**DIET SEIMBANG DAN AKTIVITAS FISIK**

**KUNCI UTAMA CEGAH OBESITAS PADA ANAK**

Halo Sahabat Negeri Anak! Siapa nih yang punya anak, saudara, atau tetangga yang menggemaskan? Kalau kita membayangkan anak-anak yang menggemaskan.. salah satunya pasti yg chubby dan “gendut” ya? Ironisnya, anak-anak yang dianggap menggemaskan itu memiliki faktor risiko obesitas pada anak loh, sahabat..

Pada tahun 2022, menurut WHO, terdapat 37 juta anak balita mengalami kelebihan berat badan, diperkirakan 6% dari anak balita di dunia. Sedangkan pada anak usia 5-19 tahun diperkirakan lebih dari 390 juta anak kelebihan berat badan di dunia. Menurut IDAI 2020, di Indonesia sendiri diperkirakan 60 juta anak di Indonesia mengalami kelebihan berat badan. Angka-angka tersebut sangat drastis jika dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, jadi sudah seharusnya nih kita cari tahu mengenai obesitas pada anak.

Pengertian obesitas pada anak dikategorikan menjadi usia balita dan usia 5-19 tahun.

Obesitas pada usia balita

Kelebihan berat badan (overweight): > 2 standar deviasi kurva berat badan menurut tinggi badan WHO

Obesitas: > 3 standar deviasi kurva berat badan menurut tinggi badan WHO

Obesitas pada usia 5-19 tahun

Kelebihan berat badan (overweight): > 1 standar deviasi kurva IMT menurut umur menurut WHO

Obesitas: > 2 standar deviasi kurva IMT menurut umur menurut WHO

Sahabat Negeri Anak bisa mengunduh kurva diatas untuk menghitung kelebihan berat badan tersebut dibagian bawah artikel ini.

Namun, ada tanda-tanda fisik yang dapat kita amati apabila anak mengalami obesitas yaitu 1) bagian tubuh seperti paha, perut, dan leher berlipat-lipat, 2) terjadi warna gelap pada area lipatan seperti leher, ketiak, selangkangan, 3) kecenderungan suara napas tambahan saat tidur, 4) mudah lelah saat berolahraga.

Penyebab utama obesitas pada anak adalah karena ketidakseimbangan diet dan aktivitas fisik sehari-hari. Selain itu ada faktor lain seperti genetik dan penyakit tertentu yang tidak bisa kita cegah. Sekarang ini mari kita bahas hal-hal sederhana yang dapat kita lakukan untuk mencegah kejadian obesitas.

Makan makanan gizi seimbang merupakan hal yang dapat kita lakukan sebagai pencegahan obesitas pada anak. Gizi yang seimbang yang dimaksud adalah jenis, porsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh anak. Prinsip gizi seimbang dapat dimulai dengan variasi keanekaragaman menu makanan sehari-hari. Setiap porsi makan anak sebaiknya terdiri dari karbohidrat seperti nasi, kentang, atau singkong, lauk-pauk untuk sumber protein seperti daging ayam, ikan, tahu tempe, sayur-mayur dan buah-buahan untuk sumber vitamin, mineral, dan serat.

Hindari makanan olahan dan makanan cepat saji yang mengandung banyak tepung, gula, dan lemak. Biasakan untuk makan dengan jadwal yang teratur, termasuk jadwal makanan ringan diantara makan pagi-siang atau makan siang-malam, dan makanan ringan sebaiknya makanan yang minim olahan seperti buah2an segar. Jangan lupa untuk minum air putih yang cukup setiap harinya.

Olahraga atau aktivitas fisik sebaiknya dirutinkan setiap hari. Karena anak-anak cenderung mudah bosan dengan kegiatan yang tidak disukai, biarkan anak-anak memilih aktivitas yang ia inginkan. Misalnya ke taman bermain dengan menggunakan alat-alat gymnastik anak di taman tersebut, bermain sepeda, sepakbola, ataupun bermain polisi-maling di depan rumah bersama teman-temannya. Hindari bermain dengan gadget atau menonton tv seharian, ini dapat menjadi faktor risiko obesitas pada anak.

Aktivitas fisik dapat disesuaikan bedasarkan kelompok usianya. Pada kelompok kurang dari satu tahun, disarankan bayi sering diajak bermain di area yang dapat bergerak bebas misalnya pada play-mate, lantai kamar bersih dan aman, ataupun area outdoor yang aman. Dengan begitu, bayi terbiasa untuk explore sekitarnya dan mulai berlatih berguling-guling, merangkak, dan berjalan. Pada anak yang belum bisa berjalan juga dianjurkan untuk tummy time setidaknya 30 menit per harinya dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot-otot kepala, leher, lengan, dan bagian tubuh atas.

Pastikan anak tidur yang cukup dan rutin. Ketika anak tidur terlalu larut, dapat terjadi kecenderungan makan atau nyemil di malam hari, yang mengakibatkan asupan kalori harian bertambah. Dalam penelitian mengenai hubungan tidur dan obesitas juga disebutkan bahwa dapat terjadi perubahan hormon yang dapat meningkatkan nafsu makan.

Anak yang mengalami obesitas akan berisiko mengalami penyakit diabetes tipe 2, jantung, kolestrol, gangguan pernafasan, maupun meningkatkan risiko kanker. Selain itu terdapat risiko psikologis yang dapat menyebabkan kasus bullying, ataupun anak menjadi tidak percaya diri yang nantinya menganggu perkembangan sosial anak.

Anak-anak sering meniru apa yang orang dewasa lakukan sehari-hari, jadi sahabat jangan lupa untuk ikut memperbanyak aktivitas fisik dan makan makanan yang bergizi dan seimbang ya. Ayo mulai hidup sehat untuk anak Indonesia yang lebih sehat!

**Daftar Pustaka**

1. World Health Organization: WHO. *Obesity and overweight*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. Published March 1, 2024.
2. Ikatan Dokter Anak Indonesia. *Diagnosis, Tatalaksana, dan Pencegahan Obesitas pada Anak dan Remaja*. UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik; 2014:62-70.
3. Sahoo K, Sahoo B, Choudhury AK, Sofi NY, Kumar R, Bhadoria AS. *Childhood obesity: causes and consequences*. J Family Med Prim Care. 2015;4(2):187-192. doi:10.4103/2249-4863.154628

Link Kurva Pertumbuhan WHO

<https://www.idai.or.id/professional-resources/kurva-pertumbuhan/kurva-pertumbuhan-who>

\*Kriteria obesitas untuk anak dibawah 5 th memakai kriteria IMT menurut Usia (IMT/U). Anak dibawah 2 tahun menggunakan IMT/U (WHO), Anak di atas 2 tahun pakai IMT/U (CDC)