



Persepsi Orang Tua terhadap Obesitas pada Anak di SD Medan

Welina Sebayang¹, Ester Apriani Gultom^{*2}, Rahma Wanasari³, Radita Mutia Mulia⁴, Mutia Reza⁵, Sriwati⁶, Nur Asima⁷, Rara Ayu Pradila⁸, Adelia Putri⁹

¹Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Imleda Medan, 20239, Indonesia,

^{*2,3,4,5,6,7,8,9}Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Imleda Medan, 20239, Indonesia,

Abstract

Latar Belakang : Obesitas pada anak usia sekolah menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Data Riskesdas 2021 menunjukkan prevalensi obesitas anak usia 5–12 tahun mencapai 10,8%, dengan Kota Medan mencatat angka 17,75%. Persepsi orang tua memiliki peranan penting dalam pencegahan obesitas, namun sering kali masih keliru, misalnya menganggap anak gemuk sebagai sehat dan lucu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi orang tua terhadap obesitas pada anak di SD Negeri 060866, Kecamatan Medan Timur. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan berjumlah 5 orang tua yang memiliki anak obesitas, dipilih melalui teknik convenience sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menemukan empat tema utama: (1) Persepsi orang tua tentang pengertian obesitas yang umumnya dipahami sebagai kelebihan berat badan atau kegemukan dibandingkan anak seusianya; (2) Persepsi tentang penyebab obesitas yang meliputi pola makan berlebihan, konsumsi gula dan makanan cepat saji, kurang aktivitas fisik, kebiasaan tidur setelah makan, serta faktor genetik; (3) Persepsi tentang dampak obesitas seperti mudah lelah, sesak napas, rentan penyakit, dan potensi bullying; (4) Strategi pencegahan dan penanganan, termasuk mengurangi porsi makan, membatasi jajanan, dan mendorong aktivitas fisik. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian orang tua menyadari risiko obesitas, pengetahuan mereka masih terbatas dan kebiasaan di rumah sering kali justru mendukung pola hidup obesogenik. Disarankan adanya edukasi berkelanjutan bagi orang tua untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengatur pola makan serta aktivitas anak sebagai upaya pencegahan obesitas sejak dini.

Keywords:

Persepsi orang tua, obesitas anak, sekolah dasar, pola makan, aktivitas fisik.

1. Introduction

Obesitas pada anak-anak menjadi salah satu masalah kesehatan yang semakin mendesak secara global terutama pada anak usia sekolah selama beberapa tahun terakhir Lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5– 19 tahun kelebihan berat badan pada tahun 2022. Prevalensi kelebihan berat badan (termasuk obesitas) di antara anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat secara dramatis dari hanya 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Peningkatan ini terjadi serupa di antara anak laki-laki dan perempuan: pada tahun 2022 19% anak

*Correspondence: ✉ estergultom412@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

perempuan dan 21% anak laki-laki kelebihan berat badan. (World Health Organization, 2022).

Secara global, sejak tahun 2000, sekitar 23% lebih banyak anak Afrika di bawah usia 5 tahun mengalami kelebihan berat badan. Pada tahun 2022, hampir setengah dari anak di bawah 5 tahun yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas tinggal di Asia. Selain itu, lebih dari 390 juta anak usia 5- 19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022. Kegemukan (termasuk obesitas) di antara anak usia 5-19 tahun meningkat dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. (Sandalayuk et al., 2024).

World Healty Assembly (WHA) menetapkan tujuan untuk menghindari peningkatan prevalensi obesitas pada orang dewasa antara tahun 2010 dan 2025, 2 sebagai bagian dari serangkaian target sukarela yang lebih luas untuk mengurangi kejadian PTM. Menurut World Obesity Federation, Indonesia merupakan salah satu negara dengan peningkatan prevalensi obesitas paling cepat dalam beberapa dekade terakhir, dan sangat kecil kemungkinan mampu memenuhi target global tersebut (World Obesity, 2020). Berdasarkan informasi dan penilaian pada Global Nutrition Report terbaru (2021a), Indonesia di luar jalur (off-track) dalam memenuhi target tidak mengalami peningkatan kelebihan berat badan pada balita – salah satu dari enam target untuk meningkatkan gizi ibu, bayi dan anak yang ditetapkan pada tahun 2012 oleh World Health Assembly (WHO, 2014a). Indonesia juga kecil kemungkinan mampu memenuhi target sukarela pencegahan dan pengendalian PTM terkait dengan tidak mengalami peningkatan obesitas pada anak usia sekolah dan remaja berusia 5-19 tahun pada tahun 2025 (World Obesity Federation, 2019) dan sangat kecil kemungkinan mampu memenuhi target tersebut untuk orang dewasa berusia ≥ 20 tahun (World Obesity, 2020). Indonesia tergolong memiliki risiko obesitas yang tinggi baik secara keseluruhan maupun khusus untuk anak-anak (World Obesity, 2020), yakni berada pada peringkat ke-4 secara global dalam hal jumlah absolut tertinggi anak- anak usia sekolah dan remaja yang diprediksi mengalami obesitas pada tahun 2030. (UNICEF.,2022).

Menurut data dari Riskesdas 2021 di Indonesia, prevalensi anak usia 5- 12 tahun yang kelebihan berat badan sebanyak 18,8% dan 10,8% mengalami obesitas. Menurut IDAI atau Ikatan Dokter Anak Indonesia, obesitas 3 merupakan kondisi indeks massa tubuh (IMT) anak yang berada di atas persentasi ke 95 pada grafik tumbuh kembang anak dilihat dari umur. $\frac{3}{4}$ obesitas dapat dikarenakan oleh konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan AKG (Angka Kecukupan Gizi). Prevalensi obesitas pada anak di Kota Medan adalah 17,75%, dengan 60,5% terjadi pada anak laki-laki dan 39,5% pada anak perempuan. Angka ini menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Medan sudah melebihi angka nasional (8,8%). (Adinda et al.,2020).

Diperoleh dari berbagai hasil penelitian bahwa persepsi orang tua mengenai obesitas pada anak menunjukkan bahwa banyak yang menganggap anak obesitas itu lucu dan sehat, serta merasa bangga karena menganggapnya sebagai tanda keberhasilan dalam merawat anak. Namun, mereka sering kali kurang memiliki pengetahuan tentang risiko kesehatan yang terkait dengan obesitas dan cenderung meremehkan masalah ini, meskipun beberapa telah mengalami dampak negatif. Banyak orang tua yang tidak menganggap obesitas sebagai masalah serius, dengan anggapan bahwa anak akan langsing saat dewasa. Meskipun mereka menyadari pentingnya perubahan pola makan dan aktivitas fisik, banyak yang merasa kesulitan untuk mengubah kebiasaan tersebut. Hasil ini menunjukkan perlunya peningkatan pemahaman orang tua untuk mendukung pencegahan obesitas secara efektif. (Suiraoaka et al., 2017).

Persepsi orang tua mengenai obesitas anak menunjukkan bahwa banyak orang tua sering kali kurang memahami apa itu obesitas. Mereka cenderung 4 menganggap anak yang gemuk sebagai sehat dan lucu, dan merasa bangga jika anaknya memiliki berat badan berlebih.

*Correspondence: ✉ estergultom412@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Meskipun beberapa orang tua menyadari dampak negatif dari obesitas, mereka sering kali tidak mengambil tindakan untuk mengatasi masalah tersebut. Beberapa orang tua juga mengalami kesulitan dalam mengontrol pola makan dan aktivitas fisik anak, serta terjebak dalam kebiasaan memberi makanan sebagai penghargaan. Persepsi yang salah ini dapat mengakibatkan kurangnya upaya untuk mencegah atau mengatasi obesitas pada anak. (Riza et al., n.d.-a). Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di SD N. 060866 Jln Krakatau, jumlah anak yang mengalami obesitas 13 orang, normal 71 orang, overweight 9 orang dan Underweight 12 orang.

2. Method

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Peneliti berusaha memahami subjektivitas pengalaman keluarga sebagai suatu metode yang merupakan penggalan langsung dari pengalaman yang disadari dan menggambarkan fenomena yang di alami serta terjadi pada sekitar lingkungan hidupnya (Sugiyono, 2021). Peneliti ini memiliki tujuan untuk mengetahui Persepsi orang tua terhadap overweight dan obesitas pada anak.

3. Result and Discussion

a. Karakteristik Informan

Penelitian ini memilih informan yakni Orang tua yang memiliki anak dengan mengalami masalah obesitas serta bersedia menjadi informan. Berikut tabel karakteristik informan:

Tabel 1. Karakteristik Informan

NO	Inisial Nama	Usia	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan Ibu	JK/Usia Anak	Status Gizi (IMT)	Obesitas kelas	TB	BB
1	Ny. P	28 Thn	SMA	Wiraswasta	LK/ 7 Thn	19,8	I	117	28,5
2	Ny. D	40 Thn	S1	IRT	LK/ 7 Thn	26,5	I	126	42,00
3	Ny. N	44 Thn	S1	Wiraswasta	LK/ 10 Th	22,4	I	147	48,38
4	Ny. J	49 Thn	SMP	IRT	LK/ 11 Th	23,2	I	145	48,85
5	Ny. E	33 Thn	SMA	IRT	P/11 Thn	26,6	I	155	62,00

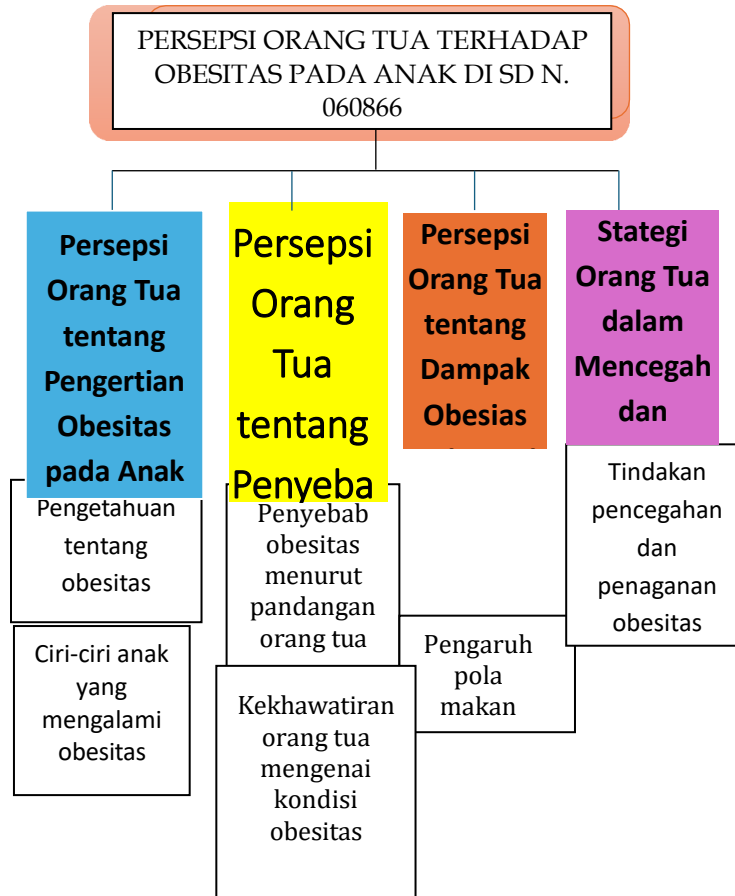
Berdasarkan table 1 Mendapatkan 5 informan penelitian yakni orang tua yang memiliki anak dengan masalah obesitas yang memiliki anak usia 7 tahun 2 orang, usia 11 tahun 2 orang, dan 1 orang 10 Tahun.

b. Hasil Analisis Penelitian

Analisis penelitian ini dilakukan berdasarkan hasil wawancara, untuk mengelompokkan data ke dalam katagori yaitu, merincikan, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, menseleksi mana yang harus Dimasukkan dan mana yang dipelajari, dan membuat kesimpulan yang mudah dipahami. Berikut tema dan beserta sub tema:

*Correspondence: ✉ estergultom412@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

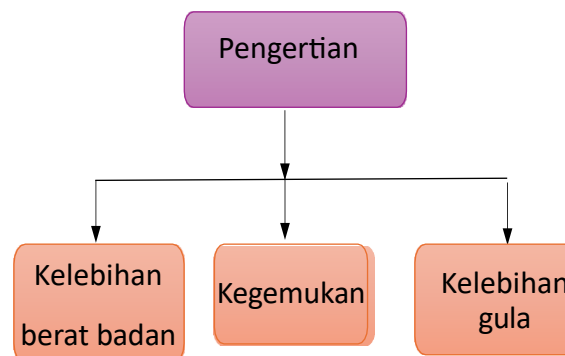


Gambar 1. Tema dan subtema

Berdasarkan gambar 1 di atas menemukan 4 tema utama dengan 7 subtema yang diperoleh berdasarkan hasil wawancara informan penelitian. Tema tersebut yakni tentang persepsi orang tua tentang pengertian obesitas, persepsi orang tua tentang penyebab obesitas pada anak, persepsi orang tua tentang dampak obesitas pada anak, strategi orang tua dalam mencegah dan mengatasi obesitas.

Tema 1: Persepsi Orang tua tentang pengertian Obesitas pada Anak

Sub Tema 1: Pengetahuan Tentang Obesitas



Gambar 2. Sub Tema 1: Pengetahuan Tentang Obesitas

*Correspondence: ✉ estergultom412@gmail.com

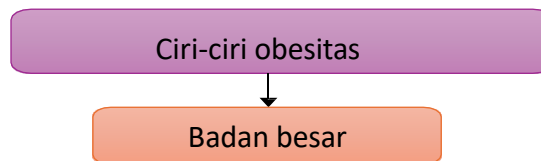
This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

“...Obesitas itu kegemukan terus berat badan nya berlebihan....”(Ny.J) “...hm kelebihan berat badan dari anak normal kayaknya...”(Ny.N) “...Kelebihan berat badan...”(Ny.D)

“...Obesitas itu berat badan berlebih, kegemukan, itu aja sih yang maksudnya yang awam taunya itu aja...”(Ny.Y)

“...Kalau Obesitas pada anak itu kek kelebihan gula pada anak menyebabkan dia obesitas atau gemuk...”(Ny.P)

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa para partisipan umumnya memahami obesitas pada anak sebagai kondisi kelebihan berat badan atau kegemukan dibandingkan anak seusianya. Persepsi ini masih bersifat sederhana dan awam, lebih menyoroti aspek fisik seperti berat badan berlebih. Selain itu, ada juga pandangan yang mengaitkan obesitas dengan faktor penyebab tertentu, seperti kelebihan asupan gula pada anak, meskipun penjelasannya belum mendalam atau ilmiah. Hal ini menggambarkan bahwa pemahaman orang tua mengenai obesitas masih terbatas pada definisi umum dan sebagian kecil menyinggung faktor penyebab.



Gambar 3. Sub Tema 2: Ciri – Ciri Anak yang Mengalami Obesitas

“...Badan nya besar...” (Ny.J)

“...Badan nya besar dek, Seperti Kawannya makanya ibu pikit tadi si A ini enggak termasuk obesitas...”(Ny.N)

“...Timbangan nya melebihi anak anak yang normal...” (Ny. D)

“...Ciri-cirinya ya gemuk, badannya besar ga seperti seusianya, biasanya kan teman-teman nya kan SD kelas VI itu dibawah dia semua jadi badan dia besar sendiri...”(Ny.Y)

“...Ciri-cirinya ya gemuk, badannya besar ga seperti seusianya, biasanya kan teman-teman nya kan SD kelas VI itu dibawah dia semua jadi badan dia besar sendiri...”(Ny.J)

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapa disimpulkan Berdasarkan hasil wawancara, orang tua umumnya mengenali ciri-ciri obesitas pada anak dari perbedaan fisik yang jelas, seperti badan yang tampak lebih besar dan berat badan yang melebihi anak seusianya, bahkan ada yang menekankan bahwa anak terlihat “paling besar sendiri” di antara teman- temannya. Selain itu, beberapa partisipan juga menyebutkan tanda lain seperti anak mudah merasa lelah dan sering mengantuk saat beraktivitas, yang menunjukkan bahwa mereka mulai memahami obesitas tidak hanya ditandai oleh bentuk tubuh, tetapi juga memengaruhi stamina serta kondisi fisik anak dalam menjalani aktifitas sehari-hari.

Tema 2: Persepsi Orang Tua tentang Penyebab Obesitas pada Anak

Sub Tema 1: Penyebab Obesitas Menurut Pandangan Orang Tua

*Correspondence: ✉ estergultom412@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.



Gambar 4. Sub Tema 1: Penyebab Obesitas Menurut Pandangan Orang Tua

"...Siap makan tidur, jajan-jajan dan ngemil- ngemil..." (Ny.J)

"...Kebanyakan makan udah pasti yakan, kebanyakan tidur, dan malas gerak..." (Yn.N)

"...Hmm gen ya terus daya makan nya..." (Ny.D)

"...Kurang aktivitas, pola makan nya engga teratur, banyak mengonsumsi gula, terus juga makanan cepat saji lah, micin-micin itu dari sekolah kan banyak makanan cepat saji..." (Ny.Y)

"...Kurang aktivitas, pola makan nya engga teratur, banyak mengonsumsi gula, terus juga makanan cepat saji lah, micin-micin itu dari sekolah kan banyak makanan cepat saji..." (Ny.P)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa orang tua menilai obesitas pada anak disebabkan oleh kombinasi kebiasaan dan pola hidup yang kurang sehat, seperti makan berlebihan, sering ngemil, kebiasaan tidur setelah makan, serta minimnya aktivitas fisik. Selain itu, faktor lain yang turut memengaruhi adalah pola makan yang tidak teratur, konsumsi gula, makanan cepat saji, dan jajanan sekolah yang mengandung banyak bumbu instan. Beberapa orang tua juga menyebutkan faktor genetik dan kebiasaan anak membeli jajanan sembarangan serta minuman berwarna atau berperasa, yang semuanya berkontribusi terhadap risiko obesitas pada anak.

Sub Tema 2: Pola Makan Dirumah



Gambar 5. Sub Tema Pola Makan Dirumah

"...Pola makannya banyak tapi ga berulang-ulang, terus es..." (Yn.J) "...Ya itu kebanyakan makan, habis makan tidur gemuk lah dia itu gendut..." (Yn.N)

"...Makannya bolak balik, makannya tiak 3 kali sehari, setiap makan tambah gitu loh pagi, siang, sore. Tros dia jangan nampak kita makan, kalau dia nampak kita makan pasti bilang mak sedikit aja..." (Yn.D)

*Correspondence: ✉ estergultom412@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

“...Ngaruh lah, dia kan makan gatau katanya ada yang bilang lagi masa pertumbuhan biar aja jadi makan aja memang...” (Ny.Y)

“...Biasanya si cemilan aja yang kuat dia kalau makan dia kurang...” (Ny.P)

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa pola makan anak di rumah cenderung tidak teratur dan berlebihan, ditandai dengan kebiasaan makan dalam porsi besar, bahkan lebih dari tiga kali sehari dengan tambahan porsi setiap kali makan. Anak sering meminta makanan setiap kali melihat orang lain makan, mengonsumsi cemilan lebih banyak daripada makanan utama, serta memiliki kebiasaan tidur setelah makan yang mempercepat penumpukan lemak. Selain itu, sebagian orang tua membiarkan pola makan tersebut karena menganggap makan banyak adalah hal yang wajar selama masa pertumbuhan, sehingga tanpa disadari pola makan di rumah menjadi salah satu pemicu utama obesitas pada anak.

Tema 3: Persepsi Orang Tua tentang Dampak Obesitas pada Anak

Sub Tema 1: Dampak Obesitas Menurut Orang Tua



Gambar 6. Sub Tema Dampak Obesitas Menurut Orang Tua

“...Kecapean, gampang lelah...” (Ny.J)

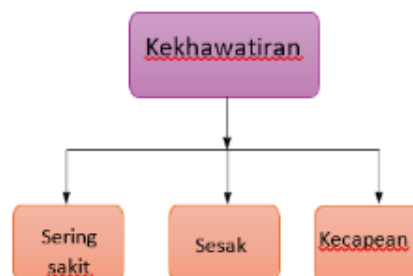
“...Ya itu gangguan kesehatan lah jelas, jadi dia susah gerak kan, banyak penyakitnya lah dalam perut nya...” (Ny.N)

“...Sering di ejek, kalau mindersi dia engga, dia cuek aja Cuma memang kadang ga kuat denger orang bilang gendut, jadinya dia kesal...” (Ny.D) “...Dampaknya pasti ke kesehatan la ya, ya itu yang kita takuti penyakit yang mengikutinya kayak susah napas, sesak napas, kadang katanya mau jantung...” (Ny.Y)

“...Dampaknya itulah dia kalau main sering kelelahan, terus sesak napasnya...” (Ny.P)

Berdasarkan ungkapan para informan di atas, dapat diketahui bahwa obesitas pada anak menimbulkan berbagai dampak, terutama pada kesehatan fisik seperti mudah lelah, kesulitan bergerak, sesak napas, bahkan dikhawatirkan memicu penyakit serius seperti gangguan jantung dan masalah pada organ dalam. Selain itu, dampak psikologis juga dirasakan anak, seperti sering diejek oleh lingkungan sekitar yang meskipun berusaha diabaikan, tetap menimbulkan rasa kesal dan ketidaknyamanan.

Sub Tema 2: Kekhawatiran Orang Tua Mengenai Kondisi Obesitas



Gambar 7. Sub Tema Kekhawatiran Orang Tua Mengenai Kondisi Obesitas

*Correspondence: ✉ estergultom412@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

“...Khawatir ya dek, takut dia nanti jadi sering sakit...”(Yn.J)

“...Kalau makin gemuk ya khawatir la jelas kan merusak kesehatan kan, sekarang aja ibu udh worry kok karna dia makan asik minta tambah...”(Ny.N)

“...Sangat khawatir, yang pertama kan kita takut dia sesak...”(Ny.D) “...Khawatir kali juga untuk saat ini belum Cuma ada warning, Cuma kalo khawatir kali belum...” (Ny.Y)

“...Khawatir sih, karna kasihan juga kan, setiap main pasti ngos- ngosan...”(Ny.P)

Berdasarkan pernyataan para informan, terlihat bahwa orang tua merasa sangat khawatir terhadap kondisi anak yang mengalami obesitas, karena mereka menyadari adanya ancaman kesehatan yang nyata. Kekhawatiran ini muncul dari ketakutan anak akan sering mengalami gangguan kesehatan seperti mudah sakit, sesak napas, bahkan potensi terkena penyakit berbahaya di kemudian hari seperti gangguan jantung atau masalah pernapasan. Selain itu, orang tua juga merasa cemas melihat pola makan anak yang berlebihan, di mana anak sering meminta tambah makan tanpa merasa kenyang, yang mereka anggap dapat semakin memperparah kondisi tubuhnya. Perasaan khawatir tersebut semakin mendalam ketika mereka menyaksikan anak cepat lelah, ngos-ngosan, dan kesulitan bergerak saat bermain bersama teman-temannya, sehingga menimbulkan rasa iba dan ketakutan bahwa anak tidak dapat menikmati masa kecilnya dengan bebas. Kekhawatiran ini bukan hanya terkait fisik, tetapi juga perasaan anak di masa depan jika harus menghadapi ejekan atau rasa tidak percaya diri akibat kondisinya.

Tema 4: Strategi Orang Tua dalam Mencegah dan Mengatasi Obesitas

Sub Tema 1: Tindakan Pencegahan Dan Penanganan Obesitas



Gambar 8. Sub Tema Sumber: DataPrimer

“...Itulah jangan banyak banyak kali dia makan, ngemil, nasi goreng dikurangin, sering-sering olahraa, gorengan dikurangin ya kan kak...”(Yn.J)

“...Nah, itu makanya dikurangin, dikontrol makan nya jangan semua dimakan, indomie yang kek gitu-gitu jangan dimakan dilarang lah jajan diluar jangan sering gitu...”(Ny.N)

“...Mengurangin makannya, mengirang jajannya dan memperbanyak aktivitas fisik nya dek...” (Ny.D)

“...Hm..kalau dari sekarang mungkin palingan aktivitas fisiknya ditambah terus juga pola makan nya, mungkin kayak jajan-jajan nya itu udah mulai dikasih warning kalau ini gaboleh, itu gaboleh gitu. Terus mungkin karna udah agak besar udah ngerti bisa dikasih tau sam pola makan dirumah lah yang mungkin yang biasanya di e... 2 kali, seklai makan bisa tambah, di ingetin udah nanti lagi gitu...”(Ny.Y)

“...Kalau mencegah itu ya kita kurangin jajan diluar kan, kita kurangin makanan cepat saji juga..”(Ny.P)

Dari hasil wawancara, para orang tua menekankan bahwa pencegahan obesitas pada anak harus dilakukan dengan cara yang terarah dan konsisten. Mereka mengungkapkan pentingnya mengurangi porsi makan yang berlebihan, membatasi konsumsi makanan tinggi kalori seperti gorengan, nasi goreng, dan mie instan, serta mengurangi kebiasaan jajan di luar rumah maupun makanan cepat saji. Selain pengaturan pola makan, orang tua juga menekankan perlunya

*Correspondence: ✉ estergultom412@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

meningkatkan aktivitas fisik anak seperti berolahraga secara rutin. Anak juga mulai diberi pemahaman sejak dini mengenai makanan mana yang baik dan mana yang harus dihindari, sehingga mereka dapat belajar mengontrol pola makan sendiri. Dengan kombinasi pengaturan makanan, pembatasan jajanan, dan peningkatan aktivitas fisik, diharapkan anak dapat terhindar dari obesitas dan menjalani gaya hidup sehat.

4. Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Persepsi Orang Tua terhadap Obesitas pada Anak di SD Negeri 060866 Kecamatan Medan Timur, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- Persepsi orang tua tentang pengertian obesitas: masih tergolong sederhana dan awam. Sebagian besar orang tua memahami obesitas sebagai kondisi kelebihan berat badan atau kegemukan dibandingkan anak seusianya, tanpa penjelasan yang lebih mendalam mengenai faktor penyebab dan risiko kesehatan yang menyertainya.
- Persepsi orang tua mengenai penyebab obesitas pada anak: menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan berkalori tinggi, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan tidur setelah makan menjadi faktor utama yang diidentifikasi. Selain itu, faktor genetik dan pengaruh lingkungan juga disebut sebagai penyebab tambahan.
- Persepsi orang tua tentang dampak obesitas pada anak: Mengindikasikan kekhawatiran terhadap dampak fisik, psikologis, dan sosial. Anak yang obesitas dianggap mudah lelah, kesulitan bergerak, serta berisiko mengalami penyakit serius seperti diabetes dan masalah jantung. Dari sisi psikologis, anak sering menjadi sasaran ejekan sehingga dapat memengaruhi rasa percaya diri dan interaksi sosialnya.
- Strategi orang tua dalam mencegah dan mengatasi obesitas: Dilakukan melalui pengaturan pola makan yang lebih sehat, mengurangi porsi berlebih, membatasi makanan berkalori tinggi seperti gorengan, mie instan, dan makanan cepat saji, serta membatasi kebiasaan jajan di luar rumah. Selain itu, orang tua juga berupaya meningkatkan aktivitas fisik anak dengan mendorong olahraga rutin dan memberikan pemahaman sejak dini mengenai pentingnya makanan sehat.

References

- Agustina, W., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5125>
- Anak, P., Remaja Sumarni, D., & Yane Bangkele, E. (2023). Persepsi Orang Tua, Guru Dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1).
- Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia. (n.d.). asesor,+3.+Putra+Apriadi+Siregar. (n.d.).
- Ayala-Marín, A. M., Iguacel, I., Miguel-Etayo, P. De, & Moreno, L. A. (2020). Consideration of Social Disadvantages for Understanding and Preventing Obesity in Children. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 8). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00423>
- Bolang, C. R., Kawengian, S. E. S., Mayulu, N., & Bolang, A. S. L. (2021). Status Gizi Mahasiswa Sebelum dan Di Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(1), 76. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31746>

*Correspondence: ✉ estergultom412@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga The Association between Sleep Duration with Overweight and Obesity Among Education Staff in Campus C of Universitas Airlangga. 89–93. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.89-93>
- Dinda Qatrunnada, R. (n.d.). Faktor Penyebab Kejadian Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak-anak dan Dewasa Factors that Cause Overweight and Obesity in School-Age Children and Adult.
- Hakim, F. B., Yunita, P. E., Supriyadi, D., Isbaya, I., & Ramly, A. T. (2021). Persepsi, Pengambilan Keputusan, Konsep diri dan Value. Diversity: Jurnal Ilmiah Pascasarjana, 1(3). <https://doi.org/10.32832/djip-uika.v1i3.3972>
- Hayati, F. (n.d.). Karakteristik Perkembangan Siswa Sekolah Dasar: Sebuah Kajian Literatur (Vol. 5).
- Istanti, N., Ernawati, Y., Nurwidi Antara Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada, A., & Pendidikan Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada, P. (2024). faktor-faktor yang mempengaruhi risiko obesitas pada remaja di panti Asuhan Darun Najah Sleman Yogyakarta. In Jurnal Keperawatan (Vol. 12, Issue 2).
- Kesehatan, J. S., & Rahman, N. M. (2025). Gambaran Pola Asuh Dan Pengetahuan Ibu Terhadap Status Kesehatan Anak Usia 1-2 Tahun Artikel info. Journal.Unsima.Ac.Id, 11(1).
- Ledikwe, J. H., Ello-Martin, J. A., & Rolls, B. J. (2005). Symposium: Modifying the Food Environment: Energy Density, Food Costs, and Portion Size Portion Sizes and the Obesity Epidemic 1,2.
- Leonita, E., Pengajar STIKes Hang Tuah Pekanbaru, S., & Pengajar PSIKM Fakultas Kedokteran Unand, S. (2010). Persepsi Ibu Terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. In Jurnal Kesehatan Komunitas (Vol. 1, Issue 1).
- Masrul, M. (2018). Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. Majalah Kedokteran Andalas, 41(3), 152. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018>
- Muhammad Amin, M., Sulaiman, S., Keperawatan Aceh Utara, P., & Kemenkes Aceh, P. (2025). SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Tren Konsumsi Fast Food dan Dampaknya terhadap Obesitas di Kalangan Remaja Perkotaan. 4(1), 91–103. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i1.4130>
- Muhammadiyah Kudus, U., Ganesha, J., Kudus, P., & Tengah, J. (2021). OBESITAS PADA BALITA. In Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (Vol. 12, Issue 2).
- Mulyani, L., Fadhlani, N., Nuryana, R., Gustiyansyah, W., Paramitha, S. D., Syaikh, I., Siddik, A., & Belitung, B. (2021). Peran Orang Tua dalam Menumbuhkan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini. 8(1), 47–54. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v8i1.115-61>
- Must, A., & Strauss, R. S. (1999). Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. International Journal of Obesity, 23, S2–S11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0800852>
- Nabila, S. A., Rahmiwati, A., Novrikasari, N., & Sunarsih, E. (2024). Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Masalah Obesitas : Systematic Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 7(3), 498–505. <https://doi.org/10.56338/mparki.v7i3.4533>

*Correspondence: ✉ estergultom412@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

- Nabila, S. A., Sunarsih, E., Novrikasari, & Rahmiwati, A. (2024). Dietary Behavior and Physical Activity on the Problem of Obesity: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(3), 498–505. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4533>
- Nafratilova, M., Saferi Wijaya, A., Keperawatan, J., & Kemenkes Bengkulu, P. (n.d.). Perilaku konsumsi makanan dan minuman manis anak usia sekolah dasar di kota Bengkulu (vol. 16).
- Nashirah, A. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Obesitas dan Penanganannya pada Anak (Vol. 1, Issue 3).
- Obesitas Pada Anak Dalam Perspektif Orang Tua CV. PENERBIT QIARA MEDIA. (n.d.).
- Leonita, E., Pengajar STIKes Hang Tuah Pekanbaru, S., & Pengajar PSIKM Fakultas Kedokteran Unand, S. (2010). Persepsi Ibu Terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. In *Jurnal Kesehatan Komunitas* (Vol. 1, Issue 1).
- Masrul, M. (2018). Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3), 152. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018>
- Muhammad Amin, M., Sulaiman, S., Keperawatan Aceh Utara, P., & Kemenkes Aceh, P. (2025). SEHATRAKYAT (*Jurnal Kesehatan Masyarakat*) Tren Konsumsi Fast Food dan Dampaknya terhadap Obesitas di Kalangan Remaja Perkotaan. 4(1), 91–103. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i1.4130>
- Muhammadiyah Kudus, U., Ganesha, J., Kudus, P., & Tengah, J. (2021). OBESITAS PADA BALITA. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 12, Issue 2).
- Mulyani, L., Fadhlani, N., Nuryana, R., Gustiyansyah, W., Paramitha, S. D., Syaikh, I., Siddik, A., & Belitung, B. (2021). Peran Orang Tua dalam Menumbuhkan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini. 8(1), 47–54. <https://doi.org/10.32923/tarbaw.v8i1.115-61>
- Must, A., & Strauss, R. S. (1999). Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. *International Journal of Obesity*, 23, S2–S11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0800852>
- Nabila, S. A., Rahmiwati, A., Novrikasari, N., & Sunarsih, E. (2024). Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Masalah Obesitas : Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 498–505. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4533>
- Nabila, S. A., Sunarsih, E., Novrikasari, & Rahmiwati, A. (2024). Dietary Behavior and Physical Activity on the Problem of Obesity: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(3), 498–505. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4533>
- Nafratilova, M., Saferi Wijaya, A., Keperawatan, J., & Kemenkes Bengkulu, P. (n.d.). Perilaku konsumsi makanan dan minuman manis anak usia sekolah dasar di kota Bengkulu (vol. 16).
- Nashirah, A. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Obesitas dan Penanganannya pada Anak (Vol. 1, Issue 3).
- Obesitas Pada Anak Dalam Perspektif Orang Tua CV. PENERBIT QIARA MEDIA. (n.d.).
- Nafratilova, M., Saferi Wijaya, A., Keperawatan, J., & Kemenkes Bengkulu, P. (n.d.). Perilaku konsumsi makanan dan minuman manis anak usia sekolah dasar di kota Bengkulu (vol. 16).
- Nashirah, A. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Obesitas dan Penanganannya pada Anak (Vol. 1, Issue 3).
- Obesitas Pada Anak Dalam Perspektif Orang Tua CV. PENERBIT QIARA MEDIA. (n.d.).
- Peran-Guru-Dan-Kejadian-Obesitas-Pada-Siswa-Sekolah-Dasar-Di-Kota- Medan. (n.d.).

*Correspondence: ✉ estergultom412@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., & Mathofani, S. (2024). Pendidikan Gizi dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa dan Siswa Melalui Kader Generasi Z. *Media Gizi Kesmas*, 13(2), 563–579. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i2.2024.563-579>
- Riza, H., Prodi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, M., Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, D., & Keperawatan, D. (n.d.-b). Persepsi Ibu Terhadap Obesitas Pada Anak Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas Ii Kota Pontianak (Mothers' Perception on the Pediatric Obesity in the Working Area of National Residence II Public Health Center Pontianak City).
- Sajawandi, L. (n.d.). Pengaruh obesitas pada perkembangan siswa sekolah dasar dan penanganannya dari pihak sekolah dan keluarga.
- Sandalayuk, M., Adhayani Arda, Z., Hafid, W., Deisi Badu, F., Harun, A., Hatta, H., Akbar, H., Kanan, M., Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan Masyarakat, F., Gorontalo, U., Studi Gizi, P., Gizi, J., Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, P., Kemenkes Gorontalo, P., Studi Kesehatan Masyarakat, P., & Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, I. (2024). Determinan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar: studi cross-sectional. *Haga Journal of Public Health*, 2(1). <https://doi.org/10.62290/hjph.v2i1.37>
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Nandini, N. (2021a). Literature Review: Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media kesehatan masyarakat indonesia*, 20(1), 70–74. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>
- Sinta Zakiyah, Nurul Hidayah Hasibuan, Aufa Yasifa, Suhaila Putri Siregar, & Olivia Wahyu Ningsih. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79. <https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2338>
- Suiraoaka, I. P., Duarsa, D. P. P., Wirawan, I. D. N., & Bakta, I. M. (2017). Perception of parents, teachers, and nutritionist on childhood obesity and barriers to healthy behavior: a phenomenological study. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 1–11. <https://doi.org/10.21744/ijhs.v1i2.25>
- Yanuar Musrifin, A. (2024). Prosiding Seminar Nasional 2024-Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik.
- Yudha Putri, P. E. B., Sari, K. A. K., & Ariastuti, L. P. (2019). Gambaran persepsi ibu terhadap obesitas pada anak usia sekolah dasar di Kecamatan Canggü, Kabupaten Badung, Bali tahun 2018. *Intisari Sains Medis*, 10(3). <https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.420>

*Correspondence: ✉ estergultom412@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.