

ABSTRAK

CARA EFEKTIF MENGATASI OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR : *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Oleh:

Rosita Ainil Khikmah

Obesitas adalah kelebihan kandungan lemak di jaringan adiposa. Batas umum untuk obesitas umumnya adalah kelebihan berat lebih dari 20% standar normal. Obesitas pada anak menjadi masalah kesehatan yang kompleks. Hal ini terjadi ketika seorang anak memiliki berat badan yang berlebih yang tidak sesuai dengan usia dan tinggi badannya. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan obesitas adalah merubah perilaku makan dengan prinsip pengaturan diet sesuai dengan AKG, pola aktivitas yang benar dan modifikasi perilaku dengan orangtua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara yang efektif mengatasi obesitas pada anak usia sekolah dasar. Metode penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Review* dengan pedoman PRISMA. Hasil penelitian yang digunakan berupa penelitian dari journal/artikel nasional dan internasional dengan format desain PICOS yaitu *Population, Intervention, Comparisons, Outcomes and Study Design*. Hasil dari review pada studi penelitian ini menunjukkan bahwa melakukan strategi intervensi untuk mengurangi asupan dan meningkatkan aktivitas fisik dengan melibatkan orang tua dan guru efektif untuk mengatasi anak yang mengalami obesitas meski hasilnya terbukti belum signifikan. Dalam hal ini perlu motivasi dan kesadaran yang ditargetkan pada tenaga pengajar untuk membuat mereka sadar bahwa obesitas dapat menjadi masalah yang berdampak serius bagi kesehatan mereka sendiri. Bagi orang tua berperan penting untuk memperhatikan pola makan yang dikonsumsi anak saat diluar maupun didalam sekolah. Orangtua dianjurkan untuk memberikan anak bekal makanan yang menarik untuk dibawa ke sekolah dan memperhatikan jenis makanan yang menyebabkan berat badan lebih pada anak.

Kata Kunci: Mengatasi, Obesitas, Anak Usia Sekolah