

LINDUNGI DARI PANDEMI COVID-19

Jutaan Anak Tidak Sedang Baik-baik Saja

ANAK-anak menjadi salah satu kelompok yang sangat rentan kondisi kesehatannya di masa pandemi Covid-19 yang telah berlangsung lebih dari setahun di Indonesia. Kondisi anak-anak sekarang ini tidak sedang baik-baik saja, baik dari aspek kesehatan, psikologis, pendidikan, tumbuh kembang, maupun aspek lainnya. Bagaimana tidak, pandemi Covid-19 telah mempengaruhi seluruh aspek kehidupan sosial, kemasyarakatan, budaya, ekonomi, pendidikan, lingkungan, dan sebagainya. Anak-anak pun tak lepas dari dampak ikutannya.

Kondisi 80 juta anak Indonesia yang tidak sedang baik-baik saja ini pun diakui Pemerintah. Sebab, sekitar 60 juta anak-anak Indonesia telah kehilangan masa indah di sekolah, sebagian bahkan dalam pembelajaran jarak jauh (PJJ) pun tidak bisa mengikutinya karena keterbatasan beragam fasilitas. Anak-anak juga banyak yang kehilangan kesempatan bermain dan mengenal alam terbuka.

Sementara di dunia maya yang pada masa pandemi ini menjadi lahan aktivitas masyarakat termasuk anak-anak, tak luput dari munculnya ancaman berupa perundungan atau pemuliaan, diskriminasi, dan kekerasan verbal melalui media sosial.

Tekanan Beban Mental

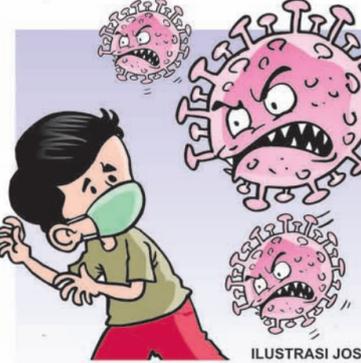
Juru Bicara Pemerintah untuk Covid-19 yang juga Duta Adaptasi Kebiasaan Baru dr Reisa Broto Asmoro mengakui, tekanan dan beban mental anak-anak di masa pandemi pasti tidak ringan dan tidak mudah menjalaninya. "Apalagi yang paling menyedihkan, beberapa dari anak Indonesia, kehilangan orangtua mereka yang tidak dapat diselamatkan, karena terpapar Covid-19," ujar dr Reisa di Jakarta baru-baru ini.

Ia menyatakan turut berduka cita atas kehilangan para orangtua, dan mendoakan yang terbaik bagi ayah bunda yang telah berpulang. "Semoga Tuhan memberikan kekuatan dan kesabaran bagi anak-anak yang ditinggalkan. Pada masa pandemi ini, anak Indonesia harus makin kita lindungi agar masa depan mereka, masa depan kita juga, jauh lebih baik," ucap dr Reisa.

Juru Bicara Vaksinasi Covid-19 Kementerian Kesehatan dr Siti Nadia

Tarmizi MEpid juga mengakui, pandemi Covid-19 berdampak langsung dan tidak langsung terhadap anak dan remaja Indonesia. Perlu untuk menyisihkan pemikiran dan usaha, untuk menanggulangi dampak pandemi terhadap tumbuh kembang anak dan remaja Indonesia.

"Pemerintah telah berupaya memberikan perlindungan melalui vaksinasi Covid-19 bagi anak dan remaja usia 12-17 tahun, namun permasalahan kompleks akibat Covid-19 perlu ditanggulangi bersama," tandas dr Siti Nadia dalam Dialog Produktif Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPC-PEN).



ILUSTRASI JOS

Dikemukakan, target capaian herd immunity Indonesia bertambah dari sebelumnya 181,5 juta sasaran menjadi 182 juta sasaran, karena sudah boleh memvaksinasi anak dan remaja usia 12-17 tahun.

Dijelaskan, vaksinasi dengan sasaran usia 12-17 dilaksanakan di fasilitas layanan kesehatan serta di sekolah-sekolah. Pemerintah bekerja sama dengan sekolah-sekolah untuk memberikan layanan vaksinasi. Distribusi vaksin yang dilakukan juga sudah termasuk untuk alokasi vaksinasi bagi remaja.

Ia menyampaikan pesan kepada para orangtua, agar selalu menjaga anak-anaknya melalui penerapan protokol kesehatan yang ketat. "Artinya anak-anak jangan dihadapkan pada risiko penularan Covid-19 seperti diajak ikut melakukan perjalanan atau makan-makan di luar rumah. Kita tahu risiko penularan itu sangat besar saat beraktivitas di luar rumah," pesan dr Siti Nadia.

Di samping memprioritaskan hak

untuk mendapatkan kesehatan, Pemerintah juga terus mengupayakan agar anak-anak Indonesia mendapatkan hak pendidikan yang berkualitas. Seperti disampaikan Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kemendikbudristek Jumeri STP MSI, pendidikan menjadi salah satu fokus perhatian Pemerintah di masa pandemi ini. "Setelah situasi pandemi nanti mereda, kita upayakan secepat mungkin agar sekolah bisa melakukan pembelajaran tatap muka (PTM) meskipun masih terbatas," kata Jumeri.

Diakui, pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (PJJ) di berbagai daerah sangat beragam. Implementasi PJJ sangat dipengaruhi akses pembelajaran secara online baik berupa jaringan internet, kemampuan finansial keluarga untuk membeli paket data komunikasi, dan sebagainya.

"Ada ketimpangan yang luar biasa antara daerah maju dengan daerah 3T (tertinggal, terluar, terdepan). Capaian pembelajaran anak-anak kita akhirnya memiliki kesenjangan. Jadi di rumah, diharapkan orangtua untuk mendampingi putra-putrinya ketika belajar. Orangtua jadi teman ketika belajar. Jangan memerintah anak, tapi diajak untuk bekerja sama. Ini mengembalikan konsep pendidikan pertama ada di keluarga," paparnya.

Dampak Sosial Ekonomi

Direktur Bidang Keluarga, Perempuan, Anak, Pemuda dan Olahraga Kementerian PPN/Bappenas Woro S Sulistyanyingrum ST MIDS, juga juga menyoroti seringnya orang terjebak dan beranggapan Covid-19 hanya berdampak pada orang dewasa. Padahal kenyataannya, anak-anak rentan sekali terpapar Covid-19 dan dampaknya juga tidak hanya pada kesehatan tapi sosial ekonomi.

Woro mengakui, ekonomi keluarga yang tertekan akibat pandemi, akhirnya berpengaruh pula terhadap pemenuhan gizi anak-anak dan berpotensi menimbulkan stunting maupun problem lainnya.

"Bahkan pada awal pandemi 2020 lalu, layanan imunisasi anak terhambat dan banyak pula masyarakat yang takut datang ke layanan kesehatan, sehingga anak-anak tidak mendapatkan imunisasi lengkap yang seharusnya diperoleh dalam kondisi normal," ungkap Woro. (MN Hasan)



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

Persiapan saat Isoman

Oleh dr. Dea Hardiana Agustin
(Dokter Umum RS JIH)

PANDEMI covid-19 di Indonesia masih belum terkendali. Bahkan dalam sebulan terakhir angka penambahan kasus makin tinggi. Tidak hanya dirawat di rumah sakit, pasien covid-19 juga banyak yang melakukan isolasi mandiri, baik di shelter ataupun di rumah.

Dengan banyaknya pasien yang melakukan isoman, Anda perlu tahu bagaimana menjalani isolasi mandiri yang benar.

Sesuai panduan yang diterbitkan oleh PAPDI (Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia), ada beberapa syarat yang harus dipenuhi untuk melakukan isolasi mandiri, yaitu pasien covid-19 tidak bergejala, atau bergejala ringan, dan lingkungan rumah/kamar memiliki ventilasi yang baik. Tentu diperlukan konsultasi terlebih dahulu dengan dokter untuk memastikan apakah Anda layak untuk melakukan isolasi mandiri atau tidak.

Harus Dipisahkan

Lalu, apa yang harus dilakukan saat isoman? Sesuai namanya, isolasi mandiri artinya pasien covid-19 harus dipisahkan dengan anggota keluarga lain sementara waktu. Penggunaan kamar sendiri adalah hal mutlak yang harus dilakukan oleh penderita covid-19 yang sedang isoman. Selain itu, meminimalisir penggunaan ruang bersama seperti dapur, kamar mandi, dan ruang lain. Jika memungkinkan, pisahkan penggunaan kamar mandi, namun jika hanya ada satu kamar mandi yang digunakan bersama, pastikan pasien harus membersihkan dan desinfeksi permukaan kamar mandi setiap selesai menggunakan.

Penerapan etika batuk, penggunaan masker, menjaga dan rajin cuci tangan, juga harus dilakukan untuk menjaga agar anggota keluarga lain tidak tertular. Jangan lupa untuk selalu memantau kondisi diri dengan memeriksa suhu tubuh dua kali sehari, mengukur saturasi oksigen dengan oximeter, dan memantau laju napas.

Jaga Ventilasi Ruangan

Meskipun sedang isolasi, adalah hal yang penting untuk menjaga ventilasi ruangan Anda dengan membuka jendela saat pagi hari, agar sirkulasi udara dapat berjalan baik dan sinar matahari dapat masuk. Serta berjemur di bawah sinar matahari 10-15 menit dan pastikan juga asupan makanan dengan gizi seimbang untuk membantu pemulihan.

Jika keluhan dan merasa sakit sedang atau berat, terutama sesak napas dan sangat lemas, segera hubungi RS/ambulans, atau segera ke IGD untuk mendapatkan pertolongan.

Selain itu, manfaatkan fasilitas telemedicine yang ditawarkan oleh RS, agar isoman Anda dapat terpantau oleh dokter. ***

- Penerapan etika batuk, penggunaan masker, menjaga dan rajin cuci tangan.
- Memantau kondisi diri dengan memeriksa suhu tubuh, mengukur saturasi oksigen dengan oximeter, dan memantau laju napas.
- Menjaga ventilasi ruangan agar sirkulasi udara dapat berjalan baik dan sinar matahari dapat masuk.
- Berjemur di bawah sinar matahari 10-15 menit



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

JANGAN SAMPAI ANAK KECANDUAN GAWAI

Ortu Komunikatif dan Kreatif Mendidik

Agar anak tidak bosan di rumah saja selama pandemi, banyak kegiatan menarik untuk anak yang tidak membosankan salah satunya dengan mengasah kreativitas, bergerak aktif. Secara psikis, dengan cara ini anak-anak tetap terjaga dengan baik di tengah pandemi ini.

Pandemi telah membuat banyak orang tua kewalahan dalam menghadapi anak-anak. Diharapkan, para orangtua bisa mendidik anak dengan cara-cara kreatif sehingga psikis anak tetap terjaga dengan baik.

Di samping itu, lanjut dia, keluarga juga harus dapat melindungi anak-anaknya dari paparan virus Korona.

"Orangtua adalah garda terdepan perlindungan anak dari Covid-19," ungkap

Amanda Siregar dari Rumah Autis menuturkan, orangtua bisa mengajak anak untuk mengasah kreativitas. Yakni dengan membuat origami, menggambar dan menempelnya.

Anak terus main gawai selama di rumah saja tak jarang membuat orangtua pusing. Nah, orangtua bisa memberikan kegiatan seru kepada si kecil yakni membuat mainan *do it yourself* (DIY) yang menyenangkan.

Salah satunya bermain origami yang menyenangkan bareng

anak-anak, bersama orangtua bisa berkreasi dengan si kecil membuat aneka gambar warna-warni.

Dituturkan Amanda Siregar, jika Anda mengajak si kecil berkreasi dengan metode DIY, membuat anak lebih kreatif. Daripada terlalu sering bermain gadget yang membuat anak sulit fokus.

"Mereka bisa belajar motorik dan belajar warna, kita alihkan dari gadget yang bisa merusak mata," kata Amanda saat memandu acara Casa Herbalife Nutrition; Panti Asehan Agape, Rumah Autis dan Bali Caring Community.

Mencari Ide Bersama

Agar orangtua tak kesulitan memilih, kata Amanda, bisa membujuk si kecil dengan cara seru. Misalnya mengajak mereka untuk mencari ide bersama-sama.

Kegiatan ini, menurut Amanda, dijamin bisa mengusir rasa bosan si kecil. Apalagi di

masa pandemi ini yang membuat mereka harus di rumah saja.

"Pasti di rumah kan boring di rumah, tapi kita kalau terus mencoba mereka akan cari sendiri dan terus dicoba," paparnya.

Amanda pun mencontohkan kreasi seru DIY untuk si kecil. Seperti membuat hasta karya D.I.Y Paper Snail, 3D Paper Jellyfish Craft dan Love Monster Puppet "Mohon apapun keadaannya, orangtua tetap tersenyum. Kita mungkin lapar, sedih, kecewa, dan lainnya. Tapi untuk anak jangan hal ini terjadi karena anak punya hak hidup dan sehat. Sehat bukan hanya fisik, tapi juga sehat secara jiwa," ajak Amanda.

Lebih jauh, dirinya mengungkapkan bahwa orangtua memiliki peran penting untuk membimbing tumbuh kembang anak-anak agar tetap optimal.

Sebagai generasi penerus, lanjut dia, hak-hak anak harus diperhatikan agar dapat bertum-



KR-Rini Suryati

Anak-anak gembira dan bangga dengan hasil karyanya.

buh dan berkembang menjadi anak-anak yang hebat di masa depan.

"Bangsa yang besar adalah bangsa yang melindungi anak-anak dan menghargai anak-anaknya," ujar Amanda.

Kebanyakan keterampilan origami ini bikin anak kreatif dan mengalihkan gadgetnya, ini juga bagus untuk motorik anak," ujar Amanda pekan lalu pada webinar Hari Anak Nasional 2021.

Warna cerah bagus membangun motorik anak, daya ingat, kreativitasnya. Tentu setiap warna kontras dan harus berbeda-beda.

Anak-anak sangat menyukai warna apalagi warna-warna yang sangat cerah. Saat mewarnai gambar mereka juga suka menggunakan warna-warna yang cerah baik itu warna biru, merah, kuning, jingga atau warna pelangi (mejikuhibiniu).

Permainan warna adalah kegiatan yang menyenangkan dan sangat disukai dan mengasyikkan bagi anak usia dini. Saat anak-anak mewarna gam-

bar, imajinasi dan kreativitas mereka akan berkembang.

Maka anak-anak perlu lebih banyak mengenal macam-macam warna melalui permainan warna supaya mereka bisa mencampurkan warna-warna yang ada sehingga muncul warna-warna yang baru, hal tersebut akan meningkatkan kreativitas anak.

Di usia anak-anak jika diberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri secara kreatif hal ini akan menimbulkan gairah untuk belajar," ujar Amanda.

Permainan warna dapat meningkatkan kreativitas. Oleh karena itu kegiatan permainan warna sangat baik untuk perkembangan kreativitas dan daya cipta anak. Dicontohkan misalnya membuat pot kaktus dengan bahan baku yang mudah didapatkan di sekitar kita. Seperti, lem stik, dobel plester, gunting, spidol, kertas HVS kertas karton dan kertas origami.

Bantu Orangtua
Sedangkan Andam Dewi dari

Herbalife Nutrition Indonesia mengatakan, sebetulnya tidak sulit mengajak anak bergerak. Orangtua juga bisa loh.

"Cari aktivitas mau gerak di rumah, anak-anak suka suasana ceria jadi bisa dipilihkan kayak senam," katanya.

Kemudian, anak juga bisa membantu orangtua agar mau gerak. Misalnya jalan keliling rumah, menyapu, pel, skipping di rumah atau bahkan menanam.

"Anak bisa bantu orangtua, misalnya dikatakan menanam dan ini mudah. Anak-anak suka kalau melakukan ini. Karena lihat tanamannya tumbuh jadi suka," imbuhnya.

sedang salah satu pengaruh Shylvia atau disapa Sisis menuturkan, agar anak enggak malas-malasan bisa diajak dance pakai lagu favorit. Jadi gadgetnya bisa dipakai cari lagu.

"Misal dance baby shark, atau kalau suka lagu Kpop ya boleh. Ajak anak untuk eksperimen dan bermain bersama agar mau gerak di rumah," tutupnya. (Rini Suryati)-d



KR-Rini Suryati

Keterangan Foto Tangkapan layar zoom.