

BAB II

DATA DAN ANALISA

Data Kampanye

2.1 Sumber Data

Data-data yang dipergunakan dalam pembuatan tugas akhir ini diperoleh dari buku-buku literatur, pusat informasi kompas, survey, interview, kuisioner dan internet. Berikut akan kami ulas sedikit data mengenai definisi, sebab dan akibat dari obesitas pada anak terutama di Indonesia.

2.2 Gambaran Umum

Apa yang dimaksud dengan obesitas? Obesitas merupakan keadaan patologis, yaitu dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal (Tumbuh Kembang Anak, pg183).

Lalu bagaimanakah cara kita mengetahui bahwa seorang anak mengidap obesitas? Menurut buku “Tumbuh Kembang Anak” halaman 183 karangan dr. Soetjiningsih, SpAK, dari bagian kesehatan anak Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, penerbit buku kedokteran, ada beberapa cara dan salah satunya adalah dengan menghitung indeks massa tubuh atau *body mass index* (BMI). Untuk mengetahui BMI ini bisa dilakukan dengan membagi berat badan dengan tinggi badan kuadrat. Disamping BMI, orang mengenal cara perhitungan lain yang lebih sederhana yaitu, berat badan ideal adalah : tinggi badan dikurangi 100, kemudian dikalikan 0,9. Selain cara tersebut, cara

lainnya adalah dengan melihat ciri-ciri anak yang menderita obesitas dengan melihat anatomi tubuhnya:

1. Wajah membulat.
2. Pipi tembem.
3. Dagu rangkap.
4. Leher relatif pendek.
5. Dada membusung, dengan payudara membesar karena dibawah kulitnya terkandung jaringan lemak.
6. Perut membuncit disertai dinding perut yang berlipat-lipat.
7. Kedua tungkai umumnya berbentuk x, dengan kedua pangkal paha bagian dalam saling menempel dan bergesekan. Akibatnya timbulah lecet.
8. Pada anak laki-laki, penis tampak kecil karena tersembunyi didalam jaringan lemak. Yang mengakibatkan orang tua sering jadi sangat khawatir.

Sedangkan pada bentuk tubuh juga terdapat beberapa ciri yang dibagi menjadi:

1. *Apple Shape Body*: Jika lemak lebih banyak berada dibagian atas tubuh, yaitu dada dan pinggang. Bentuk tubuh ini beresiko lebih besar terkena penyakit kardiovaskular, hipertensi dan diabetes dibanding dengan *pear shape body*.
2. *Pear Shape Body*: Bila lemak lebih banyak terdapat dibagian bawah tubuh, yaitu pinggul dan paha.
3. *Intermediate*: Bentuk pertengahan antara keduanya.

Kenapa bisa kegemukan? Dr.dr. Damayanti Sjarif,Sp.A(K) dari divisi gizi dan penyakit metabolism, RSUPN Cipto Mangunkusumo Jakarta mengatakan bahwa pada dasarnya, kegemukan (obesitas) terjadi karena ketidak seimbangan antara masuk dan keluarnya energi. Akibatnya, terjadilah kelebihan energi, yang selanjutnya tersimpan dalam bentuk jaringan lemak. 90% kegemukan adalah akibat makanan berlebihan. Ini disebut kegemukan primer. 10% sisanya kegemukan karena penyakit atau gangguan hormonal atau gangguan yang diturunkan. Mereka ini termasuk dalam kelompok kegemukan sekunder. Sebenarnya kegemukan primer dapat dikendalikan. Kuncinya, waspada sejak dini. Apalagi kegemukan jenis ini biasanya terjadi akibat interaksi berbagai faktor, yang dikelompokkan menjadi faktor genetik dan lingkungan.

Pemicu dari fenomena ini salah satunya adalah meningkatnya kemakmuran, sehingga gaya hidup dan pola makan juga otomatis berubah. Tak lupa hal ini juga didukung dengan persepsi yang salah mengenai anak yang gemuk adalah anak yang lucu dan sehat. Dengan adanya hal ini. Otomatis konsumsi lemak meningkat drastis. Sementara pertumbuhan kota meningkat namun ruang terbuka sangat minim yang menyebabkan anak-anak juga kurang bergerak. Ditambah lagi dengan kemajuan teknologi, menyebakan anak-anak semakin malas bergerak. Dalam dua dekade terakhir, anak-anak lebih banyak menghabiskan waktunya didepan televisi, ataupun permainan di komputer. Mereka lebih menggemari hamburger ketimbang sayuran atau buah-buahan yang rasanya tidak cocok bagi lidah anak. (Kompas edisi Sabtu, 27-09-2003, hal. 9).

Obesitas ini terjadi bukan tanpa sebab, banyak faktor yang menyebabkan obesitas makin merajalela menurut buku "Tumbuh Kembang Anak" karangan dr. Soetjiningsih,

SpAK, dari bagian kesehatan anak Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, penerbit buku kedokteran, ada beberapa kebiasaan yang sering terjadi, contohnya adalah:

1. Ibu-ibu yang berasal dari kalangan menengah keatas yang bekerja biasanya menyerahkan anaknya begitu saja kepada pengasuh anak, sehingga sang ibu hanya mengetahui bahwa anaknya tersebut baik-baik saja, tanpa mengetahui asupan makanan apa saja yang diberikan oleh sang pengasuh. Dengan kata lain sang ibu hanya “mau tau beres” mengenai makanan yang dimakan oleh anaknya sepanjang anak tersebut terlihat sehat dan lucu.
2. Ibu-ibu yang tidak sempat bermain bersama anaknya di waktu kerja umumnya melampiaskan rasa kasih sayangnya dengan mengabulkan berbagai macam permintaan anaknya. Misalnya saja dengan membelikannya makanan. Salah satu contohnya adalah junkfood. Makanan cepat saji ini mengandung energi yang sangat tinggi, karena 40%-50%-nya adalah lemak. Padahal kebutuhan tubuh terhadap lemak hanya sekitar 15% saja. Kalau seseorang terutama anak-anak menyantap junk food secara terus-menerus maka akan mengakibatkan banyak timbulnya penyakit yang diderita sejak dini.
Bukan hanya junkfood, apabila seorang anak diberikan makanan yang sangat menyehatkan badan sekalipun, apabila dikonsumsi secara berlebihan, maka akan menimbulkan obesitas.
3. Kadang juga terjadi pada anak yang pernah sakit-sakitan sehingga ibu memperbolehkan ia makan sepantas-puasnya setelah sembuh. Tanpa

- disadari, lama-kelamaan hobi anak tersebut adalah makan, dan hobi sang ibu adalah menyediakan makanan yang menarik selera si anak.
4. Salah satu faktor lainnya adalah karena kalangan menengah keatas biasanya tidak lagi membiarkan anaknya bermain diluar rumah karena dianggap lebih banyak resikonya dari pada bermain didalam rumah, sehingga si anak kurang mendapatkan kawan diluar rumah karena berbagai hal, dan hal ini mengakibatkan ia hanya bermain didalam rumah saja dan lari pada hobi makan.
 5. Orang tua kalangan menengah keatas biasanya melengkapi anaknya dengan berbagai macam permainan dan media yang disediakan didalam rumah, contohnya : *Playstation*, *game* pada computer, TV, VCD, dll, yang mengakibatkan si anak tersita perhatiannya pada hal-hal tersebut dan tidak banyak bergerak untuk mengeluarkan kalori yang diterima tubuhnya sehingga kalori tersebut mengendap dan menjadi lemak.

Mempunyai anak yang gemuk memang menjadi idaman setiap orang tua. Tetapi jika seorang anak terlalu gemuk hingga bulat tanpa bentuk, kita perlu berhati-hati. Banyak penyakit yang dapat diderita oleh anak yang mengalami obesitas. Beberapa akibat dari anak yang obesitas menurut buku yang sama adalah :

1. Penyakit jantung dan pembuluh darah, seperti pembesaran jantung atau peningkatan tekanan darah.
2. Gangguan metabolisme glukosa. Misalnya intoleransi glukosa yang menyebabkan diabetes dan kerusakan pada gigi.

3. Gangguan kedudukan tulang, berupa kaki pengkor atau tergelincirnya bagian sambungan tulang paha (terutama pada anak laki-laki).
4. Gangguan kulit, khususnya didaerah lipatan, akibat sering bergesekan.
5. Gangguan mata seperti penglihatan ganda, terlalu sensitif pada cahaya, dan batas pandangannya lebih sempit.
6. Pertumbuhan tinggi badan yang secara otomatis akan terganggu.
7. Kangker usus dan kangker payudara.

Sedangkan dari faktor psikologis, anak penderita obesitas biasanya mengalami beberapa masalah, cotohnya :

1. Karena badannya yang gemuk maka si anak menarik diri dari pergaulan karena takut dicemooh teman-temannya.
2. Anak yang orang tuanya bercerai biasanya mengalihkan keresahannya pada makanan, sehingga terjadi obesitas.

Ada permasalahan pasti terdapat pula solusinya. Menurut artikel yang ada pada majalah ilmiah populer dua mingguan Ayah Buda pada artikel "Ma, Aku Kok Gendut Sih?", anak yang menderita kegemukan tubuh butuh bantuan untuk mengurangi berat badannya agar ia merasa yaman secara fisik maupun secara emosi. Dalam hal ini orang tua dituntut bersikap konsisten. Selain mengatur pola makan yang sehat, beberapa kegiatan berikut dapat dilakukan :

1. Ungkapkan cinta tidak dengan makan.

Hindari memberikan makanan pada anak sebagai hadiah. Pilih cara lain untuk menghargai anak selain memberikannya makanan. Misalnya, luangkan waktu bersama si anak untuk menemaninya bersepeda ketempat yang ia pilih.

2. Menekankan akibat yang ditimbulkan oleh obesitas.

Dengan cara memberitahukan penyakit apa saja yang dapat diderita si kecil dan apa pula akibat yang dapat terjadi setelah ia dewasa apabila ia mengalami obesitas dini.

3. Aktivitas fisik bersama.

Rencanakan kegiatan yang memungkinkan seluruh anggota keluarga terlibat, misalnya jalan kaki bersama dipagi hari, berenang bersama dihari libur. Tanamkan pada anak pentingnya membakar kalori melalui kegiatan ini.

4. Manetapkan acara makan sebagai aktivitas.

Makan adalah acara penting dan perlu dinikmati. Anak-anak yang kegemukan harusnya makan dengan duduk tenang menikmati makanannya, bukan makan sambil menonton televisi atau mondar mandir. Usahakan agar orang tua mengawasi apa yang anak makan, libatkan anak dalam memilih menu. Jangan sediakan camilan berupa kue atau keripik, tapi gantilah dengan buah-buahan. Ada baiknya orang tua menghitung kalori dan lemak yang dimakan oleh anak dan memberinya banyak minum air putih agar proses pembuangan dalam tubuh anak berjalan lancar, sehingga racun-racun didalam tubuhpun akan lebih mudah dikeluarkan.

Berdasarkan kuisioner yang sudah dikumpulkan dan diajukan kepada 50 orang wanita berkeluarga menengah keatas (pendapatan diatas 1 juta perbulan) yang berusia 22-40 tahun dan mempunyai anak usia antara 4-10 tahun dengan pertanyaan:

1. Apakah anda mengetahui apa arti dari obesitas dan akibat yang ditimbulkannya?
 - a. ya.
 - b. tidak.
 - c. tahu arti obesitas, tapi akibatnya tidak.
2. Penyebab obesitas pada anak menurut anda adalah :
 - a. keturunan.
 - b. pola makan yang tidak benar.
 - c. pola hidup yang kurang baik.
3. Apabila anda melihat seorang anak yang berusia dibawah 10 tahun yang bertubuh gemuk (termasuk anak anda), yang terlintas dibenak anda adalah :
 - a. ia mengalami kegemukan.
 - b. ia seorang anak yang lucu.
 - c. ia seorang anak yang sehat.
4. Seberapa pentingkah akibat dari kegemukan pada anak menurut anda :
 - a. sangat penting.
 - b. cukup penting.
 - c. biasa saja.
5. Berapa jam dalam sehariakah (24 jam) anda meluangkan waktu untuk menemani si kecil beraktifitas ?
 - a. kurang lebih 3 jam.
 - b. kurang lebih 6 jam.
 - c. lebih dari 6 jam.
6. Sepanjang pengetahuan anda, seorang anak (usia 4-10 tahun) memerlukan berapa kalori perhari :
 - a. kurang lebih 500 kal.
 - b. kurang lebih 2.000 kal.
 - c kurang lebih 4.000 kal.

7. Apakah anda pernah mengitung asupan kalori yang masuk pada anak anda?
 - a. pernah.
 - b. selalu menghitung.
 - c. tidak sering.
 - d. tidak pernah.
8. Apakah anak anda pernah bermain diluar rumah bersama teman sebayanya?
 - a. pernah.
 - b. sering.
 - c. tidak sering.
 - d. tidak pernah.

Maka didapatkan hasil sebagai berikut :

1. 43 orang memilih a. ya. 2 orang memilih b. tidak. 5 orang memilih c. tahu arti obesitas tapi akibatnya tidak.
2. 11 orang memilih a. keturunan. 20 orang memilih b. pola makan yang kurang baik. 19 orang memilih c. pola hidup yang tidak benar.
3. 18 orang memilih a. ia mengalami obesitas. 28 orang memilih b. ia seorang anak yang lucu. 4 orang memilih c. biasa saja.
4. 26 orang memilih a. sangat penting. 16 orang memilih b. cukup penting. 8 orang memilih c. biasa saja.
5. 27 orang memilih a. kurang lebih 3 jam. 17 orang memilih b. kurang lebih 6 jam. 6 orang memilih c. lebih dari 6 jam.
6. 22 orang memilih a. kurang lebih 500 kal. 19 orang memilih b. kurang lebih 2000 kal. 9 orang memilih c. kurang lebih 4000 kal.
7. 11 orang memilih a. pernah. 5 orang memilih b. selalu menghitung. 20 orang memilih c. tidak sering. 14 orang memilih d. tidak pernah.
8. 13 orang memilih a. pernah. 12 orang memilih b. sering. 22 orang memilih c. tidak sering. 3 orang memilih d. tidak pernah.

2.3 Situasi dan kondisi

Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa masyarakat terutama kalangan menengah keatas justru telah sadar dengan arti dan bahaya dari obesitas, tetapi dengan persepsi yang telah terbentuk dimata masyarakat, hal tersebut seolah-olah menjadi sesuatu yang tidak penting. Menurut mereka mempunyai anak yang gemuk adalah sah-sah saja karena itu berarti ia sehat dan lucu. Mereka rata-rata masih menganggap kegemukan pada anak sebagai sesuatu yang lumrah dan tetap memberikan apapun kemauan anaknya karena sudah menjadi kebiasaan hidup.

Selain itu, kampanye obesitas pada anak sudah acap kali didengungkan tetapi tetap menjadi angin lalu saja. Salah satu kampanye cegah obesitas adalah yang diadakan oleh Bill Clinton bekerja sama dengan UNICEF yang berjudul "Perangi Obesitas pada Anak". Acara tersebut berlangsung dari 13 April 2004 sampai dengan 10 Juli 2004.
(Sumber : Unicef Indonesia)



Unicef Indonesia : Wisma Metropolitan II, 10-11th Floor

Jl. Jendral Sudirman Kav.31, Jakarta 12920

[Http : //www.unicef.org](http://www.unicef.org)

2.4 Kekuatan

Kampanye yang akan diadakan ini tidak hanya bersifat pemberitahuan tetapi juga bersifat memberikan pencegahan pada para orang tua, agar mereka merubah persepsi mereka mengenai anak yang gemuk adalah anak yang sehat dan lucu sehingga mereka dapat mengubah pola hidup yang mereka terapkan selama ini (yang mendukung

terjadinya obesitas pada anak) sehingga mereka mendapatkan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan anak mereka serta menghindarkan anak mereka dari obesitas.

2.5 Manfaat untuk masyarakat

Manfaat dari kampanye cegah obesitas anak ini adalah agar masyarakat dapat mencegah terjadinya obesitas pada anak. Juga untuk mengajak ibu agar dapat mengubah persepsi anak yang gemuk itu sehat dan lucu, sehingga pola hidup yang mereka terapkan pada anak mereka menjadi hidup yang sehat bagi si kecil.

2.6 Target Sasaran

Target Audience: - Wanita umur 22-40 tahun.

- Sibuk bekerja sehingga jarang bermain dengan anaknya.
- Mempunyai anak umur 4-10 tahun.
- Mempunyai pengasuh anak.
- Berpenghasilan diatas rata-rata/mapan (1 juta perbulan).

Demografi : - Tinggal di daerah perkotaan seperti Jakarta.

- Kawasan rumah tinggal yang tidak terlalu perduli dengan keadaan sekitar (tetangga).

Geografi : Indonesia terutama penduduk kota-kota besar seperti Jakarta.

Psikografi : - Orang tua yang memanjakan anaknya dengan fasilitas.

- Sibuk bekerja sehingga menyerahkan anaknya pada pengasuh.
- Beranggapan bahwa anak yang gemuk adalah anak yang sehat dan lucu.