BENGAWAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Volume 3, Nomor 1, Bulan Juni Tahun 2023
e-ISSN 2776-3552

EDUKASI MENGHADAPI *NEW NORMAL* PADA ANAK MELALUI PENDEKATAN PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

Rahmat Budi Nugroho*[1], Patria Mukti[2], Prilya Shanty Andrianie[3], Rinda Binugraheni[4]
[1,4]Program StudiD3 Analis Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Setia Budi
[2,3]Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Setia Budi
*Email corresponding author: rahmatbn@setiabudi.ac.id

Abstrak:
Pandemi covid-19 memunculkan berbagai persoalan mulai dari aspek ekonomi, kesehatan, pendidikan, dan aspek sosial yang lain. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pendampingan agar siswa dapat mengikuti kegiatan belajar dengan suka cita tanpa tertekan baik di sekolah maupun di rumah sesuai dengan protokol kesehatan serta untuk memelihara kesehatan mental siswa. Metode yang digunakan pada pengabdian ini yaitu metode *Action Research* dengan pendekatan *Partisipatory Action Program* yang melibatkan kelompok masyarakat sasaran yaitu siswa TK Alif Smart. Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi perijinan dan persiapan materi. Tahap pelaksanaan meliputi Edukasi tentang protokol kesehatan, pendampingan hidup bersih, dan pendampingan psikologis. Kesimpulan dari pengabdian ini yaitu pemahaman siswa TK Alif Smart Surakarta tentang protokol kesehatan meningkat dan siswa dapat mempraktekkan enam langkah cara mencuci tangan dengan benar, serta mengetahui cara menjaga imunitas seperti makan makanan bergizi, berolah raga, istirahat cukup. Siswa TK Alif Smart Surakarta juga memahami cara mengatasi kebosanan saat berada di rumah dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti membantu orang tua, berolah raga, bermain dengan anggota keluarga, memasak, dan lain-lain.

Kata Kunci: covid-19, kesehatan, psikologi, edukasi

Abstract:
The COVID-19 pandemic has brought forth various challenges in terms of the economy, health, education, and other social aspects. This community service aims to provide education and assistance to ensure that students can engage in joyful learning activities without feeling pressured, both at school and at home, in accordance with health protocols, and to maintain students' mental health. The method used in this community service is Action Research with a Participatory Action Program approach that involves the target community group, namely the Alif Smart Kindergarten students. The stages of this activity consist of preparation, implementation, and evaluation. The preparation stage includes obtaining permits and preparing materials. The implementation stage includes education on health protocols, guidance on maintaining cleanliness, and psychological support. The conclusion of this community service is that the understanding of the Alif Smart Kindergarten students in Surakarta regarding health protocols has improved. The students are able to practice the six steps of proper handwashing and understand how to maintain immunity through consuming nutritious food, exercising, and getting sufficient rest. The students also comprehend how to overcome boredom while at home by engaging in beneficial activities such as helping parents, exercising, playing with family members, cooking, and more.

Keywords: *covid-19, health, psychology, education*

Pendahuluan

Pandemi covid-19 telah mengubah perilaku masyarakat di Indonesia. Selama kurang lebih 3 tahun terakhir masyarakat lebih banyak beraktivitas di rumah termasuk bekerja dari rumah, belajar dari rumah dan aktivitas lainnya dilakukan di rumah. Tujuannya agar dapat memutus mata rantai penularan covid-19. Namun kini masyarakat sudah mulai memasuki era new normal atau kenormalan baru. Adaptasi kebiasaan baru pun mulai dilakukan seperti menggunakan masker, mencuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir, menggunakan handsanitizer, jaga jarak dan tidak berkerumun. Mencuci tangan perlu menerapkan cara yang benar, agar yakin bahwa seluruh permukaan tangan sudah terbasuh dan benar-benar bersih (Kemkes, 2021).

Berbagai persoalan dihadapi masyarakat di tengah pandemi covid-19 ini, mulai dari aspek ekonomi, kesehatan, pendidikan, dan aspek sosial yang lain. Bagi pendidik dan peserta menjadi persoalan tersendiri. Bagi pendidik dituntut untuk lebih kreatif dalam menyampaikan materi melalui media pembelajaran daring. Orang tua juga mempunyai peran besar dalam mendampingi anak mengikuti pembelajaran daring terutama bagi orang tua yang mempunyai anak usia dini. Anak-anak yang belajar di rumah mulai diliputi dengan berbagai persoalan diantaranya kejenuhan, ketergantungan dengan gadget, kuota internet yang terbatas, belum dapat berinteraksi dengan teman. Perlunya tindakan proaktif yakni menerapkan kebiasaan baru menjadi faktor penting pencegahan penularan covid- 19 (Kemdikbud, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Rohaniyah (2020) diperoleh hasil bahwa memberikan gadget pada anak akan memberikan efek kecanduan dan beberapa faktor kurang baik yang akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak. Kegiatan pengabdian ini juga memberikan pendampingan psikologis agar anak tidak kencaduan gadget dan dapat mengalihkan perhatiannya ke hal-hal yang positif. Selain itu untuk memelihara kesehatan mental peserta didik saat belajar di rumah.

Dalam menjaga kesehatan dan imun tubuh perlu didukung dengan peningkatan konsumsi makanan yang bergizi seperti daging, sayuran dan buah. Permasalahan yang selama ini sering dihadapi masyarakat adalah kurangnya minat anak dalam mengonsumsi sayur serta menjaga kebersihan menjadi permasalahan yang dapat menghambat peningkatan imunitas tubuh pada anak (Wahyuningtyas dkk, 2021). Oleh karena ini perlu dilakukan pendampingan untuk meningkatkan pemahaman anak agar mengkonsumsi makanan yang bergizi.

Penelitian yang dilakukan oleh Maulidia dan Hanifah (2020) menyatakan bahwa orang tua sangat berperan penting dalam mengedukasi anak untuk hidup bersih dan sehat selama masa pandemic Covid-19. Namun berdasarkan observasi dan wawancara dengan pihak sekolah, di SD-IT Alif Smart sudah memiliki rancangan program untuk menghadapi new normal tetapi belum menerapkan protokol yang baik dan belum memiliki teknik dalam memelihara kesehatan mental siswa. Gguru dan orangtua juga belum sepenuhnya memahami pentingnya menjaga protokol kesehatan, perilaku hidup sehat dan menjaga kesehatan mental. Selain itu sekolah belum memiliki program untuk memelihara kesehatan mental siswa. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi melalui pengabdian ini agar peran guru dan orang tua meningkat dalam melakukan edukasi terhadap anak tentang menjaga kesehatan fisik dan mental.

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pendampingan agar siswa dapat mengikuti kegiatan belajar dengan suka cita tanpa tertekan baik di sekolah maupun di rumah sesuai dengan protokol kesehatan serta untuk memelihara kesehatan mental siswa. Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah SD-IT Alif Smart yang ada di Surakarta.

Metode

Metode yang digunakan pada pengabdian ini yaitu metode *Action Research* dengan pendekatan *Partisipatory Action Program* yang melibatkan kelompok masyarakat sasaran yaitu siswa TK Alif Smart. Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi perijinan dan persiapan materi. Tahap pelaksanaan meliputi Edukasi tentang protokol kesehatan, pendampingan hidup bersih, dan pendampingan psikologis. Tahapan evaluasi meliputi penilaian pengetahuan peserta mengenai perilaku hidup bersih dan kesehatan mental. Tahap evaluasi (penilaian) dilakukan sebelum dan sesudah peserta mendapatkan edukasi mengenai pentingnya menjaga Kesehatan diri dan mental. Metode evaluasi yang digunakan adalah angket (kuisioner) dan observasi. Angket ini berisi beberapa pertanyaan tentang pengetahuan peserta mengenai protocol Kesehatan dan perilaku hidup bersih.

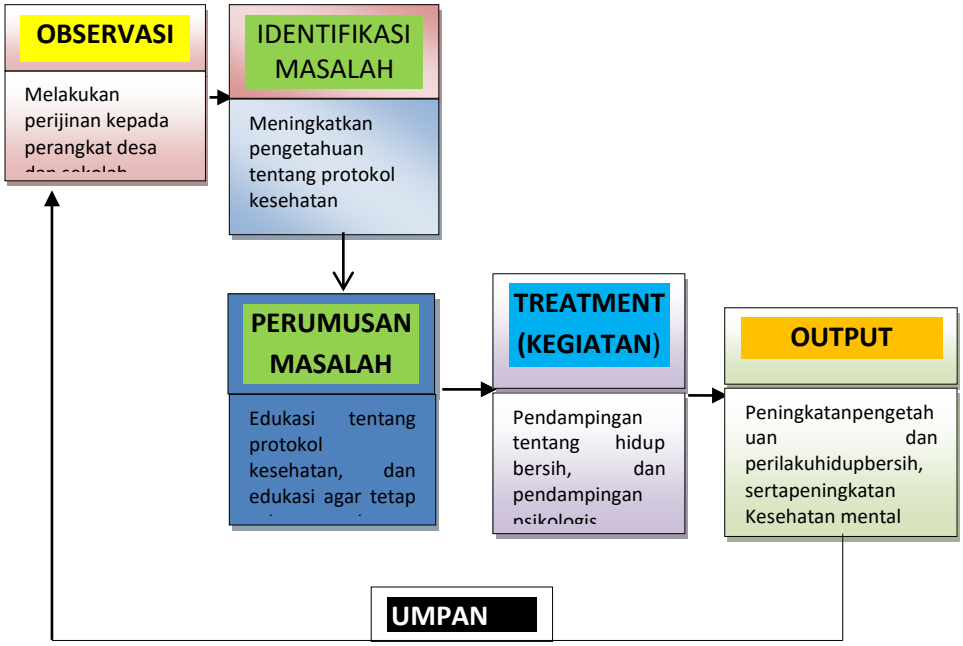
Kegiatan edukasi kepada anak-anak dalam menghadapi new normal melalui pendekatan psikologi dan kesehatan merupakan salah satu program kegiatan pengabdian masyarakat di lingkungan Fakultas Psikologi dan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Setia Budi.

Pada hari pertama akan dilakukan perijinan dan sosialisasi ke sekolah tentang program yang akan dilaksanakan. Pada tahap sosialisasi ini juga disampaikan secara singkat materi dan metode yang akan disampaikan kepada para siswa, meliputi pembuatan video edukasi, cuci tangan, dll.

Pada pertemuan kedua dilakukan edukasi kepada para siswa. Siswa diberikan materi tentang edukasi new normal disertai dengan game atau ice breaking. Selain itu juga diberikan pendampingan tentang cuci tangan yang benar serta penggunaan masker. Serta dilakukan penyuluhan tentang pola hidup sehat dan tetap bahagia agar sehat secara mental.

Pada pertemuan ketiga akan dilakukan proses evaluasi kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan :

1. Mengevaluasi kebiasaan siswa dalam mencuci tangan dan menggunakan masker
2. Tingkat pemahaman siswa tentang pentingnya hidup bersih



Bagan 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian ini dilaksanakan di TK Alif Smart Surakarta dengan memberikan penyuluhan tentang edukasi new normal dari perspektif kesehatan dan psikologi. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan dengan kuesioner serta di dukung dengan dokumentasi, maka pengabdian ini memperoleh hasil sebagai berikut :

1. Protokol kesehatan ketika keluar rumah.

Tabel 1. Kategorisasi Protokol kesehatan ketika keluar rumah

No.	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
1	Pakai masker	1	6,67%
2	Pakai masker, jaga jarak	1	6,67%
3	Pakai masker, jaga jarak, cuci tangan	3	20,00%
4	Pakai masker, menjaga jarak, olah raga, cuci tangan pakai sabun	2	13,33%
5	Pakai masker, cuci tangan pakai sabun, makan buah, jaga kesehatan	5	33,33%
6	Pakai masker, cuci tangan	1	6,67%
7	Masker, *faceshield*, cuci tangan, menjaga jarak	2	13,33%

Sumber: data primer

Protokol kesehatan yang dipahami oleh peserta pelatihan berdasarkan hasil dari table yaitu yang memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, makan buah dan menjaga kesehatan

mendapatkan presentasi dan frekuensi tertinggi yaitu 33%. Presentase kedua sebesar 20% yang memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan. Presentase yang ketiga dengan hasil 13,33 % adalah memakai masker, menjaga jarak, olahraga, mencuci tangan dengan sabun dan juga memakai masker, memakai *faceshield*, mencuci tangan, menjaga jarak dengan persentase yang sama. Hasil prosentase keempat sebesar 6,67% adalah hanya memakai masker, memakai masker dan menjaga jarak, dan memakai masker, mencuci tangan. Dari jawaban responden dapat disimpulkan bahwa protocol kesehatan ketika keluar rumah yang dipahami oleh anak-anak adalah memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, makan buah, menjaga kesehatan. Beberapa anak sudah memahami menjaga jarak agar terhindar dari penularan virus covid-19.

2. Protokol kesehatan ketika di Sekolah

Tabel 2. Kategorisasi Protokol kesehatan ketika di Sekolah

No.	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
1	Pakai masker	1	6,67%
2	Pakai masker, cuci tangan	5	33,33%
3	Pakai masker, jaga jarak	2	13,33%
4	Cuci tangan, jaga jarak	3	20,00%
5	Masker, cuci tangan, jaga jarak	3	20,00%
6	Masker, faceshield, cuci tangan	1	6,67%

Sumber: data primer

Protokol kesehatan yang dipahami oleh peserta pelatihan berdasarkan hasil dari table didapatkan bahwa yang memakai masker, mencuci tangan mendapatkan presentase dan frekuensi tertinggi yaitu 33,33%. Hasil presentase kedua sebesar 20%. Berdasarkan hasil jawaban dari peserta adalah cuci tangan, jaga jarak dan pakai masker, cucitangan, jaga jarak. Presentase yang ketiga dengan hasil 13,33 % adalah Pakai masker dan menjaga jarak. Hasil prosentase keempat sebesar 6,67% adalah hanya pakai masker dan masker, faceshield, cuci tangan. Dari jawaban subjek dapat disimpulkan bahwa protokol kesehatan ketika di Sekolah adalah memakai masker dan cuci tangan.

3. Cara mencuci tangan yang tepat

Tabel 3. Kategorisasi Cara mencuci tangan yang tepat

No.	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
1	Pakai sabun	8	53,33%
2	Bisa mempraktekkan tapi urutan	3	20,00%

	belum sistematis		
3	Sudah bisa cuci tangan 7 langkah	4	26,67%

Sumber: data primer

Cara cuci tangan yang dipahami oleh peserta pelatihan berdasarkan hasil dari table didapatkan bahwa menjawab dengan jawaban pakai sabun mendaptakan presentasi dan frekuensi tertinggi yaitu 53,33%. Hasil presentase kedua sebesar 26,67%. Berdasarkan hasil jawaban dari peserta mereka sudah bisa cuci tangan 7 langkah yang benar. Presentase yang ketiga dengan hasil 20 % adalah peserta bisa mempraktekkan tapi urutan belum sistematis. Dari jawaban subjek dapat disimpulkan bahwa cara mencuci tangan yang tepat adalah dengan sabun.

4. Makanan bergizi supaya sehat

Tabel 4. Kategorisasi Makanan bergizi supaya sehat

No.	Kategorisasi	Frekuensi	Persent
1	Sayur, buah, susu	3	20,00%
2	Buah, susu	1	6,67%
3	Buah, sayur	1	6,67%
4	Sayur, buah, susu, ikan, telur	4	26,67%
5	Buah, telur, daging, sayur	3	20,00%
6	Sayur	3	20,00%

Sumber: data primer

Makanan sehat yang dipahami oleh peserta pelatihan berdasarkan hasil dari table didapatkan bahwa Sayur, buah, susu, ikan, telur mendaptakan presentasi dan frekuensi tertinggi yaitu 33,33%. Hasil presentase kedua sebesar 20%. Berdasarkan hasil jawaban dari peserta adalah Sayur, buah, susu, dan Buah, telur, daging, sayur serta hanya sayur. Presentase yang ketiga dengan hasil 6,67% adalah buah, susu dan buah, sayur. Dari jawaban subjek dapat disimpulkan bahwa makanan bergizi berupa sayur, buah, susu, ikan, telur.

5. Manfaat olahraga

Tabel 5. Kategorisasi manfat olahraga

No.	Kategorisasi	Frekuensi	Persent
1	Sehat	10	66,67%
2	Terhindar dari virus corona	3	20,00%
3	Sehat dan Terhindar dari virus corona	2	13,33%

Sumber: data primer

Manfaat olahraga yang dipahami oleh peserta pelatihan berdasarkan hasil dari table didapatkan bahwa Sehat mendaptakan presentasi dan frekuensi tertinggi yaitu 33,33%. Hasil presentase kedua sebesar 20%. Berdasarkan hasil jawaban dari peserta adalah terhindar dari virus corona. Presentase yang ketiga dengan hasil 13,33% adalah sehat dan terhindar dari virus corona. Dari jawaban subjek dapat disimpulkan bahwa manfaat olah raga adalah agar sehat.

6. Mengatasi kebosanan ketika Pandemi Covid 19

Tabel 6. Kategorisasi mengatasi kebosanan ketika Pandemic Covid 19

No.	Kategorisasi	Frekuensi	Persent
1	Bermain	8	53,33%
2	Bermain dan membantu orang tua	3	20,00%
3	Membantu orang tua	3	20,00%
4	Tidak bosan	1	6,67%

Sumber: data primer

Mengatasi kebosanan ketika Pandemi Covid 19 yang dipahami oleh peserta pelatihan berdasarkan hasil dari table didapatkan bahwa Bermain mendaptakan presentasi dan frekuensi tertinggi yaitu 53,33%. Hasil presentase kedua sebesar 20%. Berdasarkan hasil jawaban dari peserta adalah Bermain dan membantu orang tua serta hanya membantu orang tua. Presentase yang ketiga dengan hasil 6,67% adalah tidak bosan. Dari jawaban subjek dapat disimpulkan bahwa cara mengatasi kebosanan saat pandemi ini dengan bermain.

7. Yang dilakukan ketika marah dan kesal

Tabel 7. Yang dilakukan ketika marah dan kesal

No.	Kategorisasi	Frekuensi	Persent
1	Tidak marah	9	60,00%
2	Bermain	4	26,67%
3	Membantu orang tua	1	6,67%
4	Cerita dengan orang tua	1	6,67%

Sumber: data primer

Mengatasi marah dan kesal Pandemi Covid 19 yang dipahami oleh peserta pelatihan berdasarkan hasil dari table didapatkan bahwa tidak marah mendaptakan presentasi dan frekuensi tertinggi yaitu 60%, peserta mengatakan mayoritas tidak suka marah atau kesal. Hasil presentase kedua sebesar 26,67%. Berdasarkan hasil jawaban dari peserta adalah Bermain. Presentase yang ketiga

dengan hasil 6,67% adalah membantu orang tua dan cerita dengan orang tua. Dari jawaban subjek dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan ketika marah dan kesal, rata-rata responden menjawab tidak marah.

Pemaparan tentang edukasi new normal pada anak dilakukan secara interaktif melalui penayangan materi berupa tulisan, gambar dan video. Pemaparan pertama tentang kesehatan meliputi penjelasan singkat tentang virus corona dan sifat-sifatnya, cara menghindari penularan virus corona termasuk mencuci tangan, menjaga imun tubuh, menjaga jarak, menggunakan masker, dan lain-lain.

Gambar 1. Pemaparanmateribidangkesehatan

Pemaparan yang kedua bidang psikologi meliputi cara mengatasi kebosanan saat selama di rumah dan bagaimana cara menyikapi ketika sedang marah. Anak-anak sangat antusias ketika disampaikan materi tentang edukasi new normal ini ditandai dengan suasana yang interaktif, saat ditanya oleh pemateri langsung direspon oleh anak-anak.

Gambar 2. Pemaparan materi bidang psikologi

Setelah dilakukan pemaparan materi tentang kesehatan dan psikologi kemudian dilanjutkan dengan pengambilan data dengan kuesioner yang dipandu oleh tim. Anak-anak dibagi menjadi beberapa kelompok agar memudahkan dan mempercepat pengambilan data kuesioner. Satu kelompok beranggotakan 3-4 anak dengan didampingi oleh satu anggota tim.

Gambar 3. Dokumentasisetelahkegiatandenganpengasuh dan siswa

Kegiatan pengabdian edukasi new normal di TK Alif Smart Surakarta diawali dengan pemaparan tentang kesehatan dan psikologi hingga pengambilan data dengan kuesioner sebagai bentuk evaluasi. Kegiatan pengabdian ini juga bermanfaat bagi pengasuh/guru dan juga orang tua siswa agar dapat mengingatkan anak-anaknya untuk selalu menerapkan protokol kesehatan selama di sekolah maupun di rumah. Selain itu memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga imunitas tubuh melalui olah raga, makanan bergizi, istirahat cukup, dan lain-lain. Oleh karena itu upaya yang dapat dilakukan adalah menerapkan protokol Kesehatan (5M), menerapkan hygiene perorangan, sering mencuci tangan, melakukan desinfeksi, menggunakan alat pelindung diri, dan mempersiapkan daya tahan tubuh yang baik dengan mengonsumsi vitamin, dan berolahraga ringan (Kemenkes RI, 2021).

Dalam menghadapi new normal, pada penerapan adaptasi dengan kebiasaan baru, siswa harus dilibatkan dalam membangun kesadaran dalam diri terkait penerapan protocol kesehatan, agar terbentuk kebiasaan baru dalam aktivitasnya yang didasari atas kesadaran masing-masing individu. Siswa taman kanak-kanak perlu mendapatkan pantauan secara ketat, mengingat aktivitas anak-anak dihabiskan dalam interaksi sosial dengan teman-temanya juga dengan lingkungan rumahnya. Selama dilakukan pengabdian ini anak-anak lebih memahami cara menggunakan masker, mencuci tangan pakai sabun, makan buah, dan menjaga Kesehatan dengan berolah raga serta menjaga Kesehatan mental dengan bermain. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniati dkk (2021) yang menyatakan bahwa melalui kegiatan edukasi ini masyarakat lebih memahami cara mencegah virus corona yaitu dengan melakukan kegiatan 3M yang terdiri dari memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan. Selain itu juga, masyarakat memahami tatacara penggunaan masker dan cara mencuci tangan sesuai anjuran Kemenkes.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Razi dkk (2020), upaya mencegah penyebaran virus COVID-19 melalui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat dilakukan melalui beberapa langkah, seperti mencuci tangan dengan benar, menerapkan etika batuk yang baik, menjaga jarak fisik melalui *Physical Distancing*, serta menjaga kebersihan diri. Untuk menyebarkan informasi

mengenai PHBS ini, dapat dilakukan melalui penyuluhan langsung atau menggunakan media poster. Kebiasaan mencuci tangan dapat menghindarkan diri dari tertularnya penyakit, seperti halnya cacingan. Infeksi cacingan sering kali dialami anak yang jarang mencuci tangan sebelum makan, setelah bermain dan setelah buang air besar. Anak-anak yang mencuci tangan sebelum makan, setelah bermain dan setelah buang air besar tidak ditemukan cacing parasit. Oleh karena itu diperlukan penyuluhan cuci tangan kepada anak usia sekolah sebagai salah satu pencegahan terjadinya cacingan dan penyediaan sarana untuk mencuci tangan di sekolah (Triwahyuni, dkk 2014).

Pengabdian ini bermanfaat bagi anak-anak dalam menerapkan protokol kesehatan selama pandemic baik di sekolah maupun di rumah. Sebelum mendapatkan edukasi dari pengabdian ini, anak-anak hanya mengetahui sedikit tentang cara menjaga imun tubuh, mencuci tangan, memakai masker yang benar dan mengelola kebosanan selama di rumah. Setelah mendapatkan edukasi menjadi lebih paham menjaga imun tubuh dengan berolah raga, makan makanan bergizi, istirahat cukup dan juga memahami serta dapat mempraktekkan enam langkah mencuci tangan.

Edukasi ini dapat meningkatkan pemahaman anak-anak tentang hidup bersih dan sehat dengan cara mencuci tangan, menjaga imun tubuh, makan makanan yang bergizi. Selama pelaksanaan edukasi anak-anak TK Alif Smart sangat antusias dan aktif menjawab maupun mengajukan pertanyaan. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Jumaah dkk (2022) yang menyatakan bahwa edukasi mengenai PHBS berdampak baik dalam meningkatkan pengetahuan anak-anak, mereka mulai menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam mencegah penularan Covid-19. Keberhasilan edukasi ini dapat dilihat dari tingginya antusias dan keaktifan anak-anak dalam memberi dan mejawab pertanyaan. Edukasi ini dilakukan dalam bentuk pendampingan dan bimbingan untuk mempraktikkan secara langsung apa yang sudah dipelajari. Pengabdian yang dilakukan Saida (2020), juga senada dengan pengabdian ini yaitu peserta antusias mendengarkan materi yang disampaikan. Antusiasme peserta dapat dilihat pada keaktifan sesi diskusi. Peserta menanyakan Hal-hal yang belum dipahami mengenai Langkah-langkah cuci tangan pakai sabun yang benar.

Pada kegiatan pengabdian ini anak-anak dapat melakukan manajemen stress yaitu cara mengatasi kebosanan saat pandemi ini adalah dengan bermain dan berolahraga. Anak-anak tidak mengalihkan perhatiannya dengan bermain gadget saja. Dengan demikian diharapkan dapat menjaga Kesehatan mental anak. Menurut Ballesteros dan Whitlock (2009) strategi yang baik dalam menghadapi stress yaitu dengan berolahraga rutin, memiliki alokasi waktu untuk beristirahat dan perawatan diri, menyeimbangi antara bekerja dan bermain, membuat manajemen waktu dan meditasi.

Edukasi tentang perilaku hidup sehat dan menjaga Kesehatan mental penting untuk dilakukan kepada anak-anak maupun orang tua. Saat di rumah, orang tua dapat mengingatkan anak tentang penerapan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Diharapkan kebiasaan menjaga Kesehatan dan kebersihan diri dapat menjadi kebiasaan baru bagi anak-anak sehingga akan

meningkatkan derajat Kesehatan. Perubahan kebiasaan menjaga kesehatan ini tentunya membutuhkan waktu yang lama (Kurniawan, 2017).

UcapanTerima Kasih

Ucapan terimakasih kepada Komite dan Kepala Sekolah TK Alif Smart yang bersedia memfasilitasi dan menyukseskan kegiatan pengabdian ini.

Kesimpulan

Edukasi terhadap siswa TK Alif Smart Surakarta telah memberikan peningkatan tentang protokol kesehatan dan siswa dapat mempraktekkan enam langkah cara mencuci tangan dengan benar, serta mengetahui cara menjaga imunitas seperti makan makanan bergizi, berolah raga, istirahat cukup. Siswa TK Alif Smart Surakarta juga memahami cara mengatasi kebosanan saat berada di rumah dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti membantu orang tua, berolah raga, bermain dengan anggota keluarga, memasak, dan lain-lain.

Referensi

Ballesteros, Diana & Janis Whitlock. 2009. Coping Stress Management Strategies. The Fact Sheet Series. Conell Research Program on Self-Injury and Recovery. Cornell University, Ithaca. NY

Jumaah, S.H., Yusuf, S.Y., Iswan, Mashuri, J., Utami, V.Y., (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Masa Pandemi Covid-19 dan Pemberian Sembako Bagi Anak-Anak di Panti Asuhan Al-Hidayah Mataram. *Journal of Community Development*, Vol. 2, No. 2, hal 107-113.

Kemdikbud. (2020). Mendikbud Tinjau Kesiapan Sekolah Selenggarakan Pembelajaran di Masa Tatanan Kebiasaan Baru. https://bersamahadapikorona.kemdikbud.go.id/8-juli-2020-mendikbud- tinjau-kesiapan-sekolah-selenggarakan-pembelajaran-di-masa-tatanan- kebiasaan-baru/

Kemenkes. (2021). *Begini Cara Mencuci Tangan Yang Benar*. https://covid19.kemkes.go.id/warta-infem/begini-cara-mencuci-tangan- yang-benar.

Kurniati, N., Rifaid, Jumaah, S.H., Susanti, A.S., dan Masyhudi, L. 2021. Edukasi Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) Pada Masa Tatanan Baru (New Normal) Di Ruang Terbuka Hijau Pagutan Kota Mataram. E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol. 01, No. 01 Hal 13-20.

Kurniawan, H. (2017). Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Pada Anak di Panti Asuhan Melalui Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*. Vol. 3 No.1 hal 9-16.

Maulidia, A., Hanifah, U. 2020. Peran Edukasi Orang Tua terhadap PHBS AUD selama Masa Pandemi Covid-19. *Musamus Journal of Primary Education*. Vol 3 (No.1): hal 35-44

Razi, F., Yulianty, V., Amani, S. A., Fauzia, J. H. (2020). *Bunga Rampai COVID-19: Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat*. PD Prokami: Depok.

Rohayani, F. (2020). Menjawab Problematika Yang Dihadapi Anak Usia Dini di Masa Pandemi COVID-19. *QAWWAM: Journal For Gender Mainstreaming*. Vol. 14, No. 1, hal. 29-50.

Saida, Esso, E., Parawansah. (2020). Cegah Covid 19 Melalui Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Kecamatan Puuwatu Kota Kendari. *Journal of Community Engagement in Health.* V*ol.3 No.2. Hal: 329-334.*

Triwahyuni, Y.,Sasmito, L., & Fatkhuriyah, L. (2014). Hubungan Kebiasaan Cuci Tangan Dengan Kejadian Cacingan Pada Anak Usia SekolahDi SD Negeri Blindungan IV Kabupaten Bondowoso. *JURNAL KESEHATAN dr. SOEBANDI* Vol. 4 No. 1.

Wahyuningtyas, E.S., Nirmana, K., Husni, L., Ramadhanti, W., Jannah, R.R., Fatimah, I.N. (2021). Penguatan pengaruh edukasi PHBS dan Germasur terhadap peningkatan imunitas di era pandemi Covid-19 pada anak panti asuhan Omah Berkah, Grabag, Kabupaten Magelang. *COMMUNITY EMPOWERMENT*. Vol.6 No.8 hal: 1527-1533.