



Pentingnya Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini yang Mengalami Obesitas

Sury Handani^{1*}, Ismaniar², Lili Dasa Putri³

¹⁻³Pendidikan Non Formal, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Penulis korespondensi: suryhandani16@gmail.com¹

Abstract. *Childhood obesity has become an increasingly significant health and education problem in various countries, including Indonesia, influenced by unhealthy eating patterns, lifestyle changes, and low nutritional literacy within families. This article aims to examine the lack of balanced nutrition in obese early childhood from the perspective of family education as part of non-formal education. The research method used is a literature review by reviewing national and international literature related to nutrition, child growth and development, and the increasing trend of obesity. The results show that obesity has physical, cognitive, psychological, and social impacts that can hinder a child's holistic development. Parents play a crucial role in establishing healthy eating habits, monitoring food consumption, and fostering an active lifestyle. Improving nutritional literacy within families, synergizing with early childhood education institutions, and supporting public health policies are considered crucial to preventing the long-term risk of obesity. Therefore, family education about balanced nutrition is a crucial strategy in supporting optimal growth and development and creating a healthy and competitive generation of early childhood children.*

Keywords: *Child Development; Early Childhood; Family Education; Nutrition; Obesity*

Abstrak. Obesitas pada anak telah menjadi masalah kesehatan dan pendidikan yang semakin signifikan di berbagai negara, termasuk Indonesia, dipengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat, perubahan gaya hidup, dan rendahnya literasi gizi dalam keluarga. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji kurangnya gizi seimbang pada anak usia dini obesitas dari perspektif pendidikan keluarga sebagai bagian dari pendidikan nonformal. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan pustaka dengan meninjau literatur nasional dan internasional terkait gizi, tumbuh kembang anak, dan tren peningkatan obesitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa obesitas memiliki dampak fisik, kognitif, psikologis, dan sosial yang dapat menghambat perkembangan holistik anak. Orang tua berperan penting dalam menentukan kebiasaan makan sehat, memantau konsumsi makanan, dan menumbuhkan gaya hidup aktif. Peningkatan literasi gizi dalam keluarga, sinergi dengan lembaga pendidikan anak usia dini, dan dukungan kebijakan kesehatan masyarakat dianggap krusial untuk mencegah risiko obesitas jangka panjang. Oleh karena itu, edukasi keluarga tentang gizi seimbang merupakan strategi krusial dalam mendukung tumbuh kembang optimal dan menciptakan generasi anak usia dini yang sehat dan kompetitif.

Kata kunci: Anak Usia Dini; Gizi; Obesitas; Pendidikan Keluarga; Perkembangan Anak

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan anak usia dini merupakan periode yang menentukan karena pada fase inilah fondasi pertumbuhan fisik, kognitif, sosial, dan emosional dibangun. Masa ini menuntut stimulasi komprehensif, baik melalui pendidikan formal, nonformal, maupun informal dalam keluarga. Dalam konteks pendidikan keluarga, orang tua berperan sebagai agen utama pembiasaan pola hidup dan perilaku anak sejak dini.

Menurut Ismaniar (2020), pendidikan keluarga mempunyai peran utama sebagai lingkungan pendidikan pertama bagi anak. Dalam perannya, keluarga bertanggung jawab untuk mengajarkan berbagai kecakapan dan karakter yang dibutuhkan dalam praktik hidup sehari-hari, membimbing dan stimulasi untuk anak, serta menanamkan norma-norma sosial yang berlaku.

Kondisi meningkatnya kasus obesitas pada anak usia dini di Indonesia menunjukkan perlunya penekanan pada pola konsumsi yang lebih sehat. Perubahan pola makan modern yang tinggi gula, garam, dan lemak, serta minimnya aktivitas fisik, menyebabkan ketidakseimbangan energi yang disimpan tubuh dalam bentuk lemak. Menurut data Kementerian Kesehatan RI (2022), sekitar 24,4% anak usia di bawah lima tahun di Indonesia mengalami masalah gizi, baik itu stunting, gizi kurang, maupun obesitas. Masalah gizi tersebut berimplikasi langsung pada tumbuh kembang anak, khususnya pada perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional. Gizi seimbang menjadi fondasi utama bagi anak untuk dapat mencapai potensi optimal dalam belajar maupun berinteraksi. Keadaan ini memberi petunjuk jika perhatian terhadap pemenuhan gizi anak masih menjadi prioritas dalam pembangunan sumber daya manusia Indonesia.

Masalah obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik seperti gangguan metabolik, gangguan respirasi, dan tekanan darah tinggi, tetapi juga dapat menurunkan rasa percaya diri, memengaruhi fungsi kognitif, dan menimbulkan hambatan interaksi sosial. Oleh karena itu, pendidikan keluarga menjadi elemen strategis dalam menanamkan literasi gizi, pengenalan makanan sehat, hingga pembiasaan aktivitas fisik. Dengan latar tersebut, kajian ini menegaskan urgensi penguatan pendidikan keluarga sebagai instrumen pencegahan obesitas pada anak usia dini.

2. KAJIAN TEORITIS

Anak usia dini yaitu tahap perkembangan individu yang pertumbuhannya pesat dan krusial. Masa ini meletakkan fondasi bagi perkembangan selanjutnya. Asosiasi Nasional Pendidikan Anak Usia Dini (NAEYC) menyatakan jika anak usia dini, yang biasanya mencakup usia 0 hingga 8 tahun, yaitu periode krusial. Di tahapan ini, anak idealnya menerima pendidikan didalam bermacam bentuk, termasuk formal, nonformal, dan informal (Maulidah, 2021).

Nutrisi adalah disiplin ilmu yang memberi pembelajaran komponen makanan dan minuman, serta kandungan zat-zat tertentu yang mudah dicerna dan memberikan manfaat bagi tubuh manusia, kecuali obat-obatan. Nutrisi berkaitan pada kesehatan manusia dengan menyediakan energi, membentuk dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan di dalam tubuh (Mardalena, I., dkk., 2021).

Lebih lanjut, nutrisi yaitu elemen penting dalam pertumbuhan fisik, fungsi sistem saraf, perkembangan otak, dan kecerdasan manusia. Pemenuhan kebutuhan nutrisi (zat gizi) yaitu

faktor kunci dalam mencapai hasil pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai pada potensi genetik (Mayar & Astuti, 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), obesitas didefinisikan sebagai keadaan patologis yang ditandai dengan penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh, yang berpotensi membahayakan kesehatan. Obesitas diklasifikasikan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dihitung dengan membagi berat badan pada kuadrat tinggi badan.

3. METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun menggunakan studi literatur (library research) dengan menelaah buku, jurnal ilmiah, laporan nasional, statistik kesehatan, serta publikasi WHO dan UNICEF dalam rentang lima tahun terakhir. Analisis dilakukan dengan mengkaji keterkaitan teori, data empiris, serta temuan penelitian yang relevan mengenai hubungan gizi, pendidikan keluarga, dan perkembangan anak usia dini.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Keadaan Obesitas pada Anak Usia Dini

Obesitas pada anak usia dini merupakan kondisi kelebihan berat badan akibat penumpukan lemak tubuh yang berlebihan. Kondisi ini terutama dipicu ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, sehingga anak mengonsumsi kalori lebih besar dibanding kebutuhan fisiologisnya. Menurut WHO (2022), meningkatnya prevalensi obesitas pada anak disebabkan oleh ketidakseimbangan energi antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh, di mana konsumsi kalori melebihi pengeluaran energi harian secara signifikan. Data nasional dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan adanya peningkatan jumlah anak yang mengalami obesitas dalam beberapa tahun terakhir, yang mencerminkan perubahan pola konsumsi makanan dan gaya hidup dalam keluarga Indonesia. Mayar & Astuti (2021) menyatakan bahwa peningkatan konsumsi makanan dengan kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi, serta makanan cepat saji, merupakan faktor utama yang secara umum ditemukan dalam keluarga modern.

Hurlock (2011) mengemukakan bahwa anak usia dini berada dalam tahap meniru perilaku orang tua dan lingkungan sekitar, sehingga pola makan keluarga menjadi faktor penentu yang sangat penting. Kondisi ini menunjukkan bahwa obesitas pada anak tidak semata-mata merupakan masalah medis, namun juga mencerminkan perubahan dalam perilaku, budaya pangan, lingkungan belajar, serta kebiasaan dalam keluarga. Tanpa adanya perubahan yang berorientasi pada keluarga, risiko obesitas pada anak diperkirakan akan terus meningkat.

Dampak Obesitas pada Perkembangan Anak

Obesitas memiliki dampak multidimensi yang dapat mempengaruhi kualitas hidup anak dalam berbagai aspek perkembangan. Dari perspektif fisiologis, penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Suryani (2023) mengungkapkan bahwa obesitas meningkatkan risiko gangguan metabolik seperti diabetes tipe 2, gangguan pernapasan, hipertensi, serta masalah kardiovaskular pada usia dini. Anak penderita obesitas juga menghadapi keterbatasan dalam mobilitas akibat kelebihan berat badan, yang berakibat pada gangguan perkembangan motorik kasar seperti berlari, melompat, dan keseimbangan tubuh (Khadijah & Amelia, 2020). Kondisi tersebut berpotensi mengurangi kesempatan anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik kelompok, yang pada gilirannya dapat mengurangi keadaan obesitas itu sendiri.

Dari sisi kognitif, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa obesitas mampu mempengaruhi konsentrasi, daya ingat, dan prestasi akademik. Menurut Kurniawan & Lestari (2023), gangguan tidur, kelelahan, serta rendahnya partisipasi dalam aktivitas olahraga yang dialami anak obesitas dapat berdampak negatif pada kinerja akademik di sekolah. Selain itu, konsekuensi emosional dan sosial sering menjadi hambatan utama yang dialami oleh anak obesitas. Fitriani & Nurbaya (2023) memaparkan bahwa anak obesitas rentan terhadap gangguan kesehatan, tekanan emosional, perasaan rendah diri, dan kesulitan dalam membangun kepercayaan diri. Sukmawati (2022) menambahkan bahwa beban psikologis tersebut dapat menghambat kemampuan anak untuk beradaptasi, mengembangkan keterampilan sosial, serta menikmati proses pembelajaran sebagai bagian dari perkembangan usia dini.

Oleh karena itu, penanganan obesitas pada anak usia dini perlu dilakukan secara terpadu dengan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pengurangan berat badan, tetapi juga pada pemulihan kualitas hidup anak secara fisik, mental, emosional, dan sosial.

Faktor yang Menyebabkan Obesitas pada Anak Usia Dini

Obesitas pada anak usia dini merupakan hasil dari interaksi kompleks berbagai faktor yang saling mempengaruhi. Dari sudut pandang biologi, faktor hereditas menjadi salah satu penyebab utama. Skinner dkk. (2018) menegaskan bahwa anak-anak yang memiliki orang tua dengan obesitas memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami kondisi serupa, disebabkan oleh kombinasi antara faktor genetik dan pola perilaku yang ditiru sejak masa kanak-kanak. Namun, faktor genetik tidak berfungsi secara terpisah melainkan diperkuat oleh lingkungan belajar serta gaya hidup yang tidak mendukung kesehatan.

Pola makan menjadi faktor dominan penyebab obesitas. Menurut Soetjiningsih (2012), anak-anak pada usia dini masih sangat bergantung pada orang tua dalam pengelolaan pola

makan sehari-hari. Apabila orang tua cenderung menyediakan makanan cepat saji, minuman manis, dan camilan tinggi kalori, maka kebiasaan tersebut akan mempengaruhi pola makan anak secara langsung. Fitriana (2022) menyatakan bahwa rendahnya literasi gizi dalam keluarga mengakibatkan ketidakpahaman orang tua terhadap kebutuhan kalori, protein, vitamin, serta mineral yang esensial untuk pertumbuhan anak secara optimal.

Selain itu, penurunan aktivitas fisik juga berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas. Rachmawati (2022) mengemukakan bahwa kemajuan teknologi menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik seperti televisi, gim digital, dan telepon genggam. Kebiasaan sedentari tersebut mengakibatkan pengeluaran energi tubuh menurun secara signifikan. Hartati (2022) menambahkan bahwa lingkungan perkotaan yang minim ruang bermain dan fasilitas aktivitas fisik turut meningkatkan risiko obesitas pada anak. Oleh karena itu, obesitas tidak hanya merupakan persoalan pola makan semata, melainkan juga konsekuensi dari pola hidup keluarga, kondisi sosial, dan kualitas pendidikan keluarga yang belum optimal.

Peran Orang Tua dalam Mencegah Obesitas

Pendidikan keluarga merupakan strategi paling dasar dalam upaya pencegahan obesitas pada anak usia dini, mengingat keluarga adalah lingkungan pertama di mana anak belajar pola makan, melakukan aktivitas fisik, serta membentuk kebiasaan hidup sehat. Lestari dan Nugroho (2023) menegaskan bahwa anak sangat rentan meniru perilaku orang tua, termasuk dalam hal pemilihan makanan, kebiasaan sarapan, konsumsi camilan, dan aktivitas fisik sehari-hari. Oleh karena itu, keluarga yang memiliki komitmen dalam menerapkan pola makan sehat akan menjadi contoh positif yang langsung mempengaruhi anak secara signifikan.

Salah satu pendekatan utama adalah meningkatkan literasi gizi dalam keluarga. Kementerian Kesehatan (2023) menyoroti bahwa pemahaman orang tua tentang jenis makanan sehat, kebutuhan nutrisi harian, dan pengaturan porsi makan dapat secara efektif mengurangi risiko obesitas. Fitriana (2022) menjelaskan bahwa keluarga dapat mengawasi perubahan sederhana, seperti menyediakan buah dan sayur di rumah, mengurangi konsumsi camilan instan, mengatur jadwal makan, serta menghindari minuman manis sebagai bagian dari pola konsumsi harian anak.

Selain pembiasaan di lingkungan rumah, aktivitas fisik juga perlu diperkuat melalui permainan di luar ruangan, olahraga bersama keluarga, dan kegiatan yang mendorong gerak aktif. Prasetyo dan Wahyuni (2023) mengemukakan bahwa keterlibatan orang tua dalam aktivitas fisik anak dapat meningkatkan motivasi, kesenangan, serta ikatan emosional anak terhadap kegiatan bergerak. Lembaga pendidikan anak usia dini juga dapat mendukung

intervensi ini melalui berbagai kegiatan tematik seperti senam rutin, sarapan sehat bersama, kebun sekolah, hingga kelas memasak sederhana (Maulidah, 2021).

Dengan demikian, pencegahan obesitas akan semakin optimal apabila dilakukan melalui kolaborasi yang berkelanjutan antara keluarga, lembaga PAUD, tenaga kesehatan, serta masyarakat, sehingga anak memperoleh stimulasi kesehatan yang komprehensif dan berkelanjutan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Obesitas pada anak usia dini merupakan persoalan multidimensional yang berdampak pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional sehingga memerlukan perhatian serius melalui peningkatan kualitas literasi gizi dalam keluarga sebagai lingkungan pendidikan pertama bagi anak. Pemenuhan gizi seimbang menjadi dasar penting bagi optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan anak, sedangkan pola makan tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, serta minimnya pengetahuan orang tua menjadi faktor utama yang memicu terjadinya obesitas. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara orang tua, pendidik PAUD, lembaga kesehatan, dan pemerintah untuk memperkuat edukasi gizi, membiasakan perilaku hidup sehat sejak dini, meningkatkan aktivitas fisik melalui kegiatan terarah, serta mengintegrasikan program pembinaan gizi dalam pendidikan anak usia dini sehingga anak dapat tumbuh menjadi generasi yang lebih sehat, mandiri, dan berdaya saing.

DAFTAR REFERENSI

- Fitriana, R. (2022). Penerapan pola makan seimbang untuk mencegah obesitas pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 5(1), 44–52.
- Fitriani, S., & Nurbaya, L. (2023). Dampak psikologis obesitas pada anak usia sekolah. *Jurnal Psikologi Perkembangan Anak*, 6(1), 67–75.
- Hartati, S. (2022). Peran edukasi gizi dalam mencegah obesitas pada anak usia dini. *Jurnal Gizi dan Pendidikan Kesehatan*, 4(1), 55–63.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Ismaniar, I. (2020). *Model pengembangan membaca awal anak: Berbasis optimalisasi pemanfaatan lingkungan keluarga*. Jurusan Pendidikan Luar Sekolah.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman gizi seimbang keluarga Indonesia*. Kemenkes RI.
- Khadijah, & Amelia, N. (2020). *Perkembangan fisik motorik anak usia dini: Teori dan praktik*. Kencana.

- Kurniawan, A., & Lestari, D. (2023). Korelasi obesitas dengan prestasi akademik dan konsentrasi belajar anak. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Anak*, 7(1), 89–98.
- Lestari, D., & Nugroho, A. (2023). Peran pola asuh orang tua dalam pembentukan kebiasaan makan sehat anak usia dini. *Jurnal Gizi dan Pendidikan Anak*, 8(2), 75–83.
- Mardalena, I., dkk. (2021). *Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan: Konsep dan penerapan pada asuhan keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Maulidah, E. (2021). Keterampilan 4C dalam pembelajaran untuk anak usia dini. *Childhood Education: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 52–68. <https://doi.org/10.53515/cji.2021.2.1.52-68>
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695–9704.
- Prasetyo, H., & Wahyuni, S. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan keterlibatan orang tua terhadap risiko obesitas pada anak usia prasekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 33–42.
- Rachmawati, R. (2022). Aktivitas fisik dan risiko obesitas anak usia dini di era digital. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 120–129.
- Rahmawati, D., & Suryani, R. (2023). Hubungan obesitas dengan risiko penyakit metabolik pada anak usia dini. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*, 8(2), 45–53.
- Skinner, A. C., Ravanbakht, S. N., Skelton, J. A., Perrin, E. M., & Armstrong, S. C. (2018). Prevalence of obesity and severe obesity in U.S. children, 1999–2016. *Pediatrics*, 141(3).
- Soetjiningsih. (2012). *Tumbuh kembang anak*. EGC.
- Sukmawati, E. (2022). Pengaruh obesitas terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(3), 120–130.
- Wahyuni, A., & Kartika, N. (2023). Dampak psikologis dan sosial obesitas pada anak usia sekolah. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(3), 201–210.
- World Health Organization. (2022). *Obesity and overweight: Fact sheet*. WHO.