Pendidikan Jasmani dan Pencegahan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar

Nida Hasanah¹, Agni Ginayatun Nafsi², Hamidah Nur Kamilah³, Claudia Alfisya Marshall⁴, Dea Maya Riyani⁵, Salsabila⁶, Agus Mulyana⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: nida.hasanah25@upi.edu¹, agnigina.16@upi.edu², hamidahkamilah@upi.edu³, claudiaAlfisy07@upi.edu⁴, deamaya@upi.edu⁵, bilasalsa1405@upi.edu⁶, goestmulyana@upi.edu⁷

Abstrak

Obesitas merupakan kondisi ketika berat badan seseorang melebihi batas ideal berdasarkan perbandingan dengan tinggi badannya. Permasalahan obesitas pada anak sekolah dasar umumnya disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab obesitas dengan menggunakan metode penelitian studi literatur sistematis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola gaya hidup yang kurang sehat dan konsumsi makanan rendah gizi secara berlebihan menjadi penyebab utama terjadinya obesitas pada anak.

Kata kunci: *Obesitas, Sekolah Dasar, Anak-Anak, Fisik, Pendidikan Jasmani.*

Abstract

Obesity was identified as a condition where a person's body weight exceeded the ideal limit based on their height. In elementary school children, this condition was commonly caused by frequent consumption of fast food and a lack of physical activity. This article aimed to identify the factors contributing to obesity through a systematic literature review method. The findings indicate that unhealthy lifestyle patterns and excessive consumption of low-nutrient foods are the main causes of obesity in children.

Keywords : *Obesity, Elementary School, Children, Physical, Physical Education.*

PENDAHULUAN

Masalah obesitas pada anak-anak di sekolah dasar semakin mengkhawatirkan dan membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak. Obesitas adalah kondisi di mana berat badan seseorang melebihi batas ideal jika dibandingkan dengan tinggi badannya, sebagaimana ditetapkan oleh Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO). Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik—seperti peningkatan risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan gangguan pernapasan—tetapi juga memengaruhi kesehatan mental, termasuk menurunnya rasa percaya diri serta meningkatnya risiko bullying. Di Indonesia, tren obesitas pada anak menunjukkan peningkatan signifikan, seiring dengan perubahan pola konsumsi dan gaya hidup modern. Menurut laporan UNICEF Indonesia (2024), satu dari lima anak usia sekolah mengalami obesitas.

Faktor penyebab obesitas pada anak antara lain pola makan tidak sehat, tingginya konsumsi makanan cepat saji berlemak, rendahnya aktivitas fisik, serta faktor genetik. Jika salah satu orang tua mengalami obesitas, peluang anak untuk mengalami obesitas mencapai 40–50 persen. Jika kedua orang tua obesitas, peluang meningkat menjadi 70–80 persen. Banyak anak kini lebih memilih waktu di depan layar daripada melakukan aktivitas fisik. Dalam konteks ini, sekolah berperan penting dalam pencegahan obesitas melalui pendidikan jasmani yang terstruktur dan berkelanjutan.

Pendidikan jasmani (penjas) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik melalui

aktivitas fisik. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1989, pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan melalui bimbingan, pengajaran, dan pelatihan. Penjas mengembangkan keterampilan motorik serta membentuk pola hidup sehat sejak usia dini. Menurut Saputra dan rekan (2021), penjas dapat meningkatkan keterampilan gerak, kesehatan jasmani dan mental, serta pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

Intervensi berbasis sekolah seperti pendidikan gizi, penyediaan makanan sehat, program kebugaran, dan peningkatan fasilitas olahraga terbukti efektif menurunkan prevalensi obesitas (Indrawati, 2019). Aktivitas fisik sedang hingga tinggi minimal 60 menit per hari terbukti dapat menurunkan indeks massa tubuh (IMT) dan meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menekankan pentingnya aktivitas fisik yang melibatkan penguatan otot dan tulang secara rutin. Anak-anak yang kurang dari satu jam beraktivitas fisik per hari memiliki risiko obesitas lima kali lebih tinggi dibandingkan anak yang aktif (Zamzani & Rekawati, 2022).

Permasalahan obesitas pada anak usia sekolah dasar menjadi perhatian penting dalam bidang kesehatan dan pendidikan. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini mencakup faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar, dampak obesitas terhadap kesehatan fisik anak sekolah dasar, serta bagaimana peran pendidikan jasmani dalam mencegah dan menurunkan tingkat obesitas pada anak usia tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan obesitas pada anak sekolah dasar, mengkaji dampak obesitas terhadap kesehatan fisik anak usia sekolah dasar, serta menjelaskan peran pendidikan jasmani dalam upaya pencegahan dan penurunan tingkat obesitas di kalangan anak-anak sekolah dasar.

Sebagai rencana pemecahan masalah, penelitian ini akan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui studi pustaka dan analisis data sekunder dari sumber terpercaya. Kajian ini akan mengevaluasi keterkaitan antara aktivitas fisik yang diberikan dalam pendidikan jasmani dengan upaya pencegahan obesitas anak. Serta, pentingnya kolaborasi antara pihak sekolah dan keluarga. Guru pendidikan jasmani juga berperan penting dalam menyediakan aktivitas fisik yang bervariasi dan menyenangkan, sedangkan orang tua di dorong untuk membiasakan anak menerapkan kebiasaan makan sehat di rumah. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi berbasis bukti bagi sekolah dan pemangku kebijakan dalam mengembangkan strategi pendidikan jasmani yang efektif sebagai intervensi dini terhadap obesitas anak.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *studi litelatur sistematis* untuk menganalisis peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam membantu pencegahan obesitas pada anak sekolah dasar. Data dikumpulkan melalui dari jurnal ilmiah, buku, dan laporan penelitian yang relevan dengan kata kunci “physical education” “childhood obesity” “elementary school” dan obesity prevention”. Data dipilih berdasarkan kriteria inklusi seperti relevansi topik, mencakup publikasi anantara tahun 2000 hingga 2025, studi yang melibatkan anak yang berumur antara 6-12 tahun, dan kualitas sumber. Analisis dilakukan secara deskriptif kualitatif untuk mengidentifikasi pola dan temuan utama dari berbagai studi yang dikaji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Obesitas pada anak sekolah dasar merupakan fenomena yang semakin mengkhawatirkan, dan penyebabnya tidak dapat dilihat secara tunggal. Berdasarkan hasil telaah pustaka yang dilakukan, diketahui bahwa obesitas pada anak terjadi akibat kombinasi faktor gaya hidup, lingkungan sosial, dan predisposisi genetik. Salah satu penyebab utama adalah pola konsumsi makanan yang tinggi kalori dan rendah nilai gizi. Anak-anak pada usia sekolah cenderung mengonsumsi makanan siap saji, camilan manis, serta minuman bersoda dalam jumlah besar yang dikaitkan dengan gaya hidup modern. Kebiasaan tersebut tidak seimbang dengan aktivitas fisik yang memadai, sehingga mengakibatkan kelebihan energi yang akhirnya disimpan sebagai lemak tubuh (Jannah & Utami, 2018).

Lebih lanjut, perubahan pola aktivitas anak juga menjadi faktor signifikan. Penggunaan perangkat digital seperti ponsel, tablet, dan televisi telah menjadi bagian dari keseharian anak-

anak, menggantikan waktu yang seharusnya digunakan untuk bermain di luar atau berolahraga. Akibatnya, aktivitas fisik menjadi sangat terbatas dan anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu dalam posisi sedentari. Kajian Sajawandi (2015) menunjukkan bahwa selain lingkungan sekolah, keluarga juga memainkan peranan penting dalam membentuk kebiasaan tersebut. Keluarga yang tidak memberikan contoh hidup sehat—seperti menyajikan makanan tinggi lemak dan gula secara rutin, serta tidak membiasakan aktivitas fisik—secara tidak langsung memperkuat kemungkinan anak mengalami obesitas. Faktor genetik juga turut berkontribusi; anak dari orang tua yang obesitas memiliki risiko dua kali lebih besar untuk mengalami kondisi yang sama dibandingkan anak dari orang tua dengan berat badan normal.

Obesitas tidak hanya berdampak pada penampilan fisik, tetapi juga membawa berbagai konsekuensi serius terhadap kesehatan fisik anak. Anak yang mengalami obesitas cenderung menunjukkan penurunan kebugaran jasmani, seperti mudah lelah saat beraktivitas, gangguan pada sistem pernapasan, serta keterbatasan dalam melakukan gerakan motorik dasar. Secara medis, obesitas juga meningkatkan risiko terhadap penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus tipe 2, gangguan metabolisme, serta kelainan ortopedi (Zamzani & Rekawati, 2022). Dalam jangka panjang, obesitas yang terjadi pada masa anak-anak berpotensi berlanjut hingga dewasa, sehingga menimbulkan beban kesehatan yang lebih besar.

Dampak psikologis juga perlu mendapat perhatian khusus. Anak dengan obesitas kerap mengalami tekanan sosial, seperti ejekan dari teman sebaya, pengucilan dalam lingkungan bermain, hingga penurunan kepercayaan diri. Hal ini berpotensi memengaruhi perkembangan emosional dan sosial anak secara negatif. Sajawandi (2015) mencatat bahwa anak-anak dengan obesitas lebih rentan mengalami gangguan psikososial seperti rasa malu, kecemasan berlebih, bahkan depresi ringan, terutama apabila mereka tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari lingkungan sekitar.

Dalam konteks pencegahan dan pengurangan obesitas, pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat strategis dan fundamental. Pendidikan jasmani bukan hanya sekadar pelajaran yang menekankan aspek gerak dan olahraga, tetapi juga merupakan media pendidikan nilai-nilai hidup sehat dan aktif. Melalui pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, bervariasi, dan sesuai dengan perkembangan usia anak, pendidikan jasmani dapat membentuk kebiasaan gaya hidup sehat sejak dini. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyana et al. (2024) menegaskan bahwa integrasi antara pendidikan jasmani, edukasi gizi, dan kampanye kesehatan berbasis sekolah sangat efektif dalam menanamkan gaya hidup aktif dan mencegah peningkatan berat badan berlebih pada anak-anak.

Program pendidikan jasmani yang dilakukan secara terstruktur, dengan durasi minimal 60 menit per hari sebagaimana direkomendasikan oleh WHO dan Ikatan Dokter Anak Indonesia, terbukti mampu menurunkan indeks massa tubuh anak dan meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Indrawati (2019) menekankan bahwa penerapan program olahraga berbasis sekolah yang didukung oleh fasilitas yang memadai dan tenaga pendidik yang kompeten mampu memberikan dampak signifikan terhadap pencegahan obesitas. Dalam praktiknya, guru pendidikan jasmani perlu menyusun kegiatan yang menarik, seperti permainan tradisional, olahraga beregu, senam ritmik, serta kegiatan luar ruang yang menekankan unsur kerjasama dan partisipasi aktif. Hal ini penting agar anak tidak merasa bahwa aktivitas jasmani adalah beban, melainkan bagian dari aktivitas yang menyenangkan dan bermanfaat.

Pencegahan obesitas melalui pendidikan jasmani juga memerlukan dukungan kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan masyarakat. Sekolah berperan sebagai pelaksana kurikulum dan fasilitator aktivitas fisik, sedangkan keluarga bertanggung jawab menyediakan pola makan yang sehat dan mendukung kebiasaan hidup aktif di rumah. Peran orang tua menjadi sangat penting dalam memberikan contoh perilaku hidup sehat yang akan ditiru oleh anak-anak. Selain itu, masyarakat juga perlu terlibat melalui penyediaan ruang terbuka hijau, sarana olahraga publik, serta kampanye tentang pentingnya menjaga berat badan ideal sejak usia dini.

Dengan demikian, pendidikan jasmani memiliki peran yang tidak hanya bersifat preventif, tetapi juga promotif terhadap kesehatan anak. Implementasi pendidikan jasmani yang efektif dapat menjadi salah satu solusi jangka panjang dalam menurunkan prevalensi obesitas pada anak sekolah dasar. Jika dilaksanakan dengan pendekatan holistik, pendidikan jasmani dapat

membentuk generasi yang tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga sehat secara mental dan sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan anak sekolah dasar mengalami obesitas adalah dari pola gaya hidup siswa yang mengonsumsi makanan rendah gizi serta kurangnya olahraga fisik. Sehingga berdampak pada penampilan fisik serta psikologis karena anak membutuhkan perhatian secara khusus. Maka dari itu pentingnya menjaga kesehatan fisik maupun mental. Hal ini dapat dicegah melalui pendidikan jasmani yang memerlukan dukungan kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan masyarakat sehingga populasi anak-anak yang mengalami obesitas di usia dini akan berkurang karena adanya program pendidikan jasmani dalam kurikulum dan fasilitator aktivitas fisik disekolah jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Indrawati, F. (2019). Pendekatan Olahraga Berbasis Sekolah dalam Mengatasi Obesitas pada Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 7(1), 35-42[1].
- Zamzani, M., & Rekawati, R. (2022). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah. *Borneo Student Research*, 3(3), 2865-2875[5].
- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018). Faktor Yang Memengaruhi Obesitas Pada Anak Sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 110-118.
- Sajawandi, L. (2015). Pengaruh obesitas pada perkembangan siswa sekolah dasar dan penanganannya dari pihak sekolah dan keluarga. *JPsda (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 1(2), 34-46.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321-333.
- Rahmiwati, A., Sitorus, R. J., Arinda, D. F., & Utama, F. (2018). Determinan obesitas pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 25-34.
- Maharani, S., & Hernanda, R. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(2).
- Djaiman, S. P. H., Sihadi, S., Sari, K., & Kusumawardani, N. (2017). Metaanalisis: Pencegahan Obesitas pada Anak Sekolah. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 27(1), 39-48.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511-519.
- Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan gizi, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, status gizi dan kebugaran jasmani guru olahraga sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 197.