**PRAKATA**

Pandemi Covid 19 merupakan pandemi yang harus diwaspadai oleh semua fihak termasuk orang tua yang mempunyai anak yang rentan terhadap pandemi tersebut. Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh orang tua adalah asupan gizi untuk anak agar anak mempunyai kekebalan tubuh yang maksimal. Disamping itu adalah pendidikan anak di masa pandemi Covid 19 dimana aspek pendidikan bergeser dari offline menjadi online dan ini akan merubah mainsed orang tua terhadap pendidikan.

Kewaspadaan orang tua terhadap bahaya pandemi covid 19 ini sebenarnya untuk menjaga anak terhindar dari bahaya covid 19 dan menjamin masa depan anak. Dampak kurangnya nutrisi dapat mempengaruhi pertumbuhan anak, sekaligus juga mempengaruhi perkembangan anak dan performa di sekolah. Dampak jangka panjang, krisis Covid-19 dikhawatirkan akan meningkatkan prevalensi stunting dan obesitas. Ini seiring terbatasnya aktivitas fisik dan meningkatnya konsumsi makanan olahan secara terus menerus yang mengandung kadar gula, garam dan lemak yang tinggi. “Kedua hal ini harus diwaspadai dan akan membahayakan masa depan mereka. Terutama akan meningkatkan resiko penyakit degeneratif yang akan mereka dapatkan di saat anak-anak ini masuk pada usia remaja dan dewasa muda,” paparnya. Tak kalah mengkhawatirkan adalah selama pandemi ini, anak juga mengalami keterlambatan imunisasi. Sebab, selama masa pandemi orang tua hanya menganggap bahwa membawa anak ke pusat kesehatan atau rumah sakit hanya benar-benar mendesak saja.

dr Johny menjelaskan selama masa pandemi ini, orang tua disarankan untuk memenuhi kebutuhan dasar anak sesuai usia mereka, dan selalu melakukan modifikasi pada asupan makannya. Anak juga butuh penjelasan mengenai kondisi masa pandemi. Penjelasan dari para orang tua ini harus disesuaikan dengan usia anak, usahakan menggunakan kata-kata yang bersifat tidak menyalahkan orang lain. Batasi paparan berita mengenai pandemi kepada anak atau tidak terlalu banyak berita dapat menyebabkan anak mengalami ansietas atau gangguan kecemasan. Usahakan anak memiliki rutinitas yang saat setiap hari, seperti bangun tidur makan, bermain, belajar dan tidur malam.“Buat aktivitas belajar rumah bagi anak sesuai usia mereka dan gunakan aplikasi teknologi untuk tetap berinteraksi sosial dengan orang lain,”