

ANALISIS DAMPAK OBESITAS TERHADAP PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA 5 TAHUN

Lati Nurliana Wati Fajzrina¹, Raden Rachmy Diana²

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.

Email: lathy.nurlyana@gmail.com

Abstrak

Perkembangan fisik juga motorik pada anak sangat penting karena merupakan unsur pematangan dalam mengontrol gerakan tubuh dan otak sebagai pusat pergerakan. Banyak ditemukan anak dengan masalah perkembangan fisik motorik, salah satunya gangguan pada berat badan atau obesitas. Anak obesitas, cenderung akan lebih sulit mengembangkan motoriknya dibanding dengan anak normal. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis dampak dari obesitas terhadap perkembangan fisik motorik anak usia 5 tahun. Metode yang digunakan yakni kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan subyek penelitian adalah anak berusia 5 tahun berjumlah 1 orang. Data diperoleh melalui pengamatan langsung, interview dengan narasumber, dan dokumentasi. Didapatkan hasil bahwa obesitas sangat berdampak pada perkembangan fisik motorik anak. Terutama pada kemampuannya yang cenderung terhambat juga memiliki keterlambatan. Faktor dari adanya obesitas pada anak yaitu dipengaruhi dari asupan gizi dan nutrisi yang berlebih (tinggi kalori, lemak, dan tinggi gula), juga disebabkan oleh adanya keturunan, jenis kelamin, pola asuh, keadaan ekonomi orangtua, serta pola tidur yang tidak teratur. Dampak yang ditimbulkan dari adanya obesitas pada anak bukan hanya pada perkembangan fisik motorik saja tetapi juga pada kesehatan dan psikis anak. Oleh karena itu, banyaknya kasus obesitas yang terjadi khususnya pada anak usia dini menjadi hal penting yang harus disorot bagi para pendidik dan orangtua untuk lebih memperhatikan lagi seluruh aspek tumbuh kembang anak agar tepat atau seimbang sesuai dengan tahap usianya.

Kata kunci: Obesitas, Perkembangan Fisik Motorik, Anak Usia 5 Tahun

Pengantar

Anak usia dini merupakan masa emas. Karena, pada usia tersebut mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dan merupakan usia penting dalam

penentuan tumbuh kembangnya. Perkembangan anak usia dini dalam hal ini mencakup 6 aspek, salah satunya yaitu fisik dan motorik (kasar dan halus).

Perkembangan fisik dan motorik adalah suatu proses tumbuh kembang anak dimana kemampuan struktural dan fungsional (keterampilan) tubuh lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diprediksi, seperti gerakan tubuh anak. Dimana, setiap gerakan tubuh yang dikeluarkan anak akibat dari adanya pola interkasi berbagai sistem tubuh yang dikendalikan oleh otak, akan menunjukkan kemampuannya. (Mugianto, dkk, 2018: 46)

Sebagaimana menurut pendapat *Elizabeth B. Hurlock* dalam buku Fitri Ayu Fatmawati (2020: 6) yang berjudul pengembangan fisik motorik anak usia dini menyatakan bahwa perkembangan motorik didefinisikan sebagai faktor pematangan yang mengatur gerak tubuh, dan otak merupakan pusat lokomotor. Lebih jelasnya, sebagai perkembangan dalam pengendalian tubuh karena koordinasi saraf dengan otak. Karena, otak merupakan pusat control sebuah aktivitas gerakan yang dilakukan oleh anak. (Khadijah dan Amelia, 2020: 10, 14)

Dalam perkembangan fisik motorik anak, tubuh adalah penentu dalam anak dapat bergerak dan berkembang dengan baik atau tidak. Dalam hal ini, berdasarkan data yang ditemukan di lapangan, terdapat beberapa kasus terkait adanya hambatan pada perkembangan fisik motorik anak yang dipicu dari adanya masalah pemberian gizi dan nutrisi secara berlebihan terhadap anak. Sehingga, menyebabkan anak overdosis atau yang disebut dengan obesitas. Obesitas merupakan gangguan kelebihan berat badan, dimana antara usia dengan berat badan anak terdapat ketidak sesuaian atau tidak seimbang.

Obesitas adalah keadaan kelebihan lemak sebab adanya ketidakseimbangan antara asupan dengan pengeluaran energi dalam waktu lama sehingga terjadi penimbunan lemak yang dapat memberikan efek pada anak menjadi sulit bergerak karena keterbatasan ruang untuk menggerakkan otot-otot fisiknya. (Zahari, dkk, 2022: 2845)

Sebagaimana seharusnya, pada usia dini penting dalam pemberian asupan gizi yang sesuai pada anak, karena sangat berpengaruh terhadap kesehatannya pada masa mendatang. Seperti yang diketahui bahwa, anak usia dini adalah anak yang berkembang secara fisik sangat cepat dan aktif bergerak. Pemberian nutrisi berlebih pada anak kerap sekali masyarakat dan orangtua memandang bahwa anak yang gemuk (gemoy) dan montok akan terlihat lucu dan

menggemaskan. Namun pada dasarnya, jika dibiarkan terus menerus dan terlalu lama, itu akan berdampak tidak baik bagi tubuh dan perkembangan anak, serta dapat menimbulkan resiko yang berat pada anak tersebut.

Sebagaimana teori yang dikutip oleh Mugianti, dkk (2018: 47) menyebutkan bahwa kegemukan pada anak akan menimbulkan stress, ketegangan juga kerusakan terutama pada lempeng pertumbuhan tulang kaki dan penyempitan sendi, serta nyeri pada lutut bagian bawah. Bahkan orang yang mengalami overweight akan kesulitan melakukan aktivitas fisik keseharian seperti susah berdiri, berlari dan melompat.

Seiring dengan pendapat diatas, WHO juga telah menyatakan overweight pada anak di seluruh dunia sebagai epidemi global dan salah satu masalah kesehatan yang perlu ditanggapi secara serius. Prevalensi overweight banyak terjadi pada anak prasekolah dan rata-rata yang memiliki berat badan berlebih terjadi saat rentang umur 5 tahun kebawah. (Mugianti, dkk, 2018: 47)

Berdasarkan hal tersebut, di Indonesia khususnya banyak sekali kasus terkait anak obesitas. Faktor utama yang menjadi permasalahan obesitas pada anak saat ini yaitu adanya pola makan yang tidak tepat. Dengan melihat fakta dilapangan, banyak sekali beredar makanan cepat saji dan *junk food* yaitu makanan tinggi kalori, kadar gula, dan lemak yang disukai masyarakat khususnya anak-anak. Jika anak-anak bahkan orang dewasa sudah kecanduan dengan hal tersebut, maka akan susah untuk menstop dan mengontrol nya sehingga akan terjadinya obesitas.

Dalam hal ini, peran orangtua dan juga lingkungan sangat dibutuhkan terutama lingkungan terdekat anak. Dengan membiasakan pola makan teratur, pemberian asupan gizi dan nutrisi yang seimbang, membiasakan memberi arahan untuk anak banyak bergerak, supaya energi yang didapat dan dikeluarkan menjadi baik dan lemak-lemak dalam tubuh tidak terjadi penumpukan serta melakukan olahraga yang dapat membakar kalori. Bahkan, obesitas tak hanya berdampak terhadap fisik motorik anak saja, tapi juga pada perkembangan lainnya seperti sistem organ, otak, kognitif (pikirannya), juga pada perkembangan bahasa nya. Mengapa demikian, karena anak yang obesitas cenderung mempunyai leher pendek atau bentek yang menyebabkan tenggorokan dan pita suara anak seperti terjepit sehingga ketika

anak berbicara akan seperti terlihat susah dan mudah lelah, kemudian perkataan yang diucapkan juga tidak terlalu jelas, terlebih ketika anak setelah melakukan gerakan aktif, biasanya akan timbul seperti nafas yang terengah-engah.

Sesuai dengan latar belakang masalah tersebut, maka diambil judul penelitian yaitu “Analisis Dampak Obesitas Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 5 Tahun” dengan rumusan masalah yaitu: 1.) Bagaimana kemampuan mengembangkan gerak fisik anak obesitas? 2.) Faktor apa yang menyebabkan hal tersebut? 3.) Pengaruh obesitas terhadap perkembangan fisik dan motorik anak? Dari rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan aktivitas fisik pada anak usia 5 tahun yang diketahui atau mengalami obesitas.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode jenis deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dilakukan untuk meneliti objek yang bersifat alamiah, dan lebih menekankan makna (data sebenarnya yang tampak) yaitu dengan cara menganalisis, mendeskripsikan dan merangkum situasi dan kondisi data yang berbeda kemudian dikumpulkan melalui penelitian lapangan (field study) untuk memperoleh data yang objektif yaitu dengan mendatangi langsung ke tempat pengumpulan data dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, pengamatan langsung dan dokumentasi terhadap orang tua dan anak tentang subjek yang diteliti. Analisis data bersifat realitas, berdasarkan fakta yang terdapat dilapangan. Tempat penelitian di Condongcatur, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, DIY. Informan Penelitian adalah narasumber dari penelitian yaitu orang tua (AW dan SA) dan anak (FFF). (Fajzrina, dkk, 2022: 4-6)

Menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu: 1.) Mereduksi data dengan memilih, memfokuskan, dan merangkum hal penting. 2.) Menyajikan data dalam bentuk deskripsi singkat, grafik, hubungan antar kategori, dan lainnya. 3.) Penarikan simpulan diambil sebagai tanggapan terhadap rumusan masalah yang dikembangkan di awal apabila selama penelitian terjadi perkembangan bersifat sementara. Adapun teknik yang digunakan adalah: pra-lapangan, pelaksanaan, analisis data, serta penulisan laporan dan kesimpulan. (Fajzrina, dkk, 2022: 6-7)

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan terhadap anak usia 5 tahun, ditemukan permasalahan pada anak tersebut yaitu adanya masalah obesitas (kelebihan berat badan/kegemukan). Akibat dari adanya obesitas pada anak, juga ditemukan dampak terhadap perkembangan anak lainnya seperti pada aspek fisik motorik anak yang tidak sesuai dengan tahapan perkembangan di usianya. Jika dilihat dari riwayat orangtua anak tersebut, diperoleh data:

Biodata Diri Keluarga Narasumber		
1	Biodata Anak	Nama: FFF Usia: 5 Tahun Tb: 119 cm Bb: 41.5 kg Lk: 53 cm Ld: 85 cm L. Lengan atas: 27 cm Pendidikan: TK
2	Biodata Ayah	Nama: WS Usia: 34 Tahun Tb: 155 cm Bb: 68 kg Pendidikan: S1 Perawat Pekerjaan: Karyawan Swasta (Sales Obat)
3	Biodata Ibu	Nama: SA Usia: 29 Tahun Tb: 165 cm Bb: 54 kg Pendidikan: D3 Kebidanan Pekerjaan: Bidan

Berdasarkan biodata narasumber tersebut, dapat dikatakan bahwa riwayat pendidikan orangtua dan pekerjaan orang tua sangat memadai. Bahkan sangat tidak mungkin jika dipikirkan bahwa orangtua dari FFF tidak mengerti tentang tumbuh kembang anak. Namun dari data yang diperoleh, faktanya FFF mengalami obesitas (kelebihan berat badan).

Setelah dilakukan penelitian secara mendalam, ditemukan beberapa faktor yang menyebabkan FFF mengalami obesitas, yaitu diantaranya: 1.) Keturunan 2.) Pemberian gizi dan

nutrisi yang berlebih. 3.) Salah dalam pola asuh terhadap pemberian asupan makanan dan minuman (terlalu sering memberikan makanan yang banyak mengandung tinggi gula seperti: roti manis, pemberian susu formula tidak sesuai takaran, membiarkan anak memakan apa saja yang diinginkan tanpa dibatasi). 4.) Membiarkan anak untuk menonton video-video atau gambar-gambar yang terkait dengan makanan dan minuman yang menyebabkan anak merasa tertarik dan membuat nafsu makan tidak dapat dibendung.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut diatas, diketahui bahwa FFF mempunyai gen keturunan gemuk yaitu dari ayah nya. Tidak heran jika itu bisa menurun pada si anak. Disisi lain, ditemukan juga faktor adanya pemberian asupan gizi dan nutrisi yang berlebih pada anak. Terutama dalam memberikan asupan makanan dan minuman pada anak. Pada usia 2-4 tahun, FFF sering diberikan makanan seperti daging, telur, gorengan, dan makanan manis-manis dengan porsi makan yang besar (berlebih), meskipun FFF menyukai sedikit dari beberapa macam sayur, akan tetapi ia tidak menyukai buah. Selain itu, FFF juga sudah diberikan susu formula oleh orangtua nya. Awalnya susu formula yang diberikan sempat berganti-ganti, dan saat pemberian sufor yang terakhir ternyata menimbulkan efek atau dampak pada tubuh FFF. Orangtua tidak mengetahui bahwa kadar gula sangat tinggi pada sufor tersebut, dan juga pemberian sufor diberikan tidak sesuai aturan (melebihi aturan pemberian sufor pada anak). Padahal, sudah sangat jelas tertulis pada kemasan sufor tersebut bahwa pemberian pada anak sehari itu 3x. Akan tetapi, orangtua memberikan bisa sampai 5x bahkan lebih. Lambat laun seiring berjalannya waktu, mulai terlihat badan FFF menjadi lebih gemuk, terus dan terus. Selain itu, asupan makanan yang diberikan oleh orangtua pun kurang terkontrol pada anaknya. Setiap malam hari sebelum tidur, anak selalu makan roti dan itu wajib. Hal tersebut berlangsung cukup lama dan terus menerus. Awalnya orangtua tidak menyadari bahwa FFF akan mengalami obesitas. Karena, menurut orangtua bahwa anak gendut (gemoy) itu terlihat menggemaskan juga lucu. Bahkan tidak terpikir kalau itu sebenarnya sudah masuk dalam gejala obesitas. Hal itu tidak diduga sama sekali oleh orangtua. Sebab, FFF sangat aktif bergerak dan tidak bisa diam serta selalu berjalan dan berlari kesana kemari tanpa henti meskipun gerakannya tidak selincah anak dengan berat badan normal pada umumnya.

Pada saat usia 5 tahun sekarang ini, sangat tampak jelas bahwa FFF mengalami

obesitas dengan berat badan yang tidak sesuai pada umumnya anak usia dini. Orangtua pun menyadari dan perlahan mengganti pola asuh dengan menerapkan ketegasan pada anak terkait makanan dan minuman yang dikonsumsi dengan lebih memperhatikan kandungan gizi dan nutrisi yang terdapat didalam makanan dan minuman tersebut. Dengan mengurangi pemberian susu, bahkan menstop anak memakan roti yang mengandung tinggi gula, serta makanan yang manis-manis dan juga makanan yang tinggi kalori, lemak serta makanan berat lainnya. Karena, orangtua merasa bahwa banyak sekali berdampak pada tubuh anaknya, bahkan tidak hanya berpengaruh pada fisik motorik nya saja, tetapi juga perkembangan bahasa anak sedikit mengalami gangguan akibat dari dampak obesitas yang dialami anak tersebut. Menurut orangtua FFF, karena anak yang gemuk cenderung memiliki leher pendek dan ada kelipatan dibagian leher sehingga menyebabkan anak sulit untuk berbicara (terasa seperti terjepit pita suaranya) dan anak cenderung mempunyai nafas yang pendek serta cepat berkeringat (dengan nafas terengah-engah). FFF juga mempunyai kemampuan lambat dalam hal menyimak (berkomunikasi) dua arah dikarenakan tidak fokus. Orangtua berpendapat bahwa, anaknya sedikit ada masalah pada kefokusannya sehingga itu yang menyebabkan adanya anak mengalami gangguan dalam berkomunikasi yang baik dengan orang lain dan bahasanya masih sulit dimengerti apa yang anak ucapkan. T tutur orangtua bahwa, anak gemuk mempunyai pipi gemuk dan juga ketika berbicara mengalami kesulitan dan konsonan huruf yang keluar pun terdengar tidak jelas dan sulit ditangkap orang lain jika tidak terbiasa dan mengerti/mendengar anak seperti itu berbicara. Akibatnya, anak seringkali mendapat ledakan dari teman-temannya dan bahkan orang lain enggan/tidak terlalu menghiraukan jika diajak berkomunikasi oleh anak tersebut, karena merasa bahwa tidak jelas yang dibicarakan olehnya.

Kemampuan Perkembangan Fisik Motorik Anak Obesitas

Perkembangan motorik pada usia prasekolah terjadi berkesinambungan dan berlangsung signifikan dalam proses pembentukan tulang, pertumbuhan dan perkembangan gerak otot serta saraf tergantung pada usia anak. (Nurkamelia, 2019: 115)

Selain dari pada itu, juga memiliki peranan sama penting dengan aspek perkembangan lainnya. Seperti dapat dijadikan sebagai tolak ukur pertama untuk mengetahui tumbuh

kembang anak. Memang, perkembangan gerak fisik dapat dengan mudah diamati oleh panca indera, seperti perubahan ukuran dan bentuk tubuh anak. Perkembangan motorik adalah perkembangan bertahap dalam pengendalian dan kemampuan melakukan gerakan yang dicapai melalui interaksi kedewasaan dan latihan atau pengalaman hidup yang terlihat melalui perubahan atau gerakan yang dilakukan. (Fitriani, 2018: 27)

Dalam hal ini, kapasitas pembangunan fisik merupakan landasan bagi proses pembangunan selanjutnya. Sebab, jika fisiknya berkembang dengan baik, maka akan memungkinkan anak untuk lebih mengembangkan keterampilan fisiknya dan mengeksplorasi lingkungannya tanpa bantuan orang lain. Hal yang sama berlaku untuk perkembangan motorik. Jika gerakan tubuh dikendalikan oleh aktivitas saraf dan otot yang terkoordinasi, anak akan tampil dengan baik. (Aghnaita, 2017: 224-225)

Perkembangan motorik meliputi dua hal yaitu keterampilan motorik kasar adalah gerakan yang dikendalikan oleh otot besar terdiri dari otot lurik yakni melakukan gerakan dasar tubuh yang dikoordinasikan oleh otak seperti berjalan, berlari, melompat, menendang, melempar, memukul, mendorong, menarik, naik turun tangga. Sedangkan motorik halus ialah gerakan yang dikendalikan oleh otot-otot kecil yang bertanggung jawab untuk melakukan gerakan tubuh lebih spesifik. Seperti menulis, membungkuk, memakai, mengancingkan baju, mengikat baju, menggambar, memotong dan bermain dengan benda atau mainan. Perkembangan gerak fisik khususnya pada usia prasekolah sangat penting, karena sebagian besar anak mengembangkan kemampuannya secara alami yakni sekitar umur 0-5 tahun. (Aghnaita, 2017: 224)

Pertumbuhan dan perkembangan fisik dapat ditandai baik jika, tinggi dan berat badan anak tergolong sesuai dan seimbang dengan usianya. Kemudian perkembangan otak juga berfungsi dengan baik.

Sebagaimana pendapat *John W. Santrock* yang dikutip oleh Aghnita (2017: 225) bahwa, perkembangan otak pada usia sampai 6 tahun merupakan fase cepat dari mulai pra-kelahiran dan tahun pertama yaitu melebihi volume otak orang dewasa yaitu mencapai 95 persen. Hal tersebut selaras dengan pendapat *K. Eileen dan Lynn R. Marotz* yang mengatakan bahwa Pertumbuhan yang cepat meningkatkan kekuatan otot untuk bergerak, mengoordinasikan

penglihatan, mengontrol gerakan, juga mengintegrasikan aktivitas neuromuskular ke dalam kontrol usus dan kandung kemih. Selain itu, ini juga merupakan indikator yang dapat diandalkan untuk kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Secara langsung mempengaruhi penentuan kemampuan anak untuk mencapai potensi perkembangan kognitif dan prestasi akademiknya di kemudian hari. Berdasarkan pemaparan diatas, sesuai dengan data penelitian bahwa anak yang normal pasti akan memiliki kemampuan dan perkembangan yang baik terkait dengan fisik maupun motoriknya. Namun, anak *overweight* akan mengalami hal kesulitan, sebab perkembangan fisik dan motoriknya tidak berjalan dan berfungsi dengan baik. Dapat ditandai dengan adanya anak yang tidak dapat bergerak dengan lincah. Kemampuan fisik motorik anak yang obesitas akan mengalami hambatan pada fisiknya juga motoriknya baik motorik halus maupun motorik kasarnya.

Faktor Penyebab Anak Mengalami Obesitas

Obesitas banyak dikenal dengan kelebihan berat badan akibat dari faktor pemberian asupan gizi dan nutrisi secara berlebihan pada anak.

Dalam hal ini, juga ditemukan faktor lain yang dapat menyebabkan obesitas pada anak yaitu adanya pola tidur yang tidak sesuai dengan aturan, sebagaimana di Indonesia rata-rata waktu tidur anak adalah 6-8 jam/hari nya. Oleh sebab itu, kualitas tidur pada anak juga sangat mempengaruhi terhadap adanya gangguan obesitas pada anak. Anak yang sering mengalami masalah pada pola tidurnya atau insomnia dan kurang dari 8 jam waktu tidur akan mengalami peningkatan usia, tinggi, berat, dan cenderung memiliki asupan rendah buah tetapi tinggi asupan daging dan gula harian. (Elizabteh, dkk, 2020: 104, 109)

Berdasarkan faktor diatas, ditemukan fakta bahwasanya FFF termasuk anak yang doyan makan-makanan tinggi gula dan daging namun tidak terlalu suka dengan buah. Bahkan sangat pemilih dan jarang untuk mengkonsumsi buah. Sehingga berat badan pun menjadi meningkat.

Selain itu, faktor yang menjadi penyebab obesitas juga dilihat dari jenis kelamin. (Mugianti, dkk, 2018: 49) Serta adanya keturunan, faktor lingkungan dan ekonomi orangtua. Sebab gaya hidup anak biasanya dapat dipengaruhi dari lingkungan dan juga ekonomi

keluarganya yang membuat anak mendapat asupan gizi berlebih yang menyebabkan obesitas. Terlebih jika berada di daerah perkotaan yang cenderung tingkat obesitas anak lebih tinggi. (Lubis, dkk, 2020: 892-893)

Berdasarkan hal tersebut, benar adanya bahwa gen keturunan juga mendominasi adanya obesitas pada anak. Serta gaya hidup dan lingkungan anak perkotaan yang didukung dengan ekonomi orangtua yang memadai akan cenderung anak mendapat asupan gizi berlebih dan serba dituruti apapun yang hendak dimakan oleh anak, sehingganya anak mengalami gangguan obesitas.

Faktor utama yang menyebabkan anak obesitas yaitu: 1.) Tidak seimbangnnya energ yang dikeluarkan dengan yang didapatkan. 2.) Pola asuh orangtua terhadap anak. 3.) Asupan makanan yang tidak sehat (banyak serat serta kurang sayur dan buah). 4.) konsumsi junk food yang tidak disertai aktivitas fisik. (Zahari, dkk, 2022: 2849)

Berdasarkan data diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang menjadi penyebab anak mengalami obesitas antara lain: keturunan, jenis kelamin, pola asuh orangtua, lingkungan (gaya hidup), ekonomi orangtua, pola tidur (kualitas tidur), asupan gizi dan nutrisi (makanan dan minuman *junk food/fast food*) yang berlebih.

Dampak Obesitas Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Anak

Pada masa kanak-kanak, obesitas dapat mempengaruhi masalah fisik dan psikologis. Masalah fisik di sini seperti ortopedi adalah nyeri punggung bawah, mobilitas lambat, kesulitan berjalan dan cedera kaki yang disebabkan oleh beban berat yang menyebabkan gangguan melibatkan otot pada perkembangan motorik kasar. Sementara itu, ada masalah psikologis di sini, seperti anak-anak cenderung distigmatisasi negatif dan tidak diterima di lingkungannya, sering distigmatisasi atau diintimidasi oleh teman sebayanya karena obesitas. Anak-anak obesitas sering dikecualikan dari permainan yang menuntut fisik karena mereka cenderung bergerak lebih lambat daripada anak-anak pada usia yang sama. (Zahari, dkk, 2022: 2849-2850)

Sedangkan menurut Mulyani yang dikutip oleh Qarunia Fitri Zahari, dkk menyatakan bahwa, Obesitas pada anak juga mempengaruhi kesehatan, yaitu: 1.) Mempercepat proses penuaan, karena sel-sel lemak berlebih melepaskan oksidan atau radikal bebas yang dapat

merusak sel tersebut menjadi tua. 2.) Penurunan kecerdasan, sebuah studi pemetaan otak manusia melaporkan bahwa jaringan otak anak-anak obesitas adalah 4% lebih sedikit daripada anak-anak dengan berat badan normal. 3.) Resistensi insulin menyebabkan hipertensi, dislipidemia, uremia, disfungsi endotel dan toksisitas sel beta. 4.) Osteoarthritis adalah kondisi peradangan yang disebabkan oleh kerusakan tulang rawan. 5.) Penyakit batu empedu adalah sekelompok kristal yang terbentuk di saluran empedu karena kelebihan lemak di saluran pencernaan. 6.) Kematian dini akibat obesitas sangat mempengaruhi masyarakat, sehingga angka kesakitan semakin meningkat dan akhirnya angka kematian juga semakin meningkat. (Zahari, dkk, 2022: 2850)

Berdasarkan data diatas, bahwa obesitas terhadap anak usia dini sangat berdampak sekali. Bukan hanya pada fisik motoriknya saja tetapi juga terhadap psikis dan kesehatan anak. Sesuai dengan data dilapangan bahwa dampak dari obesitas yang dialami oleh FFF yaitu: 1.) motorik halus (menulis mengambang, kurang dalam hal menggambar, kurang bisa memegang pena/pensil dengan benar, belum bisa cara menggunting teratur). 2.) motorik kasar (kurang dalam hal melompat/ sulit untuk melompat, keseimbangan kurang, sulit jongkok dan jika terlalu lama jongkok sering kesemutan, susah untuk rukuk dan sujud ketika beribadah, larinya sedikit lambat namun aktif bergerak, sulit untuk duduk dan berdiri, sulit untuk latihan berjinjit, dan anak sulit jika menaiki tangga dan takut akan ketinggian).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa anak yang obesitas sangat membawa dampak pada perkembangan fisik motoriknya, baik motorik kasar maupun motorik halus. Kemampuan perkembangan fisik motorik anak obesitas cenderung lambat dan mengalami hambatan serta gangguan seperti pada fisiknya yaitu berat badan yang berlebih, lingkaran kepala, lingkaran badan, lingkaran dada, lingkaran lengan atas juga menjadi lebih besar dari ukuran seharusnya anak usia dini. Kemudian pada motoriknya yaitu anak mengalami hambatan dalam hal menulis, menggunting, memegang pena, menggambar, berlari, melompat, berjinjit, jongkok, rukuk, sujud, menaiki tangga, serta sulit duduk dan berdiri. Faktor dari penyebab adanya obesitas pada anak yaitu keturunan, jenis kelamin, pola asuh orangtua,

lingkungan (gaya hidup), ekonomi orangtua, pola tidur (kualitas tidur), asupan gizi dan nutrisi (makanan dan minuman *junk food/fast food*) yang berlebih. Dampak dari adanya obesitas pada anak mempengaruhi bukan hanya fisik motorik nya saja tetapi juga pada kesehatan dan psikis anak tersebut.

Berdasarkan kesimpulan diatas, bahwa hasil analisis pada anak obesitas terhadap perkembangan fisik motorik sangat berkaitan erat dan juga mempengaruhi sistem saraf, urat saraf, otak dan juga otot yang mampu menghambat pada perkembangan kognitif anak, juga dapat mempengaruhi perkembangan bahasa anak, serta mempengaruhi tubuh si anak. Sesuai dengan fakta dilapangan, menunjukkan anak obesitas cenderung sulit untuk fokus sehingga mengalami gangguan pada berbicaranya dan berkomunikasi dengan orang lain akan sulit. Serta dalam kemampuan menggerakkan tubuh nya pun tidak selincah anak yang normal sehingga anak obesitas akan cenderung sulit untuk keseimbangan.

Dalam hal ini, penting ditekankan pada orangtua juga pendidik untuk terus memperhatikan terkait tumbang anak yang sangat penting, terlebih pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak usia 0-6 tahun yang sangat rentan sekali. Oleh karena itu, sebagai pendidik dan calon orangtua wajib untuk terus mempelajari tentang dunia anak dan jangan menyepelakan apapun terkait dunia anak usia dini. Karena, usia dini merupakan usia penentu dimasa mendatang bagi si anak kedepan nya.

Daftar Acuan

- Aghnaita. (2017). Perkembangan Fisik Motorik Anak 4-5 Tahun Pada Permendikbud No 137 Tahun 2014 (Kajian Konsep Perkembangan Anak). *Jurnal Pendidikan Anak: Al-Athfal*, 3(2), 224-225
- Elizabeth, B., Wanda, D. (2020). Literature Review: Kualitas Tidur dan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(1), 104-109. DOI: 10.36729
- Fajzrina, L.N.W., Noormawanti., Gariato. (2022). Peran Orangtua Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Thufulah: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1 (1), 4-7
- Fatmawati, F.A. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. (Ed.1). Jawa Timur: Caremedia Communication
- Fitriani, R. (2018). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. *Jurnal Golden Age Hamzanwadi University*, 3(1), 27
- Khadijah., Amelia, N. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Teori dan Praktik*. (Ed.1). Jakarta: Kencana, Prenadamedia Group

- Lubis, M.Y., Hermawan, D., Febriani, U., Farich, A. (2020). Hubungan Antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin dan Tingkat Sosial Ekonomi Orangtua Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa di Universitas Malahayati Tahun 2020. *Jurnal Human Care*, 5(4), 892-893
- Mugianti, S., Setijaningsih, T., & Fransiska, K. (2018). Perkembangan Motorik Balita Obesitas Usia 3-5 Tahun (Motoric Development Of 3-5 Years Old Obesity Toddler). *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 5(1), 46-49. DOI: 10.26699/jnk.v5i1.ART.p046-052
- Nurkamelia. (2019). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini (Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak) STPPA Tercapai di RA Harapan Bangsa Maguwoharjo Condong Catur Yogyakarta. *Kindergarten: Journal Of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 115
- Zahari, Q.F., Prashanti, N.A.S., Salsabella, S., Jumi atmoko., Hafidah, R., Nurjanah, N.E. (2022). Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini Dengan Masalah Obesitas. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2845-2850. DOI: 10.31004/obsesi.v6i4.1570