

INTISARI

Sebagian masyarakat masih ada yang beranggapan bahwa obesitas merupakan cerminan dari tingkat kehidupan yang makmur dan meningkat. Hal inilah yang sering membuat sebagian masyarakat terus mengupayakan supaya anak-anak mereka menjadi gemuk. Padahal dalam hal ini gemuk itu tidak selalu sama dengan sehat, sebagian orangtua dengan sengaja ataupun tidak sengaja membuat anak-anak menjadi kelewat gemuk yang dalam istilah kedokterannya populer dengan sebutan obesitas. Sebagian orangtua lebih suka melihat anak gemuk dan sehat dibandingkan jika melihat anak-anak kurus tetapi sehat. Karena kecenderungan inilah maka kasus obesitas pada anak menjadi meningkat akhir-akhir ini.

Pengertian obesitas pada anak berdasarkan banyaknya jaringan lemak tubuh yaitu status gizi lebih, sebagai akibat terdapatnya jaringan lemak tubuh yang berlebihan. Mengacu pada pengertian tersebut jika di telusuri lebih dalam lagi, maka terjadinya obesitas pada anak adalah akibat adanya masukan energi yang melebihi kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh. Adanya kelebihan energi ini dapat diakibatkan oleh bermacam-macam penyebab, antara lain : Pola makan yang salah, perilaku makan yang kurang baik, Kurangnya melakukan aktifitas fisik, hormonal, keturunan dan lain-lain. Sebenarnya kasus-kasus obesitas yang terjadi pada anak dapat dikurangi, dan untuk menguranginya diperlukan kerjasama yang baik antara orangtua dan anak. Upaya memperkecil terjadinya obesitas pada anak dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya : Pelaksanaan diit untuk anak, tetapi harus diingat pelaksanaan diit ini jangan sampai mengganggu pertumbuhan anak. Selain diit masih ada hal lain yaitu mengoptimalkan aktifitas fisik pada anak, seperti mengajaknya bermain dan membiarkan anak-anak berlari bersama teman-temannya.

Terjadinya peningkatan obesitas pada anak disebabkan oleh beberapa faktor yang berinteraksi secara terus menerus. Untuk memperkecil atau mengurangi terjadinya obesitas pada anak dapat dilakukan dengan cara diit yang ketat dan mengoptimalkan aktifitas fisik, dan yang tak kalah pentingnya dilakukan oleh orangtua adalah mendapat pendidikan gizi dan pemantauan tumbuh kembang anak.

ABSTRACT

There is still a part of society deeming that the obesity is a reflection of the level of prosperous and increasing life. This point that often makes them to effort esktinually so that their children to be fat and have contents, where as in it the weighty is not always same as the healty, a part of their parents make expressly or unexpressly them to be too fat, in the medical term, it is popular to be name the obesity. They tend to prefer seeing the fat and healty children than the thin ones but healty. Because of this tend the case of obesity for children to be increasing recently.

Understanding for the obesity of children is based on many patty tissues in the body, that is the nutrient status the more, as the result there are many patty tissues in body having more. Orienting for the understanding if it is explored deeper again, then there is obesity for the children as the result there are energy input that exceed the need required by the body. The excess of energy can be resulted by various causes, such as : the system of eating that is wrong , the behaviour of eating that is lees good ,seldom doing a physical activity, hormonal, hereditary,etc.Those cases of obesity for children really can be reduced, and to reduce them required a good cooperation between the parent and his /her child/children. The reducing effort for obesity of children can be performed by various ways, such as : performing a diet children, but is must be remembered that is does not hinder the children's growth. Beside that, maximizing the physical activity for children, for example, invisiting them to play and let them to run with their friend together.

The tend of increasing obesity for children is resulted by some factors interacting continually. To reduce or to minimize it can be excercised by the diet a way and maximizing the physical activity, and it is as important is with their parent must get the education of nutrient and monitor the children's growth