

## AWASI ASUPAN GIZI DALAM PENCEGAHAN OBSESITAS PADA USIA DINI

Astri Oktafia<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang

Email: [oktafiaastri@gmail.com](mailto:oktafiaastri@gmail.com)

**Abstrak:** Obesitas pada anak usia dini adalah masalah kesehatan global yang meningkat, ditandai dengan penumpukan lemak berlebih yang merusak kesehatan. Faktor penyebabnya meliputi genetika, lingkungan, perilaku makan, kurangnya aktivitas fisik, dan iklan. Obesitas dapat mengakibatkan risiko tinggi terhadap penyakit serius seperti diabetes dan penyakit jantung, serta dampak sosial seperti stigma yang dapat menyebabkan depresi dan kecemasan. Peran orang tua sangat penting dalam mencegah obesitas, dengan cara menyediakan makanan sehat, menjadi contoh pola makan dan aktivitas fisik yang baik, mengatur porsi dan waktu makan, serta menciptakan lingkungan makan positif. Pendekatan ini membantu anak mengembangkan kebiasaan sehat dan mengurangi dampak obesitas

**Kata Kunci:** Obesitas Anak, Penyebab: Genetika, Lingkungan, Risiko Kesehatan: Diabetes, Jantung, Peran Orang Tua, Kebiasaan Sehat.

***Abstract:** Childhood obesity is a growing global health issue characterized by excessive fat accumulation that harms health. Contributing factors include genetics, environment, eating behaviors, lack of physical activity, and advertising. Obesity can lead to a higher risk of serious diseases such as diabetes and heart disease, as well as social impacts like stigma that can cause depression and anxiety. The role of parents is crucial in preventing obesity by providing healthy foods, serving as positive role models for diet and physical activity, regulating portion sizes and meal times, and creating a positive eating environment. This approach helps children develop healthy habits and reduces the impact of obesity.*

***Keywords:** Childhood Obesity, Causes: Genetics, Environment, Health Risks: Diabetes, Heart Disease, Parental Role Healthy Habit*

## PENDAHULUAN

Anak Usia Dini (AUD) adalah periode penting dalam pembentukan karakter dan pengembangan kemampuan dasar individu, meliputi aspek motorik, kognitif, sosial, dan emosional. Fase ini sering disebut sebagai periode emas karena rangsangan yang diberikan pada usia ini sangat memengaruhi perkembangan anak di masa depan. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) mencakup anak-anak berusia 0 hingga 6 tahun yang memerlukan rangsangan yang tepat untuk mendukung perkembangan mereka.

Anak usia dini memiliki karakteristik perkembangan yang sangat khas, termasuk rasa ingin tahu yang tinggi, kemampuan berimajinasi, serta perkembangan sosial dan emosional yang sedang berlangsung. Pada tahap ini, anak-anak mulai mengembangkan keterampilan motorik halus dan kasar, serta kemampuan bahasa yang mendasar. Mereka juga sangat bergantung pada orang dewasa untuk bimbingan dan dukungan. Sementara juga mulai menjalin interaksi dengan teman sebaya.

Namun, ketika anak-anak mengalami obesitas, karakteristik positif ini bisa terganggu. Obesitas pada anak usia dini dapat menyebabkan masalah fisik, seperti kesulitan bergerak dan kelelahan, yang menghambat mereka untuk bermain aktif dan menjelajahi lingkungan. Selain itu, masalah kesehatan mental seperti rendahnya percaya diri dan stigma sosial dapat muncul, yang menghambat perkembangan keterampilan sosial dan emosional. Akibatnya, kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan mengembangkan imajinasi juga dapat terhambat, sehingga mengurangi potensi mereka untuk tumbuh menjadi individu yang sehat secara fisik dan mental. Obesitas, dengan demikian, tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik anak, tetapi juga dapat menimbulkan dampak jangka panjang pada perkembangan karakter dan kualitas hidup mereka.

Obesitas adalah keadaan di mana terjadi penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan tubuh Pada anak usia dini. Obesitas menjadi masalah kesehatan serius karena jumlah kasusnya di seluruh dunia semakin bertambah.. Obesitas menjadi permasalahan umum pada anak-anak. Karena masa sekarang ini obesitas atau kelebihan berat badan dapat menyebabkan efek negatif untuk Kesehatan.

Menurut WHO, obesitas menyebabkan 10,3% kematian dari seluruh kematian di dunia. Berdasarkan data SSGI 2022, Obesitas (kegemukan) pada anak usia 5-12 yaitu 10,8% gemuk dan 9,2% obesitas , artinya 1 dari 5 anak usia 5-12 tahun gemuk atau obesitas karena kurang aktifitas fisik. Menurut Daisy menuturkan berdasarkan hasil studi status gizi Indonesia tahun 2022 jumlah balita yang kelebihan berat badan (overweight) mencapai 3,5 persen. Serta Dari data Kemenkes RI lainnya, diketahui bila jumlah anak usia 5-19 tahun yang mengalami obesitas meningkat 10 kali selama empat dekade. Pada tahun 1975 jumlah anak obesitas ada 11 juta jiwa, sedangkan di tahun 2016 anak yang obesitas ada 123 juta jiwa, sedangkan 213 juta lainnya mengalami gizi.

Berdasarkan data yang di liput dari DETIK.COM Oleh pradita utama. Menjelaskan

kasus penderita obesitas pada anak usia dini yaitu Muhammad Kenzie Alfaro di kabupaten Bekasi Jawa Barat mencerminkan tantangan yang dihadapi anak-anak obesitas dalam perkembangan mereka. Dengan karakteristik perkembangan anak usia dini, Kenzie memiliki rasa ingin tahu dan kemampuan berimajinasi yang tinggi, tetapi obesitas dapat menghalangi ekspresi positif tersebut. Masalah fisik seperti kesulitan bergerak dan kelelahan membuat Kenzie kurang aktif, mengurangi peluangnya untuk bermain dan menjelajahi lingkungan. Dampak ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisiknya, tetapi juga pada perkembangan sosial dan emosionalnya. Misalnya, stigma sosial terkait obesitas bisa mengakibatkan rendahnya percaya diri, yang menghambat interaksinya dengan teman sebaya dan kemampuan untuk membangun hubungan yang sehat.

Pemenuhan gizi yang baik memang sangat penting untuk anak dan perlu diperhatikan dengan serius sejak dini. Namun, penting untuk memastikan bahwa kebutuhan gizi tersebut terpenuhi dalam jumlah yang sesuai. Jika tidak, risiko obesitas pada masa kanak-kanak dapat berlanjut hingga dewasa, yang pada gilirannya berpotensi menimbulkan masalah kesehatan lebih lanjut.

Menurut George A. Bray menjelaskan faktor penyebab obesitas, termasuk pada anak usia dini, dalam berbagai publikasi. Salah satu karya terkenalnya adalah "The Obesity Epidemic: What caused it? How can we stop it?" yang diterbitkan pada tahun 2010. Di dalam bukunya tersebut ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas pada anak usia dini di antara faktornya meliputi faktor genetik dan lingkungan. Selain itu, faktor perilaku makan, kurangnya aktivitas fisik, pengaruh media dan iklan. Selain itu peran orang tua juga penting dalam mengawasi pemberian asupan gizi untuk mencegah obesitas pada anak usia dini. Karena orang tua yang lebih memahami asupan yang dibutuhkan oleh anak usia dini

## KAJIAN TEORI

### A. Konsep Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah fase yang sangat penting dalam perkembangan individu. Pada periode ini, anak mengalami pertumbuhan yang pesat dalam berbagai aspek, termasuk fisik, mental, dan emosional. Masa ini juga menjadi dasar bagi pembentukan kepribadian, keterampilan, dan pola pikir mereka di masa depan. Anak usia dini biasanya mencakup anak-anak berusia antara 0 hingga 6 tahun. Berada dalam fase perkembangan yang sangat kritis dan rentan terhadap pengaruh lingkungan. Menurut Ahmad Susanto yang mengutip pendapat

Bacharuddin Musthafa, anak usia dini didefinisikan sebagai anak yang berusia antara satu hingga lima tahun. Definisi ini berdasarkan pada batasan dalam psikologi perkembangan yang mencakup bayi (berusia 0 hingga 1 tahun), anak usia dini (1 hingga 5 tahun), dan masa kanak-kanak akhir.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa anak usia dini mencakup individu berusia satu hingga lima tahun, sesuai dengan pemahaman dalam psikologi perkembangan. Pada tahap ini, anak mengalami kemajuan signifikan dalam aspek fisik, sosial, dan emosional. Memahami rentang usia ini sangat penting untuk mendukung proses pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka. Oleh karena itu, pendidikan yang diberikan harus dirancang secara khusus agar dapat memenuhi potensi anak di fase awal kehidupan mereka.

Mansur (2005: 88) menyatakan bahwa anak usia dini merupakan kelompok yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang khas. Mereka menunjukkan pola pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda-beda, tergantung pada tingkat perkembangan masing-masing anak. Dengan memahami keunikan ini, kita dapat lebih efektif dalam mendukung dan memfasilitasi kebutuhan mereka pada tahap penting ini.

## **B. Definisi obesitas**

Obesitas adalah suatu kondisi medis yang ditandai oleh penumpukan lemak tubuh yang berlebihan, yang dapat berpotensi membahayakan kesehatan. Secara umum, obesitas diukur menggunakan indeks massa tubuh (IMT), yaitu rasio antara berat badan dalam kilogram dan kuadrat tinggi badan dalam meter. Ketika nilai IMT seseorang mencapai 30 atau lebih, individu tersebut dikategorikan sebagai obesitas.

Kondisi ini merupakan hasil dari ketidakseimbangan antara asupan kalori dan pengeluaran energi, sering kali disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor genetik dan lingkungan. Obesitas tidak hanya berpengaruh pada penampilan fisik, tetapi juga berisiko tinggi menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius, termasuk diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan muskuloskeletal. Selain itu, obesitas juga dapat berdampak pada kesehatan mental, menin

Menurut ahli gizi seperti George A. Bray dan Samara Joy Nielsen dalam bukunya yang berjudul *obesity* yang di terbitkan pada tahun 2004 yang menjelaskan bahwa obesitas disebabkan oleh ketidak seimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dibakar, yang sering dipengaruhi oleh pola makan yang buruk, gaya hidup sedentari, dan faktor genetik.

Obesitas adalah kondisi di mana tubuh memiliki kelebihan lemak yang berakumulasi dalam jaringan adiposa. Secara fisiologis, obesitas ditandai oleh penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan, yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang (Sugondo, 2009). Obesitas umumnya terjadi ketika asupan kalori melalui makanan melebihi kebutuhan energi tubuh. Kalori yang berlebih ini disimpan dalam bentuk trigliserida di jaringan lemak (Sherwood, 2012, h.708). Kelebihan berat badan ini dapat meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes dan beberapa jenis kanker (Agustin, 2018, h.35).

Jadi dapat di simpulkan dari pengertian obesitas menurut sugondo 2009 dan agustin2018 merupakan bahwa obesitas merupakan kondis tubuh seseorang dengan kandungan lemak yang berlebihan di bidang jaringan adiposa (jaringan ikat yang terdiri dari jaringan sel sel lemak )

### **C. Konsep Obesitas Pada Anak Usia dini**

Menurut ahli gizi terkemuka seperti George A. Bray dan Samara Joy Nielsen, yang membahas isu obesitas dalam konteks pola makan dan gaya hidup dalam berbagai publikasi mereka antara tahun 2004 hingga 2012, fenomena obesitas pada anak usia dini dapat dipahami sebagai akibat dari ketidak seimbangan yang signifikan antara jumlah kalori yang dikonsumsi oleh anak-anak tersebut dan jumlah kalori yang mereka bakar melalui aktivitas fisik sehari-hari.

Ketidak seimbangan ini seringkali diperparah oleh pola makan yang buruk, yang mencakup konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta rendahnya asupan sayuran dan buah-buahan, di samping gaya hidup sedentari yang meliputi kebiasaan menghabiskan waktu yang terlalu lama di depan layar, baik televisi maupun perangkat digital lainnya, yang mengurangi kesempatan untuk bergerak dan berolahraga; di samping itu, faktor genetik juga memainkan peran penting, di mana predisposisi biologis dapat mempengaruhi metabolisme serta kecenderungan individu untuk mengumpulkan lemak, sehingga menciptakan tantangan yang kompleks dalam upaya pencegahan dan penanganan obesitas di kalangan anak-anak, yang memerlukan pendekatan multidimensi melibatkan perubahan perilaku, pendidikan nutrisi, dan peningkatan aktivitas fisik.

Jadi dapat di simpulkan bahwa obesitas pada anak usia dini merupakan hasil dari ketidakseimbangan antara asupan kalori dan pengeluaran kalori, yang diperburuk oleh pola makan yang buruk dan gaya hidup sedentari. Faktor-faktor seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, rendahnya asupan sayuran dan buah, serta kebiasaan menghabiskan waktu di

depan layar, berkontribusi pada masalah ini. Selain itu, faktor genetik juga mempengaruhi predisposisi terhadap obesitas. Oleh karena itu, penanganan obesitas pada anak memerlukan pendekatan multidimensi yang meliputi perubahan perilaku, pendidikan nutrisi, dan peningkatan aktivitas fisik.

## **D. Konsep ketentuan gizi seimbang pada anak usia dini**

Gizi seimbang berarti mengonsumsi makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam proporsi yang tepat untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh yang optimal. Menurut Prof. Dr. S. H. S. Muljono, gizi seimbang mencakup keseimbangan antara makronutrien—karbohidrat, protein, dan lemak—serta mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Ia juga menekankan pentingnya memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan, yang disesuaikan dengan kebutuhan individu berdasarkan faktor usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi kesehatan dan menurut Dr. Martha E. Morris, seorang ahli gizi, menambahkan bahwa gizi seimbang tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi individu, tetapi juga mengedepankan pola makan yang beragam untuk mencegah defisiensi gizi dan penyakit. Ia menyebutkan bahwa pengaturan porsi yang tepat dan pemilihan sumber makanan berkualitas tinggi sangat penting untuk mendukung kesehatan jangka panjang dan mencegah penyakit kronis. Kedua perspektif ini menekankan pentingnya pendekatan menyeluruh dalam pemenuhan kebutuhan gizi, dengan fokus pada keberagaman makanan dan keseimbangan dalam konsumsi.

Gizi seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk perkembangan otak dan sistem kekebalan tubuh. Sebaliknya, ketidakseimbangan gizi, seperti konsumsi makanan tinggi kalori tetapi rendah nutrisi, dapat menyebabkan obesitas pada anak-anak. Gizi seimbang pada balita, yang berusia 1 hingga 5 tahun, adalah kunci untuk mendukung pertumbuhan optimal mereka. Gizi seimbang mencakup asupan yang tepat dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Karbohidrat harus menjadi sumber utama energi, sebaiknya berasal dari biji-bijian utuh, buah, dan sayuran, dengan membatasi konsumsi gula tambahan.

Protein penting untuk pertumbuhan dan perbaikan sel, dengan kebutuhan sekitar 13 gram per hari untuk anak usia 1-3 tahun dan 19 gram untuk anak usia 4-5 tahun. Lemak sehat, seperti lemak tak jenuh, diperlukan untuk perkembangan otak dan penyerapan vitamin. Total asupan lemak sebaiknya 30-40% dari total kalori harian, dengan prioritas pada lemak tak jenuh.

Vitamin dan mineral juga sangat penting: vitamin A untuk kesehatan mata, vitamin D untuk penyerapan kalsium, kalsium untuk kesehatan tulang dan gigi, serta zat besi untuk produksi sel darah merah.

Asupan air harus mencukupi, sekitar 1-1,5 liter per hari tergantung pada aktivitas anak. Serat, yang bermanfaat untuk pencernaan, sebaiknya mencakup sekitar 19 gram per hari untuk usia 1-3 tahun dan 25 gram untuk usia 4-5 tahun. Untuk mencapai keseimbangan gizi ini, penting untuk merencanakan makanan yang bervariasi dari semua kelompok makanan, memastikan porsi sesuai dengan kebutuhan anak, dan membangun kebiasaan makan yang sehat. Dengan mengikuti pedoman ini, anak-anak akan

## **E. Konsep pengawasan orang tua untuk mencegah Obesitas pada anak usia dini.**

Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam mengawasi asupan gizi anak untuk mencegah obesitas di usia dini, sebagaimana dikemukakan oleh beberapa ahli. Dr. Robert Lustig, seorang endokrinologis, menyatakan bahwa orang tua harus aktif dalam mengatur pola makan anak dengan memilih makanan yang bergizi dan rendah gula tambahan. Dalam bukunya "Fat Chance," ia menekankan pentingnya pemahaman orang tua tentang dampak negatif dari gula dan makanan olahan terhadap kesehatan anak, serta pentingnya mendorong kebiasaan makan yang sehat sejak usia dini.

Sementara itu, Dr. Kelly D. Brownell, profesor psikologi, menambahkan bahwa orang tua seharusnya menjadi teladan dengan menerapkan pola makan sehat dan menjaga aktivitas fisik secara konsisten. Ia menekankan bahwa menciptakan lingkungan rumah yang mendukung—dengan menyediakan makanan sehat dan peluang untuk berolahraga—sangat penting dalam membentuk kebiasaan sehat yang dapat mencegah obesitas. Dengan kombinasi pengawasan yang baik terhadap gizi dan perilaku positif, orang tua dapat secara efektif melindungi anak-anak mereka dari risiko obesitas.

Jadi dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa peran orang tua sangat penting dalam mengawasi pemberian asupan gizi pada anaknya. Selain itu orang tua juga harus bisa menjadi contoh yang baik bagi anak

## **METODE PENELITIAN**

Metode penulisan ini merupakan jenis studi literatur. John W. Creswell mendefinisikan studi literatur dalam bukunya yang berjudul *Research Design: Qualitative, Quantitative, and*

Mixed Methods Approaches tahun 2014. Studi kepustakaan atau studi literatur, adalah kegiatan pengumpulan, membaca, mencatat, dan mengolah data yang dilakukan dengan cara mencari berbagai literatur yang berkaitan dengan topik penulisan yaitu tentang peran orang tua dalam mengawasi pemberian asupan gizi yang seimbang pada anak usia dini untuk mencegah obesitas. Adapun yang penulis jadikan sebagai literatur utama adalah beberapa sumber yang di jadikan data pendukung di dapatkan melalui jurnal online, karya ilmiah, Google Scholar, dan Website yang menyediakan akses ke jurnal dan artikel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Konsep obesitas pada anak usia dini

Obesitas pada anak menjadi masalah kesehatan yang signifikan karena angka kejadian obesitas di kalangan anak-anak di seluruh dunia terus meningkat. tiap tahunnya. Kegemukan dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Pada tahun 2016, sebanyak 41 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Sebagian populasi dunia hidup di negara-negara di mana kelebihan berat badan dan obesitas membunuh lebih banyak orang daripada kekurangan berat badan (WHO, 2019).

Obesitas pada anak usia dini didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang berlebihan yang dapat memengaruhi kesehatan anak. Menurut ahli gizi, Prof. Dr. Sutarman (2010) dalam bukunya "Gizi untuk Anak dan Keluarga", obesitas pada anak diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan dapat dilihat dari persentase berat badan yang tidak sesuai dengan tinggi badan anak. Sutarman menekankan bahwa faktor-faktor seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta pengaruh lingkungan dan genetika berkontribusi pada peningkatan prevalensi obesitas di kalangan anak-anak.

Di sisi lain, Dr. A. Rachman (2015) dalam karya tulisnya "Kesehatan Anak: Teori dan Praktik" menyebutkan bahwa obesitas pada anak bukan hanya masalah estetika, tetapi juga dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan jangka panjang, seperti diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular. Rachman menegaskan pentingnya intervensi dini melalui edukasi gizi dan promosi aktivitas fisik untuk mencegah dan mengatasi obesitas, serta mendorong pola hidup sehat sejak usia dini. Kedua ahli tersebut sepakat bahwa penanganan obesitas pada anak memerlukan pendekatan multidisipliner, melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan anak.

### **B. Faktor penyebab terjadinya obesitas pada anak usia dini**

George A. Bray membahas faktor penyebab obesitas, termasuk pada anak usia dini, dalam berbagai publikasi. Salah satu karya terkenalnya adalah "The Obesity Epidemic: What caused it? How can we stop it?" yang diterbitkan pada tahun 2010, selain Bray David Ludwig. Dalam bukunya yang berjudul "Always Hungry? Conquer Cravings, Retrain Your Fat Cells, and Lose Weight Permanently," yang diterbitkan pada tahun 2016 juga menjelaskan berbagai faktor penyebab obesitas. Dalam ke 2 buku tersebut, Bray dan David Ludwig menjelaskan faktor-faktor seperti genetika, lingkungan, perilaku makan, aktivitas fisik, dan dampak media yang semuanya berkontribusi terhadap obesitas, terutama pada anak-anak.

#### 1. Genetika

Bray menekankan bahwa genetika memiliki peran yang signifikan dalam menentukan kecenderungan seseorang untuk mengalami obesitas, di mana penelitian telah menunjukkan bahwa faktor genetik dapat mempengaruhi berbagai aspek tubuh, termasuk metabolisme dan cara tubuh menyimpan lemak. Selain itu, genetik juga dapat berperan dalam membentuk perilaku makan individu, sehingga individu yang memiliki riwayat keluarga dengan masalah obesitas cenderung lebih berisiko mengalami kondisi yang sama. Meskipun faktor genetik bukanlah satu-satunya penyebab obesitas, keberadaan riwayat keluarga yang berkaitan dengan obesitas dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami masalah yang serupa, menyoroti kompleksitas interaksi antara gen dan lingkungan dalam perkembangan obe

#### 2. Lingkungan

Lingkungan sosial dan fisik memainkan peran yang sangat penting dalam memengaruhi perilaku makan serta tingkat aktivitas fisik seseorang. Bray mencatat bahwa dengan meningkatnya akses terhadap makanan cepat saji yang kaya akan kalori tetapi rendah nutrisi, orang-orang menjadi lebih cenderung memilih opsi makanan yang tidak sehat. Di samping itu, berkurangnya kesempatan untuk berolahraga akibat kurangnya fasilitas dan dukungan untuk aktivitas fisik juga secara signifikan berkontribusi terhadap meningkatnya angka obesitas di berbagai komunitas. Terlebih lagi, lingkungan perkotaan yang tidak mendukung kegiatan fisik—seperti kurangnya taman, jalur untuk bersepeda, dan ruang terbuka hijau—menjadi salah satu faktor risiko yang memperburuk kondisi

kesehatan masyarakat, membuat individu semakin sulit untuk menjalani gaya hidup aktif yang seharusnya.

### 3. Perilaku Makan

Bray menyoroti bahwa pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi berlebihan makanan yang tinggi gula dan lemak, memiliki kontribusi signifikan terhadap perkembangan obesitas. Selain itu, kebiasaan makan yang tidak baik, seperti makan sambil menonton televisi atau menggunakan perangkat elektronik, dapat menyebabkan individu mengonsumsi kalori dalam jumlah yang berlebihan tanpa menyadarinya. Kebiasaan ini sering kali membuat orang kurang memperhatikan seberapa banyak yang mereka makan, sehingga dapat berakibat pada penambahan berat badan yang tidak diinginkan. Dengan demikian, penting untuk menyadari pengaruh perilaku makan ini dan mencari cara untuk mengadopsi pola makan yang lebih sehat dan sadar.

### 4. Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi pada perkembangan obesitas di masyarakat. Bray menunjukkan bahwa dengan semakin meningkatnya penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari, banyak individu menjadi kurang aktif secara fisik, yang berdampak pada kesehatan mereka. Gaya hidup yang lebih sedentari, baik di lingkungan kerja maupun di rumah, semakin memperparah masalah ini dengan mendorong penambahan berat badan yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan kebiasaan yang lebih aktif untuk menjaga kesehatan dan mencegah obesitas.

### 5. Dampak Media dan Iklan

Iklan makanan, terutama yang ditujukan kepada anak-anak, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makan mereka. Bray menyoroti bahwa iklan yang menampilkan makanan cepat saji dan camilan tinggi kalori dapat sangat memengaruhi preferensi dan pilihan makanan anak-anak, yang sering kali belum memiliki kemampuan untuk secara kritis menilai dan memahami pesan yang disampaikan oleh iklan tersebut. Akibatnya, anak-anak cenderung terpapar pada pilihan makanan yang kurang sehat, yang dapat membentuk pola makan tidak seimbang sejak usia dini. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak iklan ini dan menciptakan lingkungan

yang lebih sehat bagi anak-anak untuk mengembangkan kebiasaan makan yang lebih baik.

## C. Dampak obesitas pada anak usia dini

Obesitas pada anak usia dini memiliki dampak yang sangat luas dan kompleks,. Menurut Dr. David Ludwig dalam bukunya yaitu "Ending the Obesity Epidemic: A Plan to Solve the Crisis", yang diterbitkan pada tahun 2013. seorang ahli gizi dan obesitas, dan W. Keith Campbell dalam bukunya "The Psychology of Obesity" (2012), serta Michael G. P. Smith dalam bukunya "Childhood Obesity: A Global Perspective" (2015).menggarisbawahi beberapa aspek penting dalam hal ini. Menurutnya, obesitas tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik anak, tetapi juga kesehatan mental dan perkembangan sosial mereka.

Pertama, secara fisik, anak-anak yang mengalami obesitas berisiko lebih tinggi terhadap berbagai masalah Kesehatan. Seperti diabetes , penyakit jantung, dan masalah pernapasan. Kelebihan berat badan dapat mengganggu fungsi organ dan menyebabkan peradangan,. M engarah pada kondisi kronis. Ludwig juga menekankan bahwa obesitas dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak termasuk masalah hormon.

Selanjutnya, dari sudut pandang psikologis, anak-anak yang mengalami obesitas sering kali menghadapi stigma sosial dan bullying. Ini dapat mengarah pada masalah kepercayaan diri, depresi, dan kecemasan. Ludwig menunjukkan bahwa pengalaman negatif ini dapat membentuk pola makan yang tidak sehat di masa depan menciptakan siklus obesitas yang sulit untuk diputus.

Dalam konteks sosial, obesitas dapat memengaruhi interaksi anak dengan teman sebaya dan keluarga. Anak-anak yang lebih berat badannya kurang aktif secara fisik. Berdampak pada kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Ludwig juga mencatat bahwa lingkungan, termasuk akses ke makanan sehat dan fasilitas olahraga, memainkan peran penting dalam perkembangan obesitas.

Terakhir, Ludwig menekankan pentingnya intervensi dini. Program pendidikan gizi, promosi aktivitas fisik, dan dukungan keluarga sangat krusial untuk membantu anak-anak mengembangkan kebiasaan sehat. Dengan pendekatan yang komprehensif, diharapkan dampak obesitas pada anak dapat diminimalkan, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sehat dan bahagia.

Obesitas pada anak memiliki dampak luas yang mencakup kesehatan fisik, mental, dan sosial. Anak-anak yang mengalami obesitas berisiko tinggi terhadap masalah kesehatan serius seperti diabetes dan penyakit jantung, serta menghadapi stigma sosial yang dapat menyebabkan depresi dan kecemasan. Selain itu, obesitas memengaruhi interaksi sosial dan partisipasi anak dalam kegiatan. Oleh karena itu, intervensi dini melalui pendidikan gizi, promosi aktivitas fisik, dan dukungan keluarga sangat penting untuk membantu anak mengembangkan kebiasaan sehat dan meminimalkan dampak obesitas.

#### **D. peran orang tua dalam mengawasi pemberian asupan gizi seimbang untuk mencegah Obesitas pada auqnak usia dini.**

Dr. George Bray dan Marilyn S. Edmunds dalam bukunya yang berjudul "Nutrition for Young Children" (2010), menyampaikan pendapat mengenai peran orang tua dalam pencegahan obesitas dalam konteks penelitian dan publikasi yang berlangsung sepanjang kariernya. Namun, salah satu publikasi penting yang mencakup pandangannya tentang peran orang tua dan pola makan keluarga dapat ditemukan dalam artikel dan studi yang diterbitkan pada awal 2000-an hingga 2010

##### 1. makan keluarga

Pola makan keluarga sangat berpengaruh pada kebiasaan makan anak usia dini, orang tua yang menyediakan makanan sehat di rumah dan menjadikannya sebagai kebiasaan sehari-hari dapat mempengaruhi pola makan anak-anak secara signifikan. Jika orang tua secara konsisten menyajikan makanan yang seimbang dan sehat, seperti buah, sayuran, protein tanpa lemak, dan biji-bijian, maka anak-anak cenderung akan mengembangkan kebiasaan makan yang mirip. Ini karena anak-anak seringkali meniru perilaku orang tua mereka, dan pola makan sehat yang diterapkan secara konsisten di rumah akan menjadi kebiasaan yang terbentuk sejak dini.<sup>2</sup>

##### 2. Peran Sebagai Conto

Orang tua harus menjadi contoh yang baik dalam hal pola makan dan gaya hidup sehat. Anak-anak cenderung meniru kebiasaan yang mereka lihat di rumah, jadi jika orang tua mempraktikkan kebiasaan makan yang sehat dan aktif secara fisik, anak-anak akan lebih mungkin untuk mengikuti. Misalnya, jika orang tua menghindari makanan cepat saji dan lebih memilih makanan yang dimasak sendiri, serta aktif berolahraga, anak-anak akan lebih termotivasi untuk melakukan hal yang sama.

### 3. Pengaturan Waktu Makan dan Porsi

Pengaturan waktu makan yang teratur dan porsi makanan juga merupakan aspek penting. Orang tua perlu memastikan bahwa anak-anak makan pada waktu yang teratur dan tidak makan berlebihan. Menyajikan porsi yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak dan menghindari makan berlebihan atau ngemil yang tidak sehat membantu mencegah obesitas.

### 4. Lingkungan Makan yang Sehat

Orang tua perlu menciptakan lingkungan makan yang mendukung pola makan sehat. Ini berarti menciptakan suasana makan yang nyaman dan bebas gangguan. Makan bersama keluarga tanpa gangguan televisi atau perangkat elektronik lainnya dapat membantu anak-anak fokus pada makanan mereka dan mengembangkan kesadaran tentang seberapa banyak mereka makan. Lingkungan makan yang positif dan terstruktur dapat membantu anak-anak merasa lebih nyaman dengan makanan sehat dan menghindari kebiasaan makan yang buruk.

### 5. Edukasi Gizi

Orang tua perlu memahami dasar-dasar gizi untuk membuat keputusan yang bijaksana tentang makanan yang disediakan untuk anak-anak mereka. Pendidikan ini termasuk pemahaman tentang kebutuhan gizi anak-anak, cara memilih makanan yang tepat, dan cara membaca label makanan. Dengan pengetahuan yang cukup, orang tua dapat lebih efektif dalam memilih makanan yang sehat dan menghindari makanan yang tinggi kalori dan rendah gizi

## KESIMPULAN DAN SARAN

Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan global yang semakin meningkat, berisiko menyebabkan diabetes, penyakit jantung, dan masalah hormonal. Faktor penyebabnya meliputi genetika, lingkungan, pola makan tidak seimbang, dan kurangnya aktivitas fisik. Dampak obesitas mencakup masalah kesehatan fisik, psikologis, dan sosial, termasuk stigma yang dapat menyebabkan depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, intervensi dini dan pendekatan multidisipliner sangat penting, di mana peran orang tua dalam menyediakan makanan sehat, menjadi teladan, serta menciptakan lingkungan makan yang positif sangat krusial untuk membantu anak mengembangkan kebiasaan sehat dan mendukung kesehatan jangka panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, R. (2018). Penyakit Akibat Obesitas: Risiko dan Penanganan. Jakarta: Erlangga.
- Bray, G. A. (2020). Obesitas: Faktor Penyebab dan Solusi. Jakarta: Penerbit Kesehatan Sehat.
- Creswell, J. W. (2014). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2015). Desain Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran (Edisi ke-4). Jakarta: Penerbit Indeks.
- Ludwig, D. S. (2020). Obesitas pada Anak: Dampak Kesehatan Fisik dan Mental. Jakarta: Penerbit Sehat.
- Lustig, R. A. (2012). The Hacking of the American Mind: The Science Behind the Corporate Takeover of Our Bodies and Brains. New York: HarperCollins.
- Lustig, R. A. (2013). Fat Chance: Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease. New York: Avery
- Muljono, S. H. S. (Tahun). Gizi Seimbang: Konsep dan Penerapannya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Morris, M. E. (2016). Nutrition and the Young Child: A Handbook for Health Professionals. London: Routledge.
- Sugondo, A. (2009). Pendidikan Gizi dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Musthafa, B. (2015). Perkembangan Anak Usia Dini. Yogyakarta: Penerbit GHI.
- Rachman, Dr. A. (2015). Kesehatan Anak: Teori dan Praktik. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu.
- Sherwood, L. (2012). Biology of Humans: Concepts, Applications, and Issues. Boston: Pearson.
- Sutarman, Prof. Dr. (2010). Gizi untuk Anak dan Keluarga. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Susanto, Ahmad. (2017). Pendidikan Anak Usia Dini: Konsep dan Teori. Jakarta: Prenada Media.
- WHO. (2019). Obesity and Overweight. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.