

YUK EDUKASI ANAK SEPUTAR COVID-19

BUKU PENGGANTI SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah
UIN Raden Mas Said Surakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Pendidikan Islam Anak Usia Dini



Oleh :

Riska Indriyani

NIM : 173131083

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI

FAKULTAS ILMU TARBIYAH

UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA

TAHUN 2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
YUK EDUKASI ANAK SEPUTAR COVID-19

RISKA INDRIYANI

NIM: 173131083

Buku ini ditulis untuk memenuhi persyaratan memperoleh Gelar Sarjana

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Menyetujui untuk diujikan pada Seminar Munaqosyah

Dosen Pembimbing

Tanda Tangan

Tanggal

Hery Setiyatna, M. Pd

NIP. 19691029 200003 1 001



24 / 11 / 2020

Mengetahui

Koordinator Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini

FIT UIN Raden Mas Said Surakarta



Tri Utami, M. Pd. I

NIP. 199201 082019 032024

NOTA PEMBIMBING

Hal : Buku Sdri. Riska Indriyani

NIM : 173131083

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah

IAIN Surakarta

Di Surakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca dan memberikan arahan dan perbaikan seperlunya, makakami selaku pembimbing berpendapat bahwa Buku (Tugas Akhir Pengganti Skripsi) sdri:

Nama : Riska Indriyani

NIM : 173131027

Judul : Yuk Edukasi Anak Mengenai COVID-19

Telah memenuhi syarat untuk diajukan pada sidang munaqasyah skripsi gunamemperoleh gelar Sarjana dalam bidang Pendidikan Islam Anak Usia Dini.

Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih

Wassalamu;alaikum Wr. Wb

Surakarta, 26 Desember 2022

Pembimbing,



Hery Setiyatna, M.Pd.

NIP. 19691029 200003 1 001

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim dengan rahmat Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, dengan penuh rasa syukur serta segenap cinta dan doa, buku ini penulis persembahkan kepada:Ibu saya tercinta, Ibu Murtiyem yang telah melahirkan, membesarkan, mendidik, membantu saya dalam segala kesulitan, serta mendoakan saya dengan tulus dan sabar.

1. Keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan serta bantuan dalam menyelesaikan buku.
2. *Support system* saya yaitu Ngesti Ervina, Hery Iswanto, Rifki Darmawan dan Mustika Febriani
3. Sahabat-sahabat tersayang saya yaitu Lala Indi, Regita Pramhesti, dan Adzina Subha
4. Almamater IAIN Suraarta.

MOTO

فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخِفُّكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

“Maka bersabarlah engkau (Muhammad), sungguh, janji Allah itu benar dan sekali-kali jangan sampai orang-orang yang tidak meyakini (kebenaran ayat-ayat Allah) itu menggelisahkan engkau.”

(QS. Ar-Rum: 60)

وَأَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا

“Dan orang mukmin yang paling sempurna imannya adalah mereka yang paling baik akhlaknya”.

(HR.Ahmad)

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riska indriyani

Nim : 173131083

Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Fakultas : Ilmu Tarbiyah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa buku pengganti skripsi saya yang berjudul Yuk Edukasi Anak Seputar COVID-19 adalah karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari diketahui bahwa buku pengganti skripsi ini adalah hasil plagiasi, maka saya siap untuk dikenakan sanksi akademik.

Surakarta, 23 November 2022

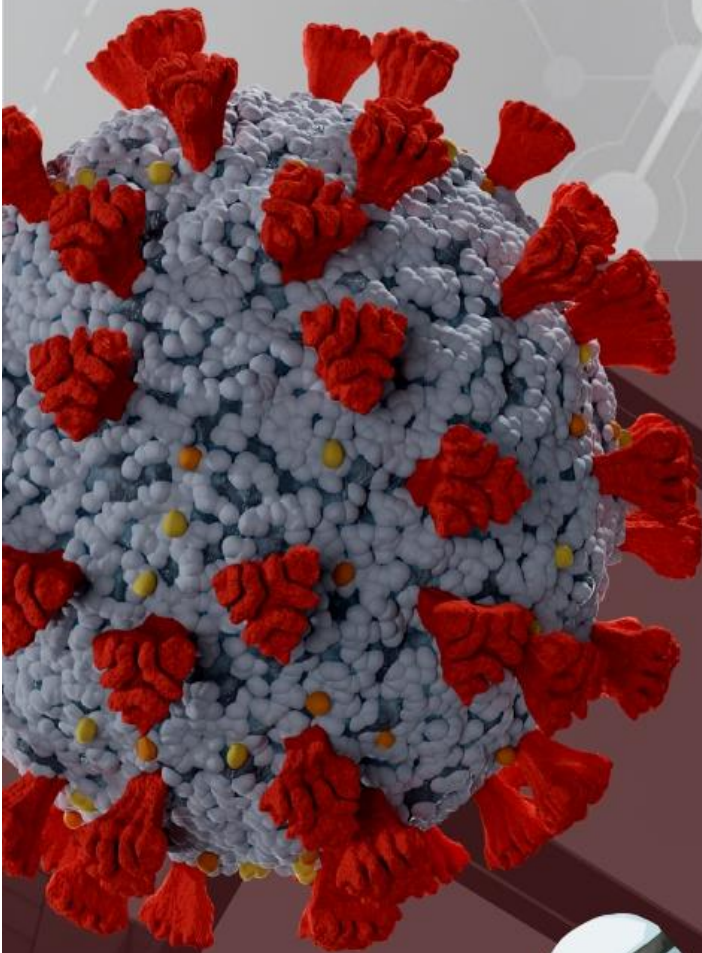
Yang Menyatakan,



Riska Indriyani

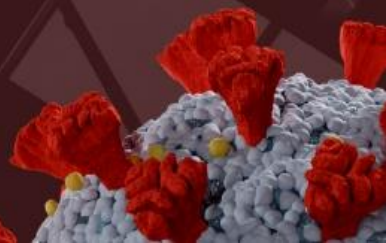
NIM. 173131083

YUK EDUKASI ANAK SEPUTAR COVID-19



Penulis:

Riska Indriyani & Hery Setiyatna, M.Pd



KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan YME yang telah memberikan saya kesempatan dan kemudahan dalam penulisan buku Yuk Edukasi Anak Seputar COVID-19. Terimakasih saya ucapkan untuk kepada ibunda tercinta yang telah menemani dan selalu mendukung saya, untuk keluarga dan sahabat yang telah mendukung, mendengarkan keluh kesah dan menemani saya dalam pengerjaan buku ini. Terimakasih untuk teman-teman Prodi Pendidikan Anak Usia Dini UIN Raden Mas Said Surakarta, seluruh jajaran dosen dan karyawan dan dosen pembimbing dalam pembuatan buku ini yaitu bapak Hery Setiyatna, M. Pd.

Judul buku ini saya ambil karena saat ini kita sedang dihadapkan dengan adanya virus COVID-19 yang mampu menyerang siapa saja dengan segala usia dari balita hingga lansia. Virus ini menyerang hampir ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Situasi ini disebut dengan pandemi COVID-19. Kehidupan menjadi tak sama lagi seperti sebelum terjadinya pandemi COVID-19. Keadaan ini memaksa kita untuk menyesuaikan diri dengan berbagai kebiasaan baru untuk mencegah penularan virus tersebut. Kebiasaan baru tersebut seperti menerapkan hidup sehat dan bersih serta mematuhi protokol kesehatan sesuai dengan yang telah diajarkan oleh pemerintah.

Pemerintah membuat kebijakan-kebijakan baru seperti meliburkan institusi Pendidikan, menutup tempat ibadah, memberlakukan kegiatan bekerja dari rumah atau work from home, pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di Kawasan yang termasuk kedalam zona merah hingga mengisolasi beberapa wilayah dan izin keluar masuk ke daerah lain diperketat. Kebijakan ini seiring berjalannya waktu disusul dengan kebijakan baru seperti istilah PSBB diganti dengan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) dan untuk yang hendak bepergian ke luar daerah wajib menyertakan hasil tes rapid antigen.

Saat ini Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) mengemukakan fakta bahwa penurunan COVID-19 pada anak-anak termasuk dalam angka yang tinggi, oleh karena itu orang tua perlu meningkatkan kewaspadaan penularan COVID-19

terhadap anak-anak. Orang tua perlu mengenalkan kepada anak tentang apa saja yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19 pada anak. Upaya memperkenalkan pencegahan penularan COVID-19 pada anak menggunakan Bahasa dan cara sederhana yang mudah dipahami oleh anak.

Buku ini tidak luput dari kekurangan dan kesalahan jika berkenan dapat memberikan kritik dan saran dengan mengirimkannya ke e-mail yang sudah dicantumkan. Saya harap dengan adanya buku ini akan membantu orangtua dan menambah wawasan tentang bagaimana cara mengedukasi anak mengenai COVID-19 dengan cara yang mudah dipahami oleh anak. Saya sangat berterimakasih kepada para pembaca yang sudah meluangkan waktunya untuk membaca buku ini.

Penulis,

Riska Indriyani

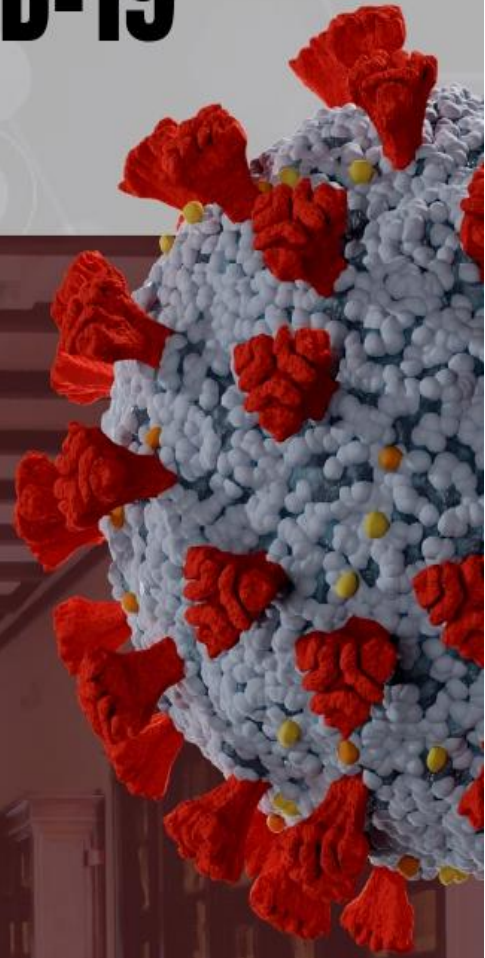
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTO	vi
PERNYATAAN KEASLIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
COVER BUKU.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB 1. MEMBERI PENGERTIAN PADA ANAK TENTANG PANDEMI COVID-19	
A. Pandemi Covid-19	1
B. Tanda dan Gejala COVID-19.....	2
C. Kenali Gejala COVID-19 pada anak.....	4
D. Penyebaran COVID-19	5
E. Kebijakan WHO Terhadap COVID-19	7
F. Dampak Covid-19 Terhadap Kehidupan Ekonomi, Sosial dan Alam.....	8
G. Cara Menjelaskan Covid-19 pada Anak	14
H. Menjelaskan Karakteristik Covid-19 pada Anak	15
BAB 2. MENGAJAK ANAK UNTUK MENJAGA KESEHATAN DAN KEBERSIHAN DI MASA PANDEMI	

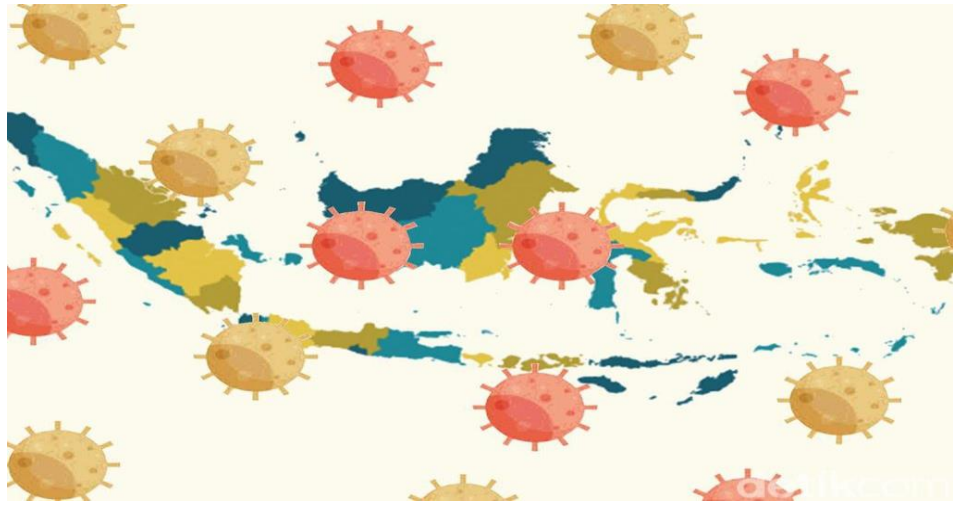
A.	Kesehatan, Kebersihan Diri dan Lingkungan Pada Anak	17
B.	Pentingnya Menjaga Kesehatan, Kebersihan Diri dan Lingkungan Pada Anak di Masa Pandemi	18
BAB 3.	MELAKUKAN KEGIATAN YANG MENYENAGKAN BERSAMA ANAK	
A.	Menonton Film Kartun	25
B.	Membuat Karya Sederhana	26
C.	Membaca Buku	26
D.	Bermain Game	27
E.	Belajar Memasak	27
F.	Membuat Percobaan Sains	28
G.	Olah Raga Bersama	29
BAB 4.	VAKSIN COVI-19	
A.	Manfaat Vaksin	31
B.	Macam-macam Vaksin COVID-19	33
BAB 5.	KEBIJAKAN <i>NEW NORMAL</i>	
A.	<i>New Normal</i>	36
B.	Menyesuaikan Diri dengan Kebijakan <i>New Normal</i>	37
C.	Mengajarkan Anak Beradaptasi dengan <i>New Normal</i>	43

BAB 1

MEMBERI PENGERTIAN PADA ANAK TENTANG PANDEMI COVID-19



A. Pandemi COVID-19



Sumber: <https://images.app.goo.gl/cl6vdcbzaa3y5tnx8>

Corona berasal dari bahasa latin yang berarti mahkota. Alasan mengapa virus ini dinamakan corona karena bentuk dari virus ini terdapat semacam duri seperti mahkota. Gejala virus ini hampir menyerupai flu, demam, batuk, sakit tenggorokan dan hidung meler. Gejala virus ini juga mirip dengan gejala yang ditimbulkan virus Acute Respiratory Syndrome atau SARS dan Middle East Respiratory Syndrome atau MERS-CoV. Jadi, virus corona ini dinamakan Coronavirus Disease-2019 (COVID-19).

Walaupun virus COVID-19 mirip dengan SARS dan MERS-CoV, tapi jenis virus COVID-19 ini penyebabnya berbeda dengan SARS. SARS memiliki angka kematian 9,6% lebih tinggi dibanding dengan angka kematian akibat COVID-19 kurang dari 5% walaupun jumlah kasus COVID-19 lebih banyak dibanding SARS. Perbedaan lainnya pada COVID-19 memiliki penyebaran yang lebih cepat ke beberapa negara dibandingkan dengan SARS.

COVID-19 sama seperti virus-virus lainnya yang bertahan hidup dengan menempel pada sel inang dan menjadi parasit. Virus ini mengandalkan metabolisme inang untuk memenuhi kebutuhan dan memperbanyak populasi. Bahkan virus dapat mengambil alih kehidupan makhluk hidup seperti binatang dan manusia yang terserang oleh virus ini menjadi jatuh sakit hingga meninggal dunia. Jika inangnya mati, maka virus

ini juga akan mati. Jika dilihat dari strukturnya, SARS-CoV-2 adalah virus dengan ukuran sedang. Ukurannya lebih besar dari enterovirus yang menyebabkan penyakit polio dan lebih kecil dari virus herpes simplex yang menyebabkan penyakit herpes kelamin. Bentuk virus corona yaitu bulat dengan struktur menyerupai paku-paku yang mencuat keluar dari permukaannya sehingga virus ini terlihat seperti mahkota. Diameter virus ini diperkirakan 1.000 kali lebih kecil dari helai rambut manusia. Virus corona ini bersifat parasit intraseluler obligat atau menempel pada inang dan memiliki DNA atau RNA untuk memperbanyak populasi.

Para peneliti sejauh ini telah mengidentifikasi virus corona yang telah menginfeksi manusia. Terdapat tujuh tipe klasifikasi virus corona yang dapat menginfeksi manusia. Empat diantaranya menimbulkan gejala pilek biasas, sementara itu dua lainnya yang menyebabkan infeksi penyakit yang paling mematikan bagi manusia, yakni menyebabkan SARS dan MERS. Varian yang terakhir adalah SARS-CoV-2 yang menyebabkan COVID-19.

COVID-19 dapat menyebar melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut penderita COVID-19 pada saat batuk atau bersin. Tetesan tersebut mengenai benda yang disekitarnya, kemudian orang lain menyentuh benda yang sudah terkena tetesan tersebut menggunakan tangan, lalu orang tersebut menyentuh hidung atau mulut. Apabila hal itu terjadi, ada kemungkinan orang tersebut ikut terinfeksi COVID-19. Selain itu, orang lain juga dapat tertular COVID-19 apabila tanpa sengaja menghirup droplet dari penderita.

Selain dapat menyebar melalui droplet, virus ini juga dapat menyebar melalui sentuhan fisik, seperti berjabat tangan dengan penderita ataupun menyentuh bagian tubuh lain dari penderita. Kerena hal itu, kita diwajibkan untuk menjaga jarak dengan orang yang terindikasi gejala-gejala COVID-19. Meskipun orang tersebut belum dipastikan positif terinfeksi COVID-19, karena da kemungkinan virusnya berkembang di dalam tubuh orang yang telah mengalami gejalanya.

Saat ini belum ada studi lebih lanjut mengenai penularan virus COVID-19 lewat hewan. Memang virus ini pada awalnya menjangkit hewan, akan tetapi belum dipastikan hewan apa yang menyebarkan virus ini ke manusia. Namun, sebaiknya kita selalu mencuci tangan dengan sabun apabila sehabis menyentuh hewan.

Virus dapat menempel pada benda-benda yang terkontaminasi oleh droplet penderita. Lama dari virus itu bertahan pada suatu benda pun berbeda-beda. Hal tersebut dikarenakan tingkat kelembaban suhu lingkungan pada benda tersebut. Berikut uraian lengkap mengenai beberapa lama COVID-19 bertahan pada benda.

1. Pada baja, COVID-19 dapat bertahan selama 48 jam atau 2 hari.
2. Pada aluminium, COVID-19 dapat bertahan selama 2-8 jam
3. Pada Logam , COVID-19 dapat bertahan selama 5 hari
4. Pada kayu, COVID-19 dapat bertahan selama 4 hari
5. Pada kertas, COVID-19 dapat bertahan selama 4-5 hari
6. Pada kaca, COVID-19 dapat bertahan selama 5 hari atau bisa kurang
7. Pada keret silikon, COVID-19 dapat bertahan selama 5 hari
8. Pada lateks, COVID-19 dapat bertahan selama 8 hari
9. Pada keramik, COVID-19 dapat bertahan selama 5 hari
10. Pada teflon, COVID-19 dapat bertahan selama 5 hari

COVID-19 menular sangat cepat baik di Indonesia maupun di negara lain. Virus ini dapat menyerang orang dewasa bahkan anak-anak. Setiap orang memiliki respon masing-masing terhadap virus COVID-19 seperti gejala ringan (umum), gejala sedang (tidak umum) hingga berat (serius). Kita harus mengetahui apa saja gejala khusus infeksi virus COVID-19 untuk menghindari penularan COVID-19 dan melakukan tindakan pengobatan pertama apabila tertular. Pasien positif Covid-19 dapat pulih dengan menjaga dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Berikut sifat dan ciri-ciri COVID-19 yaitu:

1. Penularannya tidak melalui udara, tetapi melalui droplet (semprotan cairan) yang dikeluarkan saat seseorang batuk.
2. Virus ini sering menyerang/menginfeksi saluran pernapasan bagian atas (pneumonia).
3. Virus dapat bertahan hidup di luar tubuh manusia hingga 2 jam.
4. Jika kondisi tubuh baik, maka pada hari ketujuh tubuh secara alami mulai mengeluarkan antibodi, antibodi terus bekerja hingga puncaknya pada hari keempat belas. Antibodi bekerja maksimal pada hari keempat belas. Jumlah antibodi mulai berkurang pada hari kelima belas di hari ke-21. Jika setelah 21 hari kondisi pasien membaik, hal ini menandakan bahwa antibodi bekerja dengan baik, pasien pasti dalam perjalanan menuju pemulihan.
5. Virus dapat dihancurkan oleh alkohol yang larut dalam lemak (sabun) dan antiseptik lainnya.
6. Virus Covid-19 dapat menyerang semua usia
7. Sama seperti flu, sistem imun yang baik dapat mencegah efek berbahaya COVID-19 pada tubuh.

Masa inkubasi dari virus ini rata-rata 5-6 hari dan masa terpanjang adalah 14 hari. Pada kasus yang berat, COVID-19 dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, hingga kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru-paru.

Penularan COVID-19 sangat cepat, bahkan terdapat pasien yang tanpa menunjukkan gejala-gejala. Bisa saja seseorang terlihat sehat dan baik-baik saja, akan tetapi dia membawa virus ini di dalam tubuhnya dan tanpa sengaja menyebarkannya ke orang lain. Kita juga harus mengetahui apa saja gejala khusus dari infeksi COVID-19 untuk menghindari penularan sekaligus melakukan tindakan pengobatan pertama. Berikut sejumlah gejala COVID-19.

1. Gejala umum
 - a. Demam
 - b. Batuk kering
 - c. Kelelahan
2. Gejala yang tidak umum
 - a. Rasa tidak nyaman dan nyeri
 - b. Nyeri tenggorokan
 - c. Diare
 - d. Mata merah
 - e. Sakit kepala
 - f. Hilangnya indera perasa dan indera penciuman
 - g. Ruam pada kulit atau perubahan warna pada jari tangan atau jari kaki
3. Gejala serius
 - a. Kesulitan bernapas atau sesak napas
 - b. Nyeri dada atau merasa tertekan pada dada
 - c. Hilangnya kemampuan berbicara atau bergerak

Apabila mengalami gejala serius segeralah mencari bantuan medis. Orang dengan gejala ringan yang dinyatakan sehat dapat melakukan perawatan mandiri di rumah atau isolasi mandiri. Rata-rata gejala akan muncul 5-6 hari bahkan 14 hari setelah seseorang terinfeksi virus ini.

B. Kenali Gejala COVID-19 Pada Anak

Dikutip dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) tentang wabah COVID-19 pada anak, salah satu penyebab anak tertular virus corona salah satunya mengunjungi negara atau wilayah yang terjangkit COVID-19. Jadi jika ada anggota keluarga yang baru kembali dari daerah atau wilayah yang terjangkit virus corona, sebaiknya teruskan pemantauan mandiri selama 14 hari. Jika timbul gejala, segera isolasi diri, dan pemantauan mandiri terhadap anak dan anggota keluarga lainnya juga harus dilakukan. Gejalanya bisa berupa batuk, pilek seperti flu atau pilek, yang biasanya ringan dan hilang dengan sendirinya.

Penyakit pernapasan menjadi berbahaya jika menyerang paru-paru, yang menyebabkan pneumonia atau pneumonitis. Gejala pneumonia meliputi demam, batuk, dan kesulitan bernapas yang ditandai dengan napas cepat dan sesak napas. Selain itu, dapat ditularkan oleh orang dewasa yang dites positif virus corona jika sistem kekebalan anak terganggu.

Hand sanitizer yang baik untuk mencegah penyebaran COVID-19 adalah yang mengandung alkohol minimal 70 persen, menutupi permukaan tangan saja, dan menggunakannya minimal 20 detik. Penggunaan yang sangat sering dapat menyebabkan kulit kering. Penggunaan hand sanitizer yang benar masih aman untuk anak-anak, namun sebaiknya rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Tidak perlu sabun khusus untuk mencuci tangan. Sabun lainnya juga bisa digunakan untuk mencuci tangan asalkan langkah-langkahnya dilakukan dengan baik dan benar.

Jika anak demam, batuk, pilek sedikit, asal bisa ditangani sendiri di rumah, tidak harus langsung ke puskesmas. Berikan antipiretik (asetaminofen, dapat diulang setiap 4-6 jam selama demam masih berlanjut, hingga 5 kali dalam 24 jam) bila suhu 38 derajat celsius atau lebih. Selain itu, anak harus diberi banyak air minum, ajari anak mencuci tangan, batuk, bersin, dan meludah dengan benar. Namun jika demam masih berlanjut hingga hari ketiga, disarankan untuk membawa anak ke puskesmas. Jika Anda berada dalam bahaya, seperti B. anak lemah atau tidur terus-menerus, napas cepat, sesak napas, demam tinggi 39 derajat celsius atau lebih, kejang, penampilan biru, muntah, tidak bisa minum, urin berkurang, bawa anak segera ke puskesmas dokter.

Ajari anak untuk mencuci tangan, batuk, bersin, dan meludah dengan benar serta menjaga jarak 1-2 meter satu sama lain. Mencuci tangan harus dilakukan sesering mungkin. Anak-anak yang masih berada di ICU, seperti bayi dan anak kecil, harus dirawat oleh orang dewasa yang sehat. Cuci tangan Anda dengan hati-hati, batuk, bersin dan meludah dengan benar dan juga bersihkan tangan bayi atau balita Anda secara menyeluruh.

C. Cara menjelaskan tentang pandemi COVID-19 pada anak



Sumber: <https://images.app.goo.gl/UNA3NgaS6QpbD8KN9>

Sebagai orang tua, kita perlu menjelaskan pada anak tentang apa itu pandemi COVID-19 dan apa itu virus COVID-19 pada anak. Terutama pada anak-anak yang bersekolah, tentu mereka bingung dan belum memahami apa yang sedang terjadi. Mungkin mereka menganggap bahwa ini sebagai hari libur yang seharusnya menyenangkan dan pergi bertamasya. Namun mereka justru di rumah dan dilarang untuk keluar.

Orang tua pun mungkin juga bingung bagaimana menjelaskan kepada anak tentang virus COVID-19 dengan sederhana yang mudah dipahami oleh anak. Memberi penjelasan tentang COVID-19 pada anak pasti tidaklah mudah dan dibutuhkan cara yang tepat, karena apabila kita menjelaskan pada anak dengan cara yang kurang tepat dapat membuat anak takut maupun cemas. Oleh karena itu dibutuhkan pemahaman yang cukup tentang COVID-19 sebelum memberi penjelasan pada anak. Berikut cara memberi penjelasan pada anak tentang COVID-19 pada anak:

- a. Memberikan informasi pada anak tentang apa itu virus COVID-19 secara sederhana. Mulailah dengan mengajak anak untuk membicarakan masalah ini. Cari tahu sudah berapa banyak yang mereka ketahui. Lalu jelaskan pada anak tentang apa itu virus corona (COVID-19). Gunakan

bahasa sesuai dengan usia mereka, perhatikan reaksi dan peka terhadap kecemasan mereka.

- b. Menjelaskan kepada anak bagaimana virus covid-19 dapat menyebar dari satu orang ke orang lain. Jadi orang tua dapat mengingatkan mereka tentang praktik kebersihan yang baik untuk mencegah penularan COVID-19 dengan mendorong anak untuk mencuci tangan secara teratur. Orang tua dapat menunjukkan kepada anaknya cara menutup saat bersin atau batuk dengan siku mereka, menjelaskan untuk tidak terlalu dekat dengan orang-orang yang memiliki gejala tersebut. Meminta anak untuk memberitahu orang tua mereka jika mulai merasa seperti mengalami demam, batuk atau kesulitan bernapas.
- c. Apabila sulit menjelaskan kepada anak, orang tua dapat menggunakan media untuk mengedukasi anak seperti menjelaskan sambil menggambar bagaimana dan seperti apa itu virus COVID-19, menunjukan pada anak vidio tentang COVID-19 atau dengan media lainnya.

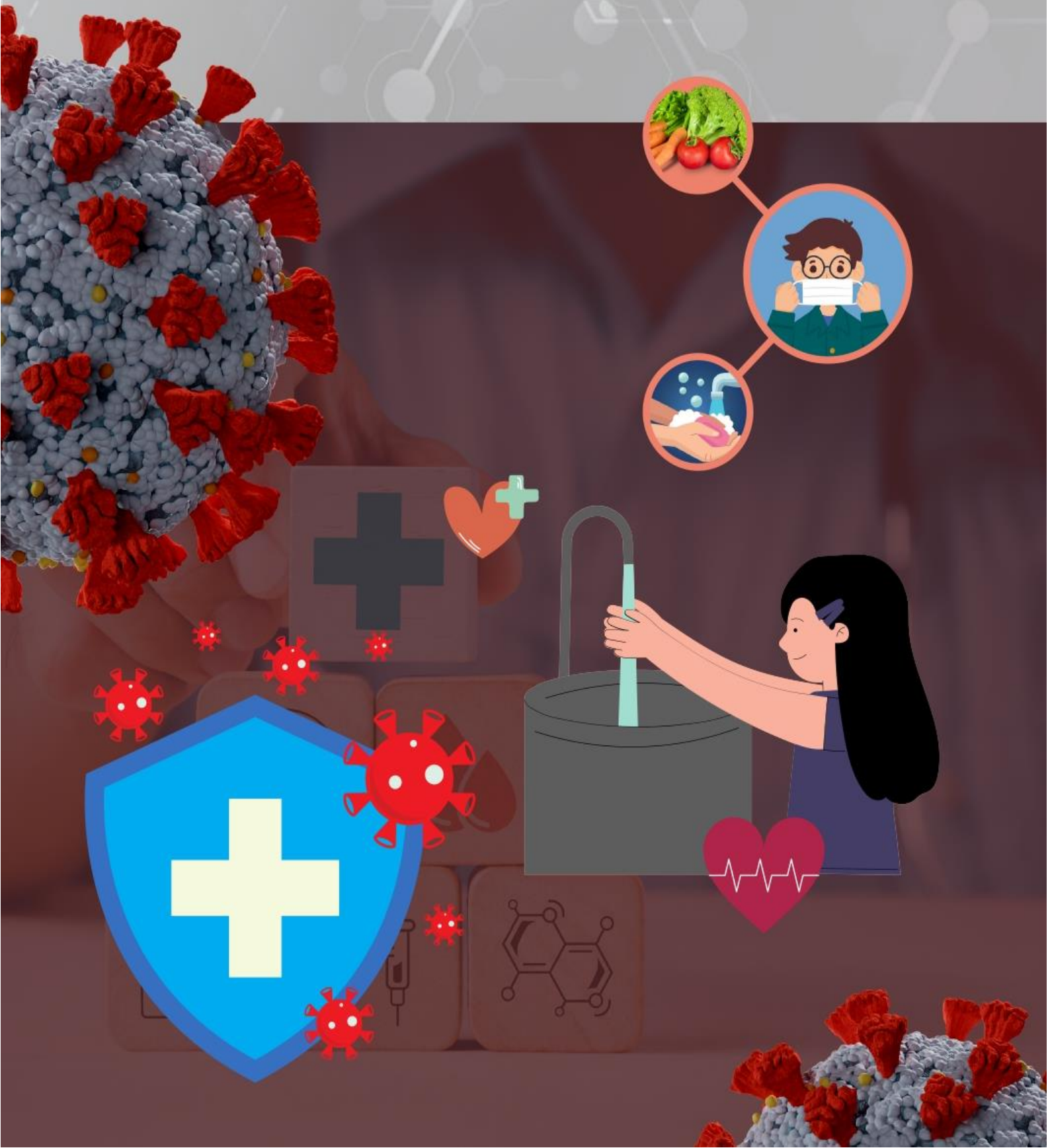
D. Menjelaskan karakteristik virus COVID-19 pada anak

Karakteristik COVID-19 dapat dijelaskan secara sederhana agar lebih mudah dipahami oleh anak. Kita dapat menjelaskan kepada anak bagaimana karakteristik virus COVID-19 tersebut dari segi bentuknya, dimana saja tempat beresiko tertularnya virus COVID-19 dan bagaimana virus COVID-19 dapat menular.

- a. Ukuran virus COVID-19 sangat kecil hingga tidak dapat terlihat dengan mata
- b. Virus COVID-19 ada dimana-mana seperti di kendaraan umum, tempat bermain, di mall, di sekolah, di fasilitas umum dan tempat umum lainnya
- c. Virus COVID-19 sangat cepat menyebar kemana-mana
- d. Virus COVID-19 mudah menempel pada tangan dan kaki
- e. Virus COVID-19 masuk melalui hidung, mulut dan mata
- f. Virus COVID-19 yang telah masuk ke tubuh dapat mengganggu bagian dalam tubuh kita

BAB 2

MENGAJAK ANAK UNTUK MENJAGA KESEHATAN DAN KEBERSIHAN DIMASA PANDEMI



A. Kesehatan, Kebersihan Diri Dan Lingkungan Pada Anak



Sumber: <https://www.kibrispdr.org/data/257/gambar-anak-membersihkan-rumah-16.jpg>

Kebersihan diri merupakan kebersihan yang terfokus pada kebersihan badan atau anggota tubuh dan kebersihan pakaian. Menjaga kebersihan diri sangat penting agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh bakteri-bakteri dan virus. Kebersihan diri tidak hanya penting untuk diri sendiri, namun juga penting untuk orang terdekat di sekitar kita agar mengurangi risiko tersebarnya penyakit dari bakteri atau virus berbahaya yang pindah dari satu orang ke orang lain melalui kontak langsung seperti bersentuhan dengan orang yang terinfeksi, atau kontak tidak langsung seperti memegang barang yang telah disentuh oleh orang yang terinfeksi. Sedangkan kebersihan lingkungan merupakan kebersihan yang mencakup kebersihan tempat tinggal, kebersihan tempat kerja, kebersihan tempat bermain, dan kebersihan pada sarana umum.

Mengajarkan anak tentang kebersihan diri dan lingkungan penting untuk dimulai sejak dini. Dengan demikian, menjaga kebersihan diri dan lingkungan akan menjadi kebiasaan bagi anak-anak saat mereka tumbuh dewasa. Dengan meningkatkan kesadaran kebersihan anak, sekaligus dapat

menjaga anak usia dini dari ancaman penyakit. Selain itu, kebersihan juga dapat menjadi dasar yang baik untuk tumbuh kembang anak.

Mengajarkan kebersihan diri dan lingkungan juga akan memberi manfaat ketika dewasa nanti. Dengan mengajarkan kebersihan diri sejak dini anak-anak menjaga penampilan ketika dewasa. Penampilan yang baik membantu kesan pertama yang baik. Anak juga akan menjaga kebersihan lingkungan sekitar tanpa diminta karena karakter baik itu sudah tertanam sejak dini.

Pembiasaan merupakan proses dalam mengajarkan pendidikan pada anak usia dini yang dilakukan secara berulang-ulang agar menjadi kebiasaan, sehingga terbentuk sikap, perilaku, dan cara berpikir yang baik dan benar. Pembiasaan menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan untuk anak usia dini agar terbiasa menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Pembiasaan untuk menjaga kebersihan diri dapat dilakukan dengan kegiatan seperti mencuci tangan sebelum dan setelah makan, menggosok gigi, membersihkan setelah buang air kecil (BAK), membersihkan setelah buang air besar (BAB), mandi dan sebagainya. Sedangkan pembiasaan untuk menjaga kebersihan lingkungan dapat dilakukan melalui kegiatan seperti membuang sampah pada tempatnya, membereskan kamar tidur, menyapu rumah dan halaman, membersihkan mainan dan sebagainya.

Keteladanan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap anak. Orang tua dapat memberi contoh mencuci tangan setelah dan sebelum makan, menggosok gigi, membuang sampah pada tempatnya dan sebagainya. Tingkah laku atau kebiasaan pada anak dapat dibentuk melalui pengalaman dari interaksi dengan lingkungannya, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat.

B. Pentingnya Menjaga Kesehatan Dan Kebersihan Pada Anak Di Masa Pandemi

Pada masa pandemi ini tak hanya orang yang terkena virus COVID-19 yang harus menjaga diri dan menjaga jarak dengan orang lain. Namun kita dapat melakukan hal agar terhindar dan mencegah penularan virus

COVID-19 yaitu dengan menjaga kesehatan dan kebersihan. Sebagai orang dewasa kita perlu mengajarkan kepada anak-anak untuk menjaga kesehatan dan kebersihan.

Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan mengapa anak perlu menjaga kesehatan dan kebersihan di masa pandemi:

- a. Anak belum paham tentang seberapa bahaya COVID-19.
- b. Anak suka bermain bersama temannya dan orang lain di sekitarnya.
- c. Anak belum terbiasa melakukan protokol kesehatan seperti memakai masker, selalu mencuci tangan setiap usai melakukan kegiatan, dan menjaga jarak.
- d. Anak perlu membiasakan menjaga kebersihan dan menjaga daya tahan tubuh ketika anak masuk sekolah.
- e. Orang tua selalu mengawasi anaknya secara terus menerus.

Tidak mudah untuk menghentikan penyebaran COVID-19. Oleh karena itu sangat penting bagi kita untuk meningkatkan imunitas tubuh terutama pada anak-anak agar terhindar dari berbagai macam virus dan penyakit termasuk COVID-19. Salah satu cara meningkatkan imunitas dalam tubuh yaitu dengan pola hidup yang sehat.

Pola hidup sehat merupakan tata cara hidup dengan memperhatikan segala aspek kesehatan. Mulai dari perilaku kebiasaan sehat serta makan dan minuman sehat yang dikonsumsi. Selain itu, kita juga perlu menajarkan kebiasaan untuk selalu menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar pada anak. Menjaga kebersihan ini sangat penting agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari virus COVID-19. Kebersihan tak hanya penting untuk diri sendiri akan tetapi juga penting untuk orang terdekat di sekitar kita untuk mengurangi resiko tertularnya virus COVID-19 yang berpindah dari satu orang ke orang lain melalui kontak langsung dengan bersentuhan tangan secara langsung dengan orang yang terinfeksi, maupun tidak langsung seperti memegang barang yang telah disentuh oleh orang yang terinfeksi.

Berikut Langkah-langkah untuk mnegajarkan anak menjaga kesehatan dan kebersihan:

1. Menjaga daya tahan tubuh

a. Pola makan

Membiasakan anak makan makanan yang mengandung banyak vitamin dan mineral, seperti sayuran, buah-buahan, gandum, dan daging tanpa lemak. Apabila anak susah untuk mengkonsumsi makanan tersebut terutama pada sayuran dan buah-buahan, kita dapat membuat variasi bentuk pada makanan tersebut seperti bentuk bunga maupun binatang.

b. Istirahat yang cukup

Kita bisa mengajak anak untuk tidur siang selama 1-2 jam, dan ketika malam hari sebaiknya anak juga tidak tidur terlalu larut. Istirahat yang cukup dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan serta meningkatkan kekebalan tubuh anak.

c. Olah raga












Lakukan olah raga ringan dengan anak, seperti senam di halaman rumah, menari, bernyanyi sambil bertepuk tangan, bersepeda, bermain bola dan lain-lain.

2. Menjaga kebersihan lingkungan sekitar

Kebersihan lingkungan juga penting supaya lingkungan tetap bersih. Pada anak-anak kita bisa mengajarkan mulai dari membersihkan mainan dan lingkungan sekitar rumah. Memberi tahu pada anak bahwa kuman dapat berada pada benda yang tidak dibersihkan seperti mainan.

3. Mencuci tangan

Kita dapat menjelaskan kembali pada anak bahwa virus COVID-19 dapat menular melalui tangan, oleh karena itu penting untuk selalu mencuci tangan setelah melakukan aktivitas seperti bermain, hendak makan dan setelah makan, setelah buang air kecil (BAK), setelah buang air besar (BAB), setelah keluar dari rumah, dan aktivitas lainnya. Berikut langkah-langkah mencuci tangan dengan benar:



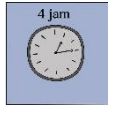

- a.  Basahi tangan dengan air
- b.  Tuangkan sabun secukupnya
- c.  Kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar
- d.  Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
- e.  Gosok sela-sela jari hingga bersih
- f.  Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci
- g.  Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan
- h.  Nyalakan kran
- i.  Bilas tangan dengan air mengalir
- j.  Keringkan tangan dengan lap
- k.  Lakukan langkah-langkah mencuci tangan ini dalam waktu minimal 20 detik

4. Menggunakan masker



Sumber: <https://images.app.goo.gl/ldipe17tdp8jzzpta>

Kita dapat menjelaskan kepada anak tentang pentingnya menggunakan masker ketika keluar rumah. Menggunakan masker dapat melindungi dari virus COVID-19 yang masuk melalui hidung dan mulut. Berikut langkah-langkah menggunakan masker dengan benar:

- a.  Bersihkan tangan terlebih dahulu menggunakan hand sanitazer atau mencuci tangan menggunakan sabun sebelum memegang masker
- b.  Pakailah masker dengan cara memegang talinya. Pastikan masker yang digunakan menutupi hidung sehingga tidak ada celah antara wajah dengan masker
- c.  Gunakan masker maksimal 4 jam sehari
- d.  Saat membuka masker hindari menyentuh bagian depan/ luar masker. Bukalah dari tali belakang lalu lipat ke dalam agar kuman di bagian luar masker tidak berpindah

5. Menjaga jarak

Penyakit ini mudah menular dari satu orang ke orang lainnya. Oleh karena itu kita perlu menyampaikan kepada anak bahwa tidak cukup hanya dengan menggunakan masker, akan tetapi kita juga harus

menjaga jarak satu sama lain. Kita sebagai orang tua dapat mengajarkan kepada anak melalui simulasi seberapa jauh jarak ia dengan orang lain yang ada di sekitarnya atau teman-temannya. Selain itu ajarkan juga kepada anak ketika bertemu dengan seseorang atau temannya yang biasanya berjabat tangan diganti dengan senyum atau gerakan lain seperti melambaikan tangan atau menundukan kepala untuk menyapa.

6. Hindari menyentuh wajah ketika tangan dalam keadaan kotor

Ajarkan pada anak untuk mencuci tangan atau menggunakan hand sanitizer terlebih dahulu sebelum menyentuh wajah. Hal ini dapat mencegah kuman yang ada di tangan kita setelah menyentuh benda lain yang kotor/ tidak bersih berpindah ke wajah kita.

7. Menutup hidung dan mulut ketika bersin

Jelaskan pada anak tentang etika ketika sedang bersin atau batuk, hal ini dilakukan agar virus tidak menular pada orang lain. Ajarkan pada anak untuk menutup hidung dan mulut saat bersin atau batuk dengan menggunakan tisu atau lengan baju, lalu buang tisu pada tempat sampah, setelah itu mencuci tangan menggunakan sabun atau bersihkan tangan menggunakan hand sanitaizer.

BAB 3

MELAKUKAN KEGIATAN YANG MENYENANGKAN BERSAMA ANAK



Untuk mencegah penularan COVID-19 pemerintah mengeluarkan kebijakan-kebijakan terkait dengan pandemi COVID-19. Salah satu kebijakan tersebut adalah menghindari kerumunan, melarang untuk berkumpul dan beraktivitas di luar rumah, seperti bekerja di rumah, beribadah di rumah dan belajar di rumah. Masyarakat pun bertahan di dalam rumah dan melakukan pembatasan sosial. Bagi beberapa anak ini dapat menyebabkan kejenuhan dan kesepian.

Kejenuhan dan kesepian pada anak berpengaruh terhadap kondisi mental anak. Anak dapat mengalami seperti depresi dan kecemasan. Peneliti melakukan sebuah studi yang dilakukan di Tiongkok pada 2.330 murid di sekolah menunjukkan bahwa murid-murid tersebut mengalami tekanan emosional setelah melakukan karantina selama 33 hari. Meski baru menjalani karantina selama satu bulan, hasil dari penelitian yang dipublikasikan dari *jurnal JAMA Pediatrics* tersebut menyatakan bahwa 22,6% dari murid-murid tersebut mengalami depresi dan 18,9% mengalami kecemasan.

Untuk mengatasi kejenuhan selama masa pandemi COVID-19 kita sebagai orang tua dapat mengajak anak untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan bersama. Walaupun tidak mudah mengajak anak untuk melakukan aktivitas bersama. Kita dapat melakukan aktivitas yang disukai oleh anak dan menyenangkan bagi anak. Berikut aktivitas menyenangkan yang dapat dilakukan bersama anak selama pandemi COVID-19:

A. Menonton Film Kartun



Sumber: <https://images.app.goo.gl/zsxxwyxsknyvwnzi7>

Menonton film kartun merupakan aktivitas yang disukai anak pada umumnya. Namun, kita juga harus bijak dalam memilih film kartun untuk anak. Ajak anak untuk menonton film kartun kesukaannya dan tentu yang mengandung edukasi dalam film tersebut.

1. Nussa

Film Nussa merupakan film yang berkisah tentang kakak beradik bernama Nussa dan Rara yang kental akan nuansa Islami. Mereka selalu taat beribadah dan selalu mengingatkan apabila ada yang berbuat salah meskipun mereka masih anak-anak.

2. Tayo: The Little Bus

Film Tayo: The Little Bus ini merupakan film yang memiliki pesan sangat mendidik bagi anak, diantaranya seperti taat peraturan saat berkendara, selalu mematuhi rambu lalu lintas, saling menolong dan selalu berbuat kebaikan.

3. Inside Out

Film Inside Out akan mengedukasi anak agar lebih terbuka dengan keluarga, selain itu anak juga akan mengenal emosi apa saja yang dimiliki.

4. Up

Dalam film ini mengisahkan tentang anak pramuka yang bernama Russel yang berpetualang mengumpulkan pin untuk tugas pramukanya. Di tengah pencariannya tersebut, ia bertemu dengan seorang kakek yang ingin mewujudkan impian almarhumah istrinya. Berbagai kesulitan mereka hadapi bersama, pantang menyerah hingga mereka dapat menggapai cita-citanya. Dalam film tersebut anak dapat belajar untuk pantang menyerah hingga mereka dapat menggapai cita-citanya serta berani dalam menghadapi tantangan.

5. Coco

Coco merupakan film yang berkisah tentang anak yang bernama miguel yang berpetualang untuk mewujudkan impiannya dan bertemu banyak teman baru. Jadi di dalam film ini mengajarkan anak untuk berjuang meraih cita-cita, mengedukasi anak bahwa keluarga itu sangat penting dan berharga. Film ini juga mengajarkan tentang kejujuran pada anak.

6. Frozen

Frozen merupakan film yang berkisah tentang Anna dan Elsa yang memperjuangkan persaudaraan mereka. Film ini mengajarkan anak untuk bersikap baik dengan saudaranya. Dalam film ini banyak mengandung adegan musikal yang lagunya mungkin akan disukai anak-anak.

B. Membuat Karya Sederhana



Sumber: <https://images.app.goo.gl/x968vydhe31au7j3a>

Kita dapat mengajak anak untuk membuat karya sederhana, seperti menggambar, mewarnai, membuat origami dengan kertas dan kita juga dapat mengajak anak membuat karya menggunakan bahan bekas seperti membuat karya dengan botol bekas, stick es krim dan barang bekas lainnya yang ada di sekitar rumah. Aktivitas ini juga dapat mengeksplorasi kreativitas mereka dan menumbuhkan imajinasi mereka agar lebih kuat.

1. Warnai gambar

Kegiatan mewarnai gambar ini dapat menjadi salah satu contoh kegiatan yang dapat dilakukan anak untuk membuat karya sederhana. Kegiatan ini dapat mengembangkan aspek seni pada anak. Sama seperti aktivitas menggambar, mewarnai juga dapat mengembangkan imajinasi dan kreativitas anak. Peralatan yang harus disiapkan, yaitu kertas yang berisi gambar dan alat untuk mewarnai seperti pensil warna dan krayon. Kemudian minta anak untuk mewarnai gambar tersebut sesuai imajinasi anak.

2. Berkreasi dengan stik es krim

Berkreasi menggunakan stik es krim merupakan kegiatan yang dapat dilakukan anak untuk membuat karya sederhana. Kegiatan ini juga dapat mengembangkan aspek seni pada anak. Ajak anak untuk menyusun stik-stik es krim menjadi bentuk-bentuk yang

menarik, seperti membuat bangunan rumah sederhana. Kita juga dapat mewarnai stik es krim dengan cat air, agar stik es krim yang dipakai menjadi lebih menarik.

3. Bermain play dough

Play dough merupakan lilin lunak berwarna yang dapat dibentuk sesuai dengan keinginan, seperti bentuk binatang, kue dan lain-lain. Selain menyenangkan bagi anak usia dini kegiatan ini dapat merangsang motorik halus anak, yaitu pada saat proses meremas dan membentuk play dough tersebut. Selain itu, saat bermain play dough, otot-otot tangan dan mata akan berkoordinasi, sehingga bisa berkembang dengan baik.

Untuk mendapatkan play dough anda dapat membelinya di toko mainan anak. Namun, jika ingin bermain play dough dengan aman tanpa khawatir akan paparan bahan kimia yang terkandung dalam play dough, maka anda dapat membuatnya sendiri. Bahan yang perlu disiapkan untuk membuat play dough antarlain tepung terigu, tepung kanju, garam, minyak gorng, dan air. Campur semua bahan tersebut hingga seperti adonan play dough, kemudian tambahkan pewarna makanan.

C. Membaca Buku



Sumber: <https://images.app.goo.gl/qvcttzqaahhyt6on9>

Membaca buku cerita bersama anak tidak kalah menyenangkan. Kita bisa menyajikan buku-buku cerita bergambar kepada anak untuk dibaca lalu biarkan anak untuk memilih judul buku yang menarik untuk ia baca. Kegiatan membaca buku dapat mengembangkan aspek bahasa pada anak, seperti mengenal kosa kata baru dan dapat meningkatkan imajinasi anak.

1. Buku “Mengetahui Huruf ABC”

Dengan membaca buku ini anak akan mengetahui huruf ABC melalui desain dan ilustrasi-ilustrasi hewan yang lucu dan menarik. Dengan buku ini anak akan membaca dengan ditemani hewan-hewan yang menggemaskan, serta anak akan mengetahui nama-nama makanan dan minuman. Buku ini bersifat interaktif, jadi dapat membuat proses belajar anak menjadi lebih menyenangkan.

2. Buku “Mengetahui Warna”

Buku ini mengenalkan anak dengan warna-warna melalui desain ilustrasi-ilustrasi yang lucu dan menarik. Buku ini tak hanya bermanfaat bagi anak, namun juga bagi orang tua untuk memudahkan dalam memandu anak dalam mengenalkan anak tentang warna-warna.

3. Buku “Suka Menghabiskan Makananku”

Buku ini termasuk buku yang disajikan dalam dua bahasa atau bilingual, yaitu dengan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris". Buku ini bisa menjadi media yang tepat bagi orangtua untuk mengingatkan anaknya untuk selalu menghabiskan makanannya. Selain itu, dalam buku ini juga mengajarkan anak untuk berbagi ketika mempunyai makanan yang lebih. Ilustrasi yang full colour, lucu, dan menggemaskan dalam buku ini tentu juga akan disukai oleh anak, serta dialog dalam buku ini yang akan mudah dipahami oleh anak.

D. Bermain Game



Sumber: <https://images.app.goo.gl/Yj1kbVLAsQNgau2H9>

Bermain game yang dimaksud adalah game edukatif untuk anak. Bermain game dapat mengajarkan anak untuk fokus, memikirkan strategi dan mengajarkan anak untuk bekerja sama. Contoh game yang edukatif seperti puzzle, lego, balok kayu susun, gunting tempel, kotak alfabet, dan lain-lain.

1. Puzzle

Puzzle merupakan salah satu game atau permainan edukatif untuk anak untuk memainkannya yaitu dengan cara menyusun gambar. Permainan ini memiliki banyak manfaat, seperti pada permainan ini anak dilatih untuk mengingat sebuah gambar, lalu menyusunnya kembali menjadi bentuk semula dengan tepat. Anak juga membutuhkan kesabaran dan mau berlatih untuk berproses agar mencapai satu tujuannya. Dalam permainan ini anak dapat mengenal berbagai bentuk dan juga warna yang terdapat pada puzzle tersebut.

Selain itu, permainan puzzle ini juga akan membantu anak untuk berlatih memecahkan sebuah masalah, karena puzzle termasuk jenis permainan teka-teki.

2. Lego

Lego merupakan permainan edukatif yang cara bermainnya dengan menyusun balok demi balok menjadi bentuk tertentu sesuai dengan kreativitas anak. Bermain lego dapat melatih keterampilan motorik halus anak karena untuk menghubungkan potongan-potongan lego membutuhkan tekanan yang berbeda untuk menyatukan dari satu potongan lego ke potongan yang lainnya. Hal tersebut dapat mendukung anak untuk mengendalikan tekanan yang mereka lakukan saat menyusun lego.

Permainan lego ini juga dapat meningkatkan kreativitas anak ketika mereka menyusun sebuah bentuk yang mereka inginkan dengan menggabungkan potongan lego yang memiliki beragam bentuk dan warna. Pada saat itulah kreativitas dan imajinasi anak dikembangkan tanpa batas sesuai dengan yang mereka inginkan. Dalam situasi ini pula anak tidak ada yang benar dan salah, sehingga anak dapat mengeksplorasi kreativitas tanpa takut gagal.

3. Balok susun

Balok susun merupakan permainan edukatif yang dimainkan dengan cara menyusun satu balok dengan balok lain. Balok susun dapat disusun sesuai dengan keinginan anak. Anak dapat mengembangkan imajinasi dan kreativitasnya dengan menyusun seperti sebuah rumah, gedung atau bangunan yang diingat. Balok susun juga dapat melatih anak untuk berpikir matematika. Anak akan menghitung, membandingkan ukuran, memberi nama bentuk, menggabungkan dua balok menjadi bentuk baru lainnya.

4. Gunting tempel

Gunting tempel merupakan permainan edukatif yang sangat sederhana dengan cara menggunting sebuah pola dan kemudian

menempelkan. Permainan ini dapat melatih motorik halus anak karena menggambar pola, menggunting dan menempel merupakan koordinasi motorik halus anak. Selain itu, permainan ini juga dapat melatih fokus anak. Anak diminta untuk menggunakan gunting untuk memotong kertas sesuai bentuk tertentu, lalu menempelkan pada tempat yang telah disediakan.

E. Belajar Memasak



Sumber: <https://images.app.goo.gl/3ceclpfn6zf9wm9a7>

Kita bisa mengajak anak untuk belajar memasak bersama. Biarkan anak membantu dengan memikirkan ide masakan. Belajar memasak membuat anak untuk belajar bertanggung jawab dan mengenal cita rasa. Meski begitu, kita juga tetap mengawasi anak kita ketika sedang belajar memasak.

1. Sandwich

Bahan:

- a. 4 lembar roti
- b. 2 butir telur
- c. 2 lembar daging asap
- d. 2 lembar daun selada
- e. 1 buah tomat
- f. 2 lembar keju sliced

- g. 1 buah timun
- h. ½ bawang bombay
- i. 2 sdm susu cair
- j. 3 sdm mayones
- k. 2 sdm susu kental manis
- l. 1 sdm air jeruk nipis
- m. 2 sdm mentega
- n. Secukupnya garam dan lada bubuk

Cara membuat:

- a. Campur timun, tomat, mayones, susu kental manis dan air jeruk nipis, aduk rata, dan sisihkan.
- b. Panaskan mentega, goreng daging asap sampai matang, angkat lalu sishkan.
- c. Campur telur, bawang bombai yang sudah dicincang halus, susu cair, garam, dan lada bubuk, kocok rata. Lalu tuang kedalam teflon, buat telur orak-arik yang tidak terlalu kering.
- d. Ambil selembar roti tawar, beri mayones, daging asap, selada, lalu telur orak-arik, timpa dengan mayones lagi, letakkan keju di atasnya dan yang terakhir tutup dengan roti.
- e. Beri tusuk gigi supaya tidak berantakan, patong jadi dua bagian, dan sajikan dengan saus sesuai selera.

2. Jasuke (jagung susu keju)

Bahan:

- a. 2 buah jagung manis
- b. 1 sdm margarin
- c. Susu kental manis secukupnya
- d. Keju cheddar parut secukupnya

Cara membuat:

- a. Pipil jagung manis, lalu kukus selama 20 menit.

- b. Selagi jagung manis masih panas, segera campur dengan margarin. Aduk sampai rata.
 - c. Sajikan jagung manis dalam mangkuk atau gelas. Tuang susu kental manis secukupnya, lalu taburi keju parut.
 - d. Jasuke siap disajikan.
3. Bola-bola coklat
- Bahan:
- a. 1 pak sponge cake instan
 - b. 1 batang coklat
- Cara membuat:
- a. Buat sponge cake sesuai dengan petunjuk dalam kemasan.
 - b. Setelah matang, angkat kue dan hancurkan dengan chopper selagi hangat.
 - c. Lelehkan coklat di dalam microwave atau di atas air mendidih sebentar.
 - d. Bulatkan kue coklat yang sudah dihancurkan.
 - e. Lalu celupkan ke dalam coklat leleh.
 - f. Taruh di atas loyang dan simpan dalam lemari es selama beberapa saat.
 - g. Susun bola coklat kedalam piring dan sajikan.

F. Melakukan Percobaan Sains



Sumber: <https://images.app.goo.gl/pe1vC9QvbphjJ15Q8>

Melakukan percobaan sains dapat menjadi kegiatan bermain sambil belajar. Kita dapat mengajak anak membuat percobaan sederhana dan tidak membahayakan, seperti permainan rambat warna. Anak pasti menyukai permainan ini, karena dalam permainan ini anak dapat melihat warna-warna yang merambat pada kertas tisu. Hal ini terjadi akibat daya kapilaris tisu yang memungkinkan warna berpindah melalui sela-sela serat tisu. Celah tisu bertindak seperti tabung kapiler dan menarik air yang berwarna ke atas atau merambat.

1. Percobaan sains dengan air

Percobaan sains dengan menggunakan air ini dapat mengajarkan anak tentang tenggelam dan mengambang di air. Anak dapat belajar mengenai dampak menambahkan garam ke dalam air, perbedaan yang terjadi ketika buah yang dikupas dan tidak dikupas. Berikut langkah-langkah yang dapat dilakukan:

- a. siapkan buah apel, anggur, dan jeruk. Lalu buah-buah tersebut dikupas dan dipotong.
- b. Siapkan tiga wadah yang berisi air biasa, air manis, dan air asin.
- c. Amati reaksi yang berbeda pada berbagai jenis buah dan air yang digunakan dalam wadah

- d. Setelah itu anda dapat mengapungkan anggur di bawah air dengan menambahkan garam pada air tawar.
2. Tornado di dalam botol

Tornado merupakan peristiwa alam yang berupa perputaran udara cepat yang bisa merusak benda yang ada di depannya. Anda dapat membuat tornado yang aman di rumah bersama anak, agar anak dapat mengetahui peristiwa alam ini. Percobaan sains ini hanya memerlukan 2 botol berukuran 2 liter dan air di dalam botol tersebut. Berikut langkah-langkah yang dapat dilakukan:

 - a. Menimbang satu botol dengan botol lainnya.
 - b. Gerakkan botol yang dibagian atas dengan cepat.
 - c. Setelah itu air yang ada di dalam akan membentuk tornado.
3. Membuat awan dalam gelas

Membuat awan dengan gelas merupakan kegiatan yang menarik untuk anak. Untuk melakukan percobaan ini hanya perlu memakai bahan-bahan sederhana yang mudah didapat di sekitar rumah. Bahan yang perlu digunakan yaitu toples kaca besar, air panas, korek api, dan es batu. Setelah bahan disiapkan bimbing anak untuk membuat awan dalam gelas. Berikut langkah-langkah yang dapat dilakukan:

 - a. Tuangkan air panas yang sudah disiapkan ke dalam toples.
Biarkan air panas yang di dalam toples kurang lebih 1 menit.
 - b. Setelah itu buang air yang ada di toples.
 - c. Nyalakan korek api
 - d. Segera buang korek api yang menyala ke dalam toples
 - e. Letakkan kantong es batu di atas toples
 - f. Setelah itu anda dapat menikmati indahnya awan di dalam toples.
4. Membuat perubahan warna

Perubahan warna juga termasuk percobaan sains yang sederhana. Membuat perubahan warna ini anak akan mengetahui bahwa mencampur warna akan menghasilkan warna baru yang lebih beragam. Untuk membuatnya cukup menyiapkan pewarna makanan

atau pewarna tekstil yang terdiri dari tiga warna dasar yaitu warna merah, kuning, biru. Berikut langkah-langkah yang dapat dilakukan:

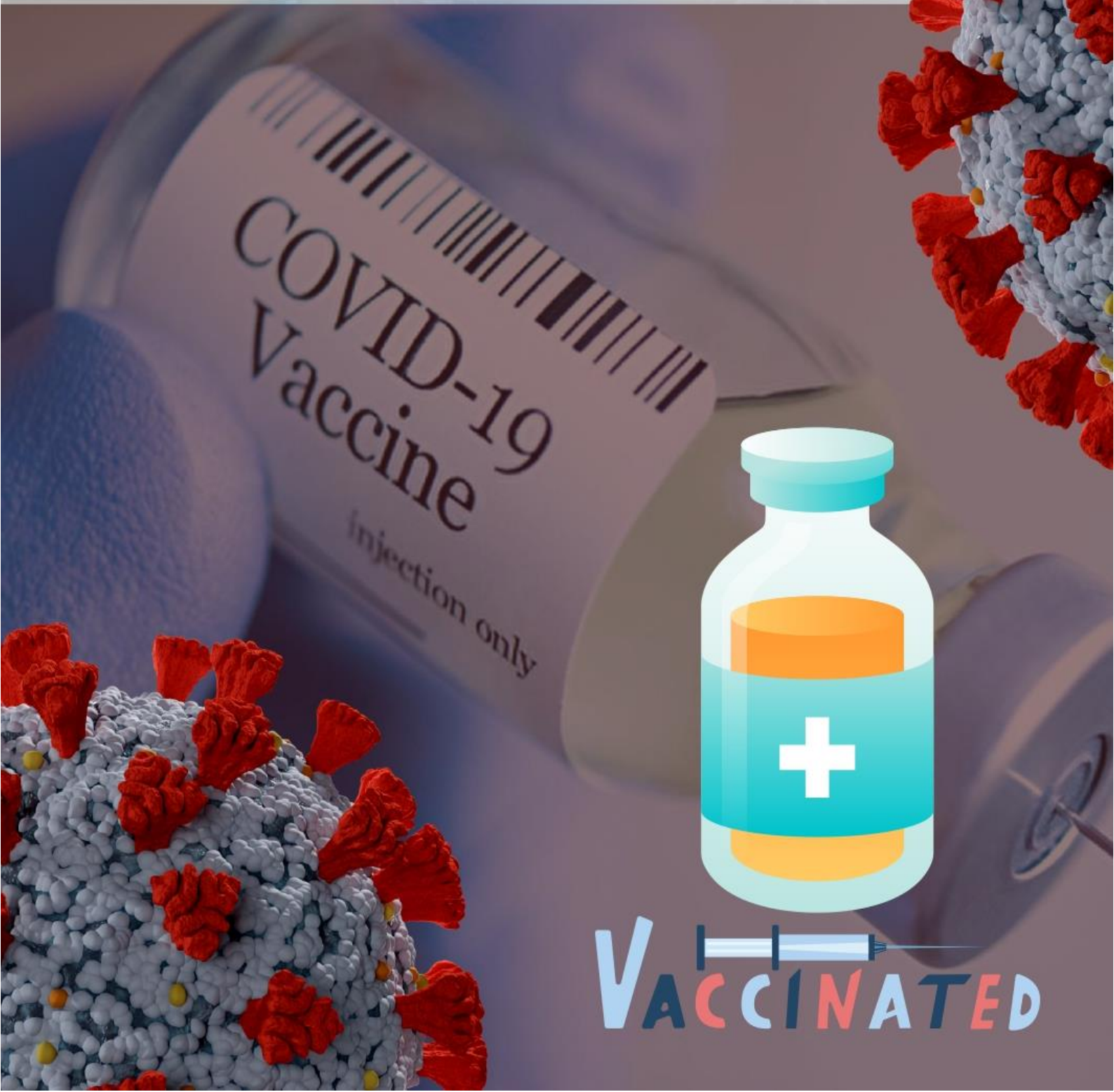
- a. Siapkan 3 gelas dengan ukuran yang sama, lalu isi dengan air secukupnya.
 - b. Tuangkan warna pada masing-masing gelas yang berisi air, lalu minta anak untuk mengaduknya.
 - c. Setelah tercampur, minta anak untuk mencampurkan satu warna dengan warna lain yang berbeda. Misalnya, campurkan warna kuning dengan warna biru, dan akan berubah menjadi warna hijau.
5. Membuat hujan warna warni

Hujan warna warni merupakan hujan yang dibuat di dalam botol. Dengan percobaan sains ini akan akan mempelajari tentang air dan minyak yang memiliki massa jenis yang berbeda. Air memiliki massa jenis yang lebih kecil dari minyak, sehingga air dan minyak sedang berebut tempat untuk kembali ke asalnya, yaitu minyak di atas dan air di bawah. Bahan yang perlu disiapkan yaitu wadah berpenutup berwarna bening, atau bisa juga menggunakan botol air mineral bekas, pewarna makanan, air, dan minyak. Berikut langkah-langkah yang dapat dilakukan:

- a. Masukkan air yang telah diberi pewarna makanan ke dalam wadah.
- b. Lalu disusul dengan memasukkan minyak, dengan perbandingan minyak dan air 1:1.
- c. Kemudian kocok campuran ini dengan cepat.
- d. Balikkan wadah wadah atau botol sehingga bagian atas berada di bawah.
- e. Warna yang tercampur akan tampak seperti garis-garis halus yang jatuh ke bawah, seperti hujan yang turun ke bumi.

BAB 4

VAKSINASI COVID-19



VACCINATED

Virus dan bakteri yang berada disekitar kita dapat menginfeksi tubuh ketika daya tahan tubuh kita lemah. Akibatnya, tubuh menjadi menderita suatu penyakit yang disebabkan oleh virus tersebut. Pada dasarnya tubuh memiliki mekanisme pertahanan diri untuk melawan zat-zat pathogen dan organisme-organisme pembentuk penyakit. Patogen dapat berbentuk virus, bakteri, jamur dan parasit yang masuk ke dalam tubuh melalui berbagai cara dan jalan. Salah satu cara terampuh untuk mengatasi virus tersebut yaitu dengan melakukan vaksin. Vaksin yang terdiri dari berbagai produk biologi dan bagian dari virus yang sudah dilemahkan yang disuntikkan ke dalam manusia, akan merangsang timbulnya imun atau daya tahan tubuh seseorang.

Ilmuan di seluruh dunia telah berusaha untuk mengembangkan vaksin COVID-19 yang efektif dan aman dalam waktu secepat mungkin untuk meredakan pandemi ini. Berdasarkan data dari WHO per 19 oktober 2020, terdapat 154 kandidat vaksin yang sudah dalam tahap uji praklinik dan 44 kandidat vaksin COVID-19 yang sudah memasuki tahap uji klinis. Beberapa vaksin yang telah memasuki uji klinis antara lain Sinopharm, Sinovac Biotech, Astrazeneca, Novavax, Moderna, Pfizer Dan BioNTech.

A. Manfaat vaksin

Vaksin bekerja dengan cara merangsang system kekebalan dalam tubuh. Tubuh memiliki pertahanan yang berlapis untuk melawan pathogen. Kulit, lender mucus, dan rambut-rambut silia (rambut-rambut halus yang menyingkirkan debu dari paru-paru) bekerja sebagai penghalang fisik untuk mencegah pathogen masuk ke dalam tubuh. Jika pertahanan pertama ini gagal dan pathogen berhasil memasuki tubuh, system imunitas atau system kekebalan tubuh akan bereaksi. Tubuh akan menyerang dan menghancurkan pathogen tersebut dengan menghasilkan antibodi.

Setiap pathogen tersusun atas beberapa bagian, yang biasanya khas sesuai dengan pathogen yang ditimbulkannya. Bagian-bagian inilah yang menghasilkan zat antigen. System kekebalan tubuh bekerja dengan membentuk antibody sebagai tanggapan dari terbentuknya antigen ini. Ini merupakan

mekanisme penting dalam sistem imunitas tubuh. Terdapat ratusan jenis antibodi dalam tubuh kita yang berbeda-beda. Masing-masing dari antibody tersebut sudah terlatih untuk mengenali suatu jenis antigen khusus. Tubuh akan memproduksi antigen yang baru setiap kali ada ptogen baru yang masuk dan menghasilkan antigen baru. Namun, tubuh membutuhkan waktu untuk memberikan tanggapan dan membentuk serta menghasilkan antibodi-antibodi baru untuk melawan pathogen baru.

Begitu antibodi untuk antigen tertentu terbentuk, seuruh system pertahanan tubuh akan bekerja untuk menghancurkan pathogen dan menghancurkan penyakitnya. Antibodi untuk satu pathogen umumnya tidak bisa digunakan untuk melawan pathogen jenis lain kecuali keduanya memiliki kemiripan. Saat tubuh memproduksi antibodi, system pertahanan tubuh juga akan membentuk sel-sel pengingat antibodi untuk penyakit tersebut. Sel-sel akan tetap hidup, meskipun pathogennya sudah dikalahkan.

Jika suatu saat tubuh terinfeksi kembali oleh pathogen yang sama, tubuh sudah memiliki rekaman antibodi untuk mengatasinya. Proses penghancuran pathogen pun lebih cepat dan efektif. Namun, tubuh manusia di seluruh dunia belum ada yang memiliki antibodi untuk COVID-19. Hal ini karena virus ini adalah varian baru dari virus penyebab penyakit SARS dan MERS yang belum pernah ada sebelumnya. Oleh karena itu, virus ini dapat diatasi dengan pemberian vaksin. Berikut manfaat dari vaksinasi.

1. Merangsang sistem kekebalan tubuh

Vaksin yang terdiri dari berbagai bahan biologi dan bagian dari virus yang sudah dilemahkan untuk disuntikkan kedalam tubuh manusia yang akan merangsang timbulnya imun atau daya tahan tubuh seseorang.

2. Mengurangi resiko tertular COVID-19

Tubuh seseorang yang telah disuntikkan vaksin, akan merangsang antibodi untuk belajar dan mengenali virus yang telah dilemahkan tersebut. Dengan demikian, tubuh akan mengenali virus dan mengurangi resiko terpapar COVID-19.

3. Mencapai herd immunity

Semakin banyak individu yang melakukan vaksin di sebuah daerah atau negara, maka herd immunity akan tercapai, sehingga meminimalisir resiko paparan dan mutase dari virus COVID-19.

B. Macam-macam Vaksin COVID-19

Pemerintah Indonesia sendiri secara resmi telah menetapkan enam jenis vaksin yang dapat digunakan untuk vaksinasi virus COVID-19. Berita ini ditegaskan melalui Keputusan Menteri Kesehatan Nomor H.K.01/Menkes/9860 tentang penetapan jenis vaksin untuk pelaksanaan vaksinasi COVID-19 yang telah ditanda tangani oleh Menteri Kesehatan dan mulai berlaku sejak penetapan.

Keenam jenis vaksin untuk vaksinasi COVID-19 di Indonesia yang di produksi oleh perusahaan-perusahaan berikut.

1. Vaksin produksi PT. Bio Farma

PT. Bio Farma ini merupakan produsen vaksin dari dalam negri. Indonesia menunjukkan upaya penanganan COVID-19 malalui pengadaan vaksin dari perusahaan ini. Pemerintah menempuh dua jalur dalam hal pengadaan vaksin COVID-19 yang melibatkan perusahaan BUMN ini, sebagai berikut.

- a. Melalui PT. Bio Farma, pemerintah Indonesia menjalin kerja sama dengan perusahaan vaksin asal Tiongkok, Sinovac Biotech dala perusahaan vaksin COVID-19.
- b. Melalui PT.Bio Farma para ahli membuat vaksin produksi dalam negri yang disebut dengan vaksin Merah Putih.

2. AstraZaneca

Vaksin yang diproduksi oleh oxford university. Para ahli Oxford memindahkan protein spike (protein yang berbentuk menyerupai paku menancap pada permukaan virus dan merupakan senjata virus untuk menginvasi sel) dari SARS-CoV-2 pada versi adenovirus (penyebab flu biasa) yang telah dilemahkan. Agar sistem di dalam tubuh secara otomatis membentuk antibodi Ketika adenovirus disutikkan kedalam tubuh manusia. Kelebihan dari vaksin astrazaneca adalah mudah untuk didistribusikan karena tidak perlu disimpan pada suhu yang dingin.

3. Moderna

Vaksin moderna memiliki nama mRNA-1273 dan dibuat oleh sebuah perusahaan bioteknologi asal Massachusetts bekerja sama dengan Lembaga Kesehatan nasional Amerika Serikat. Vaksin ini bekerja dengan memasukkan potongan dari mRNA kedalam sel-sel manusia untuk memicu munculnya respons imun. Pemberian vaksin ini sebanyak dua dosis yang berjarak dua minggu antar suntikan. Vaksin ini dapat disimpan kedalam es atau mesin pendingin normal selama 30 hari.

4. Sinopharm

Vaksin sinopharm dibuat oleh perusahaan farmasi asal Tiongkok yang bekerjasama dengan Wuhan Institute Biological Products. Vaksin ini juga menggunakan bagian dari virus SARS-CoV-2 yang sudah tidak diaktifkan. Uji coba secara acak dari vaksin ini menunjukkan bahwa vaksin ini terbukti dapat memicu respons antibodi tanpa adanya efek samping yang serius. Namun penelitian ini tidak mengukur respons imun dari sel-sel tubuh.

5. Pfizer and BioNTech

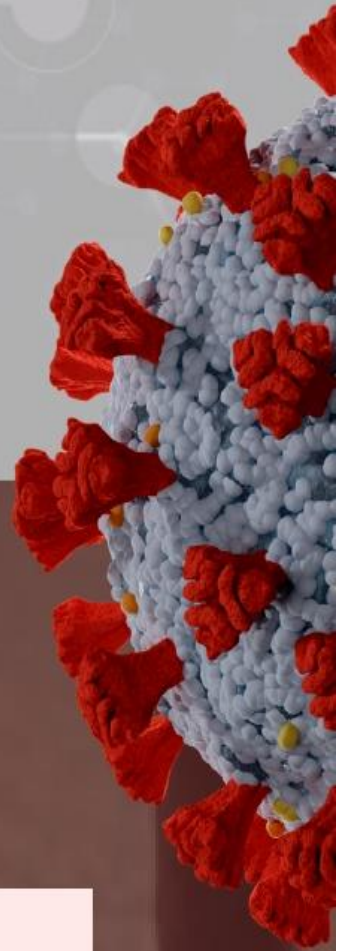
Vaksin ini diproduksi dari hasil kerja sama antara Pfizer yang berbasis New York dengan perusahaan bioteknologi asal Jerman bernama BioNTech. Vaksin ini bekerja dengan memasukkan potongan dari sebuah genetik virus (mRNA) kedalam sel-sel dalam tubuh manusia. Suntikan ini memicu produksi protein-protein viral yang memicu corona virus dan melatih sistem pertahanan tubuh untuk mengenali keberadaannya,

6. Sinovac

Vaksin ini diberi nama CoronaVac yang dibuat oleh perusahaan bio farmasi yang berbasis Tiongkok bekerja sama dengan Butantan, sebuah pusat penelitian dari Brasil. CoronaVac adalah vaksin tidak aktif yang menggunakan versi corona virus yang tidak menular untuk memacu respon dari sistem imun.

BAB 5

KEBIJAKAN NEW NORMAL



A. New Normal

Pandemi COVID-19 yang tak kunjung mereda pemerintah membuat kebijakan baru yang disebut dengan new normal. New normal merupakan kebijakan pemerintah untuk mengaktifkan kembali aktivitas-aktivitas yang semula berhenti semnejak pandemi COVID-19 berlansung. Kebijakan ini diambil agar roda perekonomian Indonesia tetap berputar. Kebijakan new normal ini diambil dari pernyataan WHO bahwa virus ini tak akan hilang. Oleh karena itu untuk hidup berdampingan dengan virus COVID-19 ini yaitu dengan menjaga kesehatan jiwa maupun raga, menjaga kebersihan dimanapun kita berada dan tetap menerapkan protokol kesehatan.

Selain alasan ekonomi, kebijakan new normal diambil atas alasan pendidikan. Berdasarkan keputusan antara kementerian agama, kementerian Kesehatan dan kementerian dalam negeri dari sosialisasi pada tanggal 15 juni 2020 menyebutkan bahwa tahun ajaran baru tetap dimulai pada bulan juli 2020. Selama pandemi COVID-19 kegiatan belajar mengajar (KBM) dilakukan secara online. Akan tetapi adanya new normal, anak anak dapat melakukan kegiatan belajar di sekolah dengan tetap melaksanakan protokol Kesehatan untuk mencegah penularan COVID-19. Sebagai murid dan guru diharapkan untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, memakai masker, menjaga jarak di dalam kelas maupun di luar. Meskipun demikian daerah yang mengalami zona kuning, oranye dan merah dilarang untuk melakukan pembelajaran tatap muka di sekeolah sehingga pembelajaran tetap dilakukan secara online.

Dengan adanya new normal ini sekolah-sekolah juga harus menyesuaikan dengan protokol Kesehatan untuk mencegah penularan COVID-19. Sebagai murid juga diwajibkan untuk mentaati protokol Kesehatan, seperti selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan Kesehatan dan memakai masker. Posisi tempat duduk pun juga harus disesuaikan jaraknya antara murid satu dengan yang lainnya (*social distancing*).

Dengan new normal ini diharapkan agar kita tetap produktif di masa pandemi ini dan tetap mematuhi protokol Kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah. New normal ini bukan berarti kita Kembali pada kehidupan normal seperti sebelum terjadinya pandemi COVID-19. Hal ini begitu penting diketahui mengingat banyak orang yang beranggapan new normal berarti kita dapat beraktivitas seperti normal. Anggapan tersebut tidak baik dan keliru bagi diri sendiri dan orang lain.

New normal merupakan perilaku baru atau kebiasaan baru yang yang dilakukan setelah adanya pandemi COVID-19. Semua perubahan kebiasaan baru dalam segala bidang disebut dengan new normal. Kita harus menyesuaikan diri dengan kebijakan new normal yang telah diberlakukan ini. Penyesuaian diri ini dilakukan agar terhindar dari penularan COVID-19.

Kebijakan new normal tidak sama dengan kembali normal. Ini adalah upaya untuk menyesuaikan diri dari suatu situasi dan kondisi yang berbeda atau berubah. Menyesuaikan diri dengan kebijakan new normal berarti kita dapat melakukan aktivitas seperti biasa, tetapi dengan melakukan sejumlah kebiasaan baru. Hal ini dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19 dengan menekankan upaya-upaya seperti selalu menjalankan pola hidup bersih dan sehat, menjaga kebersihan, dan menghindari penularan penyakit.

Kita dapat melakukan hal-hal baru, belajar kemampuan baru seperti mempelajari perkembangan teknologi yang baru karena new normal mengharuskan penggunaan teknologi. Kita juga dapat merubah cara kita bersosialisasi dengan orang lain. Jika kita terbiasa untuk melakukan belajar kelompok, dapat diganti dengan belajar kelompok secara online. Selama pandemi kita jadi banyak mengenal aplikasi untuk meeting atau ruang bertemu online. Kita tinggal memilih aplikasi apa yang cocok dan disepakati oleh anggota kelompok. Jika mengharuskan untuk bertatap muka secara

langsung, maka persiapkan masker, hand sanitizer dan perlengkapan lainnya sesuai dengan protokol kesehatan.

B. Mengajarkan Anak Beradaptasi dengan *New Normal*

Bagi orang dewasa, situasi saat ini akan lebih bisa dipahami dan terima oleh orang dewasa. Namun, sebaliknya dengan anak usia dini situasi ini akan menjadi hal baru yang akan dihadapi karena akan mengubah kebiasaan-kebiasaan lama menjadi kebiasaan baru. Sebagai orang tua pasti memiliki kekhawatiran pada anak usia dini terhadap kebijakan *new normal* ini orang tua harus menjalani keseharian dengan baik, aman dan selalu menerapkan protokol kesehatan. Berikut yang dapat dilakukan orangtua untuk mnegajarkan anak beradaptasi dengan *new normal*:

1. Menjelaskan arti *new normal*



Sumber: <https://images.app.goo.gl/rHouhBCNJ4YxTwL58>

Selain itu, orang tua juga perlu memberikan penjelasan pada anak tentang apa itu *new normal*. Menjelaskan tentang ap aitu *new normal* pada anak sudah pasti tidaklah mudah. Membutuhkan usaha dan kesabaran agar kehidupan *new normal* ini lebih mudah dipahami oleh anak. Berikut cara untuk menjelaskan kepada anak tentang *new normal*.

- a. Berikan penjelasan pada anak dengan kalimat-kalimat yang sederhana dan mudah dipahami oleh anak bahwa *new normal* bukan

berarti kondisi sudah normal dan tidak ada lagi COVID-19 di dunia ini.

- b. Berikan pertanyaan untuk anak. Tanyakan pada anak tentang virus corona dan bagaimana mereka selama di rumah saja pada saat pandemic COVID-19. Setelah itu, orangtua dapat menjelaskan apa itu *new normal*.
 - c. Menjelaskan pada anak bahwa *new normal* bukan sesuatu yang negativ dan merupakan suatu hal yang baik untuk diterapkan. Jelaskan dengan tenang, jangan menunjukkan ekspresi cemas.
2. Menjelaskan aturan-aturan di era new normal



Sumber: <https://images.app.goo.gl/pYLWDnGEcIRy8yTQ8>

Menjelaskan pada anak tentang aturan-aturan dalam menjalani new normal tidaklah mudah. Orang tua dapat menggunakan media seperti gambar, video, bercerita, atau menggunakan alat peraga lainnya, agar penjelasan yang diberikan lebih mudah dipahami oleh anak. Beberapa aturan yang penting yang harus diterapkan oleh anak, yaitu:

- a. Selalu menggunakan masker

Memakai masker merupakan salah satu upaya yang paling efektif dalam mencegah penularan COVID-19. Melalui penggunaan masker kita dapat terhindar dari *droplets* dari orang lain.

- b. Menjaga jarak dengan orang lain

Saat pergi ke tempat umum, baik tempat wisata maupun mall tentunya kita bertemu dengan banyak orang. Untuk menghindari penularan COVID-19 setiap orang harus saling menjaga jarak. Penyakit ini mudah menular dari satu orang ke orang lainnya. Oleh karena itu kita perlu menyampaikan kepada anak bahwa tidak cukup hanya dengan menggunakan masker, akan tetapi kita juga harus menjaga jarak satu sama lain. Kita sebagai orang tua dapat mengajarkan kepada anak melalui simulasi seberapa jauh jarak ia dengan orang lain yang ada di sekitarnya atau teman-temannya. Selain itu ajarkan juga kepada anak ketika bertemu dengan seseorang atau temannya yang biasanya berjabat tangan diganti dengan senyum atau gerakan lain seperti melambaikan tangan atau menundukan kepala untuk menyapa.

c. Selalu membawa hand sanitizer

Barang-barang yang ada di tempat umum tentunya disentuh oleh banyak orang. Oleh karena itu, untuk mencegah penularan virus COVID-19 setelah memegang sesuatu di tempat umum sebaiknya untuk memakai hand sanitizer.

C. Mempersiapkan Anak Kembali Ke Sekolah



Sumber: <https://www.ibudanbalita.com/uploads/medias/WbmP8GQ6WwIj>

Pandemi COVID-19 membawa banyak perubahan yang signifikan tak hanya bagi orang dewasa, akan tetapi juga anak-anak. Anak-anak yang selama pandemi COVID-19 tiba-tiba harus berhenti untuk bersekolah pun mereka juga harus beradaptasi dengan perubahan baru di era *new normal* ini. Pada era ini anak-anak akan kembali ke sekolah yang akan memberikan perubahan yang besar bagi anak. Perubahan tersebut seperti bagaimana cara mereka bersosialisasi dengan teman-teman secara terbatas. Mereka juga duduk berjauhan dengan temannya, bermain pun tidak seleluasa dulu lag, dan harus senantiasa menggunakan masker dan mencuci tangan.

Sementara untuk anak yang masih harus melakukan kegiatan belajar secara *online*, mereka pun harus membiasakan diri disiplin untuk melakukan kegiatan belajar mengajar (KBM) secara tepat waktu. Oleh karena itu, sebagai orang tua perlu untuk menjelaskan kepada anak tentang perubahan yang ada di sekolah di era *new normal* ini. bicarakan pada anak bahwa akan ada beberapa perubahan di sekolah demi kegiatan belajar mengajar tetap aman. Perubahan yang akan dibuat sekolah, antara lain:

1. Tata letak kursi yang dibuat berjarak.

2. Bila ada foto tata ruang kelas yang baru, perlihatkan pada anak, sehingga anak tahu bagaimana tata ruang kelas yang baru.
3. Jam mulai dan selesai sekolah yang berbeda.
4. Menjelaskan tentang protokol kesehatan



Sumber: <https://images.app.goo.gl/e1fopJUHGFT2E5mZ8>

Selain perubahan pada kondisi sekolah, peran orangtua juga perlu memberi gambaran pada anak seperti apa beraktivitas atau bersekolah kembali di era *new normal* ini. anak dapat belajar kembali di sekolah, namun bukan berarti virus corona sudah menghilang sepenuhnya. Oleh karena itu, sebagai orang tua perlu untuk memberi tahu pada anak untuk tetap waspada dan mentaati protokol kesehatan demi mencegah penularan COVID-19, seperti:

1. Melakukan pengecekan suhu tubuh.

Sesampainya di sekolah, anak akan diukur suhu tubuhnya menggunakan termometer tembak (*thermogun*) oleh para guru atau petugas di sekolah. Suhu badan normal adalah berkisar pada angka 36-37 derajat celcius. Jika di atas angka tersebut, maka anak dianggap kurang sehat dan diperkenankan untuk di rumah saja dan mengikuti pelajaran dari rumah.

2. Menggunakan masker.

Penggunaan masker merupakan protokol utama saat berada di luar rumah, begitu pula saat masuk sekolah kembali. Semua murid, guru, dan

petugas sekolah diwajibkan selalu mengenakan masker selama berada di sekolah.

3. Rajin mencuci tangan dengan sabun.

Sebelum memasuki lingkungan sekolah, sebelum dan setelah melakukan kegiatan, anak juga harus mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun atau menggunakan hand sanitizer yang sudah disediakan oleh pihak sekolah. Cuci tangan dilakukan secara enam langkah untuk membersihkan semua bagian tangan hingga tak ada lagi virus, bakteri, maupun kuman yang mengendap di dalamnya

4. Hindari bersalaman dengan teman-teman dan orang lain di sekolah.

Kalau dulu setiap murid selalu berjabat tangan dan mencium tangan guru, kini di era *new normal* kebiasaan tersebut ditiadakan. Sebagai gantinya, anak cukup mengucapkan salam dan mengetupkan kedua tangan di depan dada sebagai tanda hormat pada guru.

5. Tidak berbagi makanan dan alat makan dengan teman.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, A. A., & Firdausi, N. J. (2018). Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Di Sekolah Dasar Negeri (Sdn) Lengkong 1, Desa Lengkong, Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Community Development Journal*, 1(2).
- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463-475.
- Astuti, Apriliana Kuntoro. (2016). Pelaksanaan Perilaku Sehat Pada Anak Usia Dini Di Paud Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan. *Scolaria*. 6 (3). 266-267.
- Chandra, C., Fauzan, A., & Aquarista, M. F. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Dasar (Sd) Di Kecamatan Cerbon Tahun 2016. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 4(3).
- Dapertemen Kesehatan, 2009, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS), Pusat Promosi Kesehatan.
- Dewi, G. P. A. F. S. D., & Heri, Mochamad. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Personal Hygiene Pada Anak. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*. 4(1).
- Diana, F. M., Susanti, F., & Irfan, A. (2013). Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Pubs) di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 8(1).
- Dinas Kesehatan Propinsi Kesehatan Sulawesi Selatan, 2009, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS).
- Fattah, N., Mallongi, A., & Arman. (2018). Hubungan *Personal Hygiene* dan Sanitasi Lingkungan dengan Kejadian Penyakit Kulit pada Pasien di Puskesmas Tabaringan Makassar. *UMI Medical Journal*. 3(1).
- Geovani, Ravika. (2016). Perbedaan Kemandirian Anak Usia Dini Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikoborneo*. 4(4).
- Hasbi, Muhammad., Ideo, Watiek., Maryana., DKK. Melatih Anak Menjaga Kesehatan Dan Kebersihan Di Masa Pandemic COVID-19. (2020). Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hansen, Grace. (2021). Pejuang Pandemi. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Hendrawati, S., Rosidin, U., & Astiani, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa/siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN). *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(1).
- Isro'in, L., & Andarmoyo, S. (2012). *Personal Hygiene*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Julianti, R., Drs. H. Nasirun, M., & Wembrayarli. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah*. 3(2).
- Kadiyono, A. L., & Harding, D. (2019). Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Berwawasan Lingkungan Pada Siswa SD Desa Cipacing Dan Cilayung-Jatinangor. *Dharmakarya*, 8(4).

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2016, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS), Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Mursida, N. D. (2016). *Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa di SMP Negeri 1 Palibelo* (Doctoral dissertation, STIKES Jenderal A. Yani Yogyakarta).
- Maryunani, Anik. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Murray, Julia. 2021. *Kebiasaan Sehat*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Nasution, Raisah A., (2017). Penanaman Disiplin dan Kemandirian Anak Usia Dini dalam Metode Maria Montessori. *Jurnal Raudhah*. 05(2).
- Ningsih, D. Y. (2014). Hubungan Kondisi Lingkungan Sekolah dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa SMA Negeri di Kota Sanggau Tahun 2014. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 1(1).
- Proverawati, A., dan Rahmawati, E. (2012). *PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, Meida Afina., Arifin, Ferdi., & Haziq, Abdullah. (2020). Stimulasi Bahasa Anak Usia Dini Melalui Bercerita. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 1(1).
- Raksanagara, A. (2015). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan yang Penting Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(1).
- Suyatmin dan Sukardi. (2018). Development of Hygiene and Healthy Living Habits Learning Module for Early Childhood Education Teachers. *Journal of Public Health*. 7(2). 89-97.
- Syahreni, Elfi. (2011). *Mengembangkan Perilaku Sehat pada Anak Usia 2-4 Tahun*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini.
- Swaesti, Elisa. (2021). *Buku Pedoman Pencegahan dan Penanganan Corona Virus*. Yogyakarta: Javalitera.
- Tanjung, N. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Siswa Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan Tindakan PHBS Di SD Swasta Luther Kecamatan Siatas Barita Tapanuli Utara Tahun 2013.
- Waskitoningtyas, R. S., Permatasari, B. I., & Prasetya, K. H. (2018). Penyuluhan Kebersihan Diri Melalui Program Cuci Tangan Sebagai Bentuk Kesadaran Siswa pada SD N 014 Balikpapan Barat. *Jurnal Terapan Abdimas*. 3(1).
- Waskinoningtyas, Wahyu Sri., Sari, Besse Intan Permata., & Prasetya, Kiftian Yulianto, diyan. 2020. *New normal COVID-19; Panduan Menjalani Tatanan Hidup Baru di Masa Pandemi*. Yogyakarta: Hikmah Puataka.
- Hady. (2018). Penyuluhan Kebersihan Diri Melalui Program Cuci Tangan Sebagai Bentuk Kesadaran Siswa Pada SD Balikpapan Barat. *Jurnal Terapan Abdimas*. 3(1).
- Wiranata, I Gusti Lanang Agung. (2020). Penerapan Positive Parenting Dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Kepada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 5 (1).
- Yufriati., Edwita., & Suharti. (2019). Health Promotion Program (JUMSIH); To Enhance Children's Clean and Healthy Living Knowledge. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 13(2).

Yulianto, Diyan. (2021). *New Normal*, Vaksinasi, Fakta-fakta Baru Yang Perlu Anda Ketahui. Yogyakarta: Arruz Media.

http://covid19.kemkes.go.id/download/SE_MENKES_202_protokol_isolasi_diri_COVID.pdf.

<http://cdc.gov/coronavirus/2019-nCov?transmission/variant.html>.

<http://infeksimerging.kemkes.go.id/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disiase-covid-19>.

<http://mardiwaluyo.blitarkota.go.id/id/berita-opd/kenali-tanda-dan-gejala-infeksi-virus-corona-pada-anak-anak>.

<http://www.adroll.com/blog/marketing/10-mental-health-tips-to-help-you-survive-the-pandemic>.

<http://www.kompas.com/tren/read/cara-penularan-virus-corona-dan-alasan-pentingnya-social-distancing>.

Yuk Edukasi Anak Seputar COVID-19

COVID-19 merupakan singkatan dari Coronavirus Disease-2019. Virus ini dapat menyebar dari satu orang ke orang lain dengan segala usia, dari usia balita, anak - anak, remaja, dewasa hingga lansia. Oleh karena itu kita perlu mencegah penularan COVID-19. Salah satu caranya yakni dengan mengedukasi seputar COVID-19 kepada orang di sekitar kita termasuk anak-anak. Semuanya akan dibahas lengkap dalam buku ini

Buku ini dapat dijadikan panduan untuk orang tua dan guru tentang apa saja yang perlu dilakukan selama masa pandemi COVID-19 kepada anak.



Penulis:

Riska Indriyani & Hery Setiyatna, M.Pd