

Pandangan orang tua mengenai intervensi aktivitas fisik dan diet pada siswa obesitas di sekolah dasar

Finna R. Rombemba*

Dina V. Rombot[†], Gustaaf A. E. Ratag[†]

Abstract:

Obesity is a global problem that taking place across the nations such as Spain (35% in children aged 6-9), Turkey (75% in elementary school children), and Canada (32% in children aged 5-17). The rate of obesity is increasing in Indonesia every year. According to Basic Health Research, overweight and obese children reached 18.8% in 2013. Obesity prevalence in North Sulawesi is 6.4% and 5.3% in Manado. This study aimed to find out parental views regarding physical activity and dietary intervention in obese students in primary schools. This research was conducted in three primary schools in the city of Manado. This study is descriptive study using mixed method. In the first part, quantitative research, we measured body weight and height to determine BMI and the student's nutritional status. In the second part, qualitative research, we interviewed parents of the obese students. The prevalence of obesity in study schools is 20.9% in SD Garuda, 20.7% in SDN Winangun, and 18.7% in SD GMIM 20. Parents generally feel happy if their children are obese, even though they realize the consequences of obesity and acknowledge that a fat child is not as active and agile as children who are not obese. Parents agree at the idea of obesity interventions and states that obese children need a special program in order to reduce and maintain their weight; despite the fact that some parents put off the intervention program for their obese children.

Keywords: *childhood obesity, parental views, physical activity intervention, dietary intervention.*

Abstrak:

Obesitas merupakan masalah global yang terjadi di berbagai negara seperti Spanyol (35% pada anak usia 6-9 tahun), Turki (75% pada anak sekolah dasar) dan Kanada (32% pada anak usia 5-17 tahun). Indonesia merupakan negara dengan peningkatan prevalensi obesitas setiap tahun. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2013, prevalensi gabungan kegemukan dan obesitas pada anak di Indonesia sebesar 18,8%. Prevalensi obesitas pada anak di Propinsi Sulawesi Utara mencapai 6,4% dan di Kota Manado sebesar 5,3%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pandangan orang tua mengenai intervensi aktivitas fisik dan diet pada siswa obesitas di sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan di tiga sekolah dasar di kota Manado. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan mixed method. Pada bagian pertama, penelitian kuantitatif, dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa untuk menentukan IMT dan status gizi siswa serta menentukan prevalensi obesitas di tiga sekolah dasar yang diteliti. Pada bagian kedua, penelitian kualitatif, dilakukan wawancara dengan orang tua siswa yang mengalami obesitas. Prevalensi obesitas di tiga sekolah yang diteliti yaitu di SD Garuda 20,9%, SDN Winangun 20,7%, dan SD GMIM 20 sebesar 18,7%. Orang tua secara umum merasa senang jika anaknya gemuk meski menyadari konsekuensi obesitas serta mengakui bahwa anak yang gemuk tidak seaktif dan selincah anak yang tidak gemuk. Orang tua setuju dengan ide tentang intervensi obesitas dan menyatakan perlu dilakukan program khusus untuk menurunkan berat badan anak. Meskipun pada kenyataannya sebagian orang tua menunda pelaksanaan program intervensi obesitas pada anak mereka.

Kata kunci: *Pandangan Orang Tua, Obesitas Anak, Intervensi Aktivitas Fisik, Intervensi Diet.*

* Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, e-mail : finna21rachel@gmail.com

[†]Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah global yang sedang terjadi hampir di seluruh negara seperti, Spanyol (35% pada anak umur 6-9 tahun), Portugal (32% pada anak umur 7-9 tahun). Prevalensi obesitas pada anak sekolah dasar di Turki sebesar 75%.¹

Prevalensi obesitas meningkat di seluruh dunia. Pada tahun 2010, anak obesitas umur 7-12 tahun sekitar 41%-75% akan menjadi orang dewasa gemuk dan insiden ini terjadi di negara maju dan negara berkembang. Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2015 penderita obesitas akan mencapai 700 juta di dunia.¹

Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 2007-2008 melaporkan bahwa 11,9% anak-anak dan remaja berusia 2 sampai 19 tahun berada di atas persentil 97 pada grafik pertumbuhan indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan usia; 16,9% berada pada atau di atas persentil 95;² dan 31,7% berada pada atau di atas persentil 85.² Menurut penelitian *University of Michigan* terhadap anak berumur 3 tahun yang mengalami kelebihan berat badan menunjukkan bahwa anak-anak ini akan menjadi obesitas saat dewasa.³ Prevalensi kelebihan badan dan obesitas pada anak umur 5-17 tahun di Kanada berturut-turut mencapai 32% dan 12%.⁴

Indonesia merupakan negara berkembang sehingga menjadi negara dengan tingkat obesitas anak yang cukup tinggi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2007 terjadi peningkatan dari 6,4% menjadi 9,2% pada laporan Riskesmas 2010. Pada tahun 2013 terjadi peningkatan prevalensi gabungan kelebihan berat badan dan obesitas yang sangat drastis pada yaitu sebesar 18,8% (Riskesmas 2013). DKI Jakarta merupakan propinsi dengan prevalensi obesitas tertinggi di Indonesia menurut data Riskesmas 2013 yaitu sebesar 30,1%.⁵ Prevalensi obesitas di Propinsi Sulawesi Utara mencapai 6,4% sedangkan di Kota Manado kejadian obesitas sebesar 5,3% (Riskesmas 2013).^{5,6}

Obesitas dapat memberikan dampak negatif yang serius bagi anak usia sekolah diantaranya yaitu terkena penyakit kardiovaskular, diabetes, sindroma metabolik, hipertensi, hiperlipidemia, dan kanker (kolon, payudara, saluran kemih, dan endometrium).^{1,4} Faktor risiko terjadinya obesitas pada masa anak-anak yaitu: ketidakseimbangan kalori yang masuk dan keluar serta tidak melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, bermain di pekarangan rumah dan digantikan dengan menonton film, bermain *video game/computer/Ipods* atau alat elektronik lainnya sambil mengonsumsi *snack* yang tinggi kalori.⁷ Studi kasus menunjukkan bahwa obesitas merupakan kombinasi dari tiga faktor utama yaitu: genetik, makan berlebihan, dan kurang olahraga serta beberapa faktor yang ikut berperan yaitu perilaku, lingkungan dan pengaruh sosial.⁸

Orang tua mempunyai peranan penting dalam keterkaitan antara genetik, perilaku dan lingkungan sosial anak. Orang tua merupakan contoh atau model yang akan diikuti oleh anak serta orang tua bertanggung jawab untuk menyediakan kebutuhan dasar anak.^{7,8}

Dari penjelasan di atas penulis tertarik untuk meneliti pandangan orang tua mengenai intervensi aktivitas fisik dan diet pada anak obesitas di sekolah dasar'.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode penelitian *sequential explanatory of mixed method*. Penelitian kuantitatif dilakukan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan siswa untuk menentukan IMT dan status gizi siswa serta menentukan prevalensi obesitas di tiga sekolah dasar yang diteliti. Pada penelitian kualitatif dilakukan wawancara dengan orang tua siswa yang mengalami obesitas. Penelitian ini dilakukan di tiga sekolah dasar di kota Manado yaitu SD Garuda, SD Negeri Winangun dan SD GMIM 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Prevalensi Obesitas pada Siswa di Tiga Sekolah Dasar

Pada penelitian ini didapatkan prevalensi obesitas tertinggi terdapat di SD Garuda sebesar 20,9%, diikuti oleh SDN Winangun sebesar 20,7%, dan prevalensi obesitas terendah ditemukan di SD GMIM 20 sebesar 18,7%. Penemuan di atas mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa prevalensi obesitas pada anak SD di Manado berkisar 2,1%-25%.⁹ Prevalensi obesitas yang terus meningkat setiap tahunnya patut menjadi perhatian dari guru dan orang tua.

▪ Tabel 1 Prevalensi Obesitas pada Siswa di Tiga Sekolah Dasar

Nomor Sekolah Dasar	Prevalensi Obesitas
SD Garuda	20,9%
SDN Winangun	20,7%
SD GMIM 20	18,7%

2. Pandangan Orang Tua terhadap Anak Obesitas dan Intervensi Obesitas

Empat orang informan merasa senang ketika melihat anak-anak yang terlihat gemuk atau badan berisi karena menurut mereka anak gemuk menunjukkan bahwa anak tersebut anak yang sehat dan juga menunjukkan bahwa anak berasal dari keluarga yang makmur. Satu orang informan menjawab merasa senang dan tidak ketika melihat anak gemuk. Seorang informan lain merasa tidak senang jika melihat anak gemuk. Jika dilihat dari dampak anak yang mengalami obesitas semestinya orang tua merasa prihatin dengan keadaan anak yang

menderita obesitas. Di masyarakat ada kebanggaan ketika anak mereka yang obesitas dipuji karena gemuk dan lucu. Bahkan mereka beranggapan anak yang gemuk/obesitas adalah anak yang sehat dan berkecukupan gizi. Banyak kasus obesitas yang terjadi pada anak-anak dianggap oleh orangtua sebagai hal yang biasa dan merupakan gambaran anak sehat. Bahkan dalam persepsi ibu, anak yang mengalami obesitas adalah kelebihan berat badan saja dan bukan obesitas. Pada sebuah penelitian kualitatif mengenai persepsi ibu terhadap anak obesitas di sekolah dasar yang dilakukan di Pekanbaru menemukan setiap ibu memiliki persepsi yang berbeda tentang kondisi obesitas pada anak. Sebagian ibu tidak suka dengan obesitas, karena menurut ibu tidak enak dilihat. Berat badan yang berlebih itu disebabkan kelebihan makanan berlemak, banyak ngemil, dan faktor keturunan.¹⁰

Berdasarkan wawancara dua orang informan menyatakan bahwa sikap dan perilaku tidak seaktif anak yang normal. Satu orang informan menyatakan bahwa anaknya tetap aktif meskipun mengalami obesitas. Dua orang informan berpendapat bahwa sikap dan perilaku anak tidak berbeda jika dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami obesitas. Meningkatnya angka obesitas pada anak-anak dapat memberikan dampak psikososial, perlakuan diskriminasi dan menjadi bahan godaan, terutama pada anak perempuan cenderung ditolak teman karena berat tubuhnya dan menganggap hal tersebut sebagai pembuat stress, berbeda dengan anak laki-laki. Akibatnya anak obesitas cenderung terbatas dalam mengembangkan kemampuan dan relasi sosialnya. Di sekolah, anak obesitas memiliki tingkat kemajuan yang rendah dalam mata pelajaran olahraga dan sulit mengontrol perilaku makannya. Mereka tidak bisa menikmati waktu olahraga atau aktivitas fisik seperti lari, atletik, dan pergi *hangout* bersama teman. Akibatnya berdampak pada kualitas atau kesejahteraan hidup anak obesitas cenderung lebih rendah dibandingkan anak dengan berat badan normal.¹¹

Seluruh informan menyenangi dan menyukai pelaksanaan intervensi obesitas baik intervensi aktivitas fisik maupun intervensi diet. Meskipun ada anak yang tidak banyak beraktivitas fisik di rumah dan ada pula anak yang tidak terbiasa mengontrol pola makannya. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua memiliki kesadaran dan kemauan untuk melakukan intervensi obesitas pada anak mereka. Namun orang tua belum serius dalam melakukan intervensi obesitas pada anak. Lima orang informan menyatakan perlunya program khusus bagi anak obesitas. Sementara tiga dari lima orang informan tadi berpendapat bahwa program khusus belum diperlukan untuk saat ini. Ketiga informan tersebut

menyatakan bahwa mereka akan mengikutsertakan anak dalam program khusus untuk menurunkan berat badan nanti jika setelah anak beranjak remaja atau setelah anak duduk di bangku SMP dan masih tetap mengalami obesitas. Satu orang informan menyatakan anaknya tidak memerlukan dan tidak berencana untuk mengikutsertakan anak dalam program khusus untuk menurunkan berat badan. Persepsi yang benar akan ancaman penyakit yang menyertai obesitas memberi efek positif dalam usaha pencegahan ataupun penanggulangan obesitas karena persepsi tersebut dapat menjadi motivasi untuk melakukan penurunan berat badan maupun melakukan hidup sehat.¹²

3. Aktivitas Fisik Anak Obesitas

Untuk mengetahui intervensi aktivitas fisik yang dilakukan informan, peneliti melihat dari tindakan bapak atau ibu dalam mengatur aktivitas fisik anak. Tiga orang informan menyatakan bahwa mereka selalu memberitahu anaknya untuk bermain jika ada waktu luang. Dua orang informan menyatakan jika ada waktu luang anaknya memang pergi bermain tanpa disuruh. Sementara satu orang informan menyatakan ia tidak menyarankan anaknya untuk bermain di halaman rumah karena ia takut anaknya mengalami kecelakaan dan juga karena anaknya malas untuk bergerak. Seluruh informan berpendapat bahwa berolahraga di lingkungan tempat tinggal merupakan hal yang penting untuk dilakukan anak karena kurangnya gerakan tubuh atau aktivitas dari anak dapat menyebabkan obesitas pada anak. Jenis-jenis olahraga yang dilakukan anak yaitu bola kaki, futsal, renang, bela diri sedangkan permainan yang biasa dilakukan yaitu kejar-kejaran, lompat tali, dan bersepeda.

Empat orang informan selalu menasihati anak untuk mengurangi durasi waktu menonton televisi karena durasi waktu menonton televisi dari anak para informan sekitar dua hingga empat jam. Sementara dua informan tidak menasihati anak untuk mengurangi waktu menonton televisi karena anak hanya menonton televisi selama satu hingga dua jam setiap hari. Anak-anak biasanya menonton televisi sambil makan *snack*. Hal inilah yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada anak karena makanan selingan atau cemilan. Jajanan yang paling banyak dikonsumsi adalah *ice cream*, *snack*, biskuit, coklat, bakso, donat, dan gorengan pada saat menonton televisi.

Berkaitan dengan durasi waktu yang dihabiskan anak saat bermain game. Tiga orang informan menasihati anaknya untuk mengurangi durasi waktu bermain *game* karena durasi waktu bermain game anak mencapai dua hingga tiga jam setiap harinya. Tiga informan yang tersisa tidak menasihati anaknya untuk mengurangi durasi

waktu bermain *game* dengan alasan anak tidak bermain *game*, anak tidak terlalu suka bermain *game*, dan anak hanya sesekali saja bermain *game*.

Tiga orang informan menyatakan anak beristirahat di waktu siang selama satu hingga tiga jam. Dua orang informan menyatakan anaknya jarang tidur siang. Adapula informan yang melarang anaknya tidur siang dengan alasan karena anaknya gemuk.

Pada umumnya aktifitas fisik yang kurang dapat menyebabkan obesitas ada anak. Huriyati *et al.* (2004) dan Mexitalia, *et al.* (2005) mendapatkan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko terjadinya obesitas.¹³ Pedoman Kesehatan Kanada menganjurkan untuk meningkatkan latihan fisik minimal 30 menit dan 10 menit latihan fisik bugar dan menurunkan aktivitas fisik kurang gerak dalam jumlah waktu yang sama setiap istirahat saja tetapi juga untuk meningkatkan aktivitas fisik anak setiap hari sehingga anak-anak perlu memanfaatkan waktu istirahat bukan hanya untuk dengan bermain bersama teman di lapangan.⁴

Beberapa kesalahan persepsi pada ibu yang mengakibatkan kesalahan dalam mengatur pola makan dan aktivitas pada anak obesitas antara lain adalah ibu beranggapan wajar saja balita gemuk, bila dewasa/remaja akan kurus dengan sendirinya. Ibu tidak memaksakan anak untuk beraktivitas dan olahraga karena menganggap anak sudah lelah dengan jadwal yang padat di sekolah. Berenang menurut ibu bukan pilihan olahraga yang tepat pada anak obesitas, karena setelah berenang memicu rasa lapar pada anak.¹⁴

Sebuah penelitian di Semarang pada tahun 2007 menunjukkan anak yang melakukan aktivitas ringan berisiko 5 kali untuk menjadi obesitas. Bermain di dalam rumah ≥ 2 jam berisiko 5,2 kali, bermain di luar rumah < 2 jam berisiko 5,67 kali, jumlah jam tidur total ≥ 11 jam berisiko 5,46 kali, jumlah jam tidur siang $\geq 1,5$ jam berisiko 10 kali, menonton TV/bermain game di komputer ≥ 2 jam berisiko 5,46 kali, pendapatan perkapita keluarga tinggi berisiko 6,6 kali, pengetahuan dan praktik ibu yang kurang berisiko 5,2 kali, sikap ibu yang tidak mendukung berisiko 9,75 kali untuk terjadinya obesitas pada anak, sedangkan pendidikan ibu tidak berisiko untuk terjadinya obesitas pada anak. Sehingga berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa aktivitas fisik rendah, meliputi banyaknya aktivitas bermain didalam rumah, kurang aktivitas bermain diluar rumah, banyak menonton TV/bermain game di komputer, banyaknya jumlah jam tidur total dan tidur siang, pendapatan perkapita keluarga yang tinggi, pengetahuan dan praktik ibu kurang, sikap ibu yang tidak mendukung berisiko terhadap kejadian obesitas pada anak.¹⁵

4. Pola Makan Anak Obesitas

Peneliti bertanya kepada informan mengenai berat badan lahir (BBL) anak. Empat orang informan menyatakan bahwa anak mereka tidak terlahir

gemuk. Dua orang informan menyatakan anak mereka sejak lahir memang sudah gemuk atau berisi. Pada penelitian yang dilakukan terhadap siswa SD H. Isriati Baiturrahman Semarang (2004) didapatkan adanya hubungan antara berat badan saat lahir dengan obesitas (OR=2,19, 95% CI=1,03-4,66, p=0,038).¹⁶

Para informan memberi jawaban yang bervariasi mengenai onset obesitas pada anak. Dua informan menyatakan anak terlihat gemuk sejak lahir. Dua orang informan menyatakan anak terlihat gemuk sejak usia 3 tahun. Satu orang informan menyatakan anak terlihat gemuk sejak usia 6 tahun. Dari hasil wawancara mendalam dapat dilihat bahwa hasilnya bervariasi. Hal ini menunjukkan bahwa obesitas pada anak tidak dipengaruhi usia. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya kegemukan pada anak diantaranya faktor genetik, konsumsi makanan yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor psikologi. Walaupun tidak setuju dengan obesitas, sebagian ibu menganggap wajar saja bila kondisi gemuk itu dialami oleh balita karena belum banyak bergerak dan banyak minum susu, serta di atas usia balita dan remaja anak akan mengalami penurunan berat badan dikarenakan banyak bergerak.¹⁰

Berdasarkan hasil wawancara, tiga orang informan menyatakan anaknya makan tiga kali sehari. Satu informan menyatakan dalam sehari anaknya makan sebanyak tiga hingga empat kali sehari. Satu orang informan menyatakan anaknya makan tiga hingga lima kali sehari. Adapula informan yang menyatakan anaknya setiap kali merasa lapar akan makan lagi meskipun sudah makan sebelumnya. Sebagaimana yang diketahui bahwa pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan obesitas pada anak. Seluruh anak informan menghabiskan makanan tanpa dipaksa. Hal ini menunjukkan anak para informan memiliki nafsu makan yang baik. Makan adalah aktivitas sosial yang dilakukan berulang, dan banyak kebiasaan makan didapatkan dari keluarga atau tradisi. Anak cenderung untuk mengikuti pola makan orangtuanya, oleh karena itu kualitas dan kuantitas makanan yang dimakan cenderung sudah terbentuk dari awal.¹⁷

Dua informan menyatakan anak makan dalam porsi besar. Tiga informan menyatakan porsi makan anak biasa saja tidak berlebihan, meskipun salah satu dari tiga informan menyatakan anak makan tiga hingga empat kali setiap harinya. Adapula informan yang menyatakan bahwa anaknya tidak terlalu banyak makan hanya saja anaknya suka minum susu. Selain itu, seluruh informan menyatakan anak dapat menambah nasi dan lauk sebanyak dua hingga tiga kali setiap kali makan sehingga dapat disimpulkan bahwa anak para informan memperoleh asupan kalori yang lebih besar dibandingkan kalori yang

sebenarnya dibutuhkan oleh anak. Dalam hal ini, kebiasaan makan keluarga juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas pada seseorang. Penderita obesitas ternyata sering berasal dari keluarga yang punya kebiasaan makan dalam porsi besar, frekuensi lebih sering, selalu punya persediaan makanan kecil di dapur, dan makan di luar waktu makan.¹⁷

Seluruh anak informan sering mengonsumsi berbagai jenis makanan ringan. Pada penelitian lain yang serupa, para ibu beranggapan makanan lokal seperti bakso, sate, siomay dan aneka *mie* bukan termasuk *fast food*. Ibu selalu mendorong anak untuk tambah porsi makan dan cenderung menuruti pola makan berlebihan karena faktor ketidaktegaan.²⁶

Lima orang informan tidak memberikan bekal makanan kepada anak untuk dibawa ke sekolah tetapi hanya memberikan uang jajan. Hanya satu orang informan saja yang memberikan bekal makanan kepada anak. Pemberian uang jajan kepada anak tanpa adanya kontrol dari orang tua terhadap penggunaan uang jajan tersebut menyebabkan anak-anak membeli dan mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Makanan jajanan merupakan makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Istilah makanan jajanan tidak jauh dari istilah *junk food*, *fast food*, dan *street food* karena istilah tersebut merupakan bagian dari istilah makanan jajanan.¹⁸

Empat orang informan menyatakan anaknya selalu sarapan setiap pagi sebelum ke sekolah. Dua orang informan menyatakan anaknya jarang sarapan tergantung kemauan anak. Senada dengan penemuan di atas, pada penelitian yang dilakukan di Semarang mengenai faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar didapatkan 71,2% anak sarapan pagi setiap hari, sedangkan frekuensi membawa bekal sebagian besar termasuk dalam kategori kadang-kadang (1-3 kali/minggu) (69,9%). Jajanan sehat banyak tersedia di rumah, sedangkan jajanan tidak sehat seperti jajanan tinggi natrium, tinggi gula, tinggi lemak dan minuman tinggi gula banyak tersedia di luar rumah. Penelitian ini memperoleh kesimpulan bahwa frekuensi membawa bekal makanan sekolah merupakan variabel yang paling berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah.¹⁸

Seluruh informan menyarankan anak untuk mengurangi konsumsi dan menghindari makanan dan minuman yang manis, baik snack maupun minuman soda. Meskipun telah diberitahu anak-anak sering kali tidak menaati nasihat orang tua dan

tetap mengonsumsi berbagai jenis makanan dan minuman manis. Mariza & Kusumastuti (2013) menemukan kebiasaan sarapan berhubungan dengan kebiasaan jajan. Tidak biasa sarapan dapat meningkatkan risiko biasa jajan sebesar 1,5 kali. Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi. Kebiasaan jajan meningkatkan risiko terjadinya status gizi lebih sebesar 7 kali.¹⁹

Peran orang tua, terutama ibu dalam mengasuh anak adalah sangat penting. Pengetahuan orang tua secara tidak langsung berdampak pada pengetahuan dan perilaku anak. Perilaku obesogenis merupakan faktor utama untuk terjadinya obes pada anak. Jenis konsumsi makanan yang paling utama sebagai faktor risiko obes. Anak usia sekolah yang masih dalam asuhan orang tua sangat bergantung pada apa yang diberikan oleh orang tua, sehingga persepsi orangtua, terutama ibu mengenai makanan obesogenis (makanan yang dapat meningkatkan risiko obesitas) sangat berpengaruh pada apa yang dikonsumsi anak.²⁰

Lima orang informan menyatakan bahwa mereka tidak mengatur atau mengurangi porsi makan anak. Salah satu informan beralasan bahwa anak biasanya merajuk dan tidak mendengarkan nasihat orang tua malahan akan makan dalam porsi yang lebih besar sedangkan informan lain beralasan anaknya akan sakit jika porsi makannya dikurangi. Sementara satu orang informan telah mengatur porsi makan anak selama satu bulan terakhir. Pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan obesitas pada anak. Pemilihan jenis makanan pada anak dipengaruhi beberapa faktor di antaranya adalah dari orang tua. Orang tua mempengaruhi pemilihan makanan anak dengan mengendalikan ketersediaan makan, berperan sebagai pemberi contoh dan mendorong anak untuk mengonsumsi makanan tertentu (Berg, 2002). Johnson dkk (2010) mengemukakan bahwa perilaku pemilihan makan ibu yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan yang manis atau minuman tinggi energi dapat mempengaruhi asupan makan anak terhadap makanan serupa. Selain dari pendidikan dan pengetahuan gizi yang harus dimiliki orang tua, dalam hal pencegahan obesitas pada anak menurut Sato dkk, (2010) pola asuh orang tua merupakan faktor penting yang dapat memodifikasi diet anak.²⁰

KESIMPULAN DAN SARAN

Prevalensi obesitas di tiga sekolah yang diteliti cukup tinggi di SD Garuda 20,9%, SDN Winangun 20,7%, dan SD GMIM 20 sebesar 18,7%. Anak-anak obesitas memiliki pola makan yang tidak teratur, porsi makan yang besar yang tidak sesuai dengan kebutuhan kalori anak dan mengonsumsi pilihan jajanan tinggi kalori dan lemak. Sebagian anak obesitas cukup aktif dalam melakukan berbagai

aktivitas fisik. Jenis-jenis aktivitas fisik baik olahraga maupun permainan yang dilakukan anak obesitas diantaranya yaitu olahraga di sekolah, bola kaki, futsal, renang, bela diri, kejar-kejaran, lompat tali, dan bersepeda.

Orang tua secara umum merasa senang jika anaknya gemuk meski menyadari bahaya obesitas dan mengakui bahwa anak yang gemuk tidak seaktif dan selincah anak yang tidak gemuk serta Orang tua menyukai ide tentang intervensi obesitas dan menyatakan perlu dilakukan program khusus untuk menurunkan berat badan anak. Meskipun pada kenyataannya sebagian orang tua menunda pelaksanaan program intervensi obesitas pada anak mereka. Pandangan orang tua mengenai obesitas sangat berperan dalam upaya menurunkan berat badan anak obesitas.

Edukasi dan penyuluhan perlu dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua mengenai bahaya obesitas yang serius bagi anak baik di masa sekarang maupun yang akan datang. Orang tua diharapkan meningkatkan aktivitas fisik anak obesitas baik dengan cara mengajak anak berolahraga dan bermain, memberikan anak berbagai tugas sederhana di rumah yang dapat membakar kalori dan mengurangi aktivitas sedenter. Orang tua perlu mengurangi porsi makan anak dengan melakukan diet rendah kalori dan rendah lemak, perbanyak konsumsi air, buah dan sayur.

DAFTAR PUSTAKA

- Inanc B, Sahin D, Oguzoncul F, Bindak R, Mungan F. Prevalence of obesity in elementary school in Mardin, South-Eastern of Turkey: A Pre-elementary Study; 2012.
- Hadi F, Afriwardi, Jurnal Y. Gambaran obesitas pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015.
- Lumeng J. What can we do to prevent childhood obesity.; 2015.
- Canadian Task Force on Preventive Health Care. Recommendation for growth monitoring, prevention and management of overweight and obesity in children and youth in primary care; 2015.
- Depkes RI. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) Jakarta: Depkes RI; 2013.
- Danari A, Mayulu NOF. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sd di Kota Manado. *ejournal Keperawatan (e-Kp)*. 2013 Agustus; 1(1).
- La Roca J. Childhood Obesity: Is Parental Nurturing to Blame? *The Internet Journal of Allied Health Science and Practice*. 2009.
- Moore K, Bailey J. Parental perspective of childhood obesity intervention in mississippi: a phenomenological. 2013; 18(96)
- Permatasari I, Mayulu N, Hamel R. Analisa riwayat orang tua sebagai faktor resiko obesitas pada anak sd di Kota Manado. *ejournal Keperawatan (e-Kp)*. 2013 Agustus; 1(1).
- Leonita E, Nopriadi. Persepsi ibu terhadap obesitas pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Komunitas (JKK)*. 2010 November; 1(1).
- Dewi Y. Studi deskriptif: persepsi dan perilaku makan buah dan sayur pada anak obesitas dan orang tua. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2013; 2(1).
- Yohana N, Margawati A. Persepsi siswa SMP terhadap obesitas pada remaja (studi kasus pada siswa SMP PL Dominico Savio Semarang). (Artikel Penelitian). Semarang: Universitas Diponegoro; 2013.
- Sutiari NK, Swandewi PA, Padmiari IA, Kusuma Dewi NMA. Gizi, pola makan dan aktivitas fisik pada siswa gizi lebih di SDK Soverdi Tuban, Kuta-Bali. *Jurnal Ilmu Gizi (JIG)*. 2010 Agustus; 1(1).
- RAD Sartika. Faktor risiko obesitas pada anak 5-15 tahun di Indonesia. *Makara, Kesehatan*, 2011 Juni; 15 (1).
- Suprihatun N, Susiloretni KA. Aktivitas fisik dan perilaku ibu sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada anak tk (artikel penelitian). Semarang: Universitas Diponegoro; 2007.
- Ariefiyanto E. Beberapa faktor risiko kejadian obesitas pada anak (studi pada siswa SD H. Isriati Baiturrahman Semarang). S1 (Skripsi). Semarang: Universitas Negeri Semarang; 2004.
- Adiningrum RD. Karakteristik kegemukan pada anak sekolah dan remaja di Medan dan Jakarta Selatan. S1 (Skripsi). Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2008.
- Aprillia BA. Faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar (artikel penelitian). Semarang: Universitas Diponegoro; 2011.
- Mariza YY, Kusumastuti AC. Hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Journal of Nutrition College (JNC)*, 2013; 2(1).
- Persepsi ibu tentang makanan obesogenik sebagai faktor risiko pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. (S2) Tesis. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada; 2014.