



OPTIMALISASI DUKUNGAN ORANG TUA DALAM UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS PADA SISWA

Firnaliza Rizona*, Yeni Anna Appulembang, Fuji Rahmawati, Sigit Purwanto, Khoirul Latifin

Bagian Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Jl. Masjid Al Gazali, Bukit Lama, Ilir Bar. I,
Palembang, Sumatera Selatan 30128, Indonesia

*firnaliza.rizona@fk.unsri.ac.id

ABSTRAK

Obesitas terus menjadi masalah gizi yang terus meningkat dari tahun ke tahun salah satunya terjadi pada anak usia sekolah. Dukungan keluarga dalam upaya pencegahan obesitas pada anak sangat diperlukan terutama dalam mencegah anak melakukan perilaku yang tidak sehat. Namun masih banyak orang tua yang tidak tahu dan tidak peduli untuk mendukung anak agar terhindar dari kelebihan berat badan ini.. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan dukungan orang tua dalam membantu pencegahan obesitas pada anak. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah orang tua siswa sekolah dasar untuk meningkatkan dukungan keluarga tentang obesitas pada anak. Kegiatan ini dilakukan dengan metode diskusi kelompok terfokus dan ceramah. Sasaran sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok. Hasil dari kegiatan ini yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan orang tua tentang obesitas sebelum dan setelah dilakukan kegiatan. Berdasarkan kegiatan ini diharapkan agar orang tua dapat mengoptimalkan perannya dalam membantu siswa berperilaku yang sehat terutama dalam upaya mencegah terjadinya obesitas karena anak masih bergantung pada orang tua dalam menentukan pilihan untuk berperilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: anak; dukungan keluarga; obesitas; orang tua

OPTIMIZING PARENTAL SUPPORT IN OBESITY PREVENTION EFFORTS IN STUDENTS

ABSTRACT

Obesity to be a nutritional problem that continually to increase from year to year, one of which occurs in school-age children. Family support in efforts to prevent obesity in children were needed especially in preventing children to conduct unhealthy behavior. But still a lot of parents who do not know and do not care to support children in order to excess weight. The aim of this activity is to increase parental support in helping prevent childhood obesity. The target of this community service activity is parents of elementary school students to increase family support about obesity in children. This activity is carried out by the method of focus group discussions and lectures. The target is 20 people divided into 2 groups. The result of this activity is an increase in parent's support about obesity before and after the activity. Based on this activity, it is hoped that parents can optimize their role in helping students behave healthily, especially in an effort to prevent obesity because they still depend on parents in making choices to behave in everyday life.

Keywords: child; family support; obesity; parent

PENDAHULUAN

Saat ini terdapat tiga beban masalah gizi di Indonesia yaitu masalah gizi kurang yang belum teratasi sepenuhnya, namun masalah gizi lebih dan masalah kurang zat gizi mikro juga semakin meningkat. Masalah gizi tersebut di Indonesia terjadi di sepanjang siklus kehidupan, termasuk

pada masa anak usia sekolah. (Agnesia D. 2018) Kasus penderita obesitas yang terjadi pada anak usia sekolah mengalami peningkatan setiap tahunnya. Menurut hasil data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2010 hingga 2018 didapatkan adanya peningkatan jumlah kasus obesitas. Peningkatannya tampak terjadi pada tahun 2010 sebesar 1,4 % anak menderita obesitas lalu meningkat menjadi 7,3% pada tahun 2013. Selain itu untuk keseluruhan usia pada tahun 2018 meningkat dari 18,8% menjadi 31% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Riskesdas Sumsel (2018) didapatkan bahwa prevalensi status gizi gemuk di Provinsi Sumatera Selatan pada anak umur 5-12 tahun yaitu sebesar 10,24 % sedangkan prevalensi status gizi obesitas yaitu sebesar 9,08 %. Adapun prevalensi status gizi gemuk berdasarkan karakteristik jenis kelamin tertinggi terjadi pada anak perempuan yaitu 10,51 % dan pada anak laki-laki yaitu 9,99 %, sedangkan berdasarkan karakteristik tempat tinggal status gizi gemuk di pedesaan yaitu sebesar 10,82 %. Prevalensi status gizi obesitas berdasarkan karakteristik jenis kelamin tertinggi terjadi pada anak laki-laki yaitu 10,53 % dan pada anak perempuan yaitu 7,56 %, sedangkan berdasarkan karakteristik tempat tinggal status gizi obesitas di pedesaan yaitu sebesar 8,24 % (Riskesdas Sumsel, 2018).

Penanggulangan kejadian kegemukan dan obesitas khususnya pada anak usia sekolah semestinya dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan berbagai pihak antara lain anak yang bersangkutan, pihak sekolah, bahkan yang terutama adalah orang tua. Lingkungan sosial keluarga adalah lingkungan yang penting dan utama bagi anak. Hal ini dikarenakan dalam keluarga inilah anak pertama kali akan memperoleh pendidikan dan bimbingan. Selain itu sebagian besar dari kehidupan anak berada dalam lingkungan keluarga. Dukungan sosial keluarga yang tinggi khususnya dari orang tua memberikan kenyamanan fisik dan psikologis bagi anak, dengan demikian anak akan merasa dicintai, diperhatikan, dihargai oleh orang lain dalam hal ini yaitu orang tuanya. Keterlibatan dari berbagai anggota keluarga juga dapat memberikan dampak positif terhadap anak (Lin, 2013). Ketersediaan bantuan dari satu orang ke orang lain juga bisa berupa partisipasi, emansipasi, motivasi, penyediaan informasi, penghargaan atau penilaian kepada individu yang lain (Spilsbury dan Korbin, 2013).

Akan tetapi dilapangan masih banyak orang tua yang belum memahami secara mendalam bagaimana dukungan yang adapt mereka berikan dalam rangka membantu mencegah dan mengatasi obesitas pada anak mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku anak dalam menjaga Kesehatan, salah satu penelitian mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kemandirian personal hygiene anak tunagrahita SLB Tunas Mulya Kelurahan Sememi Kecamatan Benowo dengan nilai p value 0,030. (Sari, O. A., & Santy, W. H. (2017). Berdasarkan data dinas kesehatan Kota Palembang beberapa tahun terakhir bahwa angka kejadian obesitas mengalami peningkatan (Profil Kesehatan Kota Palembang, 2019). Data menunjukkan bahwa anak usia sekolah terus mengalami peningkatan pada kasus obesitas. Hasil studi lapangan sebelum dilakukan kegiatan pengabdian ini didapatkan informasi bahwa orang tua tidak memahami secara rinci tentang obesitas sehingga jarang memberikan informasi kepada anak untuk menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan obesitas. Selain itu orang tua juga jarang memantau berat badan anak. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan dukungan orang tua dalam upaya pencegahan obesitas pada anak sekolah dasar.

Terdapat beberapa metode edukasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman orang tua dalam memberikan dukungan mereka sebagai upaya dalam pencegahan obesitas kepada anak. Ceramah dan diskusi kelompok terfokus (FGD) merupakan kombinasi metode yang dapat

dilakukan untuk memaksimalkan penyampaian informasi agar terdapat dua arah komunikasi sehingga diharapkan peserta akan lebih aktif dalam proses kegiatan. Target sasaran dalam kegiatan ini adalah orang tua siswa sekolah dasar di Kota Palembang.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di sekolah dasar tepatnya di wilayah Kelurahan Bukit Baru Palembang pada bulan agustus 2023. Kegiatan pelayanan terhadap masyarakat ini memiliki sasaran yaitu orang tua siswa. Adapun kegiatan berupa ceramah dan diskusi kelompok terfokus mengenai dukungan apa saja yang dapat diberikan oleh orang tua dalam pencegahan obesitas pada anak. Sasaran kegiatan pengabdian berjumlah 20 orang tua yang dibagi menjadi 2 kelompok saat sesi diskusi kelompok. Kegiatan ceramah dilakukan diawal secara serentak berisi informasi tentang konsep obesitas pada anak dan pencegahan obesitas pada anak. Selanjutnya dilakukan diskusi secara berkelompok sebanyak 2 kelompok. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner yang berisi pernyataan tentang dukungan orang tua. Kuesioner sebagai bentuk evaluasi dilakukan sebelum kegiatan ceramah dan setelah pelaksanaan diskusi kelompok. Isi kuesioner berisi tentang dukungan orang tua dalam memberikan informasi tentang obesitas, menyediakan makanan dengan gizi seimbang, mendukung aktivitas fisik anak, hingga memantau berat badan anak. Kuesioner telah dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas di Sekolah dasar di Kecamatan Sukarami Palembang dengan nilai reliabilitas 0.799 yang bermakna reliabel. Dukungan orang tua dikategorikan menjadi 2 yaitu baik ($\geq 75\%$) dan kurang baik ($< 75\%$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data dukungan orang tua dalam upaya pencegahan obesitas diolah dengan menggunakan program computer. Analisis data pada kegiatan ini merupakan analisis deskriptif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada total 20 orang tua ini menunjukkan hasil sebaran dukungan yang ditunjukkan pada Diagram 1. dan Diagram 2, berikut.

Tabel 1.
Karakteristik Responden (Orang tua)

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0	0
Perempuan	20	100
Usia		
20-35 Tahun	15	80
36-60 Tahun	5	20

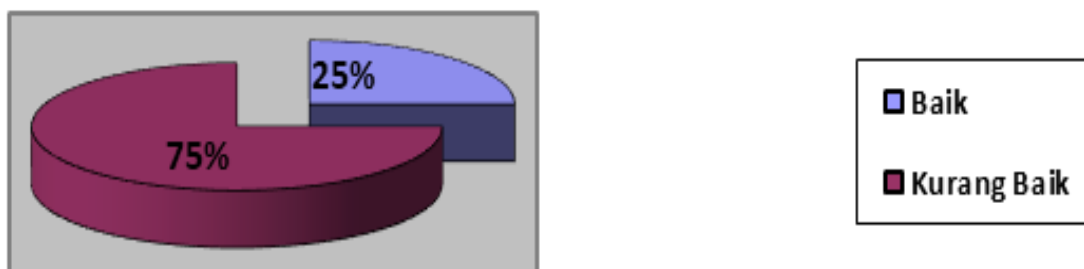


Diagram 1. Dukungan Orang Tua Sebelum Kegiatan

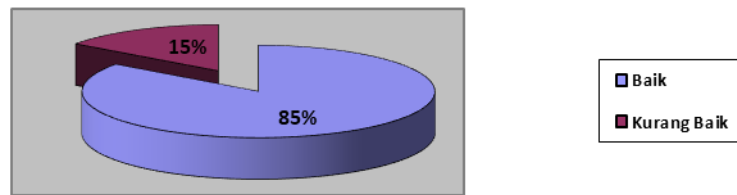


Diagram 2. Dukungan Orang Tua Setelah Kegiatan

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner tentang dukungan orang tua dalam upaya pencegahan obesitas pada anak sekolah sebelum dan setelah kegiatan didapatkan bahwa sebaran data sebelum dilakukan kegiatan ceramah dan FGD (diskusi kelompok) oleh para orang tua mengalami peningkatan pada kategori baik yaitu dari 25% (5 orang tua) menjadi 85% (17 orang tua) setelah dilakukan proses diskusi. Berdasarkan hasil dari kuesioner sebelum dilakukan ceramah dan diskusi didapatkan bahwa hanya minoritas orang tua yang secara rutin memantau berat badan anaknya serta tidak merencanakan makanan harian yang akan diberikan pada anak. Saat dilakukan sesi ceramah dan diskusi kelompok beberapa orang tua menyampaikan sudah pernah mengingatkan anak untuk tidak jajan sembarangan agar tidak sakit batuk ataupun pilek namun mereka tidak mengetahui bahwa jajanan tidak sehat juga bisa mengakibatkan kegemukan. Orang tua juga menyampaikan bahwa anak sering bermain smartphone dan jarang melakukan aktivitas fisik yang dapat mengakibatkan kegemukan.

Orang tua memiliki peran besar dalam memilih dan menyajikan makanan yang sehat untuk anak-anak. Memperkenalkan anak kepada makanan bergizi sejak usia dini dapat membentuk pola makan yang sehat. Mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, lemak jenuh, dan makanan olahan sangat penting untuk mencegah obesitas. Menyediakan makanan sehat, seperti buah-buahan, sayuran, dan sumber protein rendah lemak, serta mengajarkan anak untuk makan dengan porsi yang tepat, adalah langkah awal yang efektif ((World Health Organization, 2020). Sebaliknya setelah dilakukan kegiatan Pendidikan Kesehatan berupa ceramah dan diskusi, hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas orang tua memiliki kategori dukungan yang baik menjadi 85%. Mayoritas orang tua memahami bahwa obesitas bisa memberikan dampak buruk dalam jangka panjang serta akan merencanakan pemberian makan anak dengan gizi seimbang setiap harinya.

Selain pola makan, aktivitas fisik juga sangat penting untuk mencegah obesitas. Orang tua harus memastikan bahwa anak-anak memiliki waktu yang cukup untuk berolahraga atau bermain di luar ruangan. Mengurangi waktu menonton televisi atau bermain gadget dapat membantu anak lebih aktif secara fisik. Kegiatan keluarga seperti bersepeda, berjalan kaki, atau olahraga bersama juga dapat menjadi sarana untuk membangun kebiasaan hidup sehat. Anak-anak yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang cukup setiap hari memiliki peluang lebih kecil untuk mengalami obesitas dan masalah kesehatan terkait. (Sahoo et al., 2015). Pemahaman orang tua akan resiko obesitas pada anak mereka sangat penting dimiliki, sehingga orang tua akan mampu menerapkan pola asuh yang tepat bagi anak dalam mencegah dan menangani obesitas. (Nurbadriyah WD. 2018). Obesitas merupakan suatu ketidakseimbangan status gizi yang sering tidak disadari oleh anak dan orang tua. Selanjutnya diharapkan orang tua mampu menjadi pihak

penting yang dapat mengawali usaha pencegahan terjadinya obesitas pada anak. Karena obesitas merupakan kondisi yang akan beresiko terkena penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, dan penyakit degenerative lainnya jika tidak diatasi hingga usia dewasa (Rizona, F. dkk, 2019).

Orang tua juga harus menjadi contoh bagi anak-anak mereka. Jika orang tua menjalani pola hidup sehat, anak cenderung meniru kebiasaan tersebut. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menjaga kebiasaan makan sehat dan rutin berolahraga. Dengan demikian, anak-anak akan lebih termotivasi untuk mengikuti kebiasaan orang tua mereka. Anak-anak sering kali meniru perilaku orang tua mereka. Oleh karena itu, orang tua harus menjadi teladan dalam menjalani gaya hidup sehat. (Taveras et al., 2011). Dukungan keluarga yang diterima salah satu anggota keluarga dari anggota keluarga yang lainnya dalam rangka menjalankan fungsi-fungsi yang terdapat dalam sebuah keluarga. Bentuk dukungan keluarga terhadap anggota keluarga lainnya dapat secara moral atau material. Adanya dukungan keluarga akan berdampak pada peningkatan rasa percaya diri pada penderita dalam menghadapi proses pengobatan penyakitnya (Imran, M., Wahyuningsih, W., & Widyaningsih, T. S. 2022). Lingkungan rumah yang mendukung pola hidup sehat sangat penting. Orang tua perlu menciptakan ruang yang mendorong aktivitas fisik, seperti menyediakan mainan yang mengundang anak untuk bergerak, serta mengatur waktu dan ruang untuk kegiatan bersama keluarga yang aktif. Selain itu, orang tua harus memastikan bahwa di rumah hanya tersedia makanan sehat dan mengurangi konsumsi camilan yang tidak sehat. Penting untuk menciptakan lingkungan rumah yang mendukung gaya hidup aktif dan pilihan makanan sehat bagi anak-anak. (Haughton et al., 2013).

Pada kegiatan pengabdian kali ini terdapat kendala dalam pelaksanaan diskusi kelompok yaitu ada beberapa orang tua yang terlalu mendominasi saat penyampaian pengalaman dan orang tua yang cenderung pasif dalam menyampaikan pendapat. Namun tim pengabdian terutama fasilitator terus berupaya memberikan pertanyaan pemicu agar semua peserta dapat aktif sehingga setiap orang tua tetap dapat memberikan pengalaman dan pandangannya tentang topik yang didiskusikan. Ceramah dan diskusi kelompok terfokus merupakan metode pendidikan kesehatan yang dapat meningkatkan pemahaman orang tua dalam dukungannya untuk membantu mencegah terjadinya obesitas pada anak usia sekolah. Kegiatan diskusi kelompok memiliki pengaruh dalam peningkatan pengetahuan peserta, hal ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang preeklamsi melalui Pendidikan Kesehatan dengan metode FGD dengan nilai p value 0.05. (Astridina, L., Ningsih, N., & Rizona, F. 2020).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui ceramah dan FGD ini dapat meningkatkan dukungan orang tua dalam upaya pencegahan obesitas pada anak. Peran orang tua melalui dukungannya terhadap upaya pencegahan obesitas pada anak usia sekolah diharapkan mampu menjadi pendukung dalam menurunkan angka obesitas pada siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia D. Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar
- ASTRIDINA, L., Ningsih, N., & Rizona, F. (2020). Pengaruh Edukasi Menggunakan Metode Focus Group Discussion Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Preeklamsia (Doctoral dissertation, Sriwijaya University)

- Imran, M., Wahyuningsih, W., & Widyaningsih, T. S. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Sekolah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 267-274.
- Kemendes RI. (2019). Laporan Riskesdas Provinsi Sumatera Selatan 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemendes RI.
- Lin, C. H. (2013) 'Evaluating services for kinship care families: A systematic review', *Children and Youth Services Review*, 36, pp. 32–41.
- Nurbadriyah WD. Perilaku Orangtua Dalam Pencegahan Obesitas Anak Prasekolah Berbasis Theory Of Planned Behaviour [TPB]. *J Ners Dan Kebidanan J Ners Midwifery*. 2018;5[1]:008– 014.
- Riskesdas. (2018). Data Prevalensi Obesitas Tahun 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar.
- Rizona, F., Herliawati, H., Latifin, K., & Septiawati, D. (2019, October). Sosialisasi Faktor Penyebab Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 5, No. 1, pp. 99-103).
- Sari, O. A., & Santy, W. H. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kemandirian personal hygiene anak tunagrahita di SLB Tunas Mulya Kelurahan Sememi kecamatan Benowo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (The Journal of Health Sciences)*, 10(2), 164-171.
- Spilsbury, J. C. and Korbin, J. E. (2013) 'Social networks and informal social support in protecting children from abuse and neglect', *Child Abuse and Neglect*, 37, pp.8–16
- World Health Organization. (2020). Obesity and overweight. WHO Website.
- Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., & Kumar, R. (2015). Childhood obesity: causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2), 187–192.
- Taveras, E. M., Hoh, K., & Gillman, M. W. (2011). Parenting behaviors and childhood obesity prevention. *Journal of Pediatrics*, 158(6), 927–930.
- Haughton, B., McGrath, D., & O'Donnell, L. (2013). Creating environments supportive of healthy eating and physical activity: Policy recommendations for obesity prevention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(8), 3326–3345.