

---

**KOTA METROPOLITAN: FAKTOR OBESITAS DAN UPAYANYA PADA ANAK**

**Moona Fahira**

Universitas Mataram

Email: moonafhr@gmail.com

---

**Abstrak**

Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi. Obesitas memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan. Kondisi WFH saat ini dan fasilitas yang memadai di kota metropolitan menjadi faktor terjadinya obesitas pada anak. Aktivitas fisik jarang dilakukan dan fasilitas yang serban instan berpengaruh besar terhadap produktivitas dari anak. Orang tua diharapkan memiliki peran dalam mengontrol hal tersebut misalnya dari mengatur pola gizi yang seimbang. Pemerintah juga dapat melakukan upaya berupa adanya pengurangan akses promosi makanan yang tidak baik.

---

**Kata Kunci:** Obesitas, Anak, Kota Metropolitan.

---

**Abstract**

*Obesity in children is a common health problem. Obesity has a long term impact on health. The current condition of WFH and adequate facilities in metropolitan cities are factors in the occurrence of obesity in children. Physical activity is rarely done and the facilities that offer instant turban have a big impact on the productivity of the child. Parents are expected to have a role in controlling this, for example by managing a balanced nutritional pattern. The government can also make efforts in the form of reducing access to bad food promotions.*

---

**Keywords:** Obesity, Children, Metropolitan Municipality.

---

**PENDAHULUAN**

Salah satu masalah kesehatan yang penting terjadi pada anak-anak adalah obesitas. Obesitas memberikan dampak resiko besar terhadap kematian dan penyakit menurun. Hal itu menjadikannya urutan kelima penyebab kematian di dunia (Ishak et al., 2020). Beberapa akibat dari obesitas di bidang kesehatan adalah proses penuaan yang lebih cepat, kecerdasan yang menurun, diabetes, stroke, gangguan fungsi jantung bahkan kanker karena obesitas ini secara umum membuat fungsi organ bekerja lebih keras. Selain itu untuk akibat dari obesitas pada sosial ekonomi adalah produktivitas individu dalam hal ini anak akan berkurang bisa dalam belajar maupun bermain sebagaimana seharusnya (Masrul, 2018).

Anak dikatakan obesitas saat indeks massa tubuh (IMT) anak berada di angka 25 atau lebih. Kondisi ini dimana berat badan anak melebihi batasan berat seharusnya sebagai akibat dari adanya penumpukan gizi yaitu terutama lemak dan karbohidrat (Ayu and Handayani, 2016). Pada anak-anak yang mengalami obesitas memiliki resiko yang tinggi untuk obesitas pada masa dewasanya nanti, Resikonya adalah sebesar 75% (Aprilia, 2015). Pada lingkungan kota metropolitan yaitu kota yang memiliki angka obesitas pada anak lebih tinggi daripada daerah rural. Diketahui bahwa di kota metropolitan angka obesitas pada anaknya 16% lebih besar daripada di daerah rural

(Fachrunnisa et al., 2016) . Pada masa pandemi yang menyebabkan work from home membuat angka obesitas mengalami kenaikan juga dikarenakan larangan aturan pemerintah membuat banyak aktivitas fisik diluar rumah menjadi tertahan ini secara langsung mengurangi aktivitas sehingga meningkatkan resiko obesitas pada anak yang dimana 25% penyebab kejadian obesitas salah satunya karena berkurangnya aktivitas fisik (Listiandi et al., 2021).

Dengan itu essay ini akan membahas lebih dalam bagaimana faktor obesitas pada anak yaitu disni WFH di masa pandemic didukung fasilitas yang memadai di kota metropolitan berbanding lurus dengan meningkatnya obesitas pada anak. Disini ada 2 faktor utama yang menyebabkan hal itu terjadi yaitu kurangnya pengetahuan anak dan pengawasan orang tua dalam batasan konsumsi dan aktivitas fisik yang diperlukan dan larangan untuk aktivitas diluar serta lengkapnya fasilitas serba instant di kota metropolitan membuat aktivitas fisik semakin berkurang.

### **METODE PENELITIAN**

Metode Penulisan Ini Dengan Cara Pengumpulan Referensi Dengan Memasukkan Keyword Yang Sesuai Di Database.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Saat ini masih banyak orang tua maupun anak yang belum memahami gizi seimbang, hal ini diketahui dari penelitian yang pernah dilakukan kepada orang tua dari anak usia sekolah di kampung Palareng Kecamatan Tabukan Selatan yaitu hanya 65% responden yang berpengetahuan baik (Patras and Lalombo, 2018). Keseimbangan atau batasan dalam pengaturan gizi anak yang ditentukan dari orang tua nya masih sering dikesampingkan (Dwi *et al*, 2018). Orang tua yang seharusnya mengatur dan mengontrol terhadap kesehatan anaknya saat ini lebih dominan untuk berinisiatif memberikan semua bentuk makanan dengan porsi yang tidak di tahan. Terutama orang tua yang berpendapatan tinggi di kota metropolitan memberikan bukan lagi berdasarkan zat gizi yang dipelurkan oleh tubuh anak mereka melainkan lebih ke makanan yang praktis (*fast food*) (Ratag *et al.*, 2015). Orang tua khususnya ibu hampir sepenuhnya harusnya bertanggung jawab dalam mengatur apa yang dimakan oleh keluarganya khususnya anak (Dwi *et al*, 2018).

Faktor kedua yaitu *work from home* di masa pandemic juga menjadi penyebab meningkatnya obesitas anak. Adanya aturan dari pemerintah tentang masalah WFH berkaitan dengan Undang-Undang No.13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan yang berbunyi “Dimana setiap pekerja/buruh mempunyai hak untuk memperoleh perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja” dalam ini adalah anak untuk pergi ke sekolah tatap muka juga dilarang untuk mencegah penularan Covid-19. WFH ini juga bisa membuat obesitas karena menyebabkan aktivitas fisik jadi berkurang, sehingga tidak ada kalori yang terbakar menyebabkan zat gini menumpuk padahal Kementerian kesehatan pada tahun 2015 sudah mencetuskan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang berisi tiga pilar utama , yang salah salah satu pilar utamanya adalah melakukan aktivitas fisik. Hal ini membuktikan bahwa adanya aturan pemerintah tentang *work from home* di masa pandemic ini dapat mengganggu kesehatan yang dalam hal ini dapat meningkatkan resiko kejadian obesitas (Listiandi *et al.*, 2021). Selain itu juga di kota metropolitan terjadi perkembangan ekonomi yang tinggi, maka aktivitas/pekerjaan dalam segala bidang ada yang berhubungan dengan anak seperti les *online* dan pilihan makanan yang lengkap

dengan kurir online membuat semakin tidak ada pergerakan aktivitas dan konsumsi yang tidak (Arifin *et al.*, 2013).

Dengan berbagai faktor penyebab yang ada. Ada beberapa solusi yang dapat dilakukan baik oleh pihak pemerintah, swasta, maupun individu sendiri. Untuk permasalahannya kurangnya pengetahuan orang tua maupun anak maka dapat diberikan sosialisasi dari swasta maupun pemerintah (dapat berupa Germas) dengan ajakan konsumsi makanan gizi yang seimbang, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Sosialisasi ini harus dilaksanakan secara merata dan rutin (Listiandi *et al.*, 2021). Lalu untuk jangka pendek saat ini yang dapat dilakukan adalah adanya tindakan penanganan langsung farmakologi dan medis, bisa berupa pantuan terjadwal sehingga tetap terpantau kasus obesitasnya sehingga tidak menyebabkan keparahan sampai kematian pada anak obesitas tersebut (Suiroka, 2015).

Hal lain yang dapat menjadi solusi adalah adanya pembatasan dalam penggunaan fasilitas instan termasuk dalam konsumsi *fastfood* atau *junkfood*. Secara internasional, pada tahun 2012 WHO sudah mengambil keputusan untuk adanya batasan terhadap penjualan serta distribusi makanan ataupun minuman yang tidak sehat atau yang dapat mengganggu kesehatan khususnya anak, lalu pemberian keterangan berupa label pada makanan, arahan untuk kegiatan fisik secara rutin seperti olahraga, dan sosialisasi pemasaran sosial mengenai dampak dan pencegahan yang dapat dilakukan terhadap obesitas. Indonesia sebaiknya bisa melakukan adaptasi serta belajar dari pengalaman baik dari negara Australia yang berhasil melakukan tindakan langsung berupa adanya pengurangan akses promosi makanan yang tidak baik, serta mendukung kegiatan fisik sebagai gaya yang baik dipilih untuk tetap hidup sehat (Ayu and Handayani, 2016).

## KESIMPULAN

Dengan itu masalah obesitas pada anak yang semakin meningkat di masa pandemi ini faktornya adalah kurangnya pengetahuan pada anak dan orang tua tentang bagaimana batasan konsumsi makanan dan minimum aktivitas fisik yang harus dilakukan yang diperparah dengan adanya WFH serta masalah ini bisa berkurang dengan adanya penanganan langsung dari berbagai pihak dalam mengatasi obesitas, pemberian sosialisasi tentang obesitas dan batasan penggunaan fasilitas serba instan, serta saran untuk tetap produktif di rumah.

## BIBLIOGRAFI

- Aprilia, A. (2015) 'Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar', *Majority*, 4(7), Pp. 45–48. Available At: [Http://Juke.Kedokteran.Unila.Ac.Id/Index.Php/Majority/Article/Viewfile/1446/1281](http://Juke.Kedokteran.Unila.Ac.Id/Index.Php/Majority/Article/Viewfile/1446/1281).
- Arifin, M. S., Wirawan, H. And Sa, N. S. (2013) 'Gunungpati Sebagai Kawasan Penyangga Kota Semarang', *Indonesian Journal Of Conservation*, 2(1), Pp. 45–50.
- Ayu, D. S. And Kasmini Handayani, O. W. (2016) 'Diary Teratas (Terapi Anak Obesitas) Dalam Perubahan Perilaku Gizi Siswa Sekolah Dasar', *Unnes Journal Of Public Health*, 5(2), P. 167. Doi: 10.15294/Ujph.V5i2.10125.
- Dwi, W. And Stikes Kepanjen, N. (2018) 'Perilaku Orangtua Dalam Pencegahan Obesitas Anak Prasekolah Berbasis Theory Of Planned Behaviour (TPB) (Parent's Behavior In Preventing Obesity Of Pre-School Children Based On Theory Of

- Planned Behaviour)', *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 5(1), Pp. 8–14. Doi: 10.26699/Jnk.V5i1.ART.P008.
- Fachrunnisa, J., Abrori, C. And Rachmawati, D. A. (2016) 'Analysis Of Risk Factors For Obesity In Urban Children In Some Elementary School In Jember Regency', *Journal Of Agromedicine And Medical Sciences*, 2(3), P. 17. Doi: 10.19184/Ams.V2i3.3255.
- Listiandi, A. D. *Et Al.* (2021) 'Pola Hidup Sehat Dengan Pendekatan Aktivitas Fisik Dan Pengaturan Pola Makan Pada Ibu-Ibu PKK Di Wilayah Desa Sokaraja Tengah', *Journal Of Community Health Development*, 2(1), Pp. 1–12. Available At: [Http://Jos.Unsoed.Ac.Id/Index.Php/Jchd](http://Jos.Unsoed.Ac.Id/Index.Php/Jchd).
- Manggabarani, S., Hadi, A. J. And Ishak, S. (2020) 'Edukasi Aktivitas Fisik Dalam Pencegahan Obesitas Di Madrasah Tsanawiyah Aisyiyah Kota Binjai', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 1(1), Pp. 01–07. Available At: [Http://Ejournal.Helvetia.Ac.Id/Index.Php/Jpmik](http://Ejournal.Helvetia.Ac.Id/Index.Php/Jpmik).
- Masrul, M. (2018) 'Epidemi Obesitas Dan Dampaknya Terhadap Status Kesehatan Masyarakat Serta Sosial Ekonomi Bangsa', *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3), P. 152. Doi: 10.25077/Mka.V41.I3.P152-162.2018.
- Patras, M. D. And Lalombo, A. S. (2018) 'Gambaran Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Di Kampung Palareng Kecamatan Tabukan Selatan', 2(1), Pp. 1–7.
- Ratag (2015) 'Perilaku Orang Tua Dan Keluarga Terhadap Obesitas Pada Anak Kelas 5 SD Di SDN 70 Manado', *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, 3(4).
- Suiroka (2015) 'Pencegahan Dan Pengendalian Obesitas Pada Anak Sekolah', 6(1), pp. 33–42.



**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.**