

Prokes Psikologi pada Pembelajaran Daring

Oleh Dr Subarino

PANDEMI Covid-19 yang melanda Indonesia belum berakhir. Di beberapa daerah masih menunjukkan angka positif yang cukup tinggi. Hal ini menyebabkan pembelajaran tatap muka terbatas yang digaungkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan terancam belum bisa dilaksanakan di tahun ajaran baru yang akan datang. Keselamatan siswa dan guru perlu diutamakan.

Pembelajaran daring kemungkinan besar masih tetap dilaksanakan pada awal tahun pelajaran yang akan datang, sambil menunggu perkembangan wabah Covid-19. Oleh karena itu sekolah perlu menyusun strategi baru berdasarkan evaluasi terhadap pelaksanaan pembelajaran yang telah dilaksanakan hampir 1,5 tahun.

Beberapa kajian menunjukkan banyak permasalahan terhadap pelaksanaan pembelajaran daring selama pandemi. Permasalahan yang sering dijumpai adalah keterbatasan jaringan internet, boros kuota, tugas yang terlalu banyak, pembelajaran monoton, siswa bosan, dan orangtua tidak bisa mendampingi anaknya belajar. Permasalahan ini menyebabkan motivasi belajar siswa menjadi menurun yang dapat menyebabkan hilangnya pengalaman belajar (*learning loss*) dan meningkatnya angka putus sekolah.

Bahkan beberapa pakar mengkhawatirkan terjadinya ancaman hilang generasi (*lost generation*) akibat pandemi ini (Engzell et al, 2020). Oleh karena itu, sekolah perlu segera mengambil langkah-langkah strategis pada pelaksanaan pembelajaran daring agar efektif dan menyenangkan. Sekolah perlu menerapkan protokol kesehatan psikologi dalam pembelajaran daring. Protokol kesehatan psikologis juga perlu diterapkan di samping protokol kesehatan jasmani yang harus dipatuhi oleh semua pihak yang terlibat dalam pembelajaran daring ini.

Protokol Kesehatan Psikologis

Dengan penerapan protokol kesehatan psikologis dalam pembelajaran daring diharapkan mampu mengatasi *lost learning* pada siswa. Protokol kesehatan psikologi yang dapat dilakukan.

Pertama, guru memberikan

stimulan emosi positif kepada siswa selama pembelajaran daring. Emosi positif dapat membantu siswa leluasa menetapkan tujuan belajarnya, membuat pikiran lebih terbuka, melindungi kesehatan dengan memupuk resiliensi, menciptakan *engagement* (keterikatan) dengan guru, teman, dan orangtua, meningkatkan kemampuan regulasi diri, dan memandu perilaku kelompok, sistem sosial, dan masyarakat. Stimulan positif dapat dilakukan oleh guru dengan cara mengajak siswa untuk menulis atas pengalaman yang mengesankan selama pembelajaran daring akan membuat ketahanan psikologis mereka.

Kedua, fokus pembelajaran diarahkan pada pembentukan sikap *well-being* siswa. *Well-being* siswa adalah keadaan yang menggambarkan kebahagiaan siswa yang berfungsi positif selama pembelajaran daring. Upaya menumbuhkan *well-being* siswa dapat dilakukan melalui penciptaan kondisi lingkungan belajar di rumah yang aman, tenang, bebas gangguan, terjaga kebersihannya, dan tetap menerapkan protokol kesehatan di rumah walaupun tidak seketat di luar rumah. Pada kondisi ini, guru membawa suasana kelas di sekolah ke rumah-masing. Jadi anak seolah-olah berada di kelas walaupun sebenarnya di rumah. Sehingga perlu diciptakan suana seperti baru berada di ruang kelas mereka dengan cara memperhatikan pakaianya, cara duduknya dan model pembelajarannya. Model pembelajaran yang disarankan adalah *blended learning* dengan menggunakan Google Meet atau Zoom Meeting.

Ketiga, sekolah perlu mendorong siswa agar meningkatkan level penggunaan teknologi informasi tidak hanya sebagai media pembelajaran tetapi sebagai bagian dari gerakan inovasi sosial di masyarakat. Gerakan inovasi sosial dalam hal ini adalah gerakan yang memanfaatkan teknologi informasi sebagai cara baru masyarakat memenuhi kebutuhan sosialnya. Gerakan inovasi sosial ini sebagai upaya menumbuhkan motivasi belajar siswa sekaligus sebagai sarana mengurangi tingkat kebosanan siswa belajar dari rumah. Anak didorong membuat karya inovasi menggunakan teknologi informasi yang bisa diunggah atau dilombakan di tingkat kelas

ataupun sekolah seperti film pendek, karya jurnalistik, animasi dan karya-karya lainnya.

Keempat, peningkatan keterlibatan orangtua menjadi *parental engagement* (kelekatan orangtua). Selama pembelajaran daring, para orangtua terlihat terus berjuang walaupun dalam keterbatasan agar tetap dapat mendampingi belajar siswa sehari-hari. Fenomena tersebut menggambarkan bahwa keterlibatan orangtua dalam pembelajaran anak mulai tumbuh. Hal ini juga dapat mendorong tumbuhnya literasi pendidikan bagi orang tua dan masyarakat.

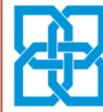
Optimalisasi Tripusat

Kesuksesan penerapan protokol kesehatan psikologi tidak bisa lepas dari dukungan semua pihak yaitu sekolah, orangtua dan masyarakat. Peranan ketiga unsur perlu dipupuk agar tumbuh subur selama pelaksanaan penerapan protokol kesehatan psikologi dalam pembelajaran daring. Orangtua harus selalu memantau bagaimana anak belajar dan bisa menjadi oase yang menyejukkan di saat anak berkeluh kesah. Orangtua perlu berkomunikasi secara efektif dengan sekolah agar segala informasi dapat tersampaikan dengan tepat. Masyarakat juga harus ikut terlibat suksesnya protokol kesehatan psikologi pada pembelajaran belajar daring ini.

Wujud keterlibatan masyarakat di antaranya: (1) Membuat aturan jam belajar atau sekolah di rumah dan menegakannya, (2) Menyediakan fasilitas WiFi gratis dari dana sosial pendidikan melalui jimpitan pendidikan dan sodakoh sumpah pendidikan, (3) Mengupayakan perpustakaan kampung, dan (4) Memobilisasi pendidik atau mahasiswa di kampung mereka untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran daring.

Semoga dengan diterapkannya protokol kesehatan psikologi diharapkan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan dalam pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Kekhawatiran *lost learning* dan *lost generation* berubah menjadi optimis menyongsong masa depan yang lebih baik. (*)

*Dr Subarino, Kepala SMAN 1 Sedayu, Bantul, Yogyakarta.



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Mengenal Diet Untuk PCOS

Oleh: Fajri Fitria, S.Gz
Ahli Gizi Rumah Sakit "JIH"

PCOS (polycystic ovary syndrome), merupakan gangguan hormonal yang ditandai dengan tampaknya folikel-folikel kecil menyerupai kista (polycystic) pada ovarium.

Folikel-folikel tersebut, merupakan sel telur yang berukuran kecil yang berkumpul mengelilingi ovarium. PCOS merupakan sindrom dari sekumpulan gejala, yaitu gangguan ovulasi, hiperandrogen dan hasil USG yang memperlihatkan adanya sel telur yang kecil. Gangguan ovulasi menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur atau tidak menstruasi.

Siklus menstruasi normal terjadi antara 25 hingga 30 hari. Gangguan ovulasi merupakan penyebab infertilitas pada wanita. Hiperandrogen adalah ketidakseimbangan hormon, dimana hormon laki-laki lebih besar daripada hormon perempuan. Hal tersebut dapat menyebabkan perubahan penampilan, seperti berjerawat, lebih mudah gemuk, pertumbuhan rambut berlebih pada area tubuh tertentu dan kebotakan.

Ketidakeimbangan Hormon

PCOS yang tidak ditangani dalam waktu lama, akan mengakibatkan ketidakseimbangan hormon semakin tidak terkendali. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko penebalan dinding rahim yang dapat memicu kanker endometrium.

Selain itu, kondisi PCOS lebih rentan mengalami resistensi insulin, yaitu insulin tubuh tidak dapat bekerja untuk mengatur gula darah secara optimal. Insulin merupakan hormon yang diproduksi oleh pankreas untuk mengontrol gula darah.

Gula darah yang meningkat, memicu tubuh untuk memproduksi insulin lagi sehingga kadar insulin di dalam tubuh juga ikut meningkat. Tingginya kadar insulin di dalam darah dapat memicu ovarium untuk memproduksi hormon androgen, termasuk testosteron, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan hormon. Peningkatan kadar gula darah secara terus menerus, dapat menyebabkan risiko obesitas. Selanjutnya, dapat mengarah ke diabetes melitus II, penyakit jantung, hipertensi hingga gagal ginjal.

Selain terapi pengobatan dari dokter, terapi PCOS yang utama adalah perubahan gaya hidup, yang didalamnya termasuk perubahan

pola makan. Selain itu, gaya hidup sehat, seperti olahraga teratur minimal 30 menit sehari, tidur yang cukup dan tidak merokok, juga terbukti dapat memperbaiki sensitivitas insulin, siklus menstruasi dan kesuburan wanita.

Diet Rendah Gula

Sedangkan, diet yang dianjurkan untuk pasien PCOS adalah diet rendah gula dan atau diet rendah kalori untuk pasien dengan status gizi obesitas.

Tujuan diet tersebut adalah membantu memperbaiki siklus menstruasi dengan mengontrol gula darah agar tetap normal dan membantu menjaga dan mencapai berat badan ideal. Prinsip diet tersebut adalah menghindari bahan makanan dengan indeks glikemik tinggi dan memilih bahan makanan dengan indeks glikemik rendah.

Indeks glikemik adalah kemampuan makanan untuk meningkatkan kadar gula darah. Contoh makanan dengan indeks glikemik tinggi adalah gula pasir dan makanan olahannya, seperti permen, minuman instan kemasan dan lainnya.

Batasan konsumsi gula pasir harian yang disarankan adalah 4 sendok makan. Sedangkan, makanan dengan indeks glikemik rendah dapat ditemukan pada kelompok sayuran, kacang-kacangan, beberapa buah, dan sumber karbohidrat kompleks, yaitu beras merah, umbi-umbian, talas, labu.

Pasien PCOS juga disarankan untuk membatasi asupan karbohidrat hingga 45-50% dari kebutuhan energi sehari. Pemilihan sumber lemak diutamakan dari sumber asam lemak tidak jenuh, seperti ikan, biji-bijian, dan kacang-kacangan. Kebutuhan vitamin dan mineral juga sebaiknya dipenuhi dengan asupan sayuran dan buah-buahan. Defisiensi vitamin D sering ditemukan pada kasus PCOS. Padahal, vitamin D berperan dalam produksi hormon progesteron. Sehingga, kekurangan vitamin D dapat memperparah ketidakseimbangan hormon. Makanan sumber vitamin D adalah ikan laut, jamur, kedelai, dan kuning telur. Pasien PCOS juga lebih baik menghindari jenis makanan yang memicu inflamasi, seperti makanan tinggi lemak jenuh (gorengan), makanan olahan tinggi gula dan alkohol dan memilih makanan yang kaya antioksidan, seperti sayuran dan buah-buahan.***

KELUARGA

Dukungan Keluarga untuk Brillin 'Yu Ning'

BRILLIANA Desy Dwinawati (46), sehari-hari akrab dipanggil Brillin 'Yu Ning', kian akrab dikalangan pemirsa maupun penggemar media sosial. Aktungnya bersama bu Tejo dalam film pendek "Tilik" menarik banyak perhatian.



KR-Khocil Birawa

Brilliana Desy Dwinawati yang beken dengan nama Yu Ning.

Lewat tokoh Yu Ning, telah meneguhkan keberadaan dan kemampuan berakting diperhitungkan dalam dunia sinetron dan film. Tak heran, bila job untuk syuting sinetron dan film, mulai mengalir.

Sebagai ibu rumah tangga, Brillin tentu harus pandai menyiasati supaya urusan rumah tangga tetap berjalan baik dan harmonis.

"Yang jelas, saya selalu berupaya menjalin komunikasi yang baik dengan suami dan anak serta keluarga. Selalu berusaha saling percaya dan mendukung. Saya berupaya selalu meluangkan waktu untuk

berkumpul dengan keluarga serta mengontrol kegiatan anak-anak. Ya, sesibuk apapun di lokasi shooting, tetap berusaha untuk komunikasi lewat WA atau video call," kata ibu dua anak ini.

Begitu juga bila shooting keluar kota, dari pihak keluarga selalu ada yang menemani, membuat Brillin merasa tenang dan senang karena penuh support.

Brillin bersyukur karena suami dan anak-anaknya sangat mendukung kegiatannya dalam berkesenian.

"Kadangkala, saat ada shooting mereka mengantarkan atau menjem-

put saya, juga kalau ada waktu senggang mereka ikut menunggu saya shooting. Jika ada pentas teater, mereka selalu menonton penampilan saya. Rasanya senang dan bangga," katanya.

Brillin berkisah masuk ke dunia akting, semula diawali pada tahun 2009. Saat itu, dirinya mengantar ibu shooting, namun malah diajak ikut main. Saat itu, ada institusi yang membutuhkan peran sekretaris. Sang ibu, meminta Brillin untuk mengisi peran itu. "Awalnya ya susah dan kagok suhuh akting tapi setelah dicoba berkali-kali, akhirnya bisa lancar juga. lalu saya ikut casting film Misteri Pasar Kaget, ternyata lolos. Akhirnya saya mencoba bermain di film televisi di salah satu stasiun. Rupanya jadi keterusan," kata ibu dua anak ini.

Antar Shooting

Brillin menceritakan, semuanya ini berawal pada tahun 2009, saat itu dirinya mengantar sang ibunda shooting. Ternyata saat itu malah diajak untuk main. Kebetulan ada lowongan untuk peran seorang sekretaris pada tayangan iklan sebuah instansi. Sang ibu meminta Brillin untuk mengisi peran itu.

Awalnya Brillin merasa susah dan canggung. Namun, setelah mencoba akting berkali-kali akhirnya bisa lancar. Setelah itu Brillin mengikuti beberapa casting dan akhirnya keterusan tampil di film televisi.

Brillin menyebut, awalnya kemampuannya berakting dirasa sangat mentah, lalu menimba ilmu di Sanggar Bambu dan Dewan Teater Yogya.

Beberapa judul FTV yang diperan Brillin diantaranya adalah Preman pulang kampung Lost in Yogyakarta, Sutinah anak pak kades, Cinta penjual bakpia pathuk, dan lainnya.

Sedang untuk layar lebar, diantaranya, Surga yang tak dirindukan, Milea suara dari dilan, 6,9 detik, Mangkujiwo, Mencari hilal, Bumi manusia, Wonderful life, The window dan lainnya.

(Khocil Birawa)-f

Bahagia dengan Reuni dan Gowes

PADA era pandemi Covid-19 pembatasan kegiatan dilakukan. Alhasil semua yang berhubungan dengan melibatkan banyak orang menjadi hal terbatas. Banyak yang kemudian menunda acara arisan, diskusi dan seminar luring yang melibatkan banyak orang atau sekadar reunion nostalgia. Semua menjadi terbatas. Namun bagi alumni angkatan pertama SMAN 1 Sewon yang tergabung dalam Paguyuban Alumni SMAN 1 Sewon, mengubah reunion dan nostalgia yang identik dengan berkumpul, menjadi hal yang menyehatkan. Pada saatnya pelaksanaan reunion dilakukan dengan Gowes atau bersepeda bersama napak tilas mulai dari SMAN 5 Yogyakarta hingga SMAN 1 Sewon Bantul, belum lama ini.

Ketua angkatan pertama Alumni SMAN 1 Sewon, Atik Kuswidayati kepada KR menuturkan, dari sisi sejarah angkatan pertama SMAN 1 Sewon yakni pada tahun 1983 masih *neberg* gedung sekolah di SMAN 5 Yogyakarta. Siswa SMAN 1 Sewon masuk siang, sementara siswa SMAN 5 masuk pagi.

"Maka ide gowes dengan napak tilas mendapatkan apresiasi dan teman-teman bersemangat untuk bemostalgia," jelasnya.

Dipilih format acara Gowes selain menyenangkan karena sambil berolahraga, *nglumpukke balung pisah* yang paling efektif, aman dan membuat antusias dengan bersepeda bersama.

"Kami sudah hampir 38 tahun tidak bertemu, kemudian Gowes sambil reunion menjadi hal yang menyenangkan dan tetap kami memenuhi protokol kesehatan (proses) pencegahan Covid-19. Selain itu kami yang kebanyakan sudah berumur memang idealnya memperbanyak olahraga namun yang menyenangkan," jelas Atik seraya menambahkan alumni SMAN 1 Sewon angkatan pertama yang sudah terkumpul sekitar 70 orang.

Tak hanya bersenang-senang saja imbuhan Atik, paguyuban Alumni juga intens melakukan aksi sosial membantu rekan alumni atau keluarga yang membutuhkan bantuan.

"Agenda Gowes ini tidak harus memiliki sepeda. Bagi yang tak punya sepeda bisa saling meminjamkan," jelasnya lagi.

Kepala SMAN 1 Sewon, Yati Utami Purwaningsih menambahkan kegiatan sambung silaturahmi ini harus terus dipupuk. Giat ini juga merencanakan untuk membuat wadah Ikatan Keluarga Alumni SMA Sewon (IKA Smase) dari seluruh angkatan.

"Harapannya alumni dapat mengengahkan perjuangan bapak ibu guru dalam mengantar alumni menjadi memiliki profesi bermacam-macam bahkan banyak di antara mereka sudah sukses," tegasnya.

Adapun direncanakan kegiatan reuni dengan Gowes akan dilaksanakan 3 bulan sekali. (Rahajeng Pramesi)-f



KR-Rahajeng Pramesi

Alumni SMAN 1 Sewon gowes bareng saat reuni.