

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Juni 2022

Dita Royhana Handayani

Upaya Pencegahan Obesitas pada Anak di Sekolah Dasar (Studi Pustaka)

xii + 57 halaman + 3 tabel + 2 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Pada anak sekolah, obesitas adalah masalah yang serius karena akan lanjut hingga masa dewasa (Kemenkes, 2004). Obesitas pada anak jika tidak teratasi akan berlanjut sampai remaja bahkan sampai dewasa, yang dapat mengantarkannya pada masalah kesehatan yang biasanya sering dialami oleh orang dewasa seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi. Obesitas pada anak dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, sleep apnea (henti napas sesaat saat sedang tidur) dan gangguan pernapasan lain (Kemenkes, 2012). Selain itu, obesitas juga akan berpengaruh terhadap psikologisnya. Anak-anak yang obesitas cenderung lebih merasa cemas dan memiliki kemampuan bersosialisasi lebih rendah, hal tersebut juga akan mengganggu proses belajar sehingga dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademis anak. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis upaya apa saja yang dilakukan untuk mencegah obesitas pada anak di sekolah dasar.

Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (*Library Search*) dengan menggunakan buku dan jurnal terkait obesitas pada anak sekolah dasar.

Berdasarkan penelitian dari sebelas jurnal didapatkan hasil bahwa adanya penurunan berat badan serta peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang obesitas melalui program UKS seperti pelatihan dokter kecil, monitoring status gizi anak setiap bulan, penyajian makanan sehat serta pelatihan pengukuran tinggi badan, berat badan dan perhitungan IMT. Edukasi gizi menggunakan media yang tepat seperti komik, leaflet, PGS Cards dan animasi film juga terbukti efektif dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Selain itu, pendampingan keluarga juga terbukti dapat mencegah obesitas pada anak.

Sebaiknya, program UKS dilaksanakan dan dimonitoring secara kontinu. Media yang digunakan juga sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan audien serta diperlukan pendampingan keluarga.

Kata kunci : Upaya, Efektivitas, Pencegahan, Obesitas, Anak Sekolah Dasar,
Usaha Kesehatan Sekolah, Media, Pendampingan Keluarga.

Daftar bacaan : 40 literatur (1996-2021).

HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR
DEPARTEMEN

Final Project, June 2022

Dita Royhana Handayani

Childhood Obesity Prevention Effort In Elementary School

xii + 57 pages + 3 tables + 2 pictures + 21 attachments

ABSTRACT

In school children, obesity is a serious problem because it will continue into adulthood (Kemenkes, 2004). Obesity in children if not resolved will continue into adolescence and even into adulthood, which can lead to health problems that are usually experienced by adults such as diabetes, high blood pressure, and high cholesterol. Obesity in children can lead to impaired leg growth, sleep disturbances, sleep apnea (stop breathing for a moment when sleep) and other respiratory disorders (Ministry of Health, 2012). In addition, obesity will also affect the psychological. Obese children tend to feel more anxious and have lower social skills, this will also interfere with the learning process so that it can cause a decrease in children's academic achievement. The purpose of this study was to analyze what efforts were made to prevent obesity in children in elementary schools.

The research method used is a literature study (Library Search) using books and journals related to obesity in elementary school children.

Based on research from eleven journals, it was found that there was weight loss and an increase in children's knowledge and attitudes about obesity through School's Healthy Clinic programs such as small doctor training, monitoring children's nutritional status every month, serving healthy food and training on height, weight and BMI calculations. Nutrition education using media such as comics, leaflets, PGS Cards and animated films has also been proven to be effective in increasing students' knowledge. In addition, family assistance has also been shown to prevent obesity in children.

Preferably, the School's Healthy Clinic program is implemented and monitored continuously. The media used should also be adapted to the characteristics and abilities of the audience and family assistance is needed.

Key Word : Effort, Effectiveness, Prevention, Obesity, Children, Elementary School, School Health Enterprises, Media, Family Escorts.

References : 40 literatur (1996-2021)