

PRAKTIK PSIKOLOGI KLINIS ANAK DAN REMAJA

Yuspendi, Medina Hafizha Iredifa, Alviola Fiesta Gabriella, Anik Dwi Hiremawati, Sati Lastari, Dhiya Dzahabiyah, Larasati Ajeng Lestari, Tamara Yosephine Loudoe, Jasmine Amany Mahardhika Paulus, Hannah Win Hutabarat, Annisa Rizky Apriliani, Natasha Indira Ariandina, Nyi Rd Ghupti Raina Putri, Tifani Meilianawati, Zulfa Hidayana, Regine Larasati Trioni Puteri, Yulita Anggelia, Ira Adelina

PRAKTIK PSIKOLOGI KLINIS ANAK DAN REMAJA

Penulis

Yuspendi, Medina Hafizha Iredifa, Alviola Fiesta Gabriella, Anik Dwi Hiremawati, Sati Lastari, Dhiya Dzahabiyah, Larasati Ajeng Lestari, Tamara Yosephine Loudoe, Jasmine Amany Mahardhika Paulus, Hannah Win Hutabarat, Annisa Rizky Apriliani, Natasha Indira Ariandina, Nyi Rd Ghupti Raina Putri, Tifani Meilianawati, Zulfa Hidayana, Regine Larasati Trioni Puteri, Yulita Anggelia, Ira Adelina

Editor:

Yuspendi

Tata Letak

Arypena

Desain Sampul

Indy

15.5 x 23 cm, vi + 193 hlm.

Cetakan I, September 2023

ISBN:

Diterbitkan oleh:

ZAHIR PUBLISHING

Kadisoka RT. 05 RW. 02, Purwomartani,

Kalasan, Sleman, Yogyakarta 55571

e-mail : zahirpublishing@gmail.com

Anggota IKAPI D.I. Yogyakarta

No. 132/DIY/2020

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena dengan Rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan penulisan bunga rampai ini. Tujuan penulisan bunga rampai ini untuk memberikan edukasi bagi para orang tua, guru dan sesama praktisi psikologi agar dapat lebih memahami permasalahan yang terjadi pada anak dan remaja mulai dari penyebab, gejala-gejala hingga upaya penanganannya secara praktis.

Dalam proses penulisan bunga rampai ini, kami mengucapkan terima kasih atas bantuan dari Anik Dwi Heremawati dan Yulita Anggelia yang telah membantu membaca dan memberikan masukan pada artikel sebelum diterbitkan agar hasil lebih optimal. Selain itu, membantu mendampingi selama belajar maupun praktek psikologi di lapangan.

Akhir kata, tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada Evany Victoriana selaku Kaprodi Magister Psikologi Profesi yang memberikan dukungan dana penerbitan bunga rampai yang sangat berguna bagi kita semua dan Rosida Tiur Manurung yang telah membantu dalam proses penerbitan sehingga dapat memberikan manfaat bagi kita semua dalam mengedukasi masyarakat terkait permasalahan psikologis pada anak dan remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Bandung, 15 Desember 2023

Yuspendi

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| PERMASALAHAN PSIKOLOGIS PADA ANAK DAN REMAJA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI <i>Yuspendi</i> | 1 |
| ANAK-ANAK DENGAN ANXIOUS—WORRIER PADA MASA PANDEMI COVID-19 <i>Chusnul Rizka Febrianti</i> | 7 |
| LEMAHNYA MOTIVASI BELAJAR ANAK DI SEKOLAH: PENYEBAB, PENCEGAHAN, DAN CARA MENANGANINYA <i>Medina Hafizha Iredifa</i> | 16 |
| TIGA CARA MENCEGAH DAN MENANGANI OBESITAS PADA ANAK DAN REMAJA <i>Alviola Fiesta Gabriella, Yuspendi</i> | 27 |
| PROSES KOGNITIF PADA <i>SPECIFIC LEARNING DISORDER</i> : TINJAUAN NEUROPSIKOLOGI <i>Anik Dwi Hiremawati</i> | 38 |
| TIPS BAGI ORANG TUA UNTUK MENDAMPINGI ANAK HIPERAKTIF <i>Sati Lastari</i> | 54 |
| GAMBARAN PERILAKU AGRESIVITAS PADA REMAJA <i>Dhiya Dzahabiyah, Yuspendi</i> | 66 |
| CARA MENURUNKAN GEJALA <i>SHORT ATTENTION SPAN</i> <i>DISTRACTIBLE</i> PADA SISWA SEKOLAH DASAR <i>Larasati Ajeng Lestari</i> | 75 |
| PERILAKU SEKSUAL PADA REMAJA DENGAN AUTISM SPECTRUM DISORDER <i>Tamara Yosephine Loudoe, Yuspendi</i> | 85 |

| | |
|--|-----|
| FAKTOR YANG MEMENGARUHI <i>AUTISM SPECTRUM DISORDER</i> PADA ANAK <i>Jasmine Amany Mahardhika Paulus, Yuspendi</i> | 96 |
| MENGENAL CARA MENANGANI ANAK YANG PEMALU <i>Hannah Win Hutabarat, Yuspendi</i> | 110 |
| TEKNIK <i>COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION</i> UNTUK MENGATASI <i>TEMPER TANTRUM</i> PADA ANAK USIA DINI <i>Annisa Rizky Apriliani</i> | 120 |
| GAMBARAN DEPRESI DAN <i>SELF-INJURIOUS</i> PADA REMAJA DI ERA COVID-19 Natasha Indira Ariandina | 131 |
| PERMASALAHAN ANAK DENGAN ISOLASI SOSIAL <i>Nyi Rd Ghupti Raina Putri</i> | 141 |
| <i>EXPOSURE THERAPY</i> UNTUK MENANGANI <i>SPECIFIC PHOBIA</i> <i>Tifani Meilianawati</i> | 149 |
| <i>DRUG ADDICTION</i> PADA REMAJA <i>Zulfa Hidayana</i> | 159 |
| PERMASALAHAN PERSAINGAN SAUDARA KANDUNG (<i>SIBLING RIVALRY</i>) PADA ANAK <i>Regine Larasati Trioni Puteri</i> | 168 |
| KEMAMPUAN INTERAKSI SOSIAL ANAK DENGAN <i>AUTISM SPECTRUM DISORDER</i> , BISA KAH BERKEMBANG? Yulita Anggela, Ira Adelina..... | 179 |

TIGA CARA MENCEGAH DAN MENANGANI OBESITAS PADA ANAK DAN REMAJA

Alviola Fiesta Gabriella S.Psi¹

Dr. Yuspendi, M.Psi., Psikolog, M.Pd²

Universitas Kristen Maranatha

alviolafiesta14@gmail.com¹⁾yuspendi@psy.maranatha.edu²

PENDAHULUAN

Masalah makan yang paling sering dijumpai pada anak-anak dan remaja adalah konsumsi jumlah dan jenis makanan yang berlebihan sehingga menyebabkan obesitas. Obesitas atau kegemukan adalah adanya lemak tubuh yang berlebih didalam tubuh individu. Juga dapat didefinisikan sebagai berat badan 20% atau lebih di atas berat badan rata-rata (Schaefer & Howard, 1981). Berdasarkan data riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, jumlah kasus obesitas di Indonesia meningkat hingga 35,4% dan angka ini terus meningkat dibandingkan dengan data pada Riskesdas 2007 sebesar 19,1% (Teniwut, 2023). Terdapat prevalensi bahwa obesitas meningkat pada anak-anak dan remaja di negara berkembang, mulai dari 8,1% menjadi 12,9% pada anak laki-laki dan 8,4% menjadi 13,4% pada anak perempuan pada tahun 2013 (Ng, *et al*, 2014). Dikatakan juga bahwa, obesitas lebih tinggi pada anak laki-laki dibandingkan dengan anak perempuan. Namun, pada jenjang remaja, remaja perempuan memiliki prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki (Rachmi, Li, & Alison, 2017).

Dilansir dari UNICEF pada tahun 2022, terdapat satu dari lima anak berusia 5-12 tahun dan satu dari tujuh remaja berusia 13-18 tahun di Indonesia yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Hal ini diperparah oleh adanya pandemi *covid-19* yang berlangsung selama kurang lebih dua tahun. Dimana pemberlakuan pembatasan kegiatan pada masyarakat menyulitkan akses anak dan remaja untuk makan dengan sehat, ataupun untuk tetap aktif secara

fisik (UNICEF, 2022). Tidak dipungkiri juga, bahwa terdapat banyak sekali jajanan yang diperkenalkan kepada anak, baik itu makanan ataupun minuman yang mengandung tinggi gula dan tinggi tepung. Ketua Pengurus Pusat Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Pimprim Yanuarso mengatakan bahwa, iklan makanan dan minuman manis sangat luar biasa saat ini dan itu yang menjadi godaan terbesar bagi anak-anak maupun remaja untuk mengonsumsinya. Iklan makanan dan minuman yang ditayangkan di televisi dapat berkontribusi pada prevalensi obesitas anak dan remaja. Tinjauan yang dilakukan oleh *United States Institute of Medicine* menemukan bukti kuat bahwa pilihan dari permintaan pembelian makanan dan minuman pada anak-anak dan remaja (2-11 tahun) dipengaruhi oleh iklan makanan dan minuman di televisi (Nurwanti, Hamam, & Madarina, 2013). Bila anak-anak dan remaja sudah menyukai untuk mengonsumsi makanan ataupun minuman dengan tinggi gula, ditambah lagi mereka malas bergerak, ini akan sangat rentan membuat mereka menjadi obesitas (Teniwut, 2023).

Obesitas dapat memiliki dampak terhadap tumbuh kembang anak, begitu juga dengan aspek perkembangan psikososialnya (Yankes Kemkes, 2022). Obesitas merupakan penyakit kronis yang dapat membahayakan kesehatan fisik dan mental anak-anak di seluruh dunia (Tully, *et al*, 2022). Dampak fisik yang sering terjadi karena obesitas adalah ortopedik, termasuk nyeri punggung bagian bawah, dan memperburuk osteoarthritis, terutama di daerah pinggul, lutut, dan pergelangan kaki. Obesitas juga meningkatkan resiko terjadinya sejumlah penyakit menahun, seperti diabetes tipe II yang dapat timbul pada masa remaja, tekanan darah tinggi sehingga berpengaruh pada denyut jantung (sekitar 20-30% anak yang obesitas menderita hipertensi), *stroke*, penyakit jantung, nafas berhenti saat tidur (*sleep apnue*), penyakit asma dan hati, kanker (misalnya, kanker prostat dan kanker usus besar), batu kandung empedu dan batu kandung kemih (Sajawandi, 2015; Yankes Kemkes, 2022). Sementara, dampak psikososial yang dirasakan oleh anak obesitas antara lain, gerakan pada tubuh akan menjadi lamban sehingga dapat menyebabkan penurunan aktivitas sehingga

biasanya mereka tidak berpartisipasi dalam permainan yang aktif, rasa percaya diri yang kurang, penampilan yang kurang menarik, dan menjadi bahan ejekan atau seringkali tidak disukai oleh teman sebayanya (Promkes Kemkes, 2022; Schaefer & Howard, 1981).

Terdapat alasan yang kuat mengapa obesitas harus dicegah, bukan hanya diatasi dengan diet seumur hidup. Memang terdapat hasil jangka pendek yang cukup baik dengan melakukan diet, konseling, program olahraga, dan terapi perilaku. Namun, penurunan berat badan yang signifikan dan dapat dipertahankan masih jarang terjadi. Kebiasaan orang tua secara langsung mempengaruhi berat badan anak. Orang tua sering kali memiliki berat badan yang sangat mirip dengan anak mereka, baik itu gemuk ataupun kurus. Hal itu dikarenakan, orang tua cenderung memiliki sikap yang sama, misalnya terhadap asupan makanan yang dimakan oleh anak (Schaefer & Howard, 1981).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin menjelaskan cara yang dapat dilakukan dalam mencegah dan menangani masalah obesitas pada anak dan remaja di Indonesia. Serta, bagaimana cara-cara tersebut dapat dipilih oleh orang tua atau orang dewasa lainnya, yang memiliki anak atau remaja obesitas maupun yang akan memiliki anak untuk mencegah obesitas dimasa mendatang.

PEMBAHASAN

Sebelum mencegah obesitas pada anak dan remaja, kita perlu mengetahui apa saja yang dapat menjadi faktor dari obesitas tersebut. Alkautsar (2022) mengatakan bahwa, penyebab obesitas pada anak dan remaja bersifat kompleks. Kelebihan berat badan dapat disebabkan oleh asupan kalori yang berlebihan dan/atau aktivitas fisik yang kurang (Schaefer & Howard, 1981). Jika anak atau remaja mengkonsumsi kalori yang berlebih tetapi tidak sebanding dengan aktivitas fisik yang dilakukan, hal itu dapat mengakibatkan peningkatan berat badan dan lemak badan (Alkautsar, 2022). Faktor lain dari obesitas juga dapat disebabkan oleh orang tua yang cemas bila anaknya makan terlalu sedikit sehingga memberi anak makan

secara berlebihan karena itu dapat meredakan kecemasan mereka. Karena beberapa orang tua percaya bahwa anak yang gemuk lebih sehat dan/atau bahagia. Selain itu, anak juga dapat mengadopsi gaya hidup dari orang tuanya, karena orang tua berfungsi sebagai model yang kuat untuk anak. Orang tua yang obesitas akan memiliki anak yang obesitas juga, yang telah mengadopsi gaya hidup yang mengarah pada obesitas, seperti mengonsumsi jenis makan yang salah dan berlebihan (Schaefer & Howard, 1981). Faktanya, 60-85% anak yang gemuk, akan tetap gemuk sampai mereka dewasa. Obesitas juga dikatakan dapat diturunkan dari keluarga. Jadi, ketika satu orang tua mengalami obesitas, 40-50% kemungkinan seorang anak dapat menjadi obesitas dimasa dewasa. Lalu, bila kedua orang tua mengalami obesitas, 80% kemungkinan seorang anak menjadi obesitas dimasa dewasa (Schaefer & Howard, 1981).

Dalam bukunya, Schaefer dan Howard (1981) menjelaskan tiga cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya obesitas pada anak dan remaja:

1. Jangan jadikan makanan sebagai sarana untuk mendapatkan kepuasan secara psikologis.

Maksudnya disini, makanan merupakan salah satu hal yang dapat memuaskan diri, dimana makanan sering sekali dikaitkan dengan "dapat menghilangkan rasa bosan atau mengurangi kecemasan." Sejak usia dini, makanan tidak boleh digunakan sebagai "obat penenang". Bayi dan balita dapat mengembangkan kebiasaan makan yang sangat kuat ketika mereka mengalami stres dimasa dewasa. Orang tua harus berhati-hati dalam menghindari pola yang sering terjadi ini. Seperti, memberikan permen atau makanan penutup (*dessert*) kepada anak ketika anak mengalami suasana hati yang buruk sehingga makanan manis tersebut dijadikan sebagai pengalaman yang bermanfaat dan dapat memuaskan perasaan si anak. Orang tua harus berhati-hati dengan logika, "makanlah, kamu akan merasa lebih baik", karena makanan manis dikemudian hari dapat dicari sebagai sumber perasaan senang bagi anak.

Banyak remaja telah mengkaitkan antara, mengalami perasaan yang baik dengan makan berlebihan bersama dengan teman-temannya. Pada beberapa kelompok etnis, konsumsi makanan dalam jumlah yang besar merupakan tradisi yang penting dan menyenangkan.

Intinya, obesitas dapat dicegah dengan mengubah cara mengonsumsi makanan. Makan dapat menjadi hal yang cukup menyenangkan, tetapi bukan merupakan sumber kepuasan utama.

2. Berikan contoh dan ajarkan pola makan yang seimbang, serta olahraga yang cukup.

Anak-anak yang mengalami obesitas akan mengalami peningkatan jumlah sel lemak, yang menyebabkan mereka membutuhkan diet seumur hidup. Berat badan yang sesuai harus dicapai sebelum usia 6 tahun. Ada beberapa bukti bahwa pola makan sudah terbentuk pada usia 2 tahun dan bayi tidak boleh dibiarkan menjadi gemuk. Oleh karena itu, pencegahan terbaik untuk obesitas adalah dengan menghindari perkembangan lemak berlebih sejak lahir. Sebagian besar orang dewasa yang mengalami obesitas saat kecil tidak dapat mempertahankan penurunan berat badan.

Orang tua yang obesitas memiliki anak yang obesitas. Orang tua tersebut tidak hanya berfungsi sebagai model gemuk bagi anaknya, tetapi gaya hidup mereka juga dipelajari oleh anak-anak mereka. Orang tua harus menjadi model yang tidak gemuk dan aktif. Maksudnya adalah makanan yang dipilih dan dimakan haruslah makanan yang nikmat, dapat dimakan perlahan-lahan tanpa tergesa-gesa, bergizi seimbang, dan tidak memiliki porsi yang terlalu besar. Orang tua harus memiliki keyakinan bahwa sayuran, buah-buahan, daging tanpa lemak, gandum, dan *oats* lebih baik daripada *junk food*. Kebiasaan mengonsumsi gula harus dihindari dengan cara apa pun. Akibat yang didapatkan dari "*sweet tooth*" atau para penyuka makanan manis adalah memiliki gigi yang busuk dan lemak yang berlebih.

Kebiasaan pola makan yang terbentuk di masa kanak-kanak sering kali bertahan sepanjang hidup. Pola makan yang buruk dari makanan manis, tepung olahan, dan lemak hewani tidak hanya menyebabkan kelebihan lemak, tetapi juga mengganggu konsumsi makanan bergizi. Kebiasaan mengonsumsi gula harus dihentikan sebelum dimulai. Sebagai contoh, dibandingkan membeli minuman manis atau buah-buahan yang dikalengkan dengan sirup kental, lebih baik membeli buah-buahan segar atau jus buah segar. Makanan dengan tambahan gula dan sereal gula (*sereal honey stars*) harus benar-benar dihindari. Kue kering dengan kacang-kacangan, kismis, atau *oatmeal* lebih baik daripada yang dibuat dengan mentega dan gula.

Camilan tidak boleh berupa permen atau keripik kentang (*potato chips*). Camilan yang sehat adalah buah-buahan, kacang-kacangan, sayuran mentah, keju, dan granola. Daging iris *sandwich*, sosis tanpa lemak, dan pate hati harus digunakan sesekali. Jika seorang anak sangat lapar sebelum makan, bagian dari makanan (seperti, *salad*) dapat diberikan daripada camilan ekstra. Bahkan, pada usia sekolah, cukup memungkinkan untuk mengurangi frekuensi camilan atau menghilangkannya sama sekali. Banyak kebiasaan, seperti mengemil diluar malam, yang mungkin sudah menjadi tradisi, namun sebaiknya diakhiri demi kesehatan yang lebih baik.

3. Meningkatkan kepuasan dan perasaan yang cukup.

Makan berlebihan sebagai sumber kepuasan psikologis sangat sering terjadi sehingga harus berhati-hati untuk mencegah terjadinya hal ini. Kepuasan harus tersedia melalui pencapaian, persahabatan, dan hubungan keluarga yang intim. Dengan membantu pertumbuhan kepuasan ini, obesitas (dan banyak masalah lainnya) dapat dicegah. Secara khusus, waktu makan harus menjadi sumber interaksi yang menyenangkan secara psikologis, bukannya dipenuhi dengan ketegangan dan kritik. Makan tidak menjadi sensasi terbaik dalam konteks suasana hati yang negatif di antara orang-orang.

Sejak lahir, pemberian makan seharusnya menjadi pengalaman yang menyenangkan. Pemberian susu botol harus dilakukan dengan penuh kasih sayang, kontak fisik, dan perasaan yang menyenangkan, serta rileks. Seiring dengan perkembangan anak, persepsi dan perasaan cukup mereka harus didorong. Menyuruh anak untuk makan, ketika mereka mengatakan bahwa mereka tidak lapar adalah tindakan yang merusak. Hal ini sama seperti ketika orang tua mengatakan kepada anaknya yang merasa kedinginan, bahwa di dalam rumah sangat hangat, padahal anaknya didalam rumah merasa kedinginan. Anak-anak belajar untuk tidak mempercayai persepsi mereka dan merasa bahwa penilaian mereka buruk. Mereka telah belajar untuk merespons isyarat eksternal (seperti, saran dari orang tua) daripada isyarat rasa lapar mereka sendiri.

Intinya, orang tua tidak boleh secara tidak sengaja mengajari anak-anak untuk makan lebih banyak dari yang mereka butuhkan atau inginkan. Anak-anak harus belajar untuk mengenali tanda-tanda lapar mereka sendiri daripada makan karena persetujuan atau ketidaksetujuan orang tua. Sebuah pencapaian besar dicapai ketika seseorang berkata, "Saya makan hanya ketika saya lapar dan kemudian saya makan secukupnya untuk merasa kenyang." Makan kemudian tidak lagi dikaitkan dengan menyenangkan orang lain.

Selain cara mencegah, Schaefer dan Howard (1981) juga menjelaskan tiga cara yang dapat dilakukan untuk menangani obesitas pada anak dan remaja:

4. Sediakan makanan bergizi.

Makanan yang menggempukkan (lemak dan karbohidrat) sering kali merupakan godaan yang tak tertahankan, maka makanan tersebut harus disingkirkan. Namun, hal itu menjadi sulit bagi beberapa anggota keluarga. Oleh karena itu, diskusi keluarga harus dilakukan mengenai nutrisi, kesehatan, dan berat badan. Berat badan dapat diturunkan secara perlahan dan pasti. Kurangi karbohidrat dan kurangi camilan. Jika perlu,

camilan bergizi harus digunakan untuk mengurangi rasa lapar di antara waktu makan. Roti dan makanan manis harus diganti dengan buah, kismis, atau kacang-kacangan. Terdapat makanan-makanan sehat dan enak yang terjual di toko-toko atau supermarket. Jus buah, terutama air putih harus menjadi minuman yang tersedia. Orang dewasa atau orang tua dapat memberikan contoh yang baik kepada anak dalam memakan makanan yang bergizi.

Remaja-remaja biasanya melewatkan waktu makan dan mengonsumsi banyak makanan ringan yang tidak bergizi. Mereka sebenarnya membutuhkan lebih banyak protein, kalsium, zat besi, dan kalori dibandingkan dengan anak-anak atau orang dewasa. Diet ketat tidak sehat dan harus dihindari. Banyak remaja yang mengalami anemia defisiensi zat besi karena diet ketat, terutama pada perempuan. Makan makanan yang baik dalam jumlah yang cukup adalah jawabannya.

5. Ubah pola aktivitas fisik.

Karena obesitas disebabkan oleh lebih banyak kalori yang dikonsumsi daripada yang dikeluarkan, solusinya sederhana. Kurangi makan dan perbanyak olahraga. Olahraga dalam jumlah besar untuk sementara waktu bukanlah jawabannya. Mengubah pola aktivitas fisik dapat menurunkan berat badan, yang dapat dipertahankan jika aktivitas baru dilanjutkan. Seiring dengan penurunan berat badan, keterampilan dan daya tahan tubuh pun meningkat. Berolahraga setiap hari sebelum sarapan dapat menjadi pola pribadi atau keluarga.

Pedoman yang penting adalah meningkatkan aktivitas yang sudah dilakukan daripada melakukan perubahan besar. Misalnya, menaiki anak tangga daripada menggunakan lift atau eskalator adalah awal yang baik untuk meningkatkan olahraga secara alami. Aktivitas terbaik untuk membakar kalori adalah dengan menggunakan otot-otot besar secara berirama dalam waktu yang lama, misalnya *jogging* dan berjalan kaki. Hal yang penting untuk diingat adalah total waktu dari aktivitas tersebut,

bukan intensitasnya. Oleh karena itu, berjalan kaki sering kali merupakan olahraga yang paling dapat diterima dan efektif bagi banyak anak.

6. Berikan penghargaan untuk penurunan berat badan dan pengendalian diri (*self-control*).

Hadiah atau penghargaan harus disesuaikan dengan usia anak dan cukup kuat untuk memotivasi mereka untuk menurunkan berat badan. Banyak remaja yang termotivasi dengan uang saku tambahan dan penggunaan gawai untuk menjaga berat badan mereka. Penguatan positif adalah motivator yang baik, namun ketika akan menggunakan ini, kritik atau perasaan marah harus dihindari. Keberhasilan intervensi terletak pada penggunaan metode yang tepat, dan kritik merupakan hal yang kontraproduktif.

Pendekatan pengendalian diri (*self-control*) secara konsisten lebih efektif daripada metode lainnya. Berat badan dan makanan yang dimakan harus dicatat oleh anak. Jenis pemantauan diri ini sering kali menjadi kunci yang mengarah pada asumsi tanggung jawab diri anak yang nyata secara bertahap. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa perilaku yang diinginkan sering kali meningkat hanya dengan mencatat perilaku tersebut. Misalnya, makanan yang dikonsumsi dapat segera dimasukkan ke dalam buku harian makanan.

Demikian pula, penghargaan dari diri sendiri daripada penghargaan dari orang lain dapat digunakan. Anak-anak yang lebih besar dan remaja dapat dengan cepat mempelajari prinsip berharga dalam menetapkan tugas, melakukannya, dan kemudian memberikan hadiah untuk diri mereka sendiri. Setelah makan camilan bergizi atau berolahraga, aktivitas yang menyenangkan dapat dilakukan. Menonton televisi, membaca, beristirahat, mendengarkan musik, berbicara dengan seseorang, dan lain-lain, dapat digunakan sebagai hadiah untuk diri sendiri.

Intinya, perhatian harus diberikan pada perilaku positif. Kemandirian dan pengendalian diri harus dikenalkan dan didorong oleh orang tua kepada anak.

PENUTUP

Mengetahui cara yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menangani obesitas pada anak dan remaja dapat sangat membantu orang tua dalam menghadapi permasalahan tersebut. Cara yang telah dipaparkan dapat dipahami dan selanjutnya dilakukan oleh orang tua atau dewasa lainnya untuk mencegah obesitas dimasa mendatang pada anak-anak atau remaja. Juga, orang tua dapat melakukan cara penanganan diatas untuk menangani obesitas yang sudah dimiliki oleh anak ataupun remaja mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- CNBC Indonesia.com. (2023). "Kemenkes Ungkap Daerah dengan Jumlah Anak Obesitas Tertinggi". Diakses pada 4 Juni 2023 pukul 17.00 WIB. [<https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20230222123723-33-415985/kemenkes-ungkap-daerah-dengan-jumlah-anak-obesitas-tertinggi>]
- Yankes.Kemkes.go.id. (2022). "Obesitas pada Anak dan Penyakit yang Mungkin Timbul". Diakses pada 5 Juni 2023 pukul 14.00 WIB. [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/16/obesitas-pada-anak-dan-penyakit-yang-mungkin-timbul]
- Promkes.Kemkes.go.id. (2022). "Mengenal Dampak Psikososial pada Anak yang Obesitas". Diakses pada 5 Juni 2023 pukul 14.30 WIB. [<https://promkes.kemkes.go.id/mengenal-dampak-psikososial-pada-anak-yang-obesitas>]
- Ng, Marie, *et al.* (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet*, 384, 766-781. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8)
- Rachmi, C.N., M.Li, dan L. Alison Baur. (2017). Overweight and obesity in Indonesia: prevalence and risk favtors-a literature review. *Elsevier Public Health*, 147, 20-29. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2017.02.002>

- Schaefer, Charles E. dan Howard L. Millman. (1981). *How To Help Children With Common Problems*. New York: Van Nostrand Reinhold Company Inc.
- Sajawandi, Labib. (2015). Pengaruh Obesitas Pada Perkembangan Siswa Sekolah Dasar Dan Penanganannya Dari Pihak Sekolah Dan Keluarga. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 1. DOI: <http://dx.doi.org/10.30870/jpsd.v1i2.691>
- Teniwut, Meilani. (2023). "Kasus Obesitas Anak Naik, ini Penyebab dan Pencegahannya". Diakses pada 4 Juni 2023 pukul 17.20 WIB. [<https://mediaindonesia.com/humaniora/563792/kasus-obesitas-anak-naik-ini-penyebab-dan-pencegahannya>]
- Tully, Louise, *et al.* (2022). Guidelines for treating child and adolescent obesity: A systematic review. *Frontiers*, 01-21. DOI: 10.3389/fnut.2022.902865
- UNICEF.org. (2022). "Indonesia: Angka orang yang kelebihan berat badan dan obesitas naik di semua kelompok usia dan pendapatan". Diakses pada 4 Juni 2023 pukul 15.54 WIB. [<https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/indonesia-angka-orang-yang-kelebihan-berat-badan-dan-obesitas-naik-di-semua-kelompok>]

PROFIL SINGKAT



Alviola Fiesta Gabriella lahir di Bandung, 14 April 2000. Alviola merupakan anak tunggal dan memiliki ketertarikan untuk mendalami ilmu Psikologi khususnya pada anak dan remaja sehingga memutuskan untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang S2 pada tahun 2022. Alviola menyelesaikan pendidikan S1 nya di Universitas Kristen Maranatha Bandung dan melanjutkan S2 nya di universitas yang sama.