

# Pentingnya “Optimalisasi Gizi Anak Saat Pandemi”, Gizi UPNVJ Gelar Obrolan Seputar Gizi Seri 5

Kamis, 25 Juni 2020 14:09 WIB



**HumasUPNVJ** - Virus covid 19 yang merebak saat ini membuat masyarakat dunia dipaksa untuk tetap bertahan dirumah dengan segala keadaan yang terjadi. Tetap menjaga kesehatan untuk usia balita hingga lansia wajib dilakukan agar daya tahan tubuh tetap kuat dalam kondisi saat ini.

Mengutip [Republika.co.id](http://Republika.co.id) tercatat jumlah balita di Tanah Air mencapai 25 juta dengan angka kelahiran yang tinggi 4,5 juta dalam setahun. Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan dr Kirana Pritasari MQIH telah menekankan kepada orang tua untuk semakin memperhatikan kebutuhan gizi anak pada saat pandemi COVID-19.

Dengan dasar itu, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta bekerja sama dengan Poltekkes Kemenkes Jakarta II melaksanakan Webinar Obrolan Seputar Gizi (OBRAS) seri 5 secara daring pada, Selasa 23 Juni 2020.

Sebanyak 2.139 orang ikut serta dalam obrolan online ini dengan menghadirkan narasumber Iin Fatmawati, Dosen Prodi S1 Ilmu Gizi UPNVJ, Dr. Siti Mutia Rahmawati, Dosen Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Jakarta II, Sintha Fransiske Dosen Prodi S1 Ilmu Gizi UPNVJ, dan Meilinasari, M.Kes Dosen Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Jakarta II

Dengan mengangkat tema “Optimalisasi Gizi Anak Saat Pandemi” acara ini mendapatkan antusias yang cukup baik dari berbagai kalangan, terutama bagi para orang tua.

Dr. Siti Mutia Rahmawati, membahas tema “Gizi Anak Sekolah Menyambut New-Normal” dalam pembahasannya beliau menjelaskan bahwa anak sekolah mengalami perubahan fisiologi diantaranya masa anak, kekuatan otot, meningkatnya jaringan lemak (wanita 19%, laki-laki 14%), meningkatnya jaringan otot pada anak laki-laki, diet ketat dan salah dapat menurunkan tumbuh kembang anak. Karakteristik Tumbuh kembang anak pertumbuhan fisik, membutuhkan pola makan sehat, gizi yang tepat.

Beliau juga menyampaikan beberapa permasalahan dalam gizi anak sekolah yang antara lain stunting dan obesitas.

Berikut beberapa hal yang bias diketahui dalam menjaga gizi anak sekolah saat new normal yaitu dengan makan beranekaragam (sesuai kebutuhan), PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), melakukan aktifitas fisik, monitoring berat badan dan melakukan kebiasaan sarapan salah satu cara untuk mempertahankan berat badan. Angka kebiasaan sarapan di Indonesia 44,6% masih kurang. Kebiasaan sarapan warga Indonesia hanya bersumber Karbohidrat, lemak dan minuman manis sehingga belum sesuai dengan gizi seimbang karena sarapan menyumbang 15-30% kebutuhan gizi sehari.

Pembahasan dilanjutkan oleh dua narasumber lainnya dengan pembahasan Optimalisasi Gizi Anak Saat Pandemi oleh dosen Gizi UPNVJ Sintha Fransiske S, dan Menyiasati Jajan dan Bekal Sekolah di Masa New-Normal disampaikan oleh Meilina Sari, M.Kes dosen jurusan gizi, Poltekkes Kemenkes Jakarta II.

Untuk kalian yang ingin mengetahui materi secara jelas dapat melihatnya dilaman <https://fikes.upnvj.ac.id/id/berita-umum/2020/06/webinar-obras-gizi-5-optimalisasi-gizi-anak-saat-pandemi.html>

---

Export tanggal : Rabu, 29 April 2026 Pukul 13:45:09 WIB.

Exported dari [ <https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2020/06/pentingnya-optimalisasi-gizi-anak-saat-pandemi-gizi-upnvj-gelar-obrolan-seputar-gizi-seri-5.html> (<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2020/06/pentingnya-optimalisasi-gizi-anak-saat-pandemi-gizi-upnvj-gelar-obrolan-seputar-gizi-seri-5.html>) ]

---