

## LLHPB 'Aisyiyah DIY, Edukasi Ketangguhan Fisik Keluarga di Masa Covid-19

Senin, 21-09-2020

**MUHAMMADIYAH.OR.ID, YOGYAKARTA** – Webinar Seri III Lembaga Lingkungan Hidup dan Penanggulangan Bencana (LLHPB) Pimpinan Wilayah 'Aisyiyah (PWA) DIY dengan tema Edukasi di Masa Covid-19 menghadirkan narasumber Ummy Aisyah N, SST.FT.,M.Fis.,AIFO-Fi, Dosen prodi Fisioterapi Unisa Yogyakarta dan Sunarti, S.KM, M.Si, Dosen Prodi Gizi UAD. Kegiatan ini merupakan rangkaian program Keluarga Lenteng yang diselenggarakan LLHPB 'Aisyiyah bekerja sama dengan The Asia Foundation (TAF).

Ketua PWA DIY, Zulaikha menyampaikan tiga aspek ketahanan keluarga di masa pandemi di hadapan peserta webinar yang terdiri dari Guru-guru TK ABA se-DIY. "Aspek pertama adalah dari sisi agama, sebagai orang tua menyampaikan kepada anak bahwa pandemi ini adalah ujian dari Allah SWT sebagai bentuk kasih sayang, supaya kita lolos ujian ini," ungkapnya, Senin (21/9).

Aspek kedua adalah mental, Zulaikha memaparkan bahwa menanamkan pada anak bahwa mereka adalah generasi tangguh yang mampu bertahan di masa pandemi, bukan generasi malas-malasan dan generasi 'rebahan' karena aktifitas banyak dilakukan di rumah.

Zulaiha menambahkan kepada anak kita harus menyampaikan hal yang positif, belajar di rumah adalah sebagai bentuk kita mendapat kesempatan memanfaatkan teknologi masa kini. Aspek ketiga adalah fisik/ketahanan tubuh. Untuk ketahanan tubuh perlu didukung dengan olah raga, makan makanan yang baik dan bergizi baik untuk anak maupun orang tua.

Sebagai pembuka acara Webinar LLHPB Seri 3 Ketua LLHPB Pimpinan Pusat 'Aisyiyah, Endang Pudyastuti menyampaikan banyak terima kasih atas kerja sama dan kekompakan seluruh keluarga 'Aisyiyah yang telah turut menumbuhkan ketangguhan keluarga di masa pandemi dalam program Keluarga Lenteng ini.

"Harapannya yang disampaikan dalam webinar ini, yang tentunya bermanfaat bagi para guru dan Warga 'Aisyiyah, dapat disebarkan kepada wali murid, sehingga manfaatnya lebih luas lagi," tuturnya.

Mengusung sub-tema "Upaya peningkatan ketahanan tubuh anak era pendemi perspektif Fisioterapi", Ummy Aisyah, sebagai narasumber menyampaikan dampak yang banyak dihadapi anak di masa pandemi ini. "Selama pandemi kan anak belajar di rumah, orang tua tidak jarang memberikan makanan atau cemilan untuk belajar namun kurang bergerak melakukan aktifitas fisik. Hal ini yang mengakibatkan banyak anak terkena obesitas," jelasnya.

Selain obesitas, dampak yang terjadi pada anak karena kurangnya aktifitas fisik juga dapat mengakibatkan terhambatnya perkembangan tubuh anak akibat dari kurang nutrisi dalam tubuh dan mengakibatkan depresi akibat produksi hormon endorphin yang kurang.

Disamping pentingnya aktifitas fisik, kebutuhan gizi juga sangat diperlukan bagi anak usia sekolah untuk menunjang kegiatan belajar dan tumbuh kembangnya. Hal ini disampaikan oleh Sunarti yang berkesempatan menyampaikan sub-tema "Tatalaksana gizi anak TK /PAUD di era pandemi dan adaptasi baru".

"Masalah kurangnya gizi pada anak yang menyebabkan stunting sebenarnya sudah banyak terjadi

sebelum masa pandemi. Akan tetapi di masa pandemi ini semakin banyak kasusnya. Bertambahnya kasus gizi buruk kemungkinan besar dikarenakan ketidak mampuan orang tua dalam memberikan makan bergizi pada anak akibat berkurangnya kemampuan ekonomi keluarga selama masa pandemic,” pungkasnya. (Aphin)