



## **NUTRITIONAL STATUS ASSESSMENT AMONG SCHOOL AGE CHILDREN DURING COVID 19 SCHOOL FROM HOME PERIODS**

### ***Penilaian Status Gizi Anak Usia Sekolah Pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid 19***

Rachmanida Nuzrina<sup>1</sup>, Putri Ronitawati<sup>2</sup>,  
Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Universitas Esa Unggul  
\*Email korespondensi: rachmanida.nuzrina@esaunggul.ac.id

#### **Abstract**

*At the end of 2019 the world was shocked by the emergence of a virus Corona (Covid-19), more than 114 countries have contracted this virus. School-age children are one of the groups affected by the Covid-19 pandemic, changing the school system to distance learning or school from home risks changing children's eating patterns. Changes in eating patterns and low physical activity increase the risk of obesity in school-age children. Activities carried out on school-age children in the Tangerang area. Weighing and measuring TB is carried out in person using health protocols, while nutrition education for parents is carried out online. Body Mass Index by Age is used to determine the nutritional status of children*

**Keywords: Nutritional Status, School Age Children, Covid-19, School From Home**

#### **Abstrak**

Pada akhir tahun 2019 dunia dikejutkan dengan kemunculan virus corona (Covid-19), lebih dari 114 negara telah terjangkit virus ini. Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok terdampak pandemic Covid 19, perubahan system sekolah menjadi pembelajaran jarak jauh atau *schoolfrom home* berisiko mengubah pola makan anak. Perubahan pola makan dan rendahnya aktifitas Fisik meningkatkan risiko kegemukan pada anak usia sekolah. Kegiatan dilakukan pada anak usia sekolah di wilayah Tangerang. Penimbangan dan pengukuran TB dilakukan secara langsung dengan protocol kesehatan, sementara edukasi gizi kepada orangtua dilakukan secara daring. Indeks Massa Tubuh menurut Umur digunakan untuk menentukan status Gizi anak

**Kata Kunci : Status Gizi, AUS, Pandemi, PJJ**

Published by : Program  
Studi Gizi



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution  
4.0 International License*

### **Pendahuluan**

Pada akhir tahun 2019 dunia dikejutkan dengan kemunculan virus corona (Covid-19), lebih dari 114 negara telah terjangkit virus ini. Delapan negara diantaranya telah mengkonfirmasi lebih dari 1000 orang tertular virus corona untuk itu WHO menyatakan

virus corona sebagai PHEIC (*public health emergencies international concern*) yaitu kejadian luar biasa yang beresiko terhadap penularan kesehatan masyarakat antar negara dan membutuhkan respons internasional (1). Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh corona virus jenis baru pada zaman dahulu penyakit ini dinamakan penyakit '2019 novel coronavirus' atau lebih dikenal dengan '2019-nCov'. Virus Covid-19 ini muncul kembali dengan jenis baru yang berhubungan dan satu keluarga dengan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) dan beberapa jenis flu lainnya (2)

Segala hal dan upaya dilakukan untuk menghentikan dan memperlambat laju perkembangan virus corona. Di Indonesia pemerintah sudah mengupayakan dengan berbagai cara antara lain : (1) Isolasi diri bagi warganya yang diduga terjangkit covid-19, (2) *Physical distancing* yang artinya menjaga jarak antar seseorang, (3) Membatasi perjalanan nasional atau internasional, (4) Larangan untuk berkumpul atau berkerumun, (5) Penutupan toko - toko, restoran, ruang publik, hingga sekolah (C.-A. Indonesia & Indonesia, 2020) sehingga semua aktivitas dilakukan di rumah mulai dari belajar, bekerja, dan beribadah (3)

Hal ini tentu saja mengubah tatanan kehidupan masyarakat, salah satunya adalah yang berhubungan dengan konsumsi makan. COVID-19 dapat mengubah pola makan dan pola makan orang, yang menyebabkan masalah gizi dan kesehatan di tingkat individu dan negara Beberapa studi menunjukkan krisis juga mempengaruhi kualitas pola makan. Konsumen beralih ke yang lebih besarkonsumsi makanan olahan, seperti *convenience food, junk food, snack*, dan sereal siap saji karena makanan dengan umur simpan yang lebih lama lebih dipilih akibat panic buying di awal pandemic.

Selanjutnya, COVID-19, yang berdampak kepada penutupan sekolah, dapat memperburuk obesitas pada masa kanak-kanak dan meningkatkan disparitas pada risiko obesitas. Dengan tinggal di rumah, anak-anakan melewatkan makan siang sekolah dan kegiatan sekolah yang terorganisir. Mereka juga bisa diekspos lebih banyak makanan siap saji dan snack tinggi energy sebagai bagian simpanan makanan di rumah. Sedangkan aktivitas fisik mereka menurun Dalam studi tentang efek COVID-19 pada konsumsi makanan dan status gizi di Italia menyoroti bahwa 46,1% responden melaporkan bahwa masyarakat makan lebih banyak selama karantina, dan 19,5% bertambah berat badan. Secara khusus, mereka melaporkan peningkatan pada konsumsi "comfort food", terutama makanan penutup, coklat, dan es krim (42,5%), dan makanan ringan (23,5%) (4).

Anak sekolah merupakan salah satu kelompok rentan perubahan status gizi, pada studi awal ke sekolah-sekolah dasar di wilayah Tangerang, sebagian besar ibu melaporkan bahwa anak-anak mereka menjadi lebih sering mengonsumsi makanan ringan dan camilah selama periode pembelajaran jarak jauh. Selain itu, orangtua juga mengatakan bahwa anak-anak mereka mengalami kenaikan berat badan sebanyak 10 hingga 20 Kg selama masa pandemi.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada anak usia sekolah yang ada di wilayah Tangerang. Proses pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan dilakukan sesuai dengan protocol kesehatan, menggunakan alat pelindung diri yang lengkap serta pemeriksaan tes antigen covid bagi pelaksan abdimas dan sampel pengukuran. Indeks Massa tubu menurut Umur digunakan untuk menentukan status gizi

anak. Selain itu, edukasi gizi juga dilakukan untuk secara online untuk orang tua dan anak untuk membantu pertahankan status gizi optimal

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Agustus 2022, di wilayah Larangan Indah, Tangerang. Sampel pada kegiatan ini adalah siswa sekolah dasar yang menjalani pembelajaran Jarak jauh selama masa pandemic covid 19. Ibu siswa dan siswi menjadi responden yang diwawancarai pada penelitian ini, karena ibu yang mengamati dengan seksama perubahan pola makan yang dijalani anak dan status gizi selama masa pandemi. Sebanyak 201 sampel di dapatkan dalam penelitian ini, dimana mereka semua tinggal dan berkegiatan utama di wilayah Tangerang. Adapun karakteristik mereka digambarkan dalam Tabel.1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Sampel**

Karakteristik	n(%)	X±SD	Total
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-laki	82(40.8)	-	<b>201</b>
Perempuan	119 (59.2)	-	
<b>Umur Anak</b>		9±0.89	
<b>Status Gizi</b>			
Gizi Kurang	12 (5.9)	-	
Gizi Baik	101(50.2)	-	
Gizi Lebih	76 (37.9)	-	
Obesitas	12(5.9)	-	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa dari 201 anak yang dilakukan pengukuran status gizi, sebanyak 37.9 % mengalami kegemukan, dan sebanyak 5.9 % anak mengalami obesitas. Dari hasil wawancara dengan para orangtua, didapatkan informasi bahwa berat badan anak mereka meningkat semenjak masa pandemic. Perubahan pola makan dan pola aktivitas fisik yang berkurang menjadi salah satu faktor penentu.

Seperti yang dapat dilihat pada tabel 2 dapat diamati, bahwa lebih dari separuh anak mengalami kenaikan berat badan, kenaikan tersebut beragam mulai dari kenaikan sebanyak 1-2 Kg (27%), kenaikan sebanyak 3-5 Kg (22.4%), kenaikan 5-10 Kg (22.4%) dan kenaikan hingga lebih dari 10 Kg (11.4%). Namun, selain itu ada ibu yang tidak pernah melakukan pengukuran atau pengamatan berat badan anak (8,5%) dan sebagian anak malah mengalami penurunan berat badan dan atau tidak mengalami perubahan selama masa pandemic covid 19 ini, hal tersebut dikarenakan ada sebagian anak yang mengalami sakit selama pandemic sehingga berat badan malah menurun.

**Tabel 2. Perubahan Berat Badan Anak Selama Pandemi yang diamati Orang Tua**

Perubahan Berat Badan Anak	n(%)
Tidak Pernah Diukur	17 (8.5)
Naik 1-2 Kg	55 (27.4)
Naik 3-5 Kg	45 (22.4)

Naik 5-10 Kg	45 (22.4)
Naik>10 Kg	23 (11.4)
Sama Saja-Turun	16 (8.0)
<b>Total</b>	<b>201 (100)</b>

Anak sekolah adalah salah satu kelompok masyarakat yang cukup terdampak dari perubahan akibat pandemic covid 19, yang awalnya bebas bersosialisasi dengan aktifitas yang cukup tinggi, menjadi terbatas dengan sekolah melalui daring. Dengan sekolah secara daring, mereka juga bisa diekspos lebih banyak makanan siap saji dan snack tinggi energy sebagai bagian simpanan makanan di rumah. Selain itu, perubahan gaya hidup yang drastis disebabkan oleh lockdown / karantina dan secara keseluruhan bisa mengakibatkan emosi negatif seperti kebosanan, depresi, stres, dan ketakutan akan penyakit. Di China, selama tahap awal COVID-19, Wang et al. melaporkan beberapa dampak psikologis COVID-19 seperti depresi tingkat tinggi, kecemasan, dan stres. Emosi negatif ini bias mengarah ke makan berlebihan, dan "makan emosional", terutama "makanan yang menenangkan" yang cenderung menjaditinggi garam, lemak, dan gula.

Rutinitas sehari-hari terganggu akibat karantina dapat menimbulkan rasa bosan yang selanjutnya dikaitkan dengan asupan energi yang lebih besar. Selain kebosanan, mendengar atau membaca terus menerus berita Covid-19 dari media dapat membuat stres. Stres mengarahkan subjek ke makan berlebihan terutama makanan yang mengandung gula atau kaya karbohidrat sehingga dapat mengurangi stres karena mendorong produksi serotonin yang memiliki efek positif pada suasana hati. Namun, efek keinginan makan kaya karbohidrat ini sebanding dengan indeks glikemik makanan yang dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas dan penyakit kardiovaskular, peradangan kronis, dan meningkatkan risiko komplikasi yang lebih parah. Kondisi baru ini dapat mengganggu pola makan yang sehat dan bervariasi, serta aktivitas fisik yang teratur.



**Gambar 1. Edukasi Gizi Online Kepada Orangtua dan Anak**

Oleh karena itu dalam pengabdian ini juga dilakukan edukasi gizi secara online kepada orangtua dan juga anak-anak agar dapat lebih baik dalam mengatur pola makan sehingga terhindar dari kegemukan dan bisa mempertahankan status gizi optimal dan juga mempertahankan aktivitas fisik rutin meskipun di dalam ruangan atau tempat

terbatas.

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian pengukuran dan pemantauan status gizi anak sekolah serta edukasi gizi seimbang selama masa pandemic dan pembelajaran jarak jauh, berjalan lancar, para orangtua sangat antusias mengetahui status gizi anak, serta melakukan perbaikan pola makan. Selain karena alasan penambahan berat badan anak, orangtua juga percaya perbaikan pola makan akan mencegah penularan virus covid 19 dengan meningkatkan imunitas tubuh. Tidak ada hambatan berarti selama kegiatan, karena semua dilakukan dengan protocol kesehatan yang ketat dan sebagian dilakukan secara daring/

### **Daftar Pustaka**

1. Sebayang R. WHO Nyatakan Wabah COVID-19 Jadi Pandemi (Diakses, 25 Mei 2020) <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200312075307-4-144247/who-nyatakan-wabah-covid-19-jadi-pandemi-apa-maksudnya>. 2020.
2. Bender L. Guidance for COVID-19 Prevention and Control. IASC Inter-Agency Standing Comm [Internet]. 2020;(March):1–13. Available from: <https://www.unicef.org/reports/key-messages-and-actions-coronavirus-disease-covid-19-prevention-and-control-schools>
3. Dewayani T. Bekerja dari Rumah (Work From Home) Dari Sudut Pandang Unit Kepatuhan Internal. Kementerian Keuangan Republik Indonesia. 2020;
4. Scarmozzino F, Visioli F. Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*. 2020;9(5).