

Buku Saku untuk Orang Tua

**KENALI,
CEGAH,
DAN ATASI
OBESITAS
PADA ANAK
USIA SEKOLAH**



Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit
Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Kementerian Kesehatan

2021

Buku Saku untuk Orang Tua

**KENALI,
CEGAH,
DAN ATASI
OBESITAS
PADA ANAK
USIA SEKOLAH**



Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit
Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Kementerian Kesehatan

2021

KENALI OBESITAS PADA ANAK



Apa Itu Obesitas?

Obesitas merupakan suatu keadaan dimana terjadi penimbunan lemak yang berlebihan pada tubuh yang dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan.

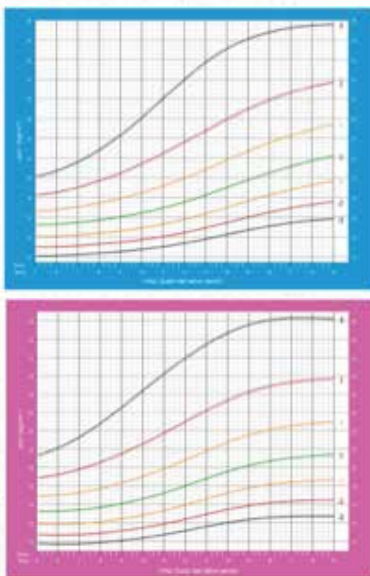
Apa Tanda-Tanda Anak Obesitas?

Tanda Umum:

- Wajah yang membulat (kepala)
- Pipi tembem dan dagu yang rangkap (kepala)
- Leher relatif lebih pendek
- Dada membusung dengan payudara membesar
- Perut membuncit disertai dinding perut berlipat-lipat.
- Tungkai kaki umumnya berbentuk huruf x
- Pada anak laki-laki kemaluan tampak kecil
- Kulit leher yang menghitam, biasanya terdapat pada daerah yang berkerut dan berlipat.



Hasil perhitungan IMT dimasukkan ke dalam grafik sesuai jenis kelamin, dihubungkan dengan umur anak. Beri tanda titik pada hasil pertemuan IMT dan usia. Jika titik berada di atas garis kuning atau di bawah garis kuning maka anak perlu dirujuk ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan (Puskesmas, Praktek Dokter, Klinik, Rumah Sakit).



Gambar 2. Grafik IMT menurut Umur Anak Usia 5 - 18 Tahun

5 kategori untuk menentukan status gizi anak usia 5 – 18 tahun, yaitu :

- Gizi buruk (severely thinness)
- Gizi kurang (thinness)
- Gizi baik (normal)
- Gizi lebih (overweight)
- Obesitas (obese)

Untuk menentukan apakah seorang anak berat badannya sesuai dengan umur, dapat dihitung dengan cara membandingkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Umur menggunakan grafik yang biasanya terdapat pada Kartu Menuju Sehat (KMS) Balita dan Buku Rapor Kesehatanku untuk usia sekolah. Untuk anak laki-laki dapat melihat pada grafik warna biru, sedangkan untuk anak perempuan dapat melihat pada grafik warna pink.

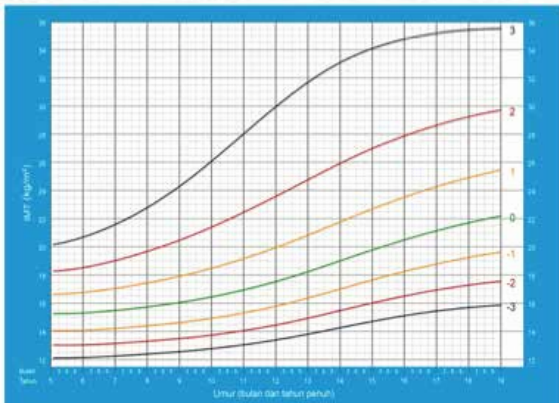
Caranya hitung IMT anak dengan rumus

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Contoh cara menentukan status gizi anak :
Anak laki-laki, usia 7 tahun, memiliki tinggi
badan 125 cm (1,25 m) dan berat badan 33 kg.

$$\text{IMT} = \frac{33}{1,25 \times 1,25} = \frac{33}{1,5625} = 21,13 \text{ kg/m}^2$$

Selanjutnya angka 21,13 kg / m², disesuaikan dengan umur berdasarkan grafik Anak Laki-laki. Beri tanda pada hasil pertemuan IMT dan usia. Hasilnya di atas garis merah. Kesimpulannya anak laki-laki ini **obesitas** dan harus dibawa ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.



Apa Penyebab Obesitas?

Obesitas terjadi karena asupan kalori lebih banyak daripada yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga kalori berlebihan menumpuk dalam bentuk lemak.

Penyebabnya ada langsung dan tidak langsung.

- **Penyebab langsung**

Konsumsi makanan dan minuman tinggi gula dan lemak dan aktivitas fisik kurang.

- **Penyebab tidak langsung**

Kepercayaan orang tua dan mitos yang berkembang di masyarakat bahwa anak gemuk lucu dan sehat, anak membutuhkan makanan dan minuman manis sebagai sumber energi.

“Konsumsi makanan dan minuman tinggi gula dan lemak berlebih serta kurang aktivitas fisik merupakan **penyebab utama** obesitas pada anak”

Apa Dampak Obesitas?

a. Psikososial

1. Gerakan menjadi lamban sehingga dapat mengakibatkan menurunnya aktivitas
2. Mengurangi rasa percaya diri
3. Penampilan kurang menarik
4. Menarik diri dari pergaulan
5. Menjadi bahan ejekan sekitarnya

b. Kesehatan



Cegah Obesitas Pada Anak

Pencegahan obesitas pada anak dilakukan dengan pengaturan pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik.

1. Pengaturan Pola Makan

Pengaturan pola makan mencakup jenis, jumlah dan jadwal makan. Jenis makanan anak terdiri dari kelompok makanan sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah, dan susu.

Jumlah makanan anak diberikan sesuai dengan umur anak dan jadwal makan anak diberikan 5-6 kali makan, terdiri dari 3 kali makan utama dan 2-3 kali makan selingan.

A. Kelompok Sumber Karbohidrat

Satu porsi karbohidrat setara dengan



- 3/4 gelas nasi
- 2 biji sedang kentang
- 1,5 potong singkong
- 3 iris roti putih
- 5 buah sedang Kraker
- 1,5 gelas mie basah
- 1 gelas mie kering
- 1/2 gelas jagung segar
- 1/2 gelas macaroni

B. Kelompok Sumber Protein

Satu porsi protein setara dengan



- 1 potong sedang ayam tanpa kulit / ikan segar / daging kambing
- 1 potong sedang ayam dengan kulit
- 1 sendok makan ikan teri
- 5 ekor sedang udang segar
- 1 ekor sedang cumi-cumi
- 10 biji sedang bakso
- 1 potong sedang daging sapi / daging kerbau / hati sapi
- 1 butir telur ayam
- 1 butir telur bebek
- 1 potong sedang bebek
- 1 potong kecil sosis
- 2 sendok makan kacang hijau / kacang merah / kacang tolo
- 2,5 sendok makan kacang kedelai
- 2 sendok makan kacang tanah
- 2 potong kecil oncom
- 1 biji besar tahu
- 2 potong sedang tempe
- 1 gelas susu skim cair / susu sapi / yoghurt susu
- 4 sendok makan tepung susu skim
- 2/3 gelas yoghurt *non fat*
- 1 potong kecil keju
- 3/4 gelas susu kambing
- 1/2 gelas susu kerbau
- 6 sendok makan tepung susu penuh

B. Kelompok Sayur-sayuran



Satu porsi sayur setara dengan $\frac{3}{4}$ gelas tanpa air













B. Kelompok Buah-buahan




Satu porsi buah setara dengan


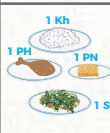












- 20 buah sedang anggur
- 1 buah kecil apel merah
- 1 buah besar belimbing
- 9 buah sedang duku
- 1 buah sedang jeruk manis
- 2 buah besar jambu air
- 1 buah besar jambu biji
- 2 buah sedang kedondong
- $\frac{3}{4}$ buah besar mangga
- 1 potong besar melon
- $\frac{1}{2}$ buah sedang pear
- $\frac{1}{4}$ buah sedang nanas
- 3 biji sedang nangka masak

Agar anak tetap memiliki berat badan yang sesuai, setiap anak harus mengonsumsi makanan yang beragam dengan gizi seimbang. Berikut ini adalah porsi isi piring makan anak dalam satu hari :

| Waktu Makan Kelompok Umur | Usia 7-9 tahun | Usia 10-12 tahun | |
|------------------------------|---|---|---|
| | | Laki-laki | Perempuan |
| Sarapan |  |  |  |
| Pukul 10.00 |  |  |  |
| Makan Siang |  |  |  |
| Pukul 15.00 |  |  |  |

| Waktu Makan Kelompok Umur | Usia 7-9 tahun | Usia 10-12 tahun | |
|------------------------------|---|---|--|
| | | Laki-laki | Perempuan |
| Makan Malam |  |  |  |
| Total | 4½ Karbohidrat 2 Protein Hewani 3 Protein Nabati 3 Sayur 3 Buah 1 Susu | 5 Karbohidrat 2½ Protein Hewani 3 Protein Nabati 3 Sayur 4 Buah | 4 Karbohidrat 2 Protein Hewani 3 Protein Nabati 3 Sayur 4 Buah 1 Susu |

| Waktu Makan Kelompok Umur | Usia 13-15 tahun | | Usia 16-18 tahun | |
|------------------------------|---|---|---|---|
| | Laki-laki | Perempuan | Laki-laki | Perempuan |
| Sarapan |  |  |  |  |
| Pukul 10.00 |  |  |  |  |
| Makan Siang |  |  |  |  |

| Waktu Makan Kelompok Umur | Usia 13-15 tahun | | Usia 16-18 tahun | |
|------------------------------|---|--|--|---|
| | Laki-laki | Perempuan | Laki-laki | Perempuan |
| Pukul 15.00 | 1 Kh 1 Buah  | 1 Buah  | 1 Kh 1 Buah  | 1 Buah  |
| Makan Malam | 1½ Kh 1 PH 1 PN 1 Ss 1 Buah  | 1 Kh 1 PH 1 PN 1 Ss 1 Buah  | 2 Kh 1 PH 1 PN 1 Ss 1 Buah  | 1½ Kh 1 PH 1 PN 1 Ss 1 Buah  |
| Total | 6½ Karbohidrat 3 Protein Hewani 3 Protein Nabati 3 Sayur 4 Buah 1 Susu | 4½ Karbohidrat 3 Protein Hewani 3 Protein Nabati 3 Sayur 4 Buah 1 Susu | 8 Karbohidrat 3 Protein Hewani 3 Protein Nabati 3 Sayur 4 Buah | 5 Karbohidrat 3 Protein Hewani 3 Protein Nabati 3 Sayur 4 Buah |

Contoh Menu Seimbang untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun

| Waktu Makan | Menu | Bahan Makanan | URT |
|--------------------|--|---|---|
| Makan Pagi | Nasi putih Tahu bumbu Bali Cah Sayur Susu | Nasi putih Tahu Buncis muda Wortel Susu | ¾ gelas 1 potong sedang 2 buah 1 potong sedang 1 gelas |
| 10.00 | Kue Basah | Lapis fantasi nangka | 1 buah sedang |
| Makan Siang | Nasi Putih Ikan asam manis Sate tempe Cah sayuran Buah | Nasi Putih Ikan gurame Tempe Wortel Sawi hijau Kol Pepaya | 1 ½ gelas 1 potong sedang 1 potong sedang 1 potong sedang 5 lembar 2 lembar 1 potong sedang |

| Waktu Makan | Menu | Bahan Makanan | URT |
|-------------|---|--|--|
| 15.00 | Buah Kue basah | Semangka Kue nagasari | 1 potong sedang 1 potong sedang |
| Makan Malam | Nasi Putih Telur dadar Perkedel Tahu Sup Sayuran Buah | Nasi Putih Telur ayam Tahu Wortel Buncis Kol Jeruk | 1 ¼ gelas 1 butir 1 potong sedang 1 potong sedang 2 buah 1 lembar 1 buah |

Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak dan Remaja



Biasakan makan lengkap tiga kali sehari yaitu pagi, siang dan sore bersama dengan keluarga



jika tidak memungkinkan makan bersama keluarga, biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah



Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya



Biasakan mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan



Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak

Pengaturan Pola Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi.

Aktivitas fisik terbagi:

- **Aktivitas fisik ringan**

Aktivitas yang saat melakukannya tidak terengah-engah atau jantung tidak akan berdegup lebih kencang dari biasanya.

Contoh : jalan-jalan santai, melakukan aktivitas sambil duduk, dll.

- **Aktivitas fisik sedang**

- **Aktivitas fisik berat**

b. Manfaat Aktivitas Fisik untuk Anak Sekolah

1. Meningkatkan kebugaran jasmani
2. Mengaktifkan hormon pertumbuhan
3. Meningkatkan kekuatan otot dan tulang
4. Membentuk postur tubuh yang baik
5. Mengendalikan berat badan
6. Menurunkan risiko terjadinya kegemukan
7. Meningkatkan metabolisme tubuh
8. Melancarkan aliran darah
9. Meningkatkan kerja otak
10. Menurunkan tingkat kecemasan
11. Menurunkan stres
12. Membentuk kebiasaan positif melakukan aktivitas fisik sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari dan membiasakan sampai dewasa;
13. Membuat anak memiliki sikap dan hubungan interaksi sosial yang positif terhadap lingkungan di rumah, sekolah dan masyarakat sekitarnya;
14. Membangun karakter anak dalam hal disiplin, kesabaran dan ketaatan pada aturan yang diikuti dan diterapkan pada dirinya.

ATASI OBESITAS PADA ANAK



Anak dengan obesitas harus mendapatkan penanganan secara komprehensif di bawah pengawasan tenaga kesehatan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan.

“Obesitas sudah harus ditatalaksana bila penilaian status gizi seorang anak menggunakan grafik IMT berada di atas garis merah ”

Lingkungan keluarga dan sekolah harus bisa membantu anak agar termotivasi untuk melakukan perubahan pola makan dan pola gerak serta senantiasa menjadi panutan bagi anak.

Mengatasi obesitas pada anak adalah dengan menerapkan pola makan dan pola gerak yang sesuai untuk mencegah terjadinya peningkatan berat badan dan juga untuk menurunkan berat badan secara bertahap dengan tidak mengganggu tumbuh kembang anak serta tidak menimbulkan risiko gangguan kesehatan.

1. Pengaturan Pola Makan

Prinsip pengaturan pola makan untuk mengatasi obesitas pada anak adalah dengan melakukan pembatasan energi namun cukup mengandung zat gizi yang diperlukan anak untuk bertumbuh dan berkembang. Pola makan ini mencakup frekuensi makan, waktu makan, lama makan, jumlah makanan, dan jenis makanan.

Frekuensi makan ;

Anak diberikan makanan utama tiga kali sehari dan makanan selingan tiga kali sehari.

Waktu makan ;

Jam makan anak mencakup makan pagi, selingan pukul 10.00, makan siang, selingan sore, makan sore dan selingan malam.

Frekuensi Makan



Makan
Pagi



10.00



Makan
Siang



16.00



Makan
Sore



Selingan
Malam

Lama Waktu Makan :



Jumlah Makanan :
Disesuaikan
Berdasarkan AKG

Jenis Makanan :



Lama makan ;

Setiap kali waktu makan dianjurkan untuk makan paling lama adalah 30 menit.

Jenis makanan:

Anak dengan obesitas dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang rendah kalori untuk menurunkan berat badan. Jenis makanan yang dikonsumsi saat makan utama diberikan bervariasi, dengan memperhatikan kelompok makanan berdasarkan warna yang terdiri dari makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran, buah.

Jenis makanan yang dikonsumsi saat selingan adalah buah potong, susu rendah lemak, atau kacang yang direbus atau dipanggang. Jus buah tidak boleh diberikan pada anak dengan obesitas karena mengandung kalori yang tinggi. Contoh jenis makanan yang termasuk di dalam kelompok hijau, kuning, dan merah dijelaskan pada gambar.

Jenis Makanan Berdasarkan Kelompok Warna

Makanan yang boleh dikonsumsi setiap hari
karena rendah energi, lemak jenuh, gula dan garam

• Warna Hijau •

Buah-buahan sepanjang musim



Semua jenis sayuran



Karbohidrat kompleks



Protein rendah lemak



Susu rendah lemak dan olahannya



Jenis Makanan Berdasarkan Kelompok Warna

Makanan yang dikonsumsi harus dengan porsi kecil dan tidak dianjurkan setiap hari karena mengandung energi, lemak jenuh, gula dan garam dalam jumlah sedang

• Warna Kuning •

Buah-buahan musiman



Sayur yang diolah dengan santan kental



Roti dan sereal olahan yang mengandung gula



Kue dan biskuit rendah gula



Susu tanpa tambahan gula



Makanan kaleng



Jenis Makanan Berdasarkan Kelompok Warna

Makanan yang dikonsumsi harus dengan porsi kecil dan tidak dianjurkan setiap hari karena mengandung energi, lemak jenuh, gula dan garam dalam jumlah sedang

• Warna Merah •

Jus Buah



Susu full cream dan hasil olahannya



Makanan olahan tinggi lemak



Protein tinggi lemak



Kue-kue manis dan minuman manis



Piramida Aktivitas Fisik Untuk Anak



Anjuran aktivitas fisik berdasarkan piramida aktivitas fisik untuk anak dan remaja:

- Setiap hari, terapkan gaya hidup aktif, seperti bersepeda ke sekolah, memilih berjalan daripada naik kendaraan, naik tangga, bermain permainan yang aktif
- 3-5 kali seminggu olahraga aerobik minimal 30 menit : renang, main sepak bola, bola voli, basket, tenis, bersepeda, lari, bersepatu roda, hiking
- 2-3 kali seminggu latihan kekuatan otot : push up, sit up, gantung siku/pull up, 2-3 kali seminggu latihan fleksibilitas : senam, peregangan, yoga
- Batasi kehidupan kurang bergerak : menonton televisi, duduk saja lebih dari 2 jam, bermain permainan komputer, menjelajahi internet.

2. Pola Gerak

Pola gerak yang dianjurkan untuk anak yang obesitas adalah dengan meningkatkan aktivitas harian dan melakukan latihan fisik yang disesuaikan dengan perkembangan motorik dan kemampuan fisik anak. Dianjurkan melakukan aktifitas harian dan mengoptimalkan berjalan kaki, menggunakan tangga, mengurangi waktu menonton televisi dan bermain games pada semua kesempatan dan memulai melakukan latihan fisik yang memerlukan keterampilan otot seperti bersepeda, menari, karate, sepak bola, basket, senam, dll.

Latihan fisik dilakukan setiap hari yang terdiri dari latihan yang bersifat aerobik, penguatan otot dan penguatan tulang, seperti pada tabel berikut ini :

| Jenis Latihan | Frekuensi Latihan | Lama Latihan | Contoh Latihan |
|-------------------------|--------------------|--------------|---|
| Aerobik | Setiap Hari | ≥ 60 menit | Jalan cepat, bersepeda, olahraga permainan |
| Penguatan Otot | Tiga kali seminggu | | Senam, <i>push up</i> , <i>sit up</i> bermain tarik tambang, berayun pada peralatan, menahan beban tubuh seperti plank, squat dll |
| Penguatan Tulang | Tiga kali seminggu | | Lompat tali, jalan mendaki, naik turun tangga, berlari |

Latihan Fisik



3. Modifikasi Perilaku

Perubahan pola makan dan pola gerak yang dijalankan anak diharapkan akan berlangsung sepanjang kehidupannya. Oleh karena itu dibutuhkan pengendalian dari diri anak sendiri dengan bantuan orang tua. Cara pengendalian diri adalah sebagai berikut :

- Mencatat perubahan berat badan, pola makan dan pola gerak
- Mengontrol diri terhadap rangsangan untuk makan dan malas bergerak, seperti menghindari tempat tempat

yang menyediakan makanan yang tidak dianjurkan dan mengurangi waktu berada di tempat menonton.

- Mengontrol diri untuk makan dalam porsi besar dan duduk dalam waktu lama.
- Orang tua harus bisa mendorong anak untuk senantiasa menjalankan perubahan tersebut dan dianjurkan memberikan penghargaan ketika anak berhasil melakukan perubahan.
- Mampu memilih makanan yang sesuai saat bepergian dan saat melakukan kegiatan bersama dengan teman dan lingkungan lain.

4. Peran Lingkungan

Lingkungan terdekat anak yaitu keluarga dan sekolah sangat menentukan keberhasilan anak dalam melakukan perubahan pola makan dan pola aktivitas fisik.

Peran keluarga :

- Menyediakan makanan yang sesuai untuk anak sebagai makanan utama, makanan selingan dan makanan bekal anak.

- Memberikan dukungan pada anak untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Peran sekolah :

- Memberikan pembelajaran tentang pola makan sehat dan pola aktivitas fisik yang baik.
- Memberikan akses pada anak untuk memperoleh makanan yang sesuai melalui penyediaan makanan sehat di kantin sekolah.
- Mengajak anak-anak untuk membawa 'bekal makanan sehat' pada hari-hari tertentu dan memberikan pujian kepada anak yang rajin membawa sayur dan buah.
- Memfasilitasi anak untuk bisa lebih banyak bergerak
- Melibatkan keluarga/orang tua secara bersama-sama mengadakan program *family sport* dengan jenis olahraga tradisional/rekreasi secara berganti-ganti dalam waktu tertentu.
- Memantau status kesehatan dan gizi anak menggunakan Rapor Kesehatanku.

KEBERHASILAN ATASI OBESITAS PADA ANAK



Keberhasilan mengatasi obesitas pada anak dapat dinilai dengan melakukan pemantauan pada perubahan perilaku, pencapaian berat badan menurut tinggi badan dan penurunan faktor risiko penyakit tidak menular. Orang tua diharapkan dapat berperan dalam melakukan pemantauan pada perubahan perilaku dan pencapaian berat badan menurut tinggi badan.

1. Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku dinilai dengan semakin sedikitnya frekuensi konsumsi makanan dan minuman berlabel merah dan semakin meningkatnya latihan fisik.

| Indikator | Hari | | | | | | |
|--|------|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Konsumsi makanan kelompok warna merah | | | | | | | |
| Konsumsi makanan kelompok warna kuning | | | | | | | |
| Konsumsi makanan kelompok warna hijau | | | | | | | |
| Latihan Fisik minimal 60 menit | | | | | | | |

Cara mengisi :

- Tabel ini diisi setiap hari dengan cara

memberi tanda pada kolom hari yang sesuai dengan jenis makanan yang dimakan dan latihan fisik yang dilakukan.

- Dikatakan baik jika konsumsi makanan merah paling banyak 1x dalam seminggu dan latihan fisik dilakukan setiap hari.
- Tabel ini hanya sebagai contoh pengisian selama 1 minggu, diharapkan orang tua membuat daftar ini selama program penurunan obesitas.

2. Pencapaian berat badan menurut tinggi badan

Pencapaian berat badan dikatakan berhasil bila pada grafik penilaian status gizi berada di antara garis kuning.



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesri



@p2ptmkemenkesRI



www.p2ptm.kemkes.go.id



Direktorat P2PTM Kemenkes RI

Jl. H.R Rasuna Said Blok X-5 Kav.4-9
Jakarta Selatan
ditp2ptm@kemkes.go.id