

Kegemukan dan Obesitas pada Anak-anak

Gracia JMT Winaktu

Staf Pengajar Bagian Ilmu Gizi
Fakultas kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana
Alamat Korespondensi: g_winaktu@yahoo.com

Abstrak

Kegemukan dan obesitas merupakan masalah gizi berlebih yang makin banyak dijumpai pada anak-anak di seluruh dunia. Masalah obesitas sendiri dapat terjadi pada usia anak-anak, remaja, hingga dewasa. Kegemukan dan obesitas dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salah gizi, sebagai akibat konsumsi makanan jauh melebihi kebutuhannya. Perlu dilakukan upaya pencegahan dan penanggulangan faktor risiko obesitas pada anak-anak usia 5-15 tahun, dengan menanamkan pendidikan kesehatan pada anak-anak sejak usia dini, melalui peningkatan komunikasi, informasi, dan edukasi, seperti gerakan anti-rokok, gerakan cinta serat (sayur dan buah), serta membudayakan aktivitas fisik.

Kata kunci: kegemukan, obesitas, anak-anak

Abstract

Overweight and obesity is a problem of excessive nutrients which is found in children around the world. In terms of health malnutrition is a result of food consumption more than their needs. To overcome this obesity problem in children (5-15 years old), it is necessary to provide health education to children from early age with appropriate information, education and communication such as anti smoking program, eat of fiber (vegetables and fruits) and develop a habitual of sport activities.

Keywords: *overweight, obesity, children*

Pendahuluan

Banyak pendapat di masyarakat yang mengira bahwa anak-anak yang gemuk adalah sehat. Sehingga banyak ibu yang merasa bangga jika anaknya sangat gemuk, dan di satu pihak ada ibu yang kecewa ketika melihat anaknya tidak segemuk anak tetangganya. Sebenarnya kekecewaan tersebut tidak beralasan, jika anak menunjukkan perkembangan mental yang normal, artinya perkembangan motorik, bahasa, intelektual, emosional, dan sosial sesuai dengan umurnya, maka anak tersebut secara fisik, sosial maupun mental dapat dikategorikan sehat. Kegemukan dan obesitas merupakan masalah gizi berlebih

yang makin banyak dijumpai pada anak-anak di seluruh dunia. Obesitas pada anak-anak dapat terjadi akibat pola makan anak-anak yang tidak terlalu baik dan juga pemberian asupan makanan. Anak-anak rentan mengalami obesitas karena orang tua yang kurang mengetahui cara mengatur pola makan anak dengan baik. Makan yang berlebihan sudah pasti bisa menyebabkan obesitas, dan porsi makan yang baik yaitu tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit. Perlu dilakukan upaya pencegahan dan penanggulangan faktor risiko obesitas pada anak-anak usia 5-15 tahun dengan menanamkan pendidikan kesehatan pada anak-anak sejak usia dini, melalui peningkatan

komunikasi, informasi dan edukasi, seperti gerakan anti rokok, gerakan cinta serat (sayur dan buah), serta membudayakan aktivitas fisik.¹

Definisi

Kegemukan pada anak ditandai dengan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) di antara persentil ke-85 dan ke-95 pada kurva pertumbuhan, sesuai umur dan jenis kelaminnya. Sedangkan obesitas, ditandai dengan nilai IMT di atas persentil ke-95 pada kurva pertumbuhan, sesuai umur dan jenis kelaminnya. Pengukuran IMT pada anak-anak dapat dilakukan pada rentang usia 2-20 tahun. Obesitas merupakan keadaan patologis, yaitu dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal. Kegemukan dan obesitas dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salah gizi, sebagai akibat konsumsi makanan jauh melebihi kebutuhannya. Masalah terbesar yang dihadapi anak-anak yang mengalami obesitas adalah obesitas pada masa anak-anak berlanjut sampai dewasa.²

Data dari dua survei yang dilakukan Lembaga Survei Gizi dan Kesehatan Nasional (NHANES) pada periode 1976-1980 dan 2003-2006 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas terus meningkat secara nyata pada beberapa kelompok usia anak-anak, yaitu pada kelompok usia 2-5 tahun prevalensinya meningkat dari 5% menjadi 12,4%, pada kelompok usia 6-11 tahun prevalensinya meningkat dari 6,5% menjadi 17%; dan pada kelompok usia 12-19 tahun prevalensinya meningkat dari 5% menjadi 17,6%.²

Penelitian Nickolas dan kawan-kawan yang dimuat dalam *Nutritional Journal* 2005 bahkan menyebutkan bahwa saat ini anak penderita kegemukan di Amerika Serikat mencapai 25%, sedangkan penderita obesitas sebesar 11%.²

Namun tidak semua orang yang memunyai berat badan lebih disebut sebagai obesitas. Seperti pada para atlet yang berlatih dengan teratur akan menyebabkan masa otot yang tumbuh dengan baik akan memunyai berat badan rata-rata yang lebih dari sebayanya, namun tidak dapat disebut sebagai obesitas. Demikian pula dengan anak yang kerangka tulang dan otot-ototnya lebih dari biasanya akan memiliki berat badan dan tinggi di atas rata-rata, juga tidak dapat disebut

sebagai obesitas.² Untuk diagnosis obesitas harus ditemukan gejala klinis obesitas dan disokong dengan pemeriksaan antropometri yang jauh di atas normal. Pemeriksaan antropometri yang sering digunakan adalah berat badan terhadap tinggi badan, berat badan terhadap umur dan tebalnya lipatan kulit.³

Penyebab

Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, dan pemeliharaan kesehatan.³ Beberapa faktor penyebab obesitas pada anak-anak antara lain asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman *soft drink*, dan makanan jajanan seperti makanan cepat saji lainnya.⁴ Kegemukan pada masa bayi disebabkan kurangnya pengetahuan orang tua, terutama tentang kebutuhan konsumsi makanan. Pihak orang tua harus paham benar akan waktu dan menu yang tepat untuk memberi makan terhadap bayinya. Seorang bayi yang menangis belum tentu merasa lapar, mungkin merasa sakit pada bagian tubuh tertentu atau pakaiannya basah. Oleh karena itu, kurang tepat bila setiap bayi menangis selalu diberi makanan.⁵

Kegemukan pada masa bayi perlu dihindari karena jumlah bayi yang menderita kegemukan pada umur enam bulan pertama ternyata lebih dari sepertiganya menjadi gemuk pada saat dewasa. Saat bayi berumur sampai dua tahun merupakan saat paling mudah menimbun lemak. Namun, tidak berarti setelah umur tersebut menjadi bebas dari kegemukan. Bayi gemuk belum tentu sehat, bahkan dapat berakibat negatif dan membawa berbagai kesulitan seperti tingginya risiko kejang. Kegemukan pada masa anak-anak disebabkan oleh pola makan yang salah disertai aktivitas fisik yang rendah. Aktivitas fisik sangat diperlukan dalam proses pembakaran kelebihan lemak dalam tubuh. Tetapi, dengan adanya acara televisi yang memukau, kemudahan-kemudahan transportasi, dan perkembangan teknologi membuat anak-anak enggan melakukan kegiatan yang banyak mengeluarkan energi. Selain itu, siaran televisi dan media massa umumnya memberikan informasi dalam bentuk iklan yang di antaranya menawarkan

produk-produk makanan yang berkadar kalori dan lemak tinggi. Iklan-iklan tersebut sangat menarik sehingga banyak memengaruhi perilaku maupun pola makan anak-anak.⁵

Gejala Klinis dan Dampak Sosial

Obesitas dapat terjadi pada usia berapa saja, tetapi yang tersering pada tahun pertama kehidupan, usia 5-6 tahun, dan pada masa remaja. Anak-anak yang obesitas tidak hanya lebih berat dari anak-anak seusianya, tetapi juga lebih cepat matang pertumbuhan tulangnya. Anak-anak yang obesitas relatif lebih tinggi pada masa remaja awal, tetapi pertumbuhan memanjangnya selesai lebih cepat, sehingga hasil akhirnya mempunyai tinggi badan relatif lebih pendek dari anak sebayanya.⁶

Bentuk muka anak-anak yang obesitas tidak proporsional, hidung dan mulut relatif kecil, dagu ganda. Terdapat timbunan lemak pada daerah payudara, dimana pada anak-anak laki sering merasa malu karena payudaranya seolah-olah tumbuh. Alat kelamin pada anak-anak laki seolah-olah kecil, karena adanya timbunan lemak pada daerah pangkal paha. Paha dan lengan atas jauh lebih besar, jari-jari tangan relatif kecil dan runcing. Pada penderita obesitas sering terjadi gangguan psikologis, baik sebagai penyebab ataupun sebagai akibat dari obesitasnya. Anak juga lebih cepat mencapai masa pubertas dimana kematangan seksual lebih cepat seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut pada kelamin dan ketiak.²

Cara Mengatasi Obesitas pada Anak-anak

Membuat program untuk mengendalikan berat badan; Mengubah kebiasaan makan (makan perlahan-lahan, yang nantinya secara rutin); Mengontrol pola makan serta menyeleksi makanan yang akan dikonsumsi (mengurangi makan makanan berlemak, hindari *junk food* dan *fastfood*); kontrol porsi dan mengonsumsi sedikit kalori; meningkatkan aktivitas fisik (terutama berjalan) dan mengubah gaya hidup lebih aktif; makan bersama keluarga, bukan sambil menonton televisi atau di depan komputer; tidak memberikan makanan sebagai hadiah; batasi ngemil.⁴

Penutup

Peningkatan masalah kegemukan dan obesitas pada anak-anak kini semakin mencemaskan, oleh karena itu orang tua maupun pemerintah setempat perlu menanamkan dan membudayakan pendidikan kesehatan pada anak-anak sejak usia dini melalui peningkatan komunikasi, informasi, dan edukasi, seperti mengajarkan anak-anak untuk cinta serat (sayur dan buah) serta membudayakan anak-anak untuk beraktivitas fisik dan lain-lain guna mengurangi kasus kegemukan dan obesitas pada anak-anak.

Daftar Pustaka

1. Wahyu GG. Obesitas pada anak. Bfirst; 2009: h.1
2. Soetjiningsih. Tumbuh kembang anak. Buku Kedokteran EGC; 1995: h.183-7
3. Jahari A. Penilaian status gizi berdasarkan antropometri. Puslitbang Gizi dan Makanan; 2004: h.37
4. Stettler N, Zemel BS, Kumanyika S, Stallings VA. Infant weight gain and childhood overweight status in a multicenter, cohort study. *Pediatrics*. 2002; 109(2):194-9
5. Khoirunnisa Z. Klasifikasi obesitas. MedDiary: share something with the world 21 Juli. Diunduh dari <http://medddiary.com/>, 6 Nopember 2014.
6. Wahab S. Ilmu kesehatan anak. Diterjemahkan dari Behrman, Kliegman, Arvin, dkk. Nelson textbook of pediatrics. Saunders Company; 2000: h.216

