



# MODUL KETERAMPILAN KECAKAPAN HIDUP

BAGI REMAJA  
SELAMA PANDEMI



**Diterbitkan oleh:**

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia – 2021

**Pengarah:**

**Ir. Agustina Erni, M.Sc.** - Deputi Bidang Pemenuhan Hak Anak Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak

**Nahar, SH, M.Si.** - Deputi Bidang Perlindungan Khusus Anak Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak

**Dr. Doseba T. Sinay, MBA** - CEO & Direktur Nasional Wahana Visi Indonesia

**Pembina:**

**Rohika Kurniadi Sari, SH MSi.** - Asisten Deputi Pemenuhan Hak Anak atas Pengasuhan dan Lingkungan - Kemen PPPA

**Dra. Elvi Hendrani** - Asisten Deputi Perlindungan Anak Kondisi Khusus - Kemen PPPA

**Ciput Eka Purwanti, S.Si., MA.** - Asisten Deputi Perlindungan Khusus Anak dari Kekerasan - Kemen PPPA

**Emmy Lucy Smith** - Ketua Tim Perlindungan Anak

**Niken Puspita** - Manajer Sponsorship Anak/Ketua Tim Pelibatan Masyarakat dan Perencanaan Sponsorship

**Junito Drias** - Manajer Advokasi dan Pelibatan Publik

**Penulis:**

Adhimas Wahyu Agung Wijaya

C. Vita Aristyanita

Leonie Beatrix Mahtilda

Anil Dawan

Dwi Yatmoko

Natalia Nunuhitu

Bianca Suryani Chandra

Emmy Lucy Smith

Niken Puspita

**Peninjau Materi:****KPPPA:**

1. Erni Rahmawati, S. Sos
2. Thomas Rizal, S. P
3. Eti Sri Nurhayati, S. Sos
4. Ratna Faizah, S. Th. I

5. Debbi Ratnaning Utami, S. Psi
6. Meilia Rachmawati, S. Si
7. Veby Veggyana, S.P
8. Assa Kartika Prihabsari, S. P

9. Amaranti Sih Utami, S.P
10. Anisa Asri, S. Psi

**Wahana Visi Indonesia:**

1. Andrie CH Lumy

8. Maria Rosa

14. Saskia R. Indrasari

2. Bianca Suryani Chandra

9. Meliana Layuk

Panggabean

3. Farrel Gantare

10. Peggy A. Prawira

15. Satrio Rahargo

4. Ferry Silaban

11. Mita J. Sirait

16. Sigid Cahyono

5. Irene Koernia Arifajar

12. Niken Puspita

17. Slamet Kusharyadi

6. Leonie B. Mathilda

13. Rachmat Willy Sitompul

18. Yoel Setiawan

7. Maria J. Adrijanti

© Wahana Visi Indonesia, September 2021. Dokumen ini bebas untuk dikaji, diabstraksikan, diperbanyak dan diterjemahkan baik sebagian maupun keseluruhannya dengan sejauh Wahana Visi Indonesia, namun tidak dapat diperjualbelikan maupun digunakan untuk tujuan komersil.

Untuk kutipan: Wahana Visi Indonesia (2021). Keterampilan Kecakapan Hidup Bagi Remaja Selama Pandemi.  
Tangerang Selatan: Wahana Visi Indonesia.

# DAFTAR ISI

<b>Daftar Isi</b>	i
<b>Daftar Singkatan</b>	ii
<b>Definisi Operasional</b>	iv
<b>Kata Pengantar Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak</b>	x
<b>Kata Pengantar Wahana Visi Indonesia</b>	xi
<b>Pendahuluan</b>	1
<hr/>	
<b>BAB 1 : UMUM</b>	6
1.1. Adaptasi Kebiasaan Baru Untuk Remaja	
1.2. Mengisi Waktu Luang dengan Kegiatan Positif (Mengenal Dunia Foto, Video, dan Tulisan)	
1.3. <i>Peer Educator</i> /Pendidik Sebaya	
<hr/>	
<b>BAB II : SEHAT BERSAMA KELUARGA DI MASA PANDEMI</b>	34
2.1. Informasi Dasar tentang COVID-19	
2.2. Pemenuhan Gizi Remaja dalam Konteks COVID-19	
2.3. Pentingnya Kebersihan Pribadi dan Lingkungan dalam Konteks COVID-19	
2.4. Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri dan Manajemen Kebersihan Menstruasi dalam Konteks COVID-19	
<hr/>	
<b>BAB III : KOMPAK BERSAMA KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID-19</b>	95
3.1. Belajar Bertanggung Jawab	
3.2. Berpikir dan Berkegiatan Positif	
3.3. Mengasah Keterampilan Belajar di Rumah	
3.4. Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi	
3.5. Mencegah dan Menangani Stigma	
<hr/>	
<b>BAB IV : BERIBADAH BERSAMA KELUARGA DI RUMAH DI MASA PANDEMI COVID-19</b>	121
4.1. Belajar Bahasa Cinta Dari Keluarga Untuk Membangun Komunikasi yang Sehat di Kala Pandemi COVID-19 Bagi Kelompok Remaja.	
4.2. Iman Imun Aman (Membangun Resiliensi Remaja Tangguh Tanggap COVID-19)	

# DAFTAR SINGKATAN

<b>2019-nCoV</b>	: <i>Novel Coronavirus 2019</i>
<b>3R</b>	: <i>Reduce, Reuse, Recycle</i>
<b>ADB</b>	: Anemia Defisiensi Besi
<b>AKB</b>	: Adaptasi Kebiasaan Baru
<b>APD</b>	: Alat Pelindung Diri
<b>ASI</b>	: Air Susu Ibu
<b>ASIP</b>	: ASI Perah
<b>B3</b>	: Bahan Berbahaya dan Beracun
<b>BABS</b>	: Buang Air Besar Sembarangan
<b>BDR</b>	: Belajar di Rumah
<b>CDC</b>	: <i>Centers of Diseases Control and Prevention</i>
<b>CERIA</b>	: Cegah Anemia Remaja Indonesia
<b>COVID-19</b>	: <i>Coronavirus Disease 2019</i>
<b>CTJ</b>	: Ceramah Tanya Jawab
<b>CTPS</b>	: Cuci Tangan Pakai Sabun
<b>Daring</b>	: Dalam Jaringan
<b>GOR</b>	: Gelanggang Olahraga
<b>GPS</b>	: <i>Global Positioning System</i>
<b>GSHS</b>	: <i>Global School-Based health Survey</i>
<b>Gusturah</b>	: Gugus Tugas Daerah
<b>KBBI</b>	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
<b>Kemenkes</b>	: Kementerian Kesehatan
<b>KIE</b>	: Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
<b>KKMMD</b>	: Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia
<b>Luring</b>	: Luar Jaringan
<b>Menkes</b>	: Menteri Kesehatan
<b>MERS-CoV</b>	: Beta coronavirus yang menyebabkan <i>Middle East Respirator Syndrome</i> atau MERS
<b>MKM</b>	: Manajemen Kebersihan Menstruasi
<b>MLHK</b>	: Menteri Lingkungan Hidup dan Kehutanan
<b>Monev</b>	: Monitoring dan Evaluasi
<b>ODP</b>	: Orang Dalam Pemantauan
<b>PAMM</b>	: Pengelolaan Air Minum dan Makanan
<b>PDP</b>	: Pasien Dalam Pengawasan
<b>Permenkes</b>	: Peraturan Menteri Kesehatan
<b>PHEIC</b>	: <i>Public Health Emergency of International Concern</i>
<b>PERDATIN</b>	: Perhimpunan Dokter Spesialis Anestesi dan Terapi Intensif Indonesia
<b>PERKI</b>	: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia
<b>PMBA</b>	: Pemberian Makan Bayi dan Anak
<b>PSBB</b>	: Pembatasan Sosial Berskala Besar
<b>PS</b>	: Pengamanan Sampah
<b>Riskesdas</b>	: Riset Kesehatan Dasar
<b>RNA</b>	: <i>Rapid Need Assessment</i>

<b>SARS</b>	: <i>Severe Acute Respiratory Syndrome</i>
<b>SBS</b>	: Stop Buang Air Besar Sembarangan
<b>SE</b>	: Surat Edaran
<b>SODIS</b>	: <i>Solar Desinfection</i>
<b>STBM</b>	: Sanitasi Total Berbasis Masyarakat
<b>TPA</b>	: Tempat Pemrosesan Akhir
<b>TPS 3R</b>	: Tempat Pengelolaan Sampah - <i>Reuse, Reduce &amp; Recycle</i>
<b>TTD</b>	: Tablet Tambah Darah
<b>UU</b>	: Undang-Undang
<b>UNICEF</b>	: <i>United Nations Children's Fund</i>
<b>WHO</b>	: <i>World Health Organization</i>
<b>WVI</b>	: Wahana Visi Indonesia

# DEFINISI OPERASIONAL

<b>Adaptasi Kebiasaan Baru (<i>New Normal</i>)</b>	: perubahan pola hidup yang harus dilakukan masyarakat dengan tatanan dan adaptasi kebiasaan yang baru agar dapat hidup produktif dan terhindar dari penularan Covid-19. (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/382/2020 tentang Protokol Kesehatan bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian <i>Corona Virus Disease 2019</i> ).
<b>Aerosol</b>	: adalah tetesan pernapasan yang sangat kecil sehingga dapat menempel di udara selama berjam-jam dan dalam jarak jauh.
<b>Anak</b>	: seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan (UU No. 35/2014 tentang perubahan atas UU No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak).
<b>Antibiotik</b>	: obat yang menghentikan atau memperlambat pertumbuhan bakteri (Kemenkes).
<b>Anemia</b>	: suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal, yang berbeda untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin.
<b>Aplikasi CERIA</b>	: aplikasi yang diluncurkan oleh Kemenkes untuk mencegah anemia pada remaja Indonesia. Ceria singkatan dari Cegah Anemia Remaja Indonesia.
<b>COVID-19</b>	: penyakit koronavirus 2019 (bahasa Inggris: <i>coronavirus disease 2019</i> , disingkat COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-CoV-2, salah satu jenis koronavirus.
<b>Daring</b>	: adalah singkatan atau akronim dari ‘dalam jaringan’. Dalam bahasa Inggris, kita mengenalnya dengan istilah <i>online</i> . Kata ‘jaringan’ di sini mengacu pada jaringan internet. Artinya, daring adalah sesuatu yang terhubung melalui jaringan internet. Aktivitas daring terjadi saat perangkat elektronik seperti komputer, laptop, maupun ponsel terhubung ke internet.
<b>Droplet</b>	: percikan pernapasan atau titis pernapasan adalah partikel yang sebagian besar terdiri dari air yang dihasilkan oleh saluran pernapasan, dengan ukuran yang cukup besar untuk jatuh ke tanah dengan cepat setelah diproduksi.
<b>Disinfektan</b>	: bahan kimia yang digunakan untuk mencegah terjadinya infeksi atau pencemaran oleh jasad renik atau obat untuk membasmikan mikroorganisme penyakit. Pengertian lain dari disinfektan adalah senyawa kimia yang bersifat toksik dan memiliki kemampuan membunuh mikroorganisme yang terpapar secara langsung oleh disinfektan.
<b>Etiologi</b>	: ilmu tentang penyebab penyakit.
<b>Evaluasi</b>	: pengukuran dan perbaikan suatu kegiatan, seperti membandingkan hasil kegiatan dan menganalisisnya.

<b>Fasilitator</b>	: seseorang yang membantu sekelompok orang memahami tujuan bersama mereka dan membantu mereka membuat rencana guna mencapai tujuan tersebut tanpa mengambil posisi tertentu dalam diskusi.
<b>Google Form</b>	: atau Google Formulir adalah aplikasi administrasi survei yang termasuk dalam suite kantor Google Drive bersama dengan Google Dokumen, Google Sheets, dan Google Slides. Formulir menampilkan semua fitur berbagi yang ditemukan di Dokumen, Spreadsheet, dan Slide.
<b>Hand Sanitizer</b>	: Cairan pembersih tangan berbahan dasar alkohol yang tidak dibilas/ tanpa air untuk membersihkan tangan dari kuman.
<b>Hand Sanitizer Gel</b>	: pembersih tangan berbentuk gel yang berguna untuk membersihkan atau menghilangkan kuman pada tangan, mengandung bahan aktif alkohol 60%.
<b>Isolasi</b>	: pemisahan penderita penyakit infeksi dari orang-orang sehat di sekitarnya untuk menghindari terjadinya penularan.
<b>Isolasi Sosial</b>	: keadaan dimana seseorang individu mengalami penurunan atau bahkan sama sekali tidak mampu berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya.
<b>Kaporit</b>	: atau Kalsium hipoklorit adalah senyawa kimia yang memiliki rumus kimia Ca(C-IO)2. Kaporit biasanya digunakan sebagai zat desinfektan air. Senyawa ini relatif stabil dan memiliki klorin bebas yang lebih banyak daripada natrium hipoklorit (cairan pemutih).
<b>Karantina</b>	: pembatasan kebebasan seseorang yang diduga telah tertular sesuatu penyakit karantina, selama masa inkubasi penyakit karantina yang diduga. Bila selama dalam pengawasan ini ia benar-benar menderita penyakit karantina yang diduga, ia kemudian akan diisolasi. Setelah lewat masa inkubasi, ia tetap sehat akan dibebaskan kembali.
<b>Kebijakan Safeguarding</b>	: kebijakan untuk melindungi dan tidak membahayakan atau merugikan anak dan penerima manfaat dewasa.
<b>Kelompok Minoritas</b>	: golongan sosial yang jumlah warganya jauh lebih kecil dibandingkan dengan golongan lain dalam suatu masyarakat sehingga didiskriminasi oleh golongan lain yang lebih besar. ( <a href="https://www.kamusbesar.com/kelompok-minoritas">https://www.kamusbesar.com/kelompok-minoritas</a> ).
<b>Keluarga</b>	: unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri atas suami istri, atau suami istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya, atau keluarga sedarah dalam garis lurus ke atas atau ke bawah sampai dengan derajat ketiga (UU No. 35/2014 tentang perubahan atas UU No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak).
<b>Kesehatan Fisik</b>	: terwujud apabila seseorang tidak merasa dan mengeluh sakit atau tidak adanya keluhan dan secara objektif tidak tampak sakit. Semua organ tubuh berfungsi normal atau tidak mengalami gangguan.

<b>Kesehatan Jiwa/Mental</b>	: keadaan jiwa yang sehat menurut ilmu kedokteran sebagai unsur kesehatan, yang dalam penjelasannya disebutkan sebagai berikut:
	a) Kesehatan jiwa adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain". Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain.
	b) Kesehatan jiwa adalah bagian integral dari kesehatan dan merupakan kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, mental dan sosial individu secara optimal, dan yang selaras dengan perkembangan orang lain.
<b>Kesehatan Spiritual</b>	: suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan orang lain.
<b>Keterampilan Hidup</b>	: kemampuan untuk beradaptasi dan menunjukkan perilaku positif yang pada akhirnya memampukan individu untuk menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari dengan efektif (WHO, 1997).
<b>Kinestetik</b>	: pembelajaran kinestetik, pembelajaran kinestetik, atau pembelajaran sentuhan adalah gaya belajar di mana pembelajaran dilakukan oleh siswa yang melakukan kegiatan fisik, daripada mendengarkan ceramah atau menonton demonstrasi.
<b>Klorin</b>	: unsur kimia dengan simbol Cl dan nomor atom 17 yang berfungsi untuk menghambat pertumbuhan serta membasmi bakteri dan berbagai jenis mikroba.
<b>Klaster Penyakit</b>	: atau klaster infeksi adalah satu kelompok dengan satu kejadian kesehatan yang sama, yang terjadi dalam area dan waktu yang sama.
<b>Luring</b>	: akronim dari 'luar jaringan', atau kita mengenalnya dengan <i>offline</i> dalam bahasa Inggris. Sama seperti daring, 'jaringan' di sini masih mengarah pada internet. Sedangkan sistem pembelajaran luring merupakan sistem pembelajaran yang memerlukan tatap muka dan tidak memerlukan jaringan internet.
<b>Masa Inkubasi</b>	: masa perkembangan penyakit dalam tubuh atau disebut masa tunas.
<b>Media Sosial</b>	: sarana untuk komunikasi, kolaborasi, serta penanaman secara daring diantara jaringan orang-orang, masyarakat, dan organisasi yang saling terkait dan saling tergantung dan diperkuat oleh kemampuan dan mobilitas teknologi. (Tracy L.Tuten dan Michael R. Solomon, <a href="https://pakarkomunikasi.com/pengertian-media-sosial-menurut-para-ahli">https://pakarkomunikasi.com/pengertian-media-sosial-menurut-para-ahli</a> ).
<b>Melek Teknologi</b>	: paham teknologi.

<b>Mentimeter.com</b>	: software presentasi yang mudah digunakan. Dengan mentimeter kita dapat membuat presentasi yang menyenangkan dan interaktif. Mentimeter membantu kita menjadikan kegiatan pembelajaran, presentasi, ceramah, dan lokakarya menjadi inovatif dan berkesan.
<b>Metode SODIS</b>	: akronim dari <i>Solar Water Disinfection</i> , cara pengolahan air mentah menjadi air minum yang aman dengan memanfaatkan sinar matahari dan sesuai untuk diterapkan pada tingkat rumah tangga, pemaparan air minum dengan sinar matahari terutama sinar UV-A akan merusak dan melumpuhkan mikro organisme pathogen. ( <a href="http://bapelkescikarang.bppsdmk.kemkes.go.id/kamu/kurmod/">http://bapelkescikarang.bppsdmk.kemkes.go.id/kamu/kurmod/</a> Pengolahanairbersih/mi-7a.pdf)
<b>Motivasi</b>	: dorongan, hasrat atau pun minat yang begitu besar di dalam diri, untuk mencapai suatu keinginan, cita-cita dan tujuan tertentu. Adanya motivasi akan membuat individu berusaha sekuat tenaga untuk mencapai yang diinginkannya.
<b>Nomophobia</b>	: merupakan bentuk ketakutan seseorang apabila sedetik saja dalam hidupnya tidak memegang <i>smartphone</i> atau ponsel pintarnya makan ia akan cemas dan stres.
<b>Orang Tua</b>	: ayah dan/atau ibu kandung, atau ayah dan/atau ibu tiri, atau ayah dan/atau ibu angkat. (UU No. 35/2014 tentang perubahan atas UU No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak).
<b>Pandemi</b>	: wabah yang berjangkit serempak di mana-mana, meliputi daerah geografi yang luas (Kamus Besar Bahasa Indonesia).
<b>Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB)</b>	: pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi <i>Coronavirus Disease 2019</i> (COVID-19) sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran <i>Coronavirus Disease 2019</i> (COVID-I9). (Permenkes No. 9 Tahun 2020 tentang Pedoman PSBB dalam Rangka Percepatan Penanganan COVID-19).
<b>Pendidik Sebaya</b>	: remaja yang mempunyai komitmen dan motivasi yang tinggi sebagai nara sumber bagi kelompok remaja dan telah mengikuti pelatihan dengan menggunakan modul/ kurikulum yang telah disusun.
<b>Pengasuhan</b>	: proses interaksi antara orang tua dan anak dalam mendukung perkembangan fisik, emosi, sosial, intelektual, dan spiritual sejak anak dalam kandungan sampai dewasa ( <a href="https://pusatkemandiriananak.com/definisi-dan-pendapat-para-ahli-tentang-pengasuhan-parenting/">https://pusatkemandiriananak.com/definisi-dan-pendapat-para-ahli-tentang-pengasuhan-parenting/</a> ).
<b>Physical Distancing</b>	: upaya yang dilakukan untuk mencegah penyebaran virus corona di masyarakat. dengan menjaga jarak lebih dari 1 meter dengan siapapun. ( <a href="https://covid19.go.id/">https://covid19.go.id/</a> ).
<b>Pneumonia</b>	: proses infeksi akut yang mengenai jaringan paru-paru (alveoli). Gejala penyakit ini berupa napas cepat dan napas sesak, karena paru meradang secara mendadak.

<b>Pre Simptomatik</b>	: sebelum onset gejala. Orang yang terinfeksi COVID-19 dapat langsung menularkan sampai dengan 48 jam sebelum onset gejala.
<b>Psikososial</b>	: suatu kondisi yang terjadi pada individu yang mencakup aspek psikis dan sosial atau sebaliknya.
<b>Rapor Kesehatanku</b>	: Kementerian kesehatan meluncurkan program Buku Rapor Kesehatanku (Buku RK) pada tahun 2015 sebagai upaya untuk meningkatkan perilaku, gaya hidup anak sejak dini dan status kesehatan anak melalui perbaikan pengetahuan. Saat ini belum diketahui sejauh mana pelaksanaan program buku RK.
<b>Refleksi</b>	: sebuah kegiatan yang dilakukan dalam proses belajar mengajar berupa penilaian tertulis maupun lisan (umumnya tulisan) oleh anak didik kepada guru/ dosen, berisi ungkapan kesan, pesan, harapan serta kritik membangun atas pembelajaran yang diterimanya.
<b>Remaja</b>	: penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2005 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2014)
<b>Resiliensi</b>	: merupakan kemampuan untuk tetap kuat, sehat dan tangguh setelah sesuatu yang buruk melanda hidup. Resiliensi setiap manusia dalam bekerja, beraktivitas mencakup aspek yang holistik.
<b>Riskesdas</b>	: Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) adalah salah satu riset skala nasional yang berbasis komunitas dan telah dilaksanakan secara berkala oleh Badan Litbangkes Kemenkes RI, yaitu di tahun 2007, 2010, 2013 dan 2018. Hasil Riskesdas telah banyak dimanfaatkan baik itu untuk tujuan perencanaan, maupun pemantauan dan evaluasi program pembangunan kesehatan baik di tingkat nasional, provinsi maupun kabupaten/ kota.
<b>RNA</b>	: <i>Rapid Need Assessment</i> adalah kajian cepat untuk mendapatkan informasi kunci yang dapat mengarahkan untuk desain dan implementasi program.
<b>Role Play</b>	: bermain peran, dimana pemain bertanggung jawab untuk memerankan peran ini dalam sebuah narasi, baik dengan melakukan akting, melalui proses pengambilan keputusan yang terstruktur, atau pengembangan karakter. Tindakan yang diambil saat memerankan peran dapat dikatakan benar atau salah tergantung pada sistem aturan dan pedoman yang formal.
<b>Sekret</b>	: produk atau hasil dari proses sekresi. Sekresi dilakukan oleh sel tubuh dan kelenjar. Sekret merupakan zat yang masih dapat digunakan oleh tubuh. Contoh sekret seperti enzim dan hormon.
<b>SMS</b>	: Layanan pesan singkat atau Surat masa singkat yang biasa disingkat SMS (dari bahasa Inggris: <i>Short Message Service</i> ),

	sebuah layanan yang dilaksanakan dengan sebuah ponsel untuk mengirim atau menerima pesan-pesan pendek.
<b>Stigma Sosial (dalam konteks kesehatan)</b>	: orang-orang diberi label, distereotipkan, didiskriminasi, diperlakukan secara berbeda, dan/atau mengalami kehilangan status karena dianggap memiliki keterkaitan dengan suatu penyakit. ( <a href="https://www.who.int/docs/default-source/searo/in-donesia/covid19/panduan-untuk-mencegah-dan-mengatasi-stigma-sosial.pdf?sfvrsn=4f8bc734_2">https://www.who.int/docs/default-source/searo/in-donesia/covid19/panduan-untuk-mencegah-dan-mengatasi-stigma-sosial.pdf?sfvrsn=4f8bc734_2</a> ).
<b>Stres</b>	: reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/ Psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.
<b>Studi Epidemiologis</b>	: cabang ilmu biologi yang mempelajari dan menganalisis tentang penyebaran, pola, dan penentu kondisi kesehatan dan penyakit pada populasi tertentu (Susilawati dan Bachtiar, N. (2018). Biologi Dasar Terintegrasi (PDF). Pekanbaru: Kreasi Edukasi. hlm. 5. ISBN 978-602-6879-99-8.).
<b>Suspek</b>	: seseorang yang memiliki salah satu dari kriteria berikut: a) Orang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)* dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/ wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal**. b) Orang dengan salah satu gejala/ tanda ISPA* dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi/probable COVID-19. c) Orang dengan ISPA berat/ pneumonia berat*** yang membutuhkan perawatan di rumah sakit dan tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan.
<b>Tanda-Tanda Klinis</b>	: gambaran objektif dari suatu kondisi penyakit atau kelainan medis.
<b>Teknologi Informasi</b>	: teknologi yang tidak hanya pada teknologi komputer (perangkat keras dan perangkat lunak) yang akan digunakan untuk memproses dan menyimpan informasi, melainkan mencakup teknologi komunikasi untuk mengirim atau menyebarluaskan informasi.
<b>Terinfeksi</b>	: terkena infeksi yang disebabkan oleh adanya serangan dan perkembangbiakan mikro organisme seperti bakteri, virus, dan parasit yang pada dasarnya tidak berasal dari dalam tubuh. Infeksi bisa terjadi pada satu area saja pada tubuh atau bisa menyebar melalui darah sehingga menjadi bersifat menyeluruh.
<b>Verbal</b>	: komunikasi verbal atau <i>verbal communication</i> adalah bentuk komunikasi yang disampaikan komunikator kepada komunikasi dengan cara tertulis ( <i>written</i> ) atau lisan ( <i>oral</i> ).
<b>Virtual</b>	: tampil atau hadir dengan menggunakan perangkat lunak komputer (KBBI, <a href="https://divedigital.id/apa-itu-virtual/">https://divedigital.id/apa-itu-virtual/</a> ).



# **MODUL KETERAMPILAN DAN KECAKAPAN HIDUP BAGI REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19**

## **KATA PENGANTAR**

Pandemi COVID-19 membawa berbagai perubahan dan dampak di seluruh aspek kehidupan masyarakat, dan salah satunya adalah kelompok usia remaja (menurut WHO: usia remaja 10-19 tahun). Pada usia remaja banyak sekali permasalahan yang dialami, yang menuntut terjadinya perubahan-perubahan hampir di seluruh aspek kehidupan. Untuk itu, remaja perlu dibekali tentang bagaimana mereka mampu menjalani dan beradaptasi dengan kebiasaan baru di masa pandemi, serta diberikan pengetahuan dasar tentang keterampilan dan kecakapan hidup agar remaja tangguh dan tanggap COVID-19.

Dalam membantu menjawab kebutuhan remaja pada masa pandemi, diperlukan partisipasi dari berbagai pihak dalam membekali remaja dengan keterampilan dan kecakapan hidup. Terkait dengan hal tersebut, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak bekerja-sama dengan Wahana Visi Indonesia telah menyusun Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja di Masa Pandemi COVID-19. Modul ini diharapkan dapat menjawab kebutuhan remaja dalam upaya peningkatan keterampilan dan kecakapan hidup remaja di masa pandemi COVID-19. Modul ini dapat dilatihkan kepada pendamping/ fasilitator remaja, Forum Anak, penggiat anak/ remaja, psikolog atau konselor PUSP AGA (Pusat Pembelajaran Keluarga) atau tokoh masyarakat, dan untuk selanjutnya dapat diteruskan kepada remaja.

Jakarta, 10 Maret 2021  
Deputi Menteri PPPA Bidang Pemenuhan Hak Anak  
Kementerian PPPA



Lenny N. Rosalin

## KATA PENGANTAR

Wahana Visi Indonesia menyambut baik Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak yang kian giat mengeluarkan kebijakan, baik regulasi maupun tata kelola, untuk pemenuhan hak anak dan perlindungan khusus anak. Kebijakan tersebut membantu pemerintah daerah, aparat di lapangan, serta organisasi masyarakat sipil dalam melaksanakan pekerjaannya terkait isu anak. Perangkat kebijakan yang memadai merupakan solusi di tingkat hilir. Di tingkat hulu, kita perlu membangun masyarakat.

Langkah awal terbaik dalam membangun masyarakat dimulai dari keluarga. Bagaimana orang tua, pengasuh dan anak, memiliki kemampuan untuk menciptakan iklim pemenuhan hak anak dan perlindungan khusus anak di keluarga sendiri. Perubahan setiap keluarga akan membentuk kelompok masyarakat ramah anak yang pada akhirnya mewujudkan RT/ RW layak anak, desa/ kelurahan hingga kabupaten/kota layak anak. Kemampuan keluarga dalam hal pengasuhan untuk pemenuhan hak dan perlindungan khusus anak menjadi salah satu kunci pencapaian Indonesia Layak Anak 2030. Bahkan dalam situasi wabah COVID-19, pengasuhan menjadi hal utama untuk memastikan anak-anak tetap terlindungi.

Untuk itulah Wahana Visi Indonesia bersama Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, khususnya Kedeputian Pemenuhan Hak Anak, menyusun modul Pengasuhan Dengan Cinta di Masa Pandemi dan Ketrampilan Hidup Bagi Remaja di Masa Pandemi. Modul ini secara khusus berusaha menjawab kebutuhan orang tua dan pengasuh, dalam hal pengasuhan. Demikian juga akan membantu remaja untuk tetap aktif dan kreatif dalam situasi pandemi. Modul ini juga akan membantu para fasilitator, terutama kader PUSPAGA ataupun PATBM Kemen PPPA, serta fasilitator organisasi masyarakat sipil lain. Modul ini diharapkan menjadi solusi di tingkat hulu dan menjadi pegangan keluarga dan remaja dalam situasi pandemi COVID-19. Tentu saja modul ini juga aplikatif dalam situasi wabah penyakit lain.

Kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada jajaran Kemen PPPA selaku mitra, Menteri Ibu Bintang Puspayoga, Ex Deputi Menteri Bidang Pemenuhan Hak Anak Ibu Lenny N. Rosalin dan Deputi Menteri Bidang Pemenuhan Hak Anak Ibu saat ini Ibu Ir. Agustina Erni, M.Sc, dan tentunya Ibu Rohika Kurniadi Sari, Asisten Deputi Pemenuhan Hak Anak atas Pengasuhan, Keluarga, dan Lingkungan, beserta tim.

Kami berharap modul ini berdampak positif untuk kehidupan anak-anak Indonesia dalam situasi pandemi COVID-19.



Angelina Theodora

Direktur Nasional Wahana Visi Indonesia

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Modul Keterampilan Hidup bagi Remaja dalam Pandemi COVID-19

COVID-19 merupakan pandemi yang terjadi di seluruh dunia, tidak terkecuali Indonesia. Kasus COVID-19 di Indonesia mulai diumumkan oleh pemerintah pusat sejak Maret 2020 yang mengharuskan kita semua untuk waspada dan membatasi kegiatan hanya di dalam rumah. Hal ini secara tidak langsung juga memaksa kita, baik itu anak dan orang dewasa, termasuk orang tua/guru untuk berada di rumah demi memutus rantai penularan COVID-19. Pada era Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB atau *new normal*) ini hampir semua anak belajar dari rumah, orang tua bekerja dari rumah dan keluarga beribadah dari rumah.

Sejalan dengan itu, pada bulan Juni 2020, WVI melakukan *Rapid Need Assessment* (RNA) terkait dengan situasi anak dan keluarga pada masa pandemi COVID-19. Kegiatan RNA ini dilakukan di seluruh wilayah program WVI dengan responden rumah tangga dan anak. Dari RNA ini ditemukan berbagai persoalan yaitu pengasuhan dan pendampingan anak selama belajar di rumah, kesehatan, perlindungan anak dan ketahanan keluarga dalam menghadapi pandemi COVID-19. Ditemukan bahwa sebanyak 37% anak tidak bisa mengatur waktu belajar, sebanyak 33.8% anak mengalami kekerasan verbal dan 11.3% mengalami kekerasan fisik, serta 34% menyatakan ketakutan terkena penyakit termasuk Covid-19, dan 25% mengalami kekuatiran akan ketinggalan pelajaran. Hasil RNA ini, selain digunakan untuk bahan advokasi kepada pemerintah juga dikonsultasikan kepada anak. Dari konsultasi anak ini ditemukan adanya kebutuhan untuk memperlengkapi anak khususnya remaja usia 12 - 18 tahun dalam beradaptasi dengan kebiasaan baru selama pandemi ini, baik dari segi kesehatan, belajar dari rumah, perlindungan anak serta kesehatan mental dan spiritual.

Peningkatan jumlah kekerasan juga tercermin dalam data Layanan Pengaduan Bagian Pengaduan KemenPPPA, yaitu 7.420 kasus yang terjadi dari 1 Januari-November 2020 yang menjadi korban ada 8.150 anak. Kekerasan terhadap anak sebelum dan setelah pandemi.

### Data Kekerasan terhadap Anak, Januari – November 2020

JENIS KEKERASAN	JUMLAH KORBAN
FISIK	1.957
PSIKIS	1.822
SEKSUAL	4.629
EKSPLOITASI	104
TPPO	143
PENELANTARAN	547
LAINNYA	0

## 7420 KASUS YANG DILAPORKAN

JENIS KELAMIN	JUMLAH KORBAN
ANAK PEREMPUAN	5.829
ANAK LAKI-LAKI	2.327

Pada Bulan April 2020, tercatat ada 39 pengaduan, meningkat 30 kasus dibanding pada bulan Februari 2020. Setelah bulan April, kasus pengaduan tetap di kisaran 20-30 per bulan. Aplikasi Simfoni PPA mencatat jumlah anak korban kekerasan sebanyak 3344 pada masa pandemi. Angka ini meningkat hampir seribu jika dibanding dengan angka bulan Februari. Walau angka ini ternyata lebih rendah jika dibanding pada tahun sebelumnya. Tentu perlu penelitian lebih mendalam mengapa pencatatan masa pandemi bisa lebih rendah.

Menurut pengolahan data hasil survei AADC (Ada Apa Dengan COVID-19) yang dilakukan oleh Kemen PPPA pada tahun 2020, sebanyak 13% responden mengalami gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat dengan rincian 4% ringan, 8% sedang dan 1% berat. Sisanya 87% tanpa gejala. Berdasarkan jenis kelamin persentase anak perempuan dengan gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki. Berdasarkan rentang usia 14-18 tahun, sebanyak 93% responden mengalami gejala depresi.

Berdasarkan latar belakang ini, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak mengembangkan Modul Keterampilan Hidup Remaja ini dengan WVI untuk memastikan pemenuhan hak dan perlindungan anak sesuai dengan KHA dan UUPA agar anak memiliki keterampilan hidup dan dapat berpartisipasi dengan optimal di masyarakat. Proses pembuatan dan kajianya dimulai saat dibawah kepemimpinan Ibu Lenny N. Rosalin yang saat ini menjabat sebagai Deputi Bidang Kesetaraan Gender dan Bapak Doseba Tua Sinay. Dalam dinamika proses yang cukup panjang karena melibatkan berbagai komponen penting di lapangan dan juga input dari berbagai bidang keahlian akhirnya dapat dituntaskan di masa peralihan kepemimpinan baik di Kemen PPPA dan Wahana Visi Indonesia yaitu Ibu Ir. Agustina Erni, M.Sc dan Ibu Angelina Theodora.

## B. Tujuan Modul Keterampilan Hidup Remaja dalam Pandemi COVID-19

Modul Keterampilan Hidup Remaja di Masa Pandemi COVID-19 ini disusun untuk menjawab kebutuhan remaja tersebut. Pada masa ini, berbagai situasi baru yang dihadapi remaja dan tidak mudah dilakukan karena sebagian besar kegiatan dilakukan di rumah. Remaja pun menjadi semakin akrab dengan teknologi dan gawai. Mereka dibatasi bertemu dengan orang lain dan terbatas untuk melakukan perjalanan ke luar rumah. Dalam situasi baru ini suasana gembira tetap perlu dibangun di rumah, termasuk dalam proses belajar yang dilakukan secara daring.



Modul ini berisikan materi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja untuk mencegah dirinya tertular dan menulari COVID-19. Selain itu berbagai pengetahuan dan keterampilan diberikan agar remaja tetap sehat, semangat dan ceria serta tumbuh menjadi pribadi yang tangguh, berjalan tegap dan optimis menatap masa depan saat pandemi COVID-19 ini.

Materi-materi yang dibangun dalam Modul ini selaras dengan materi yang diberikan kepada orang tua/ pengasuh melalui Modul Pengasuhan dengan Cinta di Masa Pandemi COVID-19. Diharapkan relasi antara orang tua/ pengasuh dan anak remaja menjadi semakin erat dan harmonis karena telah mendapatkan pesan yang sama dan mendukung satu sama lain. Dengan demikian kami berharap agar semua anak termasuk kelompok remaja tetap dapat hidup seutuhnya berkat dukungan keluarga yang penuh cinta dalam menjalani masa yang sulit ini.

## C. Sasaran dan Ruang Lingkup Keterampilan Hidup Remaja dalam Pandemi COVID-19

**Sasaran:** Pada tahap awal, modul ini dilatihkan kepada para pendamping/ fasilitator kelompok anak atau forum anak, penggiat dan pemerhati anak/ remaja, psikolog atau konselor PUSPAGA, ataupun tokoh masyarakat, tokoh adat dan tokoh agama. Pada tahap selanjutnya mereka akan meneruskan kepada remaja (usia 12-18 tahun) di wilayah dan lingkungan masing-masing.

Metode yang digunakan untuk melatihkan modul ini dapat dilakukan secara daring maupun luring. Pada pelatihan secara luring, tetap harus memperhatikan dan menerapkan protokol kesehatan COVID-19 seperti membatasi jumlah peserta, memastikan jarak aman antar peserta, menggunakan masker dan menyediakan sarana cuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Sementara untuk pelatihan secara daring maupun luring tetap perlu dipastikan taat pada Kebijakan *Safeguarding*, seperti mendapatkan izin dari orang tua, kesediaan anak, anak didampingi dan memastikan tempat/media daring aman bagi anak.

**Ruang Lingkup:** Modul ini mencakup empat (4) menu dasar untuk membekali remaja di masa pandemi COVID-19 yaitu :

1. Materi Umum, berisikan materi dasar terkait Adaptasi Kebiasaan Baru, Pendidik Sebaya dan Keterampilan Teknik Fotografi & Videografi.
2. Sehat Bersama Keluarga Di Rumah, yang memuat informasi dasar tentang COVID-19, pemenuhan gizi remaja dalam konteks COVID-19, pentingnya kebersihan pribadi dan lingkungan dalam konteks COVID-19 dan pencegahan anemia pada remaja putri dan manajemen kebersihan menstruasi dalam konteks COVID-19.
3. Kompak Bersama Keluarga Di Rumah, yang memuat tentang belajar tanggung jawab, berpikir dan berkegiatan positif, keterampilan belajar untuk remaja, *no stigma* dan manajemen stress.

- 
- 4. Beribadah Bersama Keluarga Di Rumah, yang memuat belajar bahasa cinta dari keluarga di kala pandemi COVID-19 bagi kelompok remaja dan membangun resiliensi remaja tangguh, tanggap COVID-19.

## D. Landasan Hukum

- a. Keputusan Presiden No.36 Tahun 1990 mengenai Ratifikasi Konvensi Hak-Hak Anak.
- b. Perpres 25 tahun 2021 tentang Kebijakan Kabupaten/Kota Layak Anak.
- c. UU Perlindungan Anak pasal 26 (Kewajiban dan Tanggung Jawab Keluarga dan Orang Tua).
- d. Undang-Undang nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia.
- e. Undang-undang nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak.
- f. Undang-undang nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan Undang-undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak.
- g. Undang-undang nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan kekerasan Dalam Rumah Tangga.
- h. Undang-undang nomor 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial.
- i. Keputusan Presiden nomor 7 Tahun 2020 tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Diseases 2019 (COVID-19).
- j. Pedoman Kementerian Kesehatan tentang Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (COVID-19), per 27 Maret Tahun 2020.
- k. Surat Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia kepada Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana RI selaku Ketua Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Nomor B-31/MPP-PA/ PA.01.02/03/2020 tentang Perlindungan Perempuan dan Anak dalam Percepatan Penanganan COVID-19.
- l. Permen PPPA No.12 Tahun 2015 tentang Panduan Partisipasi Anak dalam Perencanaan Pembangunan.
- m. Protokol Lintas Sektor Untuk Anak Yang Membutuhkan Perlindungan Khusus dalam Situasi Pandemi COVID-19 edisi 21 April 2020.

Tangerang Selatan, 23 September 2020  
Tim Penulis



# BAB I

# UMUM

## PENGANTAR

Pelatihan Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja diawali dengan materi umum yang berisi 3 materi:

### **Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) untuk remaja**

1. Panduan ini akan membantu remaja untuk dapat menjalani dan beradaptasi dengan kebiasaan baru yang harus dilakukan dalam masa pandemi COVID-19.

### **Mengisi waktu luang dengan kegiatan positif (Mengenal dunia foto, video, dan tulisan)**

2. Dalam masa Pandemi ini, remaja banyak menghabiskan waktu untuk semua kegiatannya di rumah saja. Oleh karena itu penting untuk remaja dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan positif. Salah satu yang dikenalkan dalam modul ini adalah mengenal dunia foto, video dan tulisan. Diharapkan melalui modul ini, remaja dapat belajar ketrampilan baru yang dapat berguna di masa depannya kelak.

### **Peer Educator/Pendidik Sebaya**

3. Peran pendidik sebaya dalam masa kegiatan di rumah saja menjadi sangat penting terutama dalam hal penyebaran informasi baik informasi mengenai kebiasaan baru maupun soal kesehatan. Remaja bisa menjadi nara sumber yang dapat dipercaya dan dapat menjadi agen perubahan di saat-saat ini. Modul ini diharapkan dapat membantu remaja menjadi pendidik sebaya yang dapat diandalkan.



# **MATERI I:**

## **ADAPTASI KEBIASAAN BARU**

### **UNTUK REMAJA**

#### **I. PENGANTAR**

Pandemi COVID-19 ini telah membawa kita semua tanpa terkecuali untuk bisa beradaptasi akan kebiasaan-kebiasaan baru. Orang yang biasanya bekerja di kantor, beradaptasi untuk bekerja dari rumah, orang-orang yang berdagang mulai mengadaptasi strategi penjualan mereka, mempersiapkan toko dan tempat berdagang mereka untuk mengikuti protokol kesehatan, dan anak-anak (termasuk remaja) yang menyesuaikan diri dengan pembelajaran jarak jauh secara daring.

#### **II. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti materi ini, remaja diharapkan lebih memahami dan mampu menjalani dan beradaptasi dengan kebiasaan baru di masa pandemi COVID-19 ini, yaitu:

1. Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB): Hal-hal yang penting dilakukan dalam AKB, yang terdiri dari:
  - a. Standar Hidup Baru
  - b. Belajar Mandiri
  - c. Bijak Memakai Gawai
  - d. Mengikuti Perkembangan Informasi.
2. Tips untuk Tetap Ceria semasa AKB.

#### **III. POKOK BAHASAN**

1. Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB): Hal-hal yang penting dilakukan dalam AKB, yang terdiri dari:
  - a. Standar Hidup Baru
  - b. Belajar Mandiri
  - c. Bijak Memakai Gawai
  - d. Mengikuti Perkembangan Informasi.
2. Tips untuk Tetap Ceria semasa AKB.

#### **IV. WAKTU**

Perkiraan waktu penyajian: 90 menit.

#### **V. METODE**

- Presentasi
- Diskusi
- *Games*
- Kuis

## VI. ALAT-ALAT YANG DIBUTUHKAN

Jika Pembelajaran Daring:

- a. Gawai (Laptop or HP) dengan koneksi internet yang baik
- b. Menti.com fasilitator perlu membuat akun mentimeter terlebih dahulu
- c. *Google Form*
- d. Materi Presentasi
- e. Modul Pelatihan

Jika Pembelajaran Luring:

- a. Gadget (Laptop atau ponsel) dengan koneksi internet yang baik
- b. LCD projector
- c. Menti.com
- d. *Google Form*
- e. Materi Presentasi
- f. Modul Pelatihan

## VII. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

**Jika Pembelajaran Daring:**

1. Memastikan materi presentasi dan bahan-bahan lainnya telah siap.
2. Sudah mengirimkan link kepada peserta yang diundang paling tidak seminggu sebelum pelatihan untuk remaja mempersiapkan diri dan mendapatkan ijin dari orang tuanya.

**Jika Pembelajaran Luring:**

1. Lokasi pelatihan diupayakan tempat yang terbuka atau memastikan ruangan dengan sirkulasi udara yang baik.
2. Memastikan jumlah peserta cukup dengan mempertimbangkan posisi kursi dengan jarak 1,5 meter-2 meter.
3. Fasilitator dan peserta remaja menggunakan masker sesuai rekomendasi WHO.
4. Menyiapkan sarana cuci tangan dengan air mengalir dan sabun.
5. Pertemuan tidak lebih dari 1 jam.

**Tahapan:**

**Pengkondisian**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Apabila belum pernah menyampaikan materi di kelas, mulailah dengan perkenalan diri.
2. Fasilitator menyampaikan tujuan dan pokok bahasan pembelajaran tentang informasi dasar COVID-19.
3. Membahas pokok bahasan 1: Adaptasi Kebiasaan Baru: Hal-hal apa yang perlu dilakukan?
  - a. Fasilitator bertanya kepada peserta apa yang dirasakan selama masa pandemi ini.
  - b. Peserta bisa mengekspresikan perasaannya dengan 1 kata (cemas, biasa saja, takut, khawatir, dll) dengan menuliskan di menu *chat* atau *annotate* di layar.
  - c. Fasilitator menampilkan semua jawaban peserta/membacakan semua jawaban peserta.

- 
- d. Fasilitator memberikan kesempatan kepada 1-2 peserta untuk *sharing* secara langsung.
  - e. Fasilitator bertanya kepada peserta apa yang dipahami dengan AKB atau *new normal*?
  - f. Peserta bisa menjawab menuliskan dalam chat atau menjawab langsung (*unmute*).
  - g. Fasilitator menayangkan video AKB (ada 3 video versi Presiden Jokowi, Kemenkes dan Kemendiknas).
  - h. Fasilitator memberi ruang dan waktu untuk peserta menanggapi 3 video tersebut sebagai bahan diskusi peserta.
  - i. Fasilitator menampilkan materi wrap up dari AKB (bahan dari Kemenkes).
  - j. Fasilitator menyampaikan Point#1 terkait Standar Hidup Baru.
  - k. Fasilitator mengajak peserta bermain dengan 2 games terkait Pemakaian Masker dan Cuci Tangan.
  - l. Pembahasan Point#2 Persiapan AKB: Belajar Mandiri.
  - m. Fasilitator membuka ruang dan waktu untuk peserta sharing terkait Belajar Mandiri.
  - n. Fasilitator memutar video terkait Belajar Mandiri.
  - o. Fasilitator menyampaikan hal-hal penting dalam Belajar Mandiri.
  - p. Pembahasan Point#3 Persiapan AKB: Bijak Pakai Gawai.
  - q. Fasilitator menanyakan kepada peserta kenapa perlu bijak dalam menggunakan gawai di masa pandemi ini.
  - r. Fasilitator mengajak peserta untuk sharing dan diskusi.
  - s. Fasilitator menampilkan hal-hal penting terkait Bijak Pakai Gawai.
  - t. Fasilitator menyampaikan penyakit Nomophobia.
  - u. Pembahasan Point#4 Persiapan AKB: Ikuti Perkembangan Informasi.
  - v. Fasilitator menyampaikan hal-hal penting mengikuti perkembangan informasi.
  - w. Kuis: Fasilitator membagikan link menti.com untuk peserta menjawab pertanyaan (ada 4 soal masing-masing 15 detik waktu untuk menjawab).
  - x. Fasilitator menyampaikan simpulan dari 4 Hal Penting dalam Menyiapkan AKB.
4. Membahas pokok bahasan 2:Tips untuk Tetap Ceria di Masa AKB
    - a. Pembahasan Materi #2:Tips Tetap Ceria Selama Pandemi.
    - b. Peserta diminta menggambarkan perjalanan selama 6 bulan terakhir dari masa pandemi ini di kertas dengan menggunakan tool “River of Journey”. Menggambar dan menulis kejadian-kejadian penting dan yang dilakukan selama 6 bulan tersebut.
    - c. Peserta mempresentasikan hasil *River of Journey* miliknya
    - d. Fasilitator membagikan hal-hal penting untuk 5 Tips Tetap Ceria di Masa Pandemi.

## VIII. URAIAN MATERI

Pokok Bahasan I	: Adaptasi Kebiasaan Baru : Apa yang perlu diperhatikan dalam AKB
Referensi	: Materi Edukasi Kemenkes <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L0-6fUCQNGI">https://www.youtube.com/watch?v=L0-6fUCQNGI</a> (Presiden Jokowi) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=btTk8CCj95U">https://www.youtube.com/watch?v=btTk8CCj95U</a> (Kemenkes) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BvOImETQUw8&amp;t=12s">https://www.youtube.com/watch?v=BvOImETQUw8&amp;t=12s</a> (Kemendiknas – Seru Belajar Kebiasaan Baru).

Memahami pengertian AKB – Adaptasi Kebiasaan Baru yang sering disebut **New Normal**.

**Definisi:** skenario untuk mempercepat penanganan COVID-19 dalam aspek kesehatan dan sosial-ekonomi. Pemerintah Indonesia telah mengumumkan rencana untuk mengimplementasikan skenario *new normal* dengan mempertimbangkan studi epidemiologis dan kesiapan regional.

Diberlakukan untuk semua kalangan, seperti:

- a. Dunia Kerja
- b. Dunia Usaha
- c. Pendidikan
- d. Lingkungan Tempat Tinggal

Hal-hal penting dalam AKB:

### A. Standar Hidup Baru

Cara hidup sehat dengan protokol kesehatan:

- Memakai masker kain dan secara detail dijelaskan mengapa harus memakai masker, masker yang direkomendasikan WHO, cara memakai masker yang benar.
- Selalu membawa *hand sanitizer*.
- Rajin mencuci tangan dengan sabun dan dijelaskan detail mencuci tangan dengan benar dan waktu penting mencuci tangan.
- Tidak menyentuh area wajah.
- Menjaga imun tubuh dengan konsumsi yang sehat, olahraga, serta berjemur dan makanan bergizi dan aman untuk imunitas.
- Menjaga jarak dengan teman dan mengapa harus jaga jarak, resiko di tempat-tempat umum.
- Makan makanan yang sehat dan bergizi, se bisa mungkin bawa bekal atau jajanan dari rumah agar lebih higienis.
- Tidak bersalaman.
- Tetap di rumah jika merasa tidak sehat.
- Tidak *sharing* atau berbagi makanan dan minuman dengan orang lain.

## Kesimpulan Standar Hidup Baru:



Sumber: Kemenkes

### Hal penting:

- Saling mengingatkan orang lain.
- Menghargai jika diingatkan.

### B. Belajar Mandiri

Prediksi bahwa fase pandemi akan panjang.

Sekolah di rumah mengharapkan setiap remaja membutuhkan **disiplin diri**.

Definisi: orang yang mampu mengontrol proses belajar, mempergunakan bermacam-macam sumber belajar, mempunyai motivasi internal dan memiliki kemampuan mengatur waktu (Guglielmino & Guglielmino, 1991) serta memiliki konsep diri yang positif dibandingkan dengan kemandirian belajarnya rendah. (Sabbaghian, 1980). Pelajar yang mampu belajar mandiri diartikan sebagai individu yang mempunyai tanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri.

[https://www.youtube.com/watch?v=j\\_r7ewGLEKU](https://www.youtube.com/watch?v=j_r7ewGLEKU)

#### Tips Belajar Mandiri:

- Membiasakan untuk tidak selalu didampingi orang tua dan bertanggung jawab atas pelajaran dan tugas yang diberikan.
- Membiasakan mengecek hasil kerja sendiri.
- Tidak takut mencoba dan salah.
- Tetap berkomunikasi dengan guru dan orang tua.
- Membuat Target Harian/ Mingguan/ Bulanan.

### C. Bijak Memakai Gawai

- Jangan menganggap sedang libur.
- Gawai berfungsi menunjang proses belajar.
- Perlu disiplin manajemen waktu-waktu belajar, bermain, istirahat.
- Buat jadwal akan membantu menemukan ritme baru.
- Penyakit adiktif pada gawai: Nomophobia.

# APAKAH ANDA TERMASUK NOMOPHOBIA ?

**Nomophobia (No Mobile Phobia)** merupakan bentuk ketakutan seseorang apabila sedetik saja dalam hidupnya tidak memegang smartphone atau ponsel pintarnya maka ia akan cemas dan stres



**Gejala Nomophobia**  
Muncul perasaan cemas, gelisah, khawatir, bingung, bahkan marah apabila tidak menggunakan ponsel pintar



## EFEK SAMPING NOMOPHOBIA

- Mata lelah, kualitas penglihatan menurun, mata gatal, perih, dan panas.
- Leher pegal dan sakit
- Postur tubuh bungkuk karena terlalu sering menunduk menatap layar ponsel
- Kurangnya konsentrasi sehingga bisa menyebabkan kecelakaan



## CIRI-CIRI UTAMA NOMOPHOBIA

- Menggunakan gadget di waktu makan
- Lebih sering berinteraksi dengan gadget dibanding orang lain
- Lebih sering bermain gadget dibanding mengerjakan sesuatu yang produktif
- Lupa waktu saat berinteraksi dengan gadget

Sumber: Kompasiana

## D. Ikuti Perkembangan Informasi

- Jangan mudah percaya akan suatu berita, perhatikan sumbernya.
- Hanya ikuti sumber terpercaya.
- Jangan mudah terhasut dan percaya.
- Jangan panik dan cemas.

**Pokok Bahasan II** : Tips untuk Tetap Ceria di masa AKB

**Referensi** :

Materi UNICEF yang disarikan Kompas Wabah pandemi COVID-19 tak pelak berdampak pada kehidupan sosial remaja. Dengan kebijakan belajar dari rumah dan dibatalkannya berbagai acara, banyak remaja kehilangan beberapa momen besar dan momen keseharian seperti mengobrol dengan teman dan berpartisipasi di kelas. Ada banyak remaja merasa cemas, terisolasi, dan kecewa karena wabah pandemi. Rasa itu dapat didefinisikan sebagai stres. Stres adalah respons tubuh terhadap situasi yang menuntut, mengancam atau ada hambatan seseorang kemudian bereaksi dengan cara melindungi diri atau menghindari situasi tersebut

(Santrock, 2003). *World Health Organization* (WHO) (2014) mengungkapkan bahwa remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Di masa ini, remaja cenderung memiliki emosi yang tidak stabil sehingga mempengaruhi perkembangan psikososial anak terutama dalam kemampuan mengelola konflik. Pada masa ini remaja juga akan mengalami pematangan fisik yang lebih cepat dari pematangan psikososialnya dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga. Namun di masa pandemi, remaja tidak dapat banyak berinteraksi dengan teman sebaya sehingga mereka akan lebih rentan mengalami stress. Untuk itu, remaja diharapkan mampu untuk tetap mengelola stres dengan tetap menerapkan tips ceria di masa pandemi.

UNICEF Indonesia berbincang dengan psikolog remaja, penulis *best seller*, dan kolumnis bulanan New York Times terkait perawatan diri dan menjaga kesehatan mental. Berikut cara merawat diri dan menjaga kesehatan mental yang dirangkum dari UNICEF Indonesia.

#### 1. **Sadari bahwa kecemasanmu adalah hal yang wajar**

Jika penutupan sekolah dan judul-judul mengkhawatirkan di media membuatmu merasa cemas, kamu tidak sendirian. Malah, itu adalah hal yang sudah seharusnya kamu rasakan. “Para psikolog sudah lama menyadari bahwa kecemasan adalah fungsi normal dan sehat yang bisa membuat kita waspada terhadap ancaman, dan membantu kita untuk mengambil tindakan untuk melindungi diri,” kata Dr. Damour. Menurutnya, kecemasan akan membantu mengambil keputusan yang harus dilakukan seperti tak menghabiskan waktu bersama orang lain atau dalam kelompok besar, mencuci tangan dan tak menyentuh wajah. Perasaan cemas tak hanya membantu menjaga diri sendiri, tapi juga orang lain. Dampak ini mencerminkan individu bisa ikut menjaga orang lain di sekitar kita dan anggota masyarakat lainnya. Merasa cemas mengenai COVID-19 memang hal yang benar-benar bisa dimengerti. Namun, kamu bisa mencari seperti UNICEF atau WHO ketika mencari informasi.

“Atau cek kembali informasi yang kamu dapatkan apakah berasal dari saluran yang kurang bisa diandalkan reliabilitasnya,” ujar Dr. Damour.

Jika kamu merasa mengalami gejala-gejala yang berhubungan dengan COVID-19, segera bicara dengan orang tuamu.

“Ingat bahwa penyakit akibat infeksi COVID-19 itu pada umumnya ringan, terutama pada anak-anak dan dewasa muda,” kata Dr. Damour.

Penting juga untuk diingat, bahwa banyak gejala COVID-19 yang bisa diobati. Ia menyarankan untuk memberi tahu orang tua atau orang dewasa yang terpercaya jika kamu merasa tidak enak badan atau merasa khawatir tentang virus, agar mereka bisa membantu.

“Ada banyak hal efektif yang dapat kita lakukan untuk menjaga agar diri kita dan orang lain tetap aman dan merasa lebih bisa mengendalikan keadaan kita: Sering mencuci tangan, jangan menyentuh wajah, dan melakukan social distancing atau pembatasan sosial,” tambahnya.

## **2. Cari pengalihan**

"Menurut para psikolog, ketika kita berada dalam kondisi yang sangat sulit, akan sangat membantu untuk mengenali masalah menjadi dua kategori: Hal-hal yang bisa kita kendalikan, dan hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan," kata Dr. Damour. Saat ini, ada banyak hal yang tak bisa dikendalikan. Sebenarnya, kondisi tersebut tak apa-apa. Namun, satu hal yang bisa membantu kita untuk menghadapi situasi tersebut adalah dengan mencari pengalihan untuk kita sendiri. Kamu bisa mengerjakan pekerjaan rumah, menonton film kesukaan, atau membaca novel sebelum tidur. Kami bisa menjadikan kegiatan itu untuk mencari pelampiasan dan menemukan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

## **3. Temukan cara baru berkomunikasi dengan teman-temanmu**

Jika kamu ingin bersosialisasi dengan teman di tengah kondisi *social distancing*, media sosial adalah solusi yang bagus untuk berkomunikasi. Salurkan kreativitasmu dengan pesan-pesan positif : Ikuti *Tik-Tok Challenge* seperti #safehands, #dirumah aja, dan lain-lain. "Saya tidak akan pernah meremehkan kreativitas remaja, Menurut saya, remaja akan menemukan cara untuk [terhubung] dengan satu sama lain secara online melalui cara yang belum pernah dilakukan sebelumnya." kata Dr. Damour. "[Tetapi] memiliki akses tanpa batas ke layar kaca atau media sosial itu bukan hal yang bagus. Itu hal yang tidak sehat dan tidak cerdas, dan bahkan bisa menambah rasa cemasmu," kata Dr. Damour. Ia merekomendasikan agar kamu berdiskusi dengan orangtua untuk mengatur jadwal menonton televisi dan bermain gawai.

## **4. Fokus pada dirimu**

Pernahkah kamu berniat untuk belajar hal baru, membaca buku baru, atau belajar cara memainkan alat musik tertentu? Sekarang lah saatnya untuk melaksanakannya. Fokus pada diri sendiri dan mencari cara untuk memanfaatkan waktu tambahan yang kamu dapatkan adalah cara yang produktif untuk menjaga kesehatanmu. "Saya sendiri sudah membuat daftar buku-buku yang ingin saya baca dan hal-hal yang dari dulu sudah ingin saya lakukan," kata Dr. Damour. "Kalau sudah bicara tentang perasaan yang menyakitkan, satu-satunya jalan keluar adalah berusaha melaluinya," ujarnya.

## **5. Selami perasaanmu**

Kehilangan kesempatan untuk mengikuti acara-acara dengan teman, acara untuk menyalurkan hobi, atau pertandingan olahraga, adalah hal yang sangat mengecewakan. "Ini adalah kehilangan dengan skala besar dan menjengkelkan, dan wajar untuk dirasakan oleh remaja," kata Dr. Damour. Cara terbaik untuk mengatasi kekecewaan ini? Biarkan dirimu merasakan kekecewaan. "Kalau soal mengalami perasaan yang menyakitkan, satu-satunya jalan keluar adalah berusaha melaluinya. Lanjutkan hidupmu dan jika merasa sedih, selami perasaanmu. Jika kamu bisa membiarkan dirimu merasa sedih, akan lebih cepat pula kamu merasa lebih baik," ujar Dr. Damour. Setiap orang punya cara berbeda untuk mengolah perasaan. Beberapa anak akan menyalurkan perasaan dengan membuat karya seni, beberapa anak memilih berbicara dengan teman-teman mereka dan menggunakan kesedihan yang dirasakan bersama sebagai cara untuk merasa terhubung di tengah situasi ketika mereka tidak bisa bertemu secara fisik. Sementara beberapa anak memilih untuk mencari cara untuk berdonasi makanan. Yang penting adalah kamu melakukan hal yang terasa benar bagimu," kata Dr. Damour.



## 6. Berbaik hatilah pada diri sendiri dan orang lain

Beberapa remaja mengalami *bullying* dan pelecehan di sekolah karena corona. "Menjadi *bystander* yang aktif (pembela) adalah cara terbaik untuk menghadapi segala jenis *bullying*," kata Dr. Damour. "Anak-anak dan remaja yang menjadi target *bullying* tidak seharusnya diminta untuk melawan para pelaku *bullying* secara langsung. Justru, kita lah yang mesti mendorong mereka untuk mencari pertolongan dan dukungan dari teman atau orang dewasa," kata Dr. Damour. Jika kamu menyaksikan temanmu *dibully*, dekati mereka dan tawarkan dukungan. Tidak melakukan apapun bisa membuat temanmu merasa bahwa tidak ada yang peduli padanya. Kata-katamu bisa membuat perubahan. Dan ingatlah: sekarang, dibanding masa-masa sebelumnya, adalah saat yang paling penting bagi kita untuk untuk lebih bijaksana dalam memutuskan apa yang akan kita bagikan atau kata kata kepada orang lain.

## IX. REFERENSI

1. Panduan Communication – 20200610 Gusturah.
2. WHO Helping Children coping with stress during the COVID-19.
3. Adaptasi Kebiasaan Baru – Materi Edukasi Kemenkes.
4. <https://www.kompas.com/edu/read/2020/04/26/032400871/untuk-remaja-ini-cara-jaga-kesehatan-mental-selama-wabah-pandemi-corona?page=all>.
5. <https://covid19.go.id/edukasi/apa-yang-harus-kamu-ketahui-tentang-covid-19/adaptasi-kebiasaan-baru>.



## **MATERI II:**

# **MENGISI WAKTU LUANG DENGAN KEGIATAN POSITIF**

### **(Mengenal Dunia Foto, Video, dan Tulisan)**

#### **I. DESKRIPSI SINGKAT**

Di masa pandemi tidak jarang remaja akan mengalami kebosanan dikarenakan tidak banyaknya aktivitas yang dapat dilakukan. Namun, sebaiknya remaja dapat melihat situasi ini sebagai peluang untuk dapat melakukan hobi atau mempelajari keterampilan baru agar waktu kita tetap produktif meskipun tetap berada di rumah. Mengisi waktu luang dengan kegiatan positif akan meningkatkan keterampilan remaja yang berguna untuk kehidupan di masa yang akan datang. Berbagai kegiatan positif yang dapat dilakukan para remaja seperti menulis dan mengenal dunia fotografi serta videografi.

Kemajuan teknologi yang terus berkembang di masa yang akan datang. Ini menjadi peluang bagi jenis pekerjaan baru, termasuk *photographer*, *videographer*, dan penulis yang masuk dalam jajaran pekerjaan baru yang banyak diminati generasi milenial. Namun, masih banyak remaja yang belum terpapar informasi tentang bidang ini sehingga mereka belum mengetahui dampak positif dari menggeluti dunia foto, video, dan tulisan.

#### **II. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti materi ini:

1. Remaja memiliki alternatif kegiatan positif di masa pandemi.
2. Remaja memiliki keterampilan baru dalam mengambil foto, video dan menulis.
3. Remaja dapat menjadi pendamping sebaya dalam proses pengambilan foto, video, dan menulis.

#### **III. WAKTU**

Waktu penyajian: 90 menit.

#### **IV. METODE**

Presentasi, berbagi cerita/ pengalaman, menonton video, diskusi dan tanya jawab (dapat dilakukan secara daring/ luring (pertemuan langsung).

#### **V. MEDIA DAN ALAT BANTU**

- Materi presentasi
- Video singkat
- Kamera (ponsel/digital).

## **VI. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

### **Langkah 1:**

#### **Pendahuluan**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Apabila belum pernah menyampaikan materi di kelas, mulailah dengan perkenalan diri.
2. Fasilitator menyampaikan tujuan dan pokok bahasan pembelajaran tentang mengisi waktu luang dengan kegiatan positif-mengenal dunia foto, video, dan tulisan.
3. Fasilitator menanyakan hobi peserta di saat waktu luang
4. Fasilitator mendengarkan dan merangkul jawaban peserta
5. Fasilitator menampilkan kata mutiara terkait dengan keterampilan
6. Fasilitator bertanya dan menyampaikan kepada peserta tokoh terkenal yang berhasil di dunia foto/video dan tulisan.
7. Fasilitator menjelaskan kepada peserta apa yang akan dipelajari dalam materi mengisi waktu luang dengan kegiatan positif-mengenal dunia foto, video, dan tulisan.

### **Langkah 2:**

#### **Membahas Pokok Bahasan 2: Dasar dan Teknik Fotografi**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator bertanya kepada peserta mengapa manusia memiliki ketertarikan terhadap foto atau video?
2. Fasilitator menjelaskan alasan ketertarikan manusia terhadap foto dan video.
3. Fasilitator menjelaskan kepada peserta tentang dasar fotografi.
4. Fasilitator menjelaskan kepada peserta tentang dua (2) cara pengambilan foto.
5. Fasilitator menjelaskan tentang teknik *landscape*.
6. Fasilitator menjelaskan tentang teknik *portrait*
7. Fasilitator bertanya pendapat peserta tentang ekspresi yang terlihat dalam contoh foto *portrait*.
8. Fasilitator mendengarkan dan merangkum jawaban peserta.
9. Fasilitator bertanya kepada peserta, "Cerita atau berita apa yang dapat diabadikan dengan menggunakan kamera atau *smartphone*-mu?".
10. Fasilitator menjelaskan beberapa istilah dan teknik-teknik dalam fotografi.

### **Langkah 3:**

#### **Membahas Pokok Bahasan 3: Teknik Videografi**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator memberikan penjelasan tentang teknik-teknik videografi.
2. Fasilitator mengajak peserta untuk menonton beberapa contoh video dan film pendek hasil karya remaja.
3. Fasilitator bertanya kepada peserta tentang pendapat mereka setelah menonton video tersebut. Apa yang bisa remaja lakukan setelah menonton video tersebut?

## **Langkah 4:**

### **Membahas Pokok Bahasan 4: Kamera Digital atau *Handphone***

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator bertanya kepada peserta mana yang lebih bagus, kamera digital atau *handphone*?
2. Fasilitator menjelaskan kepada peserta bahwa pada dasarnya kamera digital maupun *handphone* sama bagusnya.
3. Fasilitator menyampaikan tips untuk pengambilan foto/video dengan menggunakan *handphone*.
4. Fasilitator menjelaskan kembali kepada peserta pentingnya meminta izin pada saat pengambilan foto/video.

## **Langkah 5:**

### **Membahas Pokok Bahasan 5: Dasar Menulis**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menjelaskan kepada peserta manfaat menulis bagi remaja.
2. Fasilitator memberikan tips kepada peserta cara memulai untuk menulis.
3. Fasilitator memberikan pengantar tentang jenis-jenis tulisan.

## **Langkah 6:**

### **Membahas Pokok Bahasan 6: Jenis-Jenis Tulisan**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menjelaskan kepada peserta pengertian puisi.
2. Fasilitator memberikan salah satu contoh puisi.
3. Fasilitator menjelaskan kepada peserta pengertian jurnal atau catatan harian.
4. Fasilitator memberikan contoh para tokoh terkenal yang memiliki jurnal harian dan karyanya.
5. Fasilitator menjelaskan kepada peserta pengertian cerpen.
6. Fasilitator memberikan salah satu contoh cerpen.
7. Fasilitator menjelaskan kepada peserta pengertian artikel.
8. Fasilitator menjelaskan tentang 5W+1H.
9. Fasilitator menjelaskan tentang prinsip piramida terbalik.
10. Fasilitator menjelaskan tentang tips membuat judul, lead, isi tulisan dalam artikel.
11. Fasilitator menjelaskan kepada peserta pengertian proposal.
12. Fasilitator menjelaskan kepada peserta isi proposal.
13. Fasilitator memberikan contoh proposal.
14. Fasilitator menjelaskan kepada peserta pengertian blog, blogging, dan blogger.
15. Fasilitator menunjukkan contoh blog.

## **Langkah 7:**

### **Membahas Pokok Bahasan 5: Latihan - Ketertarikanku**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator mengajak peserta untuk memiliki aktivitas sesuai dengan minat mereka
2. Remaja memiliki waktu 20 menit melakukan tugas mereka.
3. Remaja mempresentasikan hasil karya mereka kepada peserta lain.

## **Langkah 8:**

### **Penutup**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator memberi kesimpulan bahwa mengisi waktu luang dengan kegiatan positif, salah satunya mempelajari dunia fotografi, videografi, dan menulis artinya mempersiapkan masa depan agar mampu bersaing di tengah-tengah perkembangan teknologi.
2. Fasilitator mengucapkan terima kasih kepada peserta karena telah berperan serta dalam proses penyampaian materi.

## **VII. URAIAN MATERI**

### **1. Pokok Bahasan I: Pendahuluan**

Melalui modul ini diharapkan remaja dapat:

1. Remaja memiliki alternatif kegiatan positif di masa pandemi.
2. Remaja memiliki keterampilan baru dalam mengambil foto, video, dan menulis.
3. Remaja dapat menjadi pendamping sebaya dalam proses pengambilan foto, video, dan menulis.

**Hobi** yaitu kegiatan yang dilakukan secara teratur, dan dikerjakan kesenangan diri. Biasanya, aktivitas ini dilakukan selama waktu luang.

Salah satu kata mutiara dari seorang penulis Amerika Serikat yaitu “masa depan adalah milik mereka yang lebih banyak belajar keterampilan dengan cara-cara yang kreatif” menegaskan kembali bahwa seseorang yang memiliki masa depan yang baik dapat dilatih dengan mempelajari keterampilan-keterampilan baru di masa hidupnya. Untuk itu, sedini mungkin remaja diajak untuk memiliki keterampilan baru dengan cara pengambilan foto, video, dan menulis.

Andrea Hirata adalah seorang penulis asal Indonesia yang juga mendapatkan banyak penghargaan internasional. Salah satu bukunya yang terkenal adalah “Laskar Pelangi” yang bercerita tentang pengalaman-pengalaman inspiratif tentang perjuangan dan keberhasilan luar biasa anak-anak daerah dalam bidang pendidikan. Novel ini pada akhirnya dibuat film dengan judul yang sama. Penghargaan yang diterima Andrea Hirata, antara lain: Pemenang *Buch Awards Jerman* (2013), Pemenang Festival Buku New York (2013), dan *Honorary Doctor of Letters* (Hon Dlitt) dari Universitas Warwick (2015).

Dalam sesi ini, kita akan belajar tentang:

1. Dasar dan teknik fotografi
2. Teknik videografi
3. Kamera dan handphone
4. Dasar menulis
5. Jenis-jenis tulisan
6. Latihan-ketertarikanku

Arbain Rambey adalah seorang fotografer dan juga wartawan yang menguasai jurnalistik. Kemampuannya di bidang fotografi jurnalistik membuatnya dipercaya menjabat sebagai Redaktur Foto di Harian Kompas. Arbain Rambey juga membuat pameran atas hasil karyanya di level nasional maupun internasional, seperti di Singapura, Australia, dan Kuwait.

## 2. Pokok Bahasan II: Dasar dan Teknik Fotografi

Foto dan video mulai banyak digemari oleh manusia dikarenakan pada dasarnya:

- Manusia cenderung tertarik dengan gambar atau gambar bergerak.
- Indera penglihatan merupakan indera terakhir dalam tubuh manusia sehingga akan merangsang untuk menganalisa dengan cepat ketika melihat foto atau video.
- Otak manusia cenderung tertarik dengan warna-warna terang.

**Fotografi** adalah proses atau metode untuk menghasilkan gambar atau foto dari sebuah objek yang merekam pantulan cahaya yang mengenai objek tersebut. Fotografi juga merupakan seni bercerita dimana melalui gambar, kita dapat menganalisa sebuah peristiwa atau tempat. Orang yang menggeluti dunia fotografi disebut sebagai fotografer. Fotografer yang baik adalah seorang yang bisa bercerita tanpa kata-kata melalui hasil karyanya.

Dua cara pengambilan foto yaitu *landscape* dan *portrait*. *Landscape* adalah foto tentang pemandangan lingkungan sekitar kita. Contohnya, foto hutan, gunung, pantai, halaman belakang rumah, dll. Tujuan foto *landscape* bisa langsung bercerita ketika orang melihat foto tersebut dan membagikan perasaan orang yang mengambil untuk orang yang melihat foto.

Contohnya adalah sebagai berikut:



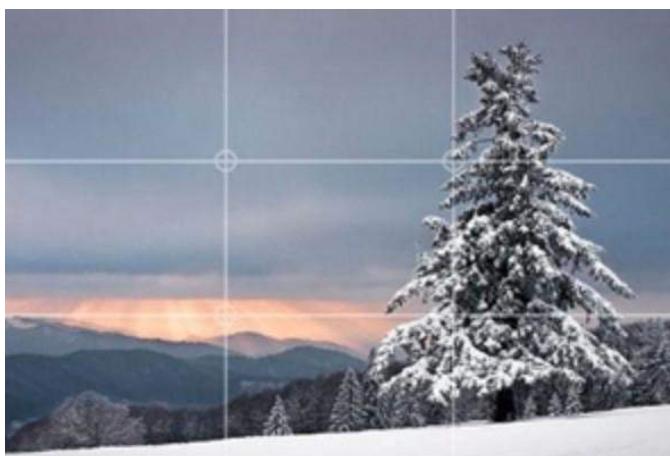
*Potrait* atau potret adalah fotografi dari seorang tokoh, sekelompok orang bahkan hewan yang menyimpan ekspresi, kepribadian dan perasaan dari subyek tersebut. Fokus dari fotografi potret adalah wajah. *Potrait* menggambarkan emosi subyek foto.

Contohnya adalah kedua foto di bawah. Ekspresi apa yang bisa dilihat dari kedua foto ini?



### Teknik-teknik dasar fotografi:

1. *Rules of third* adalah garis bantu membagi frame foto menjadi sembilan bagian yang sama besar. Foto akan terlihat sangat baik apabila obyek foto terletak pada salah satu sudut, bukan di tengah.Tips: menjauh dari obyek foto akan memberikan ruang kosong yang lebih banyak pada gambar.



2. *Middle Line*. Obyek foto berada di tengah dan menjadi fokus utama dibandingkan obyek lainnya.Tips: mengosongkan bagian kanan dan kiri, akan membuat objek menjadi pusat perhatian penuh.



Sumber:Dokumentasi WVI

3. *Low Angle*. Foto diambil dari sisi bawah untuk membuat foto lebih ‘bercerita’.



Sumber:Dokumentasi WVI

4. *Eye-Level Angle*. Foto diambil dari depan/tengah, sejajar dengan obyek. Ekspresi atau detil obyek akan lebih terlihat dengan teknik angle ini. Tips: mendekatlah dengan obyek agar hasil gambar lebih maksimal.



Sumber:Dokumentasi WVI

5. *High Angel*. Foto diambil dari atas.



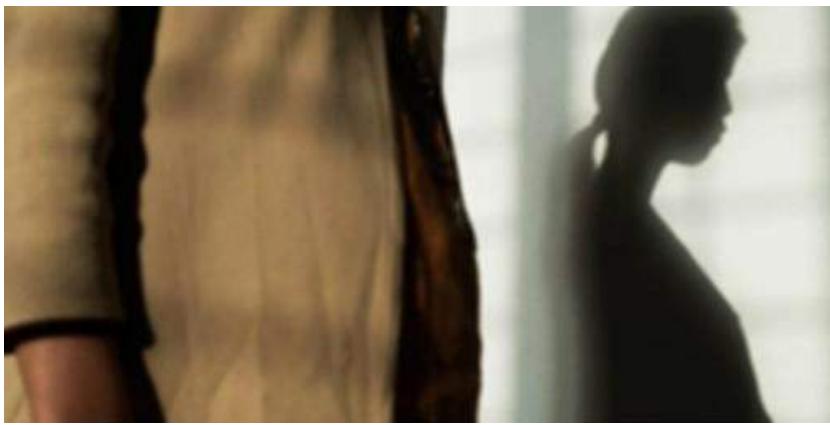
Sumber:Dokumentasi WVI

6. *Action Shot.* Foto yang diambil saat obyek sedang bergerak. Tips: ikuti obyek yang bergerak untuk menghindari blur. Jangan ambil hanya 1 foto. Gunakan mode *continuous shot*.



Sumber:Dokumentasi WVI

7. Cahaya. Waktu terbaik untuk mengambil foto adalah pagi sebelum pukul 9 dan sore hari sekitar setelah pukul 4. Waktu-waktu ini disebut '*Golden Hour*'. Gunakan sumber cahaya seperti jendela dan pintu sebagai alat bantu foto jika berada di tempat gelap.
8. Emosi. Menangkap emosi subjek pada saat yang tepat akan menghasilkan foto yang kuat. Berkenalanlah dengan obyek foto bisa memudahkan kalian mendapatkan emosi yang natural.
9. Foto ilustrasi biasanya digunakan untuk menghindari paparan identitas, menjelaskan suatu peristiwa, dll.



Sumber:Dokumentasi WVI

### 3. Pokok Bahasan III: Teknik Videografi

Dalam dunia videografi, ada beberapa cara kita mengambil video atau membidangkan suatu obyek yang akan kita potret. Berikut contohnya:

1. *Established Shot – Long Shot (SL).* Teknik ini digunakan untuk menunjukkan konteks keberadaan obyek di lingkungan pendukung secara keseluruhan, sehingga penonton

mengetahui keberadaannya. Teknik ini juga biasa digunakan untuk menunjukkan kondisi geografis/lokasi (padang rumput, hutan, kota besar, wilayah pantai, pasar yang ramai, tempat ibadah, gedung pemerintah, jauhnya jarak, dll).



2. *Medium Close Up* (MCU). Tipe shot yang paling umum dijumpai dalam film maupun televisi. Jenis shot ini adalah yang paling aman, karena tidak ada penekanan khusus seperti halnya pada *long shot* dan *close shot*. Semua adegan bisa ditampilkan dengan netral di sini.



3. *Extreme Close Up* (ECU). Teknik ini digunakan untuk menunjukkan karakter aktivitas/kegiatan yang lebih mendalam atau detil dari obyek, dan untuk lebih mempertegas apa yang ingin ditonjolkan. Biasanya obyek di belakang atau sekitarnya dibuat buram atau blur.



4. *Full Shot (FS)*. Teknik ini digunakan untuk menunjukkan kegiatan yang sedang dilakukan oleh obyek dan untuk menunjukkan aktivitas keseluruhan dari tokoh.



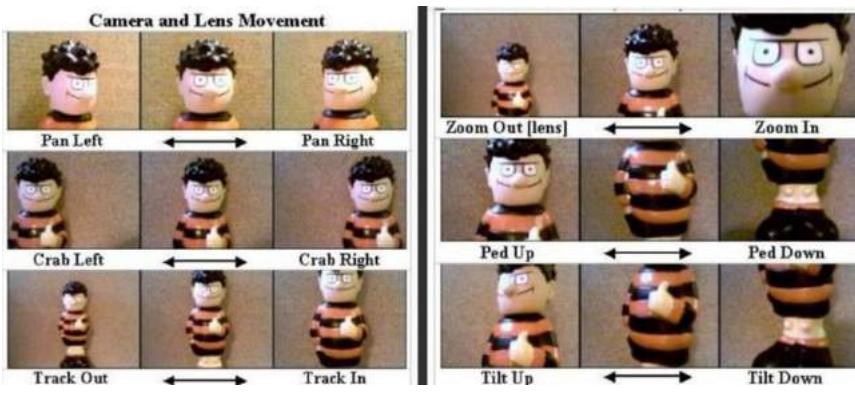
5. *Low Angle*. Pengambilan gambar dengan *low angle*, posisi kamera lebih rendah dari objek akan mengakibatkan objek lebih superior, dominan, dan menekan.



6. *High Angle*. Pengambilan shot dengan tipe *high angle* akan mengakibatkan dampak, obyek akan terlihat imperior dan tertekan.



7. Pergerakan pengambilan gambar (*Panning*). *Pan/ Panning* adalah gerakan kamera menoleh ke kiri dan ke kanan. Gerakan ini juga dilakukan untuk pengambilan gambar pada objek yang tidak bergerak, misalnya kondisi ruangan, foto-foto yang berjajar di dinding, suasana kota atau yang lainnya. Hal ini untuk membangun suasana lingkungan dimana objek berada sekaligus menciptakan interaksi visual antara subjek dengan lingkungannya.



Keterampilan videografi ini dapat juga diaplikasi dan bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari, seperti:

- Membantu dalam membuat tugas sekolah (membuat video).
- Kampanye tentang hak anak.
- Membuat film pendek bertemakan hak anak.
- Mengajak semua orang (termasuk anak-anak dan remaja) untuk menjaga jarak dan tetap sehat di masa pandemi.

Berikut beberapa contoh video hasil karya anak/ remaja :

- Apa itu COVID-19:  
[https://www.instagram.com/p/B-7NpE\\_pnvx/?igshid=1ffae-46grxuy9](https://www.instagram.com/p/B-7NpE_pnvx/?igshid=1ffae-46grxuy9)
- Pencegahan virus COVID-19:  
<https://www.instagram.com/p/B-rgzDQnk-k9/?igshid=jjbnlz02doxi>
- 6 Series Film Pendek terkait Kampanye PKTA (Penghapusan Kekerasan Terhadap Anak)
  1. NgeHits: <https://www.youtube.com/watch?v=fIAA9oNTT6c>
  2. Sari: <https://www.youtube.com/watch?v=-NltjwQEa-8>
  3. Perahu Tak Sampai: [https://www.youtube.com/watch?v=UF9CARg\\_mtZY](https://www.youtube.com/watch?v=UF9CARg_mtZY)
  4. Ngintip: <https://www.youtube.com/watch?v=cTKFP5FkOOg>
  5. PAP (*Post A Picture*) PLEASE: [https://www.youtube.com/watch?v=S\\_RT9\\_OEZFBc](https://www.youtube.com/watch?v=S_RT9_OEZFBc)
  6. Sahabat Sunyi: <https://www.youtube.com/watch?v=hmgvnL6Nil4>

Bagaimana pendapat kalian setelah melihat karya anak bangsa ini? Apakah kalian terinspirasi? Apa yang kalian pikirkan setelah menonton video ini?

#### **4. Pokok Bahasan IV: Kamera Digital dan Handphone**

Pada dasarnya penggunaan kamera digital dan handphone dapat menghasilkan video yang baik. Untuk itu, kalian bisa mengikuti beberapa tips di bawah ini:

- Hindari memperbesar foto/ video (*zooming*). Lebih baik kalian yang mendekati obyek.
- Pastikan mendapatkan cahaya yang cukup ketika mengambil foto/ video.
- Posisi saat mengambil video stabil agar hasilnya terlihat jelas atau tidak blur.
- Hindari penggunaan aplikasi atau filter edit yang ada di *handphone*.
- Latihan sesering mungkin. Jangan lupa untuk selalu mempraktikkan teknik yang sudah diajarkan.

Selain itu, hal yang paling penting untuk dilakukan sebelum mengambil foto/ video atau meng-upload ke media sosial adalah meminta ijin kepada orang yang akan diambil foto/ video. Hal ini bertujuan untuk saling menghargai privasi satu sama lain dan memastikan orang yang diambil foto/ videonya setuju untuk kegiatan atau proses upload di media *online*.

## 5. Pokok Bahasan V: Dasar Menulis

Saat ini kebiasaan menulis sudah mulai ditemukan di lapisan masyarakat, terutama kaum pelajar. Kebiasaan ini sudah mulai tergerus seiring dengan semakin majunya perkembangan teknologi komunikasi seperti gawai di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Remaja saat ini cenderung tertarik memegang berbagai jenis gawai daripada pena dan buku untuk menuangkan berbagai macam ide dan imajinasi menjadi sekelompok bacaan yang memukau.

Menulis sangat penting untuk dibudayakan dan diwariskan sejak dini karena banyak sekali manfaat yang didapatkan dari kebiasaan menulis, antara lain:

- Remaja dilatih berpikir kritis karena bisa melihat dari berbagai sudut pandang.
- Remaja lebih kreatif karena dapat menuangkan pikiran atau ide-ide ke sebuah tulisan.
- Wawasan bertambah karena dengan berpikir kritis banyak permasalahan yang didapat dan menemukan solusi atas permasalahan tersebut.
- Meningkatkan daya ingat dengan cara membuat dan menulis setiap infomasi tentang sesuatu.

Kebiasaan menulis harus dilatih sejak dini dan dimulai dengan hal yang sederhana. Berikut tips untuk memulai untuk menulis.

- Kita harus berani berimajinasi untuk mendapatkan ide dan gagasan.
- Menuangkan ide dan gagasan ke dalam bentuk tulisan.
- Tulisan tersebut adalah hasil karya remaja.

## 6. Pokok Bahasan VI: Jenis-Jenis Tulisan

Banyak hal-hal sederhana yang dapat dituliskan untuk menumbuhkan kebiasaan menulis seperti, menulis puisi, jurnal atau catatan harian, cerpen, artikel, proposal, blog, dll.

1. **Puisi** adalah karya sastra dengan menggunakan kata-kata indah serta memiliki kekuatan rasa dan makna. Contoh puisi sederhana:

### Tanah airku Indonesia

Bidang-bidang tanah dengan pematang  
hamparan sawah luas membentang  
laksana permadani hijau mengembang

Di sepanjang pantai  
pucuk-pucuk nyiur melambai-lambai  
menghias alam negeri nan permai

Indah subur kaya raya  
tanah airku Indonesia

- 
2. **Jurnal** atau cacatan harian adalah catatan pribadi, berupa tulisan perasaan atau bisa berupa pengalaman hidup. Jurnal atau catatan harian bisa berupa cerita karangan sendiri, inspirasi, dan semacamnya. Tokoh terkenal yang memiliki karya besar dan berawal dari cacatan hariannya. Apakah kalian kenal dengan tokoh dan cerita mereka?

Raditya Dika adalah seorang penulis, komedian, sutradara, aktor, dan youtuber. Buku pertamanya adalah ‘Kambing Jantan’ yang menceritakan kehidupan Radit ketika menimba ilmu di Adelaide, Australia. Tulisan ini ditampilkan dalam format diary yang dituliskan dalam blog pribadinya hingga pada akhirnya dibukukan dan kemudian difilmkan.

Charles Robert Darwin seorang tokoh pencetus teori evolusi ini mencatat semua hal yang ia alami dan ingat ke dalam catatan harian. Darwin secara rutin memperbaharui buku hariannya sampai beberapa bulan sebelum kematiannya di tahun 1881. Tulisannya paling terkenal adalah terkait dengan penelitiannya saat menjelajah pantai Amerika Selatan 1931-1836. Darwin rupanya mengamati dan mencatatnya dengan cermat geologi, hewan, dan mengarahkannya pada dasar teori evolusi.

3. **Cerpen** atau cerita pendek adalah jenis karya sastra yang berbentuk prosa naratif fiktif/fiksi dimana isinya menceritakan/menggambarkan kisah suatu tokoh beserta segala konflik dengan penyelesaiannya yang ditulis secara ringkas dan padat (kurang dari 10.000 kata). Isi cerpen umumnya diangkat dari cerita kehidupan sehari-hari dan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh pembaca. Sebuah cerpen akan meninggalkan kesan dan pesan yang mendalam sehingga pembaca ikut merasa cerpen tersebut. Berikut beberapa contoh cerpen dapat di lihat dalam link ini:

<https://dongengceritarakyat.com/20-contoh-cerpen-pendidikan-anak-sekolah-dasar-dan-pesan-moralnya/>

4. **Artikel** adalah karya tulis lengkap, misalnya: laporan berita atau esai dalam majalah, surat kabar dan sebagainya (berdasarkan pengertian Kamus Besar Bahasa Indonesia). Artikel dituliskan berdasarkan fakta, dengan pemaparan yang sistematis, dan bersifat informatif.

Beberapa hal yang perlu diketahui dalam penulisan artikel:

**Prinsip 5W+1H :**

- a) *What* menceritakan tentang pokok persoalan, inti cerita yang paling penting.
- b) *Why* menceritakan mengapa peristiwa tersebut terjadi.
- c) *Who* menceritakan siapa narasumber, siapa yang terlibat atau yang terdampak.
- d) *Where* menceritakan lokasi kejadian (provinsi, kota, kabupaten, kecamatan, desa, dusun/kampung,tempat kejadian).
- e) *When* menceritakan kapan kejadian tersebut terjadi (hari,tanggal,bulan,tahun).
- f) *How* menceritakan bagaimana peristiwa tersebut terjadi.

### Prinsip Piramida Terbalik:

Menempatkan **informasi terpenting** di bagian awal (termasuk lead/kalimat pembuka), **informasi penting** di akhir

Terpenting = paling perlu diketahui terlebih dahulu oleh pembaca



Membuat judul, lead, isi tulisan dalam artikel

- Judul. Maks 64 karakter. Mudah diingat, menarik perhatian, menimbulkan rasa penasaran.
- Lead/ paragraf pembuka.* Mengandung 5W+H, informasi terpenting. Menggugah pembaca untuk melanjutkan membaca.
- Isi. Menjelaskan isu/ ide secara keseluruhan. Ditulis secara sistematis dengan alur yang baik (terpenting hingga penting).

5. **Proposal.** Pengertian proposal menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah rencana yang dituangkan dalam bentuk rancangan kerja. Proposal adalah usulan kegiatan yang memerlukan persetujuan dari pihak lain. Proposal sendiri memiliki tujuan untuk mendapatkan persetujuan dari suatu pihak terhadap rencana atau rancangan yang akan dilakukan. Proposal terdiri dari:

- Nama proposal
- Pendahuluan
- Tujuan
- Bentuk/ jenis kegiatan
- Pelaksanaan
- Panitia pelaksana (terlampir)
- Biaya/ dana (rincian terlampir)
- Harapan
- Lampiran

Berikut adalah contoh proposal sederhana yang berkaitan dengan kegiatan sekolah:  
<https://makalah.id/4-proposal-kegiatan-sekolah-osis-dan-pramuka/>

6. **Blog** adalah salah satu jenis website yang berisi tentang pemikiran satu atau beberapa penulis berdasarkan pengalaman pribadi, observasi, dan opini dari penulis. Blog disebut juga sebagai jurnal online yang artinya bisa diakses dan dibaca oleh orang lain yang berkunjung ke halaman blog penulis tersebut. Aktivitas menulis blog disebut dengan blogging.

Sedangkan orang yang menulis blog dikenal dengan blogger:

- radityadika.com
- www.benablog.com



Berikut adalah penjelasan terkait jenis-jenis tulisan. Tulisan yang mana yang pernah kalian buat? Tulisan seperti apa yang kalian tertarik untuk buat?

## 7. Pokok Bahasan VII: Latihan - Ketertarikanku

Kamu akan terbiasa jika sering berlatih. Mari kita berlatih bersama. Dari 3 aktifitas tadi (fotografi, videografi, dan menulis) mana yang lebih kamu senangi? Sekarang kita akan berlatih bersama sesuai dengan minatmu.

a. Fotografi

- Ambil foto dengan teknik pengambilan foto yang sudah dijelaskan.
- Max. 2-3 foto.
- Presentasikan di depan bersama kelompok.

b. Videografi

- Ambil 1 klip video teknik pengambilan video yang sudah dijelaskan.
- Presentasikan di depan bersama kelompok.

c. Menulis

- Pilih salah satu jenis tulisan yang sudah dijelaskan.
- Presentasikan di depan bersama kelompok.

## 8. Pokok Bahasan VIII: Penutup

Terima kasih untuk berpartisipasi dalam modul ini. Semoga informasi yang disampaikan dapat mendukung kehidupan sehari-hari remaja. Pendalaman materi dapat dilakukan dengan kolaborasi bersama komunitas/ profesional yang sesuai dengan minat dan bakat remaja.



## **MATERI III:**

# **PEER EDUCATOR/PENDIDIK SEBAYA**

### **I. DESKRIPSI SINGKAT**

Peran pendidik sebaya dalam sosialisasi dan kegiatan selama di rumah saja di masa pandemi dan *new normal* sangatlah penting untuk menyelesaikan suatu permasalahan kesehatan yang sedang berkembang dan menyebarluaskan informasi yang benar, sehingga dapat mengurangi terjadinya resiko kepada sebayanya. Mereka bisa menjadi narasumber yang bisa dipercaya dan dapat menjadi agen perubahan di era yang baru ini.

### **II. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Memahami pengertian Pendidik Sebaya.
2. Memahami bagaimana menjadi pendidik sebaya, ketrampilan, persiapan, dan kiat sukses menjadi pendidik sebaya.

### **III. POKOK BAHASAN**

1. Pengertian tentang pendidik sebaya.
2. Cara menjadi pendidik sebaya, tugas tugasnya dan kiat sukses pendidik sebaya.

### **IV. WAKTU**

Waktu penyajian: 60 menit.

### **V. METODE**

Ceramah dan Tanya Jawab dan curah pendapat.

### **VI. MEDIA DAN ALAT BANTU**

1. Gawai (laptop/ponsel) dengan koneksi internet yang baik.
2. Materi presentasi.
3. Modul pelatihan.

### **VII. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

#### **Langkah 1 (10 menit):**

##### **Pengkondisian**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Apabila belum pernah menyampaikan sesi sebelumnya, mulailah dengan perkenalan diri antara fasilitator dan peserta.
2. Fasilitator menyampaikan menyampaikan tujuan dan pokok bahasan pembelajaran.

## **Langkah 2 (45 menit):**

### **Pembahasan tentang Pendidik Sebaya**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menyapa peserta dengan menanyakan kabar mereka lalu menyampaikan tujuan pertemuan.
2. Fasilitator menanyakan pendapat peserta tentang siapa pendidik sebaya. Peserta bisa langsung jawab ataupun tulis di *chat*.
3. Fasilitator mempersilahkan peserta menjawab dan mendiskusikan jawaban tersebut.
4. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai pendidik sebaya. Pembahasan: *Peer Educator*/ pendidik sebaya adalah remaja yang mempunyai komitmen dan motivasi yang tinggi sebagai narasumber bagi kelompok remaja dan telah mengikuti pelatihan dengan menggunakan modul/ kurikulum yang telah disusun.
  - a) Fasilitator menanyakan mengapa perlu pendidik sebaya?
  - b) Fasilitator menjelaskan bahwa salah satu alasan pendidik sebaya diperlukan karena pada saat usia remaja mereka lebih mudah mengemukakan pikiran dan perasaannya dihadapan pendidik sebayanya, mereka lebih mendengarkan teman-temannya, sehingga kita bisa menjadi teman yang bisa memberikan edukasi dan pengaruh yang baik dan juga hal tersebut bisa meningkatkan *skill* komunikasi kita.
  - c) Fasilitator menjelaskan masing-masing remaja memiliki kemampuan menjadi pendidik sebaya.

Penjelasan Pendidik Sebaya yang keren:

- Menggunakan bahasa yang sama sehingga informasi mudah dipahami.
- Ingin menyebarluaskan informasi program/ wawasan yang benar.
- Menyampaikan pesan sensitif lebih terbuka dan santai.
- Aktif dalam kegiatan sosial di lingkungan remaja.
- Memiliki kepribadian, seperti: ramah, lancar dalam mengemukakan pendapat, luwes, berinisiatif dan kreatif, tidak mudah tersinggung, terbuka untuk hal-hal baru, mau belajar.
- Membuat persiapan dengan cara datang lebih awal, memastikan alat bantu dan materi sudah dikuasai, kreatif untuk membuat suasana menyenangkan misalnya dengan humor, tebakan/ kuis.

Menjelaskan peran pendidik sebaya:

- Menyampaikan informasi inti/ penting.
- Memberikan pengaruh/ ajakan dan KIE (Komunikasi, Informasi dan edukasi).
- Melakukan kegiatan-kegiatan yang menarik minat remaja.
- Melakukan pencatatan dan pelaporan.

Menjelaskan Keterampilan yang perlu dimiliki Pendidik Sebaya:

**a. Keterampilan Komunikasi Interpersonal**

- Komunikasi dua arah Adanya diskusi, Tanya jawab, saling memberikan pendapat dsbnya
- Komunikasi Verbal dan non-verbal. Komunikasi verbal adalah bentuk komunikasi dengan menggunakan kata-kata seperti:

- ✓ Kata-kata yang sederhana dan mudah dipahami kelompok.
- ✓ Menghindari istilah yang sulit dimengerti, atau bisa mempelajari kata baru bersama-sama.
- ✓ Menghindari kata-kata yang bisa menyinggung perasaan orang lain. Komunikasi non verbal adalah komunikasi yang tampil dalam bentuk nada suara, ekspresi wajah-wajah dan gerakan anggota tubuh tertentu, seperti kontak mata dengan lawan bicara, menggunakan nada suara yang ramah dan bersahabat.

### b. Keterampilan Cara Bertanya

Ada dua macam cara bertanya, yaitu pertanyaan tertutup dan pertanyaan terbuka.

#### Pertanyaan Tertutup:

- Pertanyaan dengan jawaban singkat, seperti: "Ya" dan "Tidak."
- Biasanya digunakan di awal pembicaraan untuk menggali informasi dasar.
- Tidak memberi kesempatan peserta untuk menjelaskan perasaan/ pendapatnya.

#### Pertanyaan terbuka:

- Mampu mendorong orang untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran.
- Bisa memancing jawaban yang panjang.
- Memungkinkan lawan bicara untuk mengungkapkan diri apa adanya.

Mendengar efektif. Mendengar efektif dapat dilakukan dengan cara:

- Menunjukkan minat mendengar
- Memandang lawan bicara
- Tidak memotong pembicaraan
- Menunjukkan perhatian dengan cara bertanya
- Mendorong teman sebaya untuk terus bicara, baik dengan komentar kecil (misal: mm..., ya...), atau ekspresi wajah tertentu (misalnya menganggukkan kepala).

5. Menjelaskan Persiapan kegiatan oleh Pendidik Sebaya
  - a. Membaca materi dan buat catatan penting.
  - b. Cari informasi mengenai peserta kegiatan.
  - c. Perkenalkan diri sebelum memulai.
  - d. Jelaskan Topik dan tujuan materi.
  - e. Sampaikan informasi secara menarik misalnya dengan gambar, cerita dsbnya.
  - f. berbicara singkat dan mudah dimengerti. Sisipkan humor-humor segar. Dipastikan suara dapat didengar jelas dan diikuti oleh seluruh peserta.
  - e. Kemukakan hal-hal yang penting terlebih dahulu.
  - f. Tekankan hal-hal yang perlu diingat.
  - g. Pada awal penyampaian dan setiap pergantian topik, gali pengetahuan peserta dengan cara memberikan 1-2 pertanyaan terkait untuk menghindari terjadinya komunikasi satu arah.
6. Menjelaskan Kiat-Kiat Sukses Menjadi Pendidik Sebaya
  - a. Mau terus belajar dan memperluas wawasan.
  - b. Rajin mencari informasi tambahan yang benar (cari tahu *hoax* atau bukan).
  - c. Kreatif mencari alat bantu/ cara untuk menghidupkan suasana pembelajaran.

- 
- d. Terbuka akan masukan dari peserta.
  - e. Melibatkan semua peserta dalam kegiatan pembelajaran.
  - f. Memancing pertanyaan dari peserta pertemuan.
  - g. Mengatur waktu dengan cermat.

### **Langkah 3 (5 menit):**

#### **Penutup**

Langkah kegiatan:

- 1. Fasilitator menanyakan apa saja yang sudah dipelajari hari ini? Apakah ada pertanyaan/masukan?
- 2. Bila sudah selesai fasilitator mengucapkan terima kasih dan menutup sesi.



## BAB II

# SEHAT BERSAMA KELUARGA DI MASA PANDEMI

### PENGANTAR

Selama masa pandemi COVID-19 ini, kesehatan menjadi hal yang sangat penting untuk dijaga. Masing-masing keluarga termasuk anak dan remaja, perlu melakukan upaya pencegahan penularan COVID-19 dan meningkatkan kekebalan tubuh sehingga bisa melawan COVID-19. Dalam Bab Sehat Bersama Keluarga di Masa Pandemi ini, kita akan belajar informasi dasar tentang COVID-19 termasuk cara mencegah penularannya dan vaksinasi COVID-19. Selain itu, kita akan belajar beberapa materi kesehatan lainnya yang berguna untuk menjalani masa pandemi ini dengan tetap sehat.

Penyakit COVID-19 merupakan penyakit baru sehingga informasi tentang penyakit itu sendiri dan cara penularan, pencegahan, serta pengobatannya akan masih terus berkembang. Kemungkinan ada informasi di modul ini yang sudah berubah ketika kita baca. Oleh karena itu, kita juga perlu terus mengikuti perkembangan informasi dan rekomendasi yang tepat melalui laman resmi dari pemerintah.

## MATERI I: INFORMASI DASAR TENTANG COVID-19

### I. DESKRIPSI SINGKAT

Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO telah menyatakan *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) sebagai sebuah pandemi. Penyebaran COVID-19 di Indonesia saat ini sudah semakin meluas yang diiringi dengan peningkatan jumlah kasus dan/atau jumlah kematian. Penanggulangan pandemi COVID-19 ini membutuhkan peran serta semua pihak baik pemerintah pusat, pemerintah daerah, pihak swasta dan seluruh elemen masyarakat di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia. Masyarakat perlu memahami hal-hal terkait COVID-19 dan melakukan upaya pencegahan untuk meminimalisir risiko penularan COVID-19.

### II. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan informasi dasar terkait COVID-19.

### **III. POKOK BAHASAN**

1. Pengertian COVID-19
2. Gejala terinfeksi COVID-19
3. Cara penularan COVID-19
4. Cara pencegahan COVID-19
5. Alur pemeriksaan COVID-19
6. Vaksinasi COVID-19

### **IV. WAKTU**

Perkiraan waktu penyajian: 90 menit.

### **V. METODE**

- Ceramah dan Tanya Jawab
- Diskusi
- Permainan

### **VI. MEDIA DAN ALAT BANTU**

1. Materi presentasi beserta *Jingle* lagu PANCA Aksi Lawan COVID-19.
2. Alat dan sarana penayangan materi presentasi: lap top, proyektor, layar proyektor, koneksi internet, ruang pertemuan virtual (contoh: zoom/ google meet/ MS Teams).
3. Modul pelatihan.

### **VII. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

#### **Langkah 1 (10 menit):**

##### **Pengkondisian**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Apabila belum pernah menyampaikan materi di kelas, mulailah dengan perkenalan diri.
2. Fasilitator menyampaikan tujuan dan pokok bahasan pembelajaran tentang informasi dasar COVID-19.

#### **Langkah 2 (5 menit):**

##### **Membahas Pokok Bahasan 1: Pengertian COVID-19**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator memberikan kuis kepada peserta: COVID-19 itu nama penyakit atau nama virus? Kuis dapat dilakukan dengan beberapa cara, misalnya: Meminta peserta memberi tanda reaksi jempol bila mereka menjawab penyakit dan memberi tanda reaksi tepuk tangan bila mereka menjawab virus. Membuat kuis dengan Mentimeter.com atau membuat kuis dengan *Google Form*.
2. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
3. Fasilitator mengajak peserta untuk diskusi.
4. Fasilitator menampilkan materi presentasi pengertian COVID-19.

- 
5. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi bersama peserta.

### **Langkah 3 (10 menit):**

#### **Membahas Pokok Bahasan 2: Gejala Terinfeksi COVID-19**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator bertanya kepada peserta apa yang diketahui tentang gejala terinfeksi COVID-19.
2. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
3. Fasilitator bertanya kepada peserta gejala anak terinfeksi COVID-19.
4. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk diskusi. Fasilitator menyampaikan bahwa tanda dan gejala COVID-19 pada anak sulit dibedakan dari penyakit saluran pernapasan akibat penyebab lainnya.
6. Fasilitator menampilkan materi presentasi gejala terinfeksi COVID-19.
7. Fasilitator menayangkan materi presentasi kasus COVID-19 pada anak yang terjadi di negara Tiongkok, Korea Selatan, Italia, dan Indonesia. Fasilitator menanyakan pendapat peserta mengenai data tersebut.
8. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
9. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi bersama peserta.

### **Langkah 4 (10 menit):**

#### **Membahas Pokok Bahasan 3: Cara Penularan COVID-19**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator memberikan permainan kepada peserta. Fasilitator meminta peserta memperhatikan gambar tentang suasana di suatu daerah. Fasilitator meminta peserta menemukan dan menghitung jumlah virus Corona di dalam gambar tersebut. Fasilitator juga meminta peserta mengidentifikasi perilaku apa yang menyebabkan penularan di dalam gambar tersebut.
2. Fasilitator meminta peserta menambahkan apa saja cara penularan COVID-19 yang mereka ketahui.
3. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
4. Fasilitator mengajak peserta untuk diskusi.
5. Fasilitator memberikan permainan kepada peserta. Fasilitator meminta peserta memperhatikan gambar tentang suasana di suatu rumah. Fasilitator meminta peserta menemukan dan menghitung jumlah virus Corona di dalam gambar tersebut. Fasilitator juga meminta peserta mengidentifikasi perilaku apa yang menyebabkan penularan di dalam gambar tersebut.
6. Fasilitator meminta peserta menambahkan apa saja cara penularan COVID-19 yang mereka ketahui.
7. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
8. Fasilitator mengajak peserta untuk diskusi.
9. Fasilitator menampilkan materi presentasi cara penularan COVID-19.
10. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi bersama peserta.

## **Langkah 5 (15 menit):**

### **Membahas Pokok Bahasan 4: Cara Pencegahan COVID-19**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator meminta peserta melihat kembali gambar tentang suasana di suatu daerah dan meminta peserta mengidentifikasi perilaku apa saja yang dapat mencegah penularan COVID-19 yang ada di gambar tersebut.
2. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
3. Fasilitator meminta peserta menambahkan apa saja cara pencegahan COVID-19 yang mereka ketahui.
4. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
5. Fasilitator meminta peserta melihat kembali gambar tentang suasana di suatu rumah dan meminta peserta mengidentifikasi perilaku apa saja yang dapat mencegah penularan COVID-19 yang ada di gambar tersebut.
6. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
7. Fasilitator meminta peserta menambahkan apa saja cara pencegahan COVID-19 yang mereka ketahui.
8. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
9. Fasilitator mengajak peserta untuk diskusi.
10. Fasilitator menampilkan materi presentasi cara pencegahan COVID-19.
11. Fasilitator menyampaikan bahwa dalam masa pandemi, mutasi virus atau varian baru virus adalah hal yang lazim ditemui, demikian juga dengan virus penyebab COVID-19.
12. Fasilitator menampilkan materi presentasi pengertian mutasi, varian, dan *strain* virus.
13. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi bersama peserta.

## **Langkah 6 (10 menit):**

### **Membahas Pokok Bahasan 5: Alur pemeriksaan COVID-19**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator minta peserta untuk menyampaikan apa yang mereka ketahui mengenai alur pemeriksaan COVID-19.
2. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
3. Fasilitator menampilkan materi presentasi alur pemeriksaan COVID-19.
4. Fasilitator minta salah satu peserta menyampaikan alur pemeriksaan COVID-19 yang tampak di materi presentasi dan melengkapinya bila ada yang belum disampaikan oleh peserta.
5. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi bersama peserta.

## **Langkah 7 (20 menit):**

### **Membahas Pokok Bahasan 6: Vaksinasi COVID-19**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator minta peserta untuk menyampaikan apa yang mereka ketahui mengenai apa yang dimaksud dengan vaksinasi dan manfaat vaksinasi secara umum. Fasilitator mempersilakan bila ada peserta yang mau berbagi pengalamannya mendapat vaksinasi.
2. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.

- 
3. Fasilitator menampilkan materi vaksinasi COVID-19.
  4. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi bersama peserta.

## Langkah 8 (10 menit):

### Penutup

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator memandu peserta untuk membuat rangkuman dari materi yang sudah dibahas.
2. Fasilitator melakukan evaluasi pemahaman peserta, misalnya dengan mengajukan pertanyaan seputar materi kepada peserta.
3. Fasilitator menutup materi dengan mengucapkan terima kasih dan salam.

## VIII. URAIAN MATERI

### A. Pokok Bahasan 1: Pengertian COVID-19

Coronavirus Disease-2019 (COVID-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh Virus Corona jenis baru, yaitu SARS-CoV-2. Virus Corona jenis baru adalah nama virus, sedangkan COVID-19 adalah nama penyakit. Virus tersebut diberi nama Virus Corona karena di permukaannya ada seperti “paku-paku” yang mirip dengan Corona (mahkota).

Ada 4 sub-kelompok utama Virus Corona , yang dikenal sebagai *alpha*, *beta*, *gamma*, dan *delta*. Virus Corona dapat menginfeksi manusia dan hewan. Virus Corona yang menginfeksi manusia pertama kali diidentifikasi pada pertengahan tahun 1960-an. Ada tujuh Virus Corona yang dapat menginfeksi manusia, yaitu:

1. 229E (*alpha* coronavirus)
2. NL63 (*alpha* coronavirus)
3. OC43 (*beta* coronavirus)
4. HKU1 (*beta* coronavirus)
5. MERS-CoV (*beta* coronavirus yang menyebabkan *Middle East Respiratory Syndrome* atau MERS).
6. SARS-CoV (*beta* coronavirus yang menyebabkan *Severe Acute Respiratory Syndrome* atau SARS).
7. SARS-CoV-2 (novel coronavirus yang menyebabkan *Coronavirus Disease 2019* atau COVID-19).

Virus Corona yang umum menginfeksi manusia adalah 229E, NL63, OC43, dan HKU1. Kadang-kadang, Virus Corona yang menginfeksi hewan dapat berkembang menjadi virus baru yang dapat membuat manusia sakit, contohnya seperti yang akhir-akhir ini terjadi, yaitu 2019-nCoV, SARS-CoV, dan MERS-CoV.

Garis besar perkembangan terjadinya kasus COVID-19:

1. Pada 31 Desember 2019 Badan Kesehatan Dunia/World Health Organization (WHO) menyebutkan adanya kasus kluster pneumonia dengan etiologi yang tidak jelas di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Kasus ini terus berkembang hingga adanya laporan kematian dan terjadi importasi di luar China.

- 
2. Pada 30 Januari 2020, WHO menetapkan COVID-19 sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC)/Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia (KKMMD).
  3. Pada 4 Februari 2020, Pemerintah Indonesia melalui KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR HK.01.07/MENKES/104/2020 menetapkan Infeksi Novel Coronavirus (Infeksi 2019-nCoV) sebagai penyakit yang dapat menimbulkan wabah.
  4. Pada 12 Februari 2020, WHO resmi menetapkan penyakit Novel Coronavirus pada manusia ini dengan sebutan *Coronavirus Disease* (COVID-19).
  5. Pada 2 Maret 2020, Indonesia telah melaporkan 2 kasus konfirmasi COVID-19.
  6. Pada 11 Maret 2020, WHO sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi.

## B. Pokok Bahasan 2: Pengertian COVID-19

Pada umumnya, gejala mulai muncul sekitar lima hingga enam hari setelah terjadi pajanan/paparan, tetapi waktu kemunculan gejala ini dapat berkisar dari 1-14 hari. Gejala-gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala apapun dan tetap merasa sehat. Gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, nyeri kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, hilang penciuman dan pembauan atau ruam kulit.

Gejala klinis orang terinfeksi COVID-19 adalah:

- Demam sama dengan atau lebih dari 38C.
- Batuk kering.
- Rasa lelah.
- Sakit tenggorokan.
- Gangguan (sesak) pernapasan.

Tanda dan gejala COVID-19 pada anak sulit dibedakan dari penyakit saluran pernapasan akibat penyebab lainnya. Gejala dapat berupa batuk pilek seperti penyakit *common cold* atau selesma, dengan atau tanpa demam, yang umumnya bersifat ringan dan akan sembuh sendiri. Penyakit saluran pernapasan menjadi berbahaya apabila menyerang paru-paru, yaitu menjadi radang paru atau yang disebut pneumonia. Gejala pneumonia adalah demam, batuk, dan kesulitan bernapa yang ditandai dengan napas cepat dan sesak napas. Data angka kejadian COVID-19 pada balita belum memadai, tetapi dari Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, vol.7, 2020 disebutkan kasus COVID-19 pada usia 0-9 tahun di Tiongkok sebesar 0,9%, Korea Selatan sebesar 1%, dan Italia sebesar 0,6%.

Sementara itu di Indonesia, berdasarkan data [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id) per 9 Februari 2021, terdapat 1.166.079 orang terkonfirmasi di antaranya 2,8% usia balita dan 9,1% anak usia 6-18 tahun. Berdasarkan 963.028 orang yang dinyatakan sembuh terdapat 2,8% usia balita dan 9,2% anak usia 6-17 tahun, sedangkan dari 31.763 orang meninggal terdapat 0,8% usia balita dan 1,5% anak usia 6-17 tahun meninggal. Biasanya gejala pada anak ringan sehingga memiliki kemungkinan sebagai *carrier* (pembawa). Namun, data COVID-19 di atas menunjukkan persentase meninggal cukup tinggi. Oleh karena itu sangat penting mencegah penularan pada kelompok usia balita supaya mencegah risiko kematian pada bayi dan anak balita serta penularan kepada pengasuh atau orang disekitarnya.

### C. Pokok Bahasan 3: Cara Penularan COVID-19

Cara penularan COVID-19 adalah:

#### 1. Penularan melalui kontak dan *droplet* (percikan/ tetesan cairan)

- *Droplet* atau percikan/ tetesan cairan yang berasal dari batuk, bersin, bicara, bernyanyi. Penularan *droplet* saluran napas dapat terjadi ketika seseorang melakukan kontak erat (berada dalam jarak 1 meter) dengan orang terinfeksi yang mengalami gejala-gejala pernapasan (seperti batuk atau bersin) atau yang sedang berbicara atau menyanyi; dalam keadaan-keadaan ini, *droplet* saluran napas yang mengandung virus dapat mencapai mulut, hidung, mata orang yang rentan dan dapat menimbulkan infeksi.
- Kontak pribadi seperti menyentuh dan berjabat tangan.
- Kontak tidak langsung: menyentuh benda atau permukaan dengan virus di atasnya, kemudian menyentuh mulut, hidung, atau mata sebelum mencuci tangan.

#### 2. Penularan melalui udara

Penularan virus melalui udara secara terbatas dapat terjadi di tempat perawatan kesehatan dimana prosedur-prosedur medis tertentu, yang disebut prosedur yang menghasilkan aerosol, menghasilkan *droplet* yang sangat halus yang disebut aerosol. Beberapa laporan kejadian luar biasa terkait tempat dalam ruang yang padat mengindikasikan kemungkinan transmisi aerosol, yang disertai transmisi *droplet*, misalnya selama latihan paduan suara, di restoran, atau di kelas kebugaran.

Saat ini *World Health Organization* (WHO)/ Organisasi Kesehatan Dunia bersama dengan kalangan ilmuwan, terus meneliti apakah virus Corona jenis baru juga dapat menyebar melalui aerosol, dimana prosedur yang menghasilkan aerosol tidak dilakukan terutama di tempat dalam ruangan dengan ventilasi yang buruk.

Masa inkubasi COVID-19 rata-rata 5-6 hari, dengan rentang antara 1 dan 14 hari, tetapi dapat mencapai 14 hari. Risiko penularan tertinggi diperoleh di hari-hari pertama penyakit disebabkan oleh konsentrasi virus pada sekret yang tinggi. Orang yang terinfeksi dapat langsung menularkan sampai dengan 48 jam sebelum onset gejala (presimptomatik) dan sampai dengan 14 hari setelah onset gejala (onset = waktu permulaan munculnya gejala).

#### Apakah COVID-19 dapat menular dari orang yang tidak menunjukkan gejala?

COVID-19 terutama menyebar melalui percikan saluran pernapasan yang dikeluarkan oleh seseorang yang batuk atau memiliki gejala lain seperti demam atau rasa lelah. Banyak orang yang terinfeksi COVID-19 hanya mengalami gejala ringan terutama pada tahap-tahap awal. Karena itu, COVID-19 dapat menular dari orang yang hanya bergejala ringan, seperti batuk ringan, tetapi merasa sehat. Beberapa laporan menunjukkan bahwa orang tanpa gejala dapat menularkan virus ini. Namun, belum diketahui seberapa sering penularan dengan cara tersebut terjadi. WHO terus mengkaji perkembangan penelitian tentang cara penyebaran COVID-19 dan akan menyampaikan temuan-temuan terbaru.

## D. Pokok Bahasan 4 Cara Pencegahan COVID-19

Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penyebaran COVID-19. Agar memudahkan mengingatnya, lima upaya pencegahan tersebut disebut dengan “PANCA Aksi Plus Lawan COVID-19” yang perlu dilakukan dalam masa adaptasi kebiasaan baru (*new normal*). PANCA Aksi ini terdiri dari 5 (lima) aksi, yaitu:

### 1. Pakai masker dengan benar

Kementerian Kesehatan dan WHO merekomendasikan pemakaian masker kain 3 lapis wajib dilakukan ketika orang berada di tempat umum atau bertemu dengan orang lain. Tujuan pemakaian masker kain 3 lapis adalah:

- Mencegah penularan COVID-19 dari orang ke orang.
- Prinsipnya adalah: “Maskerku melindungimu, maskermu melindungiku.”
- Memperlambat penyebaran virus karena kelangkaan masker bedah/ masker medis.

Efektivitas penyaringan pada masker kain adalah 10-60%. Efektivitas meningkat seiring dengan jumlah lapisan dan kerapatan tenun kain yang dipakai. Bahan yang digunakan untuk masker kain berupa bahan kain katun, scarf, dan sebagainya. Masker kain perlu dicuci dan dapat dipakai berkali-kali.

#### Kelebihan masker kain 3 lapis:

- Mencegah keluarnya droplet besar dari batuk/ bersin pemakai.
- Dapat dipakai ulang bila dicuci dengan sabun/ deterjen hingga bersih.

#### Kekurangan masker kain 3 lapis:

- Tidak melindungi pemakai terhadap aerosol/ partikel airborne.
- Tidak mencegah keluarnya droplet kecil dari batuk/ bersin pemakai.

Menurut anjuran Kementerian Kesehatan anak umur  $\geq 2$  tahun perlu memakai masker saat ke luar rumah untuk mencegah penularan melalui batuk dan bersin. Anak umur  $<2$  tahun tidak dianjurkan menggunakan masker. Orang tua perlu berhati-hati memilih alat pelindung diri yang tidak menimbulkan risiko tercekik/ tersedak/ kesulitan napas.

Cara memakai, melepas, dan mencuci masker kain sebagai berikut:

Wahana Visi  
INDONESIA

## Cara Memakai, Melepas, dan Mencuci Masker Kain

### Bagaimana cara **memakai** masker kain?

1.  Sebelum memakai masker yang sudah dicuci bersih dan kering, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau memakai handsanitizer berbasis alkohol.
2.  Selipkan tali masker pada kedua telinga atau ikatkan di belakang kepala. Pastikan masker menutup hidung, mulut, dan dagu.
3.  Saat memakai masker, jangan sentuh bagian depan masker.
4.  Jika masker kain menjadi kotor, lembab, basah, rusak atau sudah dipakai selama maksimal 4 jam, segera ganti dengan masker kain yang bersih dan kering.

### Bagaimana cara **melepaskan** masker kain?

1. Lepaskan tali masker dari telinga atau dari belakang kepala. Jangan menyentuh mata, hidung, dan mulut.
2. Setelah melepas masker, segera cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau menggunakan handsanitizer berbasis alkohol.



# Cara Memakai, Melepas, dan Mencuci Masker Kain

## Bagaimana cara **mencuci** masker kain?\*



Siapkan air, bila mungkin air panas dengan suhu 60-65 C



Tambahkan deterjen dan rendam masker beberapa saat sesuai petunjuk pada label kemasan deterjen



Kucek masker hingga kotoran luruh



Bilas di bawah air mengalir hingga busa hilang



Keringkan di bawah sinar matahari atau menggunakan pengering panas



Setrika dengan suhu panas agar bakteri dan virus mati



Masker siap digunakan!

\*Sumber: Infografik Cara Mencuci Masker Kain, Direktorat Promkes & PM, Kementerian Kesehatan RI, 24 April 2020

### Referensi:

How do I ensure clothes and bed linen don't spread novel coronavirus?  
(WHO Infographic, 2020)

Strategies for Optimizing the Supply of Facemasks (CDC, last reviewed April 17, 2020)

Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19  
(CDC, last reviewed April 4, 2020)

Surat Edaran Dirjen Kesmas Kementerian Kesehatan RI No HK.02.02/I/385/2020  
Tentang Penggunaan Masker dan Penyediaan Sarana Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)  
Untuk Mencegah Penularan Coronavirus Disease 19 (COVID-19)

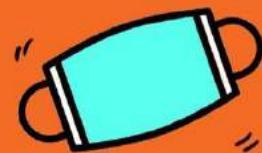
2/2

Selain memakai masker kain, upaya pencegahan penularan COVID-19 melalui *droplet* juga dapat dilakukan dengan memakai masker bedah/ medis. Masker bedah/ medis digunakan oleh orang yang sakit/ ada gejala COVID-19 dan orang yang merawat pasien COVID-19. Masker bedah/ medis merupakan masker sekali pakai.

## Bagaimana Cara Memakai dan Membuang Masker Bekas Pakai?

(Untuk orang yang sakit COVID-19  
dan orang yang merawat pasien COVID-19)

Jika anda memutuskan untuk menggunakan masker bedah, penting untuk menggunakan dan melepasinya secara benar. Kalau tidak, bukannya melindungi, masker malah bisa menjadi sumber infeksi karena kuman yang berada di masker.

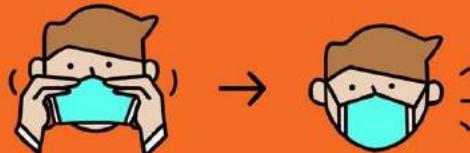


1.



Sebelum menggunakan masker, bersihkan tangan dengan sabun dan air atau *handsanitizer* berbasis alkohol.

Untuk memakainya secara benar, kita letakkan bagian yang terdapat garis kawat di batang hidung.



Selipkan karet masker pada kedua telinga atau ikatkan di belakang kepala. Pastikan masker menutup hidung, mulut, dan dagu.

2.



Saat menggunakan masker,  
jangan sentuh bagian depan masker.

3.

Untuk melepasnya masker, lepaskan karet masker dari telinga atau lepaskan tali dari belakang kepala. Jangan sentuh bagian depan masker karena mungkin saja sudah terkontaminasi.

Lepaskan masker dan masukkan ke dalam tempat sampah tertutup.



4.

Bersihkan tangan dengan sabun dan air atau *handsanitizer* berbasis alkohol setelah membuang masker.



Perilaku hidup bersih juga harus dilakukan jika kita tidak sengaja menyentuh bagian depan masker ketika kita memakainya.

5.



Jika masker menjadi basah atau lembab, ganti dengan masker yang baru.

6.

Jangan pernah memakai ulang masker sekali pakai dan meletakkannya segera mungkin ke dalam tempat sampah tertutup setiap selesai menggunakan.



Untuk informasi lebih lanjut tentang penggunaan masker dan Coronavirus baru, cek laman Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) di [who.int](http://who.int).

Satgas Penanganan COVID-19 Bidang Perubahan Perilaku merekomendasikan pemakaian masker ganda (per 23 Juni 2021).



**Satgas Penanganan COVID-19**  
Bidang Perubahan Perilaku

**Ingat Pesan Ibu**

**Teknik masker ganda (double masking) bertujuan untuk mengurangi celah di antara wajah yang mungkin tidak tertutup sempurna bila hanya menggunakan satu masker saja.**

Konten	Ilustrasi	Efektivitas
Mengombinasikan masker bedah dan masker kain		Efektivitas filtrasi droplet mencapai 85,4%
Tidak mengombinasikan dua masker bedah atau dua masker kain		Menumpuk dua masker bedah TIDAK mempengaruhi keketatan masker
Tidak mengombinasikan respirator N95 dengan masker apapun		Karena desain masker yang sudah sangat ketat
Hanya menggunakan satu respirator N95 dalam satu waktu		Efektivitas filtrasi droplet mencapai 94-95%

Sumber: CDC dan Komite PPI

GESER >>

@satgasperubahanperilaku Satgas COVID-19 Perubahan Perilaku

**Satgas Penanganan COVID-19**  
Bidang Perubahan Perilaku

**Ingat Pesan Ibu**

**Metode menyimpulkan tali masker (knot and tuck) dapat digunakan untuk membuat masker menjadi lebih sesuai dan rekat di wajah sehingga meminimalisir rongga pada masker.**

- Siapkan masker yang akan digunakan
- Ikat bagian ujung tali masker membentuk simpul
- Selipkan kedua ujung masker ke arah dalam untuk meminimalisir rongga masker
- Pastikan tidak ada rongga masker ketika pemakaian

Sumber: CDC dan Komite PPI

@satgasperubahanperilaku Satgas COVID-19 Perubahan Perilaku

Masker bedah/ medis yang sudah digunakan oleh orang yang sakit/ ada gejala COVID-19 termasuk dalam limbah infeksius.

### **Mengelola Limbah Infeksius di Rumah Tangga Selama COVID-19 Menurut Rekomendasi dari Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan RI serta Kementerian Kesehatan RI.**

#### **Apa itu limbah infeksius?**

Limbah infeksius adalah limbah yang berkaitan dengan pasien penyakit menular yang memerlukan isolasi, seperti COVID-19 ini; karena limbahnya dapat menjadi sumber penyebaran penyakit pada petugas kesehatan, maupun masyarakat sekitar.

#### **Mengapa limbah infeksius perlu dibungkus?**

- Mengurangi kemungkinan limbah infeksius berupa benda tajam merusak wadah, yang menyebabkan limbah infeksius berceceran pada saat ditangani.
- Mengurangi kemungkinan penularan limbah infeksius kepada pihak-pihak yang menangani limbah infeksius.
- Memudahkan petugas kebersihan untuk mengenali adanya limbah infeksius yang akan ditangani sehingga dapat diperlakukan khusus.

#### **Apa saja contoh limbah infeksius?**

Masker, sarung tangan, alat pelindung diri, kain kasa, tisu bekas, pembalut bekas, popok sekali pakai bekas, kapas, plester, sisa bahan makanan, sisa makanan, kardus/ plastik makanan kemasan, dan limbah infeksius tajam (jarum suntik, alat infus, alat bekas *rapid test*) yang digunakan oleh suspek atau yang sedang sakit dan dikarantina.

Pada saat menangani limbah infeksius, selalu gunakan masker, sarung tangan plastik, cuci tangan pakai sabun, serta mandi setelahnya. Semua limbah infeksius benda tajam bekas perawatan ODP atau PDP ringan di rumah yang dilakukan oleh petugas kesehatan, langsung dibawa kembali oleh petugas kesehatan.

#### **Bagaimana tata cara mengelola limbah infeksius rumah tangga dengan aman?**

- Siapkan tempat sampah tertutup khusus untuk limbah infeksius. Siapkan kantong plastik sampah yang sudah diberi tanda di dalam tempat sampah tersebut.
- Simpan tempat sampah tertutup khusus untuk limbah infeksius tersebut, di salah satu sudut kamar isolasi ODP atau PDP ringan, yang agak jauh dari tempat tidurnya.
- Pisahkan limbah infeksius. TIDAK BOLEH tercampur dengan sampah rumah tangga lainnya.
- Bungkus limbah infeksius.
- Gunakan kantong plastik berwarna kuning, jika tipis, gunakan rangkap dua, dan menutupnya dengan rapat.
- Beri tanda limbah infeksius.
- Maksimal 2 hari sekali, atau sesudah terisi tiga perempatnya, kantong plastik berisi limbah infeksius diikat.
- Semprot disinfektan sebelum diserahkan kepada petugas kebersihan khusus.
- Cuci tangan pakai sabun setelah menangani sampah infeksius tersebut.
- Berikan senyuman apresiasi kepada petugas kebersihan kita.

- Disinfeksi tempat sampah tertutup khusus tersebut dengan cairan disinfektan sebelum diisi lagi dengan kantong sampah yang baru dan ditempatkan di sudut kamar isolasi ODP/ PDP ringan.

**Catatan:** Jika tidak ada kantong plastik warna kuning, gunakan kantong sampah yang tersedia, tetapi memberikan tanda dengan tulisan: **Limbah Infeksius**.

Bila di wilayah Anda tidak ada petugas khusus pengambil sampah infeksius atau fasilitas untuk membuang sampah berbahaya tersebut maka lakukan hal ini:

- Membungkus dengan wadah tertutup rapat dan aman.
- Mengubur sampah berbahaya tersebut ke dalam tanah.
- Tutup kembali tanah secara baik dan pilihlah lokasi yg aman dari jangkauan anak-anak atau hewan liar serta lokasi yang berjarak kurang lebih 10 meter dari sumber air bersih.

**Apa yang harus dilakukan dengan sampah masker apabila di rumah tangga tidak ada suspek?**

- Apabila menggunakan masker sekali pakai, maka masker tersebut haruslah dipotong atau dirobek dulu sebelum dibuang ke tempat sampah supaya tidak disalahgunakan oleh orang lain, atau membuang masker ke kotak khusus pem buangan masker sekali pakai, jika ada disediakan pemerintah setempat
- Menggunakan masker kain 3 lapis yang bisa dicuci untuk mengurangi sampah

#### **1. Atur jaga jarak antar orang minimal 1 meter**

Droplets atau percikan/tetesan air yang berasal dari batuk, bersin, berbicara, dan tertawa dapat mengenai orang lain yang berada dalam jarak 1 meter. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya penularan, setiap orang perlu menjaga jarak dari orang lain minimal 1 meter. Anak tetap tinggal di rumah, hindari mengajak anak keluar rumah. Jika terpaksa keluar rumah, pakai alat pelindung diri, tetapi perhatikan untuk jaga jarak dan menghindari kerumunan.

#### **2. Niatkan hati dan biasakan olahraga rutin selama 30 menit setiap hari**, cukup istirahat, tidak panik, tidak merokok. Olahraga rutin selama 30 menit setiap hari, cukup istirahat, tidak panik, dan tidak merokok dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh

#### **3. Cuci tangan pakai sabun dan air bersih mengalir.** Cuci tangan pakai sabun dan air bersih mengalir selama 40-60 detik perlu sering dilakukan. Pembahasan lebih lanjut ada di Materi 4.

#### **4. Asupan gizi seimbang.** Asupan/makanan gizi seimbang yang berasal dari makanan lokal yang beragam diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh dengan jumlah dan frekuensi yang cukup, sehingga membantu tubuh melawan penyakit, termasuk COVID-19. Pembahasan lebih lanjut ada di Materi 2.

Selain **PANCA Aksi** di atas, untuk orang tua perlu melakukan aksi tambahan (plus) yaitu membersihkan dan mendisinfeksi (mematikan kuman) benda-benda yang sering disentuh seperti perabot, gagang pintu, mainan, gawai dan lain-lain dengan disinfektan rumah tangga secara berkala untuk memastikan semuanya bersih dan higienis.

### **Apakah sepatu dapat menyebarkan COVID-19?**

Kemungkinan penyebaran dan penularan COVID-19 melalui sepatu sangatlah kecil. Namun, sebagai tindakan pencegahan, sebaiknya sepatu ditaruh di dekat pintu, terutama di rumah-rumah yang terdapat bayi dan anak kecil yang bermain atau merangkak di lantai. Hal ini akan membantu mencegah kontak dengan kotoran atau limbah lainnya yang dapat terbawa di alas sepatu.

Hal yang paling penting untuk diketahui tentang Virus Corona pada permukaan benda adalah bahwa Virus Corona mudah dibersihkan menggunakan disinfektan rumah tangga biasa yang dapat membunuh virus tersebut. Penelitian telah menunjukkan bahwa Virus Corona dapat bertahan hingga 72 jam (3 hari) pada plastik dan *stainless steel*, kurang dari 4 jam pada tembaga, dan kurang dari 24 jam (1 hari) pada karton.

Cara membasmi COVID-19 pada benda dengan disinfektan:

- a. Disinfeksi hanya dilakukan pada benda saja dan tidak pada makhluk hidup.
- b. Kenali produk disinfektan yang dijual umum.
  - Cek bahan aktif yang tertera di label produk
  - Disinfektan harus mengandung salah satu bahan aktif berikut:
    - Accelerated hydrogen peroxide (0.5%)
    - Benzalkonium chloride/quaternary ammonium/alkyl dimethyl benzyl ammonium chloride (0.05%)
    - Chloroxylenol (0.12%)
    - Ethyl alcohol atau ethanol (62-71%)
    - Iodine in iodophor (50 ppm)
    - Isopropanol atau 2-propanol (50%)
    - Pine oil (0.23%)
    - Povidone-iodine (1% iodine)
    - Sodium hypochlorite (0.05 – 0.5%)
    - Sodium chlorite (0.23%)
    - Sodium dichloroisocyanurate (0.1-0.5%)
- c. Yang perlu dibersihkan adalah permukaan benda yang sering disentuh seperti: alat elektronik (telepon/HP, layar sentuh, remote tv, keyboard komputer/laptop), gagang pintu, saklar lampu, toilet, wastafel, sandaran kursi, meja, dan mainan.
- d. Cara melakukan disinfeksi:
  - Pakai sarung tangan.
  - Pakai masker.
  - Gunakan baju khusus untuk melindungi tubuh saat melakukan penyemprotan.
  - Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir setelah selesai.

### **Cara membersihkan mainan:**

- Libatkan anak membersihkan mainannya dengan cara misalnya meminta menghitung mainan yang telah dibersihkan dalam satu keranjang
- Cara membersihkan mainan dari bahan plastik keras yang digunakan oleh anak balita yang masih sering memasukkan mainan ke dalam mulut adalah:
  - Cuci menggunakan air hangat yang telah dicampur dengan sabun.
  - Gunakan sikat bergagang untuk membersihkan menjangkau seluruh bagian mainan.
  - Bilas dengan air mengalir.
  - Setelah dibilas, rendam selama 10-20 menit dalam larutan yang mengandung disinfektan (alkohol 70% atau disinfektan yang dibuat dari campuran antara 2 sendok makan larutan pemutih ke dalam 1 liter air).
  - Setelah direndam bilas dengan air mengalir dan biarkan kering dengan sendirinya.
  - Hindari menggunakan handuk untuk mengeringkan mainan.
  - Mainan dapat juga dikeringkan menggunakan tisu sekali pakai.
  - Simpan mainan yang telah dibersihkan dalam wadah bersih dan terhindar dari debu dan percikan air.
- Mainan yang tidak lagi dimasukkan ke mulut dapat dibersihkan dengan sabun dan air serta dikeringkan dengan sendirinya.
- Mainan dari bahan kain dicuci menggunakan air panas.

### **Mutasi, Varian, dan Strain Virus COVID-19**

Mutasi virus atau varian baru virus adalah hal yang lazim ditemui dalam masa pandemi. Mutasi pada virus adalah mekanisme alami untuk mempertahankan diri.

Mutasi adalah proses karena adanya kesalahan saat memperbanyak diri dan virus anak-anak tidak sama dengan induk virus (*parental strain*).

Sedangkan yang dimaksud dengan Varian adalah virus baru hasil mutasi dan *Strain Virus* adalah varian virus yang menunjukkan sifat fisik yang baik dan jelas, maupun sama serta berbeda dengan virus aslinya.

Virus secara alami dapat berevolusi dan berubah begitu juga dengan virus yang menyebabkan COVID-19.

Beberapa perubahan yang terjadi ini artinya virus dapat lebih mudah menyebar atau dapat mengubah tingkat keparahan penyakit.

Cara mencegah timbulnya varian baru virus penyebab COVID-19 adalah dengan melakukan pencegahan penularan COVID-19, yaitu:

- Pakai masker dengan benar.
- Cuci tangan pakai sabun dan air bersih mengalir.
- Jaga jarak fisik setidaknya 1 meter dari orang lain.
- Jaga ventilasi yang baik dan batasi waktu berada di dalam ruangan tertutup dan banyak orang.
- Hindari kerumunan.

## E. Pokok Bahasan 5: Alur Pemeriksaan COVID-19

Jika orang telah berkонтak erat dengan seseorang yang terinfeksi COVID-19 maka orang tersebut kemungkinan akan terinfeksi. Kontak erat berarti tinggal atau berada alam jarak kurang dari 1 meter dari orang yang terinfeksi COVID-19. Jika demikian, sangat disarankan untuk tidak meninggalkan rumah. Namun, jika orang tinggal di daerah di mana terdapat kasus malaria atau demam berdarah, maka penting untuk tidak mengabaikan gejala demam. Segera cari pertolongan medis.

Saat pergi ke fasilitas kesehatan, kenakan masker. Perlu melakukan jaga jarak setidaknya 1 meter dari orang lain dan jangan menyentuh permukaan dengan tangan. Jika yang sakit adalah anak, bantu anak untuk mematuhi nasihat ini.

Jika orang tidak tinggal di daerah dimana terdapat kasus malaria atau demam berdarah, lakukanlah hal-hal berikut:

- Jika sakit, meskipun gejalanya sangat ringan, harus melakukan isolasi mandiri.
- Meskipun tidak menyadari telah terpajan COVID-19 dan mengalami gejala, lakukan isolasi mandiri dan pantau diri.
- Orang lebih mungkin menginfeksi orang lain pada tahap awal penyakit meskipun orang tersebut mengalami gejala ringan; oleh karena itu isolasi mandiri sangatlah penting.
- Jika tidak memiliki gejala, tetapi telah terpajan orang yang terinfeksi, lakukan karantina mandiri selama 14 hari.

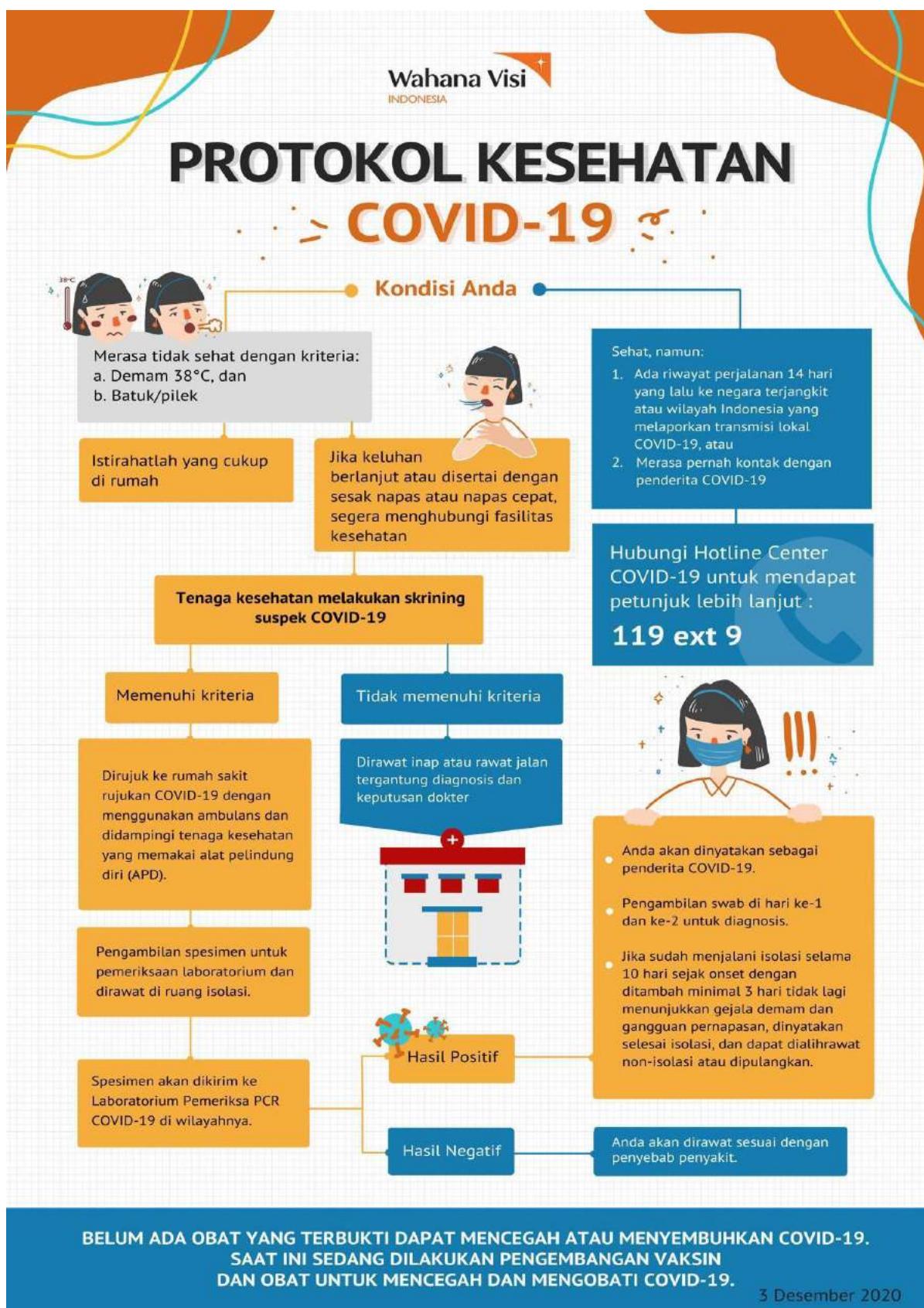
Karantina berarti membatasi kegiatan atau memisahkan orang yang tidak sakit tetapi mungkin terpajan COVID-19. Tujuannya adalah untuk mencegah penyebaran penyakit pada saat orang tersebut baru mulai mengalami gejala.

Isolasi berarti memisahkan orang yang sakit dengan gejala COVID-19 dan mungkin menular guna mencegah penularan.

Menjaga jarak fisik berarti terpisah secara fisik. WHO merekomendasikan untuk menjaga jarak setidaknya 1 meter dari orang lain. Jarak ini merupakan ukuran umum tentang seberapa jauh semua orang harus saling menjaga jarak walaupun mereka baik-baik saja tanpa diketahui terpajan COVID-19 atau tidak.

Jika orang telah terinfeksi COVID-19 (telah dikonfirmasi dengan tes), lakukan isolasi mandiri selama 14 hari bahkan setelah gejala menghilang sebagai tindakan pencegahan, meskipun belum diketahui secara pasti berapa lama pasien masih dapat menularkan setelah dinyatakan sembuh. Ikuti pedoman nasional tentang isolasi mandiri.

Alur pemeriksaan COVID-19 dengan mematuhi protokol kesehatan dapat dilihat pada bagan berikut ini:



### **Apakah ada vaksin, obat, atau perawatan untuk COVID-19?**

Program vaksinasi COVID-19 sudah mulai dilakukan di beberapa negara, termasuk Indonesia. Pemerintah menjamin bahwa vaksin tersebut aman dan halal. Sedangkan untuk obat, sampai buku ini disusun pada bulan Juli 2021 belum ada yang spesifik untuk mencegah atau mengobati COVID-19. Pengobatan yang dilakukan saat ini ditujukan sebagai terapi simptomatis (terapi untuk mengurangi gejala) dan suportif. Ada beberapa kandidat vaksin dan obat tertentu yang masih diteliti melalui uji klinis. Meskipun beberapa pengobatan modern, tradisional, maupun buatan rumahan dapat meringankan dan mengurangi gejala ringan COVID-19, tidak ada obat yang terbukti dapat mencegah atau menyembuhkan COVID-19. WHO tidak merekomendasikan tindakan mengobati diri sendiri dengan obat apa pun, termasuk antibiotik, untuk mencegah atau menyembuhkan COVID-19. Beberapa uji klinis sedang berlangsung atas obat-obatan modern maupun tradisional. WHO sedang mengoordinasikan upaya-upaya pengembangan vaksin dan obat untuk mencegah dan mengobati COVID-19 dan akan terus memberikan informasi.

**Apakah antibiotik efektif dalam mencegah atau mengobati COVID-19?** Tidak. Antibiotik tidak efektif melawan virus; antibiotik hanya efektif melawan infeksi bakteri. COVID-19 disebabkan oleh virus, sehingga antibiotik tidak efektif melawan COVID-19. Antibiotik tidak boleh digunakan sebagai upaya pencegahan atau pengobatan COVID-19. Di rumah sakit, dokter kadang-kadang akan menggunakan antibiotik untuk mencegah atau mengobati infeksi bakteri sekunder yang dapat menjadi komplikasi COVID-19 pada pasien yang sakit serius. Antibiotik hanya boleh digunakan sesuai dengan anjuran dokter untuk mengobati infeksi bakteri.

### **Penyembuhan dari sakit COVID-19**

Orang bisa sembuh dari COVID-19. Meskipun terinfeksi SARS-CoV-2, tidak berarti orang akan memiliki virus ini seumur hidup.

Jika terjangkit penyakit ini, pastikan untuk mengobati gejalanya. Jika batuk, demam, dan mengalami kesulitan bernapas, segera meminta pertolongan medis dengan menghubungi fasilitas kesehatan terlebih dahulu. Kebanyakan pasien berhasil sembuh, berkat perawatan suportif.

## **F. Pokok Bahasan 6: Vaksinasi COVID-19**

### **Apa itu vaksinasi ?**

Vaksinasi adalah pemberian vaksin dalam rangka menimbulkan atau meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit, sehingga apabila suatu saat terpajan dengan penyakit tersebut tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan dan tidak menjadi sumber penularan.

### **Apa itu vaksin?**

Vaksin adalah produk biologi yang berisi antigen berupa mikro organisme atau bagiannya atau zat yang dihasilkannya yang telah diolah sedemikian rupa sehingga aman, yang bila diberikan kepada seseorang, akan menimbulkan kekebalan spesifik secara aktif terhadap penyakit tertentu.

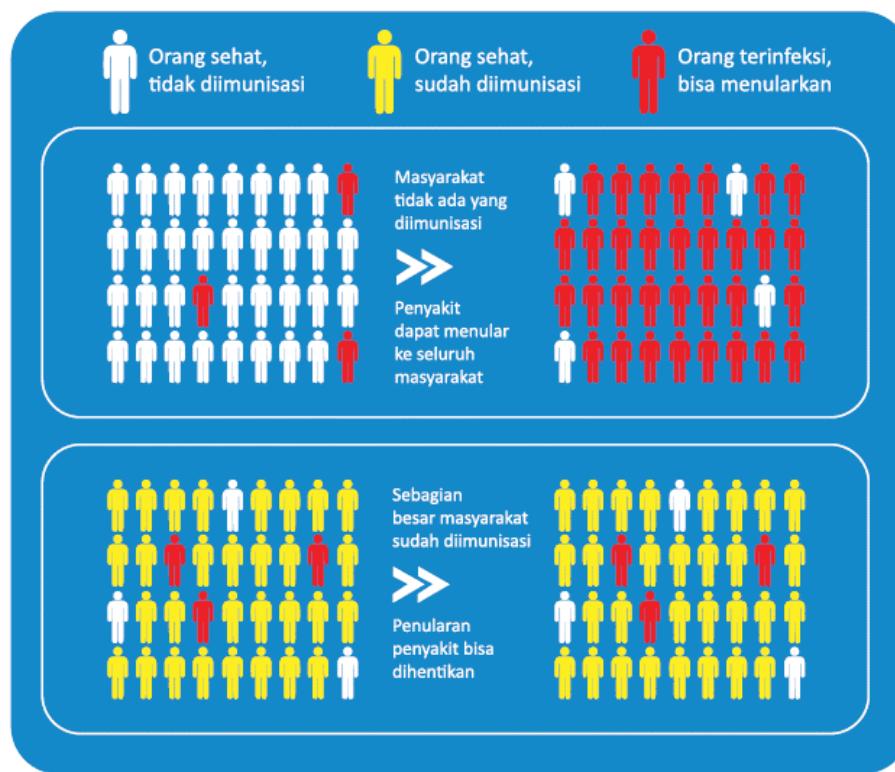
Vaksin **BUKANLAH OBAT**, vaksin mendorong pembentukan kekebalan spesifik tubuh agar terhindar dari tertular ataupun kemungkinan sakit berat.

#### Bagaimana Vaksin bisa bekerja dalam tubuh untuk melindungi kita?

1. Vaksin adalah produk biologi yang diberikan kepada seseorang untuk melindunginya dari penyakit yang melemahkan, bahkan mengancam jiwa.
2. Vaksin akan merangsang pembentukan kekebalan terhadap penyakit tertentu pada tubuh seseorang.
3. Tubuh akan mengingat virus atau bakteri pembawa penyakit, mengenali dan tahu cara melawannya.

#### Apa yang dimaksud dengan kekebalan kelompok (*herd immunity*)?

Kekebalan kelompok atau *herd Immunity* merupakan situasi dimana sebagian besar masyarakat terlindung/kebal terhadap penyakit tertentu sehingga menimbulkan dampak tidak langsung (*indirect effect*), yaitu turut terlindungnya kelompok masyarakat yang rentan dan bukan merupakan sasaran vaksinasi. Kondisi tersebut hanya dapat tercapai dengan cakupan vaksinasi yang tinggi dan merata.



Sumber: Kementerian Kesehatan, Kominfo, KPCPEN, 28 Mei 2021

#### Sasaran dan Pelaksanaan Vaksinasi COVID-19

Berikut ini informasi tentang vaksinasi COVID-19 dari Kementerian Kesehatan. Informasi ini perlu selalu diperbarui karena penelitian tentang vaksinasi COVID-19 masih terus dilakukan.

#### Siapa sasaran penerima Vaksinasi COVID-19?

Kelompok prioritas penerima vaksin adalah penduduk yang berdomisili di Indonesia yang berusia  $\geq 18$  tahun. Kelompok penduduk berusia di bawah 18 tahun dapat diberikan vaksinasi apabila telah tersedia data keamanan vaksin yang memadai dan persetujuan penggunaan

pada masa darurat (*emergency use authorization*) atau penerbitan nomor izin edar (NIE) dari Badan Pengawas Obat dan Makanan.

### **Di mana tempat Pelayanan Vaksinasi COVID-19?**

Pelayanan vaksinasi COVID-19 dilaksanakan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan milik Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah Provinsi, Pemerintah Daerah Kabupaten/Kota atau milik masyarakat/ swasta yang memenuhi persyaratan, meliputi:

1. Puskesmas, Puskesmas Pembantu
2. Klinik
3. Rumah Sakit dan/ atau
4. Unit Pelayanan Kesehatan di Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP)

Dinas Kesehatan Kabupaten/ Kota dan Puskesmas juga dapat membuat pos pelayanan vaksinasi COVID-19. Dianjurkan agar setiap sasaran mencari informasi terlebih dahulu terkait jadwal layanan masing-masing fasilitas pelayanan kesehatan atau pos pelayanan vaksinasi.

### **Kapan vaksinasi COVID-19 dilaksanakan?**

Vaksinasi COVID-19 dilaksanakan secara bertahap. Pentahapan dan penetapan kelompok prioritas penerima vaksin dilakukan dengan memperhatikan *Roadmap WHO Strategic Advisory Group of Experts on Immunization* (SAGE) serta kajian/ rekomendasi dari Komite Penasihat Ahli Imunisasi Nasional (*Indonesian Technical Advisory Group*).

### **Siapa yang melakukan Vaksinasi COVID-19?**

Pemberian vaksinasi COVID-19 dilakukan oleh dokter, perawat atau bidan yang memiliki kompetensi yang dibuktikan dengan STR.

### **Siapa saja yang boleh dan tidak boleh divaksinasi COVID-19?**

Vaksin diberikan hanya untuk mereka yang sehat.

Menurut Kementerian Kesehatan RI, Pemerintah Indonesia menyasar cakupan vaksinasi COVID-19 sebanyak 70%. Cakupan tersebut dimaksudkan untuk mencapai kekebalan kelompok atau *herd immunity*.

Ada beberapa kriteria inividu atau kelompok yang tidak boleh di imunisasi COVID-19, yaitu:

- Orang yang sedang demam dengan suhu > 37,5 °C.
- Orang dengan hipertensi tidak terkontrol, yaitu tekanan darah > 180/110 mmHg (Jika tekanan darah > 180/110 mmHg pengukuran tekanan darah diulang 5 (lima) sampai 10 (sepuluh) menit kemudian. Jika masih tinggi maka vaksinasi ditunda sampai terkontrol).
- Orang yang mengalami alergi berat setelah divaksinasi COVID-19 sebelumnya (vaksinasi dosis 1) maka tidak bisa mendapatkan vaksinasi COVID-19 dosis kedua.
- Orang yang sedang hamil, ditunda sampai melahirkan.
- Orang yang mengidap penyakit autoimun seperti asma, lupus. Vaksinasi ditunda jika sedang dalam kondisi akut atau belum terkendali.
- Orang yang sedang mendapat pengobatan untuk gangguan pembekuan darah, kelainan darah, defisiensi imun dan penerima produk darah/ *transfuse*. Vaksinasi ditunda dan dirujuk.
- Orang yang sedang mendapat pengobatan *immunosuppressant* seperti kortikosteroid dan kemoterapi. Vaksinasi ditunda dan dirujuk.

- Orang yang memiliki penyakit jantung berat dalam keadaan sesak. Vaksinasi ditunda dan dirujuk.
- Lansia yang dalam pemeriksannya (sesuai format *skrining*) menjawab lebih dari 3 pertanyaan dengan jawaban Ya.
- Orang yang memiliki riwayat alergi berat setelah divaksinasi COVID-19 sebelumnya maka tidak dapat diberikan vaksinasi berikutnya.

### Apa itu KIPI (Kejadian Ikutan Paska Imunisasi)?

Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI) merupakan semua kejadian medik yang terjadi setelah imunisasi, menjadi perhatian dan diduga berhubungan dengan imunisasi.

### Reaksi apa yang mungkin terjadi pasca vaksinasi?

Reaksi yang mungkin terjadi setelah vaksinasi COVID-19 hampir sama dengan vaksin yang lain. Beberapa gejala tersebut antara lain:

1. Reaksi lokal, seperti nyeri, kemerahan, Bengkak pada tempat suntikan dan reaksi lokal lain yang berat, misalnya selulitis.
2. Reaksi sistemik, seperti demam, nyeri otot seluruh tubuh (myalgia), nyeri sendi (arthralgia), badan lemah, mual dan sakit kepala.

**Manfaat vaksin jauh lebih besar dibandingkan risiko sakit karena tubuh terinfeksi bila tidak divaksin.**

Alur Pelayanan Vaksinasi COVID-19 Dua Meja:

**Mekanisme/alur pelayanan baik di Puskesmas, fasilitas pelayanan kesehatan lainnya maupun pos pelayanan vaksinasi.**



Sumber: Kementerian Kesehatan RI, Mei 2021

**Setelah vaksinasi, tetap disiplin:**



Sumber: Kementerian Kesehatan RI, Mei 2021

Materi tentang COVID-19 yang disediakan pemerintah dapat diakses melalui tautan berikut ini:

<https://linktr.ee/covid19.go.id>.

Materi tentang COVID-19 yang dikembangkan oleh Wahana Visi Indonesia dapat diakses melalui:

<https://wahanavisi.org/id/media-materi/lainnya>

[https://www.youtube.com/c/WahanaVisi\\_id/videos](https://www.youtube.com/c/WahanaVisi_id/videos)

## IX. REFERENSI

1. Kementerian Kesehatan RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/104/2020 Tentang Penetapan Infeksi Novel Virus Corona (Infeksi 2019-nCoV) Sebagai Penyakit Yang Dapat Menimbulkan Wabah dan Upaya Penanggulangannya. Jakarta; 4 Februari 2020.
2. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Virus Corona Disease (COVID-19) Revisi 5. Jakarta; Juli 2020.
3. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. Apa yang Harus Dilakukan Masyarakat untuk Cegah Penularan COVID-19?. Jakarta; 2020.
4. World Health Organization. Transmisi SARS-CoV-2: implikasi terhadap kewaspadaan pencegahan infeksi. Pernyataan Keilmuan. Jenewa; 9 Juli 2020.
5. Direktorat Kesehatan Keluarga. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Panduan Pelayanan Kesehatan Balita Pada Masa Pandemi COVID-19 Bagi Tenaga Kesehatan. Revisi 1. Jakarta; 2020.

6. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. Peta sebaran. <https://covid19.go.id/peta-sebaran> (Diakses 23 Juli 2020).
7. Centers for Diseases Control and Prevention (CDC). Human Virus Corona Types. [https://www.cdc.gov/Virus\\_Corona/types.html](https://www.cdc.gov/Virus_Corona/types.html) (Dikaji terakhir tanggal 15 Februari 2020, diakses tanggal 17 Agustus 2020).
8. World Health Organization. Pertanyaan dan jawaban terkait Virus Corona . [https://www.who.int/indonesia/news/novel-Virus\\_Corona/qa-for-public](https://www.who.int/indonesia/news/novel-Virus_Corona/qa-for-public) (Diakses 17 Agustus 2020).
9. World Health Organization. Myth-busters. [https://www.who.int/indonesia/news/novel-Virus\\_Corona/mythbusters](https://www.who.int/indonesia/news/novel-Virus_Corona/mythbusters). (Diakses 17 Agustus 2020).
10. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Ditjen Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan Pedoman Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan COVID-19 di RT/RW/Desa. Jakarta; 2020.
11. Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan RI. SE MLHK tentang Pengelolaan Limbah Infeksius (Limbah B3) dan Sampah Rumah Tangga dari Penanganan COVID-19. Jakarta; 24 Maret 2020.
12. Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan RI. Pengelolaan Limbah Berbahaya dan Beracun. Jakarta; 1 April 2020.
13. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. Standar Alat Perlindungan Diri (APD) untuk Penanganan COVID-19 di Indonesia. Jakarta; Diperbarui Agustus 2020.
14. Ikatan Dokter Anak Indonesia. Anjuran Ikatan Dokter Anak Indonesia Mengenai Aktivitas Di Luar Rumah Selama Masa Pandemi COVID-19. 17 Juni 2020.
15. Virus Corona Varian Baru B.117, B.1351, B.1617 Sudah Ada di Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/berita-utama/20210504/1737688/virus-corona-varian-baru-b-117-b-1351-b-1617-sudah-ada-di-indonesia/>, 4 Mei 2021
16. The effects of virus variants on COVID-19 vaccines. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/the-effects-of-virus-variants-on-covid-19-vaccines>. Diakses 1 Maret 2021.
17. Mutasi, Varian, dan Strain Virus. <https://covid19.go.id/p/masyarakat-umum/mutasi-varian-dan-strain-virus>. 10 Maret 2021.
18. Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN). Buku Saku #infovaksin. Januari 2021.
19. Kementerian Kesehatan RI, Kementerian Komunikasi dan Informatika, Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. Buku Saku Tanya Jawab Seputar Vaksinasi COVID-19. <https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi%20Edukasi/2021/Juni/buku-saku-vaksinasi-covid-1928mei2021-1.pdf>. Jakarta, 28 Mei 2021
20. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/article/view/21012900002/pemerintah-tergetkan-70-cakupan-vaksinasi-covid-19.html>. Diakses 21 Januari 2021.
21. Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan RI, Kementerian Kesehatan RI, Jejaring AMPL. Ayo Kita Kelola Limbah Infeksius Rumah Tangga Dengan Aman. [https://www.unicef.org/indonesia/media/7441/file/Pocket%20book%20for%20infectious%20waste%20management%20\(Indonesian\).pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/7441/file/Pocket%20book%20for%20infectious%20waste%20management%20(Indonesian).pdf). Jakarta; 2021.
22. Satgas Penanganan COVID-19 Bidang Perubahan Perilaku. Mengapa Pakai Masker Ganda (Double Masking)? [https://www.instagram.com/p/CQc0Nj\\_H4yY/](https://www.instagram.com/p/CQc0Nj_H4yY/). 23 Juni 2021.



## **MATERI II:**

# **PEMENUHAN GIZI REMAJA DALAM KONTEKS COVID-19**

### **I. DESKRIPSI SINGKAT**

Dalam situasi normal maupun bencana, kita perlu tetap memastikan kecukupan gizi bagi tubuh kita. Menjaga pola makan gizi seimbang yang sehat dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik, sehingga tidak mudah tertular penyakit, terutama saat wabah COVID-19 ini.

### **II. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan mengapa remaja memerlukan pola makan gizi seimbang.

### **III. POKOK BAHASAN**

Gizi seimbang untuk tubuh remaja.

### **IV. WAKTU**

Waktu penyajian: 60 menit.

### **V. METODE**

- Ceramah dan Tanya Jawab.
- Diskusi.
- Permainan dan kuis.
- Penayangan video/ film.

### **VI. MEDIA DAN ALAT BANTU**

- Materi presentasi.
- Video Kurang Energi Kronis (KEK).
- Video Isi Piringku.
- Alat dan sarana penayangan materi presentasi: lap top, proyektor, layar proyektor, koneksi internet, ruang pertemuan virtual (contoh: zoom/ google meet/ MS Teams).
- Modul pelatihan.

### **VII. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

## **Langkah 1 (10 menit):**

### **Pengkondisian**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Apabila belum pernah menyampaikan materi di kelas, mulailah dengan perkenalan diri.
2. Fasilitator menyampaikan tujuan dan pokok bahasan pembelajaran tentang pemenuhan gizi remaja dalam konteks COVID-19.

## **Langkah 2 (40 menit):**

### **Membahas Pokok Bahasan: Gizi Seimbang bagi Remaja**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menampilkan slide Selamat Datang Di Usia Remaja. Fasilitator menyampaikan bahwa pada masa remaja diawali dengan satu fase yang dikenal dengan istilah pubertas. Pubertas biasanya berlangsung pada usia 8-13 tahun pada anak perempuan dan usia 9-14 tahun pada anak laki-laki. Pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat penting, ada fase pertumbuhan cepat kedua yang mengiringi masa pubertas.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa remaja akan tumbuh menjadi orang dewasa. Di dalam siklus kehidupan tersebut, ada remaja yang mengalami masalah, antara lain kehamilan remaja. Fasilitator menampilkan slide presentasi rantai/ siklus kurang gizi pada perempuan secara bertahap (materi presentasi sudah dibuat dengan animasi yang dapat diatur kemunculannya dengan menekan tombol panah). Fasilitator menampilkan teks “Kehamilan Remaja”. Fasilitator bertanya kepada peserta apa akibatnya bila remaja putri remaja hamil pada usia belia dimana masih dalam usia pertumbuhan.
3. Fasilitator menerima jawaban peserta .
4. Fasilitator menyampaikan kepada peserta bahwa remaja yang hamil akan melahirkan bayi yang kurang gizi. Bayi yang kurang gizi jika tidak ditangani dengan baik akan tumbuh menjadi anak yang kurang gizi. Anak yang kurang gizi jika tidak ditangani dengan baik akan tumbuh menjadi remaja yang kurang gizi. Remaja yang kurang gizi jika tidak ditangani dengan baik akan tumbuh menjadi perempuan dewasa yang kurang gizi. Perempuan dewasa yang kurang gizi jika tidak ditangani dengan baik akan menjadi ibu hamil yang kurang gizi. Ibu hamil yang kurang gizi jika tidak ditangani dengan baik akan melahirkan bayi yang kurang gizi. Hal ini menjadi siklus kurang gizi pada perempuan sehingga perlu ada upaya untuk memutusnya, termasuk kurang gizi yang terjadi di masa remaja.
5. Fasilitator menyampaikan kepada peserta bahwa masa sejak anak dalam kandungan sampai seorang anak berusia dua tahun disebut sebagai 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Fase ini disebut sebagai Periode Emas karena pada masa ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat. Kekurangan gizi yang berlangsung lama (kronis) terutama selama 1000 HPK dapat menyebabkan *stunting*.
6. Fasilitator menampilkan slide presentasi cegah *stunting*. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama dalam 1000 HPK. Stunting ditandai dengan panjang badan di bawah minus dua standar deviasi anak seusianya dan berisiko menimbulkan gangguan kecerdasan dan penyakit tidak menular di kemudian hari. Kementerian Kesehatan menyebutkan bahwa ada tiga hal yang perlu

diperhatikan untuk mencegah *stunting* yaitu perbaikan pola makan, pola asuh, serta sanitasi dan akses air bersih.

7. Fasilitator menampilkan slide presentasi Sudah Cukupkah Bateraimu? Fasilitator bertanya kepada peserta apakah mereka merasa bahwa apa yang mereka makan sudah memenuhi kebutuhan energi mereka dan apa alasannya.
8. Fasilitator menerima jawaban peserta dan mendiskusikannya.
9. Fasilitator menyampaikan bahwa dalam situasi normal dan situasi bencana, kecukupan gizi sangat penting untuk menjaga kesehatan dan imunitas kita. Fasilitator menayangkan video Kurang Energi Kronis (KEK).
10. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan tanggapan terhadap video tersebut dan mendiskusikan bersama peserta.
11. Fasilitator menampilkan slide presentasi 4 Pilar Gizi Seimbang dan minta salah satu peserta menyebutkannya.
12. Fasilitator menampilkan slide presentasi 4 Sehat 5 Sempurna Diganti Gizi Seimbang. Fasilitator menyampaikan bahwa konsep 4 Sehat 5 Sempurna Konsep Empat Sehat Lima Sempurna yang dipopulerkan Bapak Gizi Indonesia, Prof. Poerwo Soedarmo sekitar tahun 1952 sudah tidak lagi digunakan. Kementerian Kesehatan sudah mengembangkan dan menyempurnakan menjadi Pedoman Gizi Seimbang (PGS).
13. Fasilitator menampilkan slide presentasi Apa yang dikonsumsi remaja?
14. Fasilitator menampilkan slide presentasi dan video isi piringku.
15. Fasilitator menyampaikan salah satu contoh porsi makan untuk remaja perempuan usia 16-18 tahun mengacu pada pedoman gizi seimbang. Para peserta dapat mengetahui contoh porsi untuk kelompok umur lainnya dari pedoman gizi seimbang yang bisa diunduh filenya.
16. Fasilitator menyampaikan bahwa remaja perlu makan beragam makanan supaya mendapat manfaat yang optimal. Fasilitator menampilkan slide presentasi Fungsi Makanan dan minta salah satu peserta untuk membacakan materi presentasi.
17. Fasilitator mengajak peserta melakukan permainan “memasukkan bahan makanan ke dalam keranjang sesuai dengan kelompok makanan”. Fasilitator bisa membagi peserta menjadi 4 kelompok sesuai dengan kelompok makanan empat bintang yaitu kelompok makanan pokok, kelompok sayuran dan buah, kelompok makanan bersumber hewani, dan kelompok kacang-kacangan. Fasilitator menugaskan masing-masing kelompok peserta untuk menghitung berapa jumlah bahan makanan di masing-masing kelompok bahan makanan. Setelah selesai melakukan permainan, fasilitator mengajak peserta untuk menyanyikan lagu “Makanan Empat Bintang” dengan nada lagu “Balonku” untuk mengingat materi (teks lagu tersedia di materi presentasi).
18. Fasilitator menampilkan slide presentasi Bagaimana pendapatmu terhadap berita tentang diet selebriti ini. Fasilitator memberi waktu sekitar 3 menit kepada peserta untuk membaca lalu minta peserta untuk menyampaikan pendapat mereka.
19. Fasilitator menerima jawaban peserta.
20. Fasilitator menampilkan dan menjelaskan slide presentasi Diet Tanpa Sayur, Itu Sangat Berbahaya!
21. Fasilitator memberi kesempatan peserta untuk bertanya dan mendiskusikan bersama peserta.
22. Fasilitator menampilkan dan menjelaskan slide presentasi Batasi pemakaian gula, garam, dan lemak.

- 
23. Fasilitator mengajak peserta melakukan permainan cek kandungan gula di dalam minuman. Fasilitator minta peserta menebak kandungan gula dalam masing-masing minuman.
  24. Fasilitator menerima semua jawaban kemudian menampilkan kunci jawaban. Fasilitator minta salah satu peserta untuk memberi tanggapan terhadap informasi kandungan gula yang ada di dalam minuman.
  25. Fasilitator memberi kesempatan pada peserta untuk bertanya dan mendiskusikan bersama peserta.
  26. Fasilitator menampilkan dan menjelaskan slide presentasi Tips Sehat Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak yang Aman dan slide presentasi Label Pangan.
  27. Fasilitator mengajak peserta melakukan permainan cek kandungan gula, garam, dan lemak dalam kemasan serta membandingkan dengan batasan konsumsi. Fasilitator dapat membagi peserta menjadi 3 kelompok dan masing-masing kelompok mencermati 1 produk (minuman kemasan, susu bubuk, dan mie instan). Fasilitator minta masing-masing kelompok menyampaikan hasil pengamatan dan pendapat mereka.
  28. Fasilitator menerima semua pendapat peserta dan mendiskusikan bersama peserta.
  29. Fasilitator menampilkan slide presentasi Label Makanan: Apa yang perlu Anda Ketahui? Fasilitator menyampaikan bahwa ada bahaya di balik makanan dan minuman olahan yang di dalamnya mengandung zat pengawet, pemanis, perisa, dan pewarna buatan serta umumnya mengandung tinggi gula dan garam. Kementerian Kesehatan menyebutkan bahwa konsumsi tinggi garam, gula, dan lemak dapat menyebabkan penyakit tidak menular, antara lain: dapat menyebabkan tekanan darah tinggi (hipertensi), stroke, memicu diabetes tipe 2, menimbulkan serangan jantung.
  30. Fasilitator menampilkan dan menjelaskan slide presentasi 5 Keamanan Pangan (WHO). Fasilitator minta salah satu peserta untuk membacakan isi materi presentasi.
  31. Fasilitator memberi kesempatan pada peserta untuk bertanya dan mendiskusikan bersama peserta.

### **Langkah 3 (10 menit):**

#### **Penutup**

1. Fasilitator memandu peserta untuk membuat rangkuman dari materi yang sudah dibahas.
2. Fasilitator melakukan evaluasi pemahaman peserta : membuat kuis dengan *Google Form* atau *pool question* atau cara lain.
3. Menutup sesi dengan bernyanyi Bersama Makanan Empat Bintang.

## VIII. URAIAN MATERI

### A. Pokok Bahasan: Gizi Seimbang bagi Remaja

Masa remaja diawali dengan satu fase yang dikenal dengan istilah pubertas. Pubertas biasanya berlangsung pada usia 8-13 tahun pada anak perempuan dan usia 9-14 tahun pada anak laki-laki. Pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat penting, ada fase pertumbuhan cepat kedua yang mengiringi masa pubertas. Beberapa remaja putri ada yang mengalami masalah kehamilan di usia belia saat masih berada dalam usia pertumbuhan. Ibu yang hamil di usia remaja asupan gizinya akan bersaing dengan janin yang dikandungnya.



Sumber: Kementerian Kesehatan, 2020.

Masa sejak anak dalam kandungan sampai seorang anak berusia dua tahun disebut sebagai 1000 Hari Pertama Kehidupan. Fase ini disebut sebagai Periode Emas karena pada masa ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat. Kekurangan gizi yang berlangsung lama (kronis) terutama selama 1000 HPK dapat menyebabkan *stunting*. ***Stunting*** adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama dalam 1000 HPK. Stunting ditandai dengan panjang badan di bawah minus dua standar deviasi anak seusianya dan berisiko menimbulkan gangguan kecerdasan dan penyakit tidak menular di kemudian hari. Kementerian Kesehatan menyebutkan bahwa ada tiga hal yang perlu diperhatikan untuk mencegah stunting yaitu perbaikan pola makan, pola asuh, serta sanitasi dan akses air bersih.

#### 1) Pola Makan

Masalah stunting dipengaruhi oleh rendahnya akses terhadap makanan dari segi jumlah dan kualitas gizi, serta seringkali tidak beragam. Kementerian Kesehatan merekomendasikan "**Isi Piringku**" dengan gizi seimbang menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam "**Isi Piringku**", satu porsi makan, setengah piring diisi oleh sayur dan buah, setengahnya lagi diisi dengan sumber protein (baik nabati maupun hewani) dengan proporsi lebih banyak daripada karbohidrat. Bagi anak-anak dalam masa pertumbuhan, memperbanyak sumber protein sangat dianjurkan, di samping

tetap membiasakan mengonsumsi buah dan sayur. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/ WHO*), asupan gizi yang tepat pada balita membantu:

- Pertumbuhan yang optimal
- Memperkuat sistem kekebalan tubuh
- Meningkatkan perkembangan kognitif
- Mengurangi risiko terjangkit penyakit menular dan penyakit kronis.

## 2) Pola Asuh

*Stunting* juga dipengaruhi aspek perilaku, terutama pada pola asuh yang kurang baik dalam praktik pemberian makan bagi bayi dan Balita. Pencegahan stunting dimulai dari edukasi tentang kesehatan reproduksi dan gizi bagi remaja sebagai cikal bakal keluarga, hingga para calon ibu memahami pentingnya memenuhi kebutuhan gizi saat hamil dan stimulasi bagi janin, serta memeriksakan kehamilan. Calon ibu dianjurkan untuk segera ke dokter atau bidan jika terlambat datang bulan. Periksa kehamilan minimal 6 kali selama kehamilan dan minimal 2x pemeriksaan oleh dokter pada trimester 1 dan 3. Pola asuh juga mencakup bersalin di fasilitas kesehatan, melakukan inisiasi menyusu dini (IMD), menyusui tanpa memberi tambahan makanan/minuman lainnya pada bayi sampai usia 5 bulan 29 hari (menyusui eksklusif), dan menyusui dilanjutkan sampai anak usia 2 tahun atau lebih dan mulai memberikan juga makanan pendamping ASI mulai bayi usia 6 bulan. Pemantauan tumbuh kembang anak dilakukan dengan membawa anak ke Posyandu setiap bulan dan menggunakan buku Kesehatan Ibu dan Anak (buku KIA).

Hal lain yang juga perlu diperhatikan adalah memberikan hak anak mendapatkan kekebalan dari penyakit berbahaya melalui imunisasi yang telah dijamin ketersediaan dan keamanannya oleh pemerintah. Masyarakat bisa memanfaatkannya dengan tanpa biaya di Posyandu atau Puskesmas. Selain aspek pertumbuhan jasmani, dalam pengasuhan juga mencakup perkembangan kemandirian. Orang tua perlu meluangkan waktu untuk memperhatikan dan mendengarkan pendapat anak, memahami keterbatasan anak, mengajarkan kasih sayang untuk menerapkan nilai agama, belajar mengatasi masalah, serta mengenal diri dan lingkungannya. Dalam pengasuhan, orang tua juga perlu menghindari hal-hal yang dapat mengganggu kehamilan dan janin (seperti rokok alkohol, bekerja berat, dan stress/ ketegangan). Dalam modul ini, materi pola asuh juga dibahas di Bab Belajar Bersama Keluarga, Kompak Bersama Keluarga, dan Beribadah Bersama Keluarga.

## 3) Sanitasi dan Akses Air Bersih.

Rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan, termasuk di dalamnya adalah akses sanitasi dan air bersih, mendekatkan anak pada risiko ancaman penyakit infeksi. Untuk itu, perlu membiasakan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, serta tidak buang air besar sembarangan. Topik sanitasi dibahas lebih lanjut di Materi 3.

Masa remaja adalah masa pertumbuhan cepat kedua yang disertai dengan masa pubertas. Kegiatan selama masa remaja membutuhkan “baterai” atau bahan bakar yang cukup.

Kecukupan bahan bakar ini dinyatakan dalam jumlah kalori yang diperlukan anak laki-laki dan anak perempuan setiap harinya:



### Baterai tubuh kita dapat diukur sebagai energi.

Ukuran untuk energi ini biasanya para ahli menggunakan satuan bernama Kalori. Secara umum inilah kebutuhan kalori harian kita :

REMAJA LAKI-LAKI	usia 10 – 12 tahun : 2000 kalori	REMAJA PEREMPUAN	usia 10 – 12 tahun : 1900 kalori
	usia 13 – 15 tahun : 2400 kalori		usia 13 – 15 tahun : 2050 kalori
	usia 16 – 18 tahun : 2650 kalori		usia 16 – 18 tahun : 2100 kalori

Sumber: Hasil Prosiding Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi XI/ 2018

Mencukupi kebutuhan kalori tersebut diperlukan **4 pilar gizi seimbang bagi remaja**:

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Memantau berat badan secara teratur

Namun, ternyata hasil survei konsumsi pada remaja menunjukkan pola makan yang tidak baik:



27.93%

Melaporkan minum minuman soda sekali atau lebih setiap hari.  
(GSHS 2015)



23,8%

Remaja putri mengalami anemia. (RISKESDAS 2013)



44,6%

Melaporkan tidak pernah/jarang/kadang-kadang sarapan. (GSHS 2015)



16%

Remaja usia 13-15 tahun mengalami kegemukan dan obesitas.  
(RISKESDAS 2018)



55,4%

Melaporkan mengonsumsi fast food satu kali seminggu atau lebih. (GSHS 2015)



8,7%

Remaja usia 13 - 15 tahun yang kurus dan sangat kurus  
(RISKESDAS 2018)



68,3%

Tidak pernah atau hampir tidak pernah bawa bekal makan siang ke sekolah.  
(GSHS 2015)

Sumber: Kementerian Kesehatan, 2019

Pada masa pandemi COVID-19, asupan gizi seimbang tetap perlu diperhatikan. Berikut ini hal-hal yang perlu diperhatikan dalam asupan gizi kita:

**1. Makan makanan bergizi seimbang.**

Makanan bergizi seimbang mengacu kepada keanekaragaman jenis pangan dengan memperhatikan proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dikonsumsi secara teratur (sesuai frekuensi yang dianjurkan). Makan makanan bergizi seimbang sangat penting untuk membangun kekebalan tubuh yang kuat agar terlindung dari infeksi virus serta memberi perlindungan ekstra bagi tubuh.

Dalam konteks pandemi COVID-19, Kementerian Kesehatan merekomendasikan asupan untuk mencegah tertular COVID-19 terdiri dari:

- Makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat untuk menghasilkan tenaga, dapat berupa nasi, jagung, kentang, umbi-umbian
- Lauk pauk yang merupakan sumber protein dan mineral sebagai zat pembangun tubuh, yaitu membentuk tulang, otot, kulit, darah, memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, dll. Lauk hewani antara lain dapat berupa daging, telur, dan ikan. Lauk nabati antara lain dapat berupa tahu, tempe, dan kacang-kacangan.
- Sayuran dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang mengandung antioksidan untuk penangkal senyawa jahat dalam tubuh dan membantu meningkatkan kekebalan tubuh. Sayuran dan buah yang berwarna banyak mengandung vitamin dan anti oksidan, yaitu vitamin A, C, dan E.
- Cukup minum.



konsumsi makanan  
bergizi seimbang  
(isi piringku)

Anjuran jumlah porsi sehari menurut kecukupan energi untuk anak usia 6-17 tahun bisa dilihat pada pedoman gizi seimbang yang bisa diunduh pada tautan berikut ini:

[http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf)

**Contoh Jumlah Porsi Sehari Menurut Kecukupan Energi untuk Remaja Putri  
Usia 16-18 Tahun dalam Sehari:**

Bahan makanan	Remaja putri usia 16-18 tahun
Makanan pokok	5 Porsi
Sayuran	3 Porsi
Buah	4 Porsi
Kacang-kacangan	3 Porsi
Makanan bersumber hewani	3 Porsi
Minyak	5 Porsi
Gula	2 Porsi

Contoh ukuran porsi:

1. Nasi 1 porsi	= $\frac{3}{4}$ gelas	= 100 gr
2. Sayuran 1 porsi	= 1 gelas	= 100 gr
3. Buah 1 porsi	= 1 buah pisang ambon	= 50 gr
4. Tempe 1 porsi	= 2 potong sedang	= 50 gr
5. Daging 1 porsi	= 1 potong sedang	= 35 gr
6. Ikan segar 1 porsi	= 1/3 ekor	= 45 gr
7. Minyak 1 porsi	= 1 sendok teh	= 5 gr
8. Gula	= 1 sendok makan	= 20 gr

- 2. Hindari mengonsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak berlebih.**  
Makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit tidak menular, sehingga dianjurkan untuk dikurangi.

**Rekomendasi batasan asupan:**

Usia	Garam (per hari)	Gula (per hari)	Minyak (per hari)
7-9 tahun	1 sdt	2 sdm	5 sdt*
10 – 12 tahun	1 sdt	2 sdm	6 sdt*
13 – 15 tahun laki-laki	1 sdt	2 sdm	6 sdt*
13 – 15 tahun perempuan	1 sdt	2 sdm	5 sdt*
16 – 18 tahun laki-laki	1 sdt	2 sdm	7 sdt*
16 – 18 tahun perempuan	1 sdt	2 sdm	5 sdt*
Ibu hamil	1 sdt	2 sdm	6 sdt*

Sumber: Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan, 2014

Keterangan:

\*World Health Organization (WHO) Western Pasific Region merekomendasikan untuk menggunakan minyak yang lebih sehat seperti minyak biji bunga matahari atau minyak zaitun. Pilih makanan yang mengandung lemak tak jenuh seperti ikan tuna, alpukat, dan kacang-kacangan.

**Tahukah Anda ?**

Asupan gula, garam dan lemak berlebihan menjadi **FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR**

**Disarankan :**

Setara	Maksimal
4 sdm peres (50 gram)	4 sdm peres (50 gram)
1 sdt (5 gram)	1 sdt (5 gram)
5 sdm (67 gram)	5 sdm (67 gram)

**GULA**  
(Sumber karbohidrat)

Terdapat dalam:  
Sirup, madu, selai, es krim, cake, Nasi, roti, Kentang, bihun, mie, tepung dll

**GARAM**  
(Sumber Natrium)

Terdapat dalam:  
Kecap, saos, vetsin, margarin, mentega, keju ikan asin dll

**LEMAK**

Terdapat dalam:  
Mentega, minyak kelapa, susu full cream, daging ternak, Otak, keju, santan, makanan olahan (sisik, kornet, nugget), cake dll.

[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id) [@p2ptm](#) [@p2ptm](#) [@p2ptm](#) [@p2ptm](#) [@p2ptm](#)

## Tips Sehat Konsumsi Gula, Garam & Lemak yang Aman

- Pilihlah bahan makanan segar daripada bahan makanan kemasan atau bahan makanan yang diawetkan
- Bacalah tabel pada kemasan makanan dengan teliti dan seksama
- Hindari makanan atau minuman dengan pemanis buatan yang berlebihan
- Hindari makanan dengan kandungan natrium tinggi atau makanan yang diawetkan dan diasinkan, seperti acar asinan, makanan kaleng, dan lain-lain
- Hindari makanan yang mengandung kolesterol tinggi, seperti jeroan, udang, kepiting dan lain-lain
- Kurangi menggunakan santan dan minyak dalam mengolah makanan, biasakan memasak makanan dengan merebus, mengukus dan memanggang.
- Batasi penggunaan bumbu penyedap makanan seperti MSG (Mono Sodium Glutamat) atau yang biasa disebut dengan vetsin. Sebagai gantinya gunakan penguat rasa yang berasal dari bahan alami (bawang merah, bawang putih, daun bawang, kunyit, ketumbar, dan lain-lain)

[sehatregeriku.kemkes.go.id](http://sehatregeriku.kemkes.go.id) [@KemenkesRI](#) [@KemenkesRI](#) [@kemenkes\\_ri](#)

**GGL**

# LABEL PANGAN

## Baca Label Pangan pada kemasan pangan olahan sebelum dikonsumsi

**Pesan Kesehatan :**  
Konsumsi Gula kurang dari 54 gram, Garam (Natrium) kurang dari 2000 miligram, atau Lemak kurang dari 72 gram per orang per hari mencegah risiko Hipertensi, Stroke, Diabetes dan Serangan Jantung

**Tanggal Kadaluwarsa**  
Makanan/minuman baik digunakan sebelum tanggal yang tercantumkan

**Nama produk**  
Menyatakan jenis produk

**Komposisi**  
Bahan yang digunakan

**Informasi nilai gizi**  
Menggambarkan nilai gizi yang terkandung dalam satu kemasan makanan atau minuman, termasuk kadar Gula, Garam dan Lemak

**Keterangan Halal**  
Terdapat logo halal resmi yang dikeluarkan oleh MUI

**Izin Edar**  
Dikeluarkan oleh BPOM

**Berat/isi**  
menggambarkan berat bersih produk

**INFORMASI NILAI GIZI**

Takaran Sajian 1 kotak (125 ml)		Jumlah sajian per kemasan : 1	
		JUMLAH PER SAJIAN	
		Energi Total 100 kcal	Energi dari Lemak 25 kcal
Lemak Total	2.5 g	4 %	
Lemak Jenuh	2 g	9 %	
Kolesterol	4 mg	2 %	
Protein	4 g	7 %	
Karboidrat Total	15 g	5 %	
Gula	12 g		
Natrium	25 mg	2 %	
Kalium	160 mg	3 %	

Image by Freepik

www.p2ptm.kemkes.go.id   @p2ptm\_kemenkesRI   @p2ptm\_kemenkesRI   @p2ptm\_kemenkesRI   @p2ptm\_kemenkesRI

- Menjaga keamanan pangan seperti yang direkomendasikan juga oleh Organisasi Kesehatan Dunia/ *World Health Organization* (WHO), yaitu:

### 5 KEAMANAN PANGAN (WHO)

- 1 Cuci bersih tangan dengan sabun di air mengalir dan cuci bahan makanan yang akan diolah
- 2 Pisahkan penyimpanan serta bedakan pisau dan talenan untuk bahan makanan mentah dengan makanan matang
- 3 Memasak dengan benar dan matang terutama bahan makanan protein hewani
- 4 Simpan makanan matang pada suhu yang tepat/aman
- 5 Gunakan air dan bahan baku yang aman

**World Health Organization**

## IX. REFERENSI

1. Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pelayanan Gizi Pada Masa Tanggap Darurat COVID-19. Jakarta; 2020
2. Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. Jakarta; 2020
3. Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. Rekomendasi Pemberian Makan Bayi dan Anak Ketika Ibu Dicurigai Atau Terkonfirmasi Positif COVID-19. Jakarta; 2020.
4. Ikatan Dokter Anak Indonesia. Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Batita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi. Jakarta; 2015.
5. UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik. Ikatan Dokter Anak Indonesia. Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP ASI). Jakarta; 2019
6. Pusat Promosi Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. Keluarga Sehat Idamanku, Kota Sehat Kotaku. Jakarta; 2014
7. Kementerian Kesehatan. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta; 2014
8. Kementerian Kesehatan. Buku Panduan Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian. Jakarta; 2019
9. World Health Organization dan UNICEF. Breastfeeding Counseling: A Training Course.Trainer's Guide. 2011 10. Huelke, DF. Annu Proc Assoc Adv Automot Med. An Overview of Anatomical Considerations of Infants and Children in the Adult World of Automobile Safety Design. 1998
10. Kementerian Kesehatan. Remaja Sehat Penuh Gizi. Jakarta, 2019
11. Kementerian Kesehatan RI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180407/1825480/cegah-stunting-dengan-perbaikan-pola-makan-pola-asuh-dan-sanitasi-2/>. 26 Januari 2018.
12. Kementerian Kesehatan RI. Leaflet Stunting.
13. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pemberian Makan Bayi dan Anak. 2020.
14. World Health Organization Western Pasific Region. Pocket Guide For a healthy Diet. 2016.  
[https://iris.wpro.who.int/bitstream/handle/10665.1/12923/WPR\\_2016\\_DNH\\_004\\_eng.pdf](https://iris.wpro.who.int/bitstream/handle/10665.1/12923/WPR_2016_DNH_004_eng.pdf)



# **MATERI III:**

## **PENTINGNYA KEBERSIHAN PRIBADI DAN LINGKUNGAN DALAM KONTEKS COVID-19**

### **I. DESKRIPSI SINGKAT**

Sampai saat ini, penyelidikan awal menunjukkan bahwa Virus Corona jenis baru yang menyebabkan COVID-19 dapat ada pada tinja manusia dan di saluran air kotor dalam beberapa kasus, tetapi belum ada laporan penularan COVID-19 melalui tinja manusia maupun melalui air kotor. Selain itu, sampai dengan saat ini tidak ada bukti tentang kelangsungan hidup Virus Corona jenis baru di air atau selokan. *World Health Organization* (WHO) sedang mengkaji penelitian yang sedang berlangsung terkait cara penularan COVID-19 dan akan terus menyampaikan temuan baru dalam topik ini. Kebersihan pribadi dan lingkungan khususnya di rumah tangga sangat penting untuk mencegah penularan penyakit dari semua sumber yang menjadi tempat berkembangnya kuman atau virus. Semua tempat yang ditemukan kuman, yaitu tempat pembuangan tinja manusia, tempat pembuangan sampah dan tempat pembuangan air kotor. Meskipun belum ada bukti penularan COVID-19 melalui tinja manusia dan melalui saluran air kotor, namun langkah yang terbaik adalah tidak melakukan buang air besar sembarangan (BABS) karena BABS dapat menularkan kuman yang menyebabkan diare. Diare adalah salah satu penyakit yang mematikan untuk anak balita di Indonesia, dan seorang anak yang sering terkena diare akan mengalami kekurangan nutrisi oleh karena kurangnya kemampuan tubuh anak menyerap nutrisi dengan baik. Kemudian, dalam jangka panjang akan menyebabkan seorang anak mengalami gangguan pertumbuhan (stunting). Untuk pencegahan diare dan penularan COVID-19, maka semua orang perlu melakukan kebersihan pribadi khususnya lebih sering cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan air bersih yang mengalir dan memastikan kebersihan lingkungan rumah tangga masing-masing dengan buang air besar di WC, membuang dan memisahkan sampah khususnya sampah dari orang yang sedang sakit, menjaga kebersihan air minum dan makanan, dan memastikan tidak ada genangan air kotor di sekitar rumah.

### **II. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan pribadi dengan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan menjaga kebersihan lingkungan di rumah tangga dalam konteks COVID-19 melalui penerapan Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) 5 Pilar dan merujuk ke fasilitas kesehatan.

### **III. POKOK BAHASAN**

1. Pentingnya mengenali sumber-sumber kuman dan alur perpindahan kuman penyakit
2. Pentingnya mengenali cara-cara memutus alur perpindahan kuman penyakit dengan menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan, melalui Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM):
  - a. Stop Buang Air Besar Sembarangan
  - b. Cuci Tangan Pakai Sabun

- 
- c. Pengelolaan Air Minum
  - d. Pengamanan Sampah
  - e. Pengamanan Limbah Cair

## IV. WAKTU

Waktu penyajian: 60 menit.

## V. METODE

- Ceramah dan tanya Jawab (CTJ)
- Diskusi
- Permainan

## VI. MEDIA DAN ALAT BANTU

1. Materi presentasi.
2. Video Cuci Tangan Pakai Sabun.
3. Alat dan sarana penayangan materi presentasi: lap top, proyektor, layar proyektor, koneksi internet, ruang pertemuan virtual (contoh: zoom/ google meet/ MS Teams).
4. Modul pelatihan.

## VII. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

### Langkah 1 (10 menit):

#### Pengkondisian

1. Fasilitator menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Apabila belum pernah menyampaikan materi di kelas, mulailah dengan perkenalan diri.
2. Fasilitator menyampaikan tujuan dan pokok bahasan pembelajaran tentang pentingnya kebersihan pribadi dan lingkungan melalui pesan kunci 5 Pilar STBM dalam konteks COVID-19.

### Langkah 2 (20 menit):

#### Membahas Pokok Bahasan 1: Pentingnya Mengenali Sumber-Sumber Kuman dan Alur Perpindahan Kuman Penyakit.

1. Fasilitator bertanya kepada peserta apa saja sumber-sumber penyakit dan lokasi-lokasi sumber penyakit di sekitar kita.
2. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
3. Fasilitator mengelompokkan jawaban peserta menjadi 3 kategori: tinja, sampah, air kotor.
4. Fasilitator menanyakan kepada peserta: apakah kuman itu, apa contoh penyakit karena kuman, apa saja contoh kuman.
5. Fasilitator meminta peserta menggambar alur perpindahan kuman dari salah satu sumber tersebut (tinja atau sampah atau air kotor) ke mulut manusia dan menyebabkan sakit.

- 
6. Fasilitator membagi peserta menjadi 3 kelompok, sehingga masing-masing peserta menggambar alur penyakit menurut 1 sumber kuman yang ditugaskan padanya. Peserta diberi waktu 5 menit untuk menggambar.
  7. Fasilitator meminta peserta menunjukkan gambar masing-masing.
  8. Fasilitator minta satu peserta dari masing-masing kelompok untuk menjelaskan alur, masing-masing 2 menit.
  9. Fasilitator menunjukkan dan menjelaskan gambar alur perpindahan kuman dari tinja, sampah dan air kotor.
  11. Fasilitator menanyakan kepada peserta perilaku terkait sanitasi mana yang dominan dilakukan anak remaja dan usia sekolah dan apa penyebabnya.
  12. Fasilitator menampilkan dan menjelaskan slide presentasi perilaku sanitasi.
  13. Fasilitator memberi kesempatan pada peserta untuk bertanya dan mendiskusikan bersama peserta.

### **Langkah 3 (20 menit):**

#### **Membahas Pokok Bahasan 2:**

Pentingnya mengenali cara-cara memutus alur perpindahan kuman penyakit dengan menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan, melalui 5 Pilar Sanitasi Total Berbasis Masyarakat:

- a. Cuci Tangan Pakai Sabun
  - b. Stop Buang Air Besar Sembarangan
  - c. Pengelolaan Air Minum
  - d. Pengamanan Sampah
  - e. Pengamanan Limbah Cair
1. Fasilitator bertanya kepada peserta bagaimana cara memutus alur perpindahan kuman ke mulut manusia. Fasilitator minta peserta menggambar cara memutus alur perpindahan kuman ke mulut manusia di gambar alur penyakit yang sudah dibuat sebelumnya dalam waktu 2 menit.
  2. Fasilitator memberi kesempatan 1-2 orang peserta menunjukkan gambar dan menceritakan.
  3. Fasilitator menerima jawaban peserta.
  4. Fasilitator menunjukkan dan menjelaskan gambar cara memutus perpindahan kuman ke mulut manusia.
  5. Fasilitator menampilkan slide presentasi materi stop buang air besar sembarangan, cuci tangan pakai sabun, pengelolaan air minum dan makanan rumah tangga, pengamanan sampah rumah tangga yang termasuk limbah infeksi rumah tangga, dan pengamanan limbah cair rumah tangga.
  6. Fasilitator memberi kesempatan peserta untuk bertanya dan mendiskusikan bersama peserta.

### **Langkah 4 (10 menit):**

#### **Penutup**

1. Fasilitator memandu peserta untuk membuat rangkuman dari materi yang sudah dibahas.
2. Fasilitator melakukan evaluasi pemahaman peserta, misalnya dengan mengajukan pertanyaan seputar materi kepada peserta.

3. Fasilitator menutup materi dengan mengucapkan terima kasih dan salam.

## VIII. URAIAN MATERI

### A. Pokok Bahasan 1: Pentingnya Mengenali Sumber-Sumber Kuman dan Alur Perpindahan Kuman Penyakit dalam Konteks COVID-19

Virus, bakteri dan kuman-kuman lainnya yang menyebabkan sakit biasanya ditemukan di tinja manusia, di saluran air kotor, dan di sampah yang dihasilkan oleh orang yang sakit tersebut. Kuman-kuman ini menyebabkan berbagai penyakit misalnya diare, tipus, gatal-gatal, flu, dan lain sebagainya termasuk COVID-19, apabila masuk ke tubuh manusia. Orang yang terkena kuman tersebut akan jatuh sakit, dan bisa menularkannya ke orang lain melalui berbagai cara misalnya kontak fisik dan atau berbagi makanan yang sudah tercemar kuman.

Ada 3 hal yang menjadi sumber kuman yang perlu diwaspada, karena bukan saja menjadi sumber kuman tetapi juga menjadi tempat perkembangbiakan dan penyebaran kuman.

#### a. Tinja

Tinja merupakan sumber bakteri E-coli, penyebab penyakit diare. Selain E-coli, terdapat beberapa jenis kuman lainnya di dalam tinja yang dapat menyebabkan penyakit apabila mencemari makanan atau minuman dan dikonsumsi oleh manusia. Tinja menjadi sumber penyakit apabila terpapar di tempat terbuka oleh karena perilaku manusia yang buang air besar sembarangan.

Data terkini dari situs monitor Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) yang dimuat di situs Kementerian Kesehatan RI menunjukkan, masih ada 8,36 juta rumah tangga yang anggota keluarganya masih mempraktikkan Buang Air Besar Sembarangan (BABS) dan dari 287, 35 juta jiwa penduduk Indonesia sebanyak 33,59 juta jiwa masih melakukan BABS (data diakses per 19 Juli 2020). Penanganan tinja balita di Indonesia juga masih menjadi masalah. Menurut hasil Riskesdas tahun 2018, proporsi penanganan tinja balita di rumah tangga yang masih dibuang sembarangan, dibersihkan di sembarang tempat, dikubur dan lainnya adalah sebesar 42%. Sampai saat ini menurut data monitoring dan evaluasi STBM Kemenkes, baru ada 1 provinsi dari 34 provinsi di Indonesia yang dinyatakan Stop Buang Air Besar Sembarangan (SBS) yaitu Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### b. Sampah

Sampah menjadi tempat berkembangbiaknya kuman oleh karena semua kotoran ditumpuk di tempat sampah. Sisa-sisa makanan atau bahan makanan adalah jenis sampah yang cepat membusuk dan membuat kuman berkembang biak. Apabila ada orang yang sakit dan membuang sampahnya sembarangan, misalnya tisu bekas batuk, masker sekali pakai, atau bahkan popok sekali pakai berisi tinja dari orang yang tidak sakit sekalipun, akan mencemari semua yang ada di tempat sampah tersebut. Apabila sampah tidak dikelola dengan baik dan berceresan, maka kuman-kuman di sampah tersebut bisa berpindah dan menyebabkan penyakit lagi ke orang lain yang terkena sampah tersebut atau lewat lalat atau hewan lain yang terkena kuman dari sampah. Hasil asesmen cepat (*rapid need assessment*) WVI menunjukkan hanya 35% masyarakat yang memisahkan sampah orang yang sakit dari sampah lainnya.

### c. Air kotor

Sama seperti tempat pembuangan sampah, saluran air kotor juga menjadi tempat bersarangnya kuman-kuman penyakit. Apabila sampah dibuang sembarangan ke saluran air, atau tinja manusia dibuang langsung ke saluran air kotor, maka saluran tersebut menjadi sarang kuman. Apabila air juga tergenang, kuman menumpuk dan berkembang biak, dan binatang-binatang seperti lalat, nyamuk dan kecoa dengan mudah akan ikut memindahkan kuman tersebut ke tempat dan orang lain.

#### Pengertian kuman:

**Kuman** adalah segala jenis mikro organisme di dalam air yang dapat menyebabkan penyakit. Kuman dapat berupa virus, bakteri, jamur dan protozoa. Ukuran kuman sangat kecil, tidak dapat dilihat oleh mata langsung. **Escherichia Coli** merupakan bakteri yang dapat menghasilkan toksin sehingga menyebabkan diare. Pada saat ini dikenal 3 macam strain E. Coli yang dianggap pathogen terhadap manusia, yaitu Enteropathogenic E. Coli (EPEC), Enterotoxigenic E. Coli (ETEC), Enteroinvasive E. Coli (EIEC). Bakteri yang paling banyak digunakan sebagai indikator sanitasi adalah E. Coli, karena bakteri ini adalah bakteri komensal pada usus manusia, relative tahan hidup di air karena air merupakan medium yang ideal untuk pertumbuhan bakteri. Keberadaan E. Coli dalam air atau makanan juga dianggap memiliki korelasi tinggi dengan ditemukannya pathogen. Adanya E. Coli dalam air minum menunjukkan bahwa air minum tersebut pernah terkontaminasi kotoran manusia dan mungkin dapat mengandung pathogen usus. Oleh karenanya standar air minum mensyaratkan E. Coli harus absen dalam 100 ml.

Contoh Penyakit yang Disebabkan oleh Kuman (Mikroorganisme)		
Mikroorganisma	Jenis kuman penyakit	Nama penyakit
Virus	Rotavirus	Diare
	Hepatitis A	jaundice
	Entrovirus	Meningitis
	Poliovirus	Polio
Bakteri	Escherichia Coli	Diare
	Salmonella typhi	Tipus
	Salmonella paratyphi	Paratipus
	Shigella sp.	Disentri
	Salmonella sp.	Tipus
	Vibrio kolera	Kolera
Protozoa	Giardia	Giardia
	Entamoeba histolytica	Amoebiosis

Sumber: Wahana Visi Indonesia, 2017

Jumlah penyakit/ infeksi adalah 34 jenis dari air dan 28 jenis dari sanitasi (Sphere, 2018). Menurut hasil Riskesdas, prevalensi diare berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan di Indonesia meningkat yaitu 4,5 % (tahun 2013) menjadi 6,8% (tahun 2018). Bahkan peningkatan yang lebih besar terjadi pada balita, yaitu 2,4% (tahun 2013) menjadi 11% (tahun 2018).

Penyakit diare selalu dalam posisi lima besar penyakit di masyarakat dan menjadi kontributor yang cukup besar terhadap terjadinya kematian penduduk. Penyakit infeksi seperti diare dapat mempengaruhi asupan makan anak serta berakibat pada kegagalan pertumbuhan anak.

Infeksi tersebut membuat gizi sulit diserap oleh tubuh karena adanya gangguan saluran pencernaan, yang membuat energi untuk pertumbuhan teralihkan kepada perlawanan tubuh menghadapi infeksi. Selain itu, saat anak sakit, lazimnya selera makan mereka pun berkurang, sehingga asupan gizi makin rendah. Semakin sering seorang anak menderita diare, maka semakin besar pula risiko terjadinya *stunting* pada anak. Hubungan tersebut dapat dilihat pada diagram berikut ini:

Dalam profil kesehatan Indonesia tahun 2019 yang dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan, diare menjadi salah satu penyebab kematian anak balita usia 12-59 bulan yaitu sebanyak 314 anak.

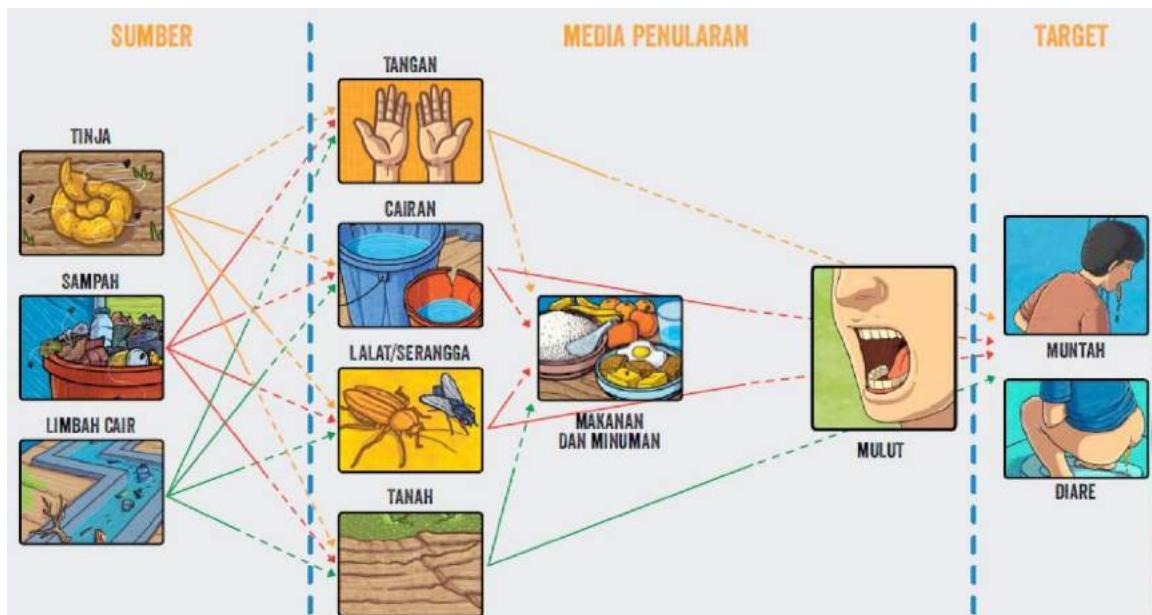
**Tabel Parameter Wajib Kualitas Air minum**

Jenis Parameter	Satuan	Kadar maksimum yang diperbolehkan
<b>Parameter yang berhubungan langsung dengan kesehatan</b>		
a. Parameter Mikrobiologi		
1. E.Coli	jumlah per 100 ml sampel	0
2. Total Bakteri Koliform	jumlah per 100 ml sampel	0
<b>b. Kimia an-organik</b>		
1. Arsen	mg/l	0.01
2. Fluorida	mg/l	1.5
3. Total Kromium	mg/l	0.05
4. Kadmium	mg/l	0.003
5. Nitrit	mg/l	3
6. Nitrat	mg/l	50
7. Sianida	mg/l	0.07
8. Selenium	mg/l	0.01

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan No. 492 tahun 2010 tentang Persyaratan Kualitas Air Minum.

No.	Parameter	Kadar maksimal yang diperbolehkan
1.	Air Minum E. Coli atau Fecal Coli	0
2.	Air yang masuk dalam sistem distribusi E. Coli atau Fecal Coli Total bakteri coliform	0 0
3.	Air pada sistem distribusi E. Coli atau Fecal Coli Total bakteri coliform	0 0

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan No. 492 tahun 2010 tentang Persyaratan Kualitas Air Minum.



Sumber: Kemenkes dan Jejaring AMPL 2018, STBM dalam Kebencanaan

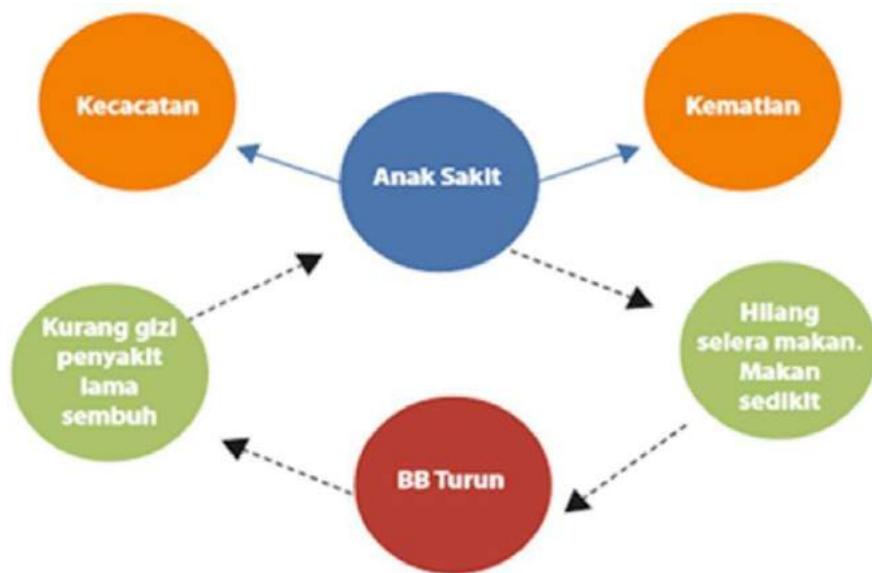
## B. Pokok Bahasan 2: Pentingnya Mengenali Cara-Cara Memutus Alur Perpindahan Penyakit dengan Menjaga Kebersihan Pribadi dan Lingkungan, Melalui 5 Pilar Sanitasi Total Berbasis Masyarakat dalam Konteks COVID-19

Perpindahan kuman penyakit dapat dicegah melalui perilaku kebersihan pribadi dan lingkungan. Alur penyakit dapat diputuskan dengan menerapkan 5 Pilar Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) dalam kehidupan sehari-hari. Disebut berbasis masyarakat karena diperlukan upaya masyarakat bersama-sama, gotong-royong di lingkungan rumah tangga dan masyarakat, untuk menciptakan kondisi lingkungan yang bersih dan aman sehingga penularan penyakit dapat dicegah. STBM bertujuan untuk mewujudkan perilaku

masyarakat yang higienis dan saniter secara mandiri dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya (Permenkes NO.3 tahun 2014). Kelima pilar tersebut adalah:

- a. Stop Buang Air Besar Sembarangan
- b. Cuci Tangan Pakai Sabun
- c. Pengelolaan Air Minum
- d. Pengamanan Sampah
- e. Pengamanan Limbah Cair (air kotor)

Cara pemutusannya adalah sebagai berikut:



Gambar: Pemutusan Alur Penyakit

(Sumber: Kemenkes dan Jejaring 2018, STBM dalam Kebencanaan)

### 1. Stop Buang Air Besar Sembarangan

Dengan Stop BABS, maka jalur kuman yang berasal dari tinja dapat diputus sehingga tidak lagi mencemari diri sendiri dan lingkungan di sekitar rumah. Stop BABS adalah dengan melakukan BAB di WC yang mempunyai lubang penampungan tinja tertutup sehingga lalat atau binatang-binatang lainnya tidak dapat menyentuh tinja. Lubang penampungan tinja bisa berupa lubang resapan tinja ataupun berupa tangki septik. Pemerintah Indonesia mengupayakan supaya masyarakat menggunakan WC leher angsa dengan tangki septic atau standar minimal WC leher angsa dengan tangki resapan apabila di pedesaan. Apabila menggunakan tangki resapan, maka jarak minimal adalah 10meter dari sumber air sumur apabila menggunakan air sumur. Siram dan bersihkanlah WC secara teratur supaya tetap aman digunakan. Apabila di rumah tangga ada yang menggunakan popok kain atau popok sekali pakai, buanglah tinja di popok tersebut ke dalam lubang WC, dibersihkan dari sisa tinja sebelum diletakkan di tempat sampah tertutup.

## 2. Cuci Tangan Pakai Sabun

Bila dilihat dari praktik cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan benar pada penduduk berusia di atas 10 tahun menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), terjadi kenaikan yaitu 47% (tahun 2013) menjadi 49,8% (tahun 2018). Walau terjadi kenaikan tapi proporsinya masih di bawah 50%. Selain mencegah terjadinya diare, perilaku CTPS sangat penting dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19. Cuci tangan pakai sabun terbukti efektif mencegah penularan virus corona karena tangan yang bersih setelah dicuci pakai sabun dapat mengurangi risiko masuknya virus ke dalam tubuh mengingat:

- a. Tanpa disadari, orang sering menyentuh mata, hidung, dan mulut sehingga dapat menyebabkan virus masuk ke dalam tubuh
- b. Virus corona dari tangan yang tidak dicuci dapat berpindah ke benda lain atau permukaan yang sering disentuh seperti pegangan tangga atau eskalator, gagang pintu, permukaan meja, atau mainan sehingga menimbulkan risiko penyebaran virus kepada orang lain.

Inilah sebabnya penting untuk mencuci tangan secara teratur dengan sabun dan air bersih mengalir, atau membersihkannya dengan cairan antiseptik berbahan dasar alkohol. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir.

### 1) Prinsip dalam mencuci tangan pakai sabun

- Mencuci tangan dengan air saja tidaklah cukup untuk mematikan kuman penyebab penyakit. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir adalah cara yang paling hemat biaya untuk melindungi kita dari penyakit menular, termasuk COVID-19. Bila tidak ada keran, kita bisa menggunakan timba/ gayung atau wadah lain untuk mengalirkan air.
- Mencuci tangan pakai sabun selama minimal 40-60 detik dan dengan mengikuti semua langkah yang dianjurkan terbukti efektif mematikan kuman penyakit.
- Mencuci tangan pakai sabun dapat efektif bila tersedia sarana CTPS, dilakukan pada waktu-waktu penting, dan dilakukan dengan cara yang benar.

Cara cuci tangan pakai sabun:

1. Basahi tangan dengan air bersih.
2. Gunakan sabun pada tangan secukupnya.
3. Gosok telapak tangan yang satu ke telapak tangan lainnya.
4. Gosok punggung tangan dan sela jari.
5. Gosok telapak tangan dan sela jari dengan posisi saling bertautan.
6. Gosok punggung jari ke telapak tangan dengan posisi jari saling bertautan.
7. Genggam dan basuh ibu jari dengan posisi memutar.
8. Gosok bagian ujung jari ke telapak tangan agar bagian kuku terkena sabun.
9. Gosok pergelangan tangan.
10. Gosok tangan yang bersabun dengan air bersih mengalir.
11. Keringkan tangan dengan lap sekali pakai atau tissue
12. Bersihkan pemutar keran air dengan lap sekali pakai atau tisu

## 2) Mencuci tangan dengan cairan pembersih tangan

Mencuci tangan menggunakan cairan pembersih tangan dapat dilakukan dalam situasi tertentu dimana sabun dan air bersih tidak tersedia. Agar hasilnya efektif, cairan pembersih tangan yang digunakan hendaknya mengandung alkohol dengan kadar minimal 60%.

Cara memakai cairan pembersih tangan:

1. Oleskan cairan pembersih tangan ke salah satu telapak. Bacalah label produk yang digunakan untuk mengetahui jumlah yang mesti digunakan sekali pakai.
2. Gosok kedua tangan
3. Gosokkan cairan ke seluruh telapak tangan, punggung tangan, dan jari sampai cairan pada tangan Anda mengering. Lakukan tahap ini selama sekitar 20 detik.



Mencuci tangan pakai sabun dan air bersih akan memberi manfaat yang berbeda dari cairan pembersih tangan berbasis alkohol. Sabun dan air bersih dapat menghilangkan semua jenis kuman dari tangan, sedangkan cairan pembersih tangan berbasis alkohol hanya bisa mengurangi jumlah kuman tertentu di kulit. Selain itu, cairan pembersih tangan hanya dapat digunakan bila tangan kita tidak kotor dan berminyak. Cairan pembersih tangan berbasis alkohol juga tidak bisa menghilangkan jenis kuman norovirus, Cryptosporidium, dan Clostridioides difficile yang dapat menyebabkan sakit antara lain diare dan sakit perut serta bahan kimia berbahaya seperti pestisida dan logam berat.

## Waktu penting untuk membersihkan tangan:



### Sabun dan Air Bersih

- Sebelum makan
- Sesudah buang air besar dan menggunakan toilet
- Sebelum memegang bayi
- Sesudah mengganti popok, menceboki / membersihkan anak yang telah menggunakan toilet
- Sebelum, selama, dan setelah menyiapkan makanan
- Selama pandemi:
  - Setelah bersin dan batuk
  - Sebelum menyentuh mata, hidung, atau mulut Anda
  - Setelah menyentuh permukaan benda termasuk gagang pintu, meja, dll
  - Sebelum dan sesudah merawat seseorang yang sedang muntah atau diare
  - Sebelum dan sesudah merawat luka
  - Setelah menyentuh hewan, pakan ternak, atau kotoran hewan
  - Setelah menyentuh sampah
  - Jika tangan Anda terlihat kotor atau berminyak
  - Sebelum dan sesudah mengunjungi teman, keluarga, atau kerabat yang di rumah sakit atau panti jompo



### Cairan Pembersih Tangan Berbasis Akohol (Hand Sanitizer)

- Sebelum dan setelah menyentuh permukaan benda, termasuk gagang pintu, meja, dll
- Sebelum masuk dan segera setelah keluar dari fasilitas umum, termasuk kantor, pasar, stasiun, dll
- Sebelum dan sesudah mengunjungi teman, keluarga, dan kerabat di rumah sakit atau panti jompo



**JANGAN** gunakan pembersih tangan jika tangan Anda terlihat kotor atau berminyak — misalnya, setelah berkebun, memancing, atau berkemah.

### 3. Pengelolaan air minum dan makanan rumah tangga

Air dan makanan yang masuk ke dalam tubuh sangat cepat menimbulkan reaksi di dalam tubuh. Apabila air minum dan makanan tercemar kuman, maka seseorang bisa segera jatuh sakit. Ada 2 hal yang perlu diperhatikan terkait air minum dan makanan, yaitu:

#### 1) Pengolahan **air** minum dan makanan:

- a. Memastikan air yang diminum adalah air yang bersih dan sudah diolah. Apabila air keruh, perlu diendapkan dulu beberapa lama supaya bersih. Pengolahan air minum bisa berupa: merebus air sampai mendidih minimal 1-3 menit, menggunakan air kemasan atau air isi ulang yang resmi, menggunakan saringan keramik, menggunakan klorin, dll, yang mudah digunakan dan tersedia di lingkungan masing-masing.
- b. Menggunakan bahan makanan yang bersih sebelum diolah, dan yang tidak kedaluwarsa.

#### 2) Penyimpanan air minum dan makanan:

- a. Menggunakan wadah air minum yang tertutup rapat dan bermulut kecil.
- b. Menggunakan wadah makanan yang tertutup atau menggunakan pelindung makanan (tudung saji).
- c. Membersihkan wadah penyimpanan air minum dan makanan secara teratur.
- d. Menyimpan peralatan makan dan minum di tempat yang bersih dan tertutup.

#### 4. Pengamanan sampah rumah tangga

Sampah menjadi salah satu tempat bersarang dan berkembangnya kuman, maka perlu pengelolaan di rumah tangga, minimal dengan melakukan:

- a. Memisahkan sampah yang cepat membusuk seperti sisa makanan dari sampah yang tidak cepat membusuk seperti kertas, plastik, dll.
- b. Membuat tempat sampah yang terpisah dan tertutup, baik di rumah atau di lingkungan.
- c. Memisahkan sampah bekas orang sakit, yang merupakan limbah infeksius rumah tangga, misalnya tisu, masker, pembalut, popok kain sekali pakai, perban, dll dari sampah lainnya.
- d. Mengupayakan ada tempat sampah yang terpusat di komunitas.
- e. Jika memungkinkan, membuat lokasi pengumpulan sampah yang bisa didaur ulang atau yang bernilai ekonomis untuk kemudian dijual atau dimanfaatkan bersama masyarakat.
- f. Mengupayakan perilaku 3R (mengurangi sampah, menggunakan kembali, dan mendaur ulang).

### Jenis Limbah Infeksius Rumah Tangga dan Penanganannya

> Limbah Infeksius:

Kain Kasa	Tisu	Kapas
Alat Pelindung Diri	Sarung Tangan	Masker
Pembalut	Popok	
Sisa Bahan Makanan	Sisa Makanan	Kardus/Plastik Makanan Kemasan

Masukkan ke dalam kantong kuning dalam tempat sampah tertutup

1. APD, sarung tangan dan masker dibalik, setelah dipakai.  
2. Dirusak dengan cara digunting kemudian dilipat.  
3. Lakukan disinfeksi: direndam atau disemprot cairan disinfektan atau air sabun  
4. Masukkan ke dalam kantong sampah, tutup rapat, kemudian beri tanda.

1. Bersihkan tinja pada popok sekali pakai dengan membuangnya di jamban yang terhubung dengan tangki septic  
2. Bungkus popok yang sudah dibersihkan & pembalut sekali pakai dengan kertas bekas  
3. Masukkan ke dalam kantong kuning dalam tempat sampah tertutup

1. Masukkan sisa bahan makanan, sisa makanan, kardus/plastik kemasan makanan, ke dalam salah satu bekas kardus/plastik yang ada  
2. Masukkan ke dalam kantong kuning dalam tempat sampah tertutup.

Catatan: Pada saat menangani limbah infeksius diatas, selalu gunakan masker, sarung tangan plastik, cuci tangan pakai sabun, serta mandi setelahnya.

> Limbah Infeksius Benda Tajam:

Jarum Suntik	Alat Infus	Bekas Rapid Test
--------------	------------	------------------

1. Masukkan semua limbah infeksius benda tajam, ke dalam salah satu bekas kardus/plastik yang ada  
2. Masukkan ke dalam kantong kuning dalam tempat sampah tertutup

Catatan: semua limbah infeksius benda tajam bekas perawatan ODP atau PDP Ringan di rumah yang dilakukan oleh petugas kesehatan, langsung dibawa kembali oleh petugas kesehatan.

Sumber: Kemenkes dan KemenLHK, 2021

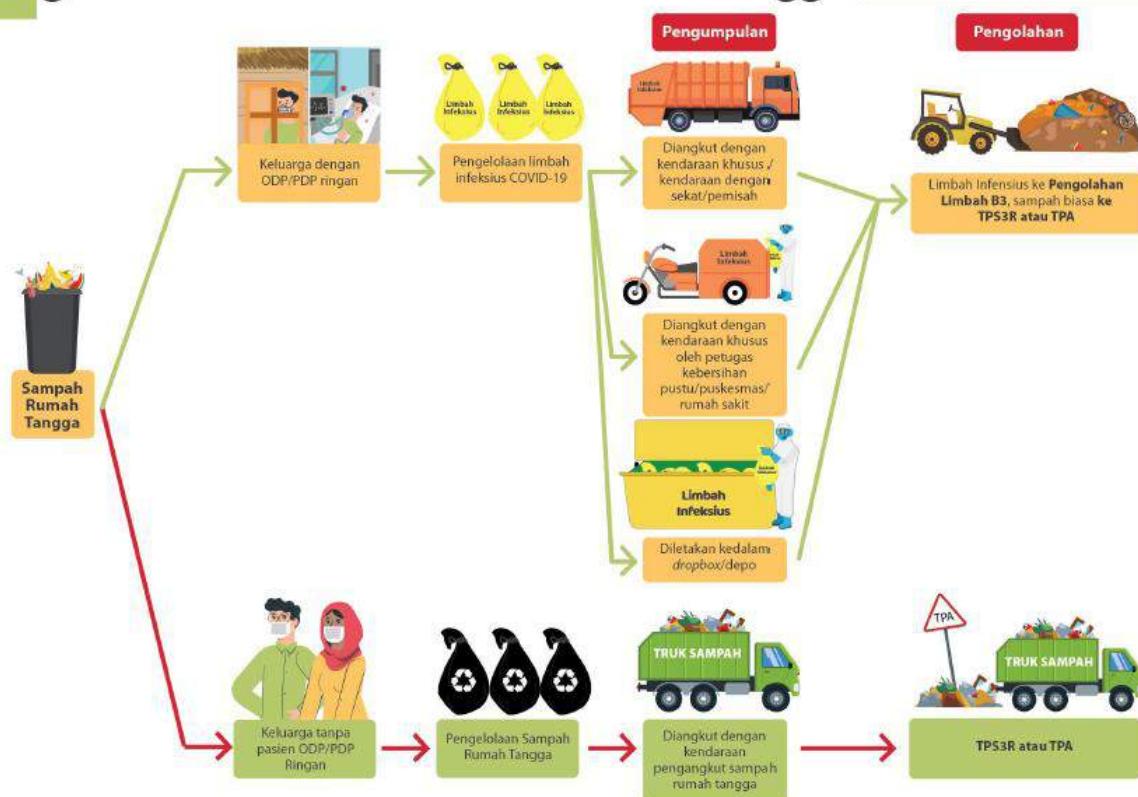
## 5. Penanganan limbah cair rumah tangga

Limbah cair atau saluran air kotor yang berasal dari kamar mandi, air bekas cuci tangan, air bekas mencuci baju dan air yang digunakan untuk kebersihan sehari-hari, sebaiknya dialirkan ke tempat yang tertutup dan meresap ke dalam tanah. Apabila di saluran ini ada pembuangan dari WC, maka saluran air ini menjadi sangat rawan penyakit. Nyamuk dan serangga lainnya bisa bersarang di kumpulan air kotor dan berpindah ke tempat lain. Apabila air cuci tangan juga mengandung kuman, maka ada kemungkinan kuman-kuman yang tidak mati oleh sabun akan berkembang di saluran air kotor.

Beberapa hal yang perlu dilakukan untuk mengamankan limbah cair adalah:

- Membuat saluran pembuangan dan atau resapan untuk limbah cair rumah tangga untuk menghindari air kotor tergenang
- Membersihkan saluran air kotor secara berkala dari sampah dan sisa-sisa makanan yang mungkin terbuang ke saluran air ketika mencuci piring atau menyiapkan makanan supaya tidak terjadi penyumbatan.

## Pengelolaan Limbah Infeksius Rumah Tangga



Sumber: Kemenkes dan KemenLHK, 2021

## Catatan Tambahan (Jika Diperlukan oleh Fasilitator):

### Pengelolaan tinja bayi dan lansia yang ada di popok:

1. Tinja dimasukkan ke kloset.
2. Sisa tinja di popok jika ada, bersihkan menggunakan sikat.
3. Bila menggunakan popok cuci ulang maka dicuci dengan sabun lalu dibilas bersih kemudian dikeringkan.
4. Jika menggunakan popok sekali pakai, digulung dengan baik lalu dibuang ke tempat sampah atau dikubur.
5. Sikat yang digunakan dibersihkan dengan air mengalir dan sabun.

### Beberapa metode pengolahan air minum di rumah tangga:

- a. Mencampurkan 2 gram hingga 5 gram klorin (kaporit) pada air sebanyak 1000 liter (1 meter kubik) sehingga akan terjadi kandungan klorin di air sebanyak 0,2 hingga 0,5 milligram pada tiap 1 liter air. Atau mencampurkan tablet atau cairan klorin ke air mentah sesuai instruksi dan dosis dalam kemasan klorin.
- b. Merebus air hingga suhu 100 derajat Celcius untuk membunuh virus/ bakteri/ kuman lainnya, selama minimal 1-3 menit setelah mendidih.
- c. Memasukkan air bersih mentah ke saringan keramik, contoh Nazava, Pelita Indonesia.
- d. Memasukkan air bersih mentah ke dalam botol bening bersih tanpa label, lalu dijemur minimal 6 jam di bawah matahari atau 2 hari dalam cuaca mendung. Disebut metode SODIS (*Solar Disinfection*). Sinar UV matahari membunuh kuman di air dengan menembus botol bening wadah air minum yang dijemur tersebut.
- e. Mencampur air keruh dengan bubuk penjernih (PUR), sehingga terjadi penggumpalan dan pengendapan kotoran, dan setelah disaring menghasilkan air minum yang jernih. Umumnya digunakan saat bencana atau banjir.

### Cuci Tangan Pakai Sabun

- Mengutamakan CTPS daripada penggunaan *hand sanitizer* untuk menghindari tangan kering dan melepaskan keseluruhan kuman dan lemak-lemak di tangan.
- Semua bahan yang bersabun bisa digunakan untuk CTPS, misalnya *shampoo*, sabun batang, sabun cair, termasuk pencuci piring dan deterjen pencuci baju yang telah dicairkan, sesuai keterjangkauan keluarga.
- Perlu memastikan tangki keran air bersih dengan mencucinya menggunakan sabun dan air agar bakteri atau virus tidak menempel di tangan atau keran air.
- Agar hasilnya efektif, cairan pembersih tangan (*hand sanitizer*) yang digunakan hendaknya mengandung alkohol dengan kadar minimal 60% (dan beberapa bahan dasar mengandung surfaktan, emulsion gel agent, dan gliserin). Bisa juga ditambahkan aroma pewangi untuk menghasilkan aroma pada *hand sanitizer*, jika dibutuhkan. Jenis alkohol sebagai bahan *hand sanitizer* ini berbeda dengan minuman keras dan bisa digunakan bagi umat Muslim.

## **IX. REFERENSI**

1. Kementerian Kesehatan. Permenkes No.3/2014 tentang Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM). Jakarta; 2014.
2. Kementerian Kesehatan. Dashboard Monev STBM <http://monev.stbm.kemkes.go.id/monev/>. (Diakses 19 Juli 2020)
3. Kementerian Kesehatan. Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2019. Jakarta; 2020.
4. WHO Indonesia. Pertanyaan dan jawaban terkait Virus Corona . <https://www.who.int/indonesia/news/novel-Virus+Corona/qa-for-public> (Diakses 19 Juli 2020).
5. Kementerian Kehutanan dan Lingkungan Hidup RI, Kementerian Kesehatan RI, Jejaring AMPL. Ayo Kita Kelola Limbah Infeksius Rumah Tangga Dengan Aman. [https://www.unicef.org/indonesia/media/7441/file/Pocket%20book%20for%20infectious%20waste%20management%20\(Indonesian\).pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/7441/file/Pocket%20book%20for%20infectious%20waste%20management%20(Indonesian).pdf). Jakarta; 2021.
6. Kementerian Kesehatan. Modul Pelatihan STBM stunting. Jakarta; 2019.
7. Kementerian Kesehatan dan Jejaring AMPL. Media KIE STBM dalam Kebencanaan, Jakarta; 2018.
8. Direktorat Kesehatan Lingkungan, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. Jakarta; 2020.
9. World Health Organization. Guidelines on Sanitation and Health. 2018.
10. Kementerian Kesehatan. Data M&E STBM. [http://stbm.kemkes.go.id/review\\_stbm/findings.html](http://stbm.kemkes.go.id/review_stbm/findings.html). Diakses 18 Februari 2021.
11. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pemberian Makan Bayi dan Anak. 2020
12. WHO UNICEF, Water, sanitation, hygiene and waste management for the COVID-19 virus: interim guidance, 19 March 2020
13. The Sphere Handbook, 2018 Edition
14. Modul Pelatihan Pengelolaan Air Minum Rumah Tangga (PAM RT), Wahana Visi Indonesia, 2017.



# **MATERI IV:**

## **PENCEGAHAN ANEMIA DAN MANAJEMEN**

### **KEBERSIHAN MENSTRUASI**

#### **I. DESKRIPSI SINGKAT**

Anemia Defisiensi Besi (ADB) merupakan masalah defisiensi gizi yang paling sering terjadi pada anak di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Penyakit ini disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh penderita. Secara epidemiologi, prevalensi tertinggi ditemukan pada akhir masa bayi dan awal masa kanak-kanak diantaranya karena terdapat defisiensi besi saat kehamilan dan percepatan tumbuh masa kanak-kanak yang disertai rendahnya asupan besi dari makanan, atau karena penggunaan susu formula dengan kadar besi kurang. Selain itu ADB juga banyak ditemukan pada masa remaja akibat percepatan tumbuh, asupan besi yang tidak adekuat dan diperberat oleh kehilangan darah akibat menstruasi pada remaja putri. Pada masa pandemi COVID-19 ini, orang tua/ pengasuh remaja putri perlu memastikan pencegahan anemia dan manajemen kebersihan menstruasi remaja putri. Orang tua perlu memberikan edukasi mengenai menstruasi kepada anak perempuan dan anak laki-laki mereka sebelum usia 10 tahun. Mengutip dari berita di Kompas. com (3/11/2020), Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG(K) menyarankan agar edukasi menstruasi diberikan ketika anak mendekati usia delapan tahun.

#### **II. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan cara pencegahan anemia dan manajemen kebersihan menstruasi remaja putri dalam konteks COVID-19.

#### **III. POKOK BAHASAN**

1. Pencegahan anemia remaja putri.
2. Manajemen kebersihan menstruasi remaja putri.

#### **IV. WAKTU**

Waktu penyajian: 45 menit.

#### **V. METODE**

- Ceramah dan Tanya Jawab (CTJ).
- Diskusi.

#### **VI. MEDIA DAN ALAT BANTU**

1. Materi presentasi.
2. Video “Siapa Bilang Menstruasi Hanya Urusan Remaja Putri?”.
3. Alat dan sarana penayangan materi presentasi: lap top, proyektor, layar proyektor, koneksi internet, ruang pertemuan virtual (contoh: zoom/ google meet/ MS Teams).

- 
4. Modul pelatihan.

## VII. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

### Langkah 1 (10 menit):

#### Pengkondisian

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Apabila belum pernah menyampaikan materi di kelas, mulailah dengan perkenalan diri.
2. Fasilitator menyampaikan tujuan dan pokok bahasan pembelajaran tentang pencegahan anemia dan manajemen kebersihan menstruasi remaja putri dalam konteks COVID-19.

### Langkah 2 (10 menit):

#### Membahas Pokok Bahasan 1: Pencegahan Anemia Remaja Putri

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menampilkan slide presentasi Ada Apa Dengan Anemia. Fasilitator minta salah seorang peserta untuk membaca materi presentasi tentang apa itu anemia dan bagaimana kondisi tubuh ketika mengalami anemia.
2. Fasilitator menampilkan dan menjelaskan slide presentasi Akibat Anemia dan Solusinya.
3. Fasilitator bertanya kepada peserta mengapa perlu mencegah anemia pada remaja putri.
4. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
5. Fasilitator menampilkan materi presentasi pencegahan anemia pada remaja putri. Fasilitator mengajak peserta untuk diskusi.
6. Fasilitator minta peserta membagikan pengalaman bagaimana pemberian tablet tambah darah (TTD) remaja putri saat pandemi COVID-19?
7. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
8. Fasilitator menampilkan materi presentasi Pemberian TTD saat pandemi COVID-19
9. Fasilitator menampilkan materi presentasi Bagaimana Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dan Bagaimana Mengatasi Efek Samping dari Minum TTD?
10. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan mendiskusikan bersama peserta.

### Langkah 3 (15 menit):

#### Membahas Pokok Bahasan 2: Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator meminta peserta yang bersedia membagikan pengalamannya ketika memberitahu orang tua bahwa mereka menstruasi. Fasilitator mempersilakan 1-2 orang peserta bila ada yang berkenan untuk berbagi pengalaman mereka tersebut.
2. Fasilitator menerima semua cerita dari peserta.
3. Fasilitator bertanya kepada peserta apa yang perlu dilakukan untuk dapat menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

- 
4. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
  5. Fasilitator mengajak peserta untuk diskusi.
  6. Fasilitator menampilkan materi manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri.
  7. Fasilitator membagi peserta menjadi 3 kelompok untuk bermain Mitos Atau Fakta. Fasilitator menyampaikan bahwa fasilitator akan menampilkan 3 pernyataan secara bertahap. Masing-masing kelompok diminta untuk memberi pendapat terhadap 1 pernyataan dan kelompok lainnya diminta memberi tanggapan atas pendapat kelompok tersebut.
  8. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta.
  9. Fasilitator menampilkan jawaban Mitos Atau Fakta.
  10. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi.
  11. Fasilitator bertanya kepada peserta mengapa anak laki-laki perlu tahu tentang menstruasi.
  12. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta
  13. Fasilitator menampilkan slide presentasi Mengapa Anak Laki-laki perlu tahu tentang menstruasi. Fasilitator menyampaikan bahwa di kalangan remaja, menstruasi tidak hanya menjadi perhatian remaja putri melainkan juga remaja laki-laki, bahkan tidak jarang bahwa remaja putri menjadi bahan ejekan dari teman-temannya. Fasilitator menyampaikan bahwa anak laki-laki juga perlu tahu tentang menstruasi supaya mereka dapat berlaku sopan dan menghargai perempuan serta mengingatkan mereka bahwa ibu mereka juga dulunya anak perempuan yang mengalami menstruasi seperti teman perempuan mereka.
  14. Fasilitator menanyakan apa yang perlu dilakukan oleh anak laki-laki supaya bisa mendukung remaja putri yang menstruasi.
  15. Fasilitator menerima semua jawaban peserta.
  16. Fasilitator mengajak peserta untuk diskusi dan menampilkan video "Siapa Bilang Menstruasi Hanya Urusan Remaja Putri?"
  17. Fasilitator menampilkan materi presentasi Apa Yang Perlu Dilakukan Anak laki-laki Untuk Mendukung Remaja Putri Yang Menstruasi.
  18. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan mendiskusikan bersama peserta

#### **Langkah 4 (10 menit):**

##### **Penutup**

1. Fasilitator memandu peserta untuk membuat rangkuman dari materi yang sudah dibahas.
2. Fasilitator melakukan evaluasi pemahaman peserta, misalnya dengan mengajukan pertanyaan seputar materi kepada peserta.
3. Fasilitator menutup materi dengan mengucapkan terima kasih dan salam.

## **VIII. URAIAN MATERI**

### **A. Pokok Bahasan 1: Pencegahan Anemia pada Remaja Putri**

Pada masa pandemi COVID-19, kondisi anemia berpotensi untuk menurunkan daya tahan tubuh dan berisiko terkena infeksi, termasuk infeksi Virus Corona. **Anemia** adalah kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin kurang dari jumlah normal. Saat anemia, badan terasa lemah, lesu, dan mudah capek, yang juga dikenal dengan istilah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah,

Lalai), disertai pusing ('kepala terasa berputar'), mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, serta sulit konsentrasi karena kadar oksigen dalam jaringan otak dan otot kurang dari seharusnya.



Sumber: Kemendikbud, 2019

Remaja putri usia 12 – 18 tahun tetap harus mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin, sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuhnya.

Pemberian suplementasi TTD sebanyak satu tablet setiap minggu selama 52 minggu (satu tahun) bertujuan untuk pencegahan anemia gizi remaja putri dan meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, serta meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh.

TTD untuk remaja putri (rematri) tetap diberikan walau ada kebijakan belajar dari rumah (BDR). Pemberian TTD dapat dilakukan:

- Melalui Fasyankes setelah siswa melakukan koordinasi dengan guru dan bidan/ tenaga gizi.
- Melalui sekolah bila TTD diberikan sebelum sekolah memberlakukan BDR.
- Secara mandiri dengan remaja putri membeli TTD yang sesuai atau setara komposisinya dengan TTD Program.
- Untuk remaja putri dengan kategori suspek dan terkonfirmasi positif, pemberian TTD ditunda dan dikonsultasikan ke dokter untuk jadwal konsumsinya.
- Kementerian Kesehatan sudah menyediakan aplikasi CERIA (Cegah Anemia Remaja Indonesia) dan buku Rapor Kesehatanku yang bisa digunakan untuk memantau konsumsi TTD pada rematri.

Efek samping yang mungkin timbul dari mengonsumsi TTD yaitu nyeri/ perih di ulu hati, mual serta tinja berwarna kehitaman (yang berasal dari sisa zat besi yang dikeluarkan oleh tubuh melalui feses). Efek samping tidak dialami oleh setiap orang dan akan hilang dengan sendirinya. Remaja putri dianjurkan untuk minum TTD setelah makan dengan makanan bergizi seimbang untuk mengurangi efek samping.

Selain minum TTD, untuk pencegahan anemia remaja putri perlu makan makanan bergizi seimbang, khususnya makanan bersumber protein, kaya zat besi; mengurangi asupan makanan mengandung tinggi gula, garam dan lemak; dan tidak mengkonsumsi TTD bersamaan dengan minuman yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh, kopi dan susu. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, TTD dapat dikonsumsi bersama makanan atau minuman bersumber vitamin C.



Sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

**B. Pokok Bahasan 2: Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri**

**Menstruasi** adalah suatu proses darah keluar dari dalam rahim. Proses ini terjadi karena luruhnya lapisan dinding rahim bagian dalam yang mana mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Perempuan mengalami menstruasi pertama biasanya mulai terjadi pada usia 10-15 tahun. Darah yang keluar dari rahim perlu dibersihkan untuk menjaga kesehatan reproduksi. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan perempuan pada saat menstruasi. Orang tua perlu memberikan edukasi mengenai menstruasi kepada anak perempuan dan anak laki-laki mereka sebelum usia 10 tahun. Mengutip dari berita di Kompas.com (3/11/2020), Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG(K) menyarankan agar edukasi menstruasi diberikan ketika anak mendekati usia delapan tahun.

Mengelola menstruasi dengan cara yang bermartabat adalah hak asasi bagi perempuan, baik dewasa maupun anak-anak. Setiap tanggal 28 Mei diperingati sebagai Hari Kebersihan Menstruasi Sedunia. Ini sebagai upaya untuk mempromosikan pengelolaan kebersihan dan kesehatan perempuan pada saat menstruasi, sehingga sudah bisa diterapkan sejak usia remaja agar dapat pembiasaan hingga mereka dewasa kelak. Banyak anak perempuan belum

memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi mereka adalah proses biologis yang normal dan mereka justru baru mengenalnya pada saat menarke (menstruasi pertama).

Ada beberapa mitos yang beredar mengenai menstruasi. Berikut ini beberapa mitos dan fakta mengenai menstruasi:

**Mitos dan Fakta Menstruasi**

**Katanya** **Faktanya**

- Tidak boleh keramas saat menstruasi
- Saat menstruasi perempuan justru disarankan untuk **ekstra menjaga kebersihan tubuhnya termasuk rambut**. Rambut bersih justru meningkatkan percaya diri, kita merasa bersih dan wangi.

**Katanya** **Faktanya**

- Minum soda mempercepat menstruasi
- Belum ada penelitian yang membuktikan minuman ber soda dapat mempercepat menstruasi. Minuman bersoda hanya dapat membuat seseorang **merasa lebih segar**. Tapi tidak disarankan untuk mengonsumsi minuman bersoda secara rutin dalam jangka panjang karena dapat **mempengaruhi keseimbangan nutrisi** dalam tubuh yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

**Katanya** **Faktanya**

- Tidak boleh mengunting kuku dan memotong rambut saat menstruasi
- Memotong kuku dan memotong rambut adalah **bagian dari kebersihan diri** dan dapat dilakukan kapan saja, termasuk pada saat menstruasi.

#MHD2020 #MenstruasiSaatPandemi 28 Mei HARI KEBERSIHAN MENSTRUASI

**Mitos dan Fakta Menstruasi**

**Katanya** **Faktanya**

- Dilarang makan daging dan ikan ketika menstruasi
- Mitos ini justru berakibat buruk bagi kesehatan perempuan yang **memerlukan nutrisi, khususnya zat besi** ketika menstruasi. Perbaiklah asupan makanan dengan kandungan gizi dan protein yang tinggi pada saat menstruasi, seperti sayuran, ikan, telur dan daging.

**Katanya** **Faktanya**

- Tidak boleh banyak beraktivitas saat menstruasi
- Perempuan saat sedang menstruasi **dapat beraktivitas seperti pada kondisi normal**. Namun disarankan untuk selalu membawa pakaian dalam, pembalut cadangan serta kertas atau pembungkus untuk pembalut bekas agar aktivitas dapat berjalan nyaman dan menyenangkan.

#MHD2020 #MenstruasiSaatPandemi 28 Mei HARI KEBERSIHAN MENSTRUASI

Sumber: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2020

Menjaga kebersihan menstruasi penting tetap dilakukan saat pandemi COVID-19, dengan mengganti pembalut setiap 4 jam sekali atau jika terasa penuh dan bersihkan bagian vagina dan sekitarnya dari darah. Ini akan mencegah perempuan dari penyakit infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi dan iritasi pada kulit.

**Menjaga Kebersihan Menstruasi  
saat Pandemi COVID-19**

**7. Jaga Kebersihan Diri dan Lingkungan**

- Selalu sedia pembalut dirumah, pembalut sekali pakai atau kain
- Ganti pembalut setiap 4 jam sekali atau bila terasa sudah penuh
- Mandi minimal 2 kali/hari
- Mencuci tangan sebelum atau sesudah menggunakan pembalut
- Buang pembalut dengan cara dibungkus koran atau kertas
- Beli pembalut dengan layanan antar secara daring atau langsung ke toko

sehatnegeriku.kemkes.go.id   Kementerian Kesehatan RI   @KemenkesRI   @kemenkes\_ri

**Menjaga Kebersihan Menstruasi  
saat Pandemi COVID-19**

**3. Tips Bagi Remaja Putri agar Tetap Sehat  
pada Masa Pandemi COVID-19**

- Konsumsi makanan bergizi seimbang sesuai dengan isi piringku
- Makan makanan yang mengandung zat besi, vitamin C seperti daging, sayuran hijau, buah-buahan
- Konsumsi tablet tambah darah 1 tablet/minggu untuk mencegah anemia
- Dapatkan tablet tambah darah dengan janji temu petugas Puskesmas atau membeli mandiri di Apotek
- Tidak mengonsumsi makanan atau minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti teh, kopi, soda dll

sehatnegeriku.kemkes.go.id   Kementerian Kesehatan RI   @KemenkesRI   @kemenkes\_ri

Sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia



UNICEF Indonesia telah mengembangkan aplikasi Oky “lacak menstruasi”, yaitu sebuah aplikasi ponsel yang membantu remaja putri lebih percaya diri ketika menstruasi dan menjadikannya sebagai pengalaman yang lebih menyenangkan. Ada beragam fitur yang bisa dimanfaatkan seperti digital journal, kuis, hingga ensiklopedi yang memberikan info mitos atau fakta seputar menstruasi.

Aplikasi Oky Indonesia dapat diunduh di:  
<https://bit.ly/unduhoky>.

Untuk mencari tahu lebih lanjut tentang Oky dapat mengakses di:  
<https://okyapp.info> dan pilih Tab Bahasa Indonesia.

UNICEF juga membuat buku komik “Apa Itu Menstruasi?” yang bisa digunakan untuk mengedukasi remaja putri dan laki-laki tentang menstruasi. Buku bisa diunduh di:  
<https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org.indonesia/files/2019-05/ MHM-ComicBook.pdf>

Menstruasi adalah tanda anak perempuan tumbuh menjadi dewasa, namun bukan berarti anak siap menikah dan hamil. Dalam masa remaja, anak masih mengalami masa pertumbuhan. Bila ia hamil di usia remaja, maka asupan gizinya akan bersaing dengan bayi yang dikandungnya. Bila ibu remaja ini tidak tumbuh secara optimal, ia mengalami risiko kesulitan dalam persalinan bila tulang panggulnya kecil. Orang tua perlu menunda pernikahan dan kehamilan remaja. Usia yang disarankan bagi perempuan untuk menikah dan hamil pertama kali adalah sekitar usia 20-24 tahun.

Di kalangan remaja, menstruasi tidak hanya menjadi perhatian remaja putri melainkan juga remaja laki-laki, bahkan tidak jarang bahwa remaja putri menjadi bahan ejekan dari teman-temannya. Anak laki-laki juga perlu tahu tentang menstruasi karena:

- Agar mereka dapat berlaku sopan dan menghargai perempuan.
- Ibu mereka juga dahulu adalah anak perempuan yang mengalami menstruasi seperti teman perempuan mereka.

Yang bisa dilakukan oleh anak laki-laki untuk mendukung remaja putri yang menstruasi:

- Tidak mengejek
- Bersikap sopan
- Menawarkan bantuan
- Melindungi, misalnya ketika ada yang mengejek.

## IX. REFERENSI

1. Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pelayanan Gizi Pada Masa Tanggap Darurat COVID-19. Jakarta; 2020.
2. IDAI. Anemia Defisiensi Besi pada bayi dan anak. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/anemia-defisiensi-besi-pada-bayi-dan-anak>. Jakarta; 2013. (Diakses Juli 2020).
3. Infografik Kementerian Kesehatan.
4. <https://twitter.com/KemenkesRI/status/1265892366465949697>. Jakarta; 2020.
5. UNICEF. Buku Komik: Apa Itu Menstruasi? Jakarta; 2017. Bisa diakses di <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org.indonesia/files/2019-05/MHM-Comic-Book.pdf>
6. Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017.
7. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pelatihan Pelatih Konseling Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA). Jakarta; 2020.
8. Usia Berapa Anak Memerlukan Edukasi Menstruasi. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/11/13/063000920/usia-berapa-anak-memerlukan-edukasi-menstruasi?page=all>. 13 November 2020. Diakses 18 Februari 2021.
9. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. Remaja Sehat itu Keren. [https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/7156\\_2019-10-30/remaja%20sehat%20itu%20keren%20\(1\).pdf](https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/7156_2019-10-30/remaja%20sehat%20itu%20keren%20(1).pdf). 2019
10. UNICEF. Aksi Bergizi. Buku Panduan Untuk Siswa. <https://www.unicef.org/indonesia/media/2806/file/Aksi-Bergizi-Siswa-2019.pdf>. 2020



## BAB III

# KOMPAK BERSAMA KELUARGA DI MASA PANDEMI

### PENGANTAR

Himbauan pemerintah untuk tetap tinggal di rumah karena adanya pandemi virus corona membuat segala aktivitas dilakukan dari rumah seperti bekerja, belajar, dan beribadah. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk tetap menjaga keharmonisan dan kekompakan dalam keluarga sehingga aktivitas yang dilakukan tetap efektif dan imunitas tetap terjaga. Ketika kekompakan dalam keluarga terjaga, akan menciptakan kondisi yang menyenangkan di dalam rumah untuk dapat beraktifitas, bermain dan belajar.

Dalam materi ketiga ini kita akan belajar untuk mengelola stress dan teknik relaksasi, berpikir positif untuk menjaga sistem kekebalan tubuh. Selain itu, anak dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang positif serta belajar tanggung jawab sehingga dapat menggunakan waktu yang ada secara produktif dengan hal hal yang bermanfaat. Belajar bertanggung jawab merupakan salah satu keterampilan hidup yang selaras program Belajar dari Rumah dimana tetap mengutamakan pendidikan karakter untuk masa depan anak.

Untuk anak yang belajar dari rumah akan mempelajari cara mengasah keterampilan belajar di rumah. Anak dapat mengidentifikasi gaya belajarnya sehingga kualitas proses belajar dapat meningkat dan efektif. Selain itu, kita juga akan mempelajari cara mencegah dan menangani stigma dimana kita akan memahami tentang stigma dan dampaknya, serta cara untuk menjadi agen perubahan untuk tidak melakukan stigma sosial yang terkait dengan COVID-19. Kiranya materi-materi tersebut dapat mendukung keluarga untuk tetap kompak di masa pandemi.



# **MATERI I:**

## **BELAJAR TANGGUNG JAWAB**

### **I. DESKRIPSI SINGKAT**

Di masa pandemi, orang tua dan anak memiliki kesempatan untuk menghabiskan waktu bersama di rumah dikarenakan kegiatan bekerja dan belajar yang dilakukan di rumah. Momen ini sangat baik digunakan untuk mengajarkan tanggung jawab pada anak. Tanggung jawab pada anak dapat ditanamkan melalui kegiatan sehari-hari. Tanggung jawab merupakan nilai penting yang harus ditanamkan pada anak sejak dini. Dengan belajar bertanggung jawab, kita bisa membedakan mana tindakan yang baik dan kurang baik serta menentukan keputusannya sendiri dengan lebih bijak.

### **II. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Memahami tentang tanggung jawab dan dampaknya bagi kehidupan mereka
2. Menerapkan perilaku tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari, antara lain:
  - Tanggung jawab kepada Tuhan
  - Tanggung jawab kepada diri sendiri
  - Tanggung jawab kepada keluarga
  - Tanggung jawab kepada sekolah
  - Tanggung jawab kepada masyarakat

### **III. POKOK BAHASAN**

Tanggung jawab di masa pandemi.

### **IV. WAKTU**

Waktu penyajian: 60 menit dibagi dalam:

- Pendahuluan = 5 menit
- Penyampaian materi = 35 menit
- Studi kasus = 10 menit
- Penutup = 5 menit

### **V. METODE**

- Presentasi.
- Berbagi cerita/pengalaman.
- Menonton video.
- Diskusi dan tanya jawab (dapat dilakukan secara daring/luring).

### **VI. MEDIA DAN ALAT BANTU**

1. Laptop/HP.
2. Materi presentasi.

- 
3. Video iklan masyarakat tentang 7 cara cegah penularan COVID-19: (<https://www.youtube.com/watch?v=kdl4D1RFM08>).

## VII. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

### Langkah 1

#### Pengkondisian

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Apabila belum pernah menyampaikan materi di kelas, mulailah dengan perkenalan diri.
2. Fasilitator menyampaikan tujuan dan pokok bahasan pembelajaran tentang belajar tanggung jawab.

### Langkah 2

#### Membahas Pokok Bahasan 1: Pengertian Tanggung Jawab

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator mengajak peserta menuliskan pendapatnya dalam tulisan (kertas metaplan) atau kolom chat (melalui Zoom) pemahaman mereka tentang pengertian tanggung jawab.
2. Fasilitator mengumpulkan dan membacakan pendapat-pendapat peserta yang sudah dikelompokkan secara singkat.
3. Fasilitator memberi penjelasan tentang arti pengertian tanggung jawab serta kaitan antara hak, kewajiban, dan tanggung jawab.

### Langkah 3

#### Membahas Pokok Bahasan 2: Manfaat Tanggung Jawab

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator mengajak kembali peserta dapat menceritakan pengalaman peserta dalam menerapkan perilaku tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari dan manfaat apa yang dirasakan dari menerapkan perilaku tersebut. Cerita dapat diceritakan secara langsung atau dapat dituliskan dalam kolom chat/ metaplan (jika dilakukan secara luring).
2. Fasilitator mengajak peserta untuk mengambil pembelajaran bahwa perilaku tanggung berdampak positif bagi kehidupan anak-anak.
3. Fasilitator memberi penjelasan tentang manfaat dari menerapkan perilaku tanggung jawab bagi kehidupan anak.

### Langkah 4

#### Membahas Pokok Bahasan 3: Perilaku Tanggung Jawab

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menjelaskan perilaku tanggung jawab yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, antara lain: Tanggung jawab kepada Tuhan, Tanggung jawab kepada diri sendiri, Tanggung jawab kepada keluarga, Tanggung jawab kepada sekolah, Tanggung jawab kepada masyarakat
2. Fasilitator memberi penjelasan tentang perilaku tanggung jawab kepada Tuhan.

3. Fasilitator mengajak peserta berbagi cerita tentang bentuk tanggung jawab kepada Tuhan yang sudah dilakukan di masa pandemi. Cerita dapat diceritakan secara langsung atau dapat dituliskan dalam kolom chat/ metaplan (jika dilakukan secara luring).
4. Fasilitator mengumpulkan dan membacakan pendapat-pendapat peserta yang sudah dikelompokan secara singkat.
5. Fasilitator memberi penjelasan tentang perilaku tanggung jawab kepada diri sendiri.
6. Fasilitator mengajak peserta berbagi cerita tentang pengalaman mereka mengatur waktu di masa pandemi dan bertanya apa saja tantangannya dalam menyeimbangkan waktu dengan baik. Cerita dapat diceritakan secara langsung atau dapat dituliskan dalam kolom chat/ metaplan (jika dilakukan secara luring).
7. Fasilitator mengumpulkan dan membacakan pendapat-pendapat peserta yang sudah dikelompokan secara singkat.
8. Fasilitator memberikan penjelasan tentang membuat jadwal harian dan mingguan dapat membantu anak dalam mengelola waktu selama pandemi.
9. Fasilitator menampilkan contoh jadwal kegiatan mingguan kepada peserta.
10. Fasilitator meminta anak untuk membuat jadwal kegiatan harian untuk besok dan menceritakan kepada peserta lain.
11. Fasilitator menyampaikan tips dalam menggunakan waktu dengan bijak di masa pandemi.
12. Fasilitator menyampaikan kepada peserta tentang pentingnya berdiskusi dengan orang dewasa dan melakukan refleksi harian tentang jadwal kegiatan ini.
13. Fasilitator meminta peserta bercerita tentang apa yang sudah dilakukan oleh peserta dalam menerapkan perilaku tanggung jawab dalam keluarga. Cerita dapat diceritakan secara langsung atau dapat dituliskan dalam kolom *chat*/ metaplan (jika dilakukan secara luring)
14. Fasilitator mengumpulkan dan membacakan pendapat-pendapat peserta yang sudah dikelompokan secara singkat
15. Fasilitator menyampaikan beberapa contoh perilaku tanggung jawab dalam keluarga.
16. Fasilitator meminta peserta bercerita tentang pengalaman mereka menerapkan tanggung jawab dalam sekolah (pembelajaran jarak jauh) di masa pandemi. Cerita dapat diceritakan secara langsung atau dapat dituliskan dalam kolom chat/ metaplan (jika dilakukan secara luring).
17. Fasilitator mengumpulkan dan membacakan pendapat-pendapat peserta yang sudah dikelompokan secara singkat
18. Fasilitator menyampaikan beberapa contoh perilaku tanggung jawab dalam sekolah di masa pandemi.
19. Fasilitator mengajak anak untuk menonton video iklan masyarakat terkait dengan cara pencegahan virus Corona
20. Fasilitator menanyakan kepada peserta pendapat mereka atau hal yang menjadi inspirasi dari peserta ketika menonton video tersebut.
21. Fasilitator menyampaikan studi kasus terkait dengan dampak negatif ketika mengabaikan perilaku tanggung jawab di masyarakat.
22. Fasilitator melakukan diskusi dengan panduan pertanyaan.
23. Fasilitator merangkum jawaban dari peserta.

## **Langkah 5**

### **Penutup**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator memberi kesimpulan bahwa sukses adalah tanggung jawab pribadi.
2. Fasilitator mengucapkan terima kasih kepada peserta karena telah berperan serta dalam proses penyampaian materi.

## **VIII. URAIAN MATERI**

### **A. Pokok Bahasan 1: Pengertian Tanggung Jawab**

Tanggung jawab adalah:

- Melakukan tugas dan kewajibannya dengan sungguh-sungguh
- Kesiapan menanggung segala resiko atas perbuatan sendiri
- Keadaan dimana wajib menanggung segala sesuatu, sehingga berkewajiban menanggung atau memikul jawab, menanggung segala sesuatunya atau memberikan jawab dan menanggung akibatnya (Kamus Besar Bahasa Indonesia-KBBI) atau lebih sederhananya adalah keadaan untuk menanggung konsekuensi/ akibat atas apa yang dilakukan.

**Perbedaan hak, kewajiban, dan tanggung jawab** adalah:

**Hak** adalah kekuasaan seseorang untuk melakukan sesuatu untuk melakukan sesuatu yang telah ditentukan oleh undang-undang. (Minta peserta untuk menyebutkan apa saja hak anak).

**Kewajiban** adalah sesuatu yang harus dikerjakan atau dilakukan. (Minta peserta untuk menyebutkan apa saja kewajiban anak yang sudah mereka lakukan).

**Tanggung jawab** adalah kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai wujud kesadaran akan kewajibannya.

### **B. Pokok Bahasan 2: Manfaat Tanggung Jawab**

Menerapkan perilaku tanggung jawab dapat dilakukan sedini mungkin. Dengan menerapkan perilaku tanggung jawab akan membentuk karakter seorang anak. Berikut beberapa manfaat dari menerapkan perilaku tanggung jawab.

- Dengan sikap tanggung jawab, seseorang akan dipercaya, dihormati, dan dihargai, serta disenangi oleh orang lain.
- Sikap berani mengakui kesalahan yang mau dilakukan dan mau mengubah dengan tindakan yang lebih baik merupakan kunci meraih kesuksesan.
- Melatih daya juang untuk berusaha menyelesaikan tugas dengan mandiri dan baik.
- Menumbuhkan kemampuan memecahkan masalah sendiri.
- Menumbuhkan rasa percaya diri akan kemampuan yang dimiliki anak.

### **C. Pokok Bahasan 3: Perilaku Tanggung Jawab**

- a. Tanggung jawab kepada **Tuhan** dapat ditunjukkan dengan perilaku di bawah ini:
  - Menjalankan perintah dan menjauhi laranganNya.
  - Mensyukuri apa yang telah diberi oleh Tuhan yang Maha Esa.

- Memelihara lingkungan sebagai ciptaan-Nya.
- b. Tanggung jawab kepada **diri sendiri** dapat ditunjukkan dengan cara mengelola waktu di masa pandemi. Berikut contoh jadwal kegiatan mingguan:
- Adapun tips dalam mengelola waktu di masa pandemi adalah sebagai berikut:
- Membuat jadwal mingguan/ harian dan menaati jadwal tersebut
  - Tidak menunda pekerjaan/ kegiatan.
  - Jauhi diri dari hal-hal yang mengganggu konsentrasi, seperti *games*, media sosial, dll.
  - Menyelesaikan tugas satu per satu sebelum berpindah ke tugas/ kegiatan lainnya.
  - Melakukan refleksi harian.
  - Tetap jaga kesehatan dengan mengatur pola tidur, makan-makanan sehat, dan olah raga.

	7:00	9:00	15:00	18:00	21:00
<b>Senin</b>	Bangun tidur, beresin tempat tidur, sarapan	Belajar, termasuk makan siang	Kegiatan rekreasi/ kreatifitas	Mandi,makan malam, nonton TV, belajar	Berdoa, tidur
<b>Selasa</b>	Bangun tidur, beresin tempat tidur, sarapan	Belajar, termasuk makan siang	Main alat musik		Berdoa, tidur
<b>Rabu</b>	Bangun tidur, beresin tempat tidur, olahraga sarapan	Belajar, termasuk makan siang	Membantu orang tua memberi makan hewan piaraan		
<b>Kamis</b>	Bangun tidur, beresin tempat tidur, sarapan	Belajar <i>on/line/mandiri</i>		Bermain bersama adik/kakak	
<b>Jumat</b>	Bangun tidur, beresin tempat tidur, sarapan	Ujian			

Keberhasilan membuat jadwal yang sudah dipersiapkan membutuhkan kerja sama dan dukungan dari orang tua/ wali anak.

Dukungan dan komitmen anak:

- Berkonsultasi dengan orang tua/wali jika mengalami kendala dalam menentukan prioritas kegiatan.
- Mengikuti jadwal dengan rajin.
- Mendengarkan dan mengikuti nasihat atau masukan dari orang tua.
- Menyampaikan perasaan dan pendapat dengan terbuka.

Namun, bila mengalami masalah dalam kesepakatan maka yang dilakukan adalah:

- Saling menghormati dan terbuka jika ada masalah.
- Menggunakan Bahasa kasih dalam mengatasi masalah.
- Berterus terang jika tidak memahami masalah.

**Refleksi harian:** Memiliki waktu untuk melakukan refleksi harian sangat penting untuk membuat kita lebih produktif dalam menggunakan waktu dengan bijak.

- Memilih waktu yang rileks dan nyaman untuk belajar melihat pelaksanaan jadwal harian.

- Melihat kembali rencana harian dengan merefleksikan pencapaian dan tantangan yang dihadapai dalam pelaksanaan kegiatan harian.
  - Menyimpulkan refleksi dengan positif dan membangun harapan akan ada penolong (Tuhan) dalam setiap permasalahan.
- c. Tanggung jawab kepada **keluarga** dapat ditunjukkan dengan perilaku di bawah ini:
- Menyetrika/ melipat baju.
  - Membersihkan jendela.
  - Membantu menjaga adik/memasak (dengan pantauan orang dewasa).
  - Mengganti sprei.
  - Membersihkan dapur.
  - Menaruh baju kotor di tempatnya.
  - Mencuci piring/baju sendiri.
  - Menyapu/mengepel.
  - Membantu orang tua di kebun.
- d. Tanggung jawab kepada **sekolah** dapat ditunjukkan dengan perilaku di bawah ini:
- Menghadiri kegiatan sekolah daring tepat waktu atau tetap berkomitmen belajar secara mandiri secara teratur.
  - Memakai atribut atau seragam sekolah.
  - Mengerjakan tugas yang diberikan.
  - Mendengarkan penjelasan guru dengan baik.
- e. Tanggung jawab kepada **masyarakat dan lingkungan**. Diskusi video iklan masyarakat tentang cara cegah penularan COVID-19. Perilaku yang diharapkan adalah peserta dapat menerapkan cara pencegahan COVID-19 dan saling mengingatkan untuk memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan dengan sabun di air mengalir dan menjadi teladan untuk menghilangkan stigma bagi penyintas COVID-19. Tanggung jawab untuk remaja melakukan tindakan untuk memelihara lingkungan sekitarnya seperti membuang sampah pada tempatnya termasuk sampah masker, menanam pohon di perkiran, tidak merokok karena merusak kesehatan dan lingkungan (polusi).



## **MATERI II: BERPIKIR DAN BERKEGIATAN POSITIF**

### **I. DESKRIPSI SINGKAT**

Selama masa pandemi COVID-19 kita disarankan sebaiknya berkegiatan di rumah saja. Berita di media elektronik dan sosial serta situasi yang tidak pasti membuat kita berpikiran negatif dan pesimis, dan itu dapat membuat imunitas tubuh kita berkurang yang pada akhirnya akan membuat tubuh mudah sakit. Oleh karena itu kita perlu menjaga pikiran tetap positif dan melakukan kegiatan positif.

### **II. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Peserta mampu memahami tentang berpikir positif dan melakukan kegiatan positif selama di rumah.

### **III. POKOK BAHASAN**

- Pengertian berpikir positif.
- Kegiatan positif selama di rumah.

### **IV. WAKTU**

Waktu penyajian: 90 menit.

### **V. METODE**

- Ceramah
- Diskusi
- Tanya Jawab

### **VI. MEDIA DAN ALAT BANTU**

1. Laptop/ ponsel dengan koneksi internet yang baik.
2. Materi Presentasi.

### **VII. LANGKAH LANGKAH PEMBELAJARAN**

#### **Langkah 1: Pengkondision (10 menit)**

1. Fasilitator menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Apabila belum pernah menyampaikan sesi sebelumnya, mulailah dengan perkenalan diri antara fasilitator dan peserta.
2. Fasilitator menyampaikan tujuan dan pokok bahasan pembelajaran.

#### **Langkah 2: Pembahasan (60 menit)**

1. Fasilitator bertanya bagaimana perasaan mereka selama COVID-19 ini?

2. Jawaban peserta bisa diberikan langsung ataupun ditulis di kolom chat dan dibacakan fasilitator.
3. Fasilitator menyampaikan bahwa saat pandemi COVID-19 mungkin perasaan kita campur aduk dan cenderung negatif sehingga sulit untuk merasa positif, padahal itu bisa saja membuat kita stres dan sakit. Pikiran yang sehat bisa membawa tubuh menjadi sehat. Menghadapi masa pandemi ini, kita harus terus meyakinkan diri bahwa kita bisa melewatkannya. Saat ini kita akan meyakinkan diri kita untuk tetap positif baik dalam pikiran maupun kegiatan kegiatan selama di rumah.
4. Apakah ada yang tahu tentang “apa itu berpikir positif? coba berikan contohnya!”
5. Fasilitator membacakan jawaban peserta dan mendiskusikannya menanyakan apakah ada yang memiliki pendapat yang berbeda atau ada yang mau berbagi dari yang dituliskan?
6. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai berpikir positif. Berpikir Positif: Berpikir positif/ *positive thinking* adalah cara kita memandang apa pun dalam hidup, bahkan yang terlihat sulit dan menakutkan menjadi sesuatu yang bisa diatasi dan pasti ada jalan keluaranya
7. Fasilitator menanyakan kepada peserta seperti apa ciri-ciri berpikir positif dan negatif? Tentukan pernyataan dibawah ini apakah pikiran positif atau negatif, lalu diskusikan mengapa itu negatif dan positif mengacu pada definisi.
  - a. Saya selalu gagal dalam ujian ini, pasti saat ini juga saya akan gagal lagi (-).
  - b. Saya pasti bisa melewati masa pandemi ini dengan hidup sehat dan mengikuti protokol kesehatan (+).
  - c. Masa depan saya pasti suram soalnya semua orang bilang begitu, apalagi ada virus (-).
  - d. Walaupun saat ini saya salah, saya bisa belajar dari kesalahan dan bangkit kembali (+).
  - e. Jangan putus asa, harus tetap optimis supaya kita bisa maju (+).
  - f. Saya enggak pernah salah (-).
  - g. Enak ya hidupnya dia... Sepertinya gak pernah susah, apa apa dia punya.. mau deh kaya gitu (diskusikan apakah ini positif/ negatif? Mengapa berpendapat seperti itu).
8. Fasilitator menjelaskan perbedaan pemikiran positif dan negatif. Pemikiran yang positif akan mendorong kita untuk melakukan hal-hal yang positif seperti mengembangkan berbagai potensi yang kita miliki seperti bakat, pengetahuan, karakter dsb., dan juga menyelesaikan masalah dengan cara positif dan kreatif.
9. Fasilitator memberikan beberapa hal untuk tetap positif selama pandemi dan mendiskusikannya dengan peserta:
  - a. **Bersyukur.** Cobalah untuk mengingat dan menuliskan hal-hal baik yang menjadi milik kamu, (misalnya keluarga, napas hidup, dsb) Bersyukur atas hidup dan menghargai apa yang kamu miliki adalah dasar untuk selalu berpikir positif. Buka kesempatan untuk peserta berbagi hal yang dituliskan.
  - b. **Menyaring informasi yang diterima.** Berita negatif yang terus menerus tentang pandemi COVID-19 dapat menghalangi kamu dari berpikir positif. Jangan langsung percaya dengan berita yang kamu terima, tanpa mengetahui terlebih dahulu nara sumber dan kebenarannya. Maka dari itu, penting untuk menyaring informasi apakah itu hoax atau bukan bisa cek juga di cekfakta.com. Bila mulai merasa takut atau cemas saat membaca berita COVID-19, coba istirahat sejenak dan alihkan pikiran

dengan hal yang positif misalnya tentang pasien yang sembuh, anak-anak yang berdonasi, memberikan dukungan kepada mereka yang diisolasi, dsbnya.

- c. **Tetap saling berkomunikasi.** Pertemuan dengan teman-teman sekolah atau sepermainan menjadi terhalang selama pandemi ini, walaupun tidak bisa bertemu fisik, kita tetap bisa bercengkerama melalui teknologi seperti *video call*, chat maupun menyapa teman lama dan menanyakan kabarnya. Selain itu juga tetap penting untuk terus berkomunikasi dengan orangtua, dan orang dewasa yang dapat dipercaya seperti guru, pendamping anak, dsbnya.
  - d. **Mempelajari keterampilan/ ilmu baru.** Dalam masa pandemi ini, banyak situs yang menawarkan belajar jarak jauh maupun tutorial keterampilan seperti desain grafis, senam yoga secara daring, *programming*, *make-up tutorial*, menulis, fotografi, berkebun hidroponik seminar (webinar) dsbnya.
  - e. **Mematuhi imbauan.** Untuk mengurangi penularan COVID-19, maka lakukan hal yang positif yaitu dengan mematuhi imbauan untuk tetap di rumah, memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan.
  - f. **Melakukan hobi.** Misalnya memasak bareng dengan keluarga, belajar menjahit masker, berolahraga, membaca buku, mendengar musik, membuat vlog, dsbnya.
  - g. **Belajar di rumah.** Meskipun belajar di rumah, kita tetap bisa update. kita bisa menambah pengetahuan kita dengan belajar secara virtual.
10. Fasilitator menanyakan hal-hal positif apa yang sudah peserta lakukan selama pandemi ini, mungkin ada yang sama atau berbeda? Fasilitator memberikan waktu kepada peserta untuk berbagi.

**Informasi tambahan:** Selain berpikir positif dan negatif ada juga istilah distorsi kognitif. Distorsi kognitif adalah kesalahan logika dalam berpikir, serta kecenderungan berpikir yang berlebihan serta tidak rasional. Apabila dibiarkan, kesalahan ini akan menjadi kebiasaan, mempengaruhi kondisi emosi kita, serta termanifestasi dalam perilaku.

Contoh **distorsi kognitif**:

- Kita tidak suka pelajaran Matematika di sekolah, kita akan langsung berpikir bahwa sekolah itu menyebalkan.
- Saat akan ada ujian, kita beranggapan akan gagal. Hal ini tentu tidak baik karena ujian belum terlaksana, hasil ujian belum keluar, dan sebenarnya masih banyak waktu untuk mempersiapkan materi ujian.
- Pemikiran seperti “Semua orang harus mengerti perasaanku, dong!”, “Seharusnya dia lebih ramah sama orang lain,” atau “Harusnya aku lebih berani berpendapat, jadi aku ga bakal dipandang buruk oleh teman-teman.”
- “Kata-kata “Saya merasa tidak bisa..”, “Saya kayaknya tidak mampu,” (sumber: Distorsi Kognitif: Ketika Cara Berpikirmu Berbahaya - Pijar Psikologi).

Cara untuk mengatasi distorsi kognitif adalah kita harus melawan pemikiran negatif yang muncul dengan memikirkan kebalikannya (berpikir positif). Misalnya: saat kita berpikir kita bodoh dan tidak bisa, maka pikirkan kita pandai dan bisa melakukannya dengan belajar yang tekun, Kita tidak mudah membandingkan diri sendiri dengan orang lain Hal ini membutuhkan latihan terus menerus agar dapat berjalan dengan lancar. Jika ini bisa dilakukan maka pikiran



kita akan menjadi lega dan segar, tidak mudah merasa cemas dan takut sehingga kualitas hidup meningkat dan juga mempunyai peluang dan kesempatan yang lebih baik.

### **Langkah 3: Penutup (20 menit)**

1. Untuk mengakhirinya, fasilitator mengajak masing-masing anak memberikan kata-kata yang positif satu sama lain.
2. Refleksi bersama peserta dengan menanyakan apa saja yang sudah dipelajari di sesi ini?
3. Sebelum menutup sesi, fasilitator menanyakan kepada peserta apakah ada masukan dan usulan untuk kegiatan ini? Misalnya dari waktu, materi, penyampaian dsb.
4. Fasilitator menanyakan apakah masih ada pertanyaan. Bila tidak ada maka fasilitator menutup sesi.



# **MATERI III:**

## **MENGASAH KETERAMPILAN BELAJAR**

### **DI RUMAH**

#### **I. DESKRIPSI SINGKAT**

Anak diharapkan dapat belajar mandiri di rumah dalam masa pandemi. Guna memupuk kemandirian dalam belajar, anak dapat membantu mempraktikkan beberapa keterampilan belajar. Selain, itu mereka dapat mengidentifikasi gaya belajarnya sehingga dapat meningkatkan kualitas proses belajar. Keterampilan belajar dan gaya belajar perlu dilakukan secara konsisten agar proses belajar anak menjadi efektif. Anak dapat mengajarkan keterampilan belajar ini kepada teman-temannya secara bersama-sama atau juga dapat dilakukan secara individu.

#### **II. SESI BELAJAR**

Keterampilan Belajar dan Gaya Belajar.

#### **III. TUJUAN**

Mempraktikkan keterampilan belajar dan mengidentifikasi gaya belajar.

#### **IV. WAKTU**

60 menit.

#### **V. METODE**

Daring - Bahan presentasi, tanya jawab. Praktik membuat catatan dan peta konsep.

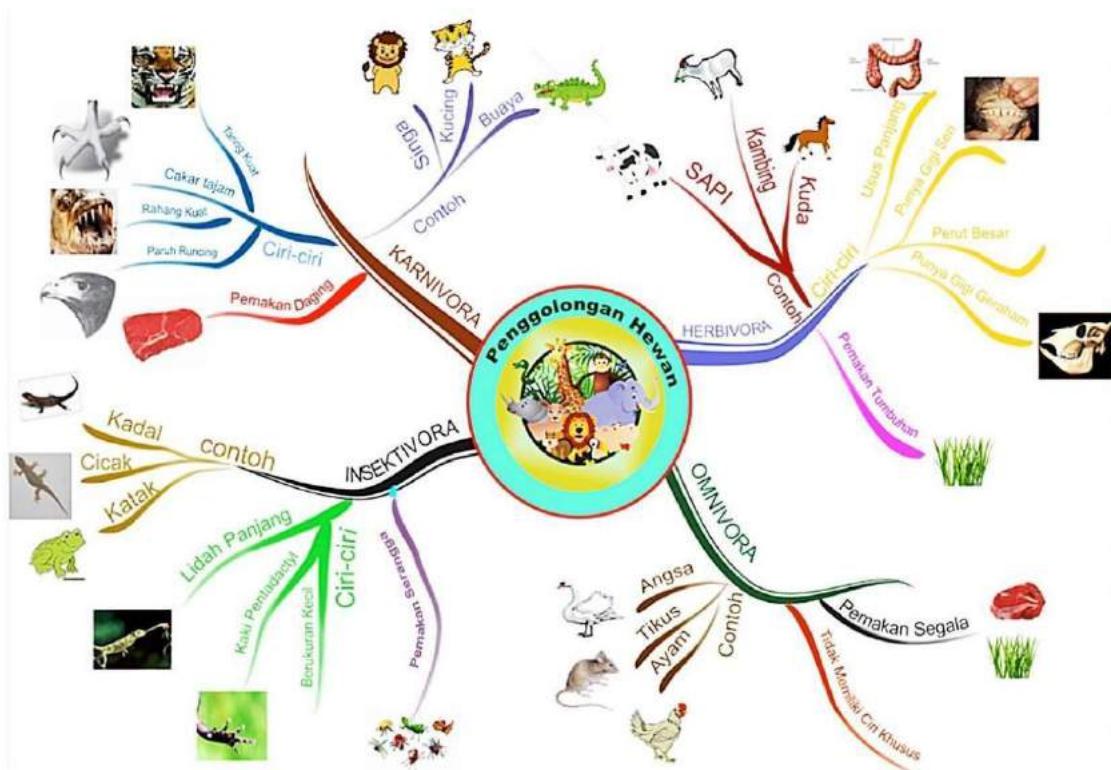
#### **VI. ALAT/ BAHAN YANG DIBUTUHKAN**

Alat pendukung: buku tulis, alat tulis. Pensil warna/ crayon.

#### **VII. LANGKAH PENYAMPAIAN**

1. Fasilitator memperkenalkan tujuan sesi dan manfaatnya.
2. Fasilitator mengajak anak berdiskusi bagaimana kesulitan dan tantangan anak belajar dalam masa pandemi.
3. Fasilitator mengajak anak berdiskusi apa tentang apa itu keterampilan belajar.
4. Fasilitator menjelaskan informasi, data dan fakta kondisi pendampingan anak dalam masa belajar dari rumah.
5. Fasilitator menjelaskan contoh-contoh keterampilan belajar yang meliputi mencari waktu terbaik untuk belajar, menggunakan peta konsep untuk belajar, mengevaluasi target harian dan perasaan anak dalam belajar, membuat catatan dan mendengarkan secara aktif..

- Fasilitator mengajukan pertanyaan kapan biasanya anak belajar. Waktu belajar terbaik untuk anak SD misalnya di pagi hari sebelum berangkat ke sekolah dan waktu sore di antara jam 4 sampai jam 9 malam. Untuk memupuk rasa belajar, untuk anak SD misalnya kelas 3, waktu belajar tidak perlu terlalu lama misalnya hanya 1 jam setiap hari. Namun, jika anak sudah semakin naik kelas dapat ditambah sesuai dengan kebutuhan. Untuk anak SMA waktu belajar dapat juga ditambahkan di dini hari atau pada malam hari di mana sangat jarang ada distraksi. Fasilitator menghubungkan pentingnya memberikan dukungan anak terkait proses belajar yang kurang ideal dalam masa pandemi. Langkah praktik keterampilan belajar (30 menit).
- Fasilitator menjelaskan bagaimana contoh meningkatkan keterampilan belajar Proses belajar dapat dimulai dengan membuat catatan/ membuat peta konsep dari apa yang telah mereka pelajari. Membuat catatan sebaiknya dapat ditulis sendiri, sehingga ilmu pengetahuan dapat diinternalisasi menjadi pengetahuan yang bermakna, sehingga dapat masuk ke memori jangka menengah dan jangka panjang anak.



Bahan peta konsep dapat dari pensil warna, spidol, crayon atau dibuat dengan cara online.

Salah satu metode membuat catatan yang efektif adalah dengan Metode Cornel yaitu dengan langkah-langkah: membagi selembar kertas menjadi 3 bagian, menggunakan kolom terbesar untuk menulis catatan, menggunakan kolom terkecil untuk menuliskan kata-kata kunci, menggunakan kolom yang terbawah untuk menuliskan kesimpulan.

## Judul Materi Pelajaran

(termasuk tanggal)

<b>Pertanyaan</b>  <b>(anak dapat menuliskan pertanyaan terkait pembelajaran)</b>	Catatan siswa dapat dituliskan secara lengkap disini informasi pelajaran yang diperoleh, boleh ditambahkan grafik dan gambar
<b>Kata Kunci</b>  <b>(anak dapat menuliskan kata-kata kunci/singkatan)</b>	
<b>Poin Penting</b>  <b>(anak menuliskan poin-poin penting secara singkat termasuk ide-ide pokok)</b>	
<b>Kesimpulan</b>  <b>(anak menuliskan ringkasan/kesimpulan)</b>	

8. Fasilitator kembali mengingatkan keterampilan belajar akan bermanfaat untuk membantu anak menjadi pembelajar mandiri dan pembelajar sepanjang hayat.
9. Fasilitator menjelaskan cara berkomunikasi yang baik antara anak dan orang tua dengan *role play* (dibantu oleh *co-fasilitator* bermain peran cara berkomunikasi yang baik dan yang kurang baik). Berkomunikasi adalah salah satu keterampilan yang penting selama mendampingi anak belajar. Anak juga dapat mempraktikkan mendengarkan secara aktif dalam setiap sesi pembelajaran yang diikuti. Namun, orang tua juga perlu belajar untuk mendampingi anak secara aktif. Mendengarkan secara aktif dapat dicontohkan melalui *role play*.

### Komponen mendengarkan secara aktif meliputi:

**Memahami.** Pendengar memperhatikan bahasa verbal dan non verbal pembicara untuk sepenuhnya memahami apa yang mereka coba komunikasikan.

**Menahan.** Pendengar mencoba mengingat poin kunci dari pesan pembicara menggunakan ingatan mereka atau melalui pencatatan.

**Menanggapi.** Anda merespons pembicara untuk mengkonfirmasi pemahaman Anda tentang pesan mereka dan untuk melanjutkan diskusi Anda tentang masalah tersebut. Ini hanya terjadi setelah menganalisis dan mengingat apa yang mereka katakan (komponen satu dan dua).

Teknik mendengarkan secara aktif meliputi :

a. **Senyum dan Mengangguk**

Tersenyum dari waktu ke waktu menunjukkan bahwa orang tua setuju dengan pesan anak. Tentu saja tersenyum dan mengangguk tidak selalu tepat.

b. **Kontak Mata**

Mempertahankan kontak mata itu rumit karena tidak semua orang merasa nyaman melakukannya, atau menjadi orang yang menatap dalam hal itu.



#### c. Postur tubuh

Anak bisa bercerita banyak tentang minatnya kepada orang tua dengan bahasa tubuh mereka.

#### d. Menirukan Ekspresi/ *Mirroring*

*Mirroring* adalah tindakan meniru ekspresi wajah pembicara, dan sering digunakan untuk menunjukkan simpati dan persetujuan terhadap pesan yang disampaikan oleh anak-anak kita. Misalnya, seorang anak baru saja mendapatkan nilai bagus akan menyampaikan berita kepada orang tua dengan ekspresi gembira di wajah mereka. Sebagai orang tua yang mendukung anak, reaksi alami adalah tersenyum dan terlihat bersemangat juga.

#### e. Berlatih Empati

Tempatkan diri Anda pada posisi anak-anak. Cobalah rasakan apa yang mereka alami ketika berbicara

#### f. Hindari Gangguan

Matikan notifikasi ponsel Anda dan jangan terlalu gelisah, karena ini akan mengganggu orang yang berbicara kepada Anda. Itu membuat mereka merasa seperti kita lebih suka berada di tempat lain.

#### g. Umpan Balik atau Penguatan Positif

Percakapan panjang akan terasa sangat berat sebelah tanpa umpan balik positif dari pendengar. Jika orang tua mendengarkan cerita panjang, gunakan sinyal verbal seperti "uh-huh," "oke" atau "saya mengerti" pada jeda strategis dalam percakapan untuk mengonfirmasi bahwa anda masih mengikuti cerita.

### CARA BELAJAR BERDASARKAN GAYA BELAJAR

#### GAYA BELAJAR AUDIO

Gaya belajar audio dianjurkan untuk yang belajar dengan baik dengan cara mendengar dan mengulangnya. Cara belajarnya adalah:

- Membaca dan mengulangnya. Tandai informasi yang kita baca. Ulangi beberapa kalau konsep utama dari materi pelajaran yang kita baca
- Merekam materi pelajaran. Merekam pelajaran yang dijelaskan guru dan mengulangnya kembali.
- Mendiskusikan. Mendiskusikan materi belajar dengan teman-teman dapat dilakukan secara *online*/ telp. Menjelaskan kembali materi yang kita pelajari dengan bahasa yang sederhana.
- Mengasosiasikan materi pelajaran dengan kata yang mudah diingat/ jembatan keledai. Misalnya warna pelangi dengan *mejikuhibiniu*.
- Membuat kuis. Membuat kuis dan tebakan secara daring bersama teman-teman.

#### GAYA BELAJAR VISUAL

Gaya belajar visual sangat efektif untuk yang belajar dengan menggunakan gambar/ visual. Cara belajarnya adalah:

- Menggunakan warna. Menggunakan pewarna/ spidol/ stabilo/ pensil warna/ crayon yang berbeda-beda untuk konsep yang kita pelajari di buku/ laptop.
- Mengasosiasikan dengan gambar. Setiap materi yang dipelajari bisa dengan melihat gambarnya terlebih dahulu. Misalnya, ketika mempelajari biologi maka melihat gambar struktur tulang belakang, gambar sistem pencernaan baru kemudian mempelajari materinya.

- Gambarkan apa yang kita pelajari.
- Membuat kartu. Membuat kartu yang berisi materi pelajaran dan gambar (termasuk memberi tanggal) dan kembali membaca kartu-kartu tersebut setelah selesai dibuat.
- Menulis. Menulis apapun yang kita dengar dan meminta guru untuk mengirimkan tulisan ketika memberi tugas/ memberi materi.

### GAYA BELAJAR KINESTETIK

Gaya belajar kinestetik dapat belajar dengan baik dengan menyelesaikan masalah dan membuat produk. Cara belajar yang sesuai misalnya:

- Membuat proyek individu. Misalnya ketika belajar tentang listrik belajar membuat rangkaian arus listrik sederhana dengan lampu dan baterai kecil. Membuat proyek pembersihan air dari air kotor menjadi air bersih.
- Istirahat. Beristirahat ketika sudah lelah belajar dengan aktivitas fisik/ olahraga ringan.
- Menjelajah materi-materi online yang tersedia.
- Membuat rangkuman. Membuat rangkuman dari apa yang kita pelajari.

10. Selain keterampilan belajar dan gaya belajar anak, fasilitator mengingatkan tips belajar di rumah dengan fokus:

- Cari tempat terbaik di rumah untuk belajar.
- Usahakan mencari tempat yang sama dan nyaman setiap harinya untuk belajar.
- Menyiapkan semua keperluan (alat tulis, jadwal, buku panduan) sejak awal sehingga tidak mengganggu proses belajar.
- Memberitahu anggota keluarga jam-jam belajar agar mereka mendukung kenyamanan dan ketenangan belajar.
- Menjauhkan perangkat-perangkat yang dapat mengganggu proses belajar misalnya televisi menyala.
- Menyiapkan diri untuk mengikuti pelajaran sampai selesai dan mengatur waktu istirahat untuk menyegarkan konsentrasi.
- Ketika sudah terbiasa, maka mood untuk belajar akan naik.
- Membantu anak untuk meluangkan waktu kurang dari setengah jam untuk setiap mata pelajaran (20-30 menit adalah waktu terbaik untuk belajar/ mengingat pelajaran).
- Belajar sekitar 30 menit membantu kita mengingat lebih baik. Setiap pelajaran 30 menit asal fokus.
- Perlu istirahat untuk mencerna apa yang sudah kita pelajari.

Mengingatkan anak untuk beristirahat. Istirahat itu penting

- Istirahatlah minimal 10-15 menit setiap berganti pelajaran.
- Istirahatlah ketika lelah.
- Belajar bisa dimulai dari pelajaran yang membosankan kemudian ke pelajaran favorit kita.

11. Fasilitator juga mengingatkan keterampilan belajar yang dipelajari dapat juga diajarkan kepada teman-teman sebaya anak-anak .



## **MATERI IV:**

# **MANAJEMEN STRES DAN TEKNIK RELAKSASI**

### **I. DESKRIPSI SINGKAT**

Pandemi COVID-19 berpengaruh sangat besar bagi kehidupan kita, baik secara fisik maupun psikologis. Banyak dari kita yang mengalami stres, sehingga penting untuk mengetahui cara mengelola stres karena pada saat ini stres dapat mengancam dan melemahkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, stres juga dapat memengaruhi kemampuan tubuh untuk melawan infeksi serta berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Selain itu diperlukan juga sikap relaksasi untuk mengelola stres. Tak hanya orang dewasa, anak juga berpotensi mengalami stres di masa pandemi. Namun, dengan teknik yang tepat, stres pada anak dapat diminimalisir sedini mungkin.

### **II. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Peserta Memahami apa itu stres, mempelajari gejalanya dan mengelolanya.
2. Peserta mampu memahami cara kreatif untuk mengelola stress.
3. Peserta mampu melakukan teknik relaksasi.

### **III. POKOK BAHASAN**

- Pengertian stress, gejala stress dan mengelolanya secara kreatif.
- Teknik relaksasi untuk mengelola stress.

### **IV. WAKTU**

Waktu penyajian: 60 menit.

### **V. METODE**

- Ceramah
- Diskusi
- Tanya Jawab

### **VI. MEDIA DAN ALAT BANTU**

1. Laptop/ponsel dengan koneksi internet yang baik.
2. Materi Presentasi.
3. Musik bila memungkinkan.

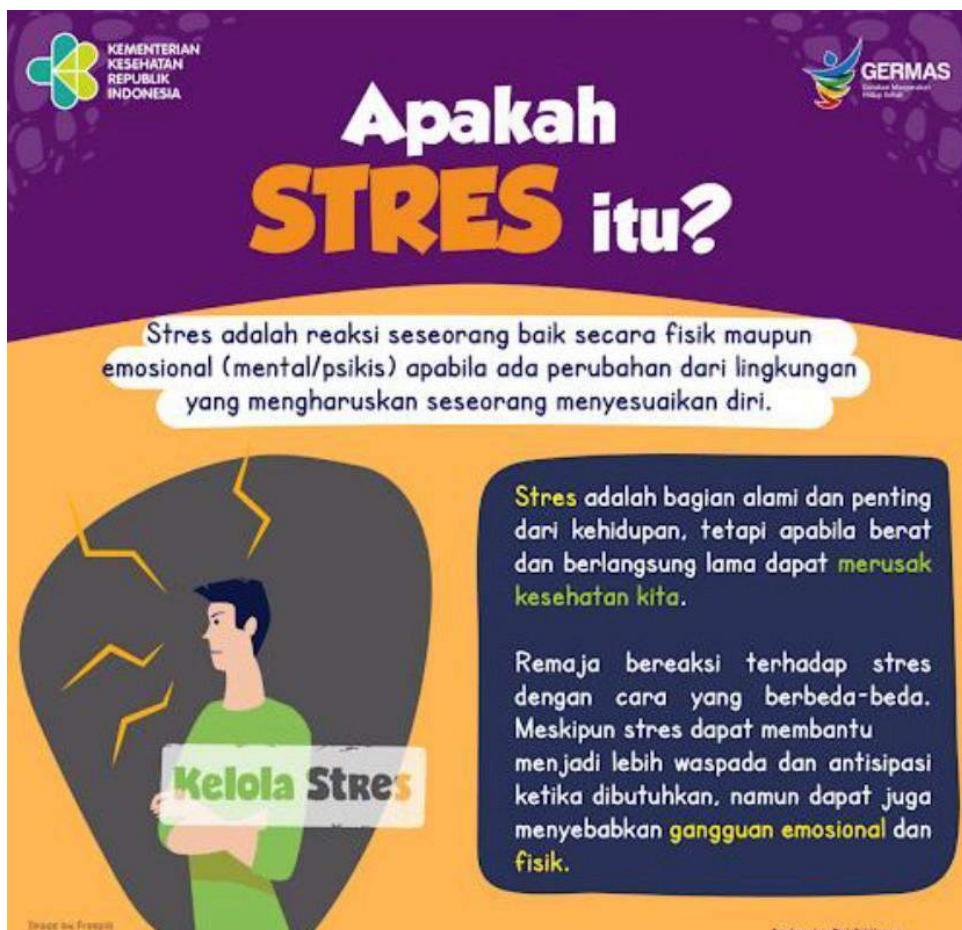
### **VII. LANGKAH LANGKAH PEMBELAJARAN**

#### **Langkah 1: Pengkondision (5 menit)**

1. Fasilitator menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Apabila belum pernah menyampaikan sesi sebelumnya, mulailah dengan perkenalan diri antara fasilitator dan peserta.
2. Fasilitator menyampaikan tujuan dan pokok bahasan pembelajaran

## Langkah 2: Pembahasan Pengertian Stress, Gejala dan Cara Mengelolanya (25 menit)

1. Fasilitator menyapa peserta dengan menanyakan kabar mereka dan bertanya "apakah ada yang pernah merasakan stres pada masa pandemi ini? mengapa ?"
2. Peserta menjawab dan fasilitator menggali apa yang peserta maksud dengan stres.



Sumber: [www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)

3. Fasilitator menjelaskan bahwa pada masa pandemi ini wajar saja ada rasa khawatir, stres namun jangan berlebihan dan stress tersebut bisa dikelola. Penjelasan penyebab stress pada remaja:
  - a. Masalah pelajaran sekolah
  - b. Masalah hubungan dengan orangtua
  - c. Masalah persaingan dengan saudara
  - d. Masalah dengan teman dekat/ pacar
  - e. Masalah dengan teman

4. Penjelasan gejala-gejala stres dan dampaknya pada daya tahan tubuh.



5. Penjelasan bagaimana reaksi terhadap stress yang dialami.



6. Agar dapat mengatasi stres dengan baik pada masa pandemi ini maka terdapat beberapa langkah yang bisa dilakukan. Fasilitator menanyakan dari peserta apa yang mereka lakukan untuk mengelola stres?
7. Fasilitator memberikan waktu untuk peserta menjawab/ berbagi. Fasilitator dapat memberikan rekomendasi untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk mengelola stress (seperti mendengarkan musik, bernyanyi, membaca, berolahraga, menonton, menulis, dll).

8. Fasilitator memberikan informasi menghadapi stress selama pandemi.

## Bagaimana Cara Menghadapi Stres Akibat Wabah COVID-19?

1



Maklumi bahwa perasaan sedih, tertekan, khawatir, bingung, takut atau marah adalah **normal** selama krisis.

2



Bicaralah kepada orang yang Anda percaya seperti teman dan keluarga Anda.

3



Jika harus tetap tinggal di rumah, lakukan perilaku hidup bersih dan sehat.

4



Tetap berkomunikasi dengan keluarga melalui email, telepon dan melalui sosial media.

5



Jangan konsumsi rokok, alkohol atau obat-obatan untuk mengatasi perasaan Anda.

6



Jika Anda kewalahan, bicaralah dengan seorang petugas kesehatan, pekerja sosial, atau petugas profesional lainnya.

7



Carilah bantuan untuk kesehatan fisik dan kebutuhan psikososial serta mental jika diperlukan.

8



Cari fakta tentang risiko Anda dan cara untuk mengurangi risiko tersebut melalui sumber informasi dari lembaga resmi dan dapat dipercaya.

9



Kurangi waktu Anda untuk mendengar, menonton atau membaca berita yang membuat marah atau kesal.

10



Ingat kembali keterampilan yang Anda gunakan pada masa lalu untuk mengatur emosi atau perasaan Anda ketika krisis. Hal ini bisa dilakukan selama pandemic COVID-19.

Saat ini banyak sumber informasi dari media sosial berkaitan dengan *self diagnosis* (diagnosa pribadi) tentang pengukuran tingkat stress remaja. Disarankan agar remaja tidak tidak melakukan *self diagnosis* dari sumber yang tidak direkomendasi dari lembaga-lembaga terpercaya seperti psikolog, puspa, biro psikologi, IPK (Ikatan Psikolog Klinis). Ketika remaja tidak bisa menangani stress-nya sendiri maka bisa berkonsultasi ke sumber rujukan yaitu bisa ke psikolog, puspa, biro psikologi, IPK (Ikatan Psikolog Klinis), dsb.

### **Langkah 3: Teknik Relaksasi (20 menit)**

1. Fasilitator menyampaikan selain hal hal diatas kita bisa juga melakukan teknik relaksasi. Relaksasi dapat membantu mengurangi tekanan stres atau membantu menurunkan berbagai dampak dari stres.
2. Relaksasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, di antaranya dengan olah pernapasan, berdiam dalam posisi sambil menikmati alam sekitar, atau mendengarkan musik. Inti dari relaksasi adalah membuat diri kembali pada kondisi tenang dan nyaman, sehingga berbagai gangguan dapat dikurangi. Agar dapat menghasilkan proses relaksasi yang efektif maka terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan.
  - a. Proses relaksasi harus dengan sengaja dijadwalkan dan tidak terganggu oleh aktivitas lainnya.
  - b. Gunakan musik instrumen yang menenangkan yang dapat membantu menenangkan perasaan.
3. Mari kita relaksasi “Tempat Kedamaian” (tempat aman dan tenang) Tujuan: membantu anak merasa aman dan tenang karena membayangkan tempat yang mendatangkan perasaan aman serta nyaman.

#### **Cara:**

- 1) Duduk santai dan senyaman mungkin, tarik napas dalam dan keluarkan semuanya (diulang 3x), lepaskan semua ketegangan dan kekhawatiranmu.
- 2) Sekarang di dalam pikiranmu, bayangkan satu tempat yang membuat kamu merasa aman, tenang dan nyaman (bisa alam terbuka, ruang di rumah, dll) sambil relaks dan menikmati perasaan aman dan tenang yang muncul. ingatlah ada apa saja disitu, apakah ada pohon, laut, suara burung berkicau, gemicik air.
- 3) Setelah menemukan tempat tersebut, itu adalah tempat kedamaian kamu. Setiap kali kamu ketakutan atau stres, bayangkan tempat itu maka seketika kamu akan aman dan tenang.
- 4) Jika anak bersedia, dapat ajak mereka untuk membayangkan sambil me- mejamkan mata, sambil mengatur napas.

### **Langkah 4: Penutup (10 menit)**

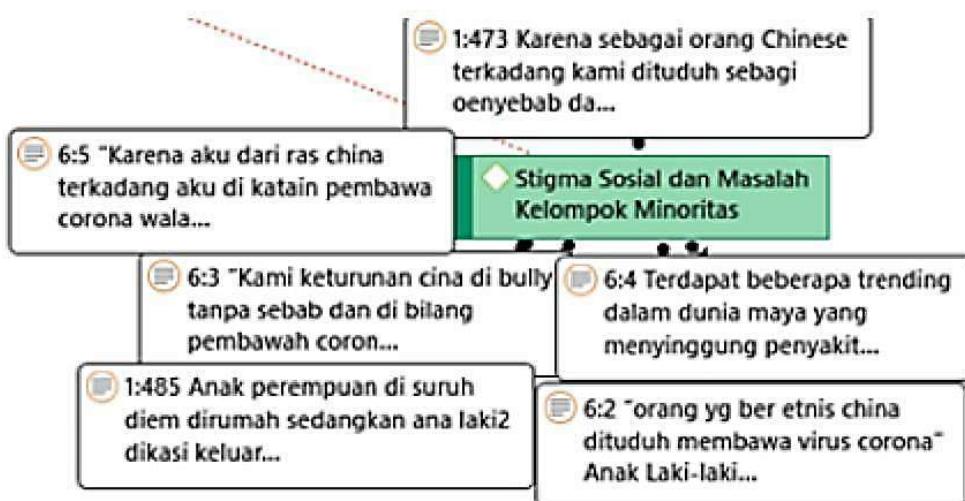
1. Fasilitator menanyakan kepada peserta apa yang dirasakannya setelah mempraktikkan relaksasi. Adakah perbedaan sebelum dan sesudah relaksasi? Apa perbedaan yang kamu rasakan?
2. Dapatkah kamu melakukan relaksasi sendiri dan mengajarkan ke orang lain sesuai dengan teknik yang telah dipelajari tadi?
3. Apakah ada masukan/ pertanyaan? Bila tidak ada maka sesi bisa bisa ditutup.

# MATERI V:

## MENCEGAH DAN MENANGANI STIGMA

### I. DESKRIPSI SINGKAT

Meluasnya penyebaran COVID-19 ternyata tidak hanya berdampak pada persoalan kesehatan, tetapi juga mempengaruhi segala aspek kehidupan termasuk dampak ekonomi dan juga merusak hubungan sosial yang terjadi. Perilaku negatif ditunjukkan saat seseorang atau komunitas menjauhi atau mengucilkan orang yang diduga terpapar COVID-19 atau menuduh ras tertentu membawa virus Corona. Hal tersebut juga ditunjukkan dari hasil survei secara daring yang diedarkan pada 2–21 April 2020 oleh Wahana Visi Indonesia yang menjangkau lebih dari 3.000 anak yang mewakili 30 provinsi di Indonesia. Salah satu hasilnya adalah terkait stigma yang dirasakan dan dilihat oleh anak-anak.



Keterangan: Studi Mendengarkan Suara Anak. Suaraku Lawan COVID-19. Pendapat dan Pengalaman Anak- Anak Selama Masa Jaga Jarak. 2020 WVI.

Di sisi lain kita masih bersyukur bahwa masih banyak juga pribadi atau komunitas yang justru tergerak untuk membantu mereka yang harus melakukan isolasi karena positif COVID-19 dengan cara mendukung melalui pemberian bantuan kebutuhan dasar dan sebagainya. Pada artikel Kompas “Kebersamaan Warga Melawan COVID-19”, 07 Juli 2020 menyatakan bahwa dukungan keluarga, saudara, dan tetangga merupakan modal sosial yang menjadi benteng di tengah ketidakpastian pandemi COVID-19.

### II. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:

1. Memahami tentang stigma dan dampaknya.
2. Mengajarkan anak-anak untuk tidak melakukan stigma sosial yang terkait dengan COVID-19, melainkan justru mendukung temannya.

### **III. POKOK BAHASAN**

- Pokok bahasan 1: Pengertian Stigma.
- Pokok bahasan 2: Dampak negatif akibat stigma.
- Pokok bahasan 3: DO dan DON'TS tentang COVID-19.

### **IV. WAKTU**

Waktu penyajian: 90 menit

### **V. METODE**

- a. Metode daring (melalui aplikasi meeting seperti aplikasi *Zoom*, dll):
  - Presentasi
  - Berbagi pendapat/ pengalaman melalui kolom chat atau berbicara langsung
  - Menonton video
  - Diskusi dan Tanya Jawab
- b. Metode luring (pertemuan langsung): (presentasi, menonton video dan diskusi)
  - Presentasi
  - Berbagi pendapat/pengalaman melalui kertas *metaplan*
  - Menonton video atau bercerita dari gambar sebagai alternatif
  - Diskusi dan Tanya Jawab

### **VI. MEDIA DAN ALAT BANTU**

- a. Metode daring:
  - Laptop/ HP
  - Link Zoom
  - Materi video Stigma (3 seri): [https://drive.google.com/drive/folders/1p-JEO0-RvnxeEjj1R40\\_0Xi4X3gFZkpp5?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1p-JEO0-RvnxeEjj1R40_0Xi4X3gFZkpp5?usp=sharing)
  - Materi presentasi
- b. Metode luring (pertemuan langsung): (presentasi, menonton video dan diskusi)
  - Laptop
  - LCD
  - Materi video Stigma (3 seri)
  - Materi presentasi
  - Kertas flip chart
  - Kertas metaplan

### **VII. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

#### **Langkah 1 Pengkondisian**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Apabila belum pernah menyampaikan materi di kelas, mulailah dengan perkenalan diri.
2. Fasilitator menyampaikan tujuan dan pokok bahasan pembelajaran tentang *No Stigma*.

## **Langkah 2 Membahas Pokok Bahasan 1: Pengertian Stigma**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator mengajak peserta menuliskan pendapatnya dalam tulisan (kertas metaplan) atau kolom *chat* (melalui *Zoom*) pemahaman mereka tentang stigma.
2. Fasilitator mengumpulkan dan membacakan pendapat-pendapat peserta yang sudah dikelompokan secara singkat.
3. Fasilitator memberi penjelasan tentang arti stigma.

## **Langkah 3 Membahas Pokok Bahasan 2: Dampak Negatif Akibat Stigma**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator mengajak kembali peserta dapat menceritakan pengalaman mendapatkan stigma dan perasaan yang dialaminya saat mendapatkan stigma. Cerita dapat disampaikan langsung atau melalui *chat* dan nanti dibacakan.  
Catatan: pengalaman stigma ini bisa juga akibat masalah agama, budaya atau faktor lain sesuai konteks setempat.
2. Fasilitator mengajak peserta untuk mengambil pembelajaran bahwa mengalami stigma memberikan dampak yang tidak baik bagi orang yang mengalaminya
3. Fasilitator mengajak peserta melihat video tentang stigma. ([https://drive.google.com/drive/folders/1pJEO0-RvnxeEjj1R40\\_0Xi4X3gFZkpp5?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1pJEO0-RvnxeEjj1R40_0Xi4X3gFZkpp5?usp=sharing)) Alternatif cara: apabila mengalami keterbatasan peralatan untuk pemutaran video maka fasilitator dapat menyiapkan gambar yang dapat diprint kemudian fasilitator membantu menceritakan gambar-gambar tersebut (file gambar ada di bagian Media dan Alat Bantu).
4. Fasilitator memberikan kesempatan peserta menyampaikan pendapatnya setelah menonton video tentang stigma.

## **Langkah 4 Membahas Pokok Bahasan 3: DO dan DON'TS tentang COVID-19**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menjelaskan apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan kepada sesama yang diduga (ODP/ PDP) atau yang mengalami COVID-19 dengan menampilkan presentasi *Do* dan *Don'ts*.
2. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi melalui penyampaian langsung atau *chat* hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan anak-anak kepada temannya dalam hal stigma.
3. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan diskusi atau tanya jawab dengan peserta.

## **Langkah 5 Penutup**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator memberi kesimpulan dan mengajak peserta untuk memberi teladan lebih dulu untuk tidak melakukan stigma dalam kehidupannya agar dapat mengajarkan pada anak-anak yang diasuh atau dibimbingnya.
2. Fasilitator mengucapkan terima kasih kepada peserta karena telah berperan serta dalam proses penyampaian materi.

## VIII. URAIAN MATERI

### A. Pokok Bahasan 1: Pengertian Stigma

Stigma adalah bentuk pemberian label, stereotip (prasangka yang merupakan sikap negatif yang tidak dapat dibenarkan terhadap anggota kelompok atau suatu kelompok), diskriminasi, pemisahan yang dilakukan karena seseorang dianggap memiliki hubungan dengan suatu penyakit. KBBI sendiri memberi arti stigma adalah adalah ciri negatif yang menempel pada pribadi seseorang karena pengaruh lingkungannya.

Wabah COVID-19 saat ini telah memicu stigma sosial dan perilaku diskriminatif terhadap orang-orang dari latar belakang etnis tertentu serta siapa pun yang dianggap telah melakukan kontak dengan virus

### B. Pokok Bahasan 2: Dampak Negatif Akibat Stigma

Dampak dari Stigma dapat merusak hubungan sosial dan mendorong kemungkinan isolasi sosial kelompok, yang mungkin berkontribusi pada situasi di mana penyebaran virus cenderung makin meluas. Ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang lebih parah dan kesulitan mengendalikan wabah penyakit. Beberapa dampak lainnya akibat Stigma adalah:

- Mendorong orang untuk menyembunyikan penyakit untuk menghindari diskriminasi.
- Mencegah orang mencari perawatan kesehatan sesegera mungkin.
- Mencegah mereka untuk mengadopsi perilaku sehat.

Beberapa contoh nyata yang terjadi akibat stigma seperti yang diceritakan dalam suatu artikel berita terlampir, antara lain:

- Penolakan perawat di indekos tempat ia tinggal karena bekerja di RS yang menerima pasien COVID-19.
- Penolakan pemakaman jenazah korban COVID-19.

### C. Pokok Bahasan 3: *DO* dan *DON'TS* tentang COVID-19

Beberapa hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam penggunaan kata atau istilah ketika berbicara tentang penyakit Coronavirus baru (COVID-19):

<i>Do</i>	<i>Don'ts</i>
<input checked="" type="checkbox"/> Menggunakan istilah penyakit Coronavirus baru (COVID-19).	<input checked="" type="checkbox"/> Mengaitkan lokasi atau etnis ke penyakit, ini bukan "Virus Wuhan", "Virus Cina" atau "Virus Asia".
<input checked="" type="checkbox"/> Menggunakan istilah "orang yang memiliki COVID-19", "orang yang sedang dirawat karena COVID-19", "orang yang baru pulih dari COVID-19" atau "orang yang meninggal setelah tertular COVID-19".	<input checked="" type="checkbox"/> Hindari menggunakan istilah orang dengan penyakit sebagai "kasus COVID-19" atau "korban".

<i>Do</i>	<i>Don'ts</i>
<input checked="" type="checkbox"/> Menyampaikan informasi secara akurat tentang risiko COVID-19, berdasarkan data dari sumber yang resmi.	<input type="checkbox"/> JANGAN menyebarkan rumor atau informasi yang belum dikonfirmasi, dan hindari menggunakan bahasa hiperbolik yang dirancang untuk menimbulkan rasa takut seperti "wabah", "kiamat" dll.
<input checked="" type="checkbox"/> Berbicara secara positif dan menekankan efektivitas tindakan pencegahan dan pengobatan.	<input type="checkbox"/> JANGAN berfokus atau berpikir hal-hal negatif, atau ancaman. Kita perlu bekerja bersama untuk membantu menjaga mereka yang paling rentan tetap aman.
<input checked="" type="checkbox"/> Menghormati dan berbelas kasihan, tidak menstigma praktik penguburan orang yang wafat karena COVID-19. Menunjukkan bela sungkawa kepada korban yang meninggal.	<input type="checkbox"/> Menolak pemakaman atau memaksakan praktik pemakaman yang membahayakan dan dapat menyebabkan penularan virus.
<input checked="" type="checkbox"/> Melakukan <i>physical distancing</i> secara tepat sesuai aturan yang berlaku di negaramu.	<input type="checkbox"/> Membuat isolasi sosial kepada keluarga penderita COVID-19 atau mengejek mereka. Mereka justru membutuhkan dukungan.

## IX. REFERENSI

1. F&D WV APRO. Responding to COVID-19 Guidelines for F&D Staff (link: <https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/covid19-stigma-guide.pdf>. March 2020.
2. Communication Dept Wahana Visi Indonesia. Video 3 seri tentang stigma social di Masa COVID-19. Mei 2020 .
3. Kompas.com. Salah Kaprah Stigmatisasi dan Diskriminasi terhadap Pasien COVID-19. 13 April 2020.
4. Kompas.id. Kebersamaan Warga Melawan COVID-19. 07 Juli 2020.



## BAB IV

# BERIBADAH BERSAMA KELUARGA DI RUMAH

### PENGANTAR

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan arti beribadah adalah perbuatan untuk menyatakan bakti kepada Allah, yang didasari ketaatan mengerjakan perintahNya dan menjauhi laranganNya. Dalam modul ini beribadah adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan juga bagaimana relasi antar anggota dapat dibangun melalui komunikasi dengan bahasa cinta yang merupakan wujud dan praktek dari ibadah. Juga iman dan takwa kepada Tuhan YME akan memperkuat iman dan membangun ketahanan untuk kuat dalam menghadapi pandemi. Beribadah dari rumah juga disesuaikan dengan agama dan keyakinan masing-masing yang hak dan kebebasan ibadahnya dilindungi oleh negara dan pemerintah.

### MATERI I:

## BELAJAR BAHASA CINTA DARI KELUARGA UNTUK MEMBANGUN KOMUNIKASI YANG SEHAT DI KALA PANDEMI COVID-19 BAGI KELOMPOK REMAJA

### I. DESKRIPSI SINGKAT

Keluarga adalah unit terkecil yang merupakan tempat persemaian dan pembelajaran cinta anggota-anggotanya. Di dalam keluarga, semua anggota keluarga belajar mengungkapkan cinta kepada satu sama lain dengan saling menghargai dan memahami. Relasi antar anggota keluarga dapat menjadi semakin kuat ketika setiap anggota keluarga dapat saling mengenal dengan baik hal-hal yang disukai dan tidak disukai, yang mempengaruhi cara mengungkapkan cinta kasih satu sama lain.

Komunikasi menjadi hal yang penting dalam setiap relasi. Kerja dari kedua belah pihak yang saling membentuk dan saling menghargai ini akan menimbulkan rasa saling percaya dan semua urusan dapat berjalan baik. Kecakapan komunikasi merupakan salah satu kecakapan sosial yang perlu ditumbuhkan bagi setiap remaja melalui pembelajaran yang didapatkan di tengah keluarga.

Keluarga yang terdiri dari orangtua dan anak dapat bersama-sama mewujudkan ibadah melalui praktik-praktik keseharian hidup di tengah keluarga. Melalui penerapan Bahasa Cinta maka diharapkan dapat mempengaruhi perilaku yang positif dalam berkomunikasi. Perilaku tersebut antara lain adalah sikap yang saling menyayangi, saling memaafkan, kerjasama di antara anggota keluarga dan perilaku positif lainnya. Sehingga diharapkan di antara anggota keluarga dapat bekerja sama membentuk keluarga yang damai, tenram, penuh cinta kasih, dan kasih sayang seperti yang diajarkan oleh setiap agama.

Melalui bahasa cinta yang tepat maka seorang remaja dapat terpenuhi tangki cintanya, sehingga diharapkan juga akan terbangun sosok remaja yang tangguh. Remaja yang memiliki rasa empati yang tinggi untuk menolong sesamanya yang berada dalam kesulitan termasuk rekan-rekan mereka yang terpapar COVID-19.

## II. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:

1. Memahami tentang bahasa cinta dirinya.
2. Memahami bahwa mempraktikkan bahasa cinta adalah wujud dari ibadah untuk membangun keluarga harmonis yang saling menyayangi.
3. Mampu mempraktikkan bahasa cinta kepada keluarga dan sesama.

## III. POKOK PEMBAHASAN

- Pokok bahasan 1: Pengertian Bahasa Cinta (berdasarkan teori Gary Chapman dalam bukunya “The Five Love Languages of Teenagers”).
- Pokok bahasan 2: Memahami Bahasa Cinta Saya.
- Pokok bahasan 3: Membangun hubungan dengan Bahasa Cinta adalah wujud dari ibadah yang dipraktikkan dalam kehidupan.
- Pokok bahasan 4: Belajar Bahasa Cinta di Keluarga untuk diterapkan pada sesama.

## IV. WAKTU

Waktu penyajian: 90 menit.

## V. METODE

- a. Metode daring (melalui aplikasi meeting seperti aplikasi Zoom, dll):
  - Presentasi
  - Berbagi pendapat/pengalaman melalui kolom chat atau berbicara langsung
  - Menjawab pertanyaan survei sederhana
  - Diskusi dan Tanya-Jawab
- b. Metode luring (pertemuan langsung): (presentasi, menonton video dan diskusi)
  - Presentasi
  - Berbagi pendapat/pengalaman melalui kolom chat atau berbicara langsung
  - Menjawab pertanyaan survei sederhana
  - Diskusi dan Tanya-Jawab

## VI. ALAT DAN BAHAN

- a. Metode daring:
  - Laptop/ HP
  - Link Zoom
  - Materi presentasi
  - Kertas dan alat tulis (peserta)
- b. Metode luring (pertemuan langsung): (presentasi, menonton video dan diskusi)
  - Laptop
  - LCD
  - Materi presentasi
  - Kertas *flip chart*
  - Kertas metaplan.

## VII. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

### Langkah 1 (15 menit)

#### Pengkondisian

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Apabila belum pernah menyampaikan materi di kelas, mulailah dengan perkenalan diri. Kemudian dilanjutkan untuk perkenalan antar peserta.
2. Fasilitator memberikan pertanyaan: Apa perasaanmu hari ini? (Jawaban dapat disampaikan dengan menunjukkan gambar melalui video atau menuliskannya pada kolom chat). Setiap suasana hati akan mempengaruhi bagaimana kita berhubungan dengan orang lain.
3. Fasilitator menyampaikan deskripsi singkat tentang Belajar Bahasa Cinta.
4. Fasilitator menyampaikan tujuan dan pokok bahasan pembelajaran tentang Belajar Bahasa Cinta.

### Langkah 2 (25 menit)

#### Membahas Pokok Bahasan 1: Pengertian Bahasa Cinta (Berdasarkan Teori Gary Chapman dalam Buku "The Five Love Languages of Teenagers")

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator memberikan pertanyaan : Apa bahasa cinta menurutmu? Jawaban peserta dapat dituliskan dalam kolom chat atau dengan kertas metaplan jika dalam pertemuan langsung.
2. Fasilitator menjelaskan 5 bahasa cinta untuk remaja menurut teori Gary Chapman.
3. Fasilitator menguraikan setiap bahasa cinta dan memberikan contoh masing-masing.

### **Langkah 3 (15 menit)**

#### **Membahas Pokok Bahasan 2: Memahami Bahasa Cinta Saya**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator mengajak peserta untuk menjawab 6 pertanyaan untuk mengetahui bahasa cinta mereka.
2. Fasilitator menjelaskan hasil jawaban yang diperoleh peserta.

### **Langkah 4 (15 menit)**

#### **Membahas Pokok Bahasan 3: Membangun Hubungan dengan Bahasa Cinta Adalah Wujud dari Ibadah yang Dipraktikkan dalam Kehidupan.**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi tentang pengalaman mereka dalam merasakan Bahasa Cinta dari orangtuanya. Jika jawaban ya maka dipersilahkan bercerita tentang pengalaman tersebut dan jika tidak dapat menceritakan tantangan atau hambatannya.
2. Fasilitator menjelaskan agar peserta dapat merawat relasi baik yang sudah terbangun bersama orangtua, karena hal tersebut diajarkan oleh agama dan diinginkan oleh Tuhan agar setiap anak menghormati dan menyayangi orangtuanya. Namun mereka juga diajak untuk saling memaafkan jika terjadi relasi yang sebelumnya kurang baik, supaya dapat saling menerima bahasa cinta tersebut. Harapannya remaja ikut mendukung bersama orangtua untuk mewujudkan Keluarga yang saling menyayangi dengan menerapkan bahasa cinta.

### **Langkah 5 (10 menit)**

#### **Membahas Pokok Bahasan 4: Belajar Bahasa Cinta di Keluarga untuk Diterapkan pada Sesama.**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menjelaskan bahwa praktik-praktik Bahasa Cinta yang telah diterapkan dalam keluarga menjadi bekal untuk menerapkan juga pada sesama atau pada teman-temannya.
2. Fasilitator mengajak peserta untuk menceritakan inspirasi untuk mengajak peserta berempati juga pada sesama terutama bagi mereka yang terpapar COVID-19.

### **Langkah 6 (10 menit)**

#### **Penutup**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator memberi kesimpulan bahwa Tuhan juga menyayangi umatnya maka kita pun wajib menyayangi sesama. Setiap agama mengajarkan umatnya untuk menolong sesama.
2. Fasilitator mengajak peserta untuk peduli pada sesama yang mengalami kesulitan, terutama juga bagi sesama yang terpapar atau terdampak Covid-19.

## VIII. URAIAN MATERI

### A. Pokok Bahasan 1: Pengertian Bahasa Cinta (Berdasarkan Teori Gary Chapman dalam Bukunya “*The Five Love Languages of Teenagers*”)

Setiap remaja memiliki bahasa cinta tertentu yang lebih utama.

Lima (5) bahasa cinta berdasarkan teori Gary Chapman dalam bukunya “*The Five Love Languages of Teenagers*” :

#### 1) *Words of Affirmation* (Kata Pujian dan Kasih Sayang)

Remaja merasa sangat senang bila orang lain memuji penampilannya atau karena keberhasilannya. Mereka suka menerima dorongan secara verbal/kata dan menyimpan kartu atau tulisan-tulisan manis sebagai barang yang berharga. Mereka merasa senang ketika menerima kartu yang berisi ekspresi cinta, puisi, atau bila ditelpon secara spontan untuk menunjukkan perhatian kepadanya.

#### 2) *Act of Service* (Pelayanan yang praktis)

Remaja merasa dicintai bila orang melakukan hal-hal kecil untuk menolong mereka. Mereka selalu memperhatikan bila ada yang memperhatikannya dan memberikan dirinya untuk menolong, meskipun mereka bisa melakukannya sendiri.

#### 3) *Receiving Gifts* (Hadiah)

Hadiah yang dipersiapkan secara khusus membuat seorang remaja merasa istimewa. Entah setangkai bunga, coklat atau hadiah lainnya. Mereka suka diperlakukan spesial, dimanjakan dan dipikirkan. Fakta bahwa orang lain memikirkan mereka untuk memberikan sesuatu lalu merealisasikannya, merupakan hal yang sangat berarti bagi remaja.

#### 4) *Physical Touch* (Sentuhan Fisik)

Pada saat yang tepat, remaja merasa dicintai bila menerima sentuhan yang penuh cinta dari orangtuanya. Sentuhan, tepukan di pundak, pelukan, usapan di rambut merupakan hal yang menunjukkan perasaan cinta baginya.

#### 5) *Quality Time* (Waktu Berkualitas)

Tidak ada yang membuat remaja merasa lebih dicintai pada saat orangtua meluangkan waktu berkualitas bersamanya. Percakapan yang hangat, kontak mata, pembicaraan yang mengalir lancar, gurauan atau hanya bersama-sama, sangat berarti. Mereka lebih suka melakukannya daripada menerima hadiah atau puji, asalkan mereka bisa punya waktu bersama. Mereka menghargai orangtuanya yang mau mengorbankan waktu untuk menemaninya.

### B. Pokok Bahasan 2: Memahami Bahasa Cinta Saya

Pertanyaan sederhana ini dapat membantu remaja untuk mengetahui bahasa cinta mereka.

#### 1) Saat orangtua sakit, kamu lebih sering melakukan....

- a. menemani orang tua
- b. menyemangati orang tua
- c. melakukan apa yang diminta orang tua
- d. membeli obat atas kemauan sendiri
- e. memijat orang tua

#### 2) Saat sedang liburan, kamu lebih suka....

- a. mengobrol dan bercanda dengan keluarga
- b. mengatakan kalau kamu suka dengan rencana liburan ini

- 
- c. membantu menyiapkan segala sesuatu untuk liburan
  - d. membeli perlengkapan yang dibutuhkan bersama
  - e. bergandengan tangan saat berjalan-jalan
- 3) Saat temanmu sedih karena mendapat nilai yang rendah, kamu akan....
- a. menemaninya karena ia sedih
  - b. mengatakan hal-hal positif dan semangat padanya
  - c. mengajarinya dengan sukarela
  - d. memberikan catatan-catatan tambahan agar ia bisa mengerti pelajarannya
  - e. memegang tangannya agar ia tidak sedih lagi
- 4) Saat kamu ulang tahun, kamu akan merasa senang kalau....
- a. bisa merayakan bersama dengan keluarga dan teman-teman
  - b. banyak teman yang mengucapkan selamat ulang tahun
  - c. diberikan ide-ide untuk merayakan ulang tahun
  - d. diberikan banyak hadiah ulang tahun
  - e. dipeluk dan dicium oleh orangtua
- 5) Saat kamu sedang sedih, kamu akan merasa lebih baik kalau....
- a. kamu bercerita pada orang lain tentang masalahmu
  - b. diberikan kata-kata penyemangat
  - c. dibantu mencari solusi agar masalah cepat selesai
  - d. diberikan mainan atau sesuatu yang kamu suka agar tidak sedih lagi
  - e. dipeluk oleh orang-orang terdekatmu
- 6) Saat kamu mendapat nilai yang bagus, kamu akan....
- a. menceritakannya pada orang-orang terdekat
  - b. memuji diri sendiri karena sudah berhasil
  - c. membantu teman-teman yang mendapat nilai rendah
  - d. minta pada orangtua agar diberikan hadiah
  - e. memeluk orang-orang terdekatmu karena sangat senang
- (sumber: <https://bobo.grid.id/read/08681075/term.html>)

### Penjelasan Jawaban

#### Jawaban a Terbanyak

Kalau kamu lebih banyak menjawab pilihan a, berarti kamu lebih menyukai waktu bersama. Kamu lebih suka menghabiskan waktu bersama orang-orang terdekatmu dengan mengobrol dan bercanda. Kamu menghargai waktu bersama lebih besar daripada hadiah dan puji.

#### Jawaban b Terbanyak

Kalau kamu lebih banyak menjawab pilihan b, berarti kamu lebih menyukai puji. Kamu akan senang kalau kamu dipuji karena keberhasilanmu. Kamu juga akan senang memuji orang karena mereka melakukan sesuatu yang baik.

### **Jawaban c Terbanyak**

Kalau kamu lebih banyak menjawab pilihan c, berarti kamu lebih menyukai pelayanan. Kamu senang membantu orang lain dan kamu juga akan merasa senang kalau dibantu oleh orang lain.

### **Jawaban d Terbanyak**

Kalau kamu lebih banyak menjawab pilihan d, berarti kamu lebih menyukai hadiah. Apapun yang kamu lakukan, kamu ingin mendapat hadiah atas kerja kerasmu. Kamu juga akan memberikan hadiah kepada orang lain sehingga mereka akan merasa senang.

### **Jawaban e Terbanyak**

Kalau kamu lebih banyak menjawab pilihan e, berarti kamu lebih menyukai sentuhan. Kamu akan senang dan bersemangat kalau kamu bergandengan tangan, memeluk, dan dipeluk orang lain. Dengan begitu, kamu lebih bisa mengungkapkan perasaan sayangmu lewat tindakan.

**C. Pokok Bahasan 3: Membangun Hubungan dengan Bahasa Cinta** adalah wujud dari ibadah yang dipraktikkan dalam kehidupan. Remaja mengenal, merasakan dan belajar tentang bahasa cinta dimulai dari keluarga mereka. Keberhasilan mereka untuk merasakan komunikasi yang baik melalui bahasa cinta akan mempengaruhi kepercayaan diri mereka tentang jati diri mereka dan memampukan mereka untuk membangun kemandirian menuju usia yang dewasa.

Tuhan mengajarkan bahwa setiap anak harus menghormati dan menyayangi orangtuanya. Sebagai remaja mulai memahami bahwa wujud dari ibadah adalah salah satunya adalah memiliki hubungan yang baik dengan orang tuanya melalui praktik bahasa cinta. Dalam usia remaja, mereka sudah mulai membentuk kesadaran diri melalui sikap dan perilakunya yang tetap menghormati orangtua dan mulai dapat berkomunikasi dengan santun.

Membangun komunikasi bahasa cinta antara orangtua dan anak remajanya juga perlu lebih dahulu memperbaiki hubungan yang mungkin sempat renggang akibat permasalahan antara remaja dan orang tuanya maka kedua belah pihak didorong untuk saling memaafkan. Apabila komunikasi sudah pulih maka pengisian tangki cinta sudah tidak terhambat lagi dan akhirnya kedua belah pihak dapat menularkannya pada sesama termasuk remaja pada teman sebayanya.

**D. Pokok bahasan 4: Belajar Bahasa Cinta** di keluarga untuk diterapkan pada sesama. Setiap agama mengajarkan untuk saling menolong orang lain demikian pula kita memiliki Tuhan Yang Maha Penyayang, maka kita juga harus belajar bahasa cinta dari Sang Pencipta. Ketika remaja sudah mendapatkan contoh, bahkan telah mempraktekkan bahasa cinta di tengah keluarga maka mereka sudah terbiasa membangun komunikasi yang baik. Dengan demikian kita semua didorong dan dimampukan untuk membangun cinta dan empati kepada sesama yang membutuhkan pertolongan, demikian pula pada mereka yang terdampak akibat pandemi COVID-19.



# **MATERI II:**

## **IMAN IMUN AMAN**

### **(MEMBANGUN RESILIENSI REMAJA TANGGUH TANGGAP COVID-19)**

#### **I. DESKRIPSI SINGKAT**

Data per 2 Juli 2020 (update presentasi disesuaikan dengan data terakhir): 215 Negara terjangkit transmisi lokal, 8,6 Juta Penduduk Dunia terpapar, 465 ribu orang meninggal dunia dan INDONESIA Positif: 59.394, Sembuh: 26.667, Meninggal: 2.987. Indonesia telah menetapkan penyebaran COVID-19 sebagai bencana non alam karena dampaknya terhadap fisik dan psikologis. seluruh aspek hidup masyarakat terganggu.

Kemampuan seseorang untuk memikirkan dan merasa, mempengaruhi kemampuan mengelola emosinya. Tidak dapat dipungkiri bahwa pandemi ini mengguncang emosi manusia; Perubahan kebiasaan hidup mulai dari menjaga jarak, PSBB, bekerja dari rumah, hingga berita kematian dan duka yang datang silih berganti, bertambahnya tuna wisma karena tidak bisa membayar sewa tempat dan harus ditampung di GOR (Gelanggang Olah Raga), berita viral tentang kematian seorang ibu pasca diliput media karena tidak makan selama dua hari, tenaga medis berguguran akibat terpapar COVID-19 dll. Belum lagi persoalan stigma dan putus asa yang menggiring manusia dalam jerat narkoba dan bunuh diri.

Semua orang menjadi geram, takut dan gentar karena sindrom minoritas di tengah tekanan mayoritas, takut karena merasa lemah tak berdaya, atau merasa kecil tak punya kuasa, takut dipersekusi dan disudutkan karena identitas yang berbeda, takut dengan cap atau labeling bahkan stigma moralitas beda agama dan iman.

Sebelum COVID-19, karakter generasi muda kita adalah keterhubungan. Mereka terhubung dengan teknologi informasi, tetapi memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam bentuk pengambilan keputusan-keputusan penting, ketakutan gagal, ketidakpastian tentang masa depan, tekanan untuk menjadi orang sukses. Realitas yang tidak sesuai dengan ekspektasi seringkali memicu stres dan terwujud dalam berbagai sakit penyakit dan gangguan mental. Saat pandemi terjadi para remaja mengalami tekanan tambahan karena harus tetap di rumah, padahal di usia mereka kebutuhan sosial untuk bertemu dengan teman sebayanya sangat tinggi. Segala hal harus dibatasi seperti harus memakai masker dan membatasi jarak serta mencuci tangan setiap kali setelah beraktivitas. Kebiasaan baru ini jika tidak didampingi dan dijelaskan dengan baik maka dianggap remaja sebagai pembatasan yang tidak perlu.

#### **II. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:

1. Memahami pentingnya memelihara kesehatan fisik, mental dan spiritualitas remaja di masa pandemi.
2. Mengembangkan resiliensi menuju sehat fisik, mental dan spiritual di masa pandemi.

### **III. POKOK BAHASAN**

- Mengenal dan mengelola stres.
- Peran iman dan spiritualitas dalam meningkatkan resiliensi menuju kesehatan mental.

### **IV. WAKTU**

Waktu penyajian: 90 menit.

### **V. METODE**

- a. Metode daring (melalui aplikasi meeting seperti aplikasi Zoom, dll):
  - Presentasi
  - Berbagi pendapat/pengalaman melalui kolom chat atau berbicara langsung
  - Praktik sederhana
  - Diskusi dan Tanya Jawab
- b. Metode luring (pertemuan langsung): (presentasi, menonton video dan diskusi)
  - Presentasi
  - Berbagi pendapat/ pengalaman melalui kertas metaplan
  - Diskusi dan Tanya Jawab

### **VI. MEDIA DAN ALAT BANTU**

- a. Metode daring:
  - Laptop/ HP
  - Link Zoom
  - Materi presentasi
- b. Metode luring (pertemuan langsung): (presentasi dan diskusi)
  - Laptop
  - LCD
  - Materi video
  - Materi presentasi
  - Kertas flip chart
  - Kertas metaplan

### **VII. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

#### **Langkah 1 (15 menit)**

##### **Pengkondisian**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Apabila belum pernah menyampaikan materi di kelas, mulailah dengan perkenalan diri, setelah itu dilanjutkan perkenalan antar peserta.
2. Fasilitator menyampaikan deskripsi singkat tentang Iman Imun Aman (Membangun Resiliensi Remaja Tangguh Tanggap COVID-19).
3. Fasilitator menyampaikan tujuan dan pokok bahasan pembelajaran tentang Iman Imun Aman (Membangun Resiliensi Remaja Tangguh Tanggap COVID-19).

## **Langkah 2 (30 menit)**

### **Membahas Pokok Bahasan 1: Mengenal dan Mengelola Stres**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menyampaikan materi tentang apa yang perlu diketahui oleh remaja, dalam bentuk diskusi interaktif.
2. Fasilitator menyampaikan tentang data-data seputar remaja dan COVID-19 berdasarkan hasil temuan UNICEF dan WVI dalam jajak pendapat mendengar suara anak.
3. Fasilitator menyampaikan tentang hal yang paling dibutuhkan remaja saat pandemi COVID-19.
4. Fasilitator menyampaikan materi tentang stres dan tools memetakan tingkat stres.

## **Langkah 3 (30 menit)**

### **Membahas Pokok Bahasan 2: Peran Iman dan Spiritualitas dalam Meningkatkan Resiliensi Menuju Kesehatan Mental**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menyampaikan pertanyaan kepada peserta tentang apa yang bisa dilakukan
2. Fasilitator menyampaikan tentang relasi resiliensi, spiritualitas dan kesehatan mental dalam kerangka iman, imun dan aman.

## **Langkah 4 (15 menit)**

### **Penutup**

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menutup sesi dengan sebuah kesimpulan.
2. Fasilitator mengucapkan terima kasih kepada peserta karena telah berperan serta dalam proses penyampaian materi.

## **VIII. URAIAN MATERI**

### **A. Pokok Bahasan 1: Mengenal dan Mengelola Stres**

#### **Remaja Perlu Tahu**

[Menurut Anda, apa saja yang perlu diketahui oleh remaja tentang pandemi COVID-19?]

- Informasi benar dan akurat tentang COVID-19.
- Dampak COVID-19 terhadap remaja.
- Bagaimana mengatasi dan melewati pandemi dengan aman dan nyaman. (Menurut Anda, apa akibat pandemi COVID-19 pada remaja?)

Situasi Pandemi Saat Ini	Situasi Remaja Saat Ini
Physical Distancing	Bosan → Di rumah saja dan tanpa teman
Terbukanya akses Informasi	Risiko 'hoax' → Rasa takut yang berlebihan karena over informasi (Ali Aulia_UNICEF), Tidak menghabiskan waktu di depan layar
Pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Metode BDR (Belajar dari Rumah) menyulitkan (tidak ada bimbingan, potensi kecurangan, mekanisme tugas, dll)</li> <li>▪ Fasilitas pedukung BDR yang minim</li> <li>▪ Orangtua jadi pengganti guru → tekanan/stres tambahan → potensi kekerasan meningkat</li> </ul>
Kehilangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Orang yang dikenal/dicintai</li> <li>▪ Kehilangan kesempatan penting yang sudah direncanakan (perpisahan/kelulusan/dll)</li> </ul>
Pengawasan orang tua	Semakin berkurang terhadap penggunaan gawai, internet maupun aktivitas sekitar rumah → Meningkatkan potensi kekerasan

Jajak pendapat oleh UNICEF melalui pesan instan dan sms: 33.000 tanggapan dari remaja di 34 provinsi:

- 1 dari 10 pernah mengalami kekerasan di rumah.
- 57% menghadapi masalah ekonomi karena pekerjaan orangtua terdampak.
- 62% dari siswa yang belajar online mengatakan mereka akan memberikan bantuan dengan akses internet serta bimbingan guru untuk menavigasi pembelajaran daring, jika pandemi berlanjut.

#### Temuan:

1. Tantangan Belajar Dari Rumah.
2. Kebutuhan dukungan psikososial dan kelompok minoritas berisiko mengalami kekerasan relasi.
3. Dampak ekonomi keluarga dan keterbatasan akses perlindungan sosial.
4. Media daring sebagai sarana informasi COVID-19 namun penggunaannya minim pengawasan ortu dan berpotensi mendapatkan info 'hoax'.

**Penelitian WVI** terhadap lebih dari 3000 anak mewakili 30 Provinsi di Indonesia: fokus pada mendengarkan perspektif anak-anak termasuk mereka yang berasal dari kelompok yang paling rentan. Penelitian ini berlandaskan pada pendekatan *Child Rights-Based Approach* atau Konvensi Hak Anak yang mendorong pemenuhan hak-hak dasar, perlindungan anak dan memberi kesempatan anak memberikan pandangannya.

## Apa yang paling dibutuhkan remaja saat pandemi covid-19?

**37**

**30**

**21**

"Kebutuhan bahwa belajar di rumah kurang efektif, dan sekarang disuruh tonton di tv dengan tujuan untuk mengurangi pemborosan kuota, tapi ada beberapa siswa yang tidak mempunyai tv misalnya saya senior :("

PEREMPUAN, 13 TAHUN,  
JAKARTA BARAT

"Hal yang membuat saya sedih di tengah wabah Corona ini adalah proses belajar mengajar secara daring (online) karena ada beberapa anak yang tidak dapat mengakses internet dan bahkan ada yang belum memiliki smartphone dan akhirnya mereka tidak bisa mengikuti proses belajar mengajar secara daring (online)"

Laki-laki, 17 tahun, Kota Ternate.

"Karena keluarga ku di bedakan dengan rt rw setempat, karna kita hanya sgontrak(sewa) rumah ktpnya bukan ktp rt rw itu tpi kita asli Bogor dan jawa barat, kita tidak dapat bantuan sama sekali"

ANAK PEREMPUAN, 18 TAHUN, BOGOR  
(MINGGU KEDUA APRIL)

Sejak Kebijakan Belajar dari Rumah di tetapkan pada 24 Maret 2020

**30%**\*

responden mengelut bahan kondisi ekonomi akhirnya meningkat

Responden yang mengelut bahan kondisi ekonomi akhirnya meningkat

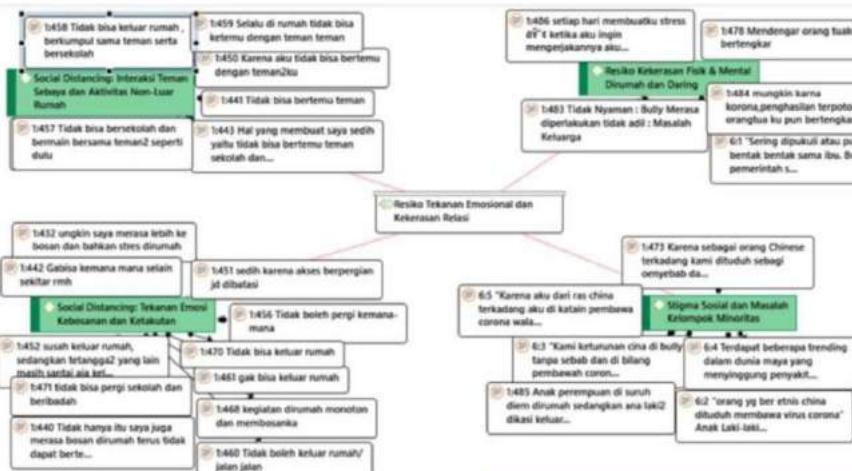
**34%\***

responden merasa suasana rumah kurang nyaman untuk dilakukan metode belajar daring

**68%\***

responden menyatakan sedikit kecwe mengenai pembatalan Ujian Nasional yang sudah lama dipersiapkan. Termyata anak lebih senang belajar di sekolah dari pada di rumah. Ujian dipandang lebih ringan dari pada tugas-tugas atau pekerjaan rumah.

### Pengawasan Orangtua Terhadap Penggunaan Internet

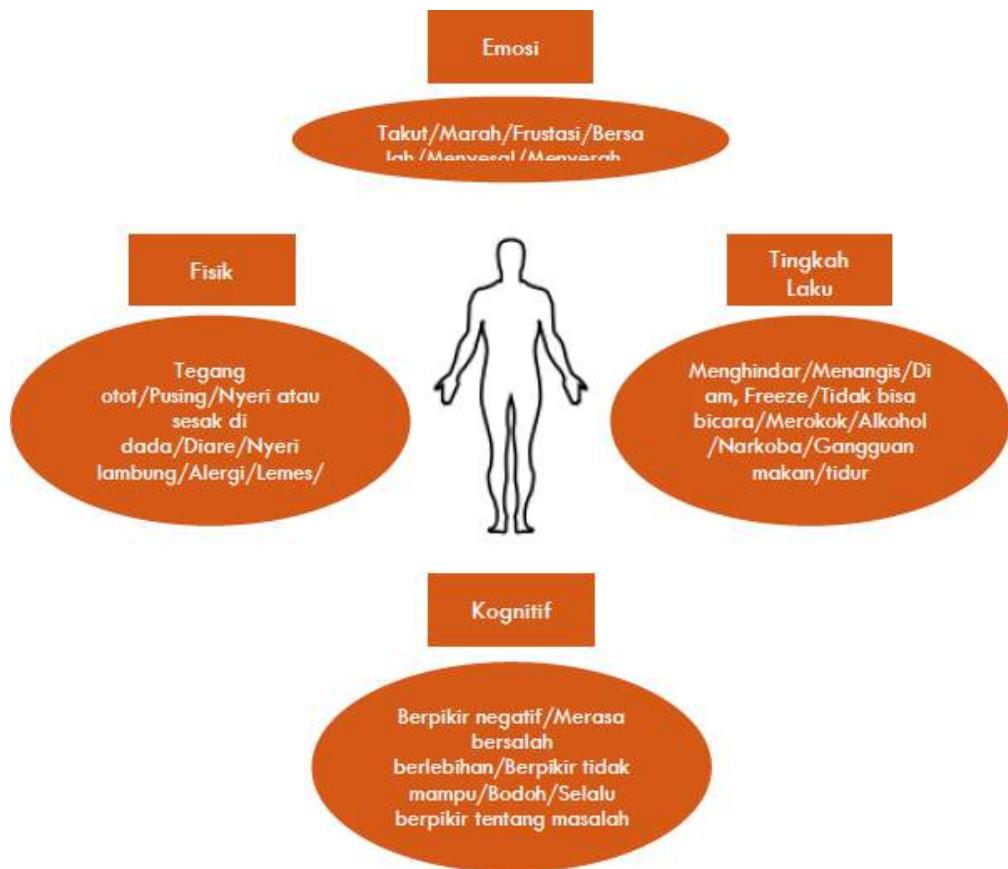


**FAMILY &  
FRIENDS**

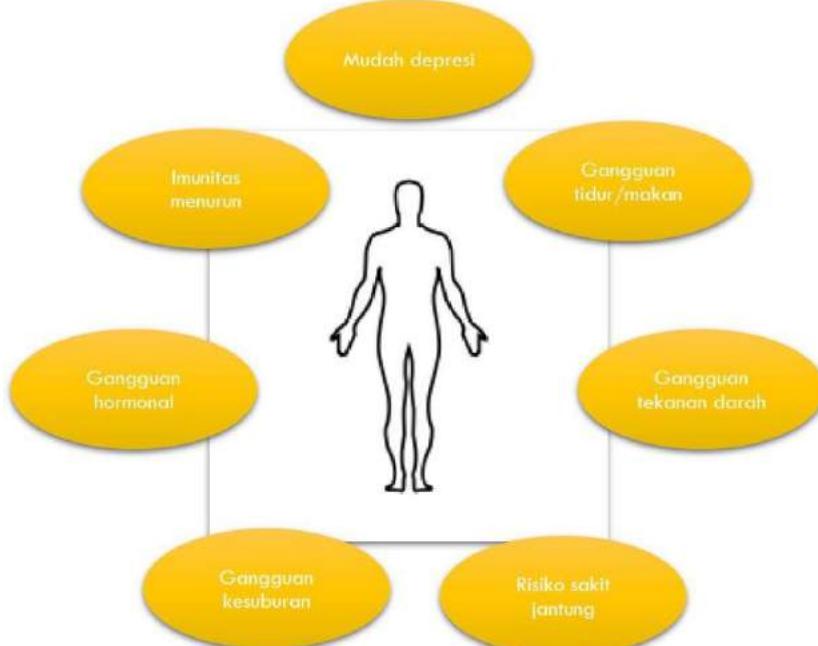


## Apakah saya stress?

Respons tubuh terhadap situasi yang menuntut, mengancam atau ada hambatan seseorang kemudian bereaksi dengan cara melindungi diri atau menghindari situasi tersebut (Santrock, 2003). Ketegangan pada otot dan detak jantung yang lebih cepat.



## Efek stres pada tubuh:



## Tools memetakan tingkat stress :

NO	KEADAAN YANG SERING DIALAMI	YA	TIDAK
1	Apakah Anda merasa takut dan sering merasa tidak memiliki apa-apa?		
2	Apakah Anda sering merasa marah dan frustasi ?		
3	Apakah Anda sering mengalami gangguan tidur ?		
4	Apakah Anda sering mengalami gangguan makan atau sebaliknya?		
5	Apakah Anda sering merasa bersalah dan menyesal?		
6	Apakah Anda sering berpikir merasa bodoh dan tidak bisa melakukan apa-apa?		
7	Apakah Anda sering menyalahkan diri sendiri?		
8	Apakah Anda sering menangis tanpa alasan ?		
9	Apakah Anda sering merasa sedih?		
10	Apakah Anda merasa sering tidak mampu bicara?		
11	Apakah Anda sering mengalami sesak nafas dan jantung berdebar-debar?		
12	Apakah Anda sering mengalami sakit kepala, lambung dan diare?		
13	Apakah Anda sering banyak berkeringat (tidak biasanya)?		
14	Apakah Anda sering mengalami kejang-kejang?		
15	Apakah Anda sering gelisah?		

Apakah Anda sering gelisah? Skor berdasarkan jumlah Jawaban Ya

- Nilai  $\vee 0 - 4$  : Normal
- Nilai  $\vee 5 - 8$  : Stres Ringan
- Nilai  $\vee 9 - 11$  : Stres Sedang
- Nilai  $\vee 12 - 15$  : Stres Berat (perlu Rujukan)

1. Apakah hasil *check list* tingkat stress menggambarkan keadaan Anda saat ini sebenarnya?
2. Jika Anda sudah mengetahui berada pada tingkat stress tertentu, apakah yang akan Anda lakukan sehingga dapat bangkit kembali?

Dalam rangka menjaga keseimbangan dan kesehatan diri, setiap individu juga perlu melakukan *SELF CARE* (merawat, menjaga, memelihara) dengan melakukan teknik sederhana seperti:

- Mengisi pikiran dengan informasi yang positif.
- Menjaga fisik dengan berolahraga dan tidur yang cukup.
- Menstabilkan emosi melalui teknik pernapasan sederhana, berdoa pada Tuhan dan mendengarkan lagu-lagu religi yang menenangkan, dsb-nya.
- Menjaga hubungan komunikasi dengan keluarga atau sahabat dan bersosialisasi dengan tetap menjaga protokol kesehatan.

## B. Pokok Bahasan 2: Peran Iman dan Spiritualitas dalam Meningkatkan Resiliensi Menuju Kesehatan Mental

Apa yang bisa remaja lakukan?



Mempertahankan iman untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi. Meningkatkan imunitas dengan cara menjaga kesehatan diri sendiri. Menjaga keamanan dengan memastikan orang-orang terdekat tetap sehat.



Dalam rangka memastikan iman, imun dan aman, **remaja perlu menjadi cerdas secara spiritual, cerdas secara intelektual dan fisik, serta cerdas secara emosional.**

## IMAN

**Cerdas Spiritual :**  
Tetap rajin beribadah sesuai agama dan keyakinan masing-masing.  
Menjaga interaksi bermakna-bermanfaat dengan sesama ciptaan Tuhan.  
Bersyukur menulis setiap hal baik yang terjadi dan tetap memiliki harapan akan sesuatu yang baik di masa depan.  
Perbanyak empati dengan mengatakan hal yang baik seperti:  
*Bolehkah saya...*  
*Maafkan saya...*  
*Terima kasih....*

## IMUN

**Cerdas Intelektual dan Fisik :**  
Mendengarkan nasihat dan Terhubung dengan informasi akurat & benar, Berpikir logis à Lawan mitos dan stigma.  
Selalu cek kondisi kesehatan secara berkala à apakah ada gejala psikosomatis (sering sakit perut/pusing/gangguan tidur atau makan, etc...); perubahan pola relasi, minat belajar, kritikan/protes?).  
Jaga kesehatan à Diet sehat dan banyak minum air putih, Istirahat yang cukup, Olah raga dan hindari polusi – Jauhi rokok  
Ambil Keputusan terbaik  
**Hi 5 : CTPS, Pakai Masker, Jauhi Kerumunan, Tinggal di rumah, "Say Salam"**

## AMAN

**Cerdas Emosional :**  
Regulasi emosi : Tetap tenang à Relaksasi : (1) - All is well -  
Yakin pada kemampuan diri sendiri untuk mengatasi situasi saat ini dengan melihat kelebihan-kelebihan yang dimiliki.  
Kecemasan itu normal kok à (2) Deep breath. (3) Pikir lagi – apakah dorongan/keinginan yang muncul dalam diri sendiri sudah tepat atau tidak (sebelum memutuskan). (4) Stay Positive (konstruktif).  
Kelola stress : Pengalihan, Self Care, Memproses perasaan.  
**Physical distancing ≠ Social distancing à Tetap cek keluarga dan teman-teman ya...tetap terhubungan dan produktif**

Menurut WHO (*World Health Organization*), **Kesehatan mental** adalah: Keadaan sejahtera di mana individu menyadari potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan dan dapat terus beraktivitas secara produktif dan mampu memberikan kontribusi pada diri dan lingkungannya.

Peran iman dan spiritualitas dalam kesehatan mental:

- Menghubungkan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri yaitu kehadiran Sang Pencipta.
- Membantu untuk memahami diri sendiri dan menempatkan diri secara tepat di tengah dunia.
- Membantu untuk menemukan makna dan tujuan hidup.
- Menggabungkan praktik sehat antara pikiran dan tubuh, perasaan,
- kesatuan utuh dan lingkungan.

**Resiliensi** merupakan kemampuan untuk tetap kuat, sehat dan tangguh setelah sesuatu yang buruk melanda hidup.

**Hubungan resiliensi dengan iman dan spiritualitas dan kesehatan mental:**

Iman dan spiritualitas memampukan individu mengembangkan kemampuan dalam melalui situasi yang sulit sehingga dapat mencapai kondisi mental yang sehat.



**WAHANA VISI INDONESIA**  
Jakarta  
**Jl. Graha Bintaro GB/ GK 2 No. 9**  
**Pondok Aren, Tangerang Selatan**  
**Telp. +62 21 2977 0123**

**Gedung 33**  
**Jl. Wahid Hasyim 33**  
**Jakarta 10340**  
**Telp. +62 21 390 7818**