

## Melatih Adaptasi Kebiasaan Baru Pada Anak

Nyna Puspita Ningrum

Program Studi Kebidanan Fakultas Sains Kesehatan, Universitas Adi Buana Surabaya  
[nyna@unipasby.ac.id](mailto:nyna@unipasby.ac.id)

*Abstrak*—Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) bertema "Melatih Adaptasi Kebiasaan Baru pada Anak" dilakukan secara online dengan menyesuaikan dengan kondisi di tengah pandemi. Kegiatan ini merupakan upaya Fakultas Ilmu Kesehatan untuk membantu dan mendukung Pemerintah dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam memasuki masa Adaptasi Kebiasaan Baru. Tujuan dari PPM ini adalah memberikan informasi tentang bagaimana melatih anak dalam mempersiapkan anak untuk berperilaku sesuai protokol kesehatan, sehingga anak tanggap dan peduli terhadap kesehatannya. Peran keluarga sangat penting untuk kelangsungan hidup selama proses adaptasi dengan kebiasaan baru. Menurut data Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), jumlah anak dengan status pasien dalam pengawasan (PDP) sebanyak 3400 anak, PDP meninggal 129 anak, positif Covid-19 pada anak sebanyak 584 kasus, dan kematian anak 14 anak. dari kasus positif Covid-19. Tingginya angka kejadian penularan Covid-19 pada anak membuktikan bahwa tidak benar kelompok usia anak tidak rentan terhadap Covid-19, sehingga pemerintah dan masyarakat harus waspada dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan anak. Melalui peran keluarga diharapkan mampu mendidik anak sesuai dengan protokol kesehatan dalam mencegah penularan virus Corona, sehingga dapat meningkatkan kesehatan anak selama masa adaptasi kebiasaan baru. Diharapkan dengan adanya webinar peran keluarga maya ini dapat menambah wawasan dan meningkatkan kesehatan keluarga khususnya anak-anak. Dengan demikian ketahanan kesehatan keluarga dalam menghadapi masa adaptasi terhadap kebiasaan baru dapat tercapai.

*Kata kunci* — Adaptasi, Anak, Kebiasaan Baru

### A. PENDAHULUAN

Virus corona dengan cepat menyebar dan meluas diberbagai daerah bahkan dunia. Virus Corona merupakan mikroorganisme yang dapat menyebabkan kematian. Virus ini dapat berpindah secara langsung melalui percikan batuk, bersin dan nafas dari orang yang terinfeksi yang kemudian terhirup oleh orang yang sehat. Penyebaran virus Corona juga dapat secara tidak langsung yaitu melalui benda-benda yang tercemar virus akibat percikan atau sentuhan tangan orang yang terinfeksi virus ini. Virus tersebut dapat tertinggal dipermukaan benda-benda dan hidup beberapa jam hingga beberapa hari namun virus ini dapat dimusnahkan dengan cairan disinfektan [1].

Kasus virus corona diseluruh dunia hingga tanggal 31 Juli 2020 terdapat kurang lebih 10.402.897 orang. Di Indonesia jumlah kasus terkonfirmasi positif corona telah menembus angka 108.376 orang [2]. Data Gugus Tugas menunjukkan sebanyak 449 kabupaten ataupun kota di Indonesia tercatat telah melaporkan kasus positif corona dan tersebar di 34 Provinsi. Pasien anak-anak pun tidak kalah melonjak. Menurut Febri Rachmanita [3] data sementara total kasus anak yang terpapar Corona adalah 127 kasus. Penyebab tertularnya anak bisa terpapar oleh orang tuanya. Menurut data IDAI hampir 3.400

anak berstatus pasien dalam pengawasan (PDP), kematian PDP sebanyak 129 anak, positif corona pada anak sebanyak 584 kasus, dan 14 kematian anak dari kasus positif corona [4]. Anak-anak merupakan kelompok usia rentan terhadap penularan virus corona. Berdasarkan data tersebut pihak IDAI menyatakan agar pemerintah Indonesia dan semua kalangan melakukan tindakan terbaik bagi kesehatan dan kesejahteraan anak.

Hingga saat ini belum ditemukannya obat atau vaksin dan sudah menjadi pandemik yang menyebabkan banyak kematian di dunia maupun di Indonesia, sampai saat ini kasusnya masih terus meningkat. Untuk melawan virus corona tindakan utama yang perlu kita lakukan adalah disiplin melaksanakan tindakan pencegahan, seperti rajin cuci tangan menggunakan sabun, menerapkan etika batuk dan menggunakan masker, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga jarak dan hindari kerumunan.

Pada masa pandemik masyarakat Indonesia diharuskan hidup dengan tatanan hidup baru. Presiden RI Jokowi dalam pidato resminya menyatakan bahwa "Kehidupan kita sudah pasti berubah untuk mengatasi risiko wabah ini, yang disebut sebagai *New Normal* atau tatanan kehidupan baru", yaitu suatu tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh masyarakat dan semua institusi yang ada di wilayah tersebut. Bila

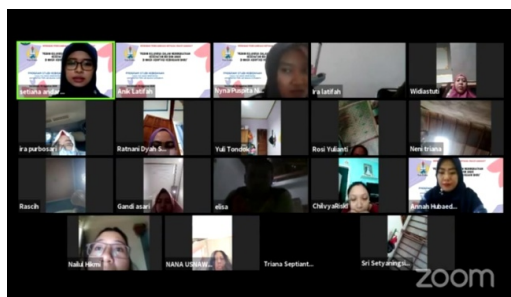
hal ini tersebut tidak dilakukan, akan menimbulkan risiko penularan.

Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) adalah istilah yang digunakan pemerintah untuk menggantikan istilah “New Normal”. Tujuan dari AKB adalah agar masyarakat tetap bekerja, belajar, dan beraktivitas dengan produktif dan aman dari virus Corona di masa pandemic Covid-19.

## II. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dilakukan secara daring dalam bentuk Webinar sesuai dengan himbauan pemerintah yaitu untuk mengurangi kegiatan yang mengumpulkan banyak orang dalam skala besar/ berkerumun. Webinar adalah istilah yang digunakan dalam kajian yang merujuk pada kegiatan seminar yang dilakukan secara daring, menggunakan situs web atau aplikasi tertentu berbasis internet. Konsep yang diterapkan adalah pendekatan berbasis komunitas dengan membagikan informasi secara jarak jauh namun dapat memberikan wawasan sehingga tetap dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Persiapan pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat di mulai tanggal 13 Juli – 14 Agustus 2020, diawali dengan penyusunan proposal dan pengajuan ijin kepada kepala LPPM Universitas Adi Buana Surabaya. Setelah mendapatkan ijin dilakukan penyebaran flier tentang jadwal pelaksanaan PPM. Pendaftaran melalui link <https://bit.ly/registerPPMunipasyb>, dibentuk beberapa grup via WA guna mempermudah koordinasi tentang pelaksanaan PPM.

PPM dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2020 dengan tema “Peran Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru” dan sub tema “Melatih Adaptasi Kebiasaan Baru Pada Anak”. Kegiatan Webinar diikuti oleh 182 peserta melalui Youtube online dan 146 peserta melalui Zoom.



Gbr 1. Proses berjalannya webinar

Kegiatan Webinar Pengabdian Pada Masyarakat dengan pemaparan materi secara paralel pada materi tentang melatih adaptasi

baru pada anak di sampaikan secara urut mulai dari tujuan melatih adaptasi baru pada anak, mengenali psikologi anak di tengah pandemi, dilanjutkan dengan materi tentang perilaku kebiasaan baru yang wajib diketahui dan dipahami oleh ibu dan keluarga sehingga mampu memberikan latihan pada anak cara mengenali dan beradaptasi pada kebiasaan baru di tengah pandemi Covid-19.



Gbr 2. Materi tips melatih anak

Memberikan pemahaman pada anak adalah hal yang utama sehingga dimanapun anak berada mereka mampu menjaga diri dan mampu bersikap dan tanggap terhadap lingkungannya.



Gbr 3. Materi solusi

Ditengah pemaparan dibagikan link absensi peserta, diakhir pemaparan dibuka sesi tanya jawab dan dilakukan evaluasi melalui pengisian form melalui link evaluasi. Diakhir kegiatan dilakukan pembagian doorprize bagi 20 peserta terpilih dan peserta akan mendapatkan sertifikat yang akan dikirimkan melalui link dalam waktu dua minggu.

### DAFTAR PENERIMA DOORPRIZE

- |                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1. Eni rahmawati saragih         | 1. Fahmiyah Helmiyati, Str.Keb  |
| 2. Siti Noer Haliza              | 2. Lastris Latifah              |
| 3. Friska Romas Mentalina AM.Keb | 3. Ira Latifah                  |
| 4. Eka ayu arianti               | 4. Lia Agustina                 |
| 5. Christiana Wahyu Nugrahanti   | 5. Nirwana                      |
| 6. Fajar Juwanita                | 6. Fauzi Syarifulloh Dayat      |
| 7. Narendra Insan Duhta          | 7. Riris Roby Ervanti, A.Md.Keb |
| 8. Sri Sulistyowati, S. Tr. Keb  | 8. Elma Taedi, Amd Keb          |
| 9. Ajaymurti kurnia              | 9. Mahemi Dyah Saffri           |
| 10. Ambar sobariah               | 10. IRA PUSPITA SARI, AMD, KEB  |
| 11. Astria Novitasari            | 11. Indah Anggraini, S.Tr.Keb   |
| 12. Gresby Mirsha Samatha        | 12. Noviza Farida Dwi Putri     |
| 13. Enny Rochay                  | 13. Sri Agustini S.SIT          |
| 14. putri ervina hartini         | 14. Darlyanto                   |
| 15. Liana Christia               | 15. Riza Amelia Martiningrum    |

Gbr 4. Salah satu aktivitas webinar

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### IV. PENUTUP

Hasil Pengabdian Pada Masyarakat berupa kegiatan Webinar dengan sub tema “Melatih Adaptasi Kebiasaan Baru Pada Anak” yang dilaksanakan tanggal 15 Agustus 2020 yaitu, peserta webinar sangat antusias dalam mengikuti materi yang disampaikan, hal tersebut dapat dilihat dari beberapa pertanyaan yang disampaikan oleh peserta webinar melalui chat. Beberapa contoh pertanyaan peserta yang disampaikan diantaranya 1. Bagaimana cara mensiasati anak yang susah makan agar kebutuhan gizinya tetap terpenuhi; 2. Bagaimana cara orang tua menangani anak yang positif corona dari segi psikologi anak; 3. Bagaimana menjelaskan ke anak-anak, yang suka bertukar masker dengan teman-temannya karena tertarik modelnya., dan masih banyak lagi.

Orang tua merupakan pendidik utama dan pertama bagi anak-anak mereka [5]. Pada kebanyakan keluarga ibulah yang memegang peranan terpenting terhadap anak-anaknya [6].

Adaptasi kebiasaan baru adalah cara kita merubah perilaku gaya hidup, dan kebiasaan. Pentingnya melatih adaptasi kebiasaan baru pada anak merupakan upaya mengurangi resiko penularan virus corona. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No.3 tahun 2014 [7] yakni mencuci tangan dengan benar merupakan salah satu unsur dari tiga pilar pembangunan Indonesia. Anak merupakan usia rentan terpapar virus Corona. Kebiasaan yang perlu kita ajarkan antara lain sering cuci tangan pakai sabun, memakai masker, saat keluar rumah, menjaga jarak, hindari tempat kerumunan, istirahat yang cukup, rajin olahraga, dan makan – makanan yang bergizi. Inilah kunci untuk memutus rantai penyebaran virus Corona. Seperti yang dimuat pada web promkes bahwa untuk melawan virus Corona hal utama yang perlu kita lakukan adalah melakukan tindakan pencegahan seperti sering cuci tangan pakai sabun, menerapkan etika batuk, memakai masker meningkatkan daya tahan tubuh, dan menjaga jarak. Mengingat pentingnya perilaku hidup bersih dan pentingnya dilaksanakan secara disiplin, sehingga perilaku adaptasi kebiasaan baru perlu kita tanamkan pada anak-anak mengingat jumlah positif pada balita dan anak cukup tinggi. Orang tua harus terus mengajarkan pola hidup sehat dan menerapkan pola kebiasaan hidup baru. Jika usaha ini dimulai dari rumah, dilakukan dengan disiplin maka tujuan menurunkan angka kejadian penyebaran virus corona akan tercapai.

##### A. Simpulan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat yang dilaksanakan melalui webinar dengan sub tema “Melatih adaptasi Kebiasaan Baru” pada anak” dengan peserta dari kalangan umum sejumlah 324 peserta melalui zoom dan youtube online, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman semua kalangan tentang melatih perilaku bersih pada anak tentang adaptasi kebiasaan baru dalam masa pandemi covid-19, sehingga para orangtua dapat menerapkan pada anggota keluarga terutama anak-anak. Mengajarkan kebiasaan baru pada anak dapat dilakukan secara bertahap dan sesuai dengan usia anak.

##### B. Saran

Bagi masyarakat

1. Senantiasa patuh dalam menjalankan pola hidup bersih dan sehat.
2. Ajarkan dan berikan contoh pada anak-anak dalam melaksanakan perilaku adaptasi kebiasaan baru sesuai protokol kesehatan.
3. Disiplin memakai masker, sering cuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak guna memutus rantai penyebaran virus corona.
4. Tetap penuhi kebutuhan nutrisi anak

Bagi pemerintah

1. Diharapkan dapat menindak tegas bagi yang tidak mematuhi anjuran dan ketentuan pemerintah.
2. Mengeluarkan peraturan dengan mengutamakan kesehatan dan keselamatan anak di masa pandemi covid-19.

#### V. UCAPAN TERIMAKASIH

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan Webinar PPM ini tidak lepas dari dukungan pelbagai pihak. Ucapan terimakasih disampaikan kepada

1. Dr. M. Subandowo, M.Si Rektor Universitas Adi Buana Surabaya
2. Dr. Agung Pramujiono, M.Pd Kepala LPPM Universitas Adi Buana Surabaya
3. Ibu Setiawandari, SST.M.Kes Dekan Fakultas Sains Kesehatan Universitas Adi Buana Surabaya
4. Tim Pelaksana Webinar Fakultas sains Kesehatan Universitas Adi buana Surabaya, dan
5. Peserta Webinar “Melatih Adaptasi kebiasaan Baru Pada Anak”

REFERENSI

- [1] (2020) Promkes. [Online]. Availble: <http://promkes.kemkes.go.id/menju-adaptasi-kebiasaan-baru>
- [2] N.S. Sagita K. (2020) detikHealth. [Online]. Available: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5115606/update-corona-indonesia-31-juli-108376-positif-5131-meninggal>
- [3] F. Rachmanita. (2020) detikNews [Online]. Available: <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5036428/127-anak-dan-balita-di-surabaya-terpapar-covid-19>
- [4] R.K. Dewi. (2020) Kompas [Online]. Availbale: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/23/162900365/viral-idai-ungkap-data-kasus-covid-19-pada-anak-ini-penjasannya?page=all>.
- [5] Z. Darajat. Ilmu Pendidikan Islam. Bumi Aksara. Cet, X, 2012.
- [6] M. N. Purwanto. Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktik. PT Remaja Rosdakarya, 2009. Bandung.
- [7] PERMENKES. (2014). Available: [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK%20No.%203%20ttg%20Sanitasi%20Total%20Berbasis%20Masyarakat.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%203%20ttg%20Sanitasi%20Total%20Berbasis%20Masyarakat.pdf)