



## SURAT TUGAS

Nomor : 1083-S.TUGAS/FK-UNTAR/XI/2023

Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara di Jakarta dengan ini menugaskan kepada:

Nama : Dr. dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A., IBCLC  
Jabatan : Dosen Tetap bagian Ilmu Kesehatan Anak FK UNTAR

Untuk menjadi narasumber dalam kegiatan "**Children Awareness Day 2023**" dengan tema "**Ecanto: Live Limitless (Together We Grow Children's Creativity with AMSA)**" oleh AMSA Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Sabtu, 25 November 2023  
Waktu : 08.30 – 12.25  
Tempat : *Zoom meeting*

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Jakarta, 24 November 2023

DEKAN



Dr. dr. Noer Saelan Tadjudin, Sp.KJ

Ca/pers/23

### Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

### Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

UNSTAR  
woodstock

AMSA UNIVERSITAS  
TARUMANAGARA

Encanto: Live Limitless (Together We Grow Children's Creativity with AMSA)

## Myth: A chubby child is a healthy child

Dr. dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A, IBCLC  
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara



①

## Anak gemuk = lemak bayi alami

## Kenapa anak jadi gemuk?

**FAKTOR RISIKO**

- Predposisi genetik
- Kenakan BB gestasional
- Faktor lingkungan
- Berat badan lahir
- Jenis asupan/diet
- Gaya hidup sedentari
- Kualitas tidur
- Perilaku (stres)
- Obat-obatan
- Status sosial-ekonomi

**The first 1000 days**

FOLLOW UP: 10 11 12

gut microbiome

Early adiposity  
associated with 3 fold  
increase in obesity

ADIPOSITY PREDICTION  
at 1000 days

## Apa yang dimaksud 'gemuk'?

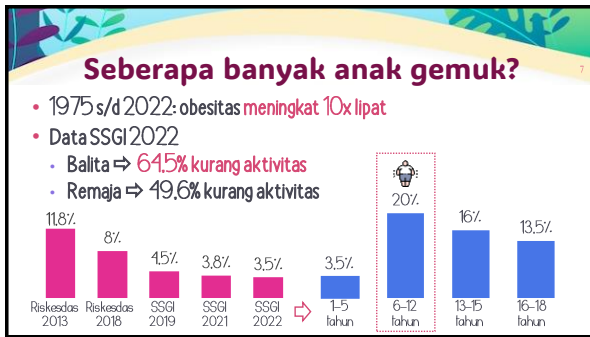
- Gemuk = penumpukan lemak berlebihan ⇒ asupan energi tidak seimbang dengan energi yang digunakan
  - Asupan energi tinggi
  - Keluaran energi rendah ⇒ metabolisme, aktivitas fisik, efek termogenesis makanan (lemak 3%, karbo 6–7%, protein 25% total energi)
- Jaringan lemak ≠ cadangan energi ⇒ systemic low-grade chronic inflammation (SLCI)

## Bagaimana kriteria 'gemuk'?

- Cara menentukan ⇒ Indeks Massa Tubuh (IMT) ⇒ kurva pertumbuhan

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

- IMT normal: 18,5–25
- obesitas ringan 25,1–27
- obesitas berat > 27

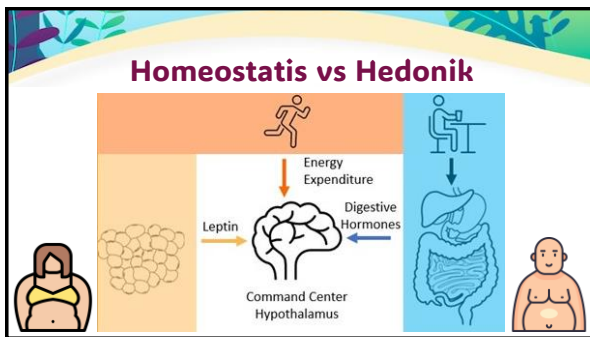
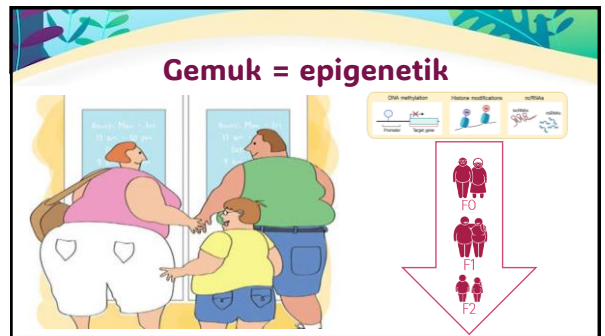


②

**Gemuk = kebanyakan makan + malas**

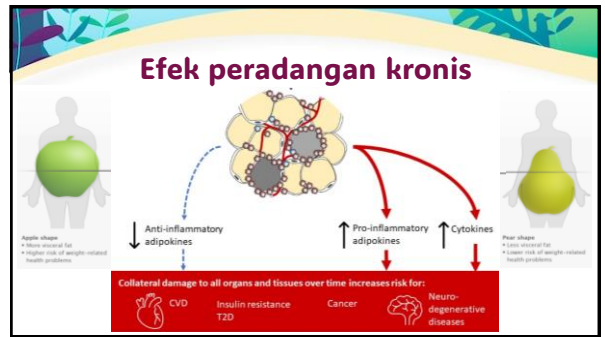
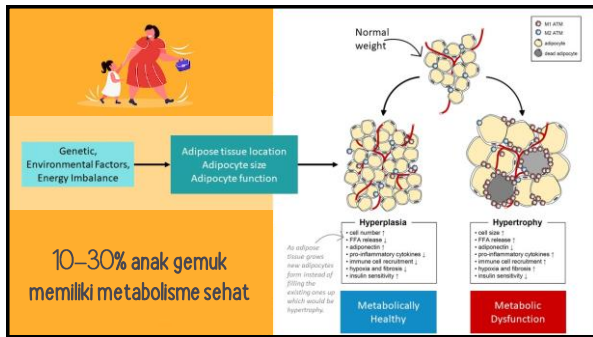
### Pencetus kegemukan

- **Obesitas primer = idiopatik**  $\Rightarrow$  nutrisi = TB/U > P<sub>50</sub> (> 90%)
  - Gaya hidup
- **Obesitas sekunder = endogen**  $\Rightarrow$  non nutrisi = TB/U < P<sub>50</sub> (< 10%)
  - Masalah hormon (hipotiroid, kerusakan hipotalamus)
  - Sindrom (Cushing, Prader-Willi)
  - Defek genetik



③

**Lebih baik gemuk daripada kurus**



### Apa ruginya anak gemuk?

- Obstructive sleep apnea
- Sindrom hipoventilasi
- Asma
- Perlemakan hati (NAFLD)
- Dislipidemia
- Kolelitiasis/kolestistitis
- Diabetes melitus tipe-2
- Peningkatan tekanan darah
- Aterosklerosis
- Sindrom polistik ovarium (PCOS)
- Sindrom metabolik

**Komorbiditas**

Migraine, Headaches, Depression, Obstructive Sleep Apnea, Asthma, Cardiovascular Disease, Hypertension, Hypothyroidism, Metabolic Syndrome, Nonalcoholic Fatty Liver Disease, GERD, Type 2 Diabetes Mellitus, Degenerative Joint Disease

### Emang ada buktinya?

- Ketebalan tunika intima media arteri karotis, kadar profil lipid, tekanan darah sistolik dan diastolik, kadar SGOT/SGPT, gangguan toleransi glukosa remaja obes lebih tinggi dibandingkan remaja tidak obes
- Dislipidemia ⇒ 45% anak usia SD obes (Surakarta)
- Resistensi insulin ⇒ 47% anak laki-laki 5-9 tahun superobes dan 38% remaja obes
- Sindrom metabolik ⇒ 42% anak laki-laki superobese dan 34% remaja obes (Jakarta & Manado)
- Risiko defisiensi besi lebih tinggi dibandingkan remaja tidak obes
- Peak expiratory flow rate (PEFR) lebih rendah dibandingkan anak tidak obes - sebelum aktivitas fisik
- Blunt tibia vara ⇒ onset usia 8 tahun
- Gangguan emosional dan perilaku pada anak obes ⇒ 28% Child Behavior Checklist (CBCL) dan 22% Pediatric Symptom Checklist (PSC17), masalah terbanyak: gangguan internalisasi seperti menarik diri, keluhan somatik, ansietas, depresi, 32.5% anak obes mengalami ketidakmatangan sosial

### Konsekuensi kerentanan pangan masa anak


- ➔ **Pencapaian akademik**
  - Skor baca-hitung rendah
  - Keterlibatan/interaksi sosial rendah
  - Bolos sekolah
  - Mengulang/tidak naik kelas
- ↕
- ➔ **Kesehatan**
  - Lebih banyak keluhan
  - Sering sakit perut
  - Sering sakit kepala
- ↕
- ➔ **Perilaku**
  - Internalisasi: depresi, ansietas, penyalahgunaan zat
  - Eksternalisasi: agresi, hiperaktif, inatensi

### 4 Anak gemuk harus diet & OR



## Rekomendasi IDAI

- Anamnesis - manifestasi klinis - deteksi dini komorbiditas
- Modifikasi perilaku: pola makan & aktivitas yang benar
- Farmakoterapi + Tindakan bedah
- Pencegahan: primer - sekunder - tersier



## Pemberian makan yang benar

- Prinsip: **feeding ≠ eating** ⇒ penyediaan asupan = kendali orang tua/pengasuh
- Pengaturan kalori dipertahankan untuk kecukupan **pertumbuhan linier**
  - **Gizi seimbang**: 50–60% karbo, 30% lemak, 15–20% protein  
⇒ di atas usia 2 tahun dianjurkan n+5 gram serat
  - **Traffic light diet**: ● < 20 kalori/porsi ● cukup kalori, rendah lemak  
● tinggi kalori & lemak (maksimal 1x seminggu)
- Pembatasan akses junk food, camilan kemasan, minuman berpemanis gula
- Diet ketat justru akan memicu kenaikan BBI

## Aktivitas fisik ≈ laju metabolisme

- Modifikasi gaya hidup aktif = **OR aerobik, penguatan otot & tulang** sesuai milestone perkembangan motorik: minimal 30–60 menit per hari
- **Tidur cukup**: bayi 12–16 jam, balita 10–14 jam, anak 9–12 jam, remaja 8–10 jam
- **Batasi screen time**: baduta 0 menit, balita < 30 menit konten edukasi, 6–8 tahun < 60 menit rekreasi, 9–12 tahun < 120 menit rekreasi (hari libur)

## Upaya pencegahan

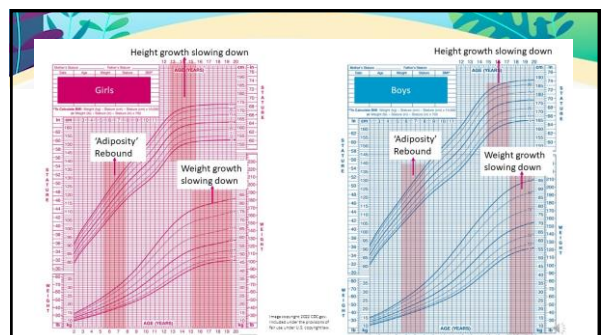
| Pencegahan primer   | Pencegahan sekunder  | Pencegahan tersier  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemberian <b>ASI eksklusif</b> selama 0 bulan s/d 2 tahun</li> <li>• Menerapkan <b>feeding rules</b></li> <li>• Makan bersama keluarga</li> <li>• Membatasi konsumsi <b>G, G<sub>1</sub>, G<sub>5</sub></b></li> <li>• Mengikuti aturan screen time/pajanan media gawai</li> <li>• Orang tua jadi <b>role model</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deteksi <b>early adiposity rebound</b> ⇒ jika &lt; 5 tahun = risiko obes &amp; sindrom metabolik</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cek rutin: <b>tekanan darah, profil lipid, fungsi hati, dll</b></li> <li>• Penilaian <b>perilaku &amp; kesehatan mental</b></li> <li>• Terapi kelompok &amp; keluarga</li> </ul> |

## Asi Eksklusif

BERIKAN ASI SAMA SAMPAI 6 BULAN

TERLUKAN SAMPAI 2 TAHUN

BERIKAN MAKANAN PENDAMPING ASI SETELAH 6 BULAN

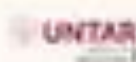
## Cari bantuan profesional

- Anak usia 2–18 tahun ⇒ **konseling motivasi**
- Dukung **pola asupan sehat**
  - Makan terjadwal 3x/hari (30 menit)
  - Lingkungan kondusif
  - Kebutuhan asupan = dihitung berdasar RDA Bbi/TB
- Remaja usia  $\geq 12$  tahun ⇒ **terapi obat**: penekan nafsu makan, penghambat absorpsi zat gizi, rekombinan leptin, terapi komorbid
- Remaja usia  $\geq 13–15$  tahun +  $IMT \geq 40$  (super obes) ⇒ **tindakan bedah metabolik/bariatik**

## Sumber Bacaan

- American Academy of Pediatrics. Comprehensive guideline on evaluating, treating children and adolescents with obesity. AAP press release. January 4, 2023.
- Obesity-Focused Society and Obesity Action Coalition. Issue statement in support of new AAP clinical guideline on childhood obesity. The Obesity. January 13, 2023.
- Academy for Eating Disorders. Statement on the recent AAP practice guideline for weight-related care: First, do no harm. January 26, 2023.
- Collaborative of Eating Disorders Organizations. Response to the AAP guidelines opposing new care for kids in larger bodies. February 7, 2023.





# SERTIFIKAT

PENGHARGAAN

DIBERIKAN KEPADA :

*DR. dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A., IBCLC*

sebagai :

**NARASUMBER**

Child Awareness Day 2023

Live Limitless together we grow Children Creativity with AMSA  
Panti Sosial Asuhan Tunas Bangsa, Jakarta Timur, 25-26 November 2023

Dekan Fakultas Kedokteran  
Universitas Tarumanagara

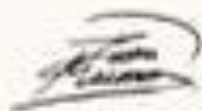
Ketua AMSA  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Tarumanagara

Ketua pelaksana  
CAD 2023

Dr. dr. Noer Saefan Tadjudin, Sp.KJ



Cut Chitra Agustina



Zahra Khoirunissa Malano