



Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini

e-ISSN: 2723-6390, hal. 445-458

Vol. 6, No. 1, Juli 2025

DOI: 10.37985/murhum.v6i1.1256

Analisis Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia 5-8 Tahun yang Mengalami Masalah Obesitas

Angel Rosi Amelia¹, Reva Septiana², Alica Naswa Putri Johan³, Nia Ramadhani⁴, Sri Sumarni⁵, dan Akmillah Ilhami⁶

1,2,3,4,5,6 Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Sriwijaya

ABSTRAK. *Obesitas pada anak usia dini merupakan isu yang memengaruhi berbagai aspek perkembangan, termasuk kemampuan fisik motorik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak obesitas terhadap perkembangan fisik motorik anak usia 5-8 tahun. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review dengan menganalisis 18 jurnal-jurnal terpilih yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa obesitas berdampak negatif terhadap kemampuan fisik motorik anak, khususnya dalam hal keseimbangan, koordinasi, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Anak obesitas cenderung mengalami hambatan dalam aktivitas motorik kasar seperti berlari, melompat, dan memanjat. Faktor penyebab utamanya adalah rendahnya aktivitas fisik dan pola makan tidak sehat. Kesimpulannya, obesitas dapat menghambat perkembangan fisik motorik anak usia dini serta beresiko mempengaruhi perkembangan sosial serta psikologis mereka. Diperlukan intervensi komprehensif berupa edukasi gizi, stimulasi aktivitas fisik berbasis permainan, serta dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan preventif di bidang pendidikan dan kesehatan anak usia dini, khususnya di daerah dengan prevalensi obesitas yang tinggi.*

Kata Kunci : *Kemampuan Fisik Motorik; Anak Usia Dini; Obesitas*

ABSTRACT. *Obesity in early childhood is an issue that affects various aspects of development, including physical motor skills. This study aims to analyze the impact of obesity on the physical motor development of children aged 5-8 years. The method used is Systematic Literature Review by analyzing 18 selected journals published between 2020 and 2024. The results of the study show that obesity has a negative impact on children's physical motor skills, especially in terms of balance, coordination, flexibility, and muscle strength. Obese children tend to experience obstacles in gross motor activities such as running, jumping, and climbing. The main causative factors are low physical activity and unhealthy eating patterns. In conclusion, obesity can inhibit the physical motor development of early childhood and is at risk of affecting their social and psychological development. Comprehensive interventions are needed in the form of nutritional education, stimulation of play-based physical activity, and support from the school and family environment. The results of this study are expected to be the basis for developing preventive policies in the field of early childhood education and health, especially in areas with a high prevalence of obesity.*

Keyword : *Jumlah kata kunci 3-5 kata. (11 pt Cambria italic)*

Copyright (c) 2025 Angel Rosi Amelia dkk.

✉ Corresponding author : Akmillah Ilhami

Email Address : akmillahilhami@fkip.unsri.ac.id

Received 10 April 2025, Accepted 31 Mei 2025, Published 31 Mei 2025

PENDAHULUAN

Obesitas pada anak usia dini menjadi salah satu tantangan kesehatan Masyarakat yang semakin mengkhawatirkan di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), prevalensi obesitas pada anak meningkat secara signifikan dalam dua dekade terakhir. Obesitas tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi aspek perkembangan lainnya, termasuk perkembangan kemampuan fisik motorik anak. Masa anak usia dini (0-8 tahun) berada dalam fase kritis perkembangan, di mana aktivitas fisik menjadi fondasi penting bagi perkembangan motorik, kognitif, dan sosial-emosional mereka [1]. Sejalan dengan itu, Ilhami [2] menyatakan bahwa anak-anak pada usia dini memiliki kebutuhan gizi yang tinggi untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan sistem kekebalan tubuh yang sehat. Pemenuhan gizi yang seimbang menjadi faktor krusial dan sangat penting dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang memiliki status gizi yang baik atau normal akan memiliki pertumbuhan yang normal, tingkat perkembangan sesuai dengan usianya, tubuh menjadi sehat, nafsu makan baik dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Ketidakseimbangan antara asupan kalori yang berlebihan dan aktivitas fisik yang minim menjadi faktor utama yang menyebabkan obesitas, yang pada gilirannya dapat menghambat perkembangan kemampuan motorik anak. Anak usia dini yang mengalami obesitas cenderung menghadapi kesulitan dalam melakukan aktivitas motorik kasar seperti berlari, melompat, atau memanjat, karena berat badan yang berlebih membebani tubuh mereka. Selain itu, obesitas juga mempengaruhi fleksibilitas, kekuatan otot, dan koordinasi gerak, yang merupakan aspek penting dalam keterampilan motorik anak [3]. Ketidakmampuan anak untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik tidak hanya membatasi eksplorasi lingkungan, tetapi juga mengurangi kesempatan mereka untuk belajar dan mengembangkan keterampilan sosial melalui interaksi dengan teman sebaya.

Permasalahan utama yang menjadi fokus penelitian ini adalah bagaimana obesitas mempengaruhi kemampuan fisik motorik anak usia 5-8 tahun. Meskipun berbagai studi telah mengkaji dampak obesitas terhadap kesehatan fisik secara umum, kajian yang lebih spesifik tentang pengaruh obesitas terhadap aspek perkembangan motorik pada anak usia dini masih terbatas. Padahal, pemahaman yang komprehensif mengenai dampak ini sangat penting untuk merancang intervensi yang tepat guna mendukung perkembangan anak secara optimal. Selain itu, banyak orang tua dan pendidik yang belum sepenuhnya menyadari dampak jangka panjang obesitas terhadap perkembangan anak, sehingga intervensi dini sering kali terabaikan.

Secara teoritis, perkembangan motorik anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk biologis, lingkungan, dan sosial. Teori perkembangan motorik Gallahue dan Ozmun [3] menjelaskan bahwa perkembangan motorik adalah proses bertahap yang dipengaruhi oleh kematangan sistem saraf, pengalaman belajar, serta kesempatan untuk bergerak dan berlatih secara aktif. Perkembangan motorik anak berlangsung melalui empat tahapan utama, yang masing-masing dipengaruhi oleh kematangan dan

pengalaman gerak. Obesitas dapat menghambat progresi tahapan perkembangan motorik karena keterbatasan gerakan. Pada anak yang mengalami obesitas, kesempatan untuk berlatih gerakan motorik sering kali terhambat oleh keterbatasan fisik mereka. Obesitas pada anak berdampak negatif pada perkembangan motorik kasar mereka. Anak-anak yang mengalami obesitas cenderung memiliki aktivitas fisik lebih rendah dan mengalami penyimpangan motorik kasar seperti gerakan yang tidak fleksibel dan mudah merasa lelah. Hal ini sejalan dengan pandangan Gallahue dan Ozmun bahwa minimnya kesempatan untuk bergerak akan menghambat perkembangan tahapan motorik anak. Pada anak obesitas, keterbatasan fisik mempersempit pengalaman gerak, sehingga mereka cenderung tertinggal dalam perkembangan motorik dibandingkan anak dengan berat badan normal.

Sementara itu, dalam teori ekologi dari Bronfenbrenner [4] menekankan pentingnya interaksi antara anak dan lingkungan sekitarnya dalam membentuk perilaku dan perkembangan anak. Sistem mikrosistem (keluarga dan sekolah) memainkan peran penting dalam pola makan dan aktivitas fisik anak, sehingga sangat relevan dengan kasus obesitas. Dalam konteks ini, obesitas dapat menjadi penghambat bagi anak untuk berinteraksi secara optimal dengan lingkungan fisik dan sosial mereka. Dalam perspektif Bronfenbrenner, obesitas dapat membatasi partisipasi anak dalam aktivitas sosial dan fisik yang tersedia di lingkungan mikrosistemnya (seperti keluarga dan sekolah), sehingga memperkecil peluang stimulasi motorik dan sosial secara simultan.

Hal ini diperkuat oleh teori Gallahue dalam [5], mengenai perkembangan gerak (motorik) yang dialami oleh manusia merupakan perubahan yang terjadi terus menerus sepanjang hidup. Pertumbuhan dan perkembangan tersebut banyak berlangsung di masa anak-anak dan remaja. Oleh karena itu, menjadi penting untuk terus memperhatikan proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Proses pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada anak usia dini terutama pada penguasaan keterampilan gerak dasar sangat menentukan kesuksesan gerak motorik di masa selanjutnya. Jadi, obesitas tentu berdampak pada perkembangan gerak anak.

Penelitian oleh Zahari, dkk [3] menemukan bahwa anak yang mengalami obesitas akan mengalami pengaruh negatif pada perkembangan fisik motoriknya, berupa masalah fisik, psikis, dan kesehatan. Obesitas diketahui menyebabkan penyimpangan pada perkembangan motorik kasar, seperti kelainan tonus otot, gerakan yang tidak fleksibel, mudah merasa lelah, dan hambatan dalam aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Eka Oktavianingsih dan Asih Nur Ismiatun [6] menunjukkan bahwa terdapat perbedaan keterampilan motorik stabilitas antara anak obesitas usia 5–6 tahun dan 6–7 tahun. Anak obesitas usia 6–7 tahun menunjukkan kemampuan stabilitas yang lebih baik dibandingkan anak usia 5–6 tahun, terutama pada kemampuan berjalan dengan kaki belakang, berdiri dengan satu kaki, dan gerakan aksial. Temuan ini menegaskan bahwa obesitas pada usia dini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan keterampilan motorik, khususnya aspek stabilitas.

Hasil-hasil penelitian tersebut diharapkan menjadi dasar dalam menyusun rekomendasi kebijakan bagi lembaga pendidikan anak usia dini untuk mengintegrasikan program aktivitas fisik dalam kurikulum mereka. Aktivitas fisik yang terstruktur dapat

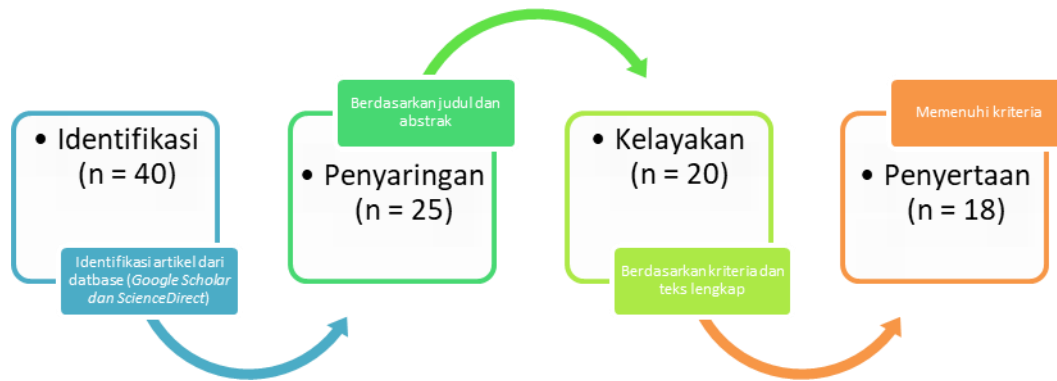
membantu anak mengembangkan kemampuan motorik kasar secara optimal meskipun mengalami masalah obesitas [1]. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi sumber rujukan bagi para peneliti dan praktisi pendidikan anak usia dini dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang berorientasi pada kesehatan dan perkembangan fisik anak secara holistik. Strategi ini penting untuk mendukung tumbuh kembang anak secara seimbang, baik dari aspek fisik maupun psikis [4].

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh obesitas terhadap kemampuan fisik motorik anak usia 5-8 tahun secara mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi aspek-aspek motorik kasar yang paling terpengaruh oleh obesitas, mengkaji faktor-faktor penyebab obesitas yang relevan dengan perkembangan anak, serta merumuskan strategi intervensi yang dapat diterapkan di satuan pendidikan anak usia dini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam menyusun program pendidikan yang mendukung kesehatan dan perkembangan fisik anak secara holistik, serta memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kebijakan pencegahan obesitas pada anak usia dini.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, mengingat bahaya akan obesitas pada anak usia dini. Obesitas pada anak usia dini, yang dikenal juga sebagai obesitas pada anak-anak, merupakan kondisi kesehatan serius yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan dampak psikososial. Kelebihan berat badan pada anak dapat meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan masalah jantung, serta dapat berdampak negatif pada harga diri dan kesehatan mental mereka. Maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh obesitas terhadap kemampuan fisik motorik anak usia 5-8 tahun.

METODE

Metode penelitian digunakan dalam artikel ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menganalisis kemampuan fisik motorik anak usia 5-8 tahun yang mengalami masalah obesitas. Data sekunder dikumpulkan dari 18 artikel jurnal ilmiah yang relevan, yang dipublikasikan pada rentang waktu 2020 hingga 2024, melalui database seperti Google Scholar dan ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup “kemampuan fisik motorik anak obesitas” dan “perkembangan motorik anak usia dini dengan obesitas”. Kriteria inklusi mencakup penelitian yang fokus pada anak usia dini (khususnya 5-8 tahun), membahas obesitas dan aspek fisik motorik, dan menyajikan hasil penelitian empiris, sementara kriteria eksklusi meliputi artikel non-penelitian atau penelitian yang tidak secara spesifik meneliti hubungan obesitas dengan perkembangan fisik motorik.



Gambar 1. Metode *Systematic Literature Review*

Analisis dilakukan dengan teknik *thematic coding* manual. Artikel yang terpilih dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema kunci, seperti: pengaruh pola makan, intervensi gizi, pengaruh status sosial ekonomi, peran permainan aktif, serta keterkaitan obesitas dengan subaspek motorik kasar seperti keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot. Dari hasil pencarian, dipilih sejumlah artikel yang relevan dan telah melalui proses penyaringan ketat untuk memastikan validitas dan relevansi dengan topik penelitian. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, faktor, dan dampak obesitas terhadap kemampuan fisik motorik anak usia dini, sekaligus memperkaya pemahaman teoretis dan menjadi dasar untuk rekomendasi intervensi yang sesuai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji literatur terkait obesitas pada anak usia dini, khususnya dampaknya terhadap kemampuan fisik motorik anak usia 5-8 tahun. Proses pemilihan artikel dilakukan secara sistematis untuk memastikan hanya artikel yang relevan dan memenuhi kriteria yang dimasukkan dalam tinjauan literatur ini. Setelah dilakukan proses penyaringan dan eliminasi yang ketat, terpilihlah hanya 18 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut, serta akan dibahas dalam tinjauan ini. Proses ini memastikan bahwa literatur yang digunakan relevan dan terkini, memberikan landasan kuat untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan fisik motorik anak obesitas. Gambar 1 adalah tahapan proses penyaringan artikel menggunakan diagram alir PISMA-Scr. Tabel 1 adalah 18 artikel yang lolos tahap penyaringan, relevan dengan usia 5-8 tahun dan fokusnya pada kemampuan fisik motorik anak dengan masalah obesitas.

Tabel. 1 Hasil Seleksi Artikel

Judul Penelitian	Artikel	Author	Tujuan	Hasil Penelitian
Pola Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia	Makan	[7]	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan <i>fast food</i> terhadap kejadian obesitas pada anak di SD Frater Bakti Luhur Makassar.	Pola makan sering mengkonsumsi fast food sejumlah 23 responden (76,6%) yang terdiri dari 1 responden (3,3%) overweight dan 22 responden (73,3%) obesitas. Hasil uji chi-square menggambarkan ada hubungan yang signifikan antara kejadian anak obesitas dan pola makan (P-value = 0,031). Data yang diperoleh juga menunjukkan

			terdapat peningkatan risiko obesitas akibat konsumsi fast food sebesar 16,5 kali.
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Peudada Kabupaten Bireuen	[8]	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di wilayah kerja Puskesmas Peudada, Kabupaten Bireuen.	Penelitian ini mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak di wilayah kerja Puskesmas Peudada, Kabupaten Bireuen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada anak, di mana anak dengan tingkat aktivitas fisik rendah cenderung memiliki indeks massa tubuh (IMT) lebih tinggi. Dari 96 responden, hampir separuhnya mengalami obesitas, dan sebagian besar anak obesitas memiliki aktivitas fisik yang rendah. Selain itu, faktor lain seperti riwayat obesitas dalam keluarga serta tingginya konsumsi makanan ringan dan minuman bergula juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas pada anak.
Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Obesitas pada Anak dan Remaja: A Systematic Literature Review	[9]	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mencari bukti ilmiah mengenai hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian obesitas pada anak-anak dan remaja, serta memberikan pemahaman lebih mendalam tentang kontribusi pola konsumsi minuman berpemanis terhadap peningkatan berat badan pada kelompok usia tersebut.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis berhubungan erat dengan peningkatan risiko obesitas dan kelebihan berat badan pada anak dan remaja. Porsi dan frekuensi konsumsi menjadi faktor signifikan, dan konsumsi lebih dari dua kali sehari secara signifikan meningkatkan risiko obesitas umum maupun obesitas abdominal.
Faktor Penyebab Kejadian Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak-anak dan Dewasa	[10]	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak usia sekolah dan orang dewasa, serta memberikan dasar dalam mengatasi masalah kesehatan dan mengevaluasi efektivitas program gizi yang ada.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada anak usia sekolah, faktor penyebab kelebihan berat badan dan obesitas meliputi kebiasaan makan tidak sehat, lingkungan makanan, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, durasi tidur yang pendek, dan pendapatan keluarga.
Awasi Asupan Gizi Dalam Mencegah Obesitas Pada Anak Usia Dini	[11]	Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai obesitas pada anak usia dini, termasuk faktor penyebabnya, risiko kesehatan yang ditimbulkan, serta menekankan peran penting orang tua dalam pencegahan obesitas.	Obesitas pada anak usia dini merupakan masalah kesehatan global yang ditandai dengan penumpukan lemak berlebih. Penyebabnya meliputi faktor genetik, lingkungan, perilaku makan yang buruk, kurang aktivitas fisik, dan pengaruh iklan. Obesitas berisiko menyebabkan penyakit seperti diabetes dan jantung, serta dampak psikologis seperti depresi dan kecemasan. Orang tua memiliki peran penting dalam pencegahan obesitas

			melalui pemberian makanan sehat, contoh perilaku hidup sehat, pengaturan porsi makan, dan menciptakan lingkungan makan yang mendukung.
Pendampingan Pemilihan Jajanan Sehat sebagai Upaya Pencegahan Obesitas pada Anak Usia Sekolah	[12]	Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas pendampingan dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah mengenai pemilihan jajanan sehat sebagai upaya pencegahan obesitas.	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa pendampingan pemilihan jajanan sehat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak tentang pencegahan obesitas, dengan peningkatan pengetahuan sebesar 55% setelah intervensi. Studi pendahuluan juga menemukan bahwa 57% siswa SD Negeri 1 Watubelah mengonsumsi makanan tinggi kalori, dan 80% pedagang di sekitar sekolah menjual makanan tinggi kalori dan gula sederhana.
Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah	[13]	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis apakah faktor genetik (keturunan dari orang tua) berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah.	Hasil Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara faktor genetik dan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Anak-anak yang memiliki orang tua dengan riwayat obesitas memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas.
Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah di SDN 02 Gerogol Depok	[14]	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko obesitas pada anak usia sekolah di SDN Grogol 02 Depok.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan risiko obesitas pada anak usia sekolah. Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan p-value = 0,0001, yang berarti anak-anak yang kurang aktif secara fisik memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas.
Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo	[15]	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita di wilayah kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian obesitas pada anak balita. Dari 65 responden, 26 anak (40%) mengalami obesitas, sementara 39 anak (60%) tidak mengalami obesitas.
Aktivitas Fisik, Durasi Tidur dan Tingkat Kecukupan Energi Pada Anak Obesitas di SD Islam Al- Azhar 1	[16]	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, durasi tidur, dan tingkat kecukupan energi dengan status obesitas pada anak di SD Islam Al Azhar 1.	Penelitian menunjukkan bahwa 60% anak memiliki status gizi gemuk atau obesitas. Aktivitas fisik rendah ditemukan pada 55% anak non-obesitas dan 47% anak obesitas. Sebagian besar anak memiliki durasi tidur yang baik (95% non-obesitas dan 83% obesitas). Tingkat kecukupan energi yang berlebih ditemukan pada 37% anak obesitas dan 35% anak non-obesitas, yang mengindikasikan bahwa kelebihan asupan energi berisiko meningkatkan status gizi anak, meskipun durasi tidur baik dan aktivitas fisik sebagian besar masih rendah.
Effects of Overweight/Obesity on Motor Performance in Children: A Systematic	[17]	Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara kelebihan berat badan atau obesitas dengan kinerja motorik pada anak-anak serta mengidentifikasi	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Obesitas pada anak-anak berdampak negatif terhadap kinerja motorik dan koordinasi motorik kasar. Dari 33 studi yang dianalisis, ditemukan bahwa anak dengan persentase lemak tubuh tinggi

Review		dampak obesitas terhadap koordinasi motorik kasar dan aktivitas fisik.	memiliki tingkat aktivitas fisik sedang hingga berat yang lebih rendah, kekuatan otot dan keseimbangan tubuh yang menurun, serta kemampuan motorik yang lebih rendah (seperti kecepatan, ketangkasan, dan kelincahan). Obesitas juga menyebabkan keterbatasan dalam partisipasi aktivitas fisik, yang memperburuk kondisi obesitas itu sendiri.
Poor Motor Competence Affects Functional Capacities and Healthcare in Children and Adolescents with Obesity	[18]	Penelitian ini bertujuan untuk meninjau literatur terkait kompetensi motorik dan kinerja motorik yang terganggu pada anak-anak dan remaja dengan obesitas, serta mengidentifikasi strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan mereka.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kompetensi motorik yang buruk berdampak negatif terhadap kapasitas fungsional dan layanan kesehatan pada anak-anak dan remaja dengan obesitas. Mereka mengalami penurunan kinerja motorik seperti keseimbangan postural dan koordinasi motorik kasar, keterbatasan aktivitas fisik yang memperburuk kondisi obesitas, serta dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis, termasuk peningkatan risiko cedera dan rendahnya motivasi untuk beraktivitas.
Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Anak pada Anak SD Diniyyah Al-Azhar Jambi	[19]	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas anak pada anak SD Diniyyah Al-Azhar Jambi.	Hasil penelitian ini menemukan bahwa 54,3% anak mengalami obesitas dan 57,6% memiliki pola makan yang tidak seimbang. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p-value 0,001, yang mengindikasikan adanya hubungan yang kuat dan bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak.
Obesity In Children And Adolescents: Epidemiology, Causes, Assessment, And Management	[20]	Meneliti efektivitas berbagai metode pengobatan obesitas pada anak dan remaja, termasuk diet rendah energi, farmakoterapi, dan bedah bariatrik	Hasil penelitian menemukan bahwa bedah metabolik dan bariatrik terbukti sebagai metode paling efektif dalam jangka panjang untuk menurunkan berat badan pada remaja obesitas, meskipun ada risiko kesehatan mental pasca-operasi
Intervention for Children with Obesity and Overweight and Motor Delays from Low-Income Families: Fostering Engagement, Motor Development, Self-Perceptions, and Playtime	[21]	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh intervensi keterampilan motorik berbasis <i>Master Motivational Climate</i> (MMC) terhadap rutinitas harian, persepsi diri, indeks massa tubuh (BMI), perkembangan motorik, dan keterlibatan anak-anak dengan obesitas atau kelebihan berat badan serta keterlambatan motorik dari keluarga berpenghasilan rendah.	Hasilnya menunjukkan bahwa Intervensi MMC secara signifikan meningkatkan rutinitas harian, persepsi diri, perkembangan motorik, dan keterlibatan anak-anak, serta menurunkan BMI dibandingkan dengan kelompok kontrol.
Hubungan Obesitas Terhadap Keterampilan Motorik Kasar	[22]	Tujuan dalam riset berikut yakni guna memahami hubungan obesitas terhadap kemampuan	Hasilnya riset berikut menandakan yakni uji linieritas dengan nilai signifikansi .000. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji

Pada Anak Umur 6-10 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Tulangampiang Denpasar	motorik kasar bagi anak umur 6-10 tahun.	Spearman Correlation, diperoleh hasil $p=0.000$ ($p<0.05$) dengan correlation coefficient $-0,777$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu Obesitas dapat mempengaruhi keterampilan motorik kasar anak, semakin besar indeks massa tubuh sehingga makin minim nilai TGMD-2.	
Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah : Literature Review	[23]	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah berdasarkan penelusuran literature.	Hasil seleksi didapatkan 6 artikel dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang dapat diakses full-text yang digunakan dalam penelitian ini. Keenam artikel tersebut dengan masing-masing sebagai bahan analisa kondisi aktivitas fisik, obesitas serta mengetahui hubungan. Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan, serta obesitas pada anak sangat merugikan kualitas hidup anak, sehingga ada hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa lima dari enam artikel terdapat adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.
Survei aktivitas fisik untuk anak overweight di sekolah dasar	[24]	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan di sekolah untuk anak-anak overweight	Berdasarkan hasil Penelitian dapat disimpulkan: (1) Pentingnya aktivitas fisik bagi anak-anak sekolah dasar, (2) Aktivitas fisik efisien untuk menurunkan berat badan, (3) Aktivitas fisik berdampak pada usia remaja (4) Belum ada panduan aktivitas fisik di sekolah, (5) Perlu dibuat panduan aktivitas fisik untuk anak overweight, (6) Diperlukan aktivitas fisik untuk menurunkan berat badan berbasis bermain.

Berdasarkan kajian terhadap berbagai artikel yang dipilih, beberapa temuan penting dapat diidentifikasi mengenai obesitas dan dampaknya terhadap perkembangan fisik motorik anak usia 5-8 tahun.

Pertama, Pola Makan dan Keterampilan Motorik pada Anak Usia Dini. Pola makan yang tidak sehat, terutama yang tinggi lemak dan gula, memiliki kaitan yang kuat dengan kejadian obesitas pada anak usia dini. Sebagai contoh, dalam penelitian [7] menunjukkan bahwa pola makan yang buruk berkontribusi signifikan terhadap peningkatan prevalensi obesitas pada anak-anak, yang pada akhirnya berdampak negatif pada perkembangan motorik mereka. Obesitas pada anak-anak sering kali dikaitkan dengan keterlambatan dalam perkembangan keterampilan motorik kasar, seperti berlari dan melompat. Temuan ini konsisten dengan penelitian [19], yang mengungkapkan adanya hubungan langsung antara pola makan tidak sehat dengan lambatnya perkembangan motorik pada anak balita yang mengalami obesitas. Selain

meningkatkan risiko obesitas, konsumsi makanan tinggi lemak dan gula juga dapat menghambat kemampuan motorik anak dalam menjalankan aktivitas fisik yang melibatkan keterampilan motorik kasar. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian [9], yang menunjukkan bahwa obesitas dapat menyebabkan keterlambatan dalam perkembangan keterampilan motorik kasar pada anak usia dini.

Kedua, Intervensi Gizi dan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini. Intervensi gizi memainkan peran penting dalam mengurangi obesitas pada anak-anak usia dini, yang berdampak positif pada perkembangan motorik mereka. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah pemilihan jajanan sehat untuk mencegah obesitas pada anak usia sekolah, seperti yang dibahas dalam artikel [12]. Meskipun penelitian ini berfokus pada anak usia sekolah, temuan tersebut relevan untuk anak usia dini, karena asupan gizi yang sehat berkontribusi pada penurunan obesitas dan mendukung perkembangan keterampilan motorik kasar, seperti koordinasi dan keseimbangan. Selain itu, penelitian [7] menekankan pentingnya mengawasi asupan gizi pada anak usia dini untuk mencegah obesitas, yang secara langsung dapat memengaruhi perkembangan motorik mereka.

Ketiga, Hubungan Antara Obesitas dan Penurunan Keterampilan Motorik Kasar. Penelitian [21] memberikan gambaran jelas mengenai dampak obesitas terhadap keterampilan motorik kasar anak usia 6-10 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami obesitas memiliki kekuatan otot yang lebih lemah dan kesulitan dalam aktivitas yang memerlukan keseimbangan dan kelincahan. Temuan ini menunjukkan bahwa obesitas pada anak usia dini (termasuk usia 5-8 tahun) dapat mengganggu kemampuan motorik mereka, meskipun penelitian ini berfokus pada usia yang lebih tua.

Keempat, Peran Permainan dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik pada Anak Obesitas. Permainan aktif telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik pada anak-anak obesitas. Penelitian [17] menunjukkan bahwa intervensi berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan motorik anak-anak obesitas. Aktivitas fisik yang menyenangkan, seperti permainan, tidak hanya menyenangkan tetapi juga meningkatkan keterampilan motorik kasar anak-anak, termasuk mereka yang obesitas. Selain itu, penelitian [21] mengkonfirmasi bahwa permainan aktif dapat memperbaiki perkembangan motorik pada anak-anak obesitas dengan memperkuat keterlibatan fisik dan emosional mereka dalam permainan. Dalam penelitian [24], intervensi berbasis permainan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik pada anak obesitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang menyenangkan, seperti permainan aktif, dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka, bahkan pada anak yang mengalami obesitas. Hal ini sangat relevan untuk anak usia 5-8 tahun, di mana permainan dapat dijadikan sebagai alat intervensi yang menyenangkan sekaligus efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik mereka.

Kelima, Pengaruh Obesitas terhadap Kemampuan Motorik pada Anak dari Keluarga Berpenghasilan Rendah. Penelitian [21] membahas pengaruh obesitas terhadap anak-anak dari keluarga berpendapatan rendah. Penelitian ini menemukan

bahwa anak-anak obesitas cenderung memiliki keterlambatan dalam keterampilan motorik dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga yang lebih mampu. Ini menegaskan pentingnya intervensi gizi yang tepat sejak usia dini untuk mendukung perkembangan motorik yang optimal pada anak usia 5–6 tahun. Hal ini juga tercermin dalam artikel [20], yang membahas epidemiologi obesitas pada anak-anak dan remaja serta menyoroti peran faktor ekonomi dalam meningkatkan risiko obesitas dan masalah motorik pada anak-anak dari keluarga dengan pendapatan rendah.

Keenam, Dampak Obesitas terhadap Keterampilan Motorik Kasar dan Perkembangan Diri Anak. Penelitian menunjukkan bahwa obesitas pada anak-anak dapat berdampak signifikan terhadap keterampilan motorik kasar mereka, yang mempengaruhi perkembangan diri anak secara keseluruhan. Penelitian [18] mengungkapkan bahwa obesitas pada anak-anak berhubungan dengan penurunan kompetensi motorik yang memengaruhi fungsi tubuh secara keseluruhan. Penurunan kompetensi motorik ini, menurut penelitian [21], dapat menghambat kemampuan anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang penting bagi perkembangan diri mereka, baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian [17] menyoroti pentingnya intervensi dini untuk anak-anak obesitas, yang tidak hanya berfokus pada penurunan berat badan, tetapi juga pada peningkatan keterampilan motorik kasar. Intervensi berbasis permainan, latihan fisik, dan edukasi pola makan sehat dapat membantu anak-anak mengatasi hambatan yang dihadapi dalam perkembangan motorik mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review*, dapat disimpulkan bahwa obesitas pada anak usia dini berdampak signifikan terhadap perkembangan fisik motorik, terutama keterampilan motorik kasar seperti koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Anak yang mengalami obesitas cenderung memiliki keterbatasan dalam berpartisipasi aktif pada aktivitas fisik, yang pada akhirnya turut mempengaruhi aspek perkembangan sosial dan kognitif mereka. Faktor utama yang menyebabkan obesitas pada anak meliputi rendahnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, serta faktor genetik dan lingkungan. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang melibatkan kolaboratif. Pemerintah, melalui Kementerian Kesehatan dan Kementerian Pendidikan, perlu mengembangkan panduan aktivitas fisik yang adaptif dan menyenangkan bagi anak obesitas di tingkat PAUD. Panduan ini dapat memuat contoh permainan motorik kasar seperti lompat tali, estafet sederhana, atau senam ringan yang disesuaikan dengan kemampuan anak. Guru PJOK juga perlu mendapat pelatihan khusus agar mampu mendampingi anak obesitas secara tepat dan mendukung partisipasi aktif mereka. Selain itu, orang tua perlu dilibatkan melalui program edukasi gizi berbasis komunitas untuk membentuk kebiasaan hidup sehat di lingkungan rumah. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan preventif di bidang pendidikan dan kesehatan anak usia dini, khususnya di daerah dengan prevalensi obesitas yang tinggi. Diperlukan pula pendekatan reflektif terhadap kurikulum PAUD yang tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga

mendukung pengembangan fisik yang sehat dan seimbang. Adapun limitasi dalam kajian ini terletak pada jumlah artikel yang direview yang terbatas pada publikasi tahun 2020 hingga 2024, serta hanya mencakup kelompok usia 5–6 tahun. Selain itu, variasi konteks budaya dan geografis dalam studi yang dianalisis dapat memengaruhi generalisasi temuan. Oleh sebab itu, penelitian lanjutan dengan pendekatan empiris dan cakupan konteks yang lebih luas sangat disarankan untuk memperkuat dan memperluas hasil kajian ini.

PENGHARGAAN

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada Ibu Prof. Dra. Sri Sumarni, M.Pd., dan Ibu Akmillah Ilhami, M.Pd., sebagai dosen pengampu mata kuliah *Penulisan Karya Ilmiah*, atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang telah diberikan sehingga artikel ini dapat terselesaikan tepat waktu. Kami juga menyampaikan apresiasi kepada rekan-rekan mahasiswa atas segala saran, masukan, serta semangat kerja sama selama proses penulisan artikel berjudul Analisis Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia 5-8 Tahun Yang Mengalami Masalah Obesitas. Tanpa dukungan dan kontribusi dari berbagai pihak, artikel ini tidak akan terwujud sebagaimana.

REFERENSI

- [1] L. N. W. Fajzrina and R. R. Diana, "Analisis Dampak Obesitas terhadap Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 5 Tahun," *Ceria J. Progr. Stud. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 11, no. 1, p. 62, Jul. 2022, doi: 10.31000/ceria.v11i1.6640.
- [2] A. Ilhami, "Kesadaran Orang Tua Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 2-4 Tahun," *J. Tumbuh Kembang Kaji. Teor. dan Pembelajaran PAUD*, vol. 11, no. 1, pp. 30–42, 2024, doi: 10.36706/jtk.v11i1.26.
- [3] Q. F. Zahari, N. A. S. Prashanti, S. Salsabella, J. Jumiatmoko, R. Hafidah, and N. E. Nurjannah, "Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini dengan Masalah Obesitas," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 4, pp. 2844–2851, Feb. 2022, doi: 10.31004/obsesi.v6i4.1570.
- [4] S. Mulyani, M. Musfiroh, E. B. Cahyanto, I. Sumiyarsi, and A. Nugraheni, "Obesitas terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Anak Balita," *PLACENTUM J. Ilm. Kesehat. dan Apl.*, vol. 8, no. 1, p. 6, Feb. 2020, doi: 10.20961/placentum.v8i1.39651.
- [5] R. Kurniawan, "Analisis Gerak Dasar Anak Usia 6-7 Tahun," *JPUD - J. Pendidik. Usia Dini*, vol. 12, no. 2, pp. 311–320, Nov. 2018, doi: 10.21009/JPUD.122.12.
- [6] E. Oktavianingsih and A. N. Ismiatun, "Assessing stability motor skills of five-to-six-year old and six-to-seven-year old obese children," *JPPM (Jurnal Pendidik. dan Pemberdaya. Masyarakat)*, vol. 7, no. 1, pp. 16–22, Mar. 2020, doi: 10.21831/jppm.v7i1.31004.
- [7] S. Sriwahyuni, N. Noyumala, and V. Tangkelayuk, "Pola Makan terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak," *J. Asuhan Ibu dan Anak*, vol. 6, no. 2, pp. 91–98, Sep. 2021, doi: 10.33867/jaia.v6i2.268.

- [8] M. R. A. Munandar, H. Hernita, and F. Fitrayani, "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Di Wilayah Kerja Puskesmas Peudada Kabupaten Bireuen," *Darussalam Indones. J. Nurs. Midwifery*, vol. 6, no. 2, pp. 36–47, 2024, [Online]. Available: <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/article/view/121>
- [9] N. Emiliana and A. Setiarini, "Hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian obesitas pada anak dan remaja: A systematic literature review," *Holistik J. Kesehat.*, vol. 18, no. 4, pp. 509–517, Jun. 2024, doi: 10.33024/hjk.v18i4.161.
- [10] R. D. Qatrunnada, "Factors that Cause Overweight and Obesity in School-Age Children and Adult: A Literature Review," *Media Gizi Kesmas*, vol. 11, no. 1, pp. 318–326, Jun. 2022, doi: 10.20473/mgk.v11i1.2022.318-326.
- [11] A. Oktafia, "Awasi Asupan Gizi dalam Pencegahan Obesitas pada Usia Dini," *Inspirasi Edukatif J. Pembelajaran Aktif*, vol. 5, no. 4, pp. 190–203, 2024, [Online]. Available: <https://ejournals.com/ojs/index.php/jpa/article/view/434>
- [12] A. Yulistianingsih and A. N. T. Firdaus, "Pendampingan Pemilihan Jajanan Sehat sebagai Upaya Pencegahan Obesitas pada Anak Usia Sekolah," *Poltekita J. Pengabd. Masy.*, vol. 4, no. 3, pp. 803–810, Sep. 2023, doi: 10.33860/pjpm.v4i3.1865.
- [13] Nourmayansa Vidya, Ritanti, and D. Ratnawati, "Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah," *J. Heal. Educ. Lit.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–7, Sep. 2022, doi: 10.31605/j-healt.v5i1.1495.
- [14] F. Azzahra and N. V. Anggraini, "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Obesitas pada Anak Usia Sekolah di SDN Grogol 02 Depok," *J. Keperawatan Widya Gantari Indones.*, vol. 6, no. 3, p. 239, Nov. 2022, doi: 10.52020/.v6i3.4789.
- [15] I. Alya Safira, "Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo," 2021. [Online]. Available: <https://eprints.umpo.ac.id/7867/>
- [16] A. M. A. Irawan, Z. Umami, A. M. Yusuf, and H. Harna, "Aktivitas Fisik, Durasi Tidur dan Tingkat Kecukupan Energi pada Anak Obesitas di SD Islam Al Azhar 1," *J. Al-AZHAR Indones. SERI SAINS DAN Teknol.*, vol. 5, no. 4, p. 186, Sep. 2020, doi: 10.36722/sst.v5i4.424.
- [17] W. M. A. Barros *et al.*, "Effects of Overweight/Obesity on Motor Performance in Children: A Systematic Review," *Front. Endocrinol. (Lausanne)*, vol. 12, no. December 2021, pp. 1–14, Jan. 2022, doi: 10.3389/fendo.2021.759165.
- [18] M. Vandoni *et al.*, "Poor Motor Competence Affects Functional Capacities and Healthcare in Children and Adolescents with Obesity," *Sports*, vol. 12, no. 2, p. 44, Feb. 2024, doi: 10.3390/sports12020044.
- [19] E. Mostafa, "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas," *Karinda Heryuditasari*, vol. 5, no. 3, pp. 248–253, 2020, [Online]. Available: https://digilib.itskesicme.ac.id/akasia/index.php?p=show_detail&id=5363&keyw ords=
- [20] H. Jebeile, A. S. Kelly, G. O'Malley, and L. A. Baur, "Obesity in children and adolescents: epidemiology, causes, assessment, and management," *Lancet Diabetes Endocrinol.*, vol. 10, no. 5, pp. 351–365, May 2022, doi: 10.1016/S2213-8587(22)00047-X.
- [21] A. Berleze and N. C. Valentini, "Intervention for Children with Obesity and Overweight and Motor Delays from Low-Income Families: Fostering Engagement, Motor Development, Self-Perceptions, and Playtime," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 5, p. 2545, Feb. 2022, doi: 10.3390/ijerph19052545.
- [22] J. N. M. Winner, I. Pramita, and A. T. Wahyudi, "Hubungan Obesitas terhadap

- Keterampilan Motorik Kasar pada Anak Umur 6-10 Tahun di Sekolah Dasar Negeri Tulangpiang Denpasar,” *J. KESEHATAN, SAINS, DAN Teknol.*, vol. 2, no. 1, pp. 211–218, Jun. 2023, doi: 10.36002/js.v2i1.2485.
- [23] R. R. T. Ayu Pradika, A. D. Sari, and I. T. Suminar, “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah : Literature Review,” *Citra Delima Sci. J. Citra Int. Inst.*, vol. 6, no. 1, pp. 19–26, May 2022, doi: 10.33862/citradelima.v6i1.277.
- [24] N. Primasoni, “Survei aktivitas fisik untuk anak overweight di sekolah dasar,” *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, vol. 17, no. 2, pp. 109–116, Oct. 2021, doi: 10.21831/jorpres.v17i2.40328.