

*Seminar sehari*

**KEGEMUKAN PADA ANAK**

Oleh

dr. Rony Prasetyo

NIP. 1968092720005011001

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS JEMBER

FAKULTAS KEDOKTERAN

Karya ilmiah dipresentasikan pada seminar sehari malnutrisi  
pada anak di Politeknik Negeri Jember 8 Mei 2009



**KEGEMUKAN PADA ANAK**

**Dr. Rony Prasetyo**

**Disampaikan dalam Seminar**

**Malnutrisi pada Anak**

**Politeknik Negeri Jember**

**16 Mei 2009**

**PENDAHULUAN**

Kalau kita melihat anak kecil dengan postur tubuh gemuk terkesan lucu padahal kesan yang di berikan pada anak tersebut sekaligus memberikan pendidikan yang salah tentang pemahaman terhadap dirinya.<sup>(1)</sup>

Sering juga kita merasa lebih sayang pada anak kecil yang gemuk karena pipinya seperti bakpao atau kita sangat simpatik melihat pantatnya yang bisa “megal-megol” sebenarnya kita sedang memberikan citra diri terhadap si anak yang kurang tepat.<sup>(2)</sup>

Seabrek kelebihan yang bisa kita personifikasikan terhadap anak yang gemuk akan tetapi kesemuanya berujung pada kesalahan mendasar terhadap kehadiran anak yang gemuk.<sup>(1)</sup>

Anak yang gemuk sebenarnya memendam segudang bahaya yang selalu mengancam apabila kegemukan tidak diatasi sejak dini.<sup>(2)</sup>

Pemahaman kita tentang anak gemuk perlu di luruskan karena dengan pemahaman yang buruk akan menyebabkan personifikasi tentang anak gemuk menjadi rancu berkesan salah.<sup>(1,2)</sup>

Di bawah ini akan di bahas beberapa faktor penyebab kegemukan berikut bahaya apa saja yang akan di hadapi oleh anak gemuk.

Salah satu penyebab kegemukan adalah: <sup>(1,3,4)</sup>

1. Faktor makanan
2. Faktor genetik
3. Faktor hormonal
4. Faktor psikologis
5. Faktor aktifitas fisik

## FAKTOR MAKANAN

Jika seorang mengonsumsi makanan dengan kandungan energi sesuai yang dibutuhkan tubuhnya maka tidak akan ada energi yang disimpan. Sebaliknya, jika anak mengonsumsi energi melebihi yang dibutuhkan tubuh maka kelebihan energi akan disimpan sebagai cadangan energi.<sup>(2)</sup>

Cadangan energi secara berkesinambungan ditimbun setiap hari yang akhirnya akan menimbulkan kegemukan. Konsumsi zat energi yang berlebihan pada anak balita dapat dipengaruhi oleh beberapa hal berikut.<sup>(4)</sup>

### 1. Promosi Produk Makanan

Dampak promosi di media massa cukup berpengaruh, baik cetak maupun elektronik berupa iklan-iklan menarik yang menawarkan berbagai produk-produk makanan yang berkalori dan berlemak tinggi. Iklan tersebut ternyata punya andil yang cukup besar sehingga mempengaruhi perilaku makan anak sehari-hari dengan kadar gizi tidak seimbang.<sup>(1)</sup>

### 2. Pengetahuan yang Kurang

Kurangnya pengetahuan ibu tentang makanan anak balita yang seimbang sesuai dengan angka kecukupan gizinya. Hal ini berdampak pada perilaku ibu dalam pemberian makanan pada anaknya. Berikut ini beberapa contohnya.<sup>(2)</sup>

- Bayi diberikan susu /makan /minum setiap kali menangis. Padahal bayi yang menangis belum tentu merasa lapar. Oleh karena itu, seorang ibu harus tahu kapan/waktu yang tepat untuk memberikan makanan pada anaknya.
- Pemberian makanan tambahan dengan kalori tinggi pada bayi pada usia yang terlalu dini.

### 3. Kemampuan /Daya Beli

Meningkatnya kemampuan/daya beli menyebabkan banyak keluarga muda memanjakan anaknya, termasuk dalam pemberian makanan yang berlebihan, khususnya tinggi kalori dan lemak, seperti pemberian susu formula sebagai pengganti ASI.<sup>(4)</sup>

## FAKTOR GENETIK

Kegemukan dapat terjadi karena faktor genetik (keturunan) menurut diets (1995), kemungkinan seorang anak berisiko menderita kegemukan sebesar 80% jika kedua orang tuanya menderita kegemukan. Seorang anak akan berisiko menderita kegemukan sebesar 40%, jika salah satu orang tuanya menderita kegemukan.<sup>(5)</sup>

Anak-anak yang mempunyai bakat gemuk karena faktor itu akan mudah menjadi gemuk, apalagi jika lingkungannya pun mendukung (konduusif) misalnya perilaku makan orang tua yang menyukai makanan dengan kadar kalori tinggi dan gemar ngemil makanan gurih (cake atau kacang goreng).<sup>(5,6)</sup>

Berdasarkan hasil studi, seseorang yang di adopsi sejak kecil membuktikan berat badanya lebih mirip dengan orang tua kandung (biologis) dari pada orang tua yang mengadopsinya.<sup>(4)</sup>

## FAKTOR HORMONAL

Kegemukan bisa juga di sebabkan oleh faktor hormonal, misalnya menurunnya fungsi kelenjar tiroid dalam tubuh. Akibatnya, metabolisme dalam tubuh menjadi lambat, artinya kalori/energi yang dikeluarkan tubuh berkurang sehingga terjadi peningkatan timbunan lemak dalam tubuh. Berat badan tubuh pun bertambah. Jika kondisi ini tidak diimbangi dengan upaya penurunan berat badan, misalnya dengan aktivitas fisik khusus untuk balita, cepat atau lambat, kegemukanpun pasti terjadi.<sup>(1,3,7)</sup>

Hormon insulin yang diproduksi oleh pankreas dipicu secara berlebihan (hiperinsulinisme) karena konsumsi makanan sehari-hari dalam jumlah berlebihan, khususnya makanan berkadar kalori tinggi. Peningkatan hormon insulin menyebabkan sintesis lemak dalam tubuh semakin meningkat, yang berarti timbunan lemak dalam tubuh juga meningkat sebagai penyebab terjadinya kegemukan.<sup>(4)</sup>

Penurunan aktivitas kelenjar kelamin atau disebut hipogonadisme juga menyebabkan lambatnya metabolisme tubuh sangat hemat dalam mengeluarkan kalori sehingga terjadi peningkatan timbunan lemak tubuh.<sup>(8)</sup>

Hiperaktivitas/hiperfungsi dari kelenjar adrenal kortikal juga menyebabkan kelainan metabolisme (sindrom cushing), ternyata dapat menyebabkan kegemukan yang sering terjadi pada anak-anak.<sup>(6)</sup>

## FAKTOR PSIKOLOGIS

Faktor psikologis mempengaruhi kebiasaan makan anak, misalnya kepuasan anak dengan mengonsumsi makanan yang sudah trend, yaitu fast food (fried chicken, pizza atau hamburger) tentu saja, kegemaran anak-anak mengonsumsi fast food yang tinggi kalori secara berlebihan dapat menyebabkan kenaikan berat badan disertai dengan kenaikan timbunan lemak tubuh.<sup>(1,7)</sup>

Aspek psikologis dari orang tua juga memicu terjadinya kegemukan pada anak misalnya adanya anggapan bahwa anak yang gemuk adalah yang sehat dan menunjukkan keadaan sosial ekonomi. Disamping itu, anggapan bahwa mengonsumsi fast food menjadi bagian gaya hidup dan dapat meningkatkan gengsi sebagian gaya hidup dapat meningkatkan gengsi sehingga mereka cenderung membiarkan anak-anaknya menggemari bahkan pola makan sehari-hari.<sup>(8)</sup>

## FAKTOR AKTIVITAS FISIK

Anak balita yang enggan melakukan aktivitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang menggunakan energi. Oleh karena itu, jika asupan energi berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang maka seorang anak mudah menderita kegemukan.<sup>(4,9)</sup>

Dampak kemajuan teknologi menyebabkan anak-anak cenderung menggemari permainan yang kurang menggunakan energi, seperti menonton televisi, bermain dengan menggunakan remot kontrol, play station atau game computer, selain itu kebiasaan menonton tv berjam-jam pada anak-anak dengan menyediakan berbagai makanan camilan menyebabkan kebiasaan ngemil pada anak-anak yang tanpa disadari dapat memicu terjadinya kenaikan berat badan anak. Berikut ini kriteria makanan yang tidak dianjurkan untuk dikonsumsi anak.<sup>(9)</sup>

- ❖ Makanan dengan kadar kalori yang tinggi dapat menyebabkan kegemukan
- ❖ Makanan dengan kadar garam yang tinggi, jika dikonsumsi dalam jangka waktu panjang dapat meningkatkan tekanan darah.
- ❖ Makanan dengan kadar gula yang tinggi, dapat merusak gigi dan menderita kegemukan dalam jangka waktu tertentu serta menyebabkan diabetes melitus dalam jangka panjang dengan bertambahnya usia.

Kurang kebiasaan aktivitas fisik pada anak juga dipengaruhi dengan tersedianya sarana transportasi sehingga anak-anak jarang melakukan aktivitas jalan kaki, meskipun jaraknya dekat atau dapat ditempuh dengan berjalan kaki untuk ukuran anak-anak. Selain itu, sempitnya lahan/tempat bermain anak-anak menyebabkan anak-anak kurang leluasa untuk bermain di tempat terbuka untuk berlari-lari, bersepeda, atau sekedar berjalan-jalan.<sup>(10)</sup>

Teryata, kegemukan yang terjadi pada anak balita dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti resiko menderita penyakit dan dampaknya terhadap aspek psikologis.<sup>(7)</sup>

## RESIKO TERSEERANG PENYAKIT

Anak balita mengalami kegemukan memiliki resiko tinggi terserang berbagai penyakit. Berikut ini beberapa resiko penyakit yang sering menyerang anak-anak balita yang menderita kegemukan.<sup>(8,9,10)</sup>

- ❖ Sering menderita lecet pada lipatan–lipatan kulit karena adanya gesekan-gesekan ketika melakukan aktivitas.
- ❖ Anak mudah berkeringat, bisa disertai biang keringat dan jamur pada lipatan–lipatan kulit.
- ❖ Gerakan anak balita menjadi lambat sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan tulang dan sendi.
- ❖ Kematangan seksual dapat terjadi lebih awal atau dini, menstruasi bisa terjadi pada anak perempuan yang usianya kurang dari sembilan tahun.
- ❖ Terjadinya infeksi saluran pernafasan bagian bawah karena kegemukan mempengaruhi kapasitas paru-paru.
- ❖ Perkembangan penyakit diabetes tipe dua pada usia muda.
- ❖ Resiko terkena penyakit jantung koroner pada usia relatif muda.
- ❖ Kelainan metabolik, seperti hiperrinsulinisme dan hiperlidemia.
- ❖ Anak sering mengantuk sehingga konsentrasi anak berkurang, akibatnya prestasi belajar akan menurun, jika anak sudah memasuki sekolah taman kanak-kanak.
- ❖ Gemuk sejak usia balita akan berisiko kegemukan pada usia remaja, bahkan dewasa.

## RESIKO TERHADAP ASPEK PSIKOLOGIS

Selain berisiko tinggi terserang penyakit, kegemukan pada anak balita bisa berpengaruh pada aspek psikologis akibat kegemukan.<sup>(10,11)</sup>

- ❖ Balita yang gemuk akan bergerak lebih lambat (kurang lincah) dari teman seusianya dengan berat badan yang normal sehingga sering merasa kurang percaya diri dalam bersosialisasi.
- ❖ Kegemukan pada anak balita dan berlanjut terus pada usia remaja akan berisiko terjadinya gangguan psikologis, seperti rasa rendah diri atau kurang percaya diri karena anggapan orang gemuk tampak tidak menarik.

## PENUTUP

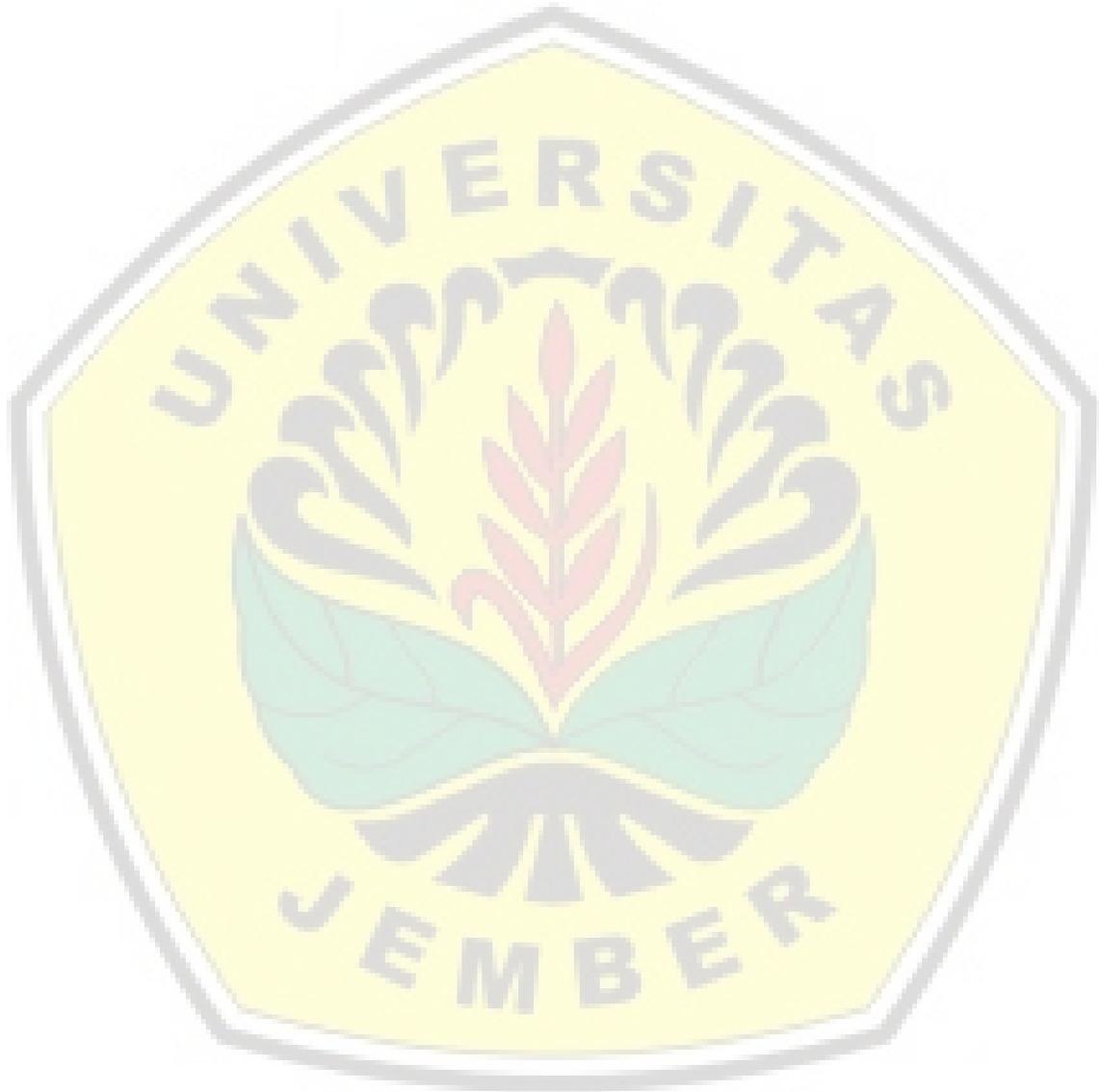
Di Indonesia untuk sebagian masyarakatnya yang berstatus ekonomi baik akan menyebabkan kecenderungan gizi lebih dalam keluarga akan tetapi sebaliknya untuk sebagian masyarakat yang ekonomi menengah ke bawah akan menyebabkan problem gizi kurang.

Dengan semakin tahunya kita akan bahaya yang akan dihadapi balita kita yang gemuk, demikian juga kita bisa menentukan faktor penyebab utama balita menjadi gemuk di harapkan kita bisa mengelola balita kita sehingga didapatkan kondisi yang ideal.<sup>(7)</sup>

## DAFTAR PUSTAKA

1. Markum AH. Buku Ajar Ilmu Kesehatan Anak, jilid 1. Jakarta: Bagian Ilmu Kesehatan Anak FKUI. 1991: 476.
2. Dit Bina Gizi Masyarakat, Dep. Kesehatan RI (1993). "Berapa banyak jumlah anak balita kita cenderung punya masalah gizi lebih". Jaringan Informasi Pangan dan Gizi, vol. 1, no. 3.
3. Abraham S, Collins G, Nordisiek M (1971). "Relationship of childhood weight status to morbidity in adults". *Public Health Reports, HSMHA Health Reports*, 86:3: 273-284.
4. Almind K, Bjorback C, Vestergaad H, Hansen T, Echewald S, Pedersen O (1993). "Aminoacids polymorphisms of insulin receptore-1 in non-insulin dependent diabetes mellitus". *Lancet*, 342:828-32.
5. Almind K, Inone G, Pedersen O, and kahn CR (1996). "A common amino acid polymorphism in insulin receptor substrate-1 cause impaired insulin signaling. Evidence from transfection studies". *J Clin Invest*, 97:2569-75.
6. Ainsowrth BE, Heskell WL, Leon AS, etal.(1993). "Compendium of physical activities; classification of energy costs of human physical activities". *Medicine and Science in Sports and Eercise*, 25:71-80.
7. American Academy of pediatrics. Committee on Nutrition (1998). "Cholesterol in Childhood" *Pediatrics*, 101:141-147.
8. Argo Pribadi, Dedi Subardja, Diet S. Rustama, RM., Ryad Fadil (2003). "Penurunan Kemampuan Toleransi Gerak Oval pada Remaja Obes". *MKB*, XXXV: 8-13.
9. Asayama K, Hayashibe H, Doboski K etal. (1995). "Relationships between biochemical obnormalities and anthropometric indices of over-weight, adiposity and body fat distribution in Japanese Elementary School Children. " *Int J Obes*, 19: 253-259.

10. Bao W, Srinivasan SR, Berenson GS (1996). "Persistent elevation of plasma insulin levels is associated with increased cardiovascular risk in children and young adults. "The Bogalusa Heart Study. *Circulation*, 93: 54-59.
11. Barkeling B, Ekman S, Rossner S (1992). "Eating behavior in obese and normal weight 11-year-old children". *Int J Obes*, 16: 355-360.



59/erje/v/2009



POLITEKNIK NEGERI  
JEMBER

# Certificate

is awarded to

**Dr. Roni Prasetyo**

Sebagai

**Pembicara**

**Seminar Sehari "Malnutrition in Child"**

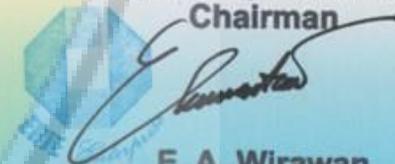
**8 Mei 2009**

Politeknik Negeri Jember  
Director



Ir. H. Asmuji, M.M

Organizing Committee  
Chairman



E. A. Wirawan

RADAR  
JEMBER

ENGLISH  
P R O



ALC

