



Dampak Kurangnya Asupan Gizi pada Perkembangan Anak di Masa Pandemi

Cicik Fauziyah¹, Rachma Hasibuan², Alfina Aminatul Sholikhah³, Mauly Siti Jenar⁴, Amalia Zahrotunnisa⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

E-mail: 24011545012@mhs.unesa.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-05-13 Revised: 2025-06-23 Published: 2025-07-06 Keywords: <i>Nutrition; Early Childhood; Pandemic.</i>	This study is motivated by the lack of studies that specifically highlight the relationship between parental health literacy and the quality of early childhood nutrition fulfillment in the context of Indonesian society. There are data gaps and a lack of integration between family education programs and children's specific needs, where the active role of parents in health-based parenting has not been thoroughly described. This study aims to identify and analyze the extent to which parents' understanding of health and nutrition influences early childhood care practices. The method used is qualitative research with a literature study approach through systematic searches of various trusted sources, such as scientific journals, academic books, and official documents. The analysis was conducted using the content analysis method to identify patterns and themes related to the role of parents in fulfilling nutrition and family health interventions. The results showed that parents play a central role in shaping healthy eating patterns, maintaining hygiene, and providing an environment that supports children's growth and development. Nutrition education and improved health literacy proved to be key in optimizing the role of parents. The main conclusion of this study emphasizes the need to strengthen the capacity of parents through socialization programs and community interventions to ensure that early childhood health and nutrition are met in a sustainable manner.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-05-13 Direvisi: 2025-06-23 Dipublikasi: 2025-07-06 Kata kunci: <i>Gizi; Anak Usia Dini; Pandemi.</i>	Pandemi COVID-19 telah menimbulkan dampak signifikan terhadap aspek kesehatan dan perkembangan anak, khususnya akibat kekurangan asupan gizi yang belum banyak dikaji secara mendalam dalam konteks Indonesia. Ketimpangan data, rendahnya literasi gizi masyarakat, dan terbatasnya riset berbasis komunitas menjadi tantangan utama dalam memahami dampak kompleks kekurangan gizi terhadap perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara krisis gizi dan perkembangan anak selama pandemi dengan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi literatur. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi terhadap berbagai jurnal, artikel, dan laporan akademik relevan, yang kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi, pola makan tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik, serta tekanan ekonomi akibat pandemi secara langsung memengaruhi status gizi dan perkembangan anak. Kesimpulan faktual dari studi ini menegaskan perlunya intervensi multisektor yang mengintegrasikan edukasi gizi, pemberdayaan ekonomi keluarga, serta dukungan kesehatan komunitas. Penelitian ini menyarankan agar pemerintah dan lembaga terkait memperkuat sistem ketahanan pangan, mengembangkan media edukasi gizi berbasis komunitas, serta menyediakan layanan pemantauan gizi secara berkala guna mencegah dampak jangka panjang kekurangan gizi terhadap generasi mendatang.

I. PENDAHULUAN

Kualitas kesehatan masyarakat merupakan salah satu indikator penting dalam pembangunan suatu negara yang berkelanjutan. Status kesehatan ini sangat bergantung pada pola konsumsi, gaya hidup, dan lingkungan yang mendukung terpenuhinya kebutuhan dasar manusia, khususnya asupan gizi. Gizi yang seimbang menjadi faktor penentu utama dalam pertumbuhan fisik, perkembangan mental, dan

imunitas seseorang sejak dini. Ketidakseimbangan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat mengakibatkan gangguan kesehatan jangka pendek maupun panjang, terutama pada kelompok usia rentan seperti anak-anak. Anak-anak dalam masa pertumbuhan sangat membutuhkan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral agar organ tubuh dapat berkembang secara optimal. Peran

keluarga, pemerintah, serta akses terhadap pangan bergizi menjadi determinan utama dalam pemenuhan kebutuhan gizi pada anak-anak. Di tengah kondisi normal, tantangan pemenuhan gizi anak sudah cukup kompleks, terlebih ketika dihadapkan pada situasi darurat kesehatan global seperti pandemic (Purwaningsih, 2023). Situasi pandemi COVID-19 telah memicu disrupsi pada banyak aspek kehidupan masyarakat, termasuk dalam aspek ketersediaan, akses, dan distribusi makanan bergizi.

Pembatasan sosial berskala besar dan penutupan fasilitas pendidikan telah berdampak signifikan terhadap rutinitas anak-anak yang sebelumnya banyak mengandalkan asupan gizi dari program makan di sekolah. Banyak sekolah yang sebelum pandemi menyediakan makanan bergizi melalui program bantuan pemerintah seperti Program Gizi Anak Sekolah (Progas) yang bertujuan untuk mencegah stunting dan malnutrisi (Risnawati & Nurhayati, 2022). Ketika sekolah-sekolah ditutup demi mencegah penyebaran virus, akses terhadap program-program tersebut pun terhenti secara tiba-tiba. Penurunan pendapatan rumah tangga selama pandemi juga menyebabkan daya beli masyarakat menurun sehingga banyak keluarga yang kesulitan membeli makanan bergizi. Situasi ini diperparah dengan kurangnya pengetahuan sebagian orang tua tentang pentingnya pola makan seimbang serta rendahnya kesadaran akan pemantauan tumbuh kembang anak selama pandemic (Majid et al., 2022). Ketidakseimbangan ini berdampak langsung pada pola konsumsi yang tidak memenuhi standar kebutuhan gizi harian anak-anak. Akibatnya, banyak anak yang mengalami gangguan pertumbuhan, penurunan berat badan, lemahnya sistem imun, hingga penurunan kemampuan kognitif. Fenomena ini menjadi sangat penting untuk dikaji karena menyangkut masa depan generasi penerus bangsa yang terancam secara biologis dan mental.

Ketidakmampuan orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi anak selama masa pandemi juga berkaitan erat dengan kesenjangan sosial dan ekonomi yang makin menganga. Keluarga dari lapisan masyarakat menengah ke bawah lebih rentan mengalami krisis pangan akibat terbatasnya akses terhadap bahan makanan berkualitas. Ketika bantuan sosial tidak merata atau tidak mencukupi, keluarga-keluarga ini dipaksa untuk beradaptasi dengan konsumsi makanan murah dan rendah kandungan gizi. Konsumsi makanan instan dan ultra-proses pun meningkat, terutama karena faktor keterjang-

kauan dan ketersediaan di pasar. Pola konsumsi seperti ini berdampak negatif terhadap status gizi anak-anak, baik dari sisi pertumbuhan fisik maupun perkembangan mental emosional. Anak-anak dari keluarga miskin berisiko lebih tinggi mengalami stunting, wasting, maupun defisiensi mikronutrien penting seperti zat besi, yodium, dan vitamin A (Supriani et al., 2022). Gangguan gizi ini tidak hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga menimbulkan konsekuensi jangka panjang seperti penurunan produktivitas, kecerdasan, dan kualitas hidup saat dewasa. Kesenjangan tersebut memperkuat siklus kemiskinan antar generasi yang sulit diputus tanpa intervensi yang tepat dan terarah. Penelitian tentang dampak pandemi terhadap pola asupan gizi anak-anak menjadi sangat penting dilakukan untuk memahami sejauh mana krisis ini memengaruhi perkembangan generasi muda.

Data dari berbagai lembaga seperti UNICEF dan WHO menunjukkan peningkatan signifikan kasus gizi buruk dan stunting selama masa pandemi di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia (Wahyu et al., 2022). Studi-studi yang dilakukan selama dua tahun terakhir mencatat adanya penurunan asupan protein hewani, sayuran segar, dan buah-buahan pada anak-anak usia sekolah dasar di wilayah urban maupun rural. Selain itu, survei nasional juga mencatat peningkatan konsumsi makanan cepat saji yang tinggi gula, garam, dan lemak, terutama pada keluarga yang tidak memiliki akses ke pasar tradisional atau bahan pangan segar. Anak-anak yang kehilangan akses ke fasilitas kesehatan dan edukasi gizi selama pandemi mengalami penurunan tingkat kesehatan secara menyeluruh. Dampak ini tidak hanya dirasakan secara individu, tetapi juga menjadi beban ganda bagi sistem kesehatan nasional dalam jangka panjang. Keterbatasan layanan imunisasi, pengukuran tumbuh kembang, serta edukasi orang tua tentang gizi selama pandemi semakin memperparah situasi yang sudah rentan (Patimah, 2021). Dalam kondisi demikian, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor kunci yang memengaruhi status gizi anak dan merancang strategi mitigasi yang tepat. Ketahanan pangan keluarga, edukasi gizi, dan revitalisasi program kesehatan masyarakat menjadi solusi yang mendesak untuk diimplementasikan.

Belum banyak kajian akademik yang secara khusus dan mendalam meneliti keterkaitan langsung antara kekurangan asupan gizi dan dampaknya terhadap perkembangan anak selama pandemi COVID-19 di Indonesia. Studi

yang ada masih bersifat umum atau belum mengintegrasikan aspek-aspek penting seperti dimensi kognitif, emosional, dan sosial dari pertumbuhan anak yang terdampak gizi buruk. Ketimpangan data dan kurangnya riset berbasis komunitas menjadi hambatan dalam memahami dampak sesungguhnya dari krisis gizi selama masa pandemi. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan secara komprehensif bagaimana kekurangan asupan gizi selama pandemi memengaruhi aspek perkembangan anak di Indonesia, dengan menelaah berbagai faktor penyebab, dampak, serta potensi solusi yang dapat diambil oleh pemerintah, lembaga pendidikan, dan keluarga.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan elemen penting dalam penyusunan karya ilmiah yang berfungsi sebagai pedoman sistematis untuk memperoleh, mengolah, dan menganalisis data secara objektif (Judijanto et al., 2024). Studi mengenai dampak kurangnya asupan gizi pada perkembangan anak di masa pandemi memerlukan pendekatan yang dapat menjelaskan fenomena secara mendalam, menyeluruh, dan kontekstual sesuai dengan realitas yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna, dinamika sosial, serta hubungan kausal non-statistik dalam fenomena yang dikaji. Penggunaan pendekatan studi literatur dipilih agar peneliti dapat menggali berbagai sumber referensi ilmiah, laporan institusi kesehatan, jurnal internasional, serta artikel dari lembaga kredibel yang relevan dengan topik. Sumber data diperoleh melalui proses telaah pustaka yang melibatkan analisis terhadap temuan-temuan terdahulu terkait gizi, tumbuh kembang anak, serta kondisi sosial ekonomi selama masa pandemi. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diklasifikasi, dianalisis, dan ditafsirkan secara tematik guna memperoleh pemahaman yang utuh mengenai relasi antara asupan gizi dan perkembangan anak. Teknik analisis data dilakukan melalui metode analisis isi (content analysis) dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan, serta menyusun data berdasarkan tema dan subtema yang berulang dalam literatur yang dikaji. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai hasil kajian yang berasal dari jurnal terakreditasi nasional maupun internasional.

Pemilihan metode ini memungkinkan peneliti untuk membangun argumen teoritis yang kuat mengenai kondisi anak-anak di masa pandemi,

khususnya dalam aspek kesehatan gizi dan dampaknya terhadap tumbuh kembang anak secara holistik. Studi literatur dalam pendekatan kualitatif memberikan fleksibilitas dalam mengeksplorasi narasi-narasi dari berbagai sudut pandang, baik medis, psikologis, maupun sosial, yang mendukung pemahaman mendalam terhadap permasalahan yang diangkat (Judijanto et al., 2024). Penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti aspek klinis atau data kuantitatif terkait status gizi anak tanpa mengaitkan secara eksplisit kondisi pandemi sebagai variabel sosial yang memengaruhi pola konsumsi rumah tangga. Minimnya penelitian yang secara khusus menyoroti dampak pandemi terhadap ketidakseimbangan asupan gizi anak dari perspektif multidimensi menandakan adanya kekosongan (gap) dalam ranah penelitian ini. Keterbatasan kajian yang mengintegrasikan data empiris dari berbagai sumber literatur ilmiah dengan analisis yang bersifat sintesis menjadi alasan kuat untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan pemahaman komprehensif tentang bagaimana kekurangan asupan gizi selama pandemi COVID-19 memengaruhi perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial anak dengan mengacu pada kajian pustaka terkini yang relevan secara kontekstual dan teoritis.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dampak kurangnya asupan gizi pada perkembangan anak di masa pandemi COVID-19 memperlihatkan realitas yang kompleks dan multidimensional. Penelitian oleh (Oktaviasari et al., 2023) menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang secara signifikan mempengaruhi pola konsumsi anak prasekolah di Kota Kediri selama pandemi. Anak-anak di wilayah tersebut cenderung mengalami ketidakaturan dalam waktu makan serta kekurangan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Selain itu, kurangnya keterampilan ibu dalam memilih dan mengolah makanan bergizi semakin memperburuk pola konsumsi anak-anak, yang pada akhirnya dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka. Sosialisasi mengenai pentingnya gizi seimbang juga masih sangat terbatas, membuat pengetahuan masyarakat tidak berkembang secara optimal. Edukasi secara langsung maupun daring terhadap ibu rumah

tangga menjadi kebutuhan yang mendesak untuk meningkatkan praktik pemberian makan yang sesuai. Keterbatasan akses informasi yang terjadi selama masa pandemi turut memperparah kondisi ini, terlebih dalam keluarga dengan tingkat pendidikan rendah. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang gizi merupakan salah satu langkah strategis dalam mencegah terjadinya masalah gizi kronis pada anak-anak usia dini.

Hasil penelitian (Trinursari et al., 2022) memperluas pemahaman mengenai hubungan antara pola konsumsi, aktivitas fisik, dan status gizi anak sekolah dasar di Kecamatan Bondowoso. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa anak-anak dengan konsumsi protein yang rendah dan kurangnya aktivitas fisik cenderung memiliki status gizi yang buruk selama pandemi COVID-19. Aktivitas fisik yang terganggu akibat pembelajaran daring dan pembatasan sosial menyebabkan anak-anak kehilangan kesempatan untuk bergerak aktif secara optimal. Tingkat konsumsi protein yang tidak mencukupi juga sangat memengaruhi proses pertumbuhan jaringan tubuh dan pembentukan enzim serta hormon penting dalam tubuh. Kebiasaan melewati sarapan dan pola makan tidak teratur menjadi penyebab utama buruknya asupan gizi yang diterima oleh anak-anak selama masa pandemi. Data ini menunjukkan pentingnya intervensi gizi dan pendidikan kesehatan yang mendorong pembiasaan makan teratur dan konsumsi protein sesuai kebutuhan usia anak. Edukasi terkait pentingnya aktivitas fisik harian minimal 30 menit juga harus disosialisasikan melalui media yang dapat diakses oleh anak dan orang tua. Ketidakseimbangan antara konsumsi dan pengeluaran energi dapat menyebabkan gangguan pada indeks massa tubuh anak. Upaya integratif antara keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan menjadi krusial dalam menjaga kualitas gizi dan aktivitas fisik anak selama pandemi.

Menurut (Kuncorowati & Angestika, 2021), keragaman konsumsi pangan balita selama pandemi COVID-19 tidak sepenuhnya mencerminkan tingkat pengetahuan gizi ibu yang tinggi. Meskipun banyak ibu di daerah perkotaan memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai prinsip-prinsip gizi seimbang, hanya sebagian kecil dari balita yang menunjukkan skor keragaman pangan yang optimal. Penelitian ini menggarisbawahi

bahwa pengetahuan saja tidak cukup untuk menjamin praktik konsumsi pangan yang sehat dan beragam bagi anak-anak. Faktor pendukung seperti pendapatan keluarga dan tingkat pendidikan ibu sangat berperan dalam menentukan kemampuan untuk mengakses dan menyediakan makanan bergizi. Ketidakmampuan ekonomi keluarga menyebabkan terbatasnya variasi bahan pangan yang dapat dibeli, sehingga anak cenderung hanya mengonsumsi jenis makanan tertentu secara berulang. Tingkat pendidikan ibu juga berpengaruh terhadap keterampilan dalam mengatur menu makanan yang beragam meski dengan sumber daya terbatas. Ketimpangan antara pengetahuan dan praktik gizi mengisyaratkan perlunya intervensi yang tidak hanya fokus pada edukasi, tetapi juga pemberdayaan ekonomi dan peningkatan kesejahteraan keluarga. Penguatan program bantuan pangan dan pelatihan keterampilan mengolah makanan berbasis bahan lokal dapat menjadi solusi yang kontekstual dan berkelanjutan untuk memperbaiki keragaman konsumsi pangan balita.

Menurut (Dini, 2022) dampak ekonomi pandemi terhadap status gizi anak usia dini di berbagai wilayah Indonesia. Data menunjukkan bahwa penurunan pendapatan rumah tangga akibat pembatasan aktivitas ekonomi berdampak langsung pada kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak. Anak-anak yang tidak mendapatkan asupan gizi yang memadai sejak dini berisiko tinggi mengalami gangguan pertumbuhan, penurunan imunitas, serta hambatan dalam perkembangan kognitif dan psikomotorik. Situasi ini juga meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit kronis dan penurunan kualitas hidup anak di masa depan. Hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa krisis ekonomi selama pandemi merupakan salah satu faktor struktural utama yang memperburuk kondisi gizi anak. Ketidaksiapan sistem sosial dalam mengatasi kerentanan gizi anak pada masa krisis menyebabkan dampak yang luas dan kompleks terhadap generasi mendatang. Intervensi yang bersifat jangka panjang dan multisektor, seperti pemberian bantuan sosial, distribusi makanan tambahan, serta layanan pemantauan gizi secara teratur, menjadi kebutuhan mendesak. Penguatan sistem ketahanan pangan rumah tangga dan dukungan terhadap orang tua dalam

menyediakan makanan bergizi di masa sulit merupakan langkah strategis dalam mitigasi dampak gizi buruk.

Menurut (Ntambara & Chu, 2021) serta menurut (Rahmatika et al., 2023) mempertegas bahwa malnutrisi pada anak selama pandemi dapat dicegah dengan pendekatan yang bersifat lintas sektor dan berbasis komunitas. Headey et al. menunjukkan bahwa pendekatan strategis multisektoral melalui penguatan akses ke layanan gizi komunitas, distribusi makanan darurat yang diperkaya nutrien, serta edukasi gizi kepada masyarakat dapat menjadi solusi konkret dalam menangani krisis gizi anak. Rahmatika et al. menemukan bahwa tantangan ekonomi dan keterbatasan akses makanan bergizi berdampak langsung pada praktik pemberian makan yang tidak sesuai, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan kasus stunting. Temuan ini menegaskan bahwa pemberian makanan yang tepat tidak hanya tergantung pada ketersediaan makanan, tetapi juga pada kapasitas orang tua dalam mengakses, mengelola, dan menyediakan makanan tersebut secara tepat. Keberhasilan intervensi bergantung pada dukungan sosial dan ekonomi yang kuat, termasuk bantuan langsung tunai, pelatihan pengasuhan anak, dan program pemberdayaan keluarga. Integrasi antara layanan kesehatan primer, edukasi keluarga, dan penguatan jejaring komunitas dapat membangun ketahanan gizi yang lebih kokoh dalam menghadapi krisis di masa mendatang. Model respons gizi yang kolaboratif dan berbasis bukti ilmiah harus dijadikan acuan utama dalam menyusun kebijakan penanggulangan gizi buruk pada anak.

B. Pembahasan

Kekurangan asupan gizi selama masa pandemi COVID-19 terbukti menjadi ancaman serius terhadap proses tumbuh kembang anak di Indonesia yang mencakup dimensi fisik, kognitif, dan psiko-sosial. Ketika pandemi menyebabkan keterbatasan aktivitas ekonomi dan gangguan distribusi bahan pangan, keluarga dari kelompok ekonomi menengah ke bawah mengalami kesulitan dalam menyediakan makanan bergizi seimbang secara konsisten untuk anak-anak mereka. Ketidakterjangkauannya bahan makanan bernutrisi tinggi seperti daging, ikan, dan buah-buahan menyebabkan anak-anak lebih

sering mengonsumsi makanan yang murah tetapi miskin gizi, seperti makanan instan dan jajanan kemasan. Dampaknya tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik anak seperti berat badan dan tinggi badan, namun juga memperlambat perkembangan sistem saraf pusat yang sangat krusial pada usia dini. Penelitian oleh (Ramadhani et al., 2024) menunjukkan bahwa anak yang tidak menerima cukup protein hewani, vitamin, dan mineral berisiko tinggi mengalami gangguan perkembangan otak, penurunan kemampuan belajar, serta kelemahan imunitas tubuh. Penurunan daya tahan tubuh ini kemudian menjadikan anak-anak lebih rentan terhadap penyakit infeksi berulang, yang semakin memperparah status gizinya dalam lingkaran setan yang sulit diputus. Kondisi ini mencerminkan kerentanan struktural dalam sistem pangan dan kesehatan nasional yang belum mampu memberikan perlindungan optimal bagi kelompok paling rentan. Pemahaman mendalam mengenai dampak multidimensional dari kekurangan gizi di masa pandemi menjadi kunci utama dalam merumuskan kebijakan intervensi yang efektif.

Ketimpangan akses terhadap informasi dan edukasi gizi menjadi salah satu faktor penyebab utama terjadinya kekurangan gizi pada anak selama pandemi di Indonesia. Banyak orang tua, khususnya ibu, tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai konsep gizi seimbang dan pentingnya variasi makanan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Data dari (Shalahuddin et al., 2025) mengindikasikan bahwa rendahnya literasi gizi di kalangan masyarakat menyebabkan pola konsumsi anak cenderung tidak teratur dan tidak memenuhi standar kecukupan gizi. Di samping itu, kurangnya dukungan dari fasilitas kesehatan primer dalam memberikan edukasi dan pendampingan gizi bagi keluarga selama pandemi memperburuk keadaan tersebut. Keterbatasan pertemuan tatap muka akibat kebijakan pembatasan sosial juga menghambat kegiatan penyuluhan gizi yang biasanya dilakukan melalui posyandu, sekolah, dan lembaga masyarakat lainnya. Tidak sedikit orang tua yang akhirnya hanya mengandalkan informasi yang bersumber dari media sosial, yang sering kali tidak terverifikasi dan dapat menyesatkan praktik pemberian makan pada anak. Peran aktif lembaga pendidikan dan tenaga kesehatan dalam menyebarkan informasi yang benar

mengenai pola makan sehat menjadi sangat penting dalam mencegah misinformasi terkait gizi anak. Oleh karena itu, perbaikan sistem edukasi gizi masyarakat harus menjadi prioritas utama dalam membangun ketahanan gizi keluarga pascapandemi.

Faktor ekonomi keluarga merupakan determinan dominan dalam menentukan kecukupan gizi anak selama pandemi, mengingat sebagian besar masyarakat Indonesia mengalami penurunan pendapatan yang signifikan. Pandemi COVID-19 menyebabkan banyak kepala keluarga kehilangan pekerjaan atau mengalami penurunan pendapatan, yang berdampak langsung pada daya beli keluarga terhadap bahan pangan bergizi. Pengeluaran rumah tangga yang terbatas cenderung dialokasikan untuk kebutuhan pokok lainnya seperti tempat tinggal dan kesehatan, sehingga alokasi untuk belanja makanan bergizi menjadi sangat minim. Dalam situasi demikian, keluarga kerap mengutamakan kuantitas makanan daripada kualitas nutrisi, sehingga anak-anak hanya mengonsumsi makanan tinggi kalori tetapi miskin zat gizi mikro seperti zat besi, seng, dan vitamin A. Kekurangan zat-zat gizi tersebut memiliki implikasi jangka panjang yang serius terhadap pertumbuhan linier anak, termasuk meningkatnya risiko stunting, yaitu kondisi gagal tumbuh yang bersifat permanen (Naherta, 2023). Dalam jangka panjang, stunting akan berdampak pada penurunan produktivitas dan kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan. Ketidakmampuan negara dalam mengintervensi persoalan ini dengan cepat dan sistematis dapat memperparah beban sosial dan ekonomi nasional. Oleh karena itu, upaya mitigasi terhadap kerentanan ekonomi rumah tangga melalui perlindungan sosial dan subsidi pangan bergizi harus menjadi bagian integral dari strategi pemulihan pascapandemi.

Implikasi dari kekurangan gizi pada anak selama pandemi juga tercermin dalam menurunnya kualitas pembelajaran dan perkembangan mental anak yang mengikuti kegiatan belajar dari rumah. Banyak anak yang mengalami kesulitan untuk fokus, memahami materi pembelajaran, serta berinteraksi secara aktif dalam proses pembelajaran daring karena lemahnya kondisi fisik dan mental akibat kekurangan nutrisi. Otak anak-anak usia dini yang tidak diberi

asupan makanan bergizi cenderung mengalami keterlambatan perkembangan kognitif, sehingga fungsi berpikir dan memori tidak berkembang secara optimal (Amar & Azzajjad, 2025). Selain itu, kondisi ini turut memperburuk masalah psiko-sosial, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, dan ketidakstabilan emosi pada anak-anak yang hidup dalam tekanan ekonomi dan kekurangan asupan gizi. Lingkungan rumah yang tidak mendukung secara emosional, diperparah oleh keterbatasan gizi, menciptakan risiko ganda bagi anak-anak yang sedang berada dalam fase kritis perkembangan. Pendidikan menjadi tidak optimal karena tubuh dan pikiran anak tidak berada dalam kondisi terbaik untuk menerima pembelajaran. Dalam jangka panjang, hal ini akan berdampak pada ketimpangan pendidikan antarwilayah dan antarkelas sosial di Indonesia. Untuk mengatasi masalah ini, perlu adanya sinergi antara lembaga pendidikan, pemerintah, dan keluarga dalam memastikan anak-anak menerima dukungan gizi dan psikososial yang memadai agar mampu tumbuh dan belajar secara optimal. Pemberian makanan tambahan di sekolah, penyuluhan gizi kepada orang tua, dan peningkatan kualitas layanan kesehatan jiwa anak merupakan langkah awal yang perlu diperkuat.

Solusi komprehensif terhadap persoalan kekurangan gizi pada anak selama pandemi menuntut adanya kolaborasi lintas sektor antara pemerintah, lembaga pendidikan, organisasi non-pemerintah, serta masyarakat. Pemerintah perlu memperluas cakupan bantuan sosial dengan fokus pada pemberian bahan pangan bergizi seperti telur, kacang-kacangan, dan sayur mayur kepada keluarga miskin melalui program bantuan langsung atau subsidi harga pangan. Intervensi gizi juga harus dilakukan melalui revitalisasi posyandu dan puskesmas dengan menyediakan pelayanan konsultasi gizi, pemantauan pertumbuhan anak, serta distribusi makanan tambahan bergizi (Nisa et al., 2021). Lembaga pendidikan dapat mengambil peran penting dengan memasukkan edukasi gizi dalam kurikulum serta menyediakan program makan siang sehat bagi siswa, khususnya di daerah yang memiliki angka stunting tinggi. Keluarga sebagai unit sosial terkecil perlu diberikan pelatihan pengolahan makanan bergizi murah, agar dapat memanfaatkan bahan lokal dengan optimal tanpa harus

bergantung pada bahan makanan mahal. Organisasi masyarakat sipil dan lembaga donor internasional juga dapat membantu memperkuat sistem ketahanan pangan lokal melalui program pemberdayaan ekonomi dan kebun gizi keluarga. Pendekatan multisektoral ini harus dilakukan secara berkelanjutan dan berbasis data agar dapat memetakan daerah dan kelompok populasi yang paling rentan. Evaluasi berkala atas pelaksanaan program-program ini penting dilakukan untuk memastikan efektivitas dan ketepatan sasaran dalam memperbaiki status gizi anak Indonesia. Perbaikan gizi anak bukan hanya tentang meningkatkan angka kesehatan, namun juga merupakan investasi jangka panjang bagi kualitas generasi penerus bangsa (Widya et al., 2023).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kekurangan asupan gizi pada anak selama pandemi COVID-19 terbukti memberikan dampak yang sangat kompleks terhadap seluruh aspek perkembangan anak di Indonesia, baik dari sisi fisik, kognitif, maupun psikososial yang saling berkelindan satu sama lain dalam membentuk kualitas hidup anak ke depan. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan distribusi pangan, ketimpangan ekonomi, serta rendahnya literasi gizi menjadi pemicu utama terjadinya krisis gizi yang dialami oleh banyak keluarga, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan dan pendidikan. Dampak dari krisis ini terlihat nyata pada tingginya angka stunting dan wasting, serta meningkatnya prevalensi penyakit infeksi yang menyerang anak-anak dengan daya tahan tubuh lemah akibat kekurangan nutrisi mikro dan makro. Secara kognitif, anak-anak yang mengalami defisit gizi cenderung memiliki performa akademik yang rendah, kesulitan berkonsentrasi, serta ketertinggalan dalam memahami materi pelajaran, yang pada akhirnya memperlebar kesenjangan pendidikan antarwilayah dan kelompok sosial. Aspek psikososial juga tidak luput dari pengaruh buruk kekurangan gizi, di mana anak-anak yang hidup dalam tekanan ekonomi, keterbatasan makanan, dan lingkungan keluarga yang kurang suportif berisiko mengalami gangguan mental seperti kecemasan, stres, hingga depresi. Dalam jangka panjang, situasi ini mengancam kualitas sumber daya manusia Indonesia,

karena anak-anak yang seharusnya menjadi generasi penerus justru tumbuh dalam kondisi yang tidak mendukung potensi optimal mereka. Pemerintah, lembaga pendidikan, dan keluarga perlu bekerja sama dalam merumuskan solusi konkret yang tidak hanya bersifat reaktif, tetapi juga preventif dan berkelanjutan dengan berbasis pada pendekatan ilmiah serta data akurat. Kesimpulannya, kekurangan gizi selama pandemi tidak dapat dipandang sebagai isu kesehatan semata, melainkan sebagai masalah multidimensi yang membutuhkan komitmen kolaboratif seluruh pihak demi menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan produktif sebagai fondasi masa depan bangsa.

B. Saran

Saran strategis untuk mengatasi dampak kurangnya asupan gizi pada anak selama pandemi perlu diarahkan pada upaya praktis dan berkelanjutan dengan melibatkan berbagai sektor secara kolaboratif. Pemerintah sebaiknya memperluas distribusi bantuan pangan bergizi berbasis data kebutuhan masyarakat, khususnya di daerah rawan gizi. Lembaga pendidikan perlu mengintegrasikan edukasi gizi dalam kurikulum dan kegiatan sekolah guna meningkatkan kesadaran pentingnya nutrisi sejak dini. Kapasitas tenaga kesehatan juga perlu diperkuat untuk menyediakan layanan konsultasi gizi berbasis komunitas agar menjangkau kelompok rentan secara tepat dan cepat.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmar, D. S., & Azzajjad, M. F. (2025). Pendekatan Neuroeducation dalam Meningkatkan Perkembangan Kognitif dan Sosial Anak Usia Golden Age. *Golden Age and Inclusive Education*, 2(1).
- Dini, J. P. A. U. (2022). Dampak pandemi covid-19 terhadap status gizi pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3024-3033.
- Judijanto, L., Wibowo, G. A., Hakpantria, H., Nuryanneti, I., Apriyanto, A., Firdaus, A., ... & Efitra, E. (2024). *Karya Tulis Ilmiah: Panduan Praktis Menyusun Karya Tulis Ilmiah*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kuncorowati, Y., & Angestika, L. (2021). Keragaman Konsumsi Pangan Balita dan Pengetahuan Gizi Ibu Perkotaan saat

- Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 40-51.
- Majid, M., Tharihk, A. J., & Zarkasyi, R. (2022). *Cegah stunting melalui perilaku hidup sehat*. Penerbit NEM.
- Neherta, N. M. (2023). *Intervensi Pencegahan Stunting (Pendekatan Terpadu untuk Mencegah Gangguan Pertumbuhan pada Anak)*. Penerbit Adab.
- Nisa, L. S., & Siska, D. (2021). Kajian Penanggulangan Gizi Buruk di Kalimantan Selatan. *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 16(2), 237-251.
- Ntambara, J., & Chu, M. (2021). The risk to child nutrition during and after COVID-19 pandemic: what to expect and how to respond. *Public health nutrition*, 24(11), 3530-3536.
- Oktaviasari, D. I., Afif, A., Nurkhalim, R. F., & Urbaningrum, N. (2023). Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Anak Pra-Sekolah pada Masa Pandemi Covid-19. *JENGALA*, 2(1), 1-7.
- Patimah, S. (2021). *Stunting mengancam human capital*. Deepublish.
- Purwaningsih, E. (2023). Kebijakan Terkait Krisis Kesehatan: Analisa Kebutuhan Tenaga Kesehatan Selama Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI*, 12(02), 67.
- Rahmatika, Q. T., Mulyono, S., & Rahmadiyah, D. C. (2023). Feeding practices and child stunting during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. *Journal of Public Health in Africa*, 14(2), 5.
- Ramadhani, A., Wahyuni, S. D., Agusfiranda, A., Elvania, E., Seftiani, N., & Khairati, S. (2024). Optimization of Nutrition in Supporting Child Growth and Development. *INTERDISIPLIN: Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 1(5), 338-355.
- Risnawati, F., & Nurhayati, F. (2022). Prevalensi Status Gizi Buruk Siswa Sekolah Dasar Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Magepanda. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 27-32.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Eriyani, T., & Pebrianti, S. (2025). Aksi sosial petualangan rasa: menjelajahi dunia makanan bergizi untuk tumbuh kembang pada anak sekolah dasar. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 63-76.
- Supriani, A., Rosyidah, N. N., Herlina, Y., Widiyawati, R., Sholeh, R., & Ardiyanto, F. R. (2022). Pemeriksaan kesehatan serta sosialisasi peningkatan kesehatan ibu dan anak untuk mencegah stunting. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*, 1(6), 43-53.
- Trinursari, S., Sulistiyani, S., & Ratnawati, L. Y. (2022). Konsumsi, aktivitas fisik, status gizi anak sekolah dasar pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(4), 234-243.
- Wahyu, A., Ginting, L., & Sinaga, N. D. (2022). Jumlah Anak, Jarak Kelahiran Anak dan Peran Ayah dengan Kejadian Stunting Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 535-543.
- Widya, R., Setyaningrum, S., & Siregar, D. J. S. (2023). *REVITALISASI GIZI ANAK: Produk Ternak Yang Asuh Sebagai Solusi Stunting*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.