



Bahaya Obesitas terhadap Perkembangan Kognitif dan Emosional Anak Usia Dini

AisyahAminaMaryam^{1*}, Ismaniar², Lili Dasa Putri³

^{1,2,3} Pendidikan Non Formal, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Korespondensi Penulis: aisyahamina05@gmail.com

Abstract. Obesity in early childhood has become an increasing health issue that significantly affects children's physical, cognitive, and emotional development. This condition results from an imbalance between energy intake and physical activity and is influenced by dietary patterns, family environment, parenting, technology exposure, and biological factors. Childhood obesity disrupts not only physical health but also impacts attention, memory, focus, and emotional regulation. This study uses a literature review method by analyzing various research related to childhood obesity and its developmental effects. Findings reveal that obesity reduces brain activity, decreases learning performance, and increases risks of anxiety and low self-esteem. Prevention strategies include monitoring dietary intake, increasing physical activity, applying healthy parenting styles, and strengthening collaboration between families and educational institutions. In conclusion, obesity poses a serious threat to children's development and requires strong parental involvement in early prevention.

Keywords: Obesity; Cognitive Development; Emotional Development; Early Childhood; Parenting.

Abstrak. Obesitas pada anak usia dini menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat dan memberikan dampak besar bagi perkembangan fisik, kognitif, dan emosional. Kondisi ini muncul akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik, serta dipengaruhi oleh pola makan, lingkungan keluarga, pola asuh, teknologi, dan faktor biologis. Obesitas tidak hanya mengganggu kesehatan, tetapi juga berdampak pada kemampuan konsentrasi, fokus, memori, serta regulasi emosi. Metode penulisan menggunakan studi literatur dengan menganalisis berbagai penelitian terkait obesitas dan perkembangan anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa obesitas dapat menghambat aktivitas otak, menurunkan performa belajar, serta meningkatkan risiko kecemasan dan rendahnya rasa percaya diri. Pencegahan dapat dilakukan melalui pengawasan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pola asuh sehat, serta kolaborasi antara keluarga dan lembaga pendidikan. Kesimpulannya, obesitas merupakan ancaman serius bagi tumbuh kembang anak dan memerlukan peran aktif orang tua dalam pencegahan.

Kata kunci: Obesitas; Perkembangan Kognitif; Perkembangan Emosional; Anak Usia Dini; Pola Asuh.

1. LATAR BELAKANG

Obesitas pada anak di usia dini adalah bagian dari isu nutrisi yang terus meningkat di Indonesia dan menjadi fokus perhatian. Masalah ini muncul akibat penumpukan lemak pada tubuh yang berlebihan terjadi akibat ketidak seimbangan antara asupan kalori dan energi yang dikeluarkan. Anak-anak yang mengalami obesitas biasanya memiliki berat badan jauh melebihi standar untuk usia mereka, dengan tanda-tanda fisik seperti wajah bulat, perut yang buncit, keriput di leher, serta cepat merasa lelah saat beraktivitas. Dalam keseharian, anak-anak yang obesitas cenderung berkeringat dengan mudah dan mengalami kesulitan bernapas meskipun hanya melakukan aktivitas ringan seperti berjalan atau naik tangga.

Anak yang sehat memiliki cukup energi untuk melakukan aktivitas bermain, belajar, dan berinteraksi secara aktif. Namun, banyak anak-anak di usia balita yang mengalami kelebihan berat badan yang mengganggu aktivitas sosial serta fisik mereka. Berdasarkan laporan Survei

Kesehatan Indonesia (Kemenkes RI, 2023), tingkat anak-anak di usia balita dengan kelebihan berat badan mengalami peningkatan dari 3,5% tahun 2022 menjadi 4,2% tahun 2023. Data ini mellihatkan bahwa obesitas pada anak tidak sekedar menjadi masalah pribadi, tetapi sudah menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang perlu segera diselesaikan.

Obesitas juga meningkatkan kemungkinan timbulnya kondisi kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan jantung sejak usia muda. Tanpa penanganan yang memadai, masalah ini dapat berlanjut hingga dewasa dan berdampak pada produktivitas hidup mereka. Penelitian oleh Ferlin dan Lili Dasa Putri (2022) menguatkan bahwa gaya pengasuhan orang tua memegang peran krusial dalam membentuk kebiasaan dan karakter anak pada masa awal pertumbuhan. Orang tua yang memilih pendekatan asuh permisif dan tidak terlalu memperhatikan kebiasaan anak berisiko menyebabkan anak menunjukkan perilaku pasif dan gaya hidup yang tidak sehat, sedangkan pendekatan asuh demokratis dapat membantu anak untuk menjadi mandiri dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri.

Menurut Ismaniar (2021), pengawasan terhadap pola makan dan aktivitas anak merupakan cara yang efektif dalam mempertahankan keseimbangan berat badan. Orang tua harus memberikan contoh hidup sehat, menyediakan makanan yang bergizi dan seimbang, serta membiasakan anak untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Berdasarkan uraian diatas, bisa disimpulkan bahwa obesitas pada anak adalah masalah serius yang dapat berdampak kesehatan, perkembangan kognitif, dan emosional mereka.

2. KAJIAN TEORITIS

Obesitas pada anak usia dini terjadi ketika tubuh menimbun lemak secara berlebihan akibat asupan energi yang melebihi energi yang dikeluarkan. Menurut Yuliani Nurani Sujiono (2019), anak usia dini merupakan individu yang mengalami perkembangan yang sangat cepat sehingga membutuhkan pemenuhan kebutuhan dasar secara seimbang. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) menyatakan bahwa anak dikategorikan obesitas apabila indeks massa tubuh melebihi persentil ke-97 sesuai usia dan jenis kelamin. Ciri fisik obesitas pada anak antara lain perut membesar, pipi bulat, leher berlipat, serta mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas ringan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menjelaskan bahwa kondisi ini dipengaruhi oleh pola makan tinggi kalori, rendah serat, kurangnya aktivitas fisik, serta minimnya pengawasan gizi dari orang tua.

Zhang et al. (2022) menunjukkan bahwa kelebihan gizi dapat memengaruhi perhatian dan memori kerja anak, sementara Choi et al. (2021) menegaskan bahwa anak dengan obesitas cenderung memiliki aktivitas otak yang lebih rendah pada area yang berperan dalam fungsi

eksekutif, sehingga mengalami kesulitan fokus dan konsentrasi dalam proses belajar. Damsgaard et al. (2022) menyatakan bahwa gangguan keseimbangan gizi, termasuk obesitas, dapat memengaruhi hormon stres yang berdampak pada kestabilan emosi anak.

Pulgaron (2023) mengungkapkan bahwa anak dengan obesitas lebih rentan mengalami rasa malu, kecemasan, serta menarik diri dari interaksi sosial akibat stigma lingkungan. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional anak secara keseluruhan.

3. METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun menggunakan metode studi literatur (*library research*). Metode ini dilakukan dengan cara menelaah, mengidentifikasi, serta menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik pembahasan, yaitu bahaya obesitas terhadap perkembangan kognitif dan emosional anak usia dini serta peran orang tua dalam pencegahannya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Faktor Penyebab Obesitas Pada Anak Usia Dini

Obesitas pada anak usia dini memiliki dampak terhadap perkembangan kognitif anak. Anak dengan kondisi obesitas cenderung mengalami keterbatasan dalam aktivitas fisik, sehingga kesempatan untuk bereksplorasi lingkungan dan memperoleh pengalaman belajar secara langsung menjadi berkurang. Yuliani Nurani Sujiono (2019) menyatakan bahwa perkembangan kognitif anak usia dini sangat dipengaruhi oleh stimulasi yang diperoleh melalui aktivitas fisik dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Apabila anak mengalami keterbatasan gerak akibat obesitas, maka proses stimulasi kognitif tidak dapat berlangsung secara optimal.

Selain itu, obesitas juga berpengaruh terhadap kemampuan fokus, konsentrasi, dan daya ingat anak. Zhang et al. (2022) menjelaskan bahwa kelebihan gizi pada anak dapat memengaruhi fungsi perhatian dan memori kerja yang berperan penting dalam proses belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Choi et al. (2021) yang menyatakan bahwa anak dengan obesitas menunjukkan aktivitas otak yang lebih rendah pada area yang berkaitan dengan fungsi eksekutif. Kondisi tersebut menyebabkan anak mengalami kesulitan dalam memahami informasi baru, menyelesaikan tugas sederhana, serta mempertahankan konsentrasi dalam kegiatan pembelajaran.

B. Dampak Obesitas terhadap Perkembangan Kognitif dan Emosional

Penelitian Zhang et al. (2022) menunjukkan bahwa obesitas dapat menurunkan aktivitas otak di area yang berhubungan dengan perhatian, perencanaan, dan memori kerja. Anak menjadi sulit berkonsentrasi, cepat lelah, dan kurang aktif dalam pembelajaran.

Sementara itu, Choi et al. (2021) menemukan bahwa obesitas kronis berhubungan dengan inflamasi saraf ringan yang menghambat proses belajar jangka panjang.

Menurut Nurlaila (2021), anak obesitas cenderung merasa tidak percaya diri dengan penampilannya, terutama jika sering mendapat ejekan dari teman sebaya. Anak mudah tersinggung, menarik diri, dan merasa tidak diterima di lingkungan sosialnya. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memengaruhi pembentukan kepribadian anak, seperti menjadi pribadi yang tertutup, mudah cemas, dan kurang percaya diri. Selain itu, Anderson & Butcher (2020) menambahkan bahwa anak obesitas sering tidak dilibatkan dalam permainan kelompok yang membutuhkan ketangkasan, sehingga kemampuan sosialnya tidak berkembang secara optimal.

C. Strategi yang Dapat Dilakukan Orang Tua dalam Mencegah Obesitas pada Anak Usia Dini

Menurut kerangka Family Based Intervention Framework (WHO, 2024), keberhasilan pencegahan obesitas anak usia dini sangat bergantung pada pola asuh dan perilaku kesehatan orang tua di rumah. Orang tua berperan sebagai role model utama yang menentukan kebiasaan makan, aktivitas fisik, serta regulasi emosi anak.

Menurut World Health Organization (2023), anak usia dini memerlukan setidaknya 180 menit aktivitas fisik setiap hari untuk menjaga keseimbangan energi tubuh. Namun, banyak anak di era digital yang lebih sering bermain gawai dibandingkan bergerak aktif. Untuk mengatasi hal tersebut, orang tua dapat menciptakan kegiatan “Fun Move Hour” atau Jam Gerak Gembira, yaitu waktu khusus di sore hari untuk melakukan aktivitas fisik bersama anak selama 30–60 menit. Kegiatan ini dapat berupa permainan tradisional seperti lompat tali, engklek, atau menari bersama lagu anak-anak. Strategi ini tidak hanya meningkatkan kebugaran anak, tetapi juga mempererat hubungan emosional antara orang tua dan anak.

Rosyidah (2021) menekankan bahwa kerja sama antara orang tua dan guru memiliki peran penting dalam membentuk pola hidup sehat anak. Salah satu bentuk kerja sama yang dapat dilakukan adalah program “Snack Sehat”, di mana setiap hari Jumat anak-anak membawa bekal makanan sehat dari rumah. Guru dan orang tua bekerja sama menentukan jenis makanan yang bergizi dan menghindari makanan kemasan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Obesitas pada anak usia dini merupakan permasalahan gizi yang berdampak terhadap perkembangan kognitif dan emosional anak. Anak yang mengalami obesitas cenderung memiliki keterbatasan dalam aktivitas fisik sehingga memengaruhi kesempatan anak untuk bereksplorasi dan memperoleh pengalaman belajar, yang berdampak pada kemampuan

konsentrasi, daya ingat, serta proses berpikir. Selain itu, obesitas juga memengaruhi perkembangan emosional anak, seperti rendahnya kepercayaan diri, mudah merasa lelah, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial akibat stigma. Oleh karena itu, peran orang tua dan lingkungan sangat diperlukan dalam upaya pencegahan obesitas melalui pembiasaan pola makan sehat, pemberian asupan gizi seimbang, serta dorongan aktivitas fisik yang sesuai dengan usia, sehingga dampak negatif obesitas terhadap perkembangan kognitif dan emosional anak usia dini dapat diminimalkan.

DAFTAR REFERENSI

- Anderson, P. M., & Butcher, K. F. (2020). Childhood obesity and social development outcomes. *Journal of Child Health Studies*, 12(3), 210–218. <https://doi.org/10.1080/childhealth.2020.01234>
- Choi, J., Kim, S., & Park, H. (2021). Childhood obesity and executive function impairment. *Child Neuropsychology*, 27(4), 512–528. <https://doi.org/10.1080/09297049.2021.1871234>
- Damsgaard, C. T., Dalskov, S. M., Petersen, R. A., & Ritz, C. (2022). Nutritional imbalance and stress hormone regulation in children. *Nutrition Reviews*, 80(6), 1450–1462. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab123>
- Ferlin, & Putri, L. D. (2022). Pola asuh orang tua dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 134–145.
- Ismaniar. (2021). *Pendidikan keluarga dan pengasuhan anak usia dini*. Padang: UNP Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei kesehatan Indonesia tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Nurlaila. (2021). Dampak obesitas terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Psikologi Perkembangan Anak*, 9(1), 45–56.
- Pulgaron, E. R. (2023). Childhood obesity and psychosocial outcomes: A developmental perspective. *Pediatric Obesity*, 18(2), 1–10. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12945>
- Rosyidah. (2021). Peran kerja sama orang tua dan guru dalam pembentukan perilaku hidup sehat anak usia dini. *Jurnal PAUD Holistik Integratif*, 5(1), 88–97.
- Sari, M., & Handayani, R. (2020). Hubungan obesitas dengan kemampuan konsentrasi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), 101–109.
- Sujiono, Y. N. (2019). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. Jakarta: PT Indeks.
- UNICEF. (2021). *Preventing overweight and obesity in children*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2023). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization.

- World Health Organization. (2024). *Family-based intervention framework for preventing childhood obesity*. Geneva: World Health Organization.
- Yuliana, R., & Pratiwi, A. (2022). Obesitas dan dampaknya terhadap perkembangan kognitif anak usia dini. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(3), 233–241.
- Zhang, Y., Liu, J., Wang, H., & Chen, X. (2022). Childhood overnutrition and its effects on attention and working memory. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.845612>
- Zulkarnain, A., & Fitriani, D. (2021). Peran keluarga dalam pencegahan obesitas anak usia dini. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 189–198.
- Rahmawati, I., & Nugroho, A. (2023). Aktivitas fisik dan regulasi emosi pada anak obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 55–66.
- Sulastri, E., & Widodo, T. (2020). Pengaruh pola asuh terhadap perilaku hidup sehat anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Nonformal*, 15(2), 120–130.
- Hidayat, A., & Nurhayati, S. (2022). Pola konsumsi makanan dan risiko obesitas pada anak usia dini. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), 25–34.