BAB II
TINJAUAN OBESITAS PADA ANAK DI KOTA BANDUNG

2.1 Tinjauan Obesitas pada Anak di Bandung

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) dalam (Eri Yanuar,2011,h.28) seorang anak bisa dikatakan mengalami obesitas bila keadaan Indeks Massa Tubuh (IMT) mereka berada di atas persentil ke-95 pada grafik tumbuh kembang anak sesuai jenis kelaminnya. Obesitas pada anak juga bisa diukur dari timbunan lemak tubuh. Seorang anak bisa dikatakan mengalami obesitas bila lemak tubuhnya sudah melebihi 25%-30% dari berat badan idealnya. Meskipun jarang terjadi di masa lalu, sekarang ini obesitas pada anak – anak dan remaja telah menjadi masalah medis yang serius di banyak negara terutama di negara – negara maju. Sebagai contoh di Amerika, sekitar 15% anak – anak (usia 6-11 tahun) mengalami obesitas (menurut *American Obesity Association*). Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat. Obesitas pada anak – anak tak terkecuali menjadi salah satu tantangan kesehatan di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar, (Riskesdas ,2007), 14% anak – anak di Indonesia mengalami gizi lebih. Di Bandung sendiri berdasarkan data dari dinas kesehatan pada tahun 2011, sudah tercatat 2 % anak berumur 4 - 6 tahun mengalami obesitas. Hingga saat ini, dalam sejarah dunia kedokteran belum pernah dikatakan bahwa obesitas ataupun kegemukan akan memberikan dampak positif pada kesehatan tubuh. Justru sebaliknya, hampir setiap orang yang mengalami obesitas akan menimbulkan berbagai keluhan dan kesulitan, baik secara fisik atau psikologis. Obesitas memberikan pengaruh negatif hampir pada seluruh sistem dalam tubuh. Disamping itu obesitas dapat dikatakan merupakan salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan kematian.

2.1.1 Kesehatan

Berdasarkan Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 dalam (Setharyono Angga (2008) Kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

2.1.2 Kategori Obesitas

Menurut Misnadiarly (2007:37) dalam (Setharyono Angga ,2008:h.8) derajat obesitas dapat digolongkan sebagai berikut :

1. Bila berat badan tidak melebihi 20% di atas berat badan ideal dan orang tersebut tidak mempunyai latar belakang penyakit-penyakit seperti diabetes mellitus, hipertensi dan hiperlipidemia. Pada obesitas derajat ini tidak diperlukan pengobatan khusus kecuali konservatif dengan ristriksi (pembatasan) kalori sedang dan olah raga.
2. Mild Obesity

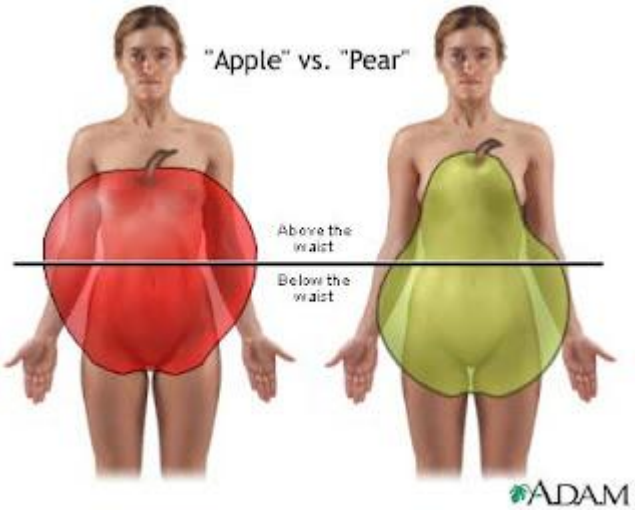
   Dikatakan mild obesity bila berat badan individu antara 20 – 30 % di atas berat badan ideal. Pada derajat ini di samping pengobatan konservatif perlu pengawasan terhadap akibat-akibat yang dapat ditimbulkan oleh obesitas.
3. Moderate Obesity

   Apabila berat badan individu antara 30 – 60 % di atas berat badan ideal. Pada derajat ini individu telah masuk resiko tinggi untuk mendapatkan penyakit-penyakit yang ada hubungannya dengan obesitas.
4. Morbid Obesity

   Penderita-penderita obesitas yang berat badannya 60% atau lebih di atas berat badan ideal. Pada derajat ini resiko mengalami gangguan respirasi, gagal jantung dan kematian mendadak meningkat dengan tajam.

2.1.3 Jenis Obesitas

Menurut Dr. Abdullah Firmansyah dalam bukunya yang berjudul Kelebihan Berat Badan menyatakan, Berdasarkan distribusi lemak dalam tubuh, kegemukan dibedakan menjadi dua tipe, yaitu tipe android dan ginoid.



Gambar II.1 Jenis obesitas berdasarkan type pada pria dan wanita

Sumber: www. domeclinic.com

1. Tipe Android

Kegemukan tipe android ditandai dengan penumpukan lemak yang berlebihan di bagian tubuh sebelah atas, yaitu di sekitar dada, pundak, leher, dan muka hingga menyerupai buah apel. Kegemukan tipe ini lebih banyak terjadi pada pria dan wanita yang sudah mengalami menopouse. Lemak jenuh yang mengandung sel-sel besar banyak menumpuk pada tipe android. Keadaan ini sejalan dengan penelitian Vague, peneliti dari Perancis, yang mengemukakan bahwa tipe android ini potensial berisiko lebih tinggi terhadap serangan penyakit yang berhubungan dengan metabolisme lemak dan glukosa seperti penyakit gula, jantung koroner, stroke, pendarahan otak, dan tekanan darah tinggi. Selain itu, kemungkinan untuk terserang kanker payudara enam kali lebih besar dibandingkan dengan mereka yang mempunyai berat tubuh normal. Namun, penderita kegemukan tipe ini masih memiliki segi yang menguntungkan, yaitu lebih mudah menurunkan berat tubuh dibanding tipe ginoid. Proses penurunan tersebut dapat terlihat nyata bila diikuti dengan diet dan olahraga yang tepat. Melihat hal tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa seorang pria kurus dengan perut gendut lebih berisiko dibandingkan dengan pria yang lebih gemuk dengan perut lebih kecil.

2. Tipe Ginoid

Gemuk tipe ginoid ditandai dengan penimbunan lemak di bagian tubuh sebelah bawah, yaitu sekitar perut, pinggul, paha, dan pantat. Kegemukan tipe ini banyak terjadi pada wanita. Lemak penyebab kegemukan ini terdiri atas lemak tidak jenuh serta sel lemak kecil dan lembek. Lemak dinyatakan tidak jenuh bila rantai karbon penyusun lemak tersebut mempunyai ikatan rangkap. Dari segi kesehatan tipe ini lebih aman bila dibandingkan dengan tipe android karena risiko kemungkinan terkena penyakit degeneratif lebih kecil. Akan tetapi, lebih sukar menurunkan kelebihan berat tubuh pada tipe ini karena lemak-lemak tersebut lebih sukar mengalami proses metabolisme.

2.1.4 Penyebab Obesitas

Menurut Dr Abdullah Firmansyah, Obesitas termasuk penyakit yang disebabkan oleh beberapa faktor. Diduga sebagian besar obesitas disebabkan oleh faktor genetik dan faktor lingkungan (aktivitas, gaya hidup, sosial ekonomi dan nutrisional).

1. Faktor Genetik

Bila kedua orang tua obesitas maka 80% anaknya menjadi obesitas, bila salah satu orang tua obesitas kemungkinan anak obesitas menjadi 40% dan bila kedua orang tua tidak obesitas kemungkinan anak menjadi obesitas sebesar 14%.

2. Kurangnya Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan faktor utama dari pengeluaran energi, bila aktivitas fisik rendah maka energi akan disimpan oleh tubuh dalam bentuk jaringan lemak dan bila berlangsung dalam waktu yang lama jaringan lemak akan menumpuk dan menyebabkan obesitas.

3. Nutrisional

Peranan faktor nutrisi dimulai sejak dalam kandungan dimana jumlah lemak tubuh dan pertumbuhan bayi dipengaruhi berat badan ibu. Yang mempengaruhi kenaikan berat badan dan lemak anak ialah ketika pertama kali

mendapat makanan padat yang tinggi kalori, dan memungkinkan menjadi sebuah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori hingga sang anak beranjak dewasa. Biasanya makanan berlemak tinggi kalori memiliki rasa yang lezat dan dapat meningkatkan selera makan yang akhirnya terjadi konsumsi yang berlebihan.

4. Sosial Ekonomi

Perubahan pengetahuan, sikap, perilaku dan gaya hidup, pola makan, serta peningkatan pendapatan mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Perubahan ini lebih menjurus pada hal yang negatif, seperti pola hidup kurang gerak yang berkaitan dengan penurunan aktifitas fisik.

5. Kesehatan

Beberapa penyakit lain dapat menyebabkan obesitas seperti:

a. *Hipotiroidism* yaitu proses pembakaran kalori menjadi lambat, sehingga makan sedikit pun tetap akan gemuk.
b. Kelainan saraf yang menyebabkan seseorang banyak makan.
c. Obat-obatan tertentu misalnya *steroid*, anti depresi, yang dapat menyebabkan penambahan berat badan.

6. Psikologis

Obesitas dapat merupakan dampak dari pemecahan masalah emosi yang mendalam yaitu seperti menyalurkan emosi dengan cara makan yang berlebihan dan ini merupakan suatu pelindung penting bagi yang bersangkutan. Dalam keadaan seperti ini mengatasi obesitas tanpa ada pemecahan alternatif yang tepat justru akan memperberat masalah. Stress merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi berat badan. Perlakuan lingkungan terhadap penderita obesitas seperti mengejek, menertawakan, mengganggu, mempermainkan dan lain sebagainya sehingga menyebabkan penderita obesitas semakin menarik diri dari pergaulan dan aktivitas permainan, dengan demikian makin berkurang aktivitas fisiknya.

2.1.5 Obesitas pada Anak

Menurut Dr. Abdullah Firmansyah umumnya yang menyebabkan terjadinya obesitas ialah pola makan yang tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik, namun berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan pola makan yang tidak teratur dan porsi yang tidak seimbang menjadi penyebab utama timbulnya obesitas di kalangan anak – anak diantaranya:

1. Pola makan

Sebagian besar anak memiliki pola makan yang tidak teratur atau tidak berdasarkan kesiapan metabolisme tubuh dalam mengolah makanan. Seperti pada malam hari yang seharusnya proses pencernaan beristirahat namun justru mendapatkan asupan makanan yang menyebabkan sebagian asupan makanan tidak dapat dicerna dengan baik.

2. Porsi makan yang tidak seimbang

Pola makan yang tidak teratur berkaitan erat dengan porsi makan atau asupan gizi yang tidak seimbang. Seperti tidak membiasakan sarapan pagi yang dapat mengakibatkan makan berlebihan di siang hari dan kelebihan asupannya disimpan oleh tubuh dalam bentuk lemak ataupun makanan lain yang tinggi kalori namun rendah gizinya yang menunjang terjadinya penimbunan lemak sehingga menyebabkan obesitas. Sedangkan menurut Firmansyah Abdulah bagi orang Indonesia, yang dimaksud dengan'makan' yaitu bila 'makan nasi' Jadi walaupun sudah banyak makan berbagai jenis makanan, namun bila belum makan nasi, dipahami sebagai pengertian belum makan dan biasanya orang makan pada waktu malam dengan jumlah porsi yang besar.

3. Alternatif pemecahan masalah

Beberapa anak makan berlebihan untuk melupakan masalah, melawan kebosanan, atau meredam emosi, seperti stres. Masalah – masalah inilah yang menyebabkan terjadinya *overweight* pada anak yang nantinya akan menyebabkan obesitas pada anak.

2.1.6 Ciri – Ciri Obesitas pada Anak

Menurut Dr. Pingkan Palilingan, SpA, dalam Artikel Majalah Better Health Eka Hospital di dalam (http://forum.detik.com), obesitas pada anak bisa terjadi di usia berapapun. "Obesitas pada anak sebenarnya merupakan suatu masalah gizi yang ditandai dengan kegemukan". Masing-masing anak memiliki berat badan yang ideal sesuai dengan tinggi badan dan usia anak tersebut. Anak obesitas mempunyai ciri-ciri fisik seperti: memiliki pipi yang tembam, dagu berlipat, leher yang pendek, perut buncit, tinggi tidak sesuai dengan usia dan biasanya pada anak laki-laki kerap terjadi pembesaran payudara (*Gynecomastia*). Pada anak perempuan yang mengalami obesitas dapat terjadi haid pertama yang timbul lebih cepat atau dikenal dengan istilah *early menarch*. Sedangkan pada anak laki-laki mempunyai kecenderungan memiliki alat kelamin yang kecil, sehingga tidak sedikit orang tua membawa anak laki-lakinya ke dokter anak dan mengeluhkan hal tersebut. Dalam hal ini, alat kelamin terlihat kecil karena jaringan lemak di daerah tersebut menebal, sehingga penisnya terbenam (*burried penis*).

2.1.7 Dampak Obesitas pada Anak

Menurut Nirmala Devi dalam bukunya yang berjudul Gizi Anak Sekolah menyatakan dulu banyak orang tua yang menyukai anak yang gemuk karena dianggap lucu dan menggemaskan. Kini diketahui bahwa kegemukan pada anak merupakan faktor pencetus terjadinya penyakit dan menurunkan usia harapan hidup. Gizi lebih akan berakibat timbulnya penyakit seperti darah tinggi, diabetes, jantung dan stroke. Penyakit tersebut bisa menyerang saat usia sekolah atau saat dewasa nanti. Jika anak – anak mengalami gizi lebih, maka akan menyebabkan :

1. Memicu Depresi

Anak akan depresi, karena bentuk tubuhnya tidak ideal, Anak menjadi gemuk dan beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada pandangan buruk terhadap orang yang kegemukan. Anak sering diejek, susah berteman, dan tidak diikutsertakan dalam aktivitas tertentu misalnya olahraga, karena dipandang lamban yang akan menjadi titik lemah dalam tim.

2. Merusak Lever (Hati)

Saat lemak menumpuk dalam tubuh, maka lever bisa mengalami peradangan dan terluka. Penelitian mencatat kasus penyakit lever yang dapat menyebabkan gagal lever, atau kanker hati kini mulai banyak ditemukan pada negara – negara maju seperti Amerika, dan bahkan di beberapa negara berkembang.

3. Jantung Koroner

Gizi lebih mengakibatkan kelebihan kalori dalam tubuh yang disimpan menjadi lemak. Bila lemak dalam darah tinggi, biasanya dalam bentuk kolesterol trigliserida maka akan terbentuk plak sehingga aliran darah dalam pembuluh darah tidak lancar. Akibatnya, jantung harus bekerja keras untuk memompa darah dan bila kondisi ini berjalan terus, maka akan memicu terjadinya penyakit jantung koroner.

4. Diabetes

Diabetes dipicu oleh tingginya kadar gula dalam darah. Konsumsi kalori yang tinggi terutama sumber karbohidrat dan gula akan menyebabkan kadar gula darah naik. Akibatnya, insulin tidak lagi mampu memetabolisme gula darah secara optimal sehingga sel kekurangan energi. Pada saat yang bersamaan simpanan gula dalam hati akan dilepas ke dalam pembuluh darah. Akibatnya, kadar gula darah semakin tinggi dan orang yang bersangkutan semakin kurus.

5. Stroke

Stroke diawali oleh profil lemak seperti kolesterol dan trigliserida tinggi. WHO mendefinisikan bahwa stroke adalah gejala – gejala defisit fungsi susunan saraf yang diakibatkan oleh penyakit pembuluh darah otak. Ditandai dengan kematian jaringan otak yang terjadi karena berkurangnya aliran darah dari oksigen ke otak.

6. *Osteoartritis*

Kegemukan mengakibatkan gangguan pada sendi terutama sendi lutut karena lutut terbebani oleh badan yang berlebih. Hal ini dapat menyebabkan sendi menjadi aus dan tulang rawan pada sendi menipis. Akibatnya, pergerakan sendi menjadi terbatas dan terasa nyeri bahkan bisa menyebabkan peradangan. Gejala seperti ini dinamakan *osteoartritis*.

2.1.8 Pola Makan pada Anak

Menurut Eri Yanuar dalam bukunya yang berjudul "Diet Sehat Untuk Anak" menyatakan bahwa tahapan tumbuh kembangnya anak perlu variasi nutrisi dengan porsi tertentu sesuai pedoman gizi. Akan tetapi selain nutrisi dalam menu makanannya yang perlu jadi perhatian, pola makan anak juga harus dibentuk sedini mungkin.

Makanan yang biasanya dimakan anak sangat bergantung dengan apa yang disiapkan dan disajikan orangtuanya. Jika si kecil tidak pernah diperkenalkan dengan ikan dan sayuran, bukan tidak mungkin anak juga sulit menyukai makanan sehat saat dewasa nanti.

"Orang tua punya peran penting untuk memberi contoh makanan bergizi cukup dan seimbang karena kebiasaan keluarga akan memengaruhi pola makan anak,". Menurut Dr.Fiastuti Witjaksono, Sp.GK dalam (http://health.kompas.com) untuk membentuk pola makan sehat untuk anak diperlukan proses yang panjang dan kegigihan orang tua. Secara umum ada tiga hal yang perlu diperhatikan para ibu untuk membentuk pola makan anak, yaitu sebagai berikut :

1. Jumlah

Makanlah sesuai kebutuhan kalori, tidak kekurangan dan tidak berlebih. Anak dengan berat badan 1-10 kg, membutuhkan 100 kal/kilogram berat badan. Sementara itu anak yang bobotnya 10-20 kg membutuhkan kalori 50 kal/kg (ditambah 1000 kalori).

2. Jenis

Penuhi kebutuhan gizi yang meliputi karbohidrat, protein nabati dan hewani, buah-buahan, sayuran, lemak serta susu. Agar anak cepat menyukai

makanannya, sebaiknya menu makan anak disamakan dengan menu keluarga agar anak tidak cepat bosan.

3. Jadwal

Buatlah jadwal makan yang teratur. Waktu makan anak adalah tiga kali makan utama dan dua kali snack. Biasakan juga anak untuk sarapan sebagai persiapan energi sebelum beraktivitas.

2.1.9 Gizi Anak

Gizi dibutuhkan anak untuk "pertumbuhan dan perkembangan", energi, berpikir, beraktivitas fisik, dan daya tahan tubuh. Zat gizi yang dibutuhkan anak adalah zat gizi yang terdiri dari zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral dalam (Nirmala Devi,2012:h.47).

2.1.10 Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Menurut Ade Benih Nirwana dalam bukunya yang berjudul Obesitas Anak dan Pencegahannya menyatakan bahwa pertumbuhan adalah perubahan dalam besar , jumlah, ukuran, atau dimensi tingkat sel, organ, maupun individu yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, pon dan kilogram), ukuran panjang (sentimeter dan meter). Sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fugsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur, sebagai hasil dari proses pematangan. Dalam perkembangan ini adanya proses perubahan pada sel – sel tubuh, jaringan tubuh, organ – organ tubuh serta sistem organ yang berkembang sedemikian rupa sehingga masing – masing dapat memenuhi fungsinya. Pertumbuhan mempunyai dampak terhadap aspek fisik, sedangkan perkembangan berkaitan dengan pematangan fungsi organ atau individu. Obesitas bisa dilihat langsung dari pertumbuhan anak, yaitu dilihat dari fisik anak. Pertumbuhan fisik itu bisa dilihat langsung dari berat badan anak. Berat badan anak antara usia 0 dan 6 bulan biasanya bertambah 682 gram per bulan. Berat badan bayi meningkat dua kali lipat setelah usia 5 bulan, yaitu antara 6 – 12 bulan. Berat bayi usia ini meningkat tiga kali lipat, ketika bayi beranjak usia 12 bulan. Berat badan bayi akan meningkat empat kali lipat dari berat lahir pada usia 2

tahun. Dan pada masa pra sekolah kenaikan berat badan rata – rata 2 kg per tahun. Untuk menghitung berat badan idel anak umur 1-10 tahun biasanya mengunakan rumus: BBI = (umur (tahun)x2) + 8 dan BMI (Body Mass Index) per umur caranya dengan rumus sebagai berikut: BMI = berat badan (kg)/ tinggi badan (meter x meter). Bila seorang anak laki – laki usia 7 tahun mempunyai berat badan 25 kg dan tinggi badan 130 (cm) maka, BMI = 25kg/1,3m x 1,3m = 14,8 kg/m. Kemudian bandingkan pada diagram BMI for age boys, maka berat badan termasuk normal

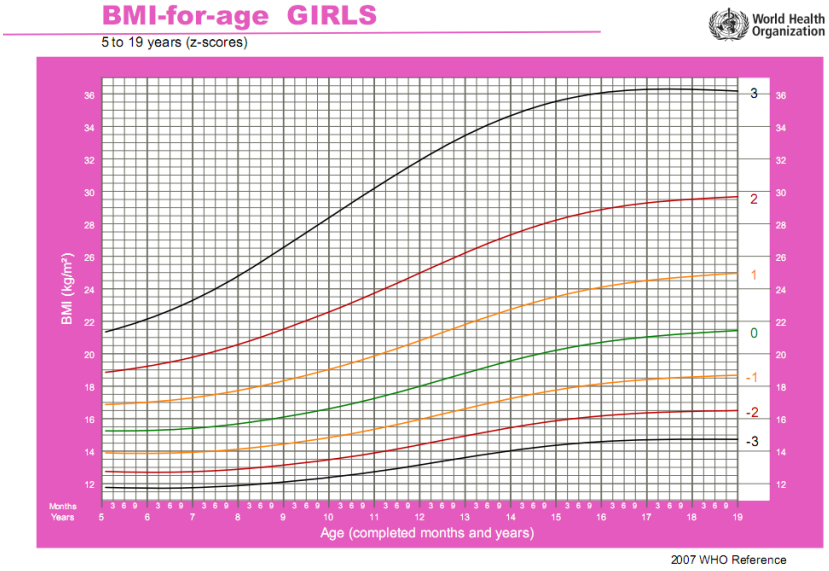


Table II.1 *BMI for age girls*

sumber: http://www.who.int (10 May 2012)

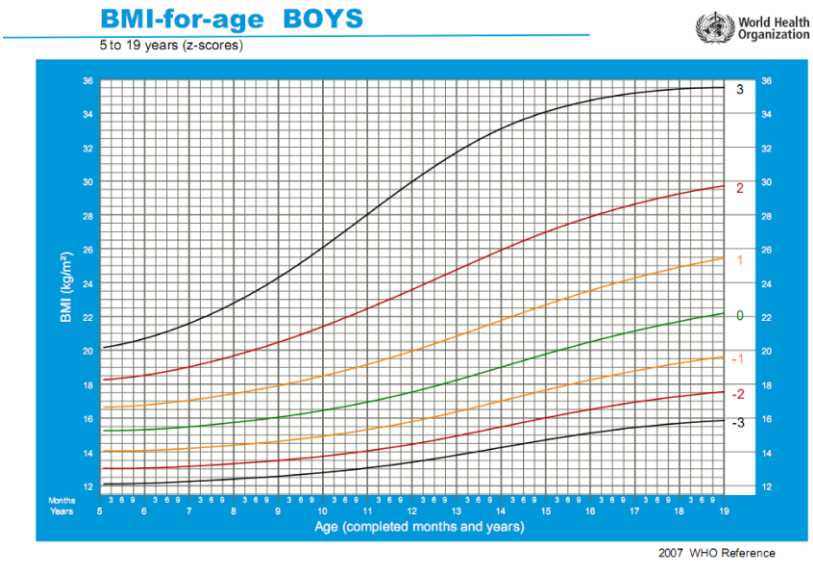


Table II.2 *BMI for age boys*

Sumber: http://www.who.int (10 May 2012)

2.1.11 Kebutuhan Zat Gizi Anak Usia 6-14 tahun

Menurut Nirmala Devi dalam bukunya yang berjudul Gizi Anak Sekolah, menyebutkan bahwa tahap usia sekolah anak antara 6-14 tahun, di mana usia tersebut merupakan bagian dari suatu rangkaian panjang dari siklus hidup manusia yang dimulai sejak janin dalam kandungan sampai usia tua nanti. Ketika menginjak usia enam tahun anak sudah mulai menentukan makanannya sendiri, tidak seperti saat balita lagi yang sepenuhnya tergantung pada orang tua. Periode ini merupakan periode yang cukup kritis dalam pemeliharaan makanan, karena anak baru saja belajar memilih makanan dan belum mengerti makanan yang bergizi yang dapat memenuhi kebutuhan gizinya sehingga anak memerlukan bimbingan orang tua dan guru. Berikut faktor – faktor yang mempengaruhi pilihan makanan anak usia 4 – 16 tahun adalah :

1. Pengaruh Orang Tua

Orang Tua berpengaruh terhadap perilaku makan anak. Banyak penelitian menunjukkan bahwa orang tua secara sadar maupun tidak sadar telah menuruti kesukaan makanan anak dengan membiarkan anaknya jajan sembarangan sehingga membentuk gaya hidup anaknya. Orang Tua juga secara tidak sadar memberikan contoh yang kurang baik tentang bagaimana pola makan yang benar walaupun itu tidak disadari oleh mereka sehingga anak mereka pun ikut mencontoh kebiasaan mereka.

2. Jumlah Makanan Yang Dikonsumsi

Bila anak sehat dengan keadaan gizi baik ditawari berbagai makanan bergizi dan mereka diizinkan makan dalam jumlah yang mereka inginkan, sehingga mereka akan mengkonsumsi maknan dalam jumlah energi yang berlebihan.

2.1.12 Waktu Yang Tepat Untuk Makan

Menurut Costain, dalam (http://female.kompas.com) sebetulnya tubuh memiliki ritme yang bisa mengatur sendiri metabolisme, selera makan, tidur dan level energi secara alami. Pada pagi hari dan siang hari karena harus menjalani

aktivitas berarti tubuh membutuhkan makanan yang bisa mendongkrak energi. Di malam hari, karena aktivitas berkurang, jenis makanan yang diperlukan adalah yang bisa membuat tubuh rileks. Jenis-jenis makanan yang dikonsumsi pada waktu tertentu bisa memberikan efek tertentu pula pada tubuh. Bisa berdampak baik bisa pula sebaliknya. Tergantung pada ritme tubuh dalam memproses makanan yang berhubungan dengan daya kerja saluran pencernaan yang berbeda pada pagi, siang dan malam hari. Tubuh sebenarnya memiliki "alarm" ketika merasa lapar dan dengan mengkonsumsi jenis makanan tertentu sesuai waktu makan, Anda bisa mengendalikan rasa lapar. Berikut ini panduan makan sesuai perputaran jam selama sehari.

1. Pukul 07.00 – 09.00

Sarapan sama pentingnya dengan makan siang. Hanya, jumlah atau kebutuhan makan pagi tidak sebanyak makan siang. Secara persentase, jumlah sarapan pagi cukup sekitar seperempat makanan yang seharusnya dikonsumsi sehari yaitu sekitar 400 kalori dari 1.500-1.700 kalori per hari. Banyak perempuan yang hanya makan buah di pagi hari dengan maksud ingin menurunkan bobot tubuh. Namun, jika hanya mengkonsumsi untuk sarapan pagi sebenarnya tidak tepat. Buah-buahan memang sumber vitamin C dan serat yang baik, namun bukanlah sumber karbohidrat yang baik.

2. Pukul 09.00-12.00

Pada jam-jam ini hasrat ngemil cukup tinggi. Jangan tergoda membuka bungkus coklat untuk ngemil sebelum makan siang. Bila anda ngemil cokelat dan makanan manis lainnya, energi untuk siang hari bisa terambil. Cara terbaik agar otak bisa terus bekerja, perbanyaklah minum air putih. Dehidrasi bisa menurunkan kinerja beberapa organ tubuh terutama otak, ginjal dan kulit. Tambahan cairan untuk tubuh, selain dari air putih juga bisa dari jus buah, teh, kopi atau susu.

3. Pukul 12.00 – 18.00

Level energi tubuh tidak hanya bisa ditentukan dari jenis makanan yang dikonsumsi, tapi juga lewat *bioritme* tubuh. Perubahan ini juga tergantung pada

kadar *cortisol*, yang bisa menyedot energi di sore hari. Untuk menaklukkan rasa kantuk sebaiknya jangan terlalu banyak mengkonsumsi karbohidrat saat makan siang karena bisa mendongkrak *serotonin* yang bisa membuat tubuh lemas. Makanan yang kaya kandungan protein seperti daging merah, daging ayam dan ikan laut seperti sarden, ditambah kacang polong, bisa menjadi pilihan makan siang. Sebab, bisa membangkitkan energi karena mengandung zat besi. disertai dengan minum jus buah, karena membantu tubuh menyerap zat besi lebih baik dan kandungan *bioflavonid* dalam buah juga mampu menyerap kandungan gizi lainnya

4. Pukul 18.00 – 21.00

Pada malam hari, daya kerja lambung melambat. Jadi sebaiknya Anda mengkonsumsi makanan nutrisi seimbang, namun dengan sedikit lemak. Misalnya, salmon yang dipadu dengan sayuran dan buah-buahan. Jumlah porsi makan juga jangan berlebihan. Karena bila kekenyangan di malam hari dapat mengakibatkan saluran pencernaan makanan bekerja keras dan perut terasa penuh sekaligus kembung. Konsumsi karbohidrat dan protein yang berlebihan pada malam hari dapat menyebabkan tubuh mengalami kegemukan.

5. Pukul 21.00 – hingga pagi hari

Pada jam-jam ini, tubuh sedang beristirahat, namun sel-sel dalam tubuh justru sedang sibuk mengolah makanan yang sudah dicerna untuk diedarkan ke seluruh tubuh. Dengan kata lain, pada saat ini tubuh sedang mengalami proses regenerasi dan stabilisasi (penggantian sel-sel yang rusak). Agar proses tersebut berjalan lancar, janganlah mengkonsumsi makanan berat. Kalau mengkonsumsi makanan berat, hasil metabolisme tidak berjalan dengan lancar dan maksimal.

2.2 Media Komunikasi

Fungsi komunikasi menurut Harol D. Lasswell dalam (Widjaja H.A.W) adalah sebagai berikut , fungsi komunikasi adalah mengumpulkan dan menyebarkan informasi mengenai kejadian dalam suatu lingkungan. Menurut

Onong Uchjana Effendi dalam (Widjaja H.A.W) fungsi dari media informasi adalah :

1. Memberikan informasi (Public Information) kepada masyarakat. Karena perilaku menerima informasi merupakan perilaku alamiah masyarakat. Dengan menerima informasi yang benar masyarakat akan merasa aman tentram. Informasi akurat diperlukan oleh beberapa bagian masyarakat untuk bahan dalam pembuatan keputusan. Informasi dapat dikaji secara mendalam sehingga melahirkan teori baru dengan demikian akan menambah perkembangan ilmu pengetahuan. Informasi disampaikan pada masyarakat melalui berbagai tatanan komunikasi, tetapi yang lebih banyak melalui kegiatan mass communication .

2. Mendidik masyarakat (Publik Education). Kegiatan komunikasi pada masyarakat dengan memberiakan berbagai informasi tidak lain agar masyarakat menjadi lebih baik, lebih maju, lebih berkembang kebudayaannya. Kegiatan mendidik masyarakat dalam arti luas adalah memberikan berbagai informasi yang dapat menambah kemajuan masyarakat dengan tatanan komunikasi massa. Sedangkan kegiatan mendidik masyarakat dalam arti sempit adalah memberikan berbagai informasi dan juga berbagai ilmu pengetahuan melalui berbagai tatanan komunikasi kelompok pada pertemuan-pertemuan, kelas-kelas, dan sebagainya. Tetapi kegiatan mendidik masyarakat yang paling efektif adalah melalui kegiatan Komunikasi Interpersonal antara penyuluh dengan anggota masyarakat, antara guru dengan murid, antara pimpinan dengan bawahan, dan antara orang tua dengan anak-anaknya.

3. Mempengaruhi masyarakat (Publik Persuasion). Kegiatan memberikan berbagai informasi pada masyarakat juga dapat dijadikan sarana untuk mempengaruhi masyarakat tersebut ke arah perubahan sikap dan perilaku yang diharapkan. Misalnya mempengaruhi masyarakat untuk mendukung suatu pilihan dalam pemilu dapat dilakukan melalui komunikasi massa dalam bentuk kampanye, propaganda, selebaran-selebaran, spanduk dan sebagainya.

4. Menghibur masyarakat (Publik Entertainment). Perilaku masyarakat menerima informasi selain untuk memenuhi rasa aman juga menjadi sarana hiburan masyarakat. Apalagi pada masa sekarang ini banyak penyajian informasi melalui sarana seni dan hiburan.

Menurut Onong Uchjana Effendi dalam (Widjaja H.A.W) tujuan komunikasi adalah sebagai berikut:

1. Perubahan sosial dan partisipasi sosial. Memberikan berbagai informasi pada masyarakat tujuan akhirnya supaya masyarakat mau mendukung dan ikut serta terhadap tujuan informasi itu disampaikan. Misalnya supaya masyarakat ikut serta dalam pilihan suara pada pemilu atau ikut serta dalam berperilaku sehat, dan sebagainya.

2. Perubahan sikap. Kegiatan memberikan berbagai informasi pada masyarakat dengan tujuan supaya masyarakat akan berubah sikapnya. Misalnya kegiatan memberikan informasi mengenai hidup sehat tujuannya adalah supaya masyarakat mengikuti pola hidup sehat dan sikap masyarakat akan positif terhadap pola hidup sehat.

3. Perubahan pendapat. Memberikan berbagai informasi pada masyarakat tujuan akhirnya supaya masyarakat mau berubah pendapat dan persepsinya terhadap tujuan informasi itu disampaikan, misalnya dalam informasi mengenai pemilu. Terutama informasi mengenai kebijakan pemerinatah yang biasanya selalu mendapat tantangan dari masyarakat maka harus disertai penyampaian informasi yang lengkap supaya pendapat masyarakat dapat terbentuk untuk mendukung kebijakan tersebut.

4. Perubahan perilaku. Kegiatan memberikan berbagai informasi pada masyarakat dengan tujuan supaya masyarakat akan berubah perilakunya. Misalnya kegiatan memberikan informasi mengenai hidup sehat tujuannya adalah supaya masyarakat mengikuti pola hidup sehat dan perilaku masyarakat akan positif terhadap pola hidup sehat atau mengikuti perilaku hidup sehat.

2.2.1 Media yang Digunakan

Media informasi yang digunakan adalah media yang dapat mempengaruhi masyarakat (Publik Persuasion) dengan menggunakan kampanye untuk mengubah pola pikir masyarakat mengenai perilaku pola makan yang sesuai dengan porsi yang seimbang pada anak untuk mencegah terjadinya obesitas di masa mendatang.

2.2.2 Pengertian Kampanye

Kampanye adalah suatu proses yang dirancang secara sadar, bertahap dan berkelanjutan yang dilaksanakan pada rentang waktu tertentu dengan tujuan mempengaruhi khalayak sasaran yang telah ditetapkan. Kandungan yang terdapat dalam kampanye tersebut tidak lepas dari tindakan kampanye yang ditujukan untuk menciptakan efek atau dampak tertentu, jumlah khalayak sasaran yang besar, biasanya dalam kurun waktu tertentu dan melalui serangkaian tindakan komunikasi yang terorganisasi.

Berikut ini beberapa definisi lain yang sejalan dengan batasan yang disampaikan Rogers dan Storey dalam (Mikdar Saeful, 2007) :

1. Pfau dan Parrot (1993)

   Kampanye adalah suatu proses yang dirancang secara sadar, bertahap dan berkelanjutan yang dilaksanakan pada rentang waktu tertentu dengan tujuan mempengaruhi khalayak sasaran yang telah ditetapkan.

2. Leslie B. Snyder (Gudykunst & Mody, 2002)

   Kampanye komunikasi adalah tindakan komunikasi yang terorganisasi yang diarahkan pada khalayak tertentu, pada periode waktu tertentu guna mencapai tujuan tertentu.

3. Rajasundaram (1981)

   Kampanye dapat diartikan sebagai pemanfaatan berbagai metode komunikasi yang berbeda secara terkoordinasi dalam periode waktu tertentu yang ditujukan untuk mengarahkan khalayak pada masalah tertentu berikut pemecahannya.

2.2.3 Kampanye Sosial

Kampanye adalah suatu gerakan (tindakan) serentak untuk melawan, mengadakan aksi). Sedangkan sosial adalah semua hal yang berkenaan dengan masyarakat. Jadi kampanye sosial, merupakan suatu gerakan yang dilakukan untuk mengubah perilaku seseorang atau masyarakat agar menuju kearah tertentu sesuai dengan gerakan yang dilaksanakan oleh pembuat kampanye dalam (Mikdar Saeful, 2007)

2.3 Analisa

2.3.1 Analisa Masalah

Masalah yang akan dipecahkan yaitu mengenai pencegahan obesitas karena obesitas pada anak – anak telah menjadi masalah medis yang serius di banyak negara terutama di negara – negara maju. Sebagai contoh di Amerika, sekitar 15% anak – anak (usia 6-11 tahun) mengalami obesitas (menurut *American Obesity Association*). Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat. Obesitas pada anak – anak tak terkecuali menjadi salah satu tantangan kesehatan di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas ,2007), 14% anak – anak di Indonesia mengalami gizi lebih di Bandung sendiri berdasarkan data dari dinas kesehatan pada tahun 2011 sudah tercatat 2% anak berumur 4 - 6 tahun mengalami obesitas. Faktor Penyebab Utama adalah :

1. Nutrisional

Peranan faktor nutrisi dimulai sejak dalam kandungan dimana jumlah lemak tubuh dan pertumbuhan bayi dipengaruhi berat badan ibu. Yang mempengaruhi kenaikan berat badan dan lemak anak ialah makan berlebihan, makan makanan padat yang tinggi kalori, dan memungkinkan menjadi sebuah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori seperti junk food hingga sang anak beranjak dewasa. Biasanya makanan berlemak tinggi kalori memiliki rasa yang lezat dan dapat meningkatkan selera makan yang akhirnya terjadi konsumsi yang berlebihan

2. Sosial Ekonomi

Perubahan pengetahuan, sikap, perilaku dan gaya hidup, pola makan, serta peningkatan pendapatan mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Perubahan ini lebih menjurus pada hal yang negatif, seperti pola hidup kurang gerak yang berkaitan dengan penurunan aktivitas.

2.3.2 Analisa Obesitas pada Anak

Berdasarkan hasil penelitian Badan *International Obesitas Task Force* (ITF) dari badan WHO yang mengurusi anak yang kegemukan, 80% anak obesitas karena faktor lingkungan, sedangkan 30% karena faktor genetik. Karena pada umumnya yang menyebabkan terjadinya obesitas ialah pola makan yang tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik, namun berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan pola makan yang tidak teratur dan porsi yang tidak seimbang menjadi penyebab utama timbulnya obesitas di kalangan anak – anak, karena menurut Firmansyah Abdulah bagi orang Indonesia, yang dimaksud dengan'makan' yaitu bila 'makan nasi' Jadi walaupun sudah banyak makan berbagai jenis makanan, namun bila belum makan nasi, dipahami sebagai pengertian belum makan dan biasanya masyarakat makan pada waktu malam dengan jumlah porsi yang besar sehingga dapat menyebabkan obesitas.

Menurut Firmansyah Abdulah perilaku pada anak yang dapat menyebabkan obesitas adalah:

1. Makan nasi dengan frekuensi normal yaitu 3 kali sehari, namun tiap kali makan dalam porsi besar.
3. Sering makan, baik makan nasi maupun yang lainnya, dalam porsi besar.
4. Merasa jarang makan nasi namun sering ngemil berbagai jenis makanan dalam porsi kecil yang tidak mengenyangkan .
5. Jarang mengkonsumsi sayur.
6. Jarang mengkonsumsi buah.
7. Jarang Sarapan sehingga pada waktu siang dan malam makan dengan porsi yang besar.

Perilaku Yang Dapet Menyebabkan Obesitas Pada Anak

1. Perilaku Orang Tua

- Orang tua bekerja.
- Tidak pernah masak di rumah.
- Membiasakan makan malam lebih dari jam 7.
- Jarang Mengkonsumsi Buah.
- Gaya hidup perkotaan yang serba praktis dan instan.
- Porsi makan tidak seimbang.

2. Perilaku Pada Anak

- Mengkonsumsi makanan seperti junk food / makanan instan.
- Jarang makan sayur dan buah.
- Suka ngemil.
- Jarang mengkonsumsi buah – buahan yang mengandung vitamin.
- Tidak Sarapan Pagi.

2.3.3 Analisa Media

Dari skema di atas dapat dijelaskan bahwa tujuan dari kampanye sosial adalah menumbuhkan kesadaran dan himbauan, anjuran, larangan atau ancaman, mengubah pola dan perilaku yang ditujukan kepada masyarakat melalui media-media. Agar pesan yang disampaikan melalui kampanye tersebut dapat menjangkau wilayah yang lebih umum ataupun luas, pemilihan sebuah media yang tepat merupakan salah satu cara untuk menjadikan misi dari tema kampanye sosial yang akan dilaksanakan bisa sukses untuk disampaikan. Sebuah pesan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat jika media yang digunakan merupakan media yang sudah akrab di masyarakat luas.

Sekarang sudah banyak media yang bermunculan, hal ini membutuhkan pertimbangan-pertimbangan khusus dalam memilih media. Memahami karakteristik media merupakan salah satu bahan pertimbangan dalam usaha menentukan media yang akan digunakan.

Rhenald Kasali berpendapat bahwa media yang ada dalam periklanan dan kampanye terbagi menjadi dua bentuk, yakni :

1. *Above The Line* (Media Lini Atas), yang terdiri atas iklan-iklan yang dengan media elektronik contoh : TV, Radio,Internet
2. *Below The Line* (Media Lini Bawah), terdiri dari seluruh media selain yang termasuk dalam above the line media seperti media cetak contoh : poster, flayer, media luar ruang, dll.

Obesitas pada anak ini selengkapnya dianalisis dengan menggunakan metode analisis 5W+H, yaitu :

1. *What* (Apa)

Untuk mengubah perilaku yang tidak baik maka diperlukan suatu kampanye tentang pencegahan obesitas melalui perilaku dan pola makan yang sesuai dengan porsi yang seimbang pada orang tua sebagai target primer dan anak sebagai target sekunder untuk mengurangi dampak obesitas .

2. *Why* (Mengapa)

Kampanye ini dibuat untuk memberitahukan bahwa obesitas dapat terjadi dikarenakan pola makan yang tidak baik dan jika dibiarkan akan menjadi obesitas dimasa mendatang dan itu harus ditindak lanjuti dengan memberitahukan kepada masyarakat tentang bagaimana pola makan yang sesuai dengan porsi yang seimbang untuk mencegah obesitas.

3. *Who* (Siapa)

Kampanye ini ditujukan kepada orang tua anak yang mempunyai anak yang obesitas, karena anak – anak pada umur 6 - 12 tahun mulai untuk memilih maknannya sendiri oleh karena itu diharapkan para orang tua dapat memberikan contoh yang baik mengenai pola makan yang benar untuk mencegah obesitas.

4. *When* (Kapan)

Kampanye berlangsung selama 2 bulan yaitu dalam kurun waktu bulan november - januari. Kampanye ini dilakukan pada saat diperingatinya hari gizi dan makanan yaitu tanggal 25 Januari agar mudah diingat oleh masyarakat terutama para orang tua.

5. *Where* (Dimana)

Kampanye Obesitas ini dilaksanakan di Kota Bandung karena Kota Bandung merupakan salah satu kota besar di Indonesia dan merupakan ibu kota provinsi Jawa Barat sekaligus Kota Bandung juga merupakan kota pelajar dimana obesitas pada anak harus diperhatikan karena anak – anak merupakan penerus bangsa.

6. *How* (Bagaimana)

Kampanye ini dilakukan dengan cara memberikan informasi yang lengkap, detail dan mudah untuk dimengerti mengenai informasi yang berhubungan dengan obesitas melalui 3 tahap yaitu tahap informasi dengan memberikan informasi secara terus – menerus tentang bahaya dan dampak obesitas di masa depan ,dengan persuasi mengajak para orang tua untuk mengikuti pola makan yang baik, remainding megingatkan kembali orang tua anak mengenai pola makan yang baik.

2.3.3.1 Target Sasaran

Target sasaran pada kampanye obesitas ini adalah :

1. Demografis

- Usia : 30-58 tahun
- Penduduk : Daerah perkotaan
- Sosial Ekonomi Status : Menengah
- Jenis Kelamin : wanita
- Pendidikan : SMA
- Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga, Karyawan
- Ras : Multiras
- Kewarganegaraan : Indonesia

2. Psikografis

- Gaya hidup perkotaan yang serba praktis dan instan
- Minat terhadap suatu produk tertentu.

3. Geografis

   Bertepat tinggal di Indonesia. khususnya Kota Bandung

2.4 Solusi

Berdasarkan kesimpulan diatas maka perlu dilakukan upaya untuk mengatasi obesitas sejak dini dengan cara merancang media berupa kampanye sosial untuk mengubah perilaku dan pola makan pada orang tua dan anak.