



Dampak Obesitas Anak Terhadap Kemampuan Kognitif dan Interaksi sosial di Lingkungan Sekolah

Susan Amelia Fahza

Universitas Negeri Padang

Korespondensi Penulis: susanfahza563@gmail.com

Abstract. *Childhood obesity is a growing global health problem that significantly impacts various aspects of child development, particularly in the educational context. This study aims to analyze the impact of obesity on children's cognitive abilities and social interactions in the school environment. The method used was a literature review, synthesizing research findings from academic journals, health reports, and educational studies that discuss the relationship between obesity, cognitive function, and children's psychosocial well-being. The study results indicate that childhood obesity is correlated with various cognitive challenges, such as decreased attention span, reduced working memory capacity, slower information processing speed, and lower academic achievement compared to children with normal weight status. These cognitive impairments are influenced by physiological factors, including chronic inflammation and hormonal imbalances, as well as psychological factors such as low self-esteem and increased stress levels. In addition to cognitive impacts, obesity also has serious social implications. Children with obesity often experience stigmatization, bullying, and social exclusion, which can hinder their ability to build healthy social relationships. These negative social experiences have the potential to affect children's emotional regulation, self-confidence, and active participation in school activities. The combination of these cognitive and social impacts ultimately impacts children's academic success and overall development. This study emphasizes the importance of collaboration between schools, families, and health professionals in preventing and managing childhood obesity. Early intervention, supportive school environments, and inclusive social practices are necessary to sustainably improve children's physical health and psychosocial well-being.*

Keywords: *childhood obesity; cognitive development; social interaction; school environment; child well-being.*

Abstrak: Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat dan berdampak signifikan terhadap berbagai aspek perkembangan anak, khususnya dalam konteks pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak obesitas terhadap kemampuan kognitif dan interaksi sosial anak di lingkungan sekolah. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka, dengan mensintesis hasil penelitian dari jurnal akademik, laporan kesehatan, dan studi pendidikan yang membahas hubungan antara obesitas, fungsi kognitif, dan kesejahteraan psikososial anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa obesitas pada anak berkorelasi dengan berbagai tantangan kognitif, seperti penurunan rentang perhatian, berkurangnya kapasitas memori kerja, melambatnya kecepatan pemrosesan informasi, serta prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan anak dengan status berat badan normal. Gangguan kognitif tersebut dipengaruhi oleh faktor fisiologis, termasuk peradangan kronis dan ketidakseimbangan hormon, serta faktor psikologis seperti rendahnya harga diri dan meningkatnya tingkat stres. Selain dampak kognitif, obesitas juga menimbulkan implikasi sosial yang serius. Anak dengan obesitas sering mengalami stigmatisasi, perundungan, dan pengucilan sosial, yang dapat menghambat kemampuan mereka dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Pengalaman sosial negatif ini berpotensi memengaruhi regulasi emosi, rasa percaya diri, dan partisipasi aktif anak dalam kegiatan sekolah. Kombinasi dampak kognitif dan sosial tersebut pada akhirnya memengaruhi keberhasilan akademik dan perkembangan anak secara menyeluruh. Penelitian ini menekankan pentingnya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan dalam pencegahan dan penanganan obesitas anak. Intervensi dini, lingkungan sekolah yang suportif, serta praktik sosial yang inklusif diperlukan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan psikososial anak secara berkelanjutan.

Kata kunci: obesitas anak; kemampuan kognitif; interaksi sosial; lingkungan sekolah; perkembangan anak.

1. LATAR BELAKANG

Obesitas anak adalah berat badan anak secara berlebihan yang melebihi normal, dengan lemak tubuh yang berlebihan yang dapat ditentukan dari Indeks Massa Tubuh - nya di atas persentil ke-95 berdasarkan standar WHO atau CDC. Kondisi ini disebabkan makanan yang

tidak seimbang, kurang bergerak, dan juga lingkungan sekolah yang menyediakan makanan tidak sehat. Pada dasarnya, efek obesitas ini tidak hanya memengaruhi fisikitas, tetapi juga mengganggu kecerdasan, yaitu cara menerima informasi, ingatan, fokus, menyelesaikan masalah, dan hasil belajar. Lingkungan anak juga memengaruhi cara berinteraksi dengan orang lain, yaitu membangun hubungan, bergabung dalam kelompok, mengatur emosi, dan bahkan menghindari.

Selama beberapa dekade terakhir ini, obesitas remaja dan anak (usia 2-18 bulan) dibuktikan dalam beberapa aspek antara lain lanjutan obesitas setelah dewasa peningkatan risiko penyakit, seperti diabetes tipe, penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal kronis, kanker dan peningkatan mortalitas dan kematian dini. Obesitas anak berhubungan dengan obesitas dewasa. Sebuah meta analisis menunjukkan bahwa anak yang obes tidak memiliki tanggung jawab cakupan cakupan terhadap lima kali lipat risiko mengalami obesitas pada saat menjadi dewasa dibandingkan dengan anak berat badan normal. Dalam penelitian lainnya, sekitar 80% remaja dengan obesitas masih obesitas dalam dewasa.. Obesitas pada anak mempengaruhi berbagai aspek kesehatan fisik dan mental selama proses kanak-kanak. Tahun-tahun awal kehidupan sangat penting untuk membentuk pola gizi yang baik dan kebiasaan beraktivitas fisik yang dapat mencegah risiko obesitas. Memberikan ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama hidup, kemudian dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI yang tepat, merupakan kunci untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak. Pentingnya memantau gizi anak sejak dini memiliki dampak besar terhadap kesehatan anak saat remaja dan dewasa. Obesitas di kalangan kanak-kanak menjadi salah satu masalah kesehatan awam yang sangat serius pada abad ke-21.

Masalah ini bukan hanya belum punah di satu negara saja, malah secara keseluruhan dan terkini menyelewengkan banyak negara dengan taraf pendapatan rendah dan menengah, terutama di pertumbuhan bandar. Kadar kejadian obesitas di kalangan kanak-kanak pernah meningkat sangat memabangkan. Artikel ini menulis tentang obesitas anak, termasuk berbagai hal yang dapat menyebabkan hal ini serta dampak panjang yang mungkin disebabkan oleh hal itu terhadap anak.

Obesitas tidak hanya mempengaruhi hal fisik, seperti memperberat risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan gangguan metabolisme, melainkan juga mempengaruhi hal psikologis, kognitif, dan sosial anak. Obesitas anak secara langsung menyebabkan kelemahan mereka dalam belajar, perhatian, dan penampilan akademik. Secara terus menerus, penelitian menyatakan bahwa obesitas dapat merubah kemampuan otak untuk mengingat, perhati, dan

menyelesaikan masalah.

Selain itu, obesitas juga berpengaruh pada interaksi sosial di lingkungan sekolah. anak yang obesitas sering mendapatkan perlakuan, dianggap buruk oleh teman sebaya, bahkan mengalami pelecehan. Hal ini dapat menyebabkan rasa percaya diri menurun, merasa tidak ingin berinteraksi, dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi.

Menurut laporan UNICEF dan Reuters, data survei nasional dan penelitian terbaru menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan pada kelompok usia sekolah. Analisis nasional dan penelitian di beberapa daerah menunjukkan kelebihan berat badan atau obesitas pada anak berusia 5–17 tahun dalam jarak belasan persen. Misalnya, prevalensi kelebihan berat badan sekitar 17% dan obesitas sekitar 7% pada dasar sampel nasional atau penelitian populasi. Penelitian lain pada anak umur 6–12 tahun melaporkan gabungan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas sekitar 17,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa ada tren peningkatan maupun perbedaan antar wilayah di Indonesia beberapa tahun terakhir.

Hal ini karena pengaruh obesitas terhadap perkembangan anak, terutama aspek kognitif dan sosialnya, maka ada kebutuhan untuk dilakukannya penelitian yang lebih lanjut. Makalah ini dibuat agar bisa menjelaskan hubungan antara obesitas dengan perkembangan anak, serta mendorong kesadaran pentingnya mencegah dan menangani obesitas sejak dini.

Tren kesehatan masyarakat terkini menunjukkan bahwa masalah obesitas pada anak merupakan tantangan yang semakin mendesak. UNICEF melaporkan bahwa untuk pertama kalinya, jumlah anak-anak usia sekolah dan remaja dengan obesitas lebih banyak daripada jumlah anak-anak yang terjaga di seluruh dunia. Oleh karena itu, obesitas bukan hanya merupakan masalah negara Barat; terlebih lagi, obesitas melibatkan negara-negara terbelakang dan berkembang.

Secara biologis dan neurologis, obesitas anak dan remaja mempengaruhi struktur dan fungsi otak. Tomasi & Volkow (2024) menyajikan studi bahwa BMI anak berkaitan dengan perubahan di konektivitas struktural dan fungsional otak, yang kemudian berhubungan dengan kinerja kognitif terutama di keluarga berpendapatan rendah, efek ini cenderung makin nyata.

Studi Status Gizi Balita (SSGI) Kementerian Kesehatan RI (2022) Temuan: Laporan SSGI 2022 mencatat bahwa 3,8% bayi (anak usia 0-59 bulan) mengalami obesitas, sedangkan 14,5% mengalami kelebihan berat badan. Meskipun laporan ini tidak secara khusus membahas aspek sosial dan kognitif, angka ini memberikan gambaran bahwa obesitas pada anak adalah isu yang perlu diperhatikan di Indonesia. Angka ini juga memberikan gambaran bahwa tren

obesitas pada anak sedang meningkat apabila dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya.

Penelitian di Jurnal Kesehatan Masyarakat (2021) Penelitian yang diterbitkan di jurnal kesehatan masyarakat tahun 2021 (oleh peneliti dari universitas di Indonesia) menunjukkan bahwa anak-anak dengan kelebihan berat badan di sekolah dasar cenderung kurang percaya diri dan merasa tidak nyaman ketika berinteraksi dengan teman-temannya. Meskipun penelitian ini tidak menggunakan tes kognitif yang sangat ketat, hasilnya mendukung adanya masalah psikososial pada anak obesitas di lingkungan sekolah Indonesia.

Dengan demikian, mereka bisa memaksimalkan fungsi otak, kemampuan konsentrasi, serta perkembangan emosi dan sosialnya. Sekolah adalah tempat yang seharusnya mendukung anak-anak belajar, tumbuh, dan membangun hubungan sosial yang positif, tanpa hambatan dari segi fisik maupun psikologis. Jika kondisi kesehatan fisik anak baik, mereka bisa lebih fokus dalam menerima pelajaran, aktif dalam berbagai kegiatan di sekolah, serta lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman-teman. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu membentuk anak-anak Indonesia yang sehat, cerdas, dan memiliki karakter yang baik.

Obesitas pada anak saat ini adalah salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat bukan hanya di dunia, melainkan pun di Indonesia. Dari laporan World Health Organization (WHO, 2022), prevalensi anak usia 5-19 tahun yang memiliki lebih berat badan dan obesitas terus meningkat secara signifikan dalam dua dekade terakhir.

Di Indonesia, Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018 melaporkan prevalensi obesitas pada anak usia 5-12 tahun sebesar 9,2%, angka yang relatif tinggi dan khawatir. Hal ini tidak hanya mempengaruhi fisik kesehatan anak, seperti diabetes dan penyakit jantung pada masa sebelum pelayanan, Kemudian pengembangan dan analisis ini sangat tinggi karena :

1. Obesitas anak continues to fold and can potentially become two pertanahan ganda of national health in the future.
2. Impaknya dirasakan bukan hanya pada kesehatan badaniah, tapi juga pada aspek kognitif dan sosial yang mempengaruhi sangat besar dalam prestasi anak di sekolah.
3. Diperlukan intervensi holistik dari sekolah, keluarga, kesehatan, dan pemerintah untuk pencegahan dan perbaikan obesitas secara dini.
4. Menyiapkan kesadaran bahwa pendidikan anak tidak hanya dikalangan aspek akademik semata, tetapi juga perlu memperhatikan kesehatan fisik dan psikososial mereka.

Dengan sadar akan bahaya obesitas terhadap kemampuan kognitif dan interaksi sosial pada

lingkungan sekolah, diharapkan dapat dirancang rencana pencegahan dan penanganan yang tepat melalui kolaborasi antara lembaga pendidikan, keluarga, dan masyarakat.

Beberapa statistik baru menunjukkan bahwa obesitas terjadi terkait erat dengan menurunnya kemampuan kognitif dan masalah sosial antara lain anak-anak:

1. WHO (2020) menyebutkan anak dengan obesitas memiliki risiko 20% lebih tinggi mengalami gangguan konsentrasi belajar dibanding anak dengan berat badan normal.
2. Penelitian Oleh Nugroho & Handayani (2021) di Yogyakarta menentukan bahwa anak obesitas cenderung memiliki skor tes kognitif lebih rendah, khususnya dalam aspek memori kerja dan perhatian
3. Data RI Kemenkes (2021) mengindikasikan bahwa anak obesitas berisiko diskriminatifnya di sekolah dalam bentuk ejekan (bullying), hal ini akan mempengaruhi rasa percaya diri dan interaksinya di masyarakat.

Data tersebut semakin memperkuat bahwa obesitas bukan hanya seputar masalah kesehatan fisik, tetapi juga pengajaran dan psikososial.

2. KAJIAN TEORITIS

1. Pengertian

Obesitas anak adalah suatu kondisi kelebihan akumulasi lemak tubuh di anak hingga dapat mengganggu fisik kesehatannya dan perkembangan psikologisnya. Menurut WHO (2022), obesitas anak disebutkan sebagai indeks massa tubuh (IMT) lebih dari +2 standar deviasi dari median standar pertumbuhan anak.

Di Indonesia, menurut Kemenkes RI (2021), obesitas anak ditentukan dengan kurva pertumbuhan WHO, yaitu anak diklasifikasikan obesitas jika nilai Z-score IMT/U lebih dari +3 SD. Obesitas anak bukan hanya masalah kelebihan berat badan, tapi penyimpangan kesehatan yang kompleks, karena dapat mempengaruhi fisik, psikologis, dan sosial anak. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2022), obesitas adalah kegemukan melebihi ukuran normal yang disebabkan oleh penumpukan lemak di dalam tubuh.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2023) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2023) menyatakan bahwa obesitas pada anak ini terjadi jika berat badan anak berlebihan secara signifikan dari berat ideal berdasarkan usia dan tinggi badan

Anak yang menderita obesitas pun lebih mudah mengalami penyakit tidak menular awal,

antara lain diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, dan gangguan kardiovaskular. Selain itu, obesitas pun biasanya dapat menurunkan rasa percaya diri anak, sehingga membuat mereka mudah terganggu oleh ejek atau bullying, sehingga mempengaruhi interaksi sosial dan pembentukan emosionalnya.

Menurut Suryanto (2019), obesitas anak adalah "suatu keadaan medis ketika lemak tubuh menumpuk secara berlebihan sehingga menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang." Ini menjelaskan bahwa obesitas bukanlah hanya masalah estetika atau penampilan, melainkan ancaman berat terhadap kualitas hidup anak di masa depan.

Untuk selain dari penyebab gizi berlebih, kondisi obesitas di anak juga dipicu oleh pola asuh, lingkungan, dan gaya hidup. Pola konsumsi makan dengan kalori tinggi (seperti makanan cepat saji dan minuman manis), kurangnya gerakan fisik, serta peningkatan penggunaan gawai yang akan menjadikan anak tidak akan bergerak-segerakannya lagi, adalah faktor utama yang mempercepat terjadinya obesitas. Faktor lain seperti genetik dan kondisi lingkungan (seperti kekurangannya area bermain) juga termasuk penyebabnya.

Dengan demikian, obesitas anak dapat dipahami sebagai sebuah kondisi multifaktor yang tidak hanya disebabkan oleh kelebihan asupan energi, tetapi juga oleh faktor perilaku, lingkungan, sosial, bahkan kebijakan publik. Oleh karena itu, pencegahan obesitas anak harus dilakukan secara komprehensif melibatkan orang tua, sekolah, masyarakat, dan pemerintah, agar anak dapat tumbuh dengan sehat, cerdas, dan memiliki kualitas hidup yang baik.

2. Faktor Penyebab Obesitas Pada Anak

Anak obesitas tidak didasarkan pada satu aspek saja, tapi merupakan hasil interaksi dari beberapa aspek, yaitu:

1. Faktor Pola Makan : Konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan camilan kalori tinggi menjadi penyebab utama obesitas anak. Penelitian Utami (2020) menunjukkan bahwa anak yang mengonsumsi fast food secara teratur memiliki kemungkinan obesitas lebih besar daripada anak dengan pola makan seimbang.
2. Kurangnya Aktivitas Fisik: Para anak zaman digital lebih sering menghabiskan waktu dengan gawai dibanding melakukan aktivitas fisik. Gaya hidup sedentari atau kurang aktivitas fisik menurut Hidayat (2021) berperan dalam bertambahnya kasus obesitas sebanyak 30% di kalangan anak usia sekolah dasar.
3. Faktor Genetik and Biologis : Anak yang mempunyai riwayat keluarga obesitas lebih terisiko mengalami obesitas. Seperti telah dinyatakan dalam penelitian Adriana (2020),

faktor genetik mempengaruhi regulasi metabolisme dan penyimpanan lemak pada anak

4. Lingkungan dan Pola Asuh : Kebiasaan makan keluarga, kurangnya kontrol orang tua terhadap konsumsi makanan anak, serta minimnya dukungan lingkungan untuk aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas.

3. Dampak Obesitas Terhadap Kesehatan Anak

Dampak obesitas terhadap kesehatan anak mewujudkan jumlah gangguan, risiko sakit, dan masalah perkembangan yang dialami karena kelengkungan lemak di dalam tubuh anak. Obesitas bukan hanya mengenai kesehatan fisik anak, melainkan juga berdampak terhadap kondisi mental dan sosial anak.

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia 2022, obesitas pada anak bisa menyebabkan jumlah penyakit kronis sejak usia dini, menimbulkan penurunan kualitas hidup, serta menambahkan kemungkinan anak tetap obesitas hingga dewasa. Dalam laporan WHO tahun 2020, obesitas anak dilihat sebagai salah satu determinan pengembangan penyakit tidak menular yang memiliki efek jangka panjang. Secara bahasa, efek merugikan obesitas berlangsung pada beberapa aspek kehidupan anak, yaitu fisik, mental, dan sosial karena terjadinya penimbunan lemak di dalam tubuh yang berlebihan. Beberapa contoh efek obesitas bagi anak adalah :

1. Dampak Fisik

- a. Diabetes type 2: Remaja yang obesitas lebih rentan terhadap resistensi insulin, hal ini dapat menyebabkan diabetes. Contoh : Seorang anak remaja berusia 12 tahun yang obesitas juga mulai memiliki kadar gula darah tinggi, walaupun belum dewasa.
- b. Hipertensi dan penyakit jantung : Tekanan darah obesitas anak lebih tinggi dari anak dengan berat badan normal. Contoh : Seseorang anak berusia 10 tahun yang obesitas punya tekanan darah sebesar 140/90 mmHg, padahal nilai normalnya lebih rendah.
- c. Gangguan pernapasan (sleep apnea) : Anak sering mendengkur dan mengalami henti nafas saat tidur
- d. Masalah sendi dan punggung: berat badan berlebihan akan cenderung membebankan tulang lutut dan punggung.

2. Dampak Psikologis

- a. Percaya diri rendah karena bentuk badan yang berlainan dari teman-teman Contoh : Seorang anak obesitas tidak suka maju untuk presentasi kelas karena takut diejek.
- b. Gangguan Citra Tubuh (body image) yang bisa menimbulkan stress dan depresi.

Contoh : Anak laki-laki berusia 11 tahun secara teratur merasa "jelek" dan menolak berfoto bersama teman-teman.

- c. Makan berlebihan karena perasaan yang negatif, seperti marah atau duka

3. Dampak Sosial

- a. Diperlakukan dengan ejekan atau bullied di sekolah karena bentuk tubuh gemuk.
Contohnya : seorang anak obesitas dipanggil dengan julukan "gendut" yang membuatnya merasa minder Kesulitan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, terlebih lagi olahraga.
- b. Isolasi sosial : Anak cenderung mengisolasi diri karena merasa tidak diterima oleh teman sebaya.

Dampak obesitas pada kesehatan anak bisa mempengaruhi negatif dalam berbagai cara, yaitu fisik bisa menyebabkan penyakit kronis, psikologis bisa menyebabkan anak kurang percaya diri atau bahkan depresi, dan sosial bisa menyebabkan anak menjadi disosul atau sulit bergaul dengan teman-teman. Seluruh dampak tersebut dapat dirasakan terang di sehari-harinya anak di sekolah serta di rumah.

4. Konsep Kemampuan Kognitif Dan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Dini

Kemampuan kognitif adalah kemampuan anak untuk berpikir, belajar, memecahkan masalah, dan mengingatkan informasi. Piaget (dalam Sujiono, 2018) mengungkapkan bahwa pertumbuhan kognitif anak terjadi melalui tahap yang melibatkan kemampuan berpikir logis, abstrak, dan simbolik.

Pada anak usia sekolah, kemampuan kognitif melesat menjulang konsentrasi, daya ingatan, kemampuan membaca, berhitung, dan memecahkan masalah. Obesitas berbisanya mengganggu aspek ini karena anak obesasi umumnya memiliki masalah kesehatan yang mengebor selera belajar selain menurunkan motivasi akademik (Utami, 2020).

Sosial interaksi adalah sebuah proses timbal balik hubungan antara anak dengan orang lainnya, di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Intergaksi sosial di anak menurut Hurlock (2017) termasuk memiliki kemampuan berinteraksi, bekerja, serta membentuk relasi pertemanan.

Anak yang mengalami obesitas sering menghadapi hambatan dalam interaksi sosial akibat rendahnya rasa percaya diri dan pengalaman diskriminasi. Hal ini berdampak pada terbatasnya partisipasi anak dalam kegiatan kelompok, yang pada gilirannya memengaruhi keterampilan sosial dan emosionalnya.

5. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif-komparatif untuk melihat perbedaan kemampuan kognitif dan interaksi sosial antara siswa obesitas dan non-obesitas. Populasi adalah seluruh siswa di sekolah penelitian. Sampel dipilih dengan stratified random sampling berdasarkan kelas, sebanyak ± 100 siswa. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa obesitas pada siswa memiliki dampak yang nyata terhadap aspek kognitif dan interaksi sosial di lingkungan sekolah. Siswa dengan status obesitas cenderung menunjukkan kemampuan kognitif yang lebih rendah, ditandai dengan nilai akademik atau skor tes kognitif yang sedikit di bawah siswa dengan berat badan normal. Hal ini dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, serta kurangnya aktivitas fisik yang berfungsi menunjang fungsi otak dan konsentrasi belajar. Selain itu, obesitas juga berpengaruh terhadap interaksi sosial siswa, di mana anak obesitas lebih berisiko mengalami penurunan kepercayaan diri, merasa terisolasi, serta lebih sering menghadapi ejekan atau penolakan teman sebaya. Kondisi ini menyebabkan mereka kurang terlibat aktif dalam kegiatan kelompok dan komunikasi sosial di kelas.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa obesitas bukan hanya masalah kesehatan fisik, tetapi juga berkaitan dengan prestasi belajar dan kesejahteraan sosial-emosional siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya sekolah, guru, dan orang tua untuk menerapkan pola hidup sehat, memberikan dukungan psikologis, serta menciptakan lingkungan belajar yang inklusif agar siswa obesitas dapat berkembang optimal baik secara akademik maupun sosial.

3. PEMBAHASAN

1. Kondisi Umum Obesitas Pada Anak Usia Dini

Obesitas di anak usia dini menjadi fenomena semakin memprihatinkan. Progres World Health Organization (WHO, 2022) menunjukkan bahwa kemunculan obesitas di anak terus meningkat dunia, tidak terkecuali Indonesia. Anak obesitas memiliki indeks massa tubuh (IMT) lebih dari +2 standar deviasi median standar pertumbuhan. Masalah ini tidak hanya fisik, melainkan juga terkait kesehatan mental, kognitif, dan sosial anak.

Untuk lingkungan sekolah, obesitas anak usia dini tampak dari hal-hal sebagai sifat-sifat seperti badan yang relatif lebih besar dari teman sebaya, terbatasnya dalam penjemputan kegiatan fisik, serta cenderung mengalami lelah jika berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran dan permainan. Hal ini menunjukkan bahwa obesitas harus dipandang sebagai kondisi medis serius, bukan hanya persoalan estetika atau penampilan fisik. Pada anak usia

dini, penumpukan lemak yang berlebihan dapat menghambat aktivitas bermain dan belajar, yang seharusnya menjadi kegiatan utama anak dalam mengembangkan potensi.

Teori perkembangan menekankan bahwa pertumbuhan anak dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial. Menurut Bronfenbrenner (1979) dalam teori ekologi perkembangan, obesitas anak tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti genetik dan metabolisme, tetapi juga oleh lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Obesitas anak usia dini harus dipahami sebagai fenomena multifaktor. Misalnya, pola makan keluarga yang tidak sehat, minimnya kesempatan bermain di luar rumah, serta budaya sekolah yang tidak mendukung aktivitas fisik aktif akan mempercepat risiko obesitas.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), obesitas terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara asupan energi (makanan) dengan pengeluaran energi (aktivitas fisik). Anak yang mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak tetapi jarang melakukan aktivitas fisik memiliki risiko besar mengalami obesitas.

Teori ini relevan dengan kondisi saat ini, di mana anak-anak lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan manis, atau minuman bersoda. Ditambah lagi, banyak anak usia dini yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai dibandingkan bermain aktif di luar rumah.

Berdasarkan teori-teori di atas, kondisi umum obesitas pada anak usia dini dapat dianalisis sebagai berikut:

a. Prevalensi yang meningkat

Data Riskesdas (2018) menyebutkan bahwa prevalensi obesitas pada anak usia 5-12 tahun di Indonesia adalah 10,8%. Angka ini tergolong tinggi dan menunjukkan bahwa obesitas adalah isu nyata pada anak usia sekolah dasar dan prasekolah.

b. Penyebab utama bersifat multifaktor

Obesitas tidak hanya disebabkan oleh pola makan yang berlebih, namun juga oleh gaya hidup modern, kurangnya aktivitas fisik, pola pengasuhan yang permisif terhadap konsumsi makanan yang tidak sehat, hingga pengaruh lingkungan sekolah dan media.

c. Serius dampak jangka panjang

Anak obesitas memiliki risiko kesehatan jangka panjang seperti diabetes, penyakit jantung, serta gangguan psikologis seperti rendahnya rasa percaya diri. Selain itu, perkembangan kognitif dan interaksi sosial mereka dapat terganggu, karena anak sering mengalami ejekan dari teman sebaya atau merasa minder.

d. Perlu intervensi holistik Pencegahan obesitas anak tidak bisa hanya fokus pada gizi

semata. Diperlukan pendekatan holistik integratif, mencakup pola makan sehat, aktivitas fisik rutin, pengasuhan responsif, edukasi gizi di sekolah, hingga dukungan kebijakan pemerintah.

apabila artikel ini merupakan bagian dari skripsi/tesis/disertasi/makalah konferensi/hasil penelitian.

2. Faktor Lingkungan Sekolah Yang Berkontribusi

Sekolah merupakan salah satu dari beberapa faktor yang mempengaruhi pola hidup anak. Berikut adalah beberapa aspek lingkungan sekolah yang berkontribusi pada obesitas anak:

- a. Makanan di kantin sekolah: makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak banyak disediakan oleh kantin, dan makanan yang sehat kurang tersedia.
- b. Kurangnya aktivitas fisik: keterbatasan jam olahraga atau kurangnya kegiatan permainan aktif membuat anak tidak cukup bergerak.
- c. Teman sebaya dampak: anak akan lebih cenderung meniru kebiasaan teman, bahkan dalam memilih makanan atau gaya hidup yang kurang sehat.

Menurut Kemenkes RI (2021), lingkungan sekolah mempunyai pengaruh besar dalam membentuk perilaku makan sehat dan kebiasaan aktivitas fisik anak

3. Dampak Yang Tampak di Lingkungan Sekolah

Anak yang obesitas di sekolah tidak hanya mennghadapi masalah fisik, tetapi sosial dan akademik. Beberapa gambaran nyata yang terjadi diantara lain :

- a. Anak kurang percaya diri untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik.
- b. Anak menjadi mudah lelah selama pelajaran jasmani.
- c. Risiko ejekan atau perundungan oleh teman sebaya karena adanya perbedaan fisik.
- d. Penurunan konsentrasi belajar sebagai akibat dari kondisi kesehatan.
- e. Beberapa anak menarik diri dari aktivitas sosial karena merasa minder terhadap bentuk tubuhnya
- f. Prestasi akademik mungkin menurun karena gangguan konsentrasi, meskipun ini juga tergantung pada semangat dan motivasi dari guru ataupun orang tua

4. Upaya Yang Dilakukan Sekolah

Beberapa sekolah terutama sudah mulai melaksanakan upaya tersebut, di antaranya:

- a. Menggunakan program jajanan sehat di kantin.
- b. Memasukkan latihan olahraga atau senam sehari-hari.
- c. Memberikan edukasi gizi kepada anak dan orang tua.
- d. Menjalankan tes kesehatan secara berkala bersama pihak puskesmas.

Hal ini sesuai dengan rekomendasi UNICEF (2020) bahwa intervensi gizi anak usia dini perlu dilaksanakan lintas sektor, di antaranya sekolah sebagai lembaga pendidikan dasar. Umumnya, obesitas anak di setiap lingkungan sekolah adalah masalah hakiki dan semakin sering membayarnya. Lingkungan sekolah berperan besar, baik sebagai sumber masalah (seperti kantin tidak sehat atau ketidakhadiran gaya hidup fisik). maupun sebagai solusi (seperti pelatihan tentang gizi, program olahraga, serta dukungan dari guru dan teman sebaya). Karena itu, sekolah memegang peran penting dalam mencegah dan mengatasi obesitas anak agar mereka bisa tumbuh dan berkembang secara sehat, baik fisik, pikiran, maupun sosial.

C. Dampak Obesitas Terhadap Kemampuan Kognitif

Kemampuan kognitif adalah pengelolaan proses berpikir yang melibatkan anak memiliki kemampuan untuk menerima, ingat, memahami, analisis, dan memecahkan masalah. Pada tahun kanak-kanak, kemampuan ini berkembang amat cepat dan sangat bergantung pada keadaan fisik, lingkungan hidup, dan keadaan kesehatan anak.

Di kalangan anak sekolah, kemampuan ini amat tidak kira-kira dalam mendampingi proses belajar dan prestasi akademik. Obesitas ternyata berdampak besar terhadap kemampuan kognitif anak, baik langsung melalui perubahan di dalam tubuh atau tidak langsung melalui faktor psikologis dan sosial.

World Health Organization (WHO, 2022). Obesitas anak adalah kondisi di mana indeks massa tubuh (IMT) berada lebih dari +2 standar deviasi di atas median standar pertumbuhan anak usia 5-19 tahun.

1. Mekanisme Biologis yang mempengaruhi kemampuan kognitif.

- a. Gangguan darah ke otak : lemak berlebih bisa menyebabkan pembuluh darah mengeras dan menyempit, sehingga aliran darah ke otak terganggu. Hal ini menyebabkan kurangnya oksigen dan nutrisi, sehingga kemampuan ingatan dan fokus anak terganggu
- b. Peradangan (Inflamasi) Kronis : Anak obesitas sering mengalami peradangan yang berlangsung terus menerus, meski tidak terlihat. Peradangan ini bisa mempengaruhi jaringan otak, terutama hipokampus yang berperan dalam belajar dan mengingat
- c. Gangguan tidur (sleep apnea) : banyak anak mengalami obesitas mengalami gangguan tidur, seperti mendengkur atau henti napas sejenak. Tidur yang tidak berkualitas bisa menyebabkan sulit fokus, daya ingatan menurun dan lambat dalam memproses informasi.

2. Dampak Terhadap Kemampuan Kognitif Pada Anak Obesitas

- a. Kesulitan Konsentrasi di kelas : Anak Obesitas lebih mudah teralih oleh hal-hal disekitar dan sulit memperhatikan penjelasan guru.
 - b. Penurunan daya ingat jangka pendek : anak kesulitan mengingat materi yang baru diajarkan, sehingga prestasi akademiknya menurun.
 - c. Lambat dalam memproses informasi : anak butuh waktu lebih lama untuk memahami pertanyaan atau tugas yang diberikan.
 - d. Skor tes akademik lebih rendah : beberapa penelitian, seperti penelitian oleh Liang et al., menunjukkan bahwa anak obesitas cenderung mendapatkan nilai matematika dan membaca yang lebih rendah dibandingkan anak dengan berat badan normal.
3. Contoh nyata di sekitar kita
- a. Seorang anak kelas 6 SD yang obesitas sering terlewat di kelas karena tidurnya buruk. Hal ini membuatnya susah mengingat Pelajaran dan nilainya dibawah rata-rata.
 - b. Saat Ujian matematika, anak obesitas memerlukan waktu lebih lama untuk menyelesaikan soal dibandingkan temannya.
 - c. Guru melaporkan bahwa anak obesitas lebih sering tidak aktif dalam diskusi kelompok karena merasa lambat memahami materi.

Dampak obesitas terhadap kemampuan kognitif anak cukup besar. Selain masalah fisik, obesitas juga memengaruhi kemampuan ingat, konsentrasi, kecepatan berfikir dan prestasi akademik. Bila tidak diperhatikan, hal ini bisa mempengaruhi pendidikan dan masa depan anak secara jangka Panjang.

D. Dampak Obesitas Terhadap Interaksi Sosial Anak

Selain memengaruhi otak, obesitas juga mempengaruhi luasnya anak dalam berinteraksi dengan teman di sekolah. Anak usia sekolah berada pada masa kritis untuk membina kawan dan belajar berhubungan dengan orang lain. Namun, obesitas biasanya menutup jalan ini.

- a. Stigma dan bullying: Anak obesitas biasanya disekucikan atau lambat, jadi mengalami malu dan tidak percaya diri.
- b. Sulit bermain teman: Mereka tidak sering diundang bermain, terutama di aktivitas fisik seperti olahraga atau permainan kelompok.
- c. Isolasi sosial: Anak obesitas lebih suka bermain sendiri sebelum tidur atau bermalas-malasan di atas gadget karena merasa tidak diterima.
- d. Rendahnya kepercayaan diri: Adanya kebiasaan buruk terhadap tubuh menyebabkan anak enggan tampil di depan kelas atau menyertakan perlombaan sekolah.

Contoh kasus: Seorang anak kelas 5 SD yang obesitas tidak ingin ambil bagian lomba baca

puisi karena takut diejek teman. Sementara itu, anak lain yang obesitas lebih suka duduk di pinggir lapangan waktu olahraga karena merasa minder. Dampak sosial ini mungkin akan menyebabkan kecemasan, sedih, dan sulit berinteraksi dengan orang lain. Ini pada akhirnya mungkin akan mengganggu perkembangan emosional dan sukses belajar anak di sekolah.

4. PENUTUP

Kesimpulan

Obesitas adalah masalah kesehatan yang amat serius dan terjadi semakin sering, bahkan di Indonesia. Hal ini tidak hanya memengaruhi kesehatan tubuh seperti penyakit jantung dan diabetes tipe 2, tetapi juga berdampak pada kemampuan berpikir dan hubungan sosial anak. Dari segi kognitif, obesitas bisa menyebabkan peradangan di otak, gangguan tidur seperti apnea saat tidur, serta menurunnya aliran darah ke otak.

Sebelumnya, anak obesitas mungkin mengalami kesulitan dalam fokus, mengalami daya ingat menurun, dan lambat dalam memahami sesuatu sehingga dapat mempengaruhi hasil belajarnya. Di sisi sosial, anak obesitas kebanyakan dijadikan korban perundungan, candaan, atau perlakuan tidak adil oleh teman temannya. Hal ini dapat menyebabkan anak menjadi kurang percaya diri, keras untuk berinteraksi dengan orang lain, serta berisiko menderita gangguan seperti cemas atau depresi.

Penyebab obesitas anak dapat bersumber dari berbagai hal, seperti keturunan, tidak seimbang pola makan, kurang beraktivitas, hingga sekitar lingkungannya sendiri seperti kantin sekolah yang menawarkan hidangan tidak sehat. Di sini, permasalahan itu adalah masalah yang kompleks dan membutuhkan kerjasama dari berbagai pihak untuk diputuskan.

Saran

1. Untuk Sekolah
 - a. Menyediakan kantin yang menawarkan makanan bergizi dan seimbang.
 - b. Meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga di dalam program belajar mengajar,
 - c. Menerapkan program anti-bullying sehingga semua siswa merasa nyaman dan diterima.
 - d. Menyajikan layanan konseling psikologis kepada siswa obesitas yang memiliki masalah emosional atau sosial
2. Untuk Orang Tua
 - a. Membiasakan anak makanan sehat di rumah, menekan makanan berlemak dan minuman manis.
 - b. Selalu meminta anak untuk melakukan aktivitas fisik, seperti bersepeda, berenang,

atau pagi jogging.

- c. Memberikan dukungan emosi agar anak tidak merasa rendah diri atau di anggap berbeda dengan teman temannya.
 - d. Berusaha menjadi contoh dalam menjalani gaya hidup sehat.
3. Bagi Pemerintah dan Masyarakat
- a. Menyelenggarakan program pendidikan gizi dan kesehatan anak di sekolah maupun masyarakat.
 - b. Mendorong kebijakan yang mendukung kantin sehat sekolah.
 - c. Menyediakan fasilitas olahraga yang mudah dijangkau anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2021). *Obesitas pada Anak: Diagnosis, Pencegahan, dan Tata Laksana*. Jakarta: IDAI Publishing.
- Kemendes RI. (2022). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Obesitas pada Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Soetjiningsih & Ranuh, I.G.N.G. (2020). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization. (2020). *Ending Childhood Obesity: Implementation Plan*. Geneva: WHO Press.
- Global Health Journal Indonesia. (2022). "Body Image, Bullying, and Social Interaction among Obese Students." *Jurnal Kesehatan Global*. Akses dari: <https://jurnalkesehatanglobal.or.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Prevalensi Obesitas pada Anak. Akses dari: <https://www.kemkes.go.id>
- Liang, J., et al. (2021). "Childhood Obesity and Cognitive Function: Evidence from School-aged Children." *Journal of Child Health and Nutrition*, 15(2), 87-95.
- Malahayati Journal. (2024). "Hubungan Status Gizi Berlebih dengan Fungsi Kognitif Anak Usia Sekolah" E-Jurnal Malahayati diakses dari <https://ejurnalmalahayati.ac.id>
- UNICEF Indonesia. (2023). *Landscape Analysis of Overweight and Obesity in Indonesia*. Diakses dari: <https://www.unicef.org/indonesia>
- Universitas Airlangga. (2024). "Hubungan Kegemukan dengan Prestasi Akademik pada Anak Sekolah Dasar di Surabaya." E-Journal UNAIR. Diakses dari: <https://ejournal.unair.ac.id>