

SEHAT DARI COVID-19
Cegah dengan 5M

- Mencuci Tangan
- Memakai Masker
- Menjaga Jarak
- Membatasi Mobilitas dan Interaksi
- Menjauhi Kerumunan

Orang Tua Harus Memberi Contoh

ORANG TUA harus memberi contoh yang baik untuk putra-putrinya. Memberikan teladan yang baik kepada anak-anak penerus generasi masa depan. Dokter Spesialis THT dr Alberta Widya Kristanti menuturkan, orang tua harus memberikan contoh yang baik kepada anak-anak, terutama mengenai penggunaan *gadget*. Sebaiknya, orang tua dapat membatasi penggunaan *gadget*, baik itu volume maupun lamanya.

"Jangan sampai volume *gadget* terlalu keras dan terlalu lama, sehingga bisa berdampak pada fungsi pendengaran yang terganggu," tuturnya saat Ngobrol Virtual bertema Mengatasi Persoalan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Saat Pandemi yang diselenggarakan *Suara Merdeka* melalui *zoom meeting*, kemarin.

Dia mengatakan, jika anak-anak memakai *gadget* atau gawai dengan volume keras, batasi durasi pemakaian. Karena itu, diperlukan edukasi bagi anak-anak untuk memakai gawai dengan volume wajar. Ia memaparkan, coba ajak bicara anak saat mereka mendengarkan gawai dengan memakai *headset*. Jika mereka masih bisa menjawab pertanyaan orang tua, artinya volume masih aman.

"Namun jika anak-anak tidak merespons pertanyaan kita, volume yang didengarkan sudah terlalu keras," ujarnya.

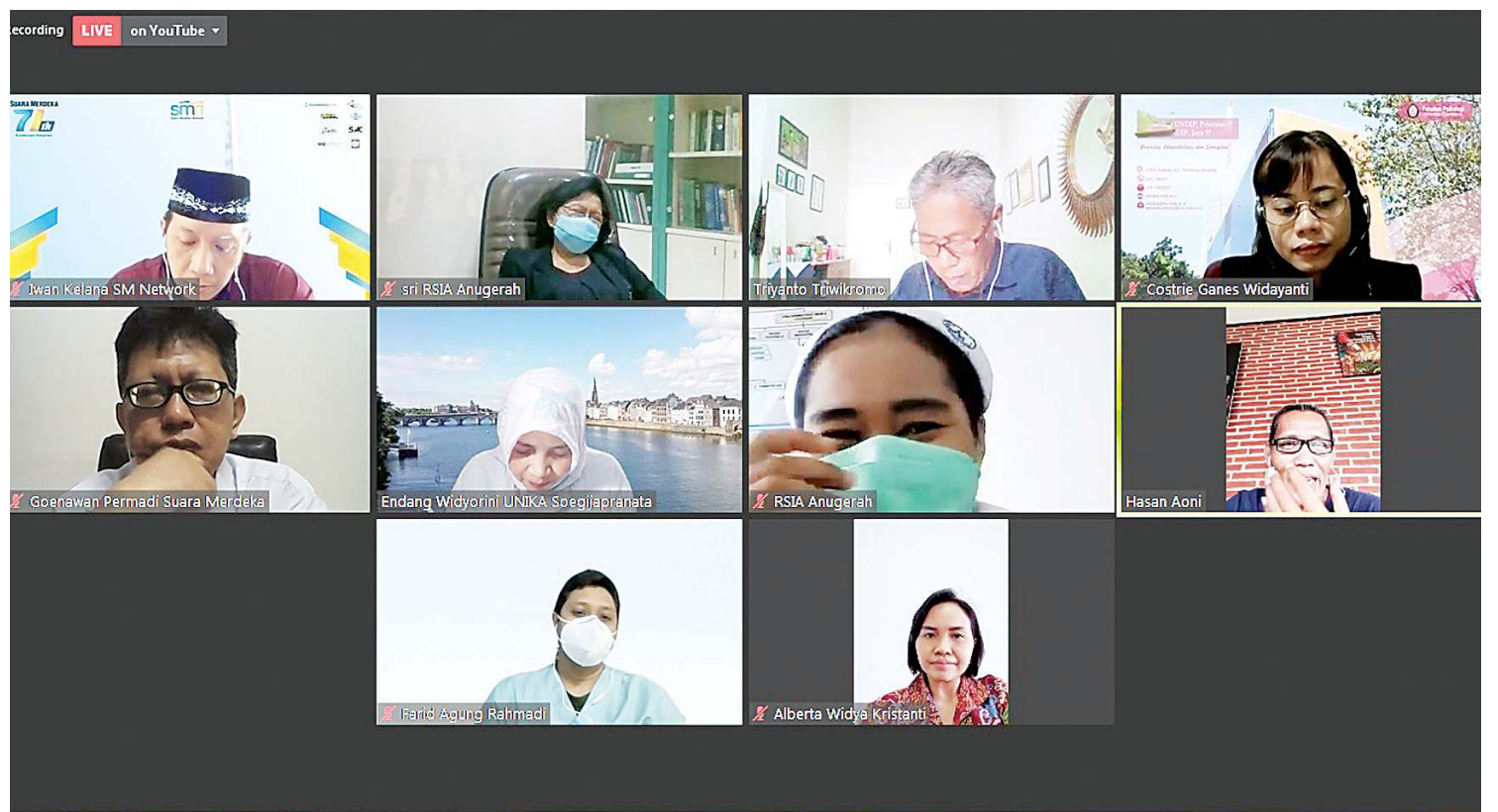
Budi Pekerti Hilang

Sementara itu, Psikolog Unika Soegijapranata Dr Endang Widyorini mengatakan, sebagai orang tua harus optimistis agar anak-anak dapat mengejar ketertinggalan pelajaran saat pandemi. Mereka bisa mengejar ketertinggalan yang tidak bisa diperoleh saat pandemi. Selama pandemi, anak-anak hanya mendapatkan transfer *knowledge* dan transfer *learning*.

Namun mereka tidak memperoleh tali hubungan antara guru dan siswa. Budi pekerti siswa hilang selama pandemi, karena mereka tidak mendapatkannya dari orang tua.

"Bahkan banyak sekali orang tua yang melakukan kekerasan verbal untuk anak mereka. Orang tua bisa jadi *parent* tapi tidak bisa menjadi *teacher*," jelasnya.

Karena itu, anak-anak memerlukan pendampingan yang lengkap antara orang tua dan guru. Anak-anak sangat membutuhkan peran guru yang tidak bisa dimiliki orang tua. Ketidaksabaran orang tua perlu dibenahi agar anak-anak bisa belajar dengan aman dan nyaman. (K14, H32, arw-49)



MENYAMPAIKAN MATERI : Sejumlah narasumber menyampaikan materi saat Ngobrol Virtual bertema "Mengatasi Persoalan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak saat Pandemi" melalui *zoom meeting*, kemarin. (49)

Tradisi Mendongeng Mulai Ditinggalkan

TRADISI mendongeng dalam beberapa waktu belakangan ini mulai ditinggalkan. *Data world bank* 2012 menunjukkan bahwa tradisi mendongeng yang dilakukan orang tua kepada anak-anak sangat kecil.

Hal itu disampaikan Pendiri Omah Dongeng Hasan Aoni saat menjadi narasumber di acara Ngobrol Virtual yang diselenggarakan *Suara Merdeka* melalui *zoom meeting*, kemarin.

"Rata-rata di bawah lima persen. Ada anak dikategorikan berusia 1 tahun dan 2 tahun. Jadi rata-rata mereka tidak memiliki cerita atau mendongeng," kata Hasan Aoni. Selain Hasan Aoni, turut hadir narasumber lainnya, Psikolog Unika Soegijapranata Dr Endang Widyorini MS, Dokter THT dr Alberta Widya Kristanti Sp THT-KL. Kemudian, Dokter anak dr Farid Agung Rahmadi SpA MSi Med, Dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Costrie Ganes Widayanti SPSi MSi Med PhD.

Hasan Aoni melanjutkan, saat terjadi pandemi seperti sekarang ini terjadi semacam kekosongan.

Padahal, menurut dia, seharusnya tradisi bercerita atau mendongeng diperlukan untuk mengisi waktu anak-anak di tengah situasi pandemi yang dinilai cukup men-

jenuhkan tersebut. Menariknya, berdasarkan beberapa riset yang ada, anak-anak berusia 7 tahun ke bawah justru sedang butuh-butuhnya contoh, teladan, dan tradisi yang baik dengan pendekatan dongeng, bukan pendekatan perintah.

"Tapi yang kita lihat di sekolah ataupun keluarga, anak-anak membayangkannya sebagai pemerintah kecil, penuh birokrat, penuh perintah," terangnya. Dalam situasi pandemi seperti sekarang ini, kata Hasan, anak-anak seperti merasakan neraka baru.

Bagi Hasan Aoni, di saat pandemi seperti sekarang, anak-anak kehilangan dua hal, yaitu teman bermain dan suasana bermain. Suasana ini, menurut dia, tidak dapat digantikan oleh internet, karena anak-anak butuh interaksi.

"Ironisnya di rumah, orang tua tidak menyiapkan pendekatan kepada anak-anak sebagai kawan-kawan pengganti di suasana bermain yang hilang itu," ujarnya.

Hasan Aoni bercerita mengenai pengalaman-pengalaman di Omah

Dongeng Marwah yang membiasakan anak-anak untuk berkreasi. Anak-anak bisa tidak pulang ke rumah sampai seminggu. Mereka kemudian berinteraksi dengan internet, bahkan sebelum terjadi pandemi.

"Ada yang dilakukan secara individual, ada juga yang dilakukan secara berkolaborasi," ujarnya. Menurutnya, tradisi yang sudah berjalan itu membuat mereka syok berat. Meskipun sedang terjadi pandemi, karena mereka telah mendapatkan dua hal yang khas tersebut. Menurut Hasan Aoni, ada dua hal terjadi bagi anak di tengah pandemi. Pertama, *shock culture* karena adanya pandemi. Kedua, tradisi baru dalam menggunakan internet untuk bermain *game*.

"Data-data BPS menunjukkan pada 2019 sebanyak 48% anak-anak mengakses internet untuk belajar, bersosial media, dan sebagian besar digunakan untuk hiburan. Kemudian setelah pandemi (endemi) menjadi 73%," terangnya.

Beban Baru

Hasan melihat sebagian besar kenaikannya pada pembelajaran, karena internet menjadi media baru, sebagai metode pembelajaran yang digunakan sekolah di saat pandemi.

Hanya sekolah tidak berubah, karena sebagian besar masih mem-

berikan pekerjaan rumah (PR) yang kemudian dinilai menjadi beban baru bagi anak-anak.

"Aspek psikologi menerpa anak-anak dan keluarga. Harusnya pekerjaan berat seperti PR tidak lagi dibebankan kepada anak-anak di situasi pandemi ini," ujarnya.

Selain itu, Hasan juga melihat di saat pandemi ini, banyak kreasi produk-produk di media sosial serta ekspresi anak-anak yang muncul. Namun, hal ini tidak dimanfaatkan pihak sekolah untuk membangun satu tradisi baru pembelajaran. Menurutnya, selain metode pembelajaran melalui internet sebagai media transfer *knowledge* (pengetahuan). Tetapi harusnya ada materi baru, bukan sekadar pelajaran, melainkan bagaimana anak-anak diberikan alat untuk berkespresi, berstimulasi sesuai dengan kesukaannya.

"Bisa jadi hal itu berkaitan dengan pembelajaran. Kelangkaan inilah yang kemudian membuat anak-anak mejadi korban atas situasi pandemi," katanya.

"Faktor lain yang cukup kuat dirasakan sekolah dalam menghadapi syok ini ialah mereka tidak terbiasa untuk mengembangkan bakat dan minat anak," imbuhnya. (arw, H32, K14-49)



dr Farid Agung Rahmadi SpA MSi Med
Dokter Anak

Waktu menonton layar (HP, televisi, komputer) harus bijaksana. Misal waktunya dibatasi, baik kuantitas maupun kualitas. Kuantitas misalnya, menonton layar harus disesuaikan usia anak, sehingga perlu konten yang sesuai. Secara kuantitas, orang tua perlu mendampingi anak saat menonton layar, guna menjelaskan apa konten yang sedang dihadapi anak itu.

SM/Irawan



Costrie Ganes Widayanti SPSi MSi Med PhD
Dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Orang tua harus menyadari, masa pandemi ini adalah problem bersama. Semua perlu kolaborasi, baik anak, orang tua maupun pihak lain untuk mengatasi kesulitan-kesulitan di masa pandemi ini. Terutama untuk tumbuh kembang anak.

SM/Irawan



dr Alberta Widya Kristanti
Dokter Spesialis THT

Sebagai orang tua kita harus memberikan contoh yang baik kepada anak-anak, terutama mengenai penggunaan *gadget*. Sebaiknya, orang tua dapat membatasi penggunaan *gadget* baik itu volume maupun lamanya.

SM/Irawan



Dr Endang Widyorini
Psikolog Unika Soegijapranata

Selama pandemi, anak-anak hanya mendapatkan transfer *knowledge* dan transfer *learning*. Namun mereka tidak memperoleh tali hubungan antara guru dan siswa.

SM/Irawan



Hasan Aoni
Pendiri Omah Dongeng

Tradisi mendongeng dalam beberapa waktu belakangan ini mulai ditinggalkan. *Data world bank* 2012 menunjukkan tradisi mendongeng yang dilakukan orang tua kepada anak-anak sangat kecil. Rata-rata di bawah lima persen. (arw, H32, K14-49)

SM/Irawan

SEMARANG - Pandemi Covid-19 ini terjadi perubahan perilaku dalam kehidupan di kalangan masyarakat. Di antaranya, budaya nonton layar digital seperti gawai, komputer televisi, dan lainnya menjadi meningkat. Hal ini disebabkan, salah satunya bahwa pandemi mengharuskan orang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Terlebih kebijakan pemerintah dalam pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) untuk meminimalisasi penularan virus korona.

Dokter Farid Agung Rahmadi SpA MSi Med, seorang dokter anak berpendapat, dalam kondisi pandemi ini banyak orang menghabiskan waktu di rumah, termasuk anak. Yang terjadi, risiko gizi lebih pada beberapa anak yang waktu menonton layarnya lebih banyak. Tetapi

aktivitas fisik berkurang. Secara gizi mereka juga lebih baik.

"Disarankan aktivitas fisik seimbang dengan asupan gizi anak. Karenanya, waktu menonton layar dikurangi dan diperbanyak dengan mendengarkan dongeng orang tua atau lainnya," katanya saat menjadi salah satu pembicara dalam diskusi virtual yang diselenggarakan *Suara Merdeka Network*, kemarin.

Diskusi bertema "Mengatasi Persoalan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak saat Pandemi" itu dimoderatori pemimpin Redaksi *Suara Merdeka*, Goenawan Permadi.

Menurut Farid, mendengarkan dongeng orang tua sangat bagus dalam mengurangi aktivitas menonton layar pada anak. Sebab budaya layar tersebut memberi dampak tidak baik, khususnya kepada anak jika terlalu lama. Ia menyebut, kategori anak di bawah satu tahun tidak boleh sama

sekali diperkenalkan layar. Untuk usia 1-2 tahun, boleh menggunakan layar, tetapi bentuknya panggilan video sehingga ada interaksi.

Itu pun harus didampingi. Adapun untuk anak usia di atas dua tahun, boleh menggunakan layar tetapi dibatasi maksimal satu jam per hari. Ini juga perlu didampingi orang dewasa, dengan menjelaskan materi apa yang ditonton itu.

Kemudian anak di atas enam tahun, boleh lebih panjang lagi menggunakan layar, misal dua jam tetapi konten tontonan juga harus diperhatikan.

Berbagai Level

Pembicara lain, Costrie Ganes Widayanti berpendapat, pandemi ini mempengaruhi tumbuh kembang anak di berbagai level. Misalnya, pola bermain anak menjadi sangat terbatas, karena anak tidak bisa bebas bermain

dengan teman sebaya, karena harus berada di rumah selama pandemi ini. Implikasinya, anak-anak beralih pada gawai atau telepon pintar.

"Di sisi lain, banyaknya waktu di rumah. Sebenarnya hal positif dalam keluarga untuk berinteraksi dengan anak. Tetapi banyak problem juga yang muncul selama pandemi, seperti kekerasan terhadap anak meningkat," katanya.

Problem lain, selama pandemi ini khususnya bagi anak, menurut Costrie, adanya model pembelajaran daring. Ketika anak tidak jelas dengan materi pembelajaran itu, terkadang beban pembelajaran yang terlalu berat sehingga bisa memicu anak stres dan munculnya kekerasan terhadap anak. Model pembelajaran seperti ini jika terus dibiarkan akan muncul hilang generasi dalam pembelajaran. (H32, arw, K14-49)