (sangat tinggi), Y1 = 0,861, dan Y2 = 0,872, seluruhnya di atas ambang minimum 0,70. Tingginya nilai validitas dan reliabilitas ini mengonfirmasi bahwa instrumen mampu mengukur

konstruk pola asuh, konsumsi UPF, dan kualitas gizi secara tepat dan konsisten. Khususnya nilai Alpha Variabel X yang mencapai 0,967 menunjukkan bahwa butir-butir soal sangat kohesif dalam menangkap dimensi keteladanan, pembiasaan, dan pengawasan sebagaimana dikonseptualisasikan dalam Tarbiyatul Aulad fi al-Islam (Afifah & Hanifunni'am, 2021), sehingga hasil analisis selanjutnya dapat diinterpretasikan dengan tingkat kepercayaan yang tinggi.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Variabel X, Y1 & Y2

Hasil Uji Reliabilitas Variabel X, Y1 & Y2	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.967	9 (X)
0.861	5 (Y1)
0.872	5 (Y2)

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai Sig. 0,003 untuk X-Y1 dan Sig. 0,001 untuk X-Y2, keduanya $< 0,05$ sehingga data tidak berdistribusi normal. Kondisi ini merupakan hal yang lazim pada penelitian dengan kuesioner skala Likert yang mengukur variabel psikososial seperti pola asuh, mengingat respons manusia terhadap pertanyaan perilaku jarang membentuk distribusi yang sempurna (Subhaktiyasa et al., 2025). Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji korelasi Spearman sebagai uji nonparametrik yang tidak mensyaratkan distribusi normal dan sesuai untuk data ordinal, sehingga justru memperkuat ketepatan analisis.

Uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa pola asuh orang tua berpengaruh signifikan negatif terhadap konsumsi UPF ($r = -0,465$, $p < 0,001$) dengan kekuatan sedang, yang berarti semakin baik pola asuh yang diterapkan, semakin rendah tingkat konsumsi UPF pada anak Generasi Alpha; H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini dapat dipahami melalui teori perkembangan moral Kohlberg, khususnya pada tingkat prakonvensional di mana anak bertindak berdasarkan arahan dan kontrol eksternal tanpa pemahaman moral yang mendalam (Ibda, 2023). Anak Generasi Alpha usia 7-15 tahun yang berada pada transisi prakonvensional menuju konvensional sangat bergantung pada pemodelan orang tua sebagai figur otoritas utama dalam menentukan apa yang dianggap 'normal' untuk dikonsumsi (Rohman et al., 2022); jika UPF diperkenalkan secara bebas sejak dini, anak akan menginternalisasinya sebagai pilihan konsumsi yang wajar. Mekanisme ini diperkuat oleh kerangka Tarbiyatul Aulad fi al-Islam Ulwan yang menegaskan bahwa kebiasaan anak terbentuk melalui keteladanan (uswah

hasanah), pembiasaan (ta'wid), dan pengawasan (ri'ayah) (Afifah & Hanifunni'am, 2021): orang tua yang meneladankan pilihan makanan sehat membentuk preferensi makan anak melalui modeling, pembiasaan konsisten menciptakan pola konsumsi jangka panjang, sementara pengawasan aktif berfungsi sebagai filter protektif terhadap paparan UPF (Tamirih et al., 2023). Hal ini sejalan dengan Prates et al. (2022) bahwa pengasuhan yang melibatkan kontrol makanan dan edukasi nutrisi berkontribusi signifikan terhadap penurunan konsumsi UPF. Kekuatan pengaruh yang berada pada kategori sedang mengindikasikan bahwa pola asuh bukan satu-satunya determinan; faktor eksternal seperti lingkungan sekolah, media digital, dan teman sebaya turut berperan penting (Food and Agriculture Organization, 2023; Dunford & Popkin, 2023).

Tabel 3. Hasil Korelasi Spearman

Hipotesis	Keterangan	Nilai Sig.	Koef. Korelasi	Hasil
X → Y1	Pola Asuh → Konsumsi UPF	0.000	-0.465	Negatif
X → Y2	Pola Asuh → Kualitas Gizi	0.000	0.7111	Positif

Hasil uji korelasi Spearman selanjutnya menunjukkan bahwa pola asuh berpengaruh signifikan positif terhadap kualitas gizi anak ($r = 0,711$, $p < 0,001$) dengan kekuatan kuat, yang berarti semakin baik pola asuh maka semakin tinggi kualitas gizi anak Generasi Alpha; H_0 ditolak dan H_a diterima. Koefisien korelasi 0,711 yang lebih besar dibandingkan hubungan dengan UPF menunjukkan bahwa pola asuh memiliki peran yang bahkan lebih determinan dalam membentuk status gizi optimal. Dalam kerangka Kohlberg, anak pada tingkat konvensional mulai memperhatikan aturan dan harapan lingkungan sosialnya, sehingga konsistensi orang tua dalam menegakkan aturan makan sehat dan memberikan edukasi gizi menjadi sangat krusial karena anak sudah mampu memproses dan mengadopsi norma keluarga sebagai panduan perilaku (Rohman et al., 2022); anak yang tumbuh dalam pengasuhan terstruktur cenderung memiliki kualitas gizi lebih tinggi sebagaimana dikonfirmasi Nita et al. (2023) dan Taillie et al. (2023). Kerangka Tarbiyatul Aulad fi al-Islam Ulwan memperkaya pemahaman ini dengan menegaskan bahwa pendidikan jasmani anak termasuk pemeliharaan gizi, merupakan amanah orang tua yang tidak dapat diabaikan, di mana makanan yang diberikan harus memenuhi prinsip halal dan thayyib: tidak hanya sah secara syariat tetapi juga baik, bergizi, dan tidak menimbulkan mudarat (Husna & Arif, 2025; Isnaini et al., 2022). UPF meskipun umumnya halal, sering gagal memenuhi prinsip thayyib karena rendah gizi, tinggi sodium dan gula tambahan, serta berpotensi menimbulkan dampak kesehatan jangka panjang. Hal ini bersesuaian langsung

dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 168 yang memerintahkan makanan halal sekaligus thayyib dan QS. Al-A'raf: 31 yang melarang israf dalam konsumsi (Rahmah et al., 2024). Sebagai firman Allah, Al-Qur'an menjadi hudan yaitu petunjuk bagi orang-orang beriman dalam kehidupan dunia maupun akhirat (Budiyanti et al., 2021). Pendekatan pembelajaran aktif di kelas PAI tidak hanya meningkatkan penguasaan materi keagamaan, tetapi juga memperkuat kemampuan siswa dalam mempraktikkan di kehidupan nyata (Abdillah et al., 2025). Dengan demikian, orang tua Muslim yang menginternalisasi nilai halal-thayyib dalam pola asuh secara otomatis memiliki orientasi menyediakan makanan bergizi, yang tercermin pada kualitas gizi anak yang lebih optimal (Arwani et al., 2022; Sahib & Ifna, 2024).

Secara keseluruhan, sinergitas antara teori perkembangan moral Kohlberg dan kerangka Tarbiyatul Aulad fi al-Islam menghasilkan pemahaman komprehensif tentang mekanisme pengaruh pola asuh terhadap perilaku konsumsi anak: orang tua tidak sekadar menentukan ketersediaan makanan di rumah, tetapi juga membentuk preferensi, nilai, dan kebiasaan makan anak melalui interaksi berulang yang sarat moral (Boyland, 2022). Implikasi praktis dari temuan ini menegaskan bahwa intervensi peningkatan kualitas gizi anak tidak cukup dilakukan pada level anak saja, melainkan harus menyasar kapasitas orang tua dalam menerapkan pola asuh berbasis nilai Islami; program edukasi parenting yang mengintegrasikan prinsip halal-thayyib dengan teori perkembangan moral berpotensi menjadi strategi yang efektif dan kontekstual untuk masyarakat Muslim Indonesia. Hal ini sejalan dengan tinjauan literatur Sumule et al. (2025) yang menegaskan bahwa penerapan nilai-nilai Islam dalam makanan, mencakup aspek kebersihan, kehalalan bahan baku, moderasi, dan kesadaran spiritual terbukti berkontribusi signifikan terhadap kesehatan fisik maupun mental individu, sekaligus memperkuat kohesi sosial melalui praktik berbagi makanan dalam komunitas Muslim. Lebih lanjut, Sulaiman et al. (2024) memperkuat argumen ini dengan menyatakan bahwa Islam, makanan, dan kesehatan merupakan entitas yang tidak dapat dipisahkan, di mana makanan halal yang dikonsumsi sesuai adab Islami secara langsung berkontribusi pada terbentuknya tubuh yang sehat dan jiwa yang kuat sebagai manifestasi ketaatan kepada Allah SWT. Lembaga seperti posyandu, sekolah, dan komunitas parenting perlu mengintegrasikan edukasi gizi berbasis Islam untuk membentuk Generasi Alpha yang sehat secara fisik, moral, dan spiritual. Sejalan dengan penelitian Marwan et al., 2026 yang mengintegrasikan nilai Islami terhadap pemenuhan gizi anak sejak dini. Masyarakat lebih mudah menerapkan pemenuhan gizi sebagai bentuk ibadah. Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya

menciptakan keluarga yang sehat dapat dilakukan dengan tindakan edukatif yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam (Kholis et al., 2025). Keterbatasan penelitian ini mencakup penggunaan purposive sampling yang membatasi generalisasi, metode self-report yang rentan bias, serta belum dipertimbangkannya kovariat seperti tingkat pendapatan dan keterpaparan media yang mungkin memengaruhi variabel dependen.

KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pola asuh orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap konsumsi ultra-processed food (UPF) dan kualitas gizi pada Generasi Alpha. Secara spesifik, pengaruh pola asuh orang tua seperti keteladanan, pembiasaan, dan pengawasan berdasarkan konsep Tarbiyatul Aulad fi al-Islam oleh Abdullah Nashih Ulwan berkorelasi negatif dengan konsumsi UPF ($r = -0,465$, $p < 0,001$) dan positif dengan kualitas gizi ($r = 0,711$, $p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa pola asuh orang tua yang baik berkontribusi pada rendahnya konsumsi UPF secara berlebihan sekaligus terjaganya kualitas gizi anak.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan purposive sampling membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Kedua, data dikumpulkan secara self-report sehingga rentan terhadap bias responden. Ketiga, penelitian ini belum mempertimbangkan faktor kovariat seperti tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua yang mungkin turut memengaruhi variabel dependen. Penelitian mendatang disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dengan teknik random sampling untuk meningkatkan generalisabilitas temuan.

Berdasarkan temuan penelitian, orang tua dianjurkan untuk menerapkan pola asuh berbasis nilai Islami seperti keteladanan (uswah hasanah), pembiasaan (ta'wid), dan pengawasan (ri'ayah) sesuai konsep Tarbiyatul Aulad fi al-Islam karya Abdullah Nashih Ulwan, dengan memprioritaskan konsumsi makanan halal-thayyib, makan bersama keluarga, serta membatasi akses anak terhadap ultra-processed food melalui pengawasan ketat terhadap iklan digital dan media sosial. Pendidik, komunitas, serta lembaga seperti posyandu dan sekolah disarankan mengintegrasikan edukasi parenting Islami yang menggabungkan teori perkembangan moral Kohlberg dengan prinsip halal-thayyib guna meningkatkan kesadaran orang tua sejak dini. Untuk pengembangan ilmu lebih lanjut, penelitian mendatang disarankan menggunakan pendekatan mixed-methods dengan sampel yang lebih besar dan analisis non-linier guna mengeksplorasi faktor tambahan seperti pengaruh media sosial serta variasi budaya, sehingga rekomendasi yang

dihasilkan semakin komprehensif dan kontekstual dalam membentuk generasi Alpha yang sehat secara fisik, moral, dan spiritual.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada pembimbing dan institusi yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, H. T., Purnama, M. S., Elmami, P. A., Azahra, S., & Aprilia, S. (2025). The humanistic approach of PAI teachers in enhancing religious intelligence to mitigate bullying behavior among junior high school students. *TARBAWY: Indonesian Journal of Islamic Education*, 12(1), 53-62. <https://doi.org/10.17509/t.v12i1.83544>
- Afifah, S., & Hanifunni'am, F. F. (2021). Konsep pendidikan mental anak usia dini (Study pemikiran Abdullah Nashih Ulwan dalam kitab Tarbiyah Al-Aulad Fi Al-Islam). *Tarbiyat al-Aulad: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(1). <https://riset-iaid.net/index.php/TA/article/view/727>
- Arbi, A., Jabbar, N. B., Nurazizah, D. R., Pangestu, F. A., Laili, I. N., Zahro, F., & Rahmawati, L. (2025). Penguatan Kader Posyandu Desa Mlawang Klakah Lumajang melalui Pengolahan PMT Halal dan Thayyib sebagai Tindakan Preventif Cegah Stunting. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(2). <https://doi.org/10.37802/society.v5i2.813>
- Arwani, W., Aelani, A., Firdaus, S., & Hanim, T. F. (2022). Halal-Thayyib, food products, and the halal industry: A thematic analysis on the verses of the Qur'an. *Al-Amwal: Jurnal Ekonomi dan Perbankan Syariah*, 14(1). <https://doi.org/10.24235/amwal.v14i1.10830>
- Azhari, Z. S., Nofiandari, E., Rahma, F. A., & Walinegoro, B. G. (2024). Penyuluhan parenting terhadap peningkatan pengetahuan orang tua tentang pola asuh dan gizi seimbang. *Jurnal Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 5(2). <https://doi.org/10.33292/mayadani.v5i2.227>
- Budiyanti, N., Parhan, M., Aziz, A. A., Hyangsewu, P., Abdillah, H. T., Rakhmat, A. T., & Nasibah, N. (2021). ULUL 'ILMI Generation as a Basis for Development of Islamic Educational Objectives. *Webology*, Volume 18 Nomor 2. <https://doi.org/10.14704/WEB/V18I2/WEB18327>
- Boyland, E. J. (2022). The food environment and children's eating behaviour: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 23(1), e13383. <https://doi.org/10.1111/obr.13383>
- Dai, S., Wellens, J., Yang, N., Li, D., Wang, J., Wang, L., Yuan, S., He, Y., Song, P., Munger, R., Kent, M. P., MacFarlane, A. J., Mullie, P., Duthie, S., Little, J., Theodoratou, E., & Li, X. (2024). Ultra-processed foods and human health: An umbrella review and updated meta-analyses of observational evidence. *Clinical Nutrition*, 43(6). <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2024.04.016>
- Dolwick, A. P., & Persky, S. (2021). Parental reward-based eating drive predicts

- parents' feeding behaviors and children's ultra-processed food intake. *Appetite*, 164. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105241>
- Dunford, E. K., & Popkin, B. M. (2023). Ultra-processed food for infants and toddlers: Dynamics of supply and demand. *Bulletin of the World Health Organization*, 101(5), 358-360. <https://doi.org/10.2471/BLT.22.289448>
- Fatkuriyah, L., & Sukowati, U. (2022). Pola asuh ibu dan status gizi balita di Kabupaten Jember. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i2.357>
- Fitriani, R. J. (2024). The trend of ultra-processed food consumption and its impact on obesity risk in Indonesia. *Journal Nutrizione*, 3(3). <https://doi.org/10.62872/hvbsxs92>
- Food and Agriculture Organization. (2023). Ultra-processed foods, diet quality and health using the NOVA classification system. FAO. <https://doi.org/10.4060/cc6350en>
- Gaol, C. L., Purba, D., & Debatara, F. (2025). Analisis pengaruh pola asuh dan pola makan balita terhadap status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Saitnihuta tahun 2024. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 9(2). <https://doi.org/10.51544/jmkm.v9i2.5675>
- Hidayat, D., Maskur, M., & Budiman, B. (2024). Kontribusi guru dan orang tua dalam menanamkan kebiasaan makan halal pada anak usia dini. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 3(3). <https://doi.org/10.31004/riggs.v3i3.368>
- Husna, S., & Arif, M. (2025). Abdullah Nashih Ulwan's philosophy of Islamic education: A critical study of its relevance to modern educational challenges. *Adabuna: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran*, 5(1). <https://doi.org/10.38073/adabuna.v5i1.2908>
- Ibda, F. (2023). Perkembangan moral dalam pandangan Lawrence Kohlberg. *Intelektualita: Journal of Education Sciences*, 12(1). <http://doi.org/10.22373/ji.v12i1.19256>
- Idris, S. R., & Musa, S. F. P. D. (2022). Halal-Tayyiban and sustainable development goals: A SWOT analysis. *International Journal of Asian Business and Information Management*, 13(2). <https://doi.org/10.4018/IJABIM.20220701.oa9>
- Isnaini, M., Amelia, P. R., & Ballianie, N. (2022). Abdullah Nashih Ulwan's perspective of child education concepts and its relevance to religious character formation in the family environment. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 8(2). <https://doi.org/10.19109/tadrib.v8i2.12766>
- Kadoglou, M., Tziaka, E., Kostis, K., Samakouri, M., & Serdari, A. (2025). Exploring parenting practices in Greek families through the Child Rearing Practice Report questionnaire: A validation study. *Sage Journals*, 64(7). <https://doi.org/10.1177/00099228251316721>
- Kholis, N., Paramita, I. S., & Oktariani, F. (2025). Pencegahan Stunting dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam berdasarkan Ayat Al-Qur'an dan Hadits Nabi. *Jurnal Khafi: Jurnal of Islamic Studies*, 3(2).
- Kusmiati, E., Sugandi, E. S., Lubis, S., Hayati, I. M., & Nasrullah, M. H. (2025). The influence of ultra-processed food on childhood obesity: A systematic review. *Journal Educational of Nursing (JEN)*, 8(1).

- <https://doi.org/10.37430/jen.v8i1.243>
- Marsiati, H., Roswiem, A. P., Septiani, T., & Suseno, D. (2022). Peningkatan kesadaran masyarakat terhadap produk halal dan thayyib. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(1). <https://doi.org/10.36341/jpm.v6i1.2655>
- Marwan, Habiburrahim, Suyanta, S., & Silahuddin. (2026, Maret). Islamic Educational Values in the Prevention and Mitigation of Stunting in Subulussalam City. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 7(1). <https://doi.org/10.31538/tijie.v7i1.2485>
- Mohatar-Barba, M., Gonzalez-Jimenez, E., Lopez-Olivares, M., Fernandez-Aparicio, A., Schmidt-RioValle, J., & Enrique-Miron, C. (2025). Cross-sectional study on the influence of religion on the consumption of ultra-processed food in Spanish schoolchildren in North Africa. *Nutrients*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/nu17020251>
- Nita, F. A., Ernawati, E., Sari, F., Kristiarini, J. J., & Purnamasari, I. (2023). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap kejadian stunting pada balita usia 1-3 tahun. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1107>
- Prates, C. B., Passos, M. A. S., & Masquio, D. C. L. (2022). Parental feeding practices and ultra-processed food consumption in preschool children. *Revista de Nutricao*, 35. <https://doi.org/10.1590/1678-9865202235e210269>
- Rahmah, S. S., Hasibuan, U. L., & Khodijah, U. (2024). Upaya menjaga kesehatan fisik dengan mengkonsumsi makanan halal dan thayyib berlandaskan QS. Al-Baqarah ayat 168. *Jurnal Ilmu Alquran & Tafsir*, 7(1). <https://doi.org/10.51900/ias.v7i1.22551>
- Riwantoro, C. C., & Wijayaningsih, L. (2024). Pendampingan orang tua dalam menyiapkan menu makanan sehat. *Magistrorum Et Scholarum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.24246/jms.v5i12024p62-74>
- Rohman, A., Salamah, U., & Yaqin, H. (2022). Studi komparatif perkembangan moral anak usia dini dan anak usia remaja perspektif teori Lawrence Kohlberg. *Jurnal Darma Agung*, 30(2). <https://doi.org/10.46930/ojsuda.v30i2.1669>
- Sahib, M., & Ifna, N. (2024). Urgensi penerapan prinsip halal dan thayyib dalam kegiatan konsumsi. *POINT: Jurnal Ekonomi & Manajemen*, 6(1). <https://doi.org/10.46918/point.v6i1.2256>
- Subhaktiyasa, P. G., Budiantara, I. N., & Purnomo, J. D. T. (2025). Pengantar statistika nonparametrik. Penerbit Andi.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sulaiman, F., Burhan, A. H., & Rahmatullah, W. (2024). Islam, makanan, dan kesehatan. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(1), 27-41. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v13i1.2628>
- Sumule, J. G. A., Sihalo, S., Pangaribuan, I. S., & Fathurohman, O. (2025). Tinjauan literatur: Penerapan nilai Islam pada makanan dalam ilmu kesehatan. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 4(2), 129-143. <https://doi.org/10.35912/jimi.v4i2.4188>
- Taillie, L. S., Poti, J. M., & Popkin, B. M. (2023). Association between the household food environment and child diet quality. *The American Journal of Clinical*

- Nutrition, 117(4), 894-903. <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2023.01.012>
- Tamirih, Rusydi, Nurlaeliyah, & Himmawan, D. (2023). Metode pendidikan anak dalam Islam menurut Abdullah Nashih Ulwan dalam kitab Tarbiyatul Aulad Fil Islam. *Journal Islamic Pedagogia*, 3(2). <https://doi.org/10.31943/pedagogia.v3i2.103>
- Wirana, S. N., Hasanah, U., & Kabbaro, H. (2025). Berawal dari rumah: Studi korelasional antara pola pengasuhan penerimaan-penolakan dengan kecerdasan moral remaja. *JKKP*, 12(1). <http://doi.org/10.21009/JKKP.121.06>
- Yugo, T. (2024). Pendidikan akal dalam kitab Tarbiyatul Aulad karya Abdullah Nashih Ulwan dan implikasinya dalam pendidikan modern. *Maklumat: Journal of Da'wah and Islamic Studies*, 2(3). <https://doi.org/10.61166/maklumat.v2i3.37>