

Pakar UNAIR Ingatkan Orang Tua Cegah Obesitas Anak

Achmad Sarjono - SURABAYA.PAPARAZI.ID

May 26, 2023 - 10:03



Ilustrasi Obesitas Anak. (Foto: Unsplash)

SURABAYA – Tidak hanya pada orang dewasa, obesitas bisa terjadi pada anak-anak. Obesitas anak menimbulkan risiko sindrom metabolik saat menginjak usia remaja pada rentang 13 hingga 18 tahun.

Risiko tersebut berpotensi menderita infeksi penyakit sindrom metabolik. Yaitu, risiko penyakit kencing manis (diabetes melitus), penyakit kelainan jantung (jantung koroner), kolesterol tinggi (hiperkolesterol), hingga darah tinggi (hipertensi).

Penyebab Obesitas Remaja

Pakar Kedokteran Anak UNAIR Nuril Widjaja mengungkapkan telah ada

penelitian pada remaja usia 13 hingga 18 tahun di Surabaya dan Sidoarjo. hasilnya, bahwa 52 persen remaja obesitas mengalami obesitas berisiko sindrom metabolik.

Multifaktor mempengaruhi obesitas. Misalnya, lingkungan, gaya hidup (sedentary lifestyle), kelainan perubahan fisiologi tubuh, kelainan metabolisme, dan psikologi. Genetik juga memainkan peran penting dalam terjadinya penurunan obesitas kepada anaknya.

“Jika salah satu atau kedua orang tua memiliki riwayat obesitas. Maka, risiko menjadi obesitas pada anak menjadi lebih besar,” ungkapnya.

Gejala Klinis

Tanda gejala klinis jika anak mengalami obesitas adalah wajah membulat, pipi tembem, dagu rangkap, leher relatif pendek, dada membusung, payudara membesar. Postur badan juga mengalami pembesaran.

“Ditandai dengan perut buncit dan dinding perut membulat. Anak tampak tembem dengan muka membulat, tampak penumpukan lemak di perut, paha, dan lengan,” tambahnya.

Cara Diagnosa klinis dapat dengan pengukuran antropometri berdasar berat dan tinggi badan. Obesitas pada anak berusia kurang dari 5 tahun terjadi apabila BB/TB melebihi +3 SD. Sedangkan untuk usia 5 tahun keatas menggunakan kurva CDC BMI/U (IMT/U = indeks masa tubuh) berada pada angka melebihi 95 percentiles.

“Untuk usia 0-2 th dan >2-5 thn bila titik kurva pertumbuhan BB/TB cenderung meningkat misal > + 1 SD- + 2SD dikategorikan sebagai risk overweight, lebih dari +2 SD terkategori overweight, dan lebih + 3 SD masuk kategori Obesitas,” tuturnya.



Langkah Pencegahan Sejak Dini

Dosen Fakultas Kedokteran UNAIR tersebut mengatakan upaya pencegahan obesitas dapat sesuai rentang umur anak. Untuk usia 0 hingga 2 tahun dapat menggunakan ASI eksklusif dengan usia 6 bulan tidak boleh menunda pemberian MPASI. Juga melakukan pengaturan pola makan secara tepat.

“Atur jadwal makan sesuai feeding rules 3x makanan utama, 2x snack dan 5-6x susu formula atau ASI untuk usia 6-8 bln,” katanya.

“Usia 9-11 bulan ASI atau sufor hanya 4-5x sehari dan saat usia 12 bulan atau ke

atas maka ASI atau sufor hanya diberikan 3-4 dalam sehari,” imbuhnya.

Apabila anak mendapat susu formula, pemberian susu formula harus beserta MPASI saat usia 6 bulan. Jangan membiasakan anak minum susu formula melebihi 600-700 cc dalam sehari saat anak berusia 6 bulan ke atas.

“Saat anak usia 2-5 tahun konsumsi serat lbh banyak dari usia <2> 5thn karena sel2 lemak sdh mulai tumbuh pesat maka konsumsi serat harus lbh banyak,” ujarnya.

Monitoring kesehatan harus ada pada anak untuk mengetahui abnormalitas pertumbuhan yang terjadi. Maka dari itu, perlu untuk anak usia > 5 th monitoring penambahan BB dan TB bila terdapat kelainan pada kurva yang berisiko overweight atau obes maka perbaiki pola makan sesuai feeding rules.

“Makan utama 3x, protein hewani, serat lebih banyak, makanan selingan (snack) sebaiknya buah berserat spt apel, pir, pepaya hindari buah spt durian, mangga , makanan mengandung manis spt ice cream , permen,coklat, minuman manis spt teh syrup dll dibatasi hanya boleh 1-2x dlm seminggu. Pada anak dan remaja obes (usia > 5th) target penurunan BB 500g/ minggu,” jelasnya.

Terapkan Traffic Light Diet bila Anak sudah Obesitas

Bila anak sudah obesitas, terapkan traffic light diet seperti menentukan jenis makanan. Jenis makanan berdasar warna juga mempengaruhi kandungan kalori, vitamin, gula, dan lain-lain pada tubuh. Seperti makanan berwarna hijau mengandung rendah kalori, vitamin yang cukup, dan rendah lemak. Namun, untuk makanan berwarna merah mengandung kalori yang tinggi, vitamin yang rendah, dan lemak jenuh.

Maka dari itu, penting untuk memperhatikan jenis makanan anak yang sudah terkena obesitas untuk membantu menurunkan berat badan mereka. Selain menjaga pola makan, penting olahraga latihan fisik 30 menit setiap hari.

“Pada anak dan remaja obes (usia > 5th) target penurunan BB 500g/minggu. Maka, salah satu contoh latihan fisiknya adalah aerobik dengan intensitas sedang dan bugar untuk menguatkan otot dan tulang untuk anak dan remaja,” tutupnya.

Penulis: Monika Astria Br Gultom

Editor: Feri Fenoria