



Analisis Upaya Pencegahan Obesitas Pada Anak-Anak

Muh. Wahyudin S. Adam^{1*}, Nur Fadila Lukum², Marsya Mahabu³, Yolanda Totoyi⁴

^{1,2,3,4} Universitas Pohuwato, Indonesia

Korespondensi penulis: wahyouadam@gmail.com

Abstrak: Obesitas pada anak-anak merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dengan konsekuensi jangka panjang yang signifikan. Penelitian ini menganalisis berbagai upaya pencegahan obesitas pada anak-anak, meliputi intervensi berbasis sekolah, keluarga, dan komunitas. Studi ini meninjau berbagai strategi, termasuk modifikasi perilaku, pendidikan gizi, peningkatan aktivitas fisik, dan intervensi kebijakan publik. Hasil analisis menunjukkan bahwa pendekatan multisektoral yang terintegrasi, melibatkan kolaborasi antara sekolah, keluarga, komunitas, dan pemerintah, merupakan kunci keberhasilan dalam pencegahan obesitas anak. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi dan untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Kata kunci: Obesitas, Anak-anak, Kesehatan

Abstract: Childhood obesity is a serious public health problem with significant long-term consequences. This study analyzes various efforts to prevent childhood obesity, including school-based, family-based, and community-based interventions. The study reviews various strategies, including behavioral modification, nutrition education, increased physical activity, and public policy interventions. The analysis shows that an integrated, multi-sectoral approach involving collaboration between schools, families, communities, and the government is key to successful childhood obesity prevention. Further research is needed to evaluate the effectiveness of various interventions and to develop more effective and sustainable strategies.

Keywords: Obesity, Children, Health

1. LATAR BELAKANG

Obesitas merupakan kelebihan lemak yang disebabkan karena terjadinya asupan energi dengan energi yang dikeluarkan tidak seimbang dalam waktu yang lama sehingga terjadi penumpukan lemak (Suryamulyawan & Arimbawa, 2019). Obesitas merupakan permasalahan yang sering terjadi pada anak-anak terutama usia 4-10 tahun dimana menurut WHO (World Health Organization) obesitas menjadi permasalahan dunia dan akan mengganggu kesehatan anak-anak. Obesitas di Indonesia sendiri mengalami peningkatan tahun 2018 mencapai 8% di Indonesia dilihat dari data poltekkes dan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2018) anak usia 5-12 tahun sebanyak 10,8% mengalami obesitas diperkirakan pada tahun 2020, anak yang mengalami obesitas mencapai peningkatan besar yaitu 65% pada usia rentang 7-15 tahun. (Zahari et al., 2022)

Obesitas pada masa anak dapat meningkatkan kejadian diabetes mellitus (DM) tipe dua. Selain itu, juga berisiko untuk menjadi obesitas pada saat dewasa dan berpotensi mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa dan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan lain-lain. Selain itu, obesitas pada anak usia 6-7 tahun juga dapat menurunkan tingkat kecerdasan karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi menurun dan cenderung malas akibat kelebihan berat badan.³ Beberapa faktor penyebab obesitas pada anak antara lain asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman soft drink, makanan jajanan seperti makanan cepat saji (burger, pizza, hot dog) dan makanan siap saji lainnya yang tersedia di gerai makanan. Selain itu, obesitas dapat terjadi pada anak yang ketika masih bayi tidak dibiasakan mengkonsumsi air susu ibu (ASI), tetapi menggunakan susu formula dengan jumlah asupan yang melebihi porsi yang

dibutuhkan bayi/anak.⁴ Akibatnya, anak akan mengalami kelebihan berat badan saat berusia 4-5 tahun. Hal ini diperparah dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan yang kurang sehat dengan kandungan kalori tinggi tanpa disertai konsumsi sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat. Anak yang berusia 5-7 tahun merupakan kelompok yang rentan terhadap gizi lebih. Oleh karena itu, anak dalam rentang usia ini perlu mendapat perhatian dari sudut perubahan pola makan sehari-hari karena makanan yang biasa dikonsumsi sejak masa anak akan membentuk pola kebiasaan makan selanjutnya.⁵ (SUDARSONO, 2015)

2. KAJIAN TEORITIS

Pola makan yang kurang tepat dapat menjadi penyebab dari munculnya masalah nutrisi pada anak. Masyarakat saat ini cenderung lebih menyukaimakanan cepat saji (fast food) dan berbagai makanan dan minuman olahan dengan kadungangula yang tinggi (Gaziano, 2010; Centers for Disease Control and Prevention[CDC], 2011). Selain itu, ada juga bukti yang mendukung bahwa asupan gula berlebihan dengan minuman ringan, peningkatan ukuran porsi makan, dan penurunan aktivitas fisik secara terus-menerus telah memainkan peran penting dalam peningkatan angka obesitas di seluruh dunia. Obesitas pada masa kanak-kanak dapat sangat memengaruhi kesehatan fisik, sosial, dan emosi anak, serta harga dirinya. Hal ini juga dikaitkan dengan hasil akademik yang buruk dan kualitas hidup yang lebih rendah yang dapat dialami oleh anak dengan obesitas. (Triana et al., 2020). Dengan demikian Obesitas pada anak, terutama yang berusia 4-10 tahun, merupakan masalah kesehatan global yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, sehingga menyebabkan penumpukan lemak. Di Indonesia, prevalensi obesitas pada anak mencapai 10,8% pada tahun 2018 dan mengalami peningkatan signifikan, terutama pada usia 7-15 tahun. Obesitas dapat meningkatkan risiko diabetes mellitus tipe 2 dan berbagai penyakit degeneratif lainnya, serta memengaruhi tingkat kecerdasan dan kreativitas anak. Faktor penyebabnya meliputi konsumsi makanan olahan yang tinggi kalori, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya asupan sayur dan buah. Pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang kurang aktif berkontribusi pada peningkatan angka obesitas, yang berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, sosial, emosional, serta prestasi akademik anak. Oleh karena itu, perhatian terhadap pola makan dan aktivitas fisik anak pada usia 5-7 tahun sangat penting untuk mencegah obesitas dan masalah kesehatan terkait di masa depan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis Berbagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Anak-anak berdasarkan tinjauan literatur dari berbagai sumber ilmiah. metode yang digunakan adalah study literatur terhadap artikel ilmiah yang di publikasikan dalam 10 tahun terakhir dari data base terpercaya seperti PubMed, sains science direct, dan google scholar. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa pencegahan obesitas anak dapat dilakukan melalui pendekatan multifaktorial, termasuk intervensi nutrisi, peningkatan aktivitas fisik, peran orang tua, serta intervensi berbasis sekolah dan komunitas. kesimpulan dari study ini menekankan kolaborasi antar keluarga, sekolah, dan pemerintah dalam menerapkan strategi pencegahan yang efektif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Seseorang yang mengalami obesitas atau memiliki berat badan berlebih akan membutuhkan lebih banyak darah untuk bekerja menyuplai makanan dan oksigen ke jaringan tubuh. Hal tersebut akan membuat volume darah yang beredar melalui pembuluh darah akan meningkat, kerja jantung meningkat dan ini yang menyebabkan tekanan darah juga akan ikut meningkat. Penelitian yang meneliti tentang hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi telah

banyak dilakukan. Terdapat hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa obesitas adalah faktor risiko yang paling dominan untuk mempengaruhi terjadinya hipertensi. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh mengatakan bahwa responden yang memiliki obesitas memiliki risiko untuk terjadinya hipertensi sebesar 2,16 lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang normal. Penelitian lain yang dilakukan oleh juga mengungkapkan hal yang sejalan dengan penelitian yang lain bahwa responden yang mengalami obesitas memiliki risiko 51,1 kali lebih tinggi untuk menderita hipertensi dibanding dengan responden yang normal (Tiara, 2020)

Berdasarkan penjelasan di atas, berikut adalah beberapa analisis mengenai hubungan antara obesitas dan hipertensi:

1. Keterkaitan Obesitas dan Kesehatan Kardiovaskular: Obesitas meningkatkan kebutuhan tubuh akan aliran darah untuk menyuplai oksigen dan nutrisi, yang mengakibatkan peningkatan volume darah dan kerja jantung. Peningkatan beban kerja jantung ini dapat berkontribusi pada perkembangan hipertensi, menunjukkan bahwa obesitas merupakan faktor risiko yang signifikan bagi kesehatan jantung.
2. Risiko Hipertensi pada Individu Obesitas: Penelitian oleh Natalia D. (2015) menunjukkan bahwa individu dengan obesitas memiliki risiko hipertensi 2,16 kali lebih tinggi dibandingkan individu normal. Ini menunjukkan bahwa obesitas bukan hanya masalah kosmetik, tetapi juga masalah kesehatan yang serius yang dapat menyebabkan komplikasi lebih lanjut.
3. Peningkatan Risiko yang Signifikan: Temuan dari Anggara dan Prayitno (2013) yang menyatakan bahwa risiko hipertensi pada individu obesitas mencapai 51,1 kali lebih tinggi dibandingkan dengan individu normal menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara obesitas dan hipertensi. Angka yang tinggi ini menegaskan perlunya perhatian lebih dalam menangani obesitas untuk mencegah hipertensi.
4. Pentingnya Penanganan Obesitas: Dengan meningkatnya prevalensi obesitas, penting bagi masyarakat untuk menyadari risiko kesehatan yang menyertainya, termasuk hipertensi. Penanganan obesitas melalui pola makan sehat, olahraga, dan perubahan gaya hidup dapat membantu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.
5. Dampak Jangka Panjang: Obesitas pada anak-anak dan remaja dapat berlanjut hingga dewasa, meningkatkan kemungkinan terkena hipertensi dan penyakit jantung di kemudian hari. Oleh karena itu, intervensi dini sangat penting untuk mencegah obesitas sejak usia dini.
6. Kebutuhan akan Edukasi dan Kesadaran: Edukasi tentang pola makan yang sehat dan pentingnya aktivitas fisik perlu ditingkatkan di masyarakat. Kesadaran akan bahaya obesitas dan hipertensi harus disebarluaskan agar individu dapat mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat.
7. Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya: Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi mekanisme yang mendasari hubungan antara obesitas dan hipertensi, serta untuk mengidentifikasi intervensi yang paling efektif dalam mengurangi risiko hipertensi pada individu obesitas.
8. Implikasi Kebijakan Kesehatan: Pemerintah dan lembaga kesehatan perlu merumuskan kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat dan pencegahan obesitas melalui program-program pendidikan, kampanye kesehatan, dan akses yang lebih baik terhadap makanan sehat dan fasilitas olahraga.

Dengan memahami hubungan yang kuat antara obesitas dan hipertensi, langkah-langkah pencegahan dan penanganan yang tepat dapat diambil untuk meningkatkan kesehatan

masyarakat secara keseluruhan. Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan tubuh. Meskipun penyebab utamanya belum diketahui, namun obesitas pada remaja terlihat cenderung kompleks, multifactorial, dan berperan sebagai pencetus terjadinya penyakit kronis dan degenerative. Beberapa factor yang menyebabkan anak mengalami obesitas, diantaranya adalah: a. Factor genetic Factor ini merupakan factor turunan dari orang tua. Factor inilah yang sulit untuk dihindari. Apabila ibu dan bapak mempunyai kelebihan berat badan maka kemungkinan besar ini akan menurun pada anaknya. (Syarif, 2011). Biasanya anak yang berasal dari keluarga yang juga mengalami overweight, dia akan lebih beresiko memiliki berat badan berlebih, terutama berkaitan dengan selalu tersedianya makanan tinggi kalori dan aktivitas fisik tidak terlalu diperhatikan. Keluarga bukan hanya masalah berbagi gen tetapi juga gaya hidup. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata factor genetic memberikan kontribusi sebesar 33% terhadap berat badan seseorang. b. Pola makan Pola makan memberikan kontribusi yang cukup besar dalam meningkatkan resiko kegemukan pada anak seperti: apa yang biasa dimakan dan berapa kali dia makan. Makanan cepat saji, makanan ringan dalam kemasan, dan minuman ringan merupakan beberapa makanan yang digemari anak yang dapat meningkatkan resiko kegemukan. (Sajawandi, 2015)

Obesitas dapat diturunkan dari generasi ke generasi berikutnya dalam sebuah keluarga. Bila kedua orang tua mengalami obesitas, maka kemungkinan anaknya menjadi obesitas adalah 80%. Bila hanya salah satu orang tua yang mengalami obesitas, maka kemungkinan anak menjadi obesitas adalah 40%, dan bila kedua orang tua tidak mengalami obesitas, maka kemungkinan anak mengalami obesitas adalah 14%.¹⁹ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok obesitas status gizi bapak dan ibu remaja yang terbanyak adalah obesitas. Sedangkan pada kelompok non obesitas, status gizi bapak dan ibu remaja yang terbanyak adalah normal. Hasil uji statistik juga menunjukkan ada perbedaan yang bermakna pada parental fatness dari remaja kelompok obesitas dengan non obesitas. Hasil ini senada dengan penelitian Whitaker et al. dimana jika salah satu orang tua obesitas, maka risiko anak-anak menjadi obesitas pada saat dewasa menjadi tiga kali lipat, tetapi jika kedua orang tua mengalami obesitas, maka risiko anak menjadi obesitas meningkat lebih dari 10 kali. (Sly et al., 2012)

Peranan Keluarga Bagi Anak-Anak Keluarga secara etimologis berasal dari rangkaian kata “kawula” dan “warga”. Kawula artinya adalah abdi yaitu hamba sedangkan warga berarti anggota. Sebagai abdi di dalam keluarga, seseorang wajib menyerahkan segala kepentingan kepada keluarganya dan sebagai warga atau anggota, ia berhak untuk ikut mengurus segala kepentingan di dalam keluarganya. Sedangkan menurut M.I Sulaiman (1994 : 12) ciri hakiki suatu keluarga ialah bahwa keluarga itu merupakan : “Satu persekutuan hidup yang dijalin kasih sayang antara pasangan dua jenis manusia yang dikukuhkan dengan pernikahan, yang bermaksud untuk saling menyempurnakan diri”. Dalam Ensiklopedi Umum yang dimaksud dengan keluarga yaitu kelompok orang yang ada hubungan darah atau perkawinan yang terdiri dari ibu, ayah, anak-anaknya (yang belum memisahkan diri sebagai keluarga). Dalam bahasa Inggris kata keluarga diartikan dengan Family. Everet Wilson mengartikan family (keluarga) adalah “the face to face group (kelompok tatap muka)”. Dia mengartikan lebih ke arah fungsi keluarga. Keluarga merupakan unit terkecil dalam suatu masyarakat yang terdiri atas ayah, ibu, 11 anak-anak dan kerabat lainnya. Lingkungan keluarga merupakan tempat di mana anak-anak dibesarkan dan merupakan lingkungan yang pertama kali dijalani oleh seorang anak di dalam mengarungi hidupnya, sehingga apa yang dilihat dan dirasakan oleh anak-anak dalam keluarga akan dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan jiwa seorang anak. Keluarga merupakan unit pertama dan institusi pertama dalam masyarakat di mana hubungan-hubungan yang terdapat di dalamnya, sebahagian besarnya bersifat hubungan langsung dan di situ lah berkembang individu dan di situ pulalah terbentuknya tahap-tahap awal proses sosialisasi bagi anak-anak.

Dari interaksi dalam keluarga inilah anak-anak memperoleh pengetahuan, keterampilan, minat, nilai-nilai, emosi dan sikapnya dalam hidup dan dengan itu pulalah mereka memperoleh ketenteraman dan ketenangan (Rufaedah, 2020)

Pola asuh sangat diperlukan orang tua dalam pencegahan obesitas, adanya 3 tipe pola asuh yang diterapkan oleh orang tua secara umum, diantaranya adalah authoritarian, authoritative, dan permissive. [7] Pada tipe pola asuh authoritarian, orang tua biasanya membuat berbagai aturan yang harus dipatuhi oleh anak dan tidak mengizinkan adanya pertanyaan dari aturan tersebut, sehingga anak dapat menjadi pemalu dan kurang percaya diri dalam melakukan berbagai hal terutama tidak dapat mandiri. Berbeda halnya pada tipe pola asuh authoritative, orang tua cenderung akan menghormati pendapat dari anak-anaknya dengan mengizinkan anak menjadi berbeda, sehingga dampaknya bagi anak sendiri dapat memiliki harga diri yang tinggi dan mandiri. Sedangkan pada tipe pola asuh permissive, orang tua pada umumnya tidak memiliki kontrol yang tepat bagi anak dalam melakukan tindakan dan perilakunya, sehingga anak cenderung menjadi tidak menghargai lingkungan sekitarnya dan menjadi agresif, namun dapat juga berkembang menjadi kreatif dan spontan. Di antara 3 pola asuh tersebut, tipe yang diyakini paling efektif adalah tipe pola asuh authoritative, karena dapat membimbing anak menjadi mandiri namun tetap dalam pengawasan orang tua. (Kristina, 2020)

Cara yang paling efektif dalam mencegah dan mengendalikan obesitas dengan pemberdayaan peran keluarga terutama orang tua. Pemberdayaan keluarga mencakup pengetahuan orang tua mengenai nutrisi, pengaruhnya dalam pemilihan struktur makanan dan juga pola makan bagi anak. Lebih jauh lagi, hal ini mencakup perilaku statis anak seperti menonton televisi dan film, main game, dan telepon seluler, serta segala hal yang mempengaruhi perkembangan perilaku anak yang berkontribusi terhadap berat badan normal, kelebihan berat badan atau obesitas. (Dwi Hermilasari et al., 2021)

Porsi makan atau asupan gizi yang tidak seimbang bisa meningkatkan resiko obesitas anak. Tidak membiasakan sarapan pagi dapat mengakibatkan makan berlebihan pada siang hari sehingga kelebihan asupannya disimpan dalam bentuk lemak. Makanan lain yang tinggi kalori namun rendah gizi juga menunjang penimbunan lemak (Anggraini, 2008). Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak sehingga mengakibatkan obesitas. Pola makan yang tidak seimbang yaitu konsumsi kalori berlebih daripada kalori yang keluar untuk aktivitas fisik mengakibatkan ketidakseimbangan energi. (Nurbadriyah, 2018). Adanya obesitas pada penderita hipertensi akan menentukan tingkat keparahan hipertensi. Semakin besar tubuh seseorang, maka akan semakin banyak juga darah yang dibutuhkan untuk menyuplai nutrisi dan oksigen ke jaringan dan otot lain. Hal ini dikarenakan obesitas meningkatkan jumlah panjangnya pembuluh darah yang akan mengakibatkan meningkatnya resistensi darah yang seharusnya mampu menempuh jarak lebih jauh. Dengan meningkatnya resistensi mengakibatkan tekanan darah menjadi lebih tinggi. Keadaan ini akan menjadi lebih parah oleh sel-sel lemak yang memproduksi senyawa yang dapat merugikan jantung dan pembuluh darah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan juga oleh mengatakan bahwa masih banyak masyarakat yang belum sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh seperti mengubah pola makan dan olahraga. Hal tersebut yang menyebabkan masih banyaknya penderita obesitas disertai hipertensi. (Tiara, 2020)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan yang serius dan terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Berdasarkan hasil analisis, faktor utama penyebab obesitas pada anak meliputi pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, pengaruh lingkungan, serta kebiasaan hidup keluarga. Upaya pencegahan obesitas harus dilakukan secara menyeluruh, melibatkan peran keluarga, sekolah, masyarakat, dan pemerintah. Pencegahan yang efektif mencakup edukasi gizi sejak dini, pembatasan konsumsi makanan tinggi kalori, peningkatan aktivitas fisik, dan pengawasan media serta iklan makanan tidak sehat.

Tulisan akan lebih kuat jika kamu langsung menyampaikan tujuan dari awal, agar pembaca tahu ke mana arah tulisan ini. Coba gunakan kalimat yang lebih sederhana dan langsung, supaya mudah dicerna. Kalau bisa, hindari kalimat yang terlalu panjang atau berputar-putar. Pastikan setiap paragraf saling terhubung dengan baik, jadi pembaca tidak bingung berpindah dari satu bagian ke bagian lain. Jangan lupa untuk membaca ulang tulisanmu setelah selesai. Kadang kesalahan kecil bisa terlewat kalau tidak diperiksa lagi. Dan terakhir, terus menulis dan terbuka pada masukan karena dari sanalah tulisanmu akan semakin baik.

REFERENSI

- Dwi Hermilasari, R., Studi, P., Fakultas, G., & Masyarakat, K. (2021). *Faktor-Faktor Preventif Obesitas pada Anak: Review*. 69–77.
- Kristina, D. (2020). Program Pencegahan Obesitas Anak Dengan Perlibatan Peran Keluarga: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus*, 5(2), 55–63. <http://journal.um-surabaya.ac.id>
- Nurbadriyah, W. D. (2018). Perilaku Orang Tua dalam Pencegahan Obesitas Anak Pra Sekolah Berbasis Theory of Planned Behaviour (TPB). *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(1), 008–014. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i1.art.p008-014>
- Rufaedah, E. A. (2020). Peranan Pendidikan Agama Dalam Keluarga Terhadap Pembentukan Kepribadian Anak-Anak. *Al-Afkar : Jurnal Keislaman & Peradaban*, 1(2), 8–25.
- Sajawandi, L. (2015). Pengaruh obesitas pada perkembangan siswa sekolah dasar dan penanganannya dari pihak sekolah dan keluarga. *Jurnal Untirta*, 1–13. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jpsd/article/download/691/544>
- Sly, P. D., Safitri, L., & Indonesia, U. (2012). *PERBEDAAN POLA MAKAN AKTIVITAS FISIK ANTARA REMAJA OBESITAS DENGAN NON OBESITAS*.
- SUDARSONO, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1), 31–43.
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>
- Triana, K. Y., Lestari, N. M. P. L., Anjani, N. M. R., & Yudiutami, N. P. P. D. (2020). Hubungan Pola Asuh Orangtua terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), 31–40. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i1.500>
- Zahari, Q. F., Prashanti, N. A. S., Salsabella, S., Jumiati, J., Hafidah, R., & Nurjannah, N. E. (2022). Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini dengan Masalah Obesitas. *Jurnal*

Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(4), 2844–2851.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1570>