



KESEHATAN MENTAL ANAK ERA PANDEMI COVID-19

Dr. Eti Poncorini Pamungkasari, dr., MPd

Komite PAUD IT Nur Hidayah Surakarta

Staf pengajar Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat FK UNS

CURRICULUM VITAE

Nama
Tempat Tanggal lahir
Keluarga

- Dr. Eti Poncorini Pamungkasari, dr., MPd
- Klaten, 11 Maret 1975
- 1 Suami, 3 orang anak

Riwayat Pendidikan

- S1 Kedokteran Umum dan Profesi Dokter FK UNS, lulus tahun 1999
- S2 Teknologi Pendidikan Bidang Kedokteran UNS, lulus tahun 2006
- S3 Ilmu Kedokteran dan Kesehatan FK UGM, lulus tahun 2015

Kegiatan

- Dosen Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat FK dan Pascasarjana UNS
- Kepala Program Studi Kedokteran FK UNS
- Wakil Ketua Komite PAUDIT Nur Hidayah Surakarta
- Dokter Umum anggota IDI Sukoharjo



DAMPAK COVID 19 PADA ANAK (UNICEF, 2020)



KESEHATAN



SOSIOEKONOMI



PEMBELAJARAN



KEAMANAN



1. KESEHATAN



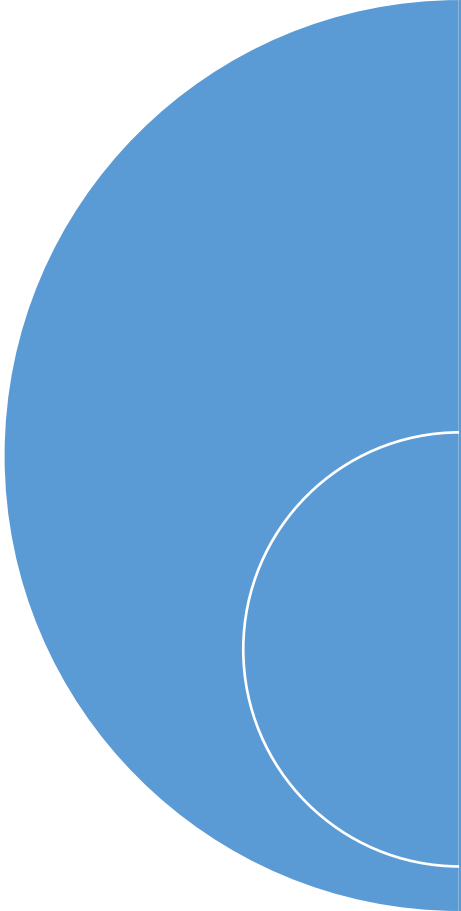
Anak / anggota keluarga terserang
Covid 19

Ketakutan terkena Covid-19



Dampak tidak langsung : akses
pelayanan kesehatan, gizi kurang,
kesehatan mental (kecemasan,
stress)

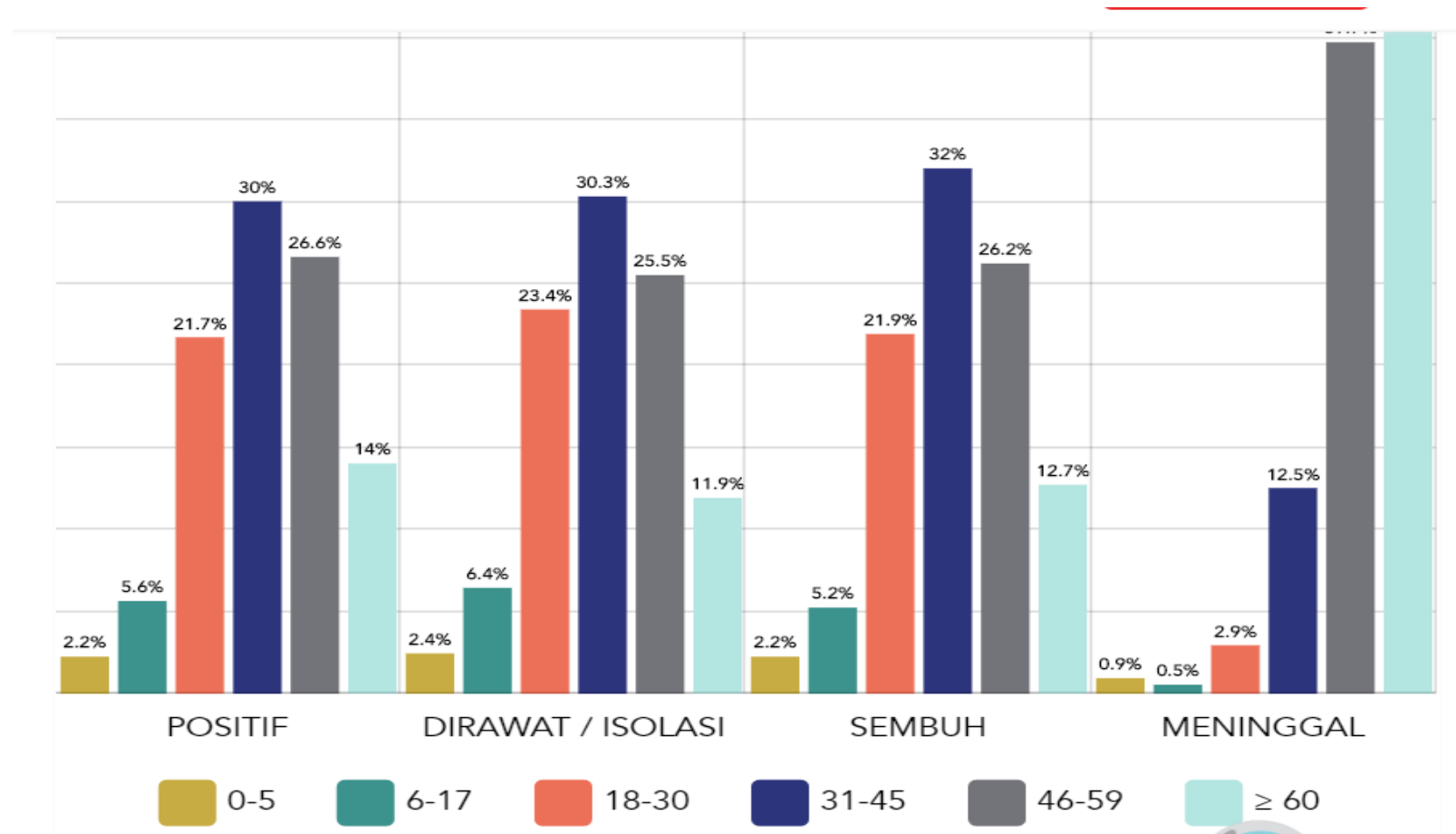
COVID 19 PADA ANAK



Sampai saat ini, dilaporkan gejala covid 19 pada anak lebih ringan dari dewasa atau tua
(Unicef, 2020)

Gejala bervariasi batuk pilek ringan sampai sesak nafas berat
(IDAI, 2020)

Sebaran Penderita Covid-19 di Indonesia Berdasar Usia Data sampai 18 Juni 2020 (Gugus Covid, 2020)

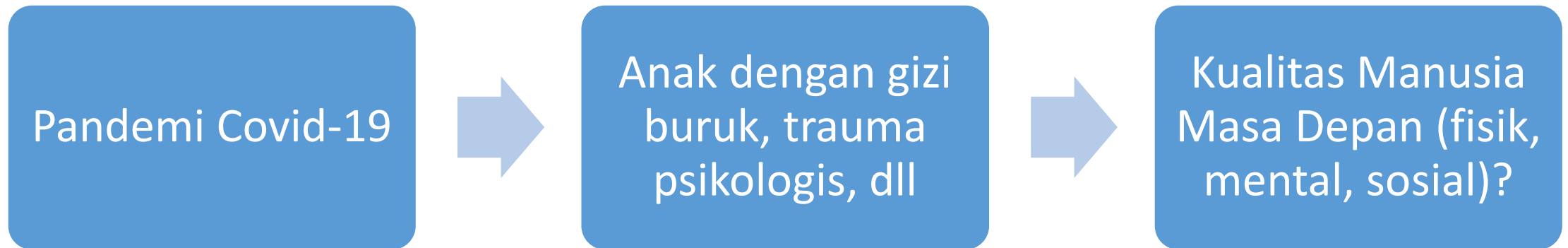


AKIBAT BILA ADA ANGGOTA KELUARGA YANG TERSERANG COVID 19

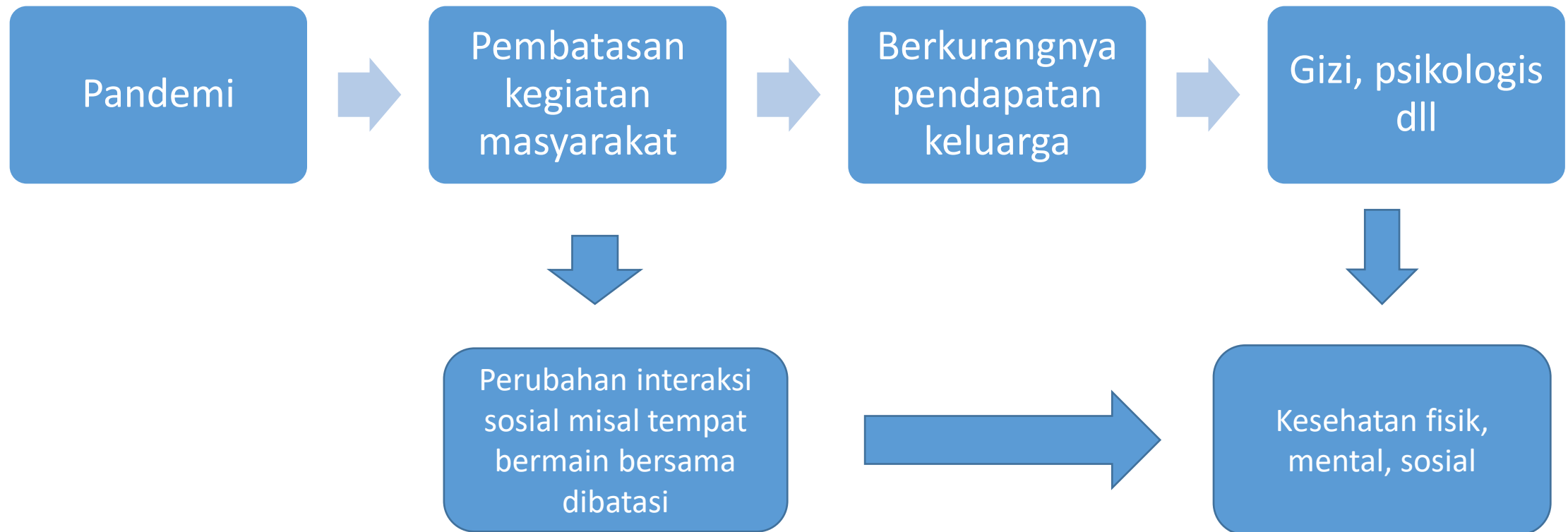
Kehilangan anggota keluarga,
stigma

Trauma, ketakutan,
kecemasan atau gangguan
psikologis lain

ANAK ADALAH ASET BANGSA DAN DUNIA



2. DAMPAK SOSIOEKONOMI



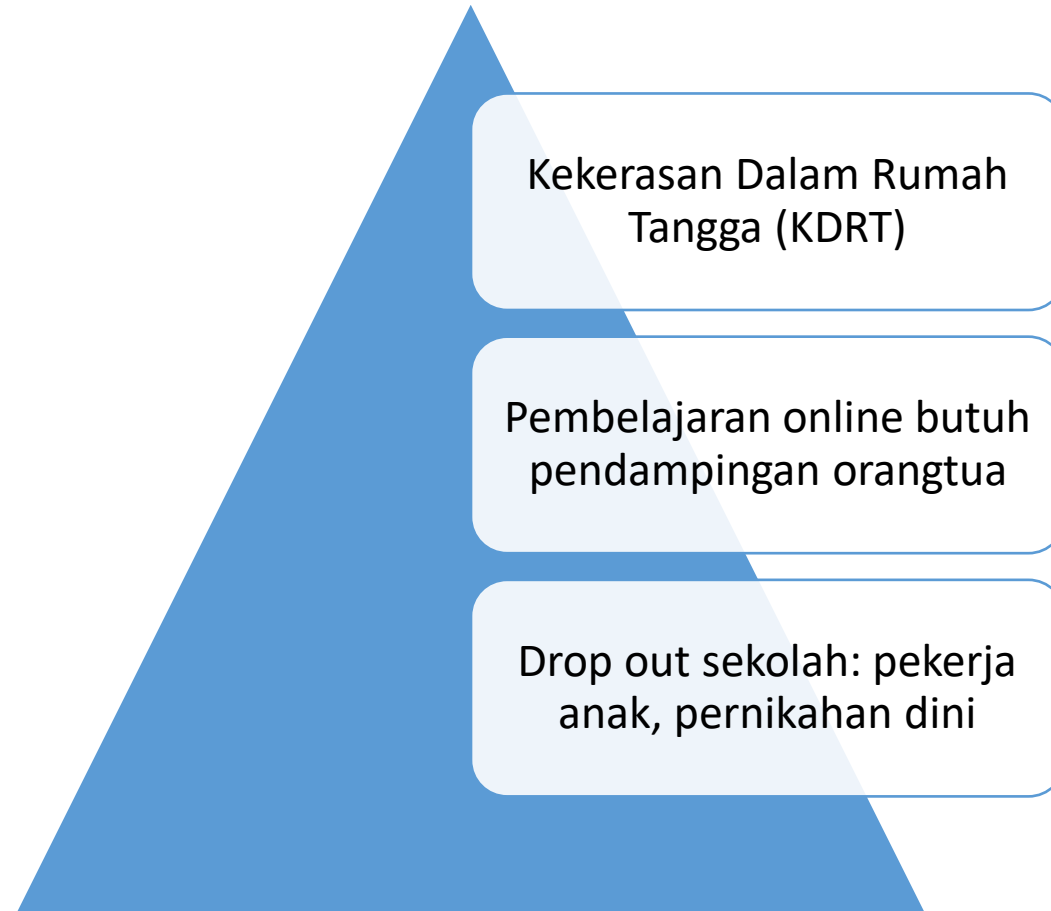
3. DAMPAK PADA PENDIDIKAN



PEMBELAJARAN ONLINE



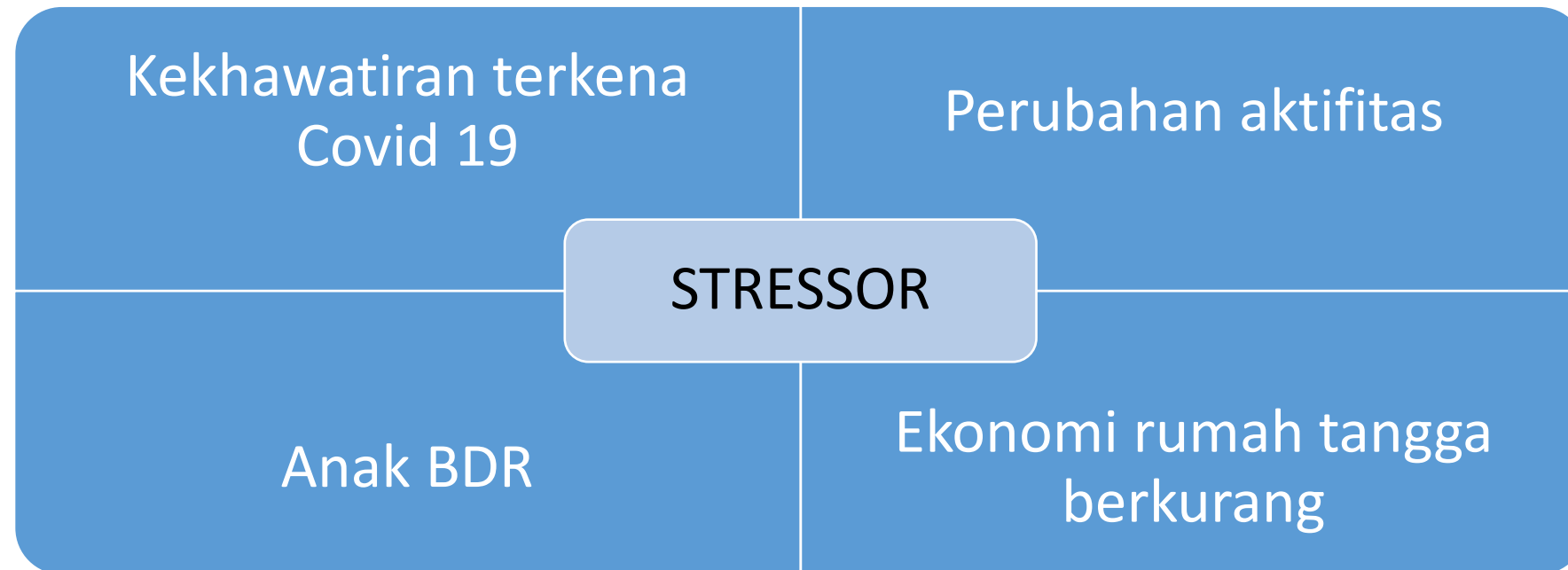
4. DAMPAK PADA KEAMANAN ANAK



WFH, BDR



ORANG TUA STRESS → ANAK STRESS



RESILIENSI: kemampuan individu untuk beradaptasi



Apa yang harus dilakukan orang tua? (WHO, 2020)

- Berpikir positif, kita tidak sendiri
- Sampaikan pada anak kalimat kalimat positif
“Tolong bajunya ditaruh di mesin cuci yaaa” VS “Jangan bikin kotor”
- Menjaga emosi dalam berkata dan bertindak
- Beri pujian pada apa yang sudah baik dilakukan anak
- Meminta anak melakukan sesuatu yang realistis
Tidak boleh berisik seharian VS tolong diam sebentar saat
- Bantu anak untuk bersosialisasi dengan keluarga besar atau teman
(misal melalui telpon dll)

- Akan baik bila ada kegiatan rutin
- Saling mendengarkan
- Olahraga, lebih baik bila bersama
- Mulai bekali anak dengan cara hidup normal baru/ new normal (biasakan menggunakan masker, cuci tangan, jaga jarak)
- Di akhir hari lakukan refleksi bersama, tanya anak apa yang hari ini menyenangkan dan menyedihkan bagi mereka

Beberapa kondisi dan strategi terkait menjaga kesehatan mental keluarga era pandemic Covid 19 (WHO, 2020)

Anak rewel

- Normal saat anak lapar atau marah atau mengantuk
- Kenali tandanya
- Hentikan sedini mungkin, misal segera alihkan perhatian anak

Bila ortu emosi

- Berhenti sejenak, diam 10 menit
- Ambil nafas dalam berkali kali
- Wudhu
- Ingat kita tidak sendiri
- Me time, misal saat anak tidur

Memberikan konsekuensi

- Beritahukan pilihan dan konsekuensi
- Jaga emosi
- Bila anak mampu menjalani konsekuensi dengan baik, beri pujian

Memberikan informasi pada anak terkait Covid 19 (termasuk kondisi ekonomi keluarga)?

Terbuka dan dengarkan pertanyaan anak

Jujur tentang keadaan, jujur bila memang tidak mengetahui jawaban pertanyaan anak

Sampaikan dalam bahasa yang dimengerti

Berikan dukungan atas kekhawatiran anak

Ceritakan hal hal yang menginspirasi terkait covid 19: tenaga kesehatan, para peneliti, para pengirim paket online yang membantu orang tetap di rumah dll

Strategi mengisi waktu bersama anak (WHO, 2020)



Sisihkan waktu untuk bersama anak



Tanya/ tawarkan anak apa yang ingin mereka lakukan



Mengisi aktifitas: berbincang, memasak bersama, beribadah bersama, game2 sederhana, mendampingi belajar



Seminimal mungkin menyetel TV atau HP

TETAP BERSYUKUR, BEBERAPA HIKMAH DARI PANDEMI COVID-19

Lebih dekat
dengan
Allah SWT



Mengurangi gaya
hidup boros



Berkumpul
dengan
keluarga



Kembali ke
gaya hidup
sehat



MATURNUWUN

Tips Menjaga Kesehatan di tengah wabah "Corona" dengan K-SMART



K-ENDALIKAN INFEKSI
Cuci tangan pakai sabun/hand sanitizer dengan benar, kenakan **MASKER** jika sakit, patuhi **ETIKA Batuk** dengan benar



S-SOCIAL DISTANCING
Jauhi kerumunan, Istirahat di rumah jika ada keluhan sakit ringan, Jangan piknik, jangan kongkow2




M-AKAN SEHAT DAN BERGIZI
Makan gizi seimbang, perbanyak buah dan sayur. Cukup kalori dan protein.



A-GAMA & SPIRITUALITAS
Membangun hubungan yang baik dan berkualitas dengan Tuhan



R-UTIN BEROLAHRAGA
Olahraga minimal 30 mnt/hari, tapi dirumah saja. Berjemur sinar matahari.



T-IDUR BERKUALITAS & KELOLA STRESS
Istirahat dan tidur dengan cukup, Jangan panik kelola stress dengan baik



Presented by : FK UNS

REFERENSI

- Bender L (2020) GUIDANCE FOR COVID-19 PREVENTION AND CONTROL Contact. *Unicef, Who, IFRC*.
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, and Rubin GJ (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* **395**:912–920, Elsevier Ltd.
- Fegert JM, Vitiello B, Plener PL, and Clemens V (2020) Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* **14**:1–11, BioMed Central.
- Gugus Tugas Covid 19. Peta Sebaran Covid 19. <https://covid19.go.id/>
- Holmes EA, O’Connor RC, Perry VH, Tracey I, Wessely S, Arseneault L, Ballard C, Christensen H, Cohen Silver R, Everall I, Ford T, John A, Kabir T, King K, Madan I, Michie S, Przybylski AK, Shafran R, Sweeney A, Worthman CM, Yardley L, Cowan K, Cope C, Hotopf M, and Bullmore E (2020) Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry* 547–560.
- IDAI, 2020. FAQ Covid 19 dari IDAI. [https:// IDAI.org.id](https://IDAI.org.id)
- Lee J (2020) Mental health effects of school closures during COVID-19. *Lancet Child Adolesc Heal* **4**:421, Elsevier Ltd.
- Pappa S, Ntella V, Giannakas T, Giannakoulis VG, Papoutsis E, and Katsaounou P (2020) Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain Behav Immun* 1–7, Elsevier.
- Saurabh K, and Ranjan S (2020) Compliance and Psychological Impact of Quarantine in Children and Adolescents due to Covid-19 Pandemic. *Indian J Pediatr*, doi: 10.1007/s12098-020-03347-3, The Indian Journal of Pediatrics.
- United Nations (2020) The Impact of COVID-19 on children. 17. <https://covid19.who.int>
- WHO (2020) One-on-One Time. <https://covid19.who.int>