

## **Dampak Kebijakan Karantina Wilayah Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Berat Badan Anak Dan Remaja (*Impact of Lockdown Policy during COVID-19 Pandemic on Children and Adolescent Body Weight*)**

**Augriy Nauli Tampubolon<sup>1</sup>**

**Abstrak:** Pandemi COVID-19 menyebabkan banyak negara untuk menerapkan kebijakan karantina wilayah. Pembatasan mobilitas tersebut menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik termasuk pada anak-anak dan remaja. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur. Ditemukan bahwa terjadi peningkatan berat badan dan prevalensi obesitas pada anak-anak dan remaja jika dibandingkan sebelum masa karantina dengan saat atau setelahnya. Dibutuhkan upaya untuk menangani kondisi yang tidak ideal ini agar tidak menambah beban kesehatan.

**Kata Kunci:** Covid-19; Berat Badan Anak; Berat; Karantina

**Abstract:** *The COVID-19 pandemic has caused many countries to implement lockdown policies. This mobility limitation causes reduced physical activity, including in children and adolescents. This study uses a literature review method. It was found that there was an increase in body weight and prevalence of obesity in children and adolescents when compared before the quarantine period with during or after the period. Efforts are needed to deal with these non-ideal conditions so as not to add to the health burden.*

**Keywords:** *COVID-19; Children Weight; Adolescent Weight*

### **PENDAHULUAN**

Sejak dideklarasikan sebagai pandemi oleh World Health Organization pada 11 Maret 2020, coronavirus disease 2019 (COVID-19) sudah banyak menyebabkan dampak pada seluruh dunia. Tercatat hingga Juni 2022, COVID-19 telah mencatatkan kasus konfirmasi sebanyak lebih dari 500 juta kasus dan kasus kematian lebih dari 6 juta kasus (1). Demi menurunkan angka kasus virus COVID-19 yang dapat menyebar dengan cepat setiap harinya, pemerintah di berbagai belahan negara menerapkan beragam kebijakan yang diharapkan dapat mencegah penyebaran COVID-19. Salah satu kebijakan tersebut adalah kebijakan lockdown atau karantina wilayah.

Lockdown atau karantina wilayah merupakan kebijakan pemerintah yang membatasi mobilitas masyarakat dan menginstruksikan untuk tetap di dalam rumah atau tempat tinggalnya masing-masing, sehingga kebijakan ini membatasi aktivitas fisik masyarakat (2).

Kebijakan lockdown pada berbagai negara memiliki karakteristiknya masing-masing. Di negara Inggris, lockdown dilakukan secara bertahap. Sementara di negara India, lockdown dilakukan secara ‘tegas dan tepat waktu’ (2). Negara Indonesia sendiri lebih menerapkan karantina wilayah pada beberapa daerah dan tidak melakukan lockdown secara nasional (3).

Kebijakan pembatasan mobilisasi tersebut tentu mempengaruhi semua lapisan masyarakat dalam

---

<sup>1</sup> Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi

melakukan aktivitas fisik, termasuk anak-anak dan remaja. Hal ini terlihat dari penutupan sekolah-sekolah dan mengubahnya menjadi pembelajaran jarak jauh (4). Di rumah, anak-anak dan remaja memiliki kesempatan lebih untuk berleha-leha dan mengurangi kesempatan mereka untuk melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga (4). Faktor-faktor tersebut dapat mendorong terjadinya peningkatan berat badan pada anak-anak hingga menyebabkan obesitas. Dampak ini dapat berakibat hingga setelah kebijakan lockdown dihentikan. Kenaikan berat badan hingga obesitas tentu merupakan hal yang berbahaya, karena jika dilihat pada hasil penelitian lain, ditemukan bahwa obesitas menjadi penyebab kematian tunggal terbesar dan paling umum pada pasien COVID-19 secara global (5).

Tujuan pembuatan artikel ini adalah untuk menemukan hasil-hasil penelitian yang menunjukkan dampak dari lockdown atau karantina wilayah terhadap berat badan pada anak-anak dan remaja. Selain itu, juga mencari tahu dampak lockdown terhadap pola aktivitas fisik anak-anak dan remaja.

### **PERNYATAAN PENDAPAT**

Dampak kebijakan karantina wilayah selama pandemi COVID-19 terhadap berat badan anak dan remaja adalah peningkatan berat badan dan prevalensi obesitas.

Apakah Anda pernah memperhatikan bahwa selama masa karantina wilayah, banyak anak dan remaja yang mengalami peningkatan berat badan? Hal ini memunculkan pertanyaan penting tentang dampak kebijakan karantina wilayah terhadap kesehatan anak dan remaja, apakah karantina wilayah benar-benar dapat berkontribusi pada masalah berat badan dan obesitas pada kelompok ini?

Saya memiliki pendapat bahwa dampak kebijakan karantina wilayah selama pandemi COVID-19 terhadap berat badan anak dan remaja perlu mendapatkan perhatian serius. Kajian literatur menunjukkan peningkatan berat badan dan prevalensi obesitas pada anak-anak dan remaja selama masa karantina wilayah. (4a)(5) Penelitian menemukan bahwa faktor utama yang menyebabkan peningkatan berat badan adalah asupan makanan yang tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan serta kurangnya aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja. (5) Namun, penelitian yang dilakukan pada remaja di Indonesia menunjukkan tidak ada perubahan yang signifikan pada berat badan, indeks massa tubuh (IMT), atau status gizi responden selama masa karantina wilayah. (4b)(5) Meskipun demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak kebijakan karantina wilayah terhadap berat badan anak dan remaja. Saya percaya bahwa upaya-upaya pencegahan dan intervensi perlu dilakukan untuk mengatasi masalah peningkatan berat badan pada anak-anak dan remaja selama masa karantina wilayah, termasuk pengaturan pola makan sehat dan peningkatan aktivitas fisik. Hal ini penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan anak-anak dan remaja selama pandemi COVID-19.

### **PENGEMBANGAN ARGUMEN**

Sejak dideklarasikan sebagai pandemi oleh World Health Organization pada 11 Maret 2020, COVID-19 telah menyebabkan dampak yang signifikan di seluruh dunia. Banyak negara memberlakukan kebijakan karantina wilayah untuk mencegah penyebaran virus ini. Salah satu dampak dari kebijakan karantina wilayah adalah berkurangnya aktivitas fisik termasuk pada anak-anak dan remaja. (2)

Studi yang dilakukan menggunakan database World Health Organization (WHO), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), COVID-19, Google Scholar, dan ScienceDirect menunjukkan bahwa selama masa karantina wilayah, terjadi peningkatan berat badan dan prevalensi

obesitas pada anak-anak dan remaja. (2)

Sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa anak-anak mengalami peningkatan berat badan secara drastis pada masa karantina wilayah akibat asupan makanan yang tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan dan kurangnya aktivitas fisik. Namun, pada remaja di Indonesia, tidak ditemukan perubahan yang signifikan pada berat badan, indeks massa tubuh (IMT), maupun status gizi selama masa karantina. (4)

Penelitian lain menemukan bahwa selama masa karantina wilayah, anak-anak mengalami peningkatan berat badan yang signifikan akibat kurangnya aktivitas fisik dan perubahan pola makan yang tidak sehat. Hal ini juga terjadi di beberapa negara seperti Amerika Serikat dan Cina. (5)

Dengan adanya peningkatan berat badan pada anak-anak dan remaja selama masa karantina wilayah, perlu adanya upaya untuk mengatasi kondisi ini agar tidak menambah beban masalah obesitas di masa depan. Pemerintah dan masyarakat perlu bekerja sama dalam menyediakan akses dan dukungan untuk aktivitas fisik yang cukup dan pola makan yang seimbang bagi anak-anak dan remaja selama pandemi COVID-19. (5)

Pengembangan argumen dapat dilakukan dengan menggunakan informasi yang diberikan dalam dokumen dan mencari dukungan tambahan dari sumber-sumber lain. Berikut adalah pengembangan argumen berdasarkan dokumen ini:

1. Kebijakan karantina wilayah selama pandemi COVID-19 memiliki dampak negatif terhadap berat badan anak dan remaja.
  - Dokumen ini mengungkapkan bahwa kebijakan karantina wilayah mengakibatkan penurunan aktivitas fisik, termasuk pada anak-anak dan remaja (8).
  - Kajian literatur menunjukkan adanya peningkatan berat badan dan prevalensi obesitas pada anak-anak dan remaja selama masa karantina wilayah (8).
  - Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak mengalami peningkatan berat badan secara drastis selama masa karantina wilayah, disebabkan oleh asupan makanan yang tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan dan kurangnya aktivitas fisik (5).
2. Dampak kebijakan karantina wilayah terhadap berat badan dapat berbeda antara anak-anak dan remaja.
  - Studi yang dilakukan pada remaja di Indonesia menunjukkan tidak adanya perubahan yang signifikan pada berat badan, indeks massa tubuh (IMT), maupun status gizi responden sebelum dan saat masa karantina wilayah (4).
  - Namun, penelitian ini menyatakan perlunya penelitian lebih lanjut dengan partisipan yang lebih banyak untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif (4).
  - Di sisi lain, penelitian menemukan peningkatan berat badan yang drastis pada anak-anak selama masa karantina wilayah, disebabkan oleh asupan makanan yang tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan dan kurangnya aktivitas fisik (5).
3. Pentingnya mengatasi dampak negatif kebijakan karantina wilayah terhadap berat badan anak dan remaja.
  - Peningkatan berat badan dan prevalensi obesitas pada anak-anak dan remaja selama masa karantina wilayah memiliki dampak buruk terhadap kesehatan, termasuk meningkatkan resiko terkena penyakit serius seperti COVID-19 (8).
  - Upaya perbaikan kesehatan perlu dilakukan untuk mengatasi kenaikan berat badan dan prevalensi obesitas yang disebabkan oleh kebijakan karantina wilayah pada anak dan remaja (5).

- Dokumen ini menyoroti perlunya akses terhadap makanan bergizi dan kegiatan aktivitas fisik yang memadai bagi anak-anak dan remaja selama masa karantina wilayah (5).

## **REKOMENDASI ATAU SOLUSI**

Berikut beberapa solusi yang dapat diambil untuk mengatasi dampak kebijakan karantina wilayah terhadap berat badan anak dan remaja selama pandemi COVID-19 :

1. Edukasi tentang pola makan sehat: Dalam kondisi karantina wilayah, penting untuk memberikan edukasi kepada anak-anak dan remaja tentang pentingnya pola makan sehat. Anak-anak dan remaja perlu diberikan pemahaman mengenai jenis makanan yang seimbang, seperti mengonsumsi buah-buahan, sayuran, protein, dan karbohidrat sehat (5).
2. Promosikan aktivitas fisik: Meskipun dalam keadaan karantina wilayah, tidak berarti anak-anak dan remaja harus mengurangi aktivitas fisik sepenuhnya. Promosikan kegiatan fisik yang aman dan bisa dilakukan di dalam rumah, seperti senam atau olahraga ringan. Selain itu, mengajak anak-anak melakukan aktivitas fisik di luar rumah dengan mematuhi protokol kesehatan yang berlaku juga dapat menjadi alternatif (4).
3. Dukungan keluarga: Peran keluarga sangat penting dalam menjaga pola makan sehat dan memotivasi anak-anak dan remaja untuk tetap aktif selama karantina wilayah. Keluarga dapat mendukung dengan menjaga asupan makanan yang sehat di rumah dan melibatkan anak-anak dan remaja dalam aktivitas fisik bersama (5).
4. Pembatasan akses terhadap makanan tak sehat: Selama karantina wilayah, penting untuk membatasi akses anak-anak dan remaja terhadap makanan tak sehat atau makanan cepat saji (5).
5. Peningkatan partisipasi dalam penelitian: Melakukan penelitian lebih lanjut tentang dampak kebijakan karantina wilayah terhadap berat badan anak dan remaja dapat memberikan informasi yang lebih detail dan akurat. Partisipasi dalam penelitian dapat membantu dalam mengidentifikasi masalah yang ada dan menemukan solusi yang lebih efektif (4).

Dengan menerapkan solusi di atas, diharapkan dapat mengurangi dampak negatif kebijakan karantina wilayah terhadap berat badan anak dan remaja selama pandemi COVID-19.

## **PENDEKATAN AKHIR**

Dampak kebijakan karantina wilayah selama pandemi COVID-19 terhadap berat badan anak dan remaja telah diteliti melalui kajian literatur. Penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan berat badan dan prevalensi obesitas pada anak-anak selama masa karantina wilayah. Hal ini disebabkan oleh asupan makanan yang tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan dan kurangnya aktivitas fisik. Namun, penelitian pada remaja di Indonesia menunjukkan tidak ada perubahan yang signifikan pada berat badan, indeks massa tubuh (IMT), maupun status gizi responden sebelum dan saat masa karantina. Meskipun demikian, perlu dilakukan upaya untuk mengatasi kondisi ini agar tidak menambah beban kesehatan anak dan remaja.

Dalam menghadapi dampak pandemi COVID-19, penting bagi kita semua untuk memperhatikan kesehatan anak dan remaja. Mari kita perhatikan pola makan yang sehat dan tingkatkan aktivitas fisik. Kita juga perlu terus mendukung dan mendorong kebijakan yang mendukung kesehatan anak-anak dan remaja selama masa karantina wilayah.

## PENUTUP

Penelitian menemukan bahwa karantina wilayah selama pandemi COVID-19 berdampak pada peningkatan berat badan anak dan remaja. Lebih dari itu, ditemukan juga peningkatan pada prevalensi obesitas dan penurunan pada aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak dan remaja. Dibutuhkan strategi penanganan masalah secepatnya agar dapat segera diterapkan agar kelebihan berat badan tidak menambah beban kesehatan. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah mencari hasil penelitian yang lebih banyak lagi dan melakukan tinjauan literatur dengan dua atau lebih peneliti.

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, terdapat pemahaman bahwa kebijakan karantina wilayah selama pandemi COVID-19 telah berdampak pada berat badan anak dan remaja. Studi menunjukkan bahwa kebijakan ini menyebabkan peningkatan berat badan dan prevalensi obesitas pada anak dan remaja. Banyak faktor yang mempengaruhi, seperti asupan makanan yang tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan dan kurangnya aktivitas fisik. Meskipun dalam penelitian yang dilakukan pada remaja di Indonesia tidak ditemukan perubahan yang signifikan pada berat badan, indeks massa tubuh (IMT), dan status gizi responden, peningkatan berat badan yang signifikan terjadi pada anak-anak.

Kebijakan karantina wilayah yang diterapkan selama pandemi COVID-19 memang sangat penting untuk melindungi kesehatan masyarakat. Namun, kita perlu menyadari bahwa dampak dari kebijakan ini juga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan anak dan remaja, terutama terkait dengan berat badan dan prevalensi obesitas. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mengambil langkah-langkah yang tepat guna mengatasi masalah ini, seperti mengedukasi anak-anak dan remaja tentang pola makan yang sehat dan mendorong mereka untuk tetap aktif secara fisik. Dengan demikian, kita dapat menjaga kesehatan generasi masa depan .

## DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. WHO. Coronavirus (COVID-19) Dashboard | WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard With Vaccination Data [Internet]. 2023 [cited 2023 Nov 3]. Available from: <https://covid19.who.int/>
- Onyeaka H, Anumudu CK, Al-Sharify ZT, Egele-Godswill E, Mbaegbu P. COVID-19 pandemic: A review of the global lockdown and its far-reaching effects. *Sci Prog* [Internet]. 2023 [cited 2023 Nov 3];104(2):1–18. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/00368504211019854>
- Sanur D. Wacana Kebijakan Lockdown Dalam Menghadapi Covid-19 Di Indonesia. *Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*. 2020;12(6):25–30.
- Rundle AG, Park Y, Herbstman JB, Kinsey EW, Wang YC. COVID-19–Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children. *Obesity*. 2020 Jun 1;28(6):1008–9.
- Barrera EL, Miljkovic D. The link between the two epidemics provides an opportunity to remedy obesity while dealing with Covid-19. *J Policy Model* [Internet]. 2023;44(2):280–97. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jpolmod.2022.03.002>
- Snyder H. Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *J Bus Res* [Internet]. 2019;104(March):333–9. Available from:

<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Kuswanto CW, Rafitasari H. Perkembangan Fisik Anak Usia Dini Saat Work From Home Selama Pandemi Covid-19. *J*

*Pendidik Anak*. 2022;11(1):87–97. Nadhiroh LL, Fauziyah NF. Pandemi Covid 19 Menyebabkan Perubahan Pola Makan dan Aktivitas Fisik serta Berhubungan dengan Status Gizi Anak SD Brati 01 di Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Publik Ilmu Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*. 2022;9(2):177–84.

Rukmana E, Permatasari T, Emilia E. The Association Between Physical Activity with Nutritional Status of Adolescents During the COVID-19 Pandemic in Medan City. *J Dunia Gizi*. 2020;3(2):88–93.

Agustian H, Putra AE, Hendsun H, Sumampouw HC, Firmansyah Y. Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh, dan Status Gizi antara Sebelum dan Saat Masa Pandemi COVID-19 Akibat Pembelajaran Jarak Jauh. *J Med Utama*. 2021;02(2):741–9.

Pranyoto C. COVID-19 Pandemic and Child Malnutrition in Indonesia |UNICEF USA [Internet]. *Nutrition*. 2022 [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://www.unicefusa.org/stories/covid-19-worsens-double-burden-childmalnutrition-indonesia/39391>

Mulugeta W, Hoque L. Impact of the COVID-19 lockdown on weight status and associated factors for obesity among children in Massachusetts. *Obes Med* [Internet]. 2020; 100325. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2021.100325>

Browne NT, Snethen JA, Greenberg CS, Frenn M, Kilanowski JF, Gance-Cleveland B, et al. When Pandemics Collide: The Impact of COVID-19 on Childhood Obesity. *J Pediatr Nurs* [Internet]. 2021;56:90–8. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.pedn.202011.004>.

Jia P, Zhang L, Yu W, Yu B, Liu M, Zhang D, et al. Impact of COVID-19 lockdown on activity patterns and weight status among youths in China: the COVID-19 Impact on Lifestyle Change Survey (COINLICS). *Int J Obes* [Internet]. 2021;45(3):695–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/s41366-020-00710-4>

Ge W, Hu J, Xiao Y, Liang F, Yi L, Zhu R, et al. COVID-19–Related Childhood BMI Increases in China: A Health Surveillance–Based Ambispective Cohort Analysis. *Am J Prev Med* [Internet]. 2022;000(000):1–9. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2022.04.015>

O’Connell M, Smith K, Stroud R. The dietary impact of the COVID-19 pandemic. *J Health Econ*. 2022;84(June):102641.

Araújo LA de, Veloso CF, Souza M de C, Azevedo JMC de, Tarro G. The potential impact of the COVID-19 pandemic on child growth and development: a systematic review. *J Pediatr (Rio J)* [Internet]. 2021;97(4):369–77. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2020.08.008>