



Analisis Dampak Obesitas pada Anak Usia Sekolah dan Kebijakan Pengurangan Angka Kasus Obesitas melalui Edukasi Gizi: Literature Review

Mega Putri Silvia¹, Putri Wulandari², Marniati^{3*}

¹⁻³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar

Email: ptr.udaii@gmail.co², marniati@utu.ac.id

Korespondensi penulis : ptr.udaii@gmail.com *

Abstrack: A comprehensive analysis of the impact of obesity on school-age children as well as the effectiveness of nutrition education interventions in an effort to mitigate its prevalence. Child obesity, which is based on Body Mass Index (BMI) above 2 standard deviation (SD), has broad implications for physical, social, emotional, and self-esteem health. This condition is also associated with decreased academic performance, reduced quality of life, limb growth disorders, sleep disfunction, sleep apnoea, respiratory complications, as well as accelerated bone maturation and sexual maturity. The findings show that school-based nutrition education is an effective strategy in increasing knowledge and delivery of nutrition interventions, especially when supported by all elements of the school. The duration and frequency of exposure to interventions are crucial factors for the success of nutrition education in triggering behavioural changes. Therefore, the prevention and management of obesity in children through structured nutrition education is essential.

Keywords: Child Obesity, Nutrition Education, Impact of Obesity, Quality of Life, Prevention

Abstrak: Analisis komprehensif mengenai dampak obesitas pada anak usia sekolah serta efektivitas intervensi edukasi gizi dalam upaya mitigasi prevalensinya. Obesitas pada anak, yang didasarkan pada Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas 2 standar deviasi (SD), memiliki implikasi luas terhadap kesehatan fisik, sosial, emosional, dan harga diri. Kondisi ini juga diasosiasikan dengan penurunan kinerja akademik, kualitas hidup yang tereduksi, gangguan pertumbuhan tungkai, disfungsi tidur, *sleep apnea*, komplikasi pernapasan, serta percepatan maturasi tulang dan kematangan seksual. Temuan menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan penyampaian intervensi gizi, terutama ketika didukung oleh seluruh elemen sekolah. Durasi dan frekuensi paparan intervensi merupakan faktor krusial bagi keberhasilan edukasi gizi dalam memicu perubahan perilaku. Oleh karena itu, pencegahan dan penatalaksanaan obesitas pada anak melalui edukasi gizi yang terstruktur sangatlah esensial.

Kata Kunci : Obesitas Anak, Edukasi Gizi, Dampak Obesitas, Kualitas Hidup, Pencegahan.

1. PENDAHULUAN

Di negara Indonesia yang masih tergolong negara berkembang masalah obesitas bisa saja terjadi pada anak dengan keluarga tingkat ekonomi rendah maupun menengah, bukan hanya dari keluarga dengan Tingkat ekonomi tinggi (Zamzani et al., 2017). Obesitas adalah kondisi medis yang ditandai dengan ketidakseimbangan jaringan lemak tubuh yang melebihi batas ideal, sehingga terakumulasi sedemikian rupa yang menyebabkan kelebihan berat badan dan dapat memicu berbagai masalah kesehatan. Obesitas bukanlah penyakit yang langsung mematikan, tetapi merupakan faktor risiko yang berkaitan dan berdampak langsung pada berbagai penyakit

tidak menular serius, seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes, dan batu empedu(Jannah & Utami, 2018).

Obesitas tidak hanya berdampak pada masalah fisik, tetapi juga berdampak terhadap kesehatan mental (mental health). Obesitas berdampak terhadap perkembangan motorik anak yang mana perkembangan fisik dan motorik adalah suatu proses tumbuh kembang anak dimana kemampuan struktural dan fungsional (keterampilan) tubuh lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diprediksi, seperti gerakan tubuh anak(Fajzrina & Diana, 2022). Obesitas pada anak dapat mempengaruhi berbagai sistem tubuh, seperti tulang, sendi, jantung, pembuluh darah, pernapasan, hati, dan kesehatan mental. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berlanjut hingga dewasa, meningkatkan risiko gangguan metabolisme, penyakit jantung, stroke, dan pembuluh darah. Selain itu, obesitas juga dapat membatasi aktivitas fisik, mengurangi kreativitas, dan memengaruhi kecerdasan karena anak menjadi kurang aktif(Yosa NurSidiq Fadhilah et al., 2021). Salah satu yang menjadi penyebab obesitas adalah makanan cepat saji yang proses pembuatannya dapat mengurangi vitamin dan mineral yang ada didalamnya, sehingga tubuh tidak dapat mencernanya dengan baik(Junaidi & Noviyanda, 2016). Anak yang sering mengonsumsi makanan manis, tinggi karbohidrat, dan lemak, serta jarang berolahraga, terutama karena terlalu banyak menonton TV, berisiko lebih tinggi mengalami obesitas(Hastoety et al., 2017)

Menurut Haryana (2019), guru berperan penting dalam membentuk perilaku siswa, termasuk mengedukasi tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi. Mereka juga dapat memantau konsumsi makanan siswa di sekolah, mengawasi kandungan gizi jajanan di kantin, dan memastikan aturan makanan yang dibawa siswa ditegakkan dengan baik(Adinda et al., 2020). Pendidikan gizi untuk anak sekolah sebaiknya disampaikan melalui media menarik agar mudah dipahami. Untuk mencegah masalah gizi, pendekatan efektif adalah edukasi tentang pola makan seimbang yang meliputi empat prinsip: pilihan makanan, kebiasaan hidup sehat, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan rutin(Amalia & Putri, 2022).

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tinjauan sistematik berdasarkan jurnal yang diterbitkan kurun waktu 10 tahun dan pembahasan tentang Analisis Dampak Obesitas Pada Anak Usia Sekolah dan Kebijakan Pengurangan Angka Kasus Obesitas Melalui Edukasi Gizi. Sampel penelitian ini terdiri dari 30 jurnal yang terdiri dari jurnal nasional dan internasional dipublikasikan di Google Scholar berdasarkan tahun penerbit jurnal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari artikel yang didapatkan dari 30 jurnal yang terbagi menjadi jurnal nasional yang telah ditelaah. Satu tabel berikut merangkum temuan-temuan studi literatur terkait Dampak Obesitas Pada Anak Usia Sekolah dan Kebijakan Pengurangan Angka Kasus Obesitas Melalui Edukasi Gizi. Temuan ini menyoroti peran strategis edukasi gizi sebagai intervensi kunci dalam upaya pencegahan dan penanganan obesitas pada kelompok usia ini.

Tabel 1. Temuan Literature

N o	Penulis	Nama Jurnal	Judul	Metode Penelitian	Lokasi	Sampel	Hasil Penelitian
1	(Adinda et al., 2020)	Jurnal Kesehatan	Peran Guru Dan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kota Medan	Pendekatan Kuantitatif dengan desain cross-sectional	Sekolah dasar swasta harapan satu dan dua, sekolah dasar swasta global prima, SDN 060898, dan SDN 060905	120 siswa kelas lima	Faktor utama yang menyebabkan kelebihan gizi dan obesitas adalah konsumsi makanan dalam jumlah yang berlebihan (melebihi kebutuhan gizi tubuh), ditambah dengan tingginya asupan energi, lemak, dan karbohidrat, serta rendahnya kandungan serat dalam makanan.
2	(Junaidi & Noviyan da, 2016)	Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal	Kebiasaan Konsumsi Fast Food Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh	Deskriptif Analitik Dengan Desain Case Control Study	SDN 67 Percontohan Banda Aceh	64 siswa.	Hasil uji chi- square menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan makan cepat saji dan obesitas.
3	(Hastoety et al., 2017)	Media Litbangkes	Metaanalisis: Pencegahan Obesitas pada Anak Sekolah	Kuantitatif	Analisis data dilakukan	7 artikel.	Hasil metaanalisis menunjukkan bahwa anak yang rutin

					dengan menggunakan effect size yang sama dari semua studi.		beraktifitas dan menerapkan perilaku makan sehat memiliki risiko lebih rendah mengalami obesitas dibandingkan dengan anak-anak yang tidak melakukannya.
4	(Amalia & Putri, 2022)	Pengabdian Masyarakat dan Inovasi Pengembangan Teknologi	Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul	Edukasi serta Peserta Mengerjakan pre-test dan post-test	Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta	30 anak usia 7-12 Tahun	Pencegahan masalah gizi di kalangan siswa dilaksanakan melalui pembelajaran mengenai gizi yang seimbang, yang meliputi konsumsi makanan yang sehat, menjaga kebersihan diri, berolahraga secara teratur, dan mengawasi berat badan.
5	(Rizona et al., 2019)	Seminar Nasional Keperawatan “Penguatan keluarga sebagai support system terhadap tumbuh kembang anak dengan kasus paliatif” Tahun 2019	Sosialisasi Faktor Penyebab Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar	Edukasi, sosialisasi dan diskusi.	SD 79 Kecamatan Jakabaring Palembang	40 siswa	Selain dari faktor makanan, faktor aktivitas fisik seperti hobi bermain handphone dengan berbagai aplikasi game online juga dapat menjadi penyebab obesitas.
6	(Al Rahmad, 2019)	Buletin Penelitian Kesehatan	Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh	Kuantitatif dengan desain Case-control study.	SD Wilayah Kota Banda Aceh.	82 siswa.	Konsumsi serat dan buah memiliki peran yang sangat penting bagi kesehatan anak. Jika asupannya rendah, hal ini dapat meningkatkan risiko angka obesitas, baik di kalangan anak-anak maupun

							di masyarakat secara umum.
7	(Yosa NurSidiq Fadhillah et al., 2021)	Journal Riset Kedokteran	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020	Observasional analitik secara case control	SDN 113 Banjarsari Kota Bandung	Siswa SD kelas 4-6	Obesitas bisa disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik di sekolah, terbatasnya kegiatan ekstrakurikuler, dan rendahnya minat bermain di luar rumah setelah sekolah.
8	(Maesarah et al., 2020)	Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan	Pola Makan dan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Gorontalo	Deskriptif Kuantitatif	2 Sekolah Dasar di Kabupaten Gorontalo	Siswa SD Kelas 4,5 dan 6	Sebagian besar anak-anak memiliki asupan protein yang rendah karena jarang mengonsumsi ikan, sementara mereka lebih suka makanan junk food. Selain itu, asupan lemak anak-anak cenderung tinggi karena kebiasaan mereka yang gemar mengonsumsi gorengan, yang sering disiapkan oleh orang tua sebagai pendamping lauk pauk.
9	(Indrawati, 2015)	Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia	Pendekatan Olahraga Berbasis Sekolah Dalam Mengatasi Obesitas Pada Anak	Deskriptif Kuantitatif	SDN Kota Semarang.	Siswa SD.	Penelitian menunjukkan Olahraga dengan tingkat intensitas sedang hingga tinggi perlu dilakukan tiga kali seminggu selama 40 menit per sesi selama 12 minggu, dapat meningkatkan

							kebugaran kardiorespirasi pada individu yang menderita obesitas.
10	(Anggraini et al., 2024)	Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)	Pemberdayaan Kader Cilik Melalui Gerakan “ASIK” Aktivitas Fisik Cegah Obesitas Pada Anak Usia Sekolah	Metode yang dilakukan berupa pembentukan dan pelatihan.	SDN X Depok	40 siswa	Sosialisasi, penyuluhan, dan demonstrasi berperan penting dalam meningkatkan kontribusi kader cilik dalam mencegah obesitas melalui aktivitas fisik.
11	(Fauzan et al., 2023)	Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALIS	Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi	Penyuluhan Dengan Media Power Point	Siswa SMA MAN 1 Kotamobagu	20 siswa	Upaya pencegahan obesitas melalui kombinasi pemberian leaflet dan penggunaan media audio-visual dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada siswa tentang cara penanganan dan pencegahan obesitas, terutama dalam hal keseimbangan antara asupan kalori dan penggunaan energi dalam aktivitas sehari-hari.
12	(Nisak & Mahmudiono, 2017)	Jurnal Berkala Epidemiologi	Pola Konsumsi Makanan Jajanan Di Sekolah Dapat Meningkatkan Resiko Overweight/Obesitas Pada Anak	Observasional analitik	SDN Ploso I-172 Kecamatan Tambaksari Surabaya.	112 responden.	Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi jajanan, seperti makanan manis dan gorengan, dengan kejadian obesitas pada anak sekolah.
13	(Fadilah & Sefrina, 2022)	Jumantik	Hubungan Pola Makan, Asupan Kebiasaan	Literature Review	-	12 artikel	Konsumsi makanan dan minuman manis dapat membuat anak makan kurang dari

			Makan, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review				tiga kali sehari karena sering ngemil. Hal ini membuat mereka merasa kenyang dan tidak tertarik untuk makan makanan utama, seperti nasi, sayuran, lauk, dan buah.
14	(Obesitas et al., 2016)	Journal of Health Education	Peran UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) Dalam Upaya Penanggulangan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah	Deskriptif kualitatif	SD Negeri Lamper Kidul 02 Semarang	5 0rang	Program UKS diharapkan dapat memberikan pengetahuan, membentuk sikap, dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat pada siswa, khususnya yang obesitas, agar mereka dapat mengubah perilaku menjadi lebih sehat.
15	(Kristina, 2020)	Jurnal Keperawatan Muhammadiyah	Program Pencegahan Obesitas Anak Dengan Perlibatan Peran Keluarga: Literature Review	Literature review	-	6 artikel	Enam artikel tersebut menyoroti pentingnya peran orang tua, khususnya ayah, dalam mencegah obesitas dengan menanamkan kebiasaan hidup sehat pada anak. Selain itu, faktor lain yang dibahas meliputi efektivitas pola asuh keluarga, kompetensi orang tua, dan kemampuan mereka dalam mengelola Anak obesitas.
16	(Gifari et al., 2020)	JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)	Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas	Ceramah	Sekolah SMAN 80 di DKI Jakarta	50 siswa	Edukasi ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi dan pentingnya aktivitas fisik, sehingga mereka lebih menjaga pola makan sehat dan peran

			Remaja				olahraga untuk kesehatan remaja.
17	(Muhammad, 2019)	Journal of Community Empowerment of Health	Pemanfaatan Sekolah Sebagai Sarana Pencegahan Obesitas Sejak Dini Pada Remaja	Literature review	-	-	Program pencegahan obesitas yang diterapkan di sekolah terbukti berhasil menurunkan angka obesitas pada anak. Perubahan perilaku, seperti sosialisasi makan sehat dan aktivitas fisik, perlu didukung dengan perbaikan lingkungan sekolah, seperti penyediaan makanan bergizi, fasilitas olahraga yang memadai, dan ketersediaan air minum yang cukup.
18	(Sudarta, 2022)	Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)	Pemberian informasi mengenai makanan jajanan sebagai upaya pencegahan obesitas	Ceramah	SDN X, Kecamatan Padangsidimpuan Utara, Kota Padangsidimpuan	40 orang	Hasil dari kegiatan sosialisasi ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memahami pentingnya pencegahan obesitas dengan memilih makanan jajanan yang sehat dan bergizi. Kegiatan yang memberikan informasi tentang pilihan jajanan sebagai langkah pencegahan obesitas tersebut telah dilaksanakan dengan sukses.
19	(Solihah et al., 2023)	Jurnal Peduli Masyarakat	Upaya Pencegahan Obesitas Dan Penyakit Kronis Dengan Pemahaman Gizi Sehat Di SMPN 23 Kota Serang	Ceramah	SMPN 23 Kota Serang	75 siswa	Edukasi ini bertujuan agar siswa SMP menyadari pentingnya kontrol berat badan dengan penimbangan rutin. Remaja aktif bertanya dan menjawab, terutama

							dengan adanya hadiah, dan terlihat peningkatan pemahaman mereka, menunjukkan keberhasilan penyuluhan gizi sehat.
20	(Astiti et al., 2016)	Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia	Pola Menonton Televisi Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Anak Di Sekolah Dasar Kota Yogyakarta Dan Kabupaten Bantul	Observasional	Sekolah Dasar Kota Yogyakarta Dan Kabupaten Bantul	3.483 siswa	Temuan menunjukkan bahwa menonton TV lebih dari 2 jam meningkatkan risiko obesitas menekankan pentingnya peran orangtua dalam mendampingi anak dan menetapkan aturan tegas tentang penggunaan televisi.
21	(Review, 2024)	Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal	Systematic Review: Mencegah Dan Mengobati Overweight Dan Obesitas Pada Masa Kanak-Kanak	Sistematik review	-	13 artikel	Strategi intervensi untuk mencegah dan mengobati overweight dan obesitas pada anak meliputi intervensi berbasis sekolah, rumah, komunitas, rumah sakit/klinik, dan eHealth.
22	(Nilasari et al., 2015)	Jurnal Kesehatan Masyarakat	Faktor-faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Obesitas Anak Sekolah Dasar Swasta Bernardus Dan HJ Isriati Kelas 4-6 Di Semarang	Kuantitatif	Sekolah Dasar Swasta Bernardus Dan HJ Isriati Kelas 4-6 Di Semarang	72 siswa	Meningkatkan aktivitas fisik di sekolah, minimal 5 jam per minggu, dapat mengurangi prevalensi overweight pada anak perempuan sebesar 9,8-5,6%.
23	(Sagitaa et al., 2022)	JGK	Pengaruh Edukasi Melalui Media Poster, Animasi dan	Quasiexperimental	-	45 siswa	Edukasi kesehatan tentang obesitas menggunakan poster, video animasi, dan

			Miniatur Terhadap Pengetahuan Obesitas Anak Sekolah Dasar				miniatur terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sehingga ketiga media ini bisa digunakan untuk memperluas pemahaman mereka tentang isu ini.
24	(Alkautsar, 2022)	Jurnal Penelitian Perawat Profesional	Pencegahan Dan Tatalaksana Obesitas Pada Anak	Literature Review	-	20 artikel	Obesitas dapat dicegah melalui tiga tahapan: primer, sekunder, dan tersier. Pencegahan primer berfokus pada pemberian edukasi kepada orang tua mengenai gaya hidup sehat dan cara menghindari faktor risiko penyebab obesitas. Untuk pencegahan sekunder, tujuannya adalah mendeteksi peningkatan jaringan adiposa pada anak di bawah usia lima tahun. Sementara itu, pencegahan tersier bertujuan untuk mencegah timbulnya komorbiditas atau penyakit kronis dengan melakukan terapi dini pada anak-anak yang mengalami obesitas (Hendarto, 2019).
25	(Damopoli et al., 2013)	Ejournal Keperawatan	Hubungan Konsumsi Fastfood Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak SD Di Kota Manado	Survei analitik	SD Inpres 68, SD Negeri Malayang, SD Negeri Winangun, SD Cokroaminoto, SD Negeri 11, SD Katholik 12 dan SD Negeri 02.	Siswa SD dari Kelas 1-5	Kegemukan pada anak disebabkan oleh konsumsi makanan secara berlebihan, kurang aktivitas fisik, dan dampak dari iklan makanan. Selain itu, gaya hidup modern turut mempengaruhi melalui kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang kaya akan lemak dan kalori, namun rendah serat, vitamin, dan

							mineral.
26	(Mauliza, 2018)	Jurnal Averrous	Obesitas Dan Pengaruhnya Terhadap Kardiovaskular	-	-	-	Beragam pendekatan diperlukan untuk menangani peningkatan PTM yang disebabkan oleh obesitas, seperti penerapan pendekatan global terkait pola makan dan kegiatan fisik, menempatkan obesitas anak sebagai fokus utama dalam upaya promosi kesehatan, pelaksanaan Program 1000 Hari Pertama Kehidupan, serta identifikasi dini terhadap risiko obesitas pada anak.
27	(Sulistina, 2018)	-	Kebijakan/Regulasi Peredaran Makanan (Khususnya Pada Anak-Anak) Yang Mengandung Gula Garam Lemak (GGL) Dalam Pencegahan Masalah Obesitas dan PTM	Survei studi empiris	-	-	Beragam cara diperlukan untuk mengatasi meningkatnya PTM yang disebabkan oleh obesitas, seperti Strategi Global mengenai gizi dan kegiatan fisik, penekanan pada pencegahan obesitas pada anak, Program 1000 HPK, serta identifikasi awal risiko obesitas pada anak.
28	(Salim, 2021)	Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)	Sosialisasi Hidup Sehat Dini tentang Makanan Olahan Di SD Manjushri Padang	Sosialisasi	SD Manjushri	14 siswa	Meskipun anak-anak sekolah dasar sudah diberi tahu orang tua mereka bahwa makanan olahan jenis <i>junk food</i> berbahaya bagi kesehatan, mereka belum sepenuhnya paham mengenai dampak jangka panjangnya. Selain itu, mereka juga tidak mengetahui gejala-

							gejala langsung yang dapat timbul akibat mengonsumsi makanan tersebut, berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan.
29	(SHELEMO, 2023)	Journal Of Comprehensive Science	Kota Metropolitan: Faktor Obesitas Dan Upaya Pada Anak	Pengumpulan Referensi Dengan Memasukkan Keyword Yang Sesuai Di Database	-	-	Untuk mengatasi kurangnya pengetahuan orang tua atau anak-anak, sosialisasi dapat diberikan oleh pihak swasta maupun pemerintah. Sosialisasi ini, yang bisa berbentuk Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas), dapat mengajak mereka untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang, beraktivitas fisik, dan menjalani pemeriksaan kesehatan secara rutin.
30	(Jannah & Utami, 2018)	Jurnal Kesehatan Global	Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Obesitas Pada Anak Sekolah Di Sd N 1 Sigli Kabupaten Pidie Tahun	Metode kuantitatif dengan menggunakan survei analitik dengan desain cross sectional	SD Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie	72 orang siswa	Peningkatan pendapatan keluarga umumnya mendorong konsumsi makanan yang lebih mahal dan menggugah selera, terutama jenis makanan cepat saji seperti kentang goreng, ayam goreng, hamburger, minuman bersoda, pizza, hotdog, donat, dan lainnya.

Berdasarkan literatur yang telah dikaji, populasi studi yang digunakan adalah anak usia sekolah. Salah satu aspek perkembangan esensial pada anak adalah perkembangan fisik. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan upaya esensial untuk mempertahankan kelangsungan hidup dan melestarikan keturunan. Dalam konteks ini, kelompok anak dengan rentang usia 6 - 15 tahun teridentifikasi memiliki risiko tinggi untuk mengalami obesitas (Subkhi Mahmasani, 2020). Anak-anak dinyatakan mengalami obesitas apabila indeks massa tubuh (IMT) mereka berada di atas 2 standar deviasi (SD). Obesitas yang terjadi pada masa anak-anak memiliki konsekuensi besar pada kesehatan fisik, sosial, emosional, dan harga diri anak. Kondisi ini juga sering dikaitkan dengan penurunan performa akademik, kualitas hidup yang memburuk, serta risiko tinggi untuk terus mengalami obesitas hingga dewasa dan terkena Penyakit Tidak Menular (PTM). Oleh karena

itu, pencegahan dan penanganan kelebihan berat badan pada populasi anak sangatlah esensial (Triana et al., 2020).

Obesitas pada anak secara signifikan merugikan kualitas hidup, termanifestasi dalam gangguan pertumbuhan tungkai, disfungsi tidur, *sleep apnea*, dan komplikasi pernapasan. Kondisi ini juga mengakibatkan akselerasi maturasi tulang, menyebabkan tinggi badan relatif lebih pendek pada akhirnya, serta percepatan kematangan seksual termasuk pertumbuhan payudara dan *menarche* yang lebih dini (Ayu Pradika et al., 2022). Mencegah obesitas bisa dilakukan dengan menyesuaikan asupan makanan dengan tingkat aktivitas fisik, berolahraga rutin, dan menerapkan pola makan sehat sesuai anjuran medis (Asyura & Yanti, 2019).

Menurut penelitian yang berfokus pada anak-anak di usia sekolah, edukasi gizi yang dilaksanakan di sekolah dapat berhasil meningkatkan pengetahuan mereka dan intervensi edukasi gizi berhasil diterapkan dengan baik. Pendidikan gizi yang dilakukan di sekolah dianggap berhasil karena pelaksanaannya melibatkan tidak hanya siswa, tetapi juga mendapatkan dukungan dari semua unsur sekolah, termasuk kepala sekolah, guru, penjaga kantin, serta anggota Palang Merah Remaja. Penelitian yang dilaksanakan di kota Sharh'e'Kod menunjukkan bahwa pendidikan gizi memberikan dampak positif dalam meningkatkan perilaku untuk mengurangi asupan makanan junk food (Habibie et al., 2022). Brokhuizen (2012) menyebutkan bahwa intervensi edukasi yang berlangsung lebih dari lima bulan cenderung lebih efektif dalam mengubah perilaku. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa perubahan perilaku memerlukan waktu dan latihan. Karena itu, lama dan seringnya paparan intervensi adalah faktor utama keberhasilan pendidikan gizi.

4. KESIMPULAN

Penyuluhan mengenai obesitas dengan menggunakan berbagai jenis media seperti poster, video animasi, dan model kecil terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman anak-anak. Alat-alat tersebut berkontribusi untuk memperlebar pengetahuan mereka. Salah satu cara untuk mencegah masalah gizi pada anak sekolah adalah melalui pengajaran mengenai pentingnya pola makan seimbang, yang didasarkan pada empat prinsip utama: mengonsumsi berbagai

jenis makanan, menerapkan gaya hidup sehat, berolahraga secara teratur, dan memantau berat badan dengan rutin.

Saran

Pemerintah dan pihak sekolah perlu memastikan bahwa program edukasi gizi diintegrasikan ke dalam kurikulum pembelajaran secara menyeluruh, dengan pendekatan yang interaktif dan relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Pelibatan tenaga pendidik yang kompeten melalui pelatihan khusus mengenai edukasi gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkautsar, A. (2022). Pencegahan Dan Tatalaksana Obesitas Pada Anak. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(1), 17–26. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>
- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018). Faktor Yang Memengaruhi Obesitas Pada Anak Sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 110-118.
- Damopoli, W., Mayulu, N., & Masi, G. (2013). Hubungan Konsumsi Fastfood Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sd Di Kota Manado. *Ejournal Keperawatan*, 1(1), 1–7.
- Mauliza, M. (2018). Obesitas Dan Pengaruhnya Terhadap Kardiovaskular. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2), 89. <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i2.1040>
- Salim, R. (2021). Sosialisasi Hidup Sehat Sejak Dinitentang Makanan Olahan Di SD Manjushri Padang 2020. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 5(1), 8–14. <https://doi.org/10.52643/pamas.v5i1.971>
- SHELEMO, A. A. (2023). *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Sulistina, D. R. (2018). “Kebijakan/Regulasi Peredaran Makanan (Khususnya Pada Anak-Anak) yang mengandung Gula Garam Lemak (GGL) Dalam Pencegahan Masalah Obesitas dan PTM.” *Jurnal Kebidanan*, 1–4.
- Fadhilah, Y. N., Tanuwidjaja, S., & Saepulloh, A. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar negeri 113 Banjarsari Kota Bandung tahun 2019–2020. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(2), 80–84. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i2.449>
- Indrawati, F. (2015). Pendekatan olahraga berbasis sekolah dalam mengatasi obesitas pada anak. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5, 2088–6802. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>

- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018). Faktor yang memengaruhi terjadinya obesitas pada anak sekolah di SD N 1 Sigli Kabupaten Pidie. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 110–118.
- Junaidi, J., & Noviyanda, N. (2016). Kebiasaan konsumsi fast food terhadap obesitas pada anak sekolah dasar Banda Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 78. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.14>
- Kristina, D. (2020). Program pencegahan obesitas anak dengan melibatkan peran keluarga: Literature review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus*, 5(2), 55–63. <http://journal.um-surabaya.ac.id>
- Maesarah, M., Djafar, L., & Adam, D. (2020). Pola makan dan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kabupaten Gorontalo. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(2), 55–58. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v3i2.22>
- Marniati, Marniati, et al. "Knowledge study, income level and socio-culture of the nutritional status of toddler." *Journal of Nutrition Science* 1.2 (2020): 65-71.
- Muliadi, T., Marniati, M., Rahma, C., Anwar, S., Jihad, F. F., Harahap, L. A. H., & Ayunda, H. M. (2023). Relationship of Household Income, Age During Pregnancy and Low Birth Weight (LBW). *Journal of Nutrition Science*, 4(1), 36-38.
- Muhammad, H. F. L. (2019). Pemanfaatan sekolah sebagai sarana pencegahan obesitas sejak dini pada remaja. *Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.39796>
- Nilasari, G. E., Setiawan, H., Fakultas, A. W., & Masyarakat, K. (2015). Faktor-faktor gaya hidup yang berhubungan dengan obesitas anak sekolah dasar swasta Bernandus di Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 2356–3346. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Nisak, A. J., & Mahmudiono, T. (2017). Snacking at school increased the risk of overweight/obesity in children (Studi di SD Negeri Ploso I-172 Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017). *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 276–285. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>
- Obesitas, P., Anak, P., & Sekolah, U. (2016). Peran UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dalam upaya penanggulangan obesitas pada anak usia sekolah. *JHE (Journal of Health Education)*, 1(2).
- Review, S. (2024). Reslaj: Religion education social Laa Roiba Journal. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 6, 4214–4226. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v6i9.2705>
- Rizona, F., Herliawati, Latifin, K., & Septiawati, D. (2019). Sosialisasi faktor penyebab obesitas pada siswa sekolah dasar. *Seminar Nasional Keperawatan*, 99–103.

- Sagitaa, A., Kurniasari, R., & Sefrina, L. R. (2022). Pengaruh edukasi melalui media poster, animasi dan miniatur terhadap pengetahuan obesitas anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), 81–87. <https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.263>
- Solihah, M., Rachmah, A. S. Y., & Handriyanto, N. T. (2023). Upaya pencegahan obesitas dan penyakit kronis dengan pemahaman gizi sehat di SMPN 23 Kota Serang. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4), 1079–1088. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2374>
- Subkhi, M. (2020). View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk, 274–282.
- Sudarta. (2022).
- Triana, K. Y., Lestari, N. M. P. L., Anjani, N. M. R., & Yudiutami, N. P. P. D. (2020). Hubungan pola asuh orangtua terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), 31–40. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i1.500>
- Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 4(3), 123. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).123-128](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128)