

## **BAB II. PEMBAHASAN MASALAH & SOLUSI MASALAH OBESITAS PADA ANAK**

### **II.1 Obesitas**

Obesitas sudah menjadi sesuatu hal yang fenomenal di Indonesia. Seperti yang diketahui bahwa setiap manusia memiliki tubuh dan berat badan yang normal atau seimbang. Berbeda halnya bila berat badan tersebut melebihi batas normalnya atau kelebihan berat badan yang biasa disebut obesitas. Obesitas merupakan kondisi tubuh dimana lemak yang berlebih dan dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Orang yang terkena obesitas tubuhnya akan menimbun berbagai lemak dan memiliki ciri – ciri fisik pipi yang tembem, perut yang membuncit, wajah yang membulat, leher yang relatif pendek, dinding perut yang berlipat. (Yahya, 2017, h.12)

Sedangkan menurut Fikawati (2017, h.115) Obesitas dapat diartikan sebagai *overweight* dalam tingkat yang parah, dimana terjadinya penumpukan jaringan *adipose* (lemak) pada tubuh secara berlebih. Selain penumpukan jaringan lemak di tubuh secara berlebih ada juga didalamnya yang termasuk antara lain otot, tulang dan air. Obesitas dapat terjadi karena kelebihan jumlah sel lemak dan bertambah besarnya sel lemak hal tersebut dapat disebut *hiperplasi* dan *hipertrofi*. *Hiperplasi* adalah penambahan jumlah sel sedangkan *hipertrofi* adalah peningkatan ukuran sel. Ada dua macam sel lemak yaitu:

- Sel Lemak Putih (*White Adipose Tissue*)  
Sel lemak putih berfungsi menyimpan lemak untuk penggunaan energi di masa depan, komponen dari sistem *endokrin* dan membantu membuat *estrogen*.
- Sel Lemak Cokelat (*Brown Adipose Tissue*)  
Sel lemak cokelat berfungsi untuk menyimpan energi. Selain itu, sel lemak juga bisa menciptakan panas. Lemak diketahui berfungsi untuk mempertahankan suhu pada bayi yang baru lahir. Semakin dewasa sel lemak cokelat maka jumlahnya semakin berkurang.

Pada sel lemak putih (*white adipose tissue*) adalah lemak yang biasa kita sebut sehari – hari. Lemak putih merupakan cadangan terbesar pada tubuh dan berada di bawah kulit (*subcutan*) atau di sekitar organ dalam (*viscera*) yang disebut lemak di perut (*visceral fat*). Pada penderita obesitas, sel lemak putih akan melebar. Orang yang mengalami obesitas biasanya memiliki lemak diperut (*visceral fat*) yang banyak. Pada kenyataannya, setiap orang secara normal memiliki beberapa lemak diperutnya. Lemak tersebut dibutuhkan untuk memberikan bantalan pada organ – organ diperutnya. Tetapi, bila lemak di perut berlebihan maka akan berbahaya bagi kesehatan.

Obesitas terjadi karena energi pemasukan lebih besar daripada energi pengeluaran dan berlangsung dalam waktu yang lama dan terus – menerus. Akibat dari kondisi ini, semakin lama lemak semakin terkumpul di badan. Sedangkan, pemasukan makanan ke dalam tubuh berasal dari karbohidrat, protein, dan lemak. Bila ingin mengetahui apakah seseorang obesitas atau tidak dapat diketahui dengan cara mengukur melalui berat badan dibagi dengan tinggi badan atau biasa disebut dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Seperti menurut Arora (2008, h.2) bila tubuh memiliki kelebihan 20% dari berat badan yang ideal maka disebut kelebihan berat badan atau kegemukan, berbeda halnya dengan tubuh yang memiliki kelebihan 30% dari berat badan ideal disebut obesitas. Tubuh ideal pada anak perempuan yaitu 17 - 23 sedangkan anak laki - laki 18 -25, bila berat badan anak perempuan 23 - 27 sedangkan anak laki - laki 25 -27 sudah disebut dengan kegemukan. Bila anak perempuan dan laki - laki melebihi 27 maka dikatakan obesitas. Untuk mengatakan bahwa anak tersebut mengalami obesitas itu dapat dilakukan melalui pemeriksaan rutin ke dokter atau dengan pengukuran IMT. Dalam ciri fisiknya anak yang obesitas pasti badannya akan lebih besar dari anak seusia lainnya. Tetapi cara satu - satunya untuk memastikan apakah anak mengalami kegemukan adalah dengan rutin memeriksakan anak ke dokter atau Puskesmas untuk memantau tinggi dan berat badannya sesuai grafik tumbuh kembangnya di KMS. Jika grafik sudah mengikuti garis hijau artinya anak memiliki berat badan normal, tapi jika berada di atas garis hijau artinya anak memiliki berat badan berlebih.

Obesitas merupakan salah satu penyakit gaya hidup masa kini yang diakibatkan langsung dari kebiasaan makan – makanan yang tidak sehat dan gaya hidup yang santai. Dengan pola hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan obesitas seperti pada makan – makanan yang tidak sehat secara berlebih dan tidak diseimbangkan dengan olahraga atau kegiatan fisik. Selain itu faktor genetik juga dapat mempengaruhi terjadinya obesitas.

Menurut McWilliams dalam Fikawati (2017, h.108) Kontrol terhadap berat badan perlu dimulai sejak dini karena akan memengaruhi berat badan hingga dewasa (diperkirakan sekitar 80% anak – anak yang mengalami obesitas akan tetap seperti itu hingga mereka dewasa). Ketika kedua orang tua mengalami obesitas, anak akan mempunyai risiko sebesar 80% untuk mengalami hal yang sama. Jika hanya salah satu dari orang tua mengalami obesitas, maka resiko yang dialami anak untuk menjadi obesitas sebesar 40%. Di lain pihak, jika kedua orang tua mempunyai berat badan normal, anak tetap memiliki resiko untuk terkena obesitas sebesar 7%. Sehingga kemungkinan tersebut dapat terjadi. Pembentukan berat badan *overweight* dan obesitas pada masa bayi lebih disebabkan oleh faktor lingkungan dibandingkan faktor genetik. Pengaruh faktor lingkungan disebabkan oleh pola pemberian makanan dari orang tua bayi, apakah memberikan makan dengan asupan zat gizi secara berlebih dari yang dibutuhkan seorang bayi. Faktor genetik akan terlihat pengaruhnya pada saat seseorang beranjak remaja (sekitar usia 9 tahun).

WHO telah menyatakan bahwa obesitas merupakan epidemi global, dimana prevelensinya terus meningkat tidak hanya di negara maju, tetapi juga di negara berkembang seperti Indonesia. Pada data Riskesdas (2010) menunjukkan, persentase balita gemuk meningkat mencapai sebesar 14% (angka ini bahkan lebih tinggi dari persentasi balita yang sangat kurus dan kurus mencapai 6% dan 7,3% atau 13,3%) padahal pada 2007 persentase balita gemuk hanya sebesar 12,2% (Kemenkes, 2007 dan 2010). Selanjutnya data Riskesdas 2013 menunjukkan anak gemuk usia 5 hingga 12 sebesar 18,8% dan angka tertinggi di DKI Jakarta mencapai sebesar 30,1% (Kemenkes, 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Himpunan Studi Obesitas Indonesia (2004) diketahui bahwa sebanyak 20,18% dari penduduk

dewasa (25 tahun ke atas) di Indonesia menderita obesitas, dan lebih dari setengahnya 11,02% adalah kaum wanita.

*Overweight* dapat terjadi pada siapa saja, mulai dari yang kaya hingga miskin, anak – anak hingga dewasa. Ada banyak faktor yang menyebabkan seorang anak menderita *overweight*, di antaranya pola makan yang salah seperti orang tua yang terbiasa memberikan makan kepada anak dalam jumlah berlebihan yang mengandung gula atau lemak tinggi serta menjadikan makanan sebagai hadiah, gaya hidup yang modern dimana anak kurang mempunyai aktivitas, stress yang dilarikan pada makanan dan bahkan faktor keturunan. Dengan anggapan bahwa gemuk itu sehat, sehingga banyak orang tua yang membiarkan bahkan menginginkan anaknya tumbuh dengan badan yang berlebih. Hal ini dapat terjadi akibat adanya pengaruh media seperti iklan yang menampilkan bayi – bayi gemuk dan berisi seperti pada gambar dibawah ini.



Gambar II.1 Iklan Makanan Bayi

Sumber: [http://4.bp.blogspot.com/-](http://4.bp.blogspot.com/-QWhEI2Fqf48/UruczVNBjPI/AAAAAAAAAHY/boi78e4j4yQ/s1600/bubur+bebi+luck.png)

[QWhEI2Fqf48/UruczVNBjPI/AAAAAAAAAHY/boi78e4j4yQ/s1600/bubur+bebi+luck.png](http://4.bp.blogspot.com/-QWhEI2Fqf48/UruczVNBjPI/AAAAAAAAAHY/boi78e4j4yQ/s1600/bubur+bebi+luck.png)

(diakses pada 20 Oktober 2018)

Pada gambar II.1 memperlihatkan bayi gemuk yang sedang makan serta terlihat sehat dan lahap akan makan. Membuat orang tua memiliki pandangan bahwa anak yang gemuk itu sehat dan dalam masa pertumbuhan. Hal seperti ini membuat

anggapan orang tua bahwa anak yang gemuk itu sehat akan selalu tertanam dalam diri orang tua.

Pola aktivitas pada anak juga dapat menyebabkan mereka mengalami *overweight*. Anak yang kurang aktif membutuhkan energi lebih sedikit daripada anak aktif, tetapi jika anak kurang aktif makan – makanan dengan porsi yang rata – rata sama dengan anak seusianya, secara kenyataannya dapat menyebabkan *overweight*. Aktivitas yang dapat memicu hal tersebut antara lain menonton televisi, bermain *game* atau komputer yang tidak jarang ditemani dengan makanan cemilan rendah gizi dan berenergi tinggi. Pengaruh gaya hidup yang *modern* juga turut mengambil peranan dalam perubahan pola aktivitas anak, dimana pada masa sekarang ini anak tidak lagi pergi maupun pulang sekolah dengan berjalan kaki, melainkan dengan berkendara. Kenaikan berat badan juga dapat disebabkan karena stress, beberapa anak bahkan dewasa menggunakan makan sebagai pelarian pada saat stress. Pentingnya mengimbangi makan dengan berolahraga atau kegiatan yang membuat tubuh bergerak, bukan hanya duduk saja ataupun bersantai agar terhindari terkena obesitas.

## **II.2 Deteksi Dini Obesitas**

Perlunya deteksi dini obesitas untuk mencegah sebelum obesitas terjadi. Pengontrolan berat badan harus sudah mulai diperhatikan oleh orang tua sejak bayi. Saat energi yang dikonsumsi seseorang sesuai dengan kebutuhan tubuh maka tidak akan menambah berat badan. Bila seseorang mengonsumsi energi lebih dari yang dibutuhkan, keseimbangan energi positif akan terjadi maka berat badanpun meningkat. Orang tua perlu selalu memperhatikan regulasi berat badan seorang anak harus disampaikan agar anak tidak mengalami kelebihan energi, karena segala konsekuensi yang terjadi di masa kecil akan berpengaruh saat dewasa nanti. Bila anak sudah mulai terlihat gemuk, perlu dilakukan pencegahan oleh orang tua seperti mengatur pola makan, perlunya pola hidup yang sehat seperti beraktivitas yang cukup menguras tenaga tetapi tidak perlu berlebihan cukup dengan bermain seperti bermain bola, kejar – kejaran, lompat tali ataupun permainan yang membuat tubuh anak bergerak.

*Overweight* dan obesitas yang terjadi pada masa anak – anak dapat terus berpengaruh terhadap kehidupan dewasanya jika tidak ditanganin secara serius. Anak yang memiliki masalah *overweight* membutuhkan diet yang cukup membutuhkan cukup energi berdasarkan rekomendasi untuk mempertahankan berat badan hingga pertumbuhan tinggi badan sesuai dengan berat badan anak tersebut. Perubahan pola makan pada anak juga diperlukan untuk pengontrolan berat badan. Maka perlunya deteksi obesitas dari anak - anak agar tidak keterusan menjadi obesitas.

Ciri – ciri anak yang mengalami obesitas yaitu dari bentuk tubuhnya yang lebih besar dan gemuk dari ukuran normal anak pada umumnya. Selain itu saat mengalami kenaikan berat badan secara terus menerus dalam waktu 3 bulan dan kenaikannya juga melebihi berat badan yang normal pada balita ataupun anak, maka dapat disebutkan anak tersebut mengalami obesitas sejak dini. Selain dilihat dari berat badan, obesitas pada anak dapat dilihat dari kondisi fisik yang secara lebih spesifik lagi. Contohnya yaitu terdapat lipatan di beberapa bagian tubuh seperti di dagu dan perut, pipi juga terlihat sangat besar atau tembem, dan leher terlihat pendek. Anak laki-laki yang obesitas juga akan terlihat pada bagian dada yang lebih besar, serta alat kelaminnya akan terlihat lebih kecil dibandingkan dengan anak laki-laki yang berat badannya normal.

### **II.3 Penanganan Obesitas**

Obesitas pada anak perlu adanya penanganan. Pada orang tua dapat mengontrol berat badan anaknya untuk mencegah terjadinya *overweight*. Menurut Kemenkes RI (2012) ada beberapa cara untuk mencegah *overweight* atau obesitas pada anak seperti:

- Biasakan anak makan sesuai pada waktunya
- Kurangi makan di luar rumah dan di luar jam makan
- Membiasakan sarapan setiap hari dengan menu bergizi dan selalu membawa bekal ke sekolah
- Membiasakan makan bersama keluarga minimal 1x sehari

- Membiasakan anak makan buah dan sayur sebanyak yang direkomendasikan seperti pada porsi 3x sehari atau 5x sehari.
- Mengurangi makanan dan minuman yang manis - manis
- Mengurangi makanan yang berlemak dan yang digoreng
- Membatasi anak menonton televisi, bermain komputer, *game/ playstation* kurang dari 2 jam per hari
- Mengajak anak untuk melakukan bergerak aktif, setidaknya 60 menit per hari
- Biasakan selalu mengontrol berat badan.

Namun, bila ternyata orang tua memiliki anak dalam kondisi obesitas, dilakukanlah penanganan yang disebut dengan tata laksana obesitas. Pelaksanaan metode ini harus memperhatikan tumbuh kembang yang sedang terjadi pada anak sehingga tidak diarahkan pada pengurangan asupan makanan, melainkan dengan pengaturan komposisi makanannya menjadi menu sehat yang disebut perancangan pola diet. Selain perancangan pola diet, dilakukan pula olahraga teratur, peningkatan aktivitas fisik, serta usaha modifikasi perilaku anak untuk hidup sehat.

#### **II.4 Dampak Obesitas yang Terjadi Pada Anak**

Menurut Fikwati (2017, h.119) bahaya yang ditimbulkan pada anak yang terkena obesitas yaitu:

- Mudah sesak nafas karena kelebihan lemak ditubuh anak sehingga susah untuk bernafas. Bobot tubuh yang berat akan membuat beban untuk paru – paru sehingga dapat membuat sesak nafas.
- Hilangnya rasa percaya diri akan penampilan sehingga dapat membuat mental anak takut untuk keluar rumah dikarenakan adanya rasa malu atau tidak percaya diri.
- Mudah merasa lelah setiap beraktivitas, karena bobot berat yang membuat anak cepat lelah. Sehingga anak akan merasa lelah dan malas untuk bergerak.
- Dapat terkena diabetes tipe 2 pada anak, disebabkan karena makanan dan minuman manis secara berlebih.

- Gangguan tidur merupakan gangguan yang dialami oleh anak yang terkena obesitas. Ada gangguan tidur yang dikhawatirkan pada anak obesitas yaitu dimana kondisi napas yang berhenti pada saat tidur dapat menyebabkan kematian.
- Dapat terkena kolesterol karena mengkonsumsi makanan yang berlemak dan minuman manis secara berlebih.

## II.5 Contoh – contoh Kasus Anak yang Terkena Obesitas

Ada beberapa kasus perilaku anak yang terkena obesitas. Seperti pada gambar di bawah ini.



Gambar II.2 Wahid Zaenanda

Sumber: <http://pojoksatu.id/wp-content/uploads/2016/09/Wahid-Jaenanda.jpg>  
(diakses pada 20 Oktober 2018)

Pada gambar II.3 terdapat kasus obesitas juga terjadi di Tegal seperti yang di beritakan **JawaPos.com** oleh Thomas Kuku (2016) Wahid Zaenanda berumur 19 tahun memiliki berat 180 kg. Wahid mengalami kelebihan berat bada sejak usia 2 tahun karena pola makan yang tidak sehat secara berlebih dan mengidap autisme. Wahid selalu memakan telur 3 kg, lalu ayam saja dapat memakannya hingga 3 kg dan dengan 10 bungkus mi instan dimakan setiap hari ditambah dengan makan nasi. Bila Wahid marah maka porsi makannya akan banyak dan tidak bisa dikendalikan, bila dilarang juga Wahid akan berteriak dan membenturkan kepalanya ke tembok. Sehingga orang tua tidak tega dan memberikan apa yang diinginkan oleh wahid. Karena tidak bisa bergerak, kesehariannya hanya duduk di depan tv dan kipas yang



harus menyala. Semua aktivitas yang dilakukan hanya dapat dilakukan di atas busa tipis dan untuk melangkah ke kamar mandi saja Wahid tidak bisa, sehingga untuk buang air besa ataupun buang air kecil hanya dilakukan di tempat tersebut. Wahid Zaenanda meninggal pada 26 September 2016, penyebab kematian Wahid dikarenakan penyumbatan pernapasan tiba – tiba saat tertidur. Obesitas yang dialami oleh Wahid yang mendorong terganggunya jalan pernapasan.



Gambar II.3 Muhammad Wahyu Ramadhan

Sumber: <https://i2.wp.com/serambininang.com/wp-content/uploads/2014/06/Gubernur-Sumbar-Jenguk-Wahyu-1024x682.jpg>  
(diakses pada 20 Oktober 2018)

Pada gambar II.4 terdapat kasus obesitas di Padang juga terjadi yang diberitakan **SINDONEWS.com** oleh Budi Sunandar (2014) Muhammad Wahyu Ramadhan berumur 12 tahun dengan berat 110 kg. Pada saat Wahyu lahir sudah dinyatakan menderita gizi buruk sehingga orang tua Wahid memberikan asupan gizi tambahan seperti susu, vitamin, daging dan makanan berlemak. Sehingga lama – kelamaan Wahyu tumbuh dengan berat badan yang berlebih. Wahyu juga menggemari mi instan. Wahyu tergolong dari keluarga yang kurang mampu karna ayahnya bekerja sebagai pemulung dan tukang becak. Dengan kondisi wahyu yang kesulitan untuk bernapas membuat Wahyu berdiam diri di dalam rumahnya. Wahyu juga di rawat karena kesulitan berjalan dan mengalami sesak napas. Penangan yang dilakukan

tim medis RSUD M Djamil dilakukan dengan memperbaiki pola makan Wahyu dengan memberikan makanan padat.



Gambar II.4 Yunita Maulidina

Sumber:

[https://www.jawapos.com/uploads/imgs/2016/09/52713\\_71539\\_Sda%201\\_3%20obesitas.JPG](https://www.jawapos.com/uploads/imgs/2016/09/52713_71539_Sda%201_3%20obesitas.JPG)

(diakses pada 20 Oktober 2018)

Pada gambar II.5 terdapat kasus obesitas anak yang terjadi di Sidoarjo seperti diberitakan **BERITASATU** oleh Aries Sudiono (2016) Yunita Maulidia berumur 16 tahun memiliki berat 125 kg. Yunita lahir dengan berat normal yaitu 3 kg, tetapi pada saat usia 5 tahun Yunita mulai selalu meminta untuk dibelikan jajanan diluar rumah dan diberi makan 3x sehari. Bila tidak diberikan atau dituruti Yunita akan menangis dan uring – uringan sehingga orang tuanya akan menurutinya. Kebiasaan jajan makanan kemasan tersebutlah yang susah dihilangkan. Sehingga berat badan Yunita naik dari 45 kg menjadi 80 kg saat kelas 5 SD. Pada saat kelas 6 SD Yunita meminta untuk keluar sekolah karena badannya yang besar dengan pikiran yang lemah. Saat tak sekolah berat badannya naik hingga 125 kg dan untuk berjalan saja sangatlah sulit.

## II.6 Persepsi Masyarakat dan Orang Tua

Setiap manusia memiliki persepsi yang berbeda – beda. Seperti halnya pada anak yang terkena obesitas, terdapat berbagai persepi yang berbeda dari orang tua dan masyarakat lainnya. Pada orang tua yang memiliki anak yang terkena obesitas,

sering kali beranggapan bahwa anak yang gemuk itu identik dengan kata sehat, subur, lucu dan menggemaskan. Persepsi yang seperti itu membuat anak semakin gemuk dan akhirnya mengalami obesitas. Pada orang tua dengan persepsi seperti itu hanya membiarkan anaknya dan menuruti kemauan anak untuk jajan. Terkadang orang tua juga khawatir akan kondisi anaknya yang semakin gemuk, tetapi sebagian orang tua tidak tahu bagaimana cara mengatasinya. Orang tua mengerti bahwa anaknya mengalami masalah kegemukan dilihat dari faktor orang tua yang memiliki keturunan gemuk dari salah satu pihak, dilihat juga bentuk tubuh yang mulai membesar secara berlebihan dari anak seusianya, mulai muncul gejala – gejala suka makan banyak yang tidak dapat berhenti tanpa adanya gerakan atau aktivitas fisik. Selain itu orang tua juga dapat mengetahui bila anak tersebut mengalami kegemukan dari pemeriksaan rutin mengenai berat badan anak, dapat dilihat dari pengukuran IMT. Berbeda halnya bila orang lain atau masyarakat sekitar yang bukan orang tuanya melihat anak yang gemuk, menimbulkan persepsi yang berbeda. Pandangan orang lain akan menimbulkan rasa seperti kasihan, prihatin dan hanya melihat saja atau bisa saja memberikan nasihat atau semangat kepada orang tua atau anaknya. Tetapi balik lagi kepada orang tua atau lebih tepatnya ibu yang mengurus anaknya, ada kesadaran untuk selalu mengontrol dan tidak membiarkan anaknya terkena obesitas.

## **II.7 Analisa Masalah**

Pada analisa masalah ini, penulis melakukan wawancara secara langsung terhadap ibu yang memiliki anak yang gemuk atau obesitas agar mendapatkan informasi mengenai perilaku anak tersebut, karena sesosok ibulah yang mengurus anak tersebut. Anak pertamanya sudah terkena obesitas dari masa anak – anak hingga beranjak dewasa dan anak kedua yang sudah memiliki tanda – tanda mengarah kegemukan. Hasil dari wawancara tersebut bahwa anak pertama memiliki porsi makan yang banyak, sangat suka makan malam dan menyukai minuman bersoda, selain itu menyukai makan nasi dengan mie. Pada anak pertama aktivitasnya hanya diam, menonton televisi, tiduran dan jarang sekali bergerak. Sedangkan anak kedua, makan kurang lebih 5 kali sehari, menyukai jajanan yang manis seperti kue, coklat, es krim dan minuman teh gelas. Sifat anak kedua adalah sesosok yang pendiam dan

bila diajak temannya bermain bola saja dia tidak ingin. Ibu tersebut mengakui bahwa anak yang pertama hanya dibiarkan saja dan untuk anaknya yang kedua ibu tersebut tidak ingin anak yang kedua seperti kakaknya. Tetapi ibu tersebut merasa susah untuk mencegahnya dan tidak tahu harus bagaimana. Pada saat terakhir wawancara, kedua anak itu memiliki keturunan gemuk dari ayahnya dan mengetahui bahwa anak keduanya gemuk dari dokter yang memeriksa anaknya pada saat anaknya sakit.

## **II.8 Resume Masalah**

Pada hasil analisis yang sudah diperoleh dari wawancara secara langsung ke ibu yang memiliki anak gemuk maka dapat disimpulkan bahwa orang tua masih membiarkan anaknya mengalami kegemukan dan perilaku anak yang makannya berlebih serta kurangnya aktivitas yang menggerakkan tubuh sehingga membuat anak tersebut mengalami obesitas. Dengan orang tua membiarkan anak tidak aktif atau selalu menuruti kemauan anak untuk jajan juga membuat anak mengalami obesitas. Selain itu faktor yang membuat anak tersebut obesitas dikarenakan ada keturunan obesitas. Orang tua mengetahui anaknya mengalami obesitas dan tidak adanya pencegahan untuk anak tersebut, sehingga membiarkan anak tersebut gemuk hingga anak tersebut beranjak dewasa.

## **II.9 Solusi Perancangan**

Pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis melalui wawancara langsung pada orang tua yang memiliki anak obesitas maka perlunya kampanye pencegahan obesita anak untuk menyadarkan dan mengubah perilaku orang tua peduli akan kesehatan serta tubuh anak agar tidak terkena obesitas. Kesadaran orang tua terhadap apa yang dikonsumsi oleh anak dan mengajak anak untuk beraktivitas yang menggerakkan tubuh.