



## Hubungan Belajar Dari Rumah Dan Peningkatan Berat Badan Pada Anak Usia Sekolah di Masa Pandemi COVID 19

Nourmayansa Vidya Anggraini <sup>1</sup>, Serri Hutahaean <sup>2</sup>, Utami Wahyuningsih <sup>3</sup>, Nur Fitriah Efendy <sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup> Program Stufakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Sarjana Gizi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:

[nourmayansa@upnvj.ac.id](mailto:nourmayansa@upnvj.ac.id)



Keywords:

Study From Home,  
COVID-19, Weight,  
School Children

### ABSTRACT

*Objective: The Indonesian government officially announced that COVID-19 had entered Indonesia in early March 2020. The COVID-19 pandemic has changed all aspects of life, one of which is the world of education. Learning is still carried out but is carried out from home, or another name is the school from home (SFH). This SFH condition causes a lack of physical activity and increases the sedentary lifestyle among school students.*

*Methods: This study uses a descriptive method with data collection techniques using a questionnaire in Google Form. The number of samples is 242 students. The results of the data collected were analysed and processed using SPSS 25.0. Data analysis using Chi-Square Test.*

*Results: The data analysis results showed a relationship between learning from home and weight gain of elementary school students with a p-value <0.005, namely a p-value of 0.046.*

*Conclusion: Based on the results of this study, it is recommended for parents and teachers always to accompany and remind school children to maintain a healthy diet. Moreover, physical activity is needed even though learning from home so that the child's weight does not increase significantly and remains within the criteria for normal nutritional status. In addition, it is also recommended to conduct other studies related to factors that influence weight gain in school-age children during the covid-19 pandemic.*

## PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia dihebohkan dengan munculnya suatu virus, yang kemudian dinamakan covid-19. Covid-19 mulai merebah ke Indonesia pada bulan Maret 2020 (Djalante et al., 2020; Syuhada, Wibisono, Hakim, & Addini, 2021). Seluruh dunia merasakan penyebaran virus ini. Pandemi covid-19 memberikan dampak yang besar bagi semua sektor, salah satunya adalah sektor pendidikan. Proses belajar mengajar harus tetap dilakukan meskipun dalam situasi pandemi covid-19, salah satu caranya adalah dengan cara Belajar Dari Rumah (BDR). Kegiatan BDR ini merupakan upaya pemerintah guna memutus rantai covid-19. Melalui Surat Edaran No. 3 tahun 2020 (Pusdiklat Kemdikbud., 2020) dan Surat Edaran No. 4 tahun 2020 yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI ada beberapa kebijakan yang berdampak pada semua aspek kehidupan, termasuk didalamnya adalah pola hidup anak yang berkaitan dengan pendidikan. (Brooks et al., 2020; Sevilla Vallejo & Ceballos Marón, 2020). Aktivitas belajar dari rumah tentunya ada sisi positif dan negatif. Kegiatan belajar mengajar dari rumah memiliki dampak terhadap kebugaran siswa di semua level pendidikan baik di SD, SMP, maupun SMA. Siswa tidak lagi bisa mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, namun hanya bisa dilakukan di rumah dengan waktu yang singkat. Selain itu, siswa tidak bisa bermain-main dengan puas yang berkaitan dengan aktivitas fisik seperti sebelum terjadi pandemic covid-19 (Sevilla Vallejo & Ceballos Marón, 2020) which have a fundamental role for children's mental health and learning. The proper self-regulation of emotions allows to tolerate frustrations, improves social skills and healthy bonds with peers and adults in the environment (Bisquerra, 2003, p. 12. Ketika kebugaran tubuh berubah, maka akan mengarah pada menurunnya imunitas tubuh. Berpindah fungsinya pendidikan sekolah yang menjadi belajar dari rumah, tentunya akan menambah tugas orang tua dalam mendampingi anak belajar di rumah. Tidak hanya terkait pelajaran sekolah saja, tapi juga dalam hal masalah gizi dan kebugaran anak supaya tetap sehat (Sepriadi, 2019).

Selain anak melakukan belajar dari rumah, orang tua yang bekerja juga melakukan *work from home* (WFH). Sambil bekerja dari rumah, orang tua yang bekerja juga harus mendampingi anak dalam melakukan belajar dari rumah, memantau kesehatan baik dari pola makan ataupun aktivitas fisiknya (Thorell et al., 2021; Walker & MacPhee, 2011) patient organizations and social media platforms (2002 parents with a child with a mental health condition and 4718 without. Namun, banyak orang tua yang melupakan terkait pola makan dan aktivitas fisik, baik pada orang dewasa maupun anak-anak. Hal ini bisa menjadi peningkatan berat badan pada anak ataupun orang tua. Peningkatan berat badan yang tidak terkontrol akan menyebabkan obesitas.

Obesitas merupakan masalah kesehatan kronis terbesar pada Negara maju maupun Negara berkembang seperti Negara Indonesia. Obesitas merupakan masalah global di seluruh dunia dan dinyatakan sebagai masalah kesehatan

kronis terbesar oleh World Health Organization. Obesitas merupakan masalah kesehatan yang cukup merisaukan di kalangan masyarakat (Alberga, Sigal, Goldfield, Prud Homme, & Kenny, 2012; Gupta, Goel, Shah, & Misra, 2012). Peningkatan prevalensi obesitas ini tidak hanya terjadi di Negara maju saja tetapi juga di Negara berkembang (Abu-Kishk et al., 2014; Todd, Street, Ziviani, Byrne, & Hills, 2015). Peningkatan prevalensi obesitas juga terjadi di negara berkembang seperti Indonesia. Obesitas merupakan resiko terbesar penyebab kematian global.

Perubahan gaya hidup yang cepat termasuk pola makan dan aktivitas telah menyebabkan peningkatan prevalensi anak *overweight* dan obesitas (5-19 tahun) di negara berkembang (Larson et al., 2013; Trivedi, Burton, & Oden, 2014). Hal ini didukung juga oleh keadaan pandemi covid-19 yang mengharuskan anak belajar dari rumah.

Berdasarkan masalah di atas, peneliti melakukan penelitian tentang hubungan belajar dari rumah dengan peningkatan berat badan siswa SDIT Ummul Quro Depok di masa pandemic covid-19. Penelitian dilakukan pada siswa SDIT Ummul Quro Depok karena siswa pada sekolah ini melakukan hampir 100% kegiatan belajar dari rumah. Selain itu, berdasarkan wawancara dengan pihak sekolah dan beberapa orang tua siswa menyatakan bahwa selama pandemic covid-19 ini siswa lebih cenderung sedikit aktivitas fisiknya, sering ngemil, dan meningkat berat badannya dengan drastis dibandingkan dengan masa sebelum pandemic covid-19.

## METODE

Penelitian dilakukan di SDIT Ummul Quro Depok pada bulan Mei 2021 terhadap siswa dengan rentang usia 7-11 tahun sebanyak 242 siswa dengan teknik sampling simple random sampling. Variabel penelitian ini terdiri dari variable bebas yaitu belajar dari rumah dan variable terikat yaitu kenaikan berat badan. Teknik pengumpulan data dilakukan secara pengambilan data melalui kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS for windows versi 25.0. Data dianalisis secara statistik dengan proses sebagai berikut: analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variable penelitian. Data-data variabel penelitian dalam bentuk kategori dideskripsikan dalam prosentase. Analisis statistik untuk mengetahui belajar dari rumah dan kenaikan berat badan pada siswa di SDIT Ummul Quro Depok dengan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 5%. Penelitian ini telah mendapatkan perizinan dari komite etik penelitian kesehatan UPNVJ Nomer 193/V/2021/KEPK. Selain itu, sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti juga menjelaskan prosedur penelitian kepada sampel dan mendapatkan persetujuan melalui penandatanganan *informed consent* dari masing-masing sampel.

**HASIL**

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan Ibu, Tingkat Pendidikan Ayah, Tingkat Pendapatan Orang Tua Siswa SDIT Ummul Quro Depok Bulan Juni, 2021 (n=242)

Variabel	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	123	50.8
Laki-laki	119	49.2
<b>Tingkat pendidikan Ibu</b>		
Tidak sekolah-SMA	14	5.7
Akademi/Sarjana/Pasca Sarjana	228	94.3
<b>Tingkat pendidikan Ayah</b>		
Tidak sekolah-SMA	3	1.2
Akademi/Sarjana/Pasca Sarjana	239	98.8
<b>Tingkat Pendapatan Orang Tua</b>		
Kurang (<UMK)	0	0
Cukup (>UMK)	242	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa 50.8% siswa berjenis kelamin perempuan. 94.3% tingkat pendidikan ibu adalah akademi/sarjana/pasca sarjana. 98.8% tingkat pendidikan ayah adalah akademi/ sarjana/pasca sarjana. 100% tingkat pendapatan orang tua cukup, yaitu lebih dari UMK Depok Rp 4.339.514,00.

Tabel 2. Distribusi kegiatan di rumah selama Belajar Dari Rumah siswa SDIT Ummul Quro Depok Bulan Juni, 2021 (n=242)

Variabel	f	%
<b>Belajar dari rumah dalam satu minggu</b>		
Tidak belajar penuh	7	2.9
Belajar penuh dari rumah	235	97.1
<b>Belajar dari rumah dalam satu hari</b>		
<1 jam	1	0.4
1-2 jam	6	2.5
3-4 jam	231	95.5
>5 jam	4	1.6
<b>Makan besar dalam satu hari siswa</b>		
<1x	5	2.1
>3x		
1-3x		

**Ngemil dalam satu hari**

<1x	18	7.4
>3x	31	12.8
1-3x	193	79.8

**Kenaikan berat badan selama BDR**

<5 kg	54	22.3
>= 5 kg	188	77.7

**Kegiatan aktivitas fisik berat dalam satu minggu**

<1x	55	22.7
>3x	23	9.5
1-3x	164	67.8

Tabel 2 menunjukkan bahwa 97.1% siswa belajar penuh dari rumah selama satu minggu. 95.5% siswa menghabiskan 3-4 jam sehari ketika belajar dari rumah. 94.2% makan besar 1-3x dalam sehari. 79.8% siswa ngemil 1-3x sehari. 77.7% siswa mengalami kenaikan berat badan lebih dari sama dengan 5 kg selama belajar dari rumah. 67.8% siswa melakukan kegiatan fisik 1-3x seminggu.

Tabel 3. Hubungan belajar dari rumah dengan kenaikan berat badan siswa SDIT Ummul Quro Depok Bulan Juni, 2021 (n=242)

Kegiatan belajar	Kenaikan berat badan		Total	OR (95% CI)	P value
	<5 kg	>= 5 kg			
Tidak belajar dari rumah secara penuh	4 (57.1%)	3 (42.9%)	7 (100%)	4.933 (1.069 -22.765)	0.046
Belajar dari rumah secara penuh	50 (21.3%)	185 (78.7%)	235 (100%)		

Tabel 3 menunjukkan bahwa ada hubungan antara belajar dari rumah dan kenaikan berat badan pada siswa SDIT Ummul Quro Depok dengan p value 0.046. Dari hasil analisis diperoleh OR = 4.933 yang artinya siswa belajar dari rumah secara penuh mempunyai peluang 4.933 kali untuk mengalami kenaikan berat badan dibandingkan dengan siswa yang belajar dari rumah secara penuh.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa melaksanakan pembelajaran belajar dari rumah selama pandemi covid-19 dan sebagian besar siswa menghabiskan waktu 3-4 jam dalam sehari untuk kegiatan belajar dari rumah. Terdapat beberapa masalah yang muncul selama pandemic covid-19 dengan diberlakukannya belajar dari rumah dan bekerja dari rumah. Salah satu masalah tersebut adalah orang tua dan anak lebih banyak menghabiskan waktu luangnya tanpa melakukan kegiatan untuk menjaga kebugaran tubuh. Menurut (Radliya, Apriliya, & Zakiyyah, 2017), siswa lebih banyak menggunakan waktunya di depan computer ataupun smart phone. Kebugaran tubuh musti dijaga, tidak hanya dengan menjaga asupan gizi tetapi juga meningkatkan aktivitas fisik (Radliya et al., 2017). Apabila kebugaran tubuh tidak dijaga, maka akan menjadi peningkatan berat badan hingga berlebih, yang dinamakan obesitas. Obesitas merupakan masalah global di dunia. Obesitas merupakan masalah yang umum dialami anak-anak yang harus segera diselesaikan. Menurut (World Health Organization (WHO), 2014) bahwa jumlah anak dengan kelebihan berat badan hampir dua kali lipat dari 5,4 juta pada tahun 1990 menjadi 10,6 juta pada tahun 2014. Di sebagian besar populasi dunia dinyatakan bahwa kasus status gizi kurang lebih sedikit dibandingkan dengan obesitas (Frayon et al., 2020) Non-European, Non-Asian ancestry (ONENA). Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan kalori di dalam tubuh seseorang. Anak cenderung lebih menyukai makanan-makanan yang cepat saji atau fast food karena rasanya yang lebih enak di lidah. Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan kalori tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa makan besar dalam sehari sebanyak 1-3x dan sebagian besar siswa ngemil dalam 1 hari sebanyak 1-3x sehari. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kenaikan berat badan lebih dari sama dengan 5 kg selama belajar dari rumah dan sebagian besar siswa melakukan kegiatan aktivitas fisik berat 1-3x dalam 1 minggu. Penelitian ini didukung oleh penelitian (INA, 2014) menunjukkan bahwa asupan energi fast food pada anak yang melebihi rata-rata mengalami obesitas sebesar 33,8% dan anak yang tidak mengalami obesitas sebesar 23,5% dengan nilai  $p=0,024<0,05$ . Salah satu penyebab obesitas adalah aktivitas *sedentary life style*, dimana energy yang masuk berbentuk kalori dalam makanan lebih banyak daripada yang dikeluarkan dalam bentuk aktivitas fisi. *Sedentary life style* bisa berupa menonton televisi ataupun bermain game (Nirwana A, 2012). Menurut (Nirwana A, 2012) bahwa menonton televisi merupakan salah satu kebiasaan anak pada saat ini.

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan berat badan keluarga, khususnya anak adalah pendidikan orang tua. Pendidikan akan berkaitan dengan pekerjaan dan pendapatan keluarga. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula pendapatan keluarga. Pendidikan orang tua ini berhubungan dengan status sosial ekonomi dalam keluarga yang berpengaruh juga terhadap kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi anak dan

anggota keluarga yang lain. Pendidikan dan pendapatan yang tinggi ini lebih memudahkan seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang enak, mahal dan bernilai kalori yang tinggi. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Parengkuan, Mayulu, & Ponidjan, 2013) tentang hubungan pendapatan keluarga dengan kejadian obesitas pada anak sekolah yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pendapatan keluarga dengan peningkatan berat badan pada anak dengan nilai  $p$  value = 0,000. Pendapatan yang cukup diperlukan pengetahuan khususnya pengetahuan tentang gizi, supaya makanan yang tersedia untuk keluarga adalah makanan yang bergizi untuk seluruh anggota keluarga. Penelitian (Haryanto I, 2012) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara pendidikan ibu dengan obesitas anak dengan  $p$  value 0.005.

Aktivitas fisik yang kurang sementara makan makanan tinggi kalori maka menyebabkan energy yang masuk ke dalam tubuh ini akan tersimpan sebagai lemak. Hal ini menyebabkan terjadinya peningkatan berat badan yang jika tidak terkontrol maka akan terjadi obesitas. Penelitian (INA, 2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas pada anak usia sekolah dengan  $p$  value 0.001. Penelitian lain dari (Danari, Mayulu, & Onibala, 2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan  $p$  value sebesar 0.004. Apabila aktivitas fisik dapat mengeluarkan kalori tinggi, seperti kegiatan sepak bola, bersepeda, maka peningkatan berat badan berlebih akan lebih terkontrol. Namun, pada masa sekarang anak lebih baik di dalam rumah saja karena pandemic covid-19.

Menurut analisa peneliti bahwa aktivitas fisik yang dilakukan berpengaruh terhadap peningkatan berat badan anak. Apalagi di masa pandemic covid-19 ini mengharuskan anak lebih banyak belajar menggunakan laptop atau smart phone sehingga anak lebih banyak duduk. Selain itu, dengan kemajuan teknologi di zaman sekarang membuat anak menjadi kurang aktif untuk berolahraga ataupun aktivitas fisik lainnya karena di waktu luangnya digunakan untuk bermain smart phone, menonton televisi, bermain video, dan kegiatan lain yang lebih banyak duduk. Dalam hal ini, orang tua sangat berperan dalam memonitoring kegiatan anak. Namun, tidak sedikit orang tua juga sibuk sehingga waktu yang digunakan untuk memonitoring anak lebih sedikit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sekolah di rumah dengan kenaikan berat badan siswa SDIT Ummul Quro Depok. Pemberlakuan pembatasan mengharuskan segala aktivitas dilakukan dengan berjarak. Sehingga sekolah dilakukan secara daring dari rumah. Hal ini membuat masyarakat beradaptasi dengan suatu kebiasaan baru. Hal ini memungkinkan munculnya *sedentary life style*, yaitu kurangnya aktivitas fisik pada siswa sekolah. Menurut (Setya Andika Pribadi, 2018) menonton televisi, dan lain-lain yang membutuhkan energi sedikit untuk dikeluarkan. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan seseorang mengalami kegemukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan

antara aktivitas sedentari dengan status gizi siswa kelas X MAN Kota Mojokerto. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif non-eksperimen. Sampel penelitian adalah semua siswa kelas X yang berjumlah 284 siswa. Data aktivitas sedentari diperoleh dengan memberikan Kuesioner Aktivitas Sedentari Remaja dan data status gizi diperoleh dengan mengukur berat badan dan tinggi badan siswa. Analisis data menggunakan uji analisis koefisien gamma. Aktivitas sedentari siswa rata-rata 487,3 menit/hari dengan persentase kategori tinggi sebanyak 79,2%, sedang 19,4%, dan rendah 1,4%. Sedangkan status gizi siswa dengan nilai IMT rata-rata 21,1, standar deviasi 4,46, dan persentase kategori normal sebanyak 74,3%. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi siswa kelas X MAN Kota Mojokerto dengan nilai signifikan 0,011 ( $<0,05$ , aktivitas *sedentary life style* merupakan kegiatan berdiam diri dan kegiatan hanya sedikit yang dilakukan untuk mengeluarkan energy, hal ini menyebabkan energi akan tersimpan dalam tubuh berupa lemak.

Pada masa belajar dari rumah di masa pandemic covid-19 ini pergerakan terbatas. Masyarakat dihimbau untuk melakukan sosial distance guna mengatasi penyebaran virus covid-19 (Kemenkes RI, 2020). Di pendidikan, belajar dilakukan dengan jarak jauh. Semua kegiatan dilakukan secara virtual atau daring. Anak hanya berdiam diri duduk di hadapan laptop atau layar ponsel setiap hari dalam mengikuti kegiatan belajar dari rumah melalui daring. Menurut penelitian (Muhamad, 2019) bahwa *sedentary life style* sebelum terjadinya pandemic covid-19 tahun 2019 yaitu dengan rata-rata 374.3 menit/hari. Juga penelitian (Bachtiar & Faridha, 2019) bahwa rata-rata *sedentary life style* sebesar 378.62 menit/hari. Hal ini menjadikan peningkatan kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik secara langsung di sekolah dan di luar rumah, bukan secara daring seperti saat pandemic covid-19. Pada saat pandemic covid-19 ini asupan makanan meningkat sementara aktivitas fisik menurun sehingga menyebabkan ketidakseimbangan status gizi. Hal ini menyebabkan peningkatan berat badan yang bisa obesitas. Menurut (Larson et al., 2013) including diets of higher nutritional quality. However, little is known about families eating together at breakfast. Objective: This study examined sociodemographic differences in family meal frequencies in a population-based adolescent sample. In addition, this study examined associations of family breakfast meal frequency with dietary quality and weight status. Design: Cross-sectional data from EAT 2010 (Eating and Activity in Teens bahwa kegemukan pada masa anak-anak akan berlanjut hingga dewasa. Hal inilah yang sudah seharusnya menjadi perhatian.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.2 Tahun 2020 bahwa status gizi merupakan suatu kondisi tubuh karena mengkonsumsi makanan yang dapat diukur dan dikategorikan sebagai normal, gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Ketidakseimbangan antara energy yang masuk dan keluar akan berdampak pada peningkatan berat badan hingga menyebabkan obesitas. Setiap individu membutuhkan zat gizi yang berbeda tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitasnya, dan berat badan (Par'i, H. M.,

Wiyono, S., & Harjatmo, 2017). Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari selama pandemic covid-19 sudah semestinya menjaga aktivitas keseharian sehingga terhindar dari *sedentary life style*. Peningkatan berat badan yang drastis di masa pandemic covid-19 dinilai banyak ditemukan di masyarakat. Akan tetapi hal ini sebaiknya dicegah supaya tidak menjadi penyakit baru yang timbul selama pandemic covid-19.

Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan berat badan sehingga obesitas, *non communicable disease*, dan gangguan musculoskeletal (World Health Organization (WHO), 2017). Bahan WHO merekomendasikan untuk anak-anak senantiasa melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit sehingga badan tetap bugar. Penelitian ini didukung oleh penelitian (Anggraini, 2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan gizi lebih. Status gizi dan aktivitas fisik sangat erat kaitannya dimana jika seseorang aktivitas fisiknya baik, maka status gizinya pun akan normal daripada seseorang yang rendah aktivitas fisiknya. (Dewi Sartika, 2011) juga menyatakan bahwa Penyebab utama kenaikan berat badan yang berlebihan adalah aktivitas fisik.

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara belajar dari rumah dengan peningkatan berat badan pada anak usia sekolah di SD. Lingkungan keluarga berpengaruh besar terhadap status gizi keluarga, khususnya anak. Peran orang tua sangat penting dalam membimbing dan memberikan contoh anak dalam pola makan dan aktivitas fisik. Orang tua hendaknya memberikan contoh dalam melaksanakan kegiatan aktivitas fisik dan pola makan sehat.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya dilakukan penelitian terkait faktor-faktor yang menyebabkan peningkatan berat badan pada anak usia sekolah di masa pandemic covid-19. Selain itu, guru dan orang tua hendaknya tetap selalu memantau pola makan dan aktivitas anak selama kegiatan belajar di rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Kishk, I., Almot-Yehoshua, M., Reisler, G., Efrati, S., Kozler, E., Doenyas-Barak, K., ... Berkovitch, M. (2014). Lifestyle modifications in an adolescent dormitory: A clinical trial. *Korean Journal of Pediatrics*, 57(12), 520–525. <https://doi.org/10.3345/kjp.2014.57.12.520>
- Alberga, A. S., Sigal, R. J., Goldfield, G., Prud Homme, D., & Kenny, G. P. (2012). Overweight and obese teenagers: Why is adolescence a critical period? *Pediatric Obesity*, 7(4), 261–273. <https://doi.org/10.1111/j.2047-6310.2011.00046.x>
- Anggraini, L. (2014). Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *KTI Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah*, 1–103.
- Bachtiar & Faridha. (2019). HUBUNGAN ANTARA

- AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 1 NGIMBANG KABUPATEN LAMONGAN Bachtiar Firman Dani \*, Faridha Nurhayati. *Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas Viii Smpn 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan*, 07, 357–361.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Danari, A., Mayulu, N., & Onibala, F. (2013). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sd Di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 105729.
- Dewi Sartika, R. A. (2011). Risk Factors of Obesity in Children 5-15 Years Old. *Makara Journal of Health Research*, 15(1). <https://doi.org/10.7454/msk.v15i1.796>
- Djalante, R., Lassa, J., Setiamarga, D., Sudjatma, A., Indrawan, M., Haryanto, B., ... Warsilah, H. (2020). Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia: Period of January to March 2020. *Progress in Disaster Science*, 6. <https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2020.100091>
- Frayon, S., Wattelez, G., Paufigue, E., Nedjar-Guerre, A., Serra-Mallol, C., & Galy, O. (2020). Overweight in the pluri-ethnic adolescent population of New Caledonia: Dietary patterns, sleep duration and screen time. *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, 2. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2020.100025>
- Gupta, N., Goel, K., Shah, P., & Misra, A. (2012). Childhood obesity in developing countries: Epidemiology, determinants, and prevention. *Endocrine Reviews*, 33(1), 48–70. <https://doi.org/10.1210/er.2010-0028>
- Haryanto I. (2012). *Faktor faktor yang berhubungan dengan obesitas (Z-Score > 2 IMT menurut umur) pada anak usia sekolah dasar (7-12 tahun) di Jawa tahun 2010*. Universitas Indonesia.
- INA, S. (2014). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Anak Sekolah Dasar*. Universitas Udayana.
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman kesiapan menghadapi COVID-19*.
- Larson, N., MacLehose, R., Fulkerson, J. A., Berge, J. M., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Eating Breakfast and Dinner Together as a Family: Associations with Sociodemographic Characteristics and Implications for Diet Quality and Weight Status. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(12), 1601–1609. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.08.011>
- Leech, R. M., McNaughton, S. A., & Timperio, A. (2014). The clustering of diet, physical activity and sedentary behavior in children and adolescents: A review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-4>
- McNeil, J., Cameron, J. D., Finlayson, G., Blundell, J. E., & Doucet, É. (2013). Greater overall olfactory performance, explicit wanting for high fat foods and lipid intake during the mid-luteal phase of the menstrual cycle. *Physiology and Behavior*, 112–113, 84–89. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.02.008>
- Muhamad, U. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri Muhamad Ubaidillah \*, Faridha Nurhayati aktivitas sedentari . *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 68, 9–12.
- Nirwana A. (2012). *Obesitas anak dan pencegahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Bahan ajar gizi: penilaian status gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Parengkuan, R., Mayulu, N., & Ponidjan, T. (2013). Hubungan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Dikota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 110322.
- Pusdiklat Kemdikbud. (2020). SURAT EDARAN MENDIKBUD NO 4 TAHUN 2020 TENTANG PELAKSANAAN KEBIJAKAN PENDIDIKAN DALAM MASA DARURAT PENYEBARAN CORONA VIRUS DISEASE (COVID- 1 9). Retrieved from <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/>
- Radliya, N. R., Apriliya, S., & Zakriyah, T. R. (2017). Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.17509/jpa.v1i1.7148>
- Sawka, K. J., McCormack, G. R., Nettel-Aguirre, A., Hawe, P., & Doyle-Baker, P. K. (2013). Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: A systematized review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-130>
- Sepriadi. (2019). PENGARUH MOTIVASI BEROLAHRAGA DAN STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI Sepriadi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- SETYA ANDIKA PRIBADI, P. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X Man Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 327–330.
- Sevilla Vallejo, S., & Ceballos Marón, N. A. (2020). Theoretical and applied study of the psychological and educational effects of lockdown in primary school students in Argentina. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), 100039. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100039>
- Syuhada, K., Wibisono, A., Hakim, A., & Addini, F. (2021). Covid-19 risk data during lockdown-like policy in Indonesia. *Data in Brief*, 35, 106801. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2021.106801>
- Thorell, L. B., Skoglund, C., de la Peña, A. G., Baeyens, D., Fuermaier, A. B. M., Groom, M. J., ... Christiansen, H. (2021). Parental experiences of homeschooling during the COVID-19 pandemic: differences between seven European countries and between children with

- and without mental health conditions. *European Child and Adolescent Psychiatry*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01706-1>
- Todd, A. S., Street, S. J., Ziviani, J., Byrne, N. M., & Hills, A. P. (2015). Overweight and obese adolescent girls: The importance of promoting sensible eating and activity behaviors from the start of the adolescent period. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(2), 2306–2329. <https://doi.org/10.3390/ijerph120202306>
- Trivedi, S., Burton, A., & Oden, J. (2014). Management of pediatric obesity: A lifestyle modification approach. *Indian Journal of Pediatrics*, 81(2), 152–157. <https://doi.org/10.1007/s12098-013-1138-0>
- Van Lippevelde, W., Van Stralen, M., Verloigne, M., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., Brug, J., ... Haerens, L. (2012). Mediating effects of home-related factors on fat intake from snacks in a school-based nutrition intervention among adolescents. *Health Education Research*, 27(1), 36–45. <https://doi.org/10.1093/her/cyr110>
- Walker, A. K., & MacPhee, D. (2011). How home gets to school: Parental control strategies predict children's school readiness. *Early Childhood Research Quarterly*, 26(3), 355–364. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2011.02.001>
- World Health Organization (WHO). (2014). *Commission on Ending Childhood Obesity*. Geneva: World Health Organization, Departement of Noncommunicable disease surveillance.
- World Health Organization (WHO). (2017). Malnutrition. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/en/>