

# UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN ORANG TUA TENTANG STRATEGI PENCEGAHAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH

Yuliya Bunga Anggreani

[yuliyabunga20@gmail.com](mailto:yuliyabunga20@gmail.com)

## INTISARI

**Latar Belakang;** Obesitas pada anak adalah suatu kelainan yang ditandai oleh penimbunan jaringan lemak berlebih dalam tubuh. Prevalensi angka obesitas pada anak sangatlah tinggi menurut WHO tahun 2019 sekitar 38 juta balita dan lebih dari 340 juta anak-anak remaja berusia 6-12 tahun mengalami obesitas dan menurut data Riskesdas tahun 2018 prevalensi obesitas pada anak usia sekolah mencapai 31,0%. Dalam pencegahan obesitas orang tua memiliki peran penting

dalam pemberian gizi atay kebutuhan energy pada anak dengan membatasi anak mengkonsumsi *fastfoods/junkfoods*, merutinkan aktivitas fisik, dan mengawasi aktivitas menonton tv/games. Dengan menjaga tubuh anak tetap ideal akan meningkatkan kepercayaan diri anak dalam beraktivitas maupun bersosialisasi. Apabila obesitas ini tidak dicegah akan menimbulkan penyakit seperti diabetes mellitus tipe 2 saat anak usia dewasa, *sleep apnea* atau jeda nafas yang singkat saat anak tidur, dan gangguan tulang **Metode;** Metode yang digunakan dalam pembuatan project akhir ini adalah dengan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dalam bentuk *booklet*. **Hasil;** *Booklet* yang dihasilkan bertujuan untuk menambahkan informasi kepada masyarakat tentang strategi pencegahan obesitas pada anak usia sekolah. **Kesimpulan;** *Booklet* strategi pencegahan obesitas pada anak usia sekolah dapat digunakan masyarakat sebagai sumber informasi dan referensi untuk mencegah obesitas pada anak usia sekolah.

**Kata Kunci;** *Obesitas, Berat Badan, Pencegahan Obesitas, Usia Sekolah.*