

Sukma Nurilawati Botutihe
Mardia Bin Smith
Irpan. A. Kasan

ideas
PUBLISHING

Panduan Penerapan

PHYSICAL DISTANCING

DI LINGKUNGAN PAUD



Editor:
Prof. Dr. Novianty Djftri., M.Pd.I.
Apriyanto A.J. Pauweni, M.Pd.

*Panduan Penerapan
Physical Distancing
di Lingkungan PAUD*

*Panduan Penerapan
Physical Distancing
di Lingkungan PAUD*

Dr. Sulma Nurilawati Botuthe, S.Psi., M.Psi.
Dra. Mardia Bin Smith, S.Pd., M.Si.
Irpan A. Kasan, S.Ag., M.Pd.

IP.046.07.2020

DAFTAR ISI

Panduan Penerapan <i>Physical Distancing</i> di Lingkungan PAUD	iv
Dr. Sulma Nurliawati Boturthe, S.Psi., M.Psi. Dra. Mardiah Bin Smith, S.Pd., M.Si. Irfan A. Kasan, S.Ag., M.Pd.	v
Pertama kali diterbitkan pada Juli 2020	vii
Oleh Ideas Publishing	ix
Alamat: Jalan Ir. Joesoef Dalie No. 110 Kota Gorontalo Surel: infoideaspublishing@gmail.com Anggota IKAPI, No. 0001/ikapi/gtdo/II/14	1
ISBN: 978-623-234-099-2	7
Penyunting: Prof. Dr. Novianty Djafri., M.Pd.I. Apriyanto A.J. Pantweni, M.Pd. Penata Letak: Nur Fitri Yannuar Misti Sampul: Ilham Djafar	7 10 12 14 19 23 28
	30
	42
	52
	53
	53
	54

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

4. Cara Mengatasi Stres untuk AUID 55

5. Kesiapan Pertolongan Pertama pada Sakit
atau Kecelakaan yang Dialami Anak Ketika
di Sekolah 57

SAMBUTAN

DEKAN FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Saya menyambut baik diterbitkannya buku *Panduan Penerapan Physical Distancing di Lingkungan PAUD* untuk para pendidik Guru Pendidikan Anak Usia Dini. Terbitnya buku pedoman ini, merupakan respon dan komitmen dosen sebagai tim peneliti terhadap pengembangan karir dosen dalam publikasi karya ilmiah sebagai bukti nyata dosen untuk menghasilkan output penelitian yang terbit pada jurnal ilmiah.

Pedoman khusus bagi dosen pembimbing dan mahasiswa Pendidikan Guru Anak Usia Dini mutlak diperlukan untuk memfasilitasi pencapaian tujuan tersebut. Buku pedoman ini adalah salah satu faktor penunjang penting bagi hasil riset yang disiapkan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo yaitu rating publikasi cetakan buku yang memperhatikan kemandirian kualitasnya dalam menyokong pembangunan kualitas lulusan dan

proses belajar sampai pada pendampingan penyelesaian studi untuk penelitian payung, melalui hasil riset penulisan buku *Panduan Penerapan Physical Distancing di Lingkungan PAUD* untuk layanan Bimbingan Konseling, yang mengulas langkah-langkah pembinaan *physical distancing* dan tips kesehatan lainnya dalam penanganan Covid-19.

Ucapan terima kasih tak henti-hentinya saya ucapkan kepada para penulis, para kontributor yang turut terlibat dalam perumusan validasi ahli materi, yang memungkinkan buku saku sebagai pedoman ini dapat diterbitkan. Harapannya buku ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, terutama para akademisi yang berkompeten demi peningkatan kualitas karya ilmiah di tengah situasi wabah Covid-19.

Alhamdulillah Billahitaqfa, Wassalam.

Corontalo Juni 2020



Dr. Arwidayanto, M.Pd

PRAKATA

Puji dan syukur kami ucapkan atas terbitnya

Buku Panduan Layanan Bimbingan Konseling:

Pedoman Penerapan Physical Distancing sebagai

Upaya Penanganan Covid-19 pada Anak Usia Dini oleh

Para Pendidik Guru Pendidikan Anak Usia Dini. Buku

ini sebagai panduan dan pedoman bagi Guru

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sebagai bagian

dari layanan Bimbingan Konseling.

Secara umum, buku saku ini berisi tentang

langkah-langkah pembinaan *physical distancing* dan

tips kesehatan lainnya dalam penanganan covid-19.

Melalui layanan Bimbingan Konseling kepada guru

PAUD yang dapat memberikan pemahaman tentang

masalah yang relatif kompleks terkait penanganan

covid-19 melalui layanan pembinaan penerapan

physical distancing dan tips sehat lainnya kepada

Anak Usia Dini (AUD). Sebab AUD juga memiliki

kerentanan yang relatif sama dengan penularan

wabah covid-19. Jika dalam lingkungan rumah

orang tua yang bertanggung jawab penuh memperhatikan anak-anaknya, maka di pendidikan formal khusus sekolah PAUD anak-anak menjadi tanggung jawab para pendidik atau guru-guru PAUD.

Dalam hal ini anak-anak adalah generasi penerus bangsa yang harus diperhatikan tumbuh kembangnya melalui pendidikan dan kesehatannya. Perhatian terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, termasuk di dalamnya pendidikan dan kesehatan, sangat diperlukan. Hal ini berangkat dari fakta bahwa anak-anak adalah penerus bangsa. Kesehatan sangat penting untuk manusia terlebih untuk jenjang AUD.

Hidup sehat adalah pilihan setiap orang karena dalam keseharian usia anak-anak bermain dan bersosialisasi secara bersama-sama dan berkumpul dalam kegiatan pembelajaran yang berkelompok. Oleh karena itu, pembelajaran *physical distancing* adalah pola pembelajaran dalam pilihan hidup positif dengan tubuh yang sehat untuk jenjang usia dini. Hal ini merupakan pilihan yang langsung dirasakan oleh

anak-anak. Namun, hidup negatif (sakit) tidak bisa dipungkiri. Bisa juga dapat langsung dirasakan oleh jenjang usia anak-anak.

Sikap menghindari hidup sehat dan tidak adalah pilihan yang harus dibelajarkan oleh para guru PAUD kepada anak didiknya. Namun, untuk para pemikir, terlebih seorang pendidik/guru penting artinya menentukan pilihan anak didiknya dalam keberlanjutan untuk proses pembelajaran yang efektif dalam kegiatan belajar mengajar. Oleh karena itu, keberadaan buku saku yang dapat dijadikan pedoman pembinaan penerapan *physical distancing* sebagai upaya penanganan covid-19 terutama pada AUD sangat dibutuhkan dan diharapkan dapat diimplementasikan secara optimal.

Buku saku ini sebagai Buku Panduan Layanan Bimbingan Konseling, berisi pedoman pembelajaran untuk para guru PAUD. Selain itu juga berisi panduan langkah menerapkan *physical distancing* pada AUD. Buku saku ini telah melalui beberapa tahap dan proses. Mulai dari pemetaan potensi dan masalah,

mengumpulkan informasi, kegiatan penelitian dengan tim, validasi ahli, sosialisasi dan uji coba pemakaian produk dengan ahli, *stakeholder*, pemerintah, mahasiswa BK-FIP UNG dan Guru PAUD.

Salah satu tujuan dari penerbitan buku saku ini adalah mendukung komitmen guna meningkatkan kemampuan akademik, yakni dosen dan mahasiswa dalam menciptakan karya ilmiah yang berlandaskan sikap kejujuran dan etika akademik. Perhatian sangat tinggi yang telah diberikan Dekan FIP UNG khususnya mengenai kontrak kinerja dosen dan *output* tim peneliti. Oleh karena itu, kinerja dosen serta harapan yang dihasilkan tim peneliti diharapkan dapat menjadi pemacu semangat para dosen dan mahasiswa untuk terus menghasilkan karya yang berkualitas.

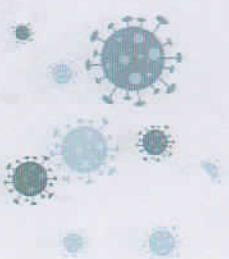
Buku saku ini hadir sebagai hasil penelitian yang dipertuntukkan untuk membantu pihak yang berwenang dalam Bidang PG-PAUD pada pembinaan *physical distancing* pada AUD yang pembelajarannya terintegrasi dengan semua lembaga PAUD. Selain itu, diharapkan juga agar buku ini memiliki manfaat

dengan bidang keilmuan lain yang relevan dengan materi buku saku ini.

Buku saku ini akan semakin bermanfaat jika memperoleh saran yang membangun dari para penggunanya. Tak lupa ungkapan terima kasih kami ucapkan kepada berbagai pihak yang berkontribusi pada penyusunan buku ini.

Gorontalo, Juli 2020

Tim Penyusun



A. Layanan Bimbingan Konseling

1. Pengertian Konseling

Pemberian bimbingan oleh ahli (konselor) pada seseorang (konseli) melalui pengarahan dan bantuan psikologis sebagai upaya optimalisasi perkembangan individu secara langsung.

2. Pengertian Bimbingan

Pemberian bimbingan atau arahan secara psikologis dari konselor kepada konseli (individual maupun kelompok) yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung demi perkembangan individu yang lebih optimal.

3. Fungsi Bimbingan Konseling

- a. Pencegahan
- b. Pemahaman
- c. Pengentasan
- d. Pemeliharaan
- e. Pengembangan

4. Asas-asas BK

- Asas Kerahasiaan
- Asas Kesukarelaan
- Asas Keterbutkaan
- Asas Kekinian
- Asas Kemandirian
- Asas Kegiatan

5. Tujuan Khusus Layanan BK

Membantu untuk:

- mengerti, memahami dan menerima anak sebagai individu.
- menyelesaikan permasalahan emosi anak dan kesehatan.
- memilih sekolah yang sesuai dengan tahap kemampuan anak.

6. Pelaksanaan Layanan BK untuk PG-PAUD

- Mengorganisir Lembaga dan Unsur PG-PAUD
- Merencanakan uraian tugas Pendidikan Guru untuk perangkat pembelajaran PAUD
- Mengawasi lembaga dan unsur PG-PAUD
- Pengembangan Sarana Prasarana PG-PAUD

- Membentuk Tim Working/Kerjasama KBM BK dan PG-PAUD

7. Jenis Informasi layanan BK

- Informasi Pendidikan
- Informasi sosial
- Informasi Media Pendidikan
- Informasi Kesehatan
- Informasi Keagamaan
- Informasi Hukum

8. Layanan BK untuk penempatan Anak Didik usia Dini

Tujuan Menempatkan anak didik dalam kelompok sekolah, masyarakat dan keluarga sesuai dengan potensi, bakat dan minatnya.

9. Program BK AUID

- Parenting*
- Konseling*
- Field Trip*
- Penempatan Kegiatan Ekstra Kurikuler
- Leaflet*

10. Langkah Penanganan BK-AUD

- Identifikasi Kasus
- Pengumpulan Data
- Analisis Data
- Diagnosis
- Prognosis
- Layanan Bantuan/Terapi
- Evaluasi
- Follow Up

11. Evaluasi BK-PAUD

Tujuan

- memahami hasil implementasi program
- memperkuat prioritas program
- melengkapi sumber informasi dan data
- landasan informasi dalam merespons kritik yang disampaikan orang tua dan masyarakat.

12. Metode

- Observasi terhadap anak-anak
- Angket untuk orang tua
- Wawancara terhadap anak dan orangtua

d. Pemeriksaan: ahli medis, psikolog, dan konselor.

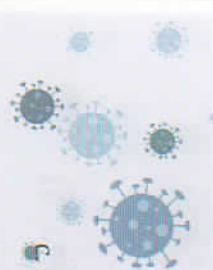
13. Pengembangan Profesi Guru PAUD

- Peningkatan profesionalitas pendidik anak usia dini hendaknya diperhatikan.
- Para pendidik anak usia dini dituntut untuk enerjik dan lebih memahami bidang ilmu (pendidikan, psikologi perkembangan, konsep dasar bidang studi serta manajemen pendidikan dasar) selain memiliki rasa sayang pada anak-anak.
- Para pendidik anak usia dini dituntut untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan pengembangan profesi, misalnya bergabung dalam komunitas IGTKI (Ikatan Guru Taman Kanak-kanak Indonesia), HIMPAUDI (Himpunan Pendidikan Anak Usia Dini dsb).

14. Perilaku Guru dalam Layanan Bimbingan

AUD

- Menerima anak didik secara apa adanya.
- Mengajar dengan penuh kasih sayang.

- 
- c. Tidak memaksa anak didik untuk menunjukkan perubahan perilaku dengan cepat.
- d. Tidak menuntut anak didik untuk memenuhi keinginan guru.


15. Kepribadian guru PAUD/TK sebagai

Pembimbing

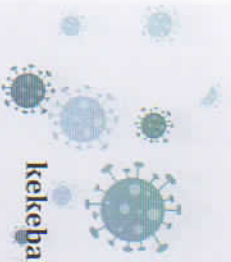
- a. Sabar
- b. Penuh Kasih Sayang
- c. Penuh Perhatian
- d. Ramah
- e. Toleransi terhadap Anak
- f. Empati
- g. Penuh kehangatan
- h. Menerima anak apa adanya
- i. Bertaku adil
- j. Mampu menrahani perasaan anak
- k. Pemaaf terhadap anak
- l. Menghargai anak
- m. Tidak mengekang kebebasan anak
- n. Menciptakan hubungan yang baik

B. Pengertian dan Dinamika Covid-19

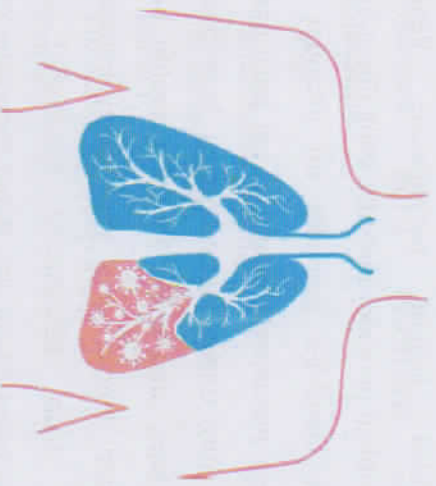
1. Definisi Virus Corona (Covid-19).



Coronavirus atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-2 /virus corona) merupakan kumpulan virus SARS-CoV2, yang menginfeksi sistem pernapasan. Virus ini menyebabkan penyakit menular yang dikenal sebagai penyakit Covid-19. Penyakit ini ditandai dengan timbulnya *pneumonia* akut (infeksi paru-paru level parah) yang dapat menyebabkan kematian. Virus corona baru atau covid 19 ini memiliki beberapa persamaan dengan virus yang menyebabkan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) ataupun influenza biasa. Siapa saja dapat terserang virus ini; baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui dan sebagainya dapat tertular. Namun demikian terdapat 3 golongan yang memiliki kerentanan tinggi terhadap virus ini, yaitu golongan anak usia dini, orang lanjut usia, dan orang dengan riwayat penyakit. Ketiga golongan ini memiliki kerentanan yang tinggi karena kondisi



kekebalan/imun tubuh mereka yang dapat dikatakan kurang stabil, sehingga jika terpapar virus dapat mudah berkembang dan menggerogoti tubuh dan kesehatan mereka.



Gambar 1. Infeksi pada Paru-Paru

Virrus ini menyebabkan timbulnya pneumonia yaitu infeksi atau peradangan akut di jaringan paru-paru timbulnya Pneumonia yaitu infeksi atau peradangan akut di jaringan paru-paru.

Risiko Kematian Anak Saat Pandemi Covid-19

Pandemi virus corona Covid-19 dikawatirkan meningkatkan risiko kematian pada anak-anak kecil lebih banyak mengenai orang lanjut usia. Hal ini karena gangguan pasokan media dan ventilasi selang dan berisiko pada akses layanan kesehatan.

United States Center for Disease Control and Prevention (CDC) memperkirakan bahwa 6.000 anak per hari menghadapi risiko kematian akibat pandemi Covid-19.

John Hopkins Bloomberg School of Public Health mengungkapkan skenario pengurangan layanan kesehatan paling optimis hingga terburuk yaitu:

OPTIMIS

Pengurangan layanan kesehatan 10 persen akan meningkatkan 5,50 persen kematian bulik atau 1.400 jiwa

TERBURUK

Pengurangan layanan kesehatan 45 persen, meningkatkan kematian 44,7 persen bulik atau 101.386,6 persen per bulan

10 Negara dengan Risiko Kematian Anak Terburuk

• Brasil	• Kongo	• India	• Nigeria	• Tanzania
• Bangladesh	• Ethiopia	• Indonesia	• Pakistan	• Uganda

Sumber: <https://www.cdc.gov/media/releases/2020/s100119-covid-19-risk.html>

Gambar 2. Resiko covid 19 pada AUII



2. Gejala Covid-19

Gejala covid 19 ini dapat dibedakan antara gejala khusus dan gejala umum.

a. Gejala khusus

Ada tiga gejala khusus yang menandakan terinfeksi covid 19

- a. Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat celsius)
- b. Batuk kering
- c. Sesak napas

b. Gejala umum: flu, demam, pilek, batuk, sakit

tenggorokan, dan sakit kepala; gejala penyakit infeksi pernapasan berat, seperti demam tinggi, batuk berdarah bahkan berdarah, sesak napas, nyeri dada, kehilangan fungsi indra penciuman dan perasa (tidak mampu mencium bau dan merasakan). Beberapa penderita mungkin mengalami sakit dan nyeri, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan atau diare. Beberapa gejala tersebut biasanya ringan dan berlangsung makin berat. Orang-orang yang terinfeksi bahkan tidak menunjukkan gejala apa pun. Umumnya,

sekitar 80% penderita berhasil pulih tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari 6 orang yang terinfeksi covid-19 mengalami sakit parah dan kesulitan bernapas. Orang dengan riwayat penyakit, di antaranya hipertensi, jantung, dan diabetes, lebih rentan dengan penyakit serius. Hal ini juga berlaku pada orang lanjut usia dan anak usia dini. Ketiga golongan tersebut berpotensi memiliki gejala yang makin serius bahkan sulit bertahan, karena kondisi fisik yang membuat daya imun atau kekebalan tubuh mereka menjadi sangat rentan.





Gambar 3. Gejala covid 19

3. Proses Penularan Covid-19

Penyebaran Covid 19 adalah melalui tetesan air liur yang keluar dari mulut atau cairan yang keluar dari hidung ketika penderita Covid-19 batuk atau bersin dan orang di sekitarnya: (a) Tidak sengaja menghirup percikan cairan tersebut. (b) Memegang mata, hidung, atau mulut tanpa mencuci tangan setelah menyentuh sesuatu yang terpapar virus. (c) Kontak jarak dekat dengan penderita covid-19 (bersentuhan, berjabat tangan, dan sebagainya).

Oleh karena itu untuk menghindari resiko penyebaran tersebut, penting untuk menerapkan etiket perpantasan (misalnya, menutup mulut dengan menekuk siku saat batuk, menutup mulut saat batuk). Penelitian melaporkan bahwa gejala Covid-19 muncul dalam waktu 2 hari hingga 2 minggu setelah terpapar.

BAGAIMANA PROSES PENULARANNYA?




Gambar 4. Proses penularan covid 19



4. Cara Pencegahan Penyebaran Covid-19

Sampai saat ini, obat yang tepat untuk mengobati covid 19 belum ditemukan oleh para ahli. Oleh karena itu, cara terbaik menghadapi pandemic ini adalah melalui upaya **pencegahan**. Adapun upaya pencegahan tersebut antara lain dapat dilakukan dengan: (a). Cuci tangan sesering mungkin dengan cara yang benar, dengan menggunakan sabun dan juga *hand sanitizer* yang berbahan dasar alcohol. Hal ini perlu dilakukan secara teratur dan sesering mungkin sebagai upaya untuk meminimalisir menetapnya virus pada tangan, karena virus corona atau covid 19 tidak mampu bertahan hidup dalam waktu lama (mudah mati) jika terkena sabun atau alcohol. (b) Pertahankan jarak fisik (*physical distancing*) setidaknya 1,5 meter dengan orang lain. Hal ini wajib dilakukan guna menghindari cairan yang dikeluarkan orang lain ketika batuk atau bersin. Selain itu dengan menjaga jarak fisik juga meminimalisir kemungkinan kita bersentuhan dan terpapar virus jika orang di sebelah kita sudah lebih

dahulu terpapar. (c). Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut. Ketika tangan menyentuh banyak permukaan dan dapat terpapar virus, dan kemudian tangan tersebut digunakan untuk menyentuh mata, hidung dan mulut, maka ini akan sangat memudahkan virus masuk dan berkembang biak melalui mata, hidung dan mulut dan selanjutnya menyebar ke organ tubuh yang lainnya. (d) Menggunakan masker atau pelindung pernapasan, hal ini penting untuk menjaga kebersihan pernapasan. Pastikan untuk selalu menaati upaya menjaga kebersihan pernapasan yang baik. Menjaga kebersihan pernapasan juga dapat dilakukan dengan menutup hidung dan mulut menggunakan tisu atau dengan menekuk siku saat bersin dan batuk. Jika menggunakan tisu maka setelah itu tisu langsung dibuang ditempat sampah.

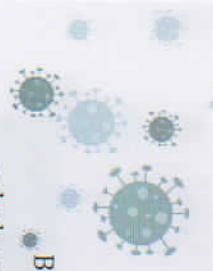




Gambar 5. Cara pencegahan penyebaran covid 19



Gambar 6. Cara melawan covid 19



Berbagai istilah baru dan maknanya **sehubungan** adanya covid-19 yang penting untuk dipahami bersama adalah; (a) *Self distancing*, yaitu Isolasi mandiri atau tinggal dirumah. (b) *Social distancing*, menghindari keramaian, tidak berinteraksi dengan orang lain atau menjaga jarak lebih dari 1 meter. (c) *Physical distancing*, menghindari bersentuhan dengan orang lain selain keluarga dalam rumah (d) *Work From Home* (WFH), yakni bekerja, belajar dan beribadah dirumah. (e) *Lockdown*, yaitu tidak keluar rumah atau daerah tempat tinggal. (f) ODP (Orang Dalam Pemantauan), yaitu orang yang berasal dari daerah terinfeksi corona yang sedang dalam pemantauan. (g) PDP (Pasien Dalam Pemantauan), yaitu ODP yang mengalami gejala sakit seperti flu, demam yang mengarah pada covid-19. (h) *Suspect*, yaitu PDP yang kontak/berinteraksi dengan orang yang dikonfirmasi terpapar covid-19.

C. Pengertian *Physical Distancing*

Awal merebaknya covid 19, WHO mengganggu himbauan untuk melakukan *social distancing*, yaitu gerakan untuk mengatasi bahkan menauhi/menghindari interaksi sosial dengan orang lain sebagai upaya menghentikan penyebaran Covid-19. Hal ini menimbulkan gejolak terutama psikologis bagi berbagai kalangan, karena seperti yang diungkapkan oleh para Ahli epidemiologi WHO Maria Van Kerkhove; bahwa seseorang harus memutuskan hubungan dan komunikasi dengan orang terdekatnya. Oleh karena itu himbauan untuk *social distancing* diganti dan berubah menjadi *PHYSICAL DISTANCING*, upaya untuk menjaga jarak fisik dengan orang lain tanpa harus memutus interaksi maupun komunikasi. Hal ini dapat dilakukan antara lain tetap mempertahankan jarak fisik dengan orang lain minimal 1,5 – 3 meter, menjalin komunikasi dengan menggunakan media komunikasi, di antaranya media sosial dan media elektronik lainnya. Sebagaimana diungkapkan oleh Maria Van Kerkhove dari WHO,

bahwa "Saat ini, berkat teknologi yang telah maju, kita dapat tetap terhubung dengan berbagai cara tanpa benar-benar berada dalam ruangan yang sama dengan orang-orang lain secara fisik"



Gambar 7. Pengertian *physical distancing*

MENGENAL PHYSICAL DISTANCING

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan *social distancing* menjadi *physical distancing*. Apa perbedaannya?



Ide Mengganti
Menjauhkan persemburan, perhiasan untuk kontak di rumah bukan tentang memutuskan kontak dengan teman dan keluarga, tapi menjaga jarak fisik agar virus tidak menyebar

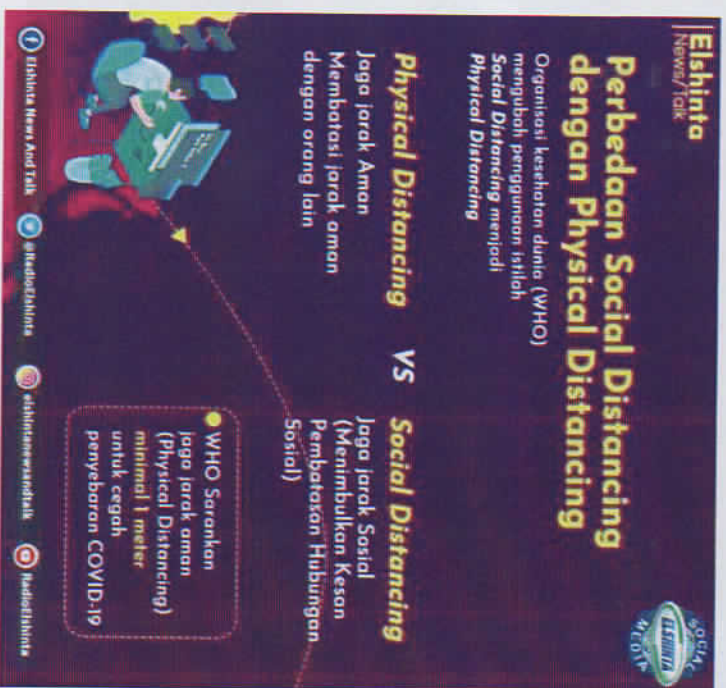
SOCIAL DISTANCING
Perilaku yang bukan tentang jarak fisik. Perilaku yang bertujuan untuk mengurangi penyebaran virus. Saat ini, perilaku ini bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja. Perilaku ini meliputi diri sendiri, sosial

PHYSICAL DISTANCING
Menjauhkan jarak fisik satu dengan lainnya. Saat ini, perilaku ini bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja. Perilaku ini meliputi diri sendiri, sosial

Maksud dan Tujuan
Interaksi tanpa melalui media sosial. Jangan membuat luring terbalik

AKURAT.CO

Gambar 8a. Pengertian *Physical Distancing* vs *Social Distancing*



Gambar 8b. Pengertian *Physical Distancing* vs *Social Distancing*

D. Pentingnya *Physical Distancing*

Menutupis rantai penyebaran covid-19 dapat dilakukan dengan membatasi atau menjauhi sumber yang terpapar. Hal ini dapat dilakukan dengan cara *physical distancing*, dengan menjaga jarak artinya tidak memposisikan diri dekat dengan orang lain yang memiliki kemungkinan sebagai orang yang telah terpapar covid 19. Dengan kata lain, *physical distancing* dapat membantu memperlambat laju penyebaran covid 19. Di satu sisi upaya menjauhi sumber terpapar ini dapat berpotensi menimbulkan stress baik bagi orang sehat yang senantiasa merasa was-was dan takut terpapar, juga penderita yang terpapar. Bahkan dahsyatnya laju penyebaran menimbulkan stigma negative tidak hanya bagi penderita sakit, tapi juga bagi keluarga penderita, orang sakit yang menunjukkan gejala sama dengan covid 19 (flu atau influenza biasa), dan tenaga medis yang bertugas merawat penderita dan orang sakit. Tidak sedikit masyarakat yang memandang penderita, keluarga penderita, orang sakit lainnya bahkan tenaga

medis, sebagai sosok aib yang harus dijaahi dengan pikiran jijik dan menyalahkan (karena dianggap sebagai pembawa penyakit bahkan kematian). Melalui *physical distancing* ini situasi stressor tersebut dapat diminimalisir, artinya baik warga yang sehat maupun penderita atau orang yang beresiko tinggi disekitar penderita (keluarga dan tenaga medis dan orang sakit lainnya) dapat tetap saling berinteraksi dan berkomunikasi dengan harmonis melalui berbagai media yang ada (media sosial atau media elektronik). Hal ini berlaku umum baik bagi penderita sakit maupun orang yang sehat, sehingga penderita atau orang terdekat penderita, orang sakit lainnya serta tenaga medis tidak akan merasa dipertalukan berbeda dan tidak merasa dikhiankan. Oleh karena itu sosialisasi tentang arti pentingnya *physical distancing* perlu dilakukan seiring dengan pemahaman bahwa dengan melakukan *physical distancing* kita dapat menghambat penyebaran virus namun tetap menjaga hubungan baik dengan berbagai pihak termasuk penderita terpapar, keluarga dan tenaga medis.

Kenapa Harus Physical Distancing

#JagaJarakDiri

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi mengakui penggunaan frase "social distancing" menjadi Physical Distancing. Untuk membantu penyebaran Covid-19



#EDUKASI PARLEMEN

Apa Artinya?

Physical Distancing / Jaga Jarak adalah perilaku meminimalkan penyebaran penularan infeksi dan menjaga jarak antar individu.

Kenapa Penting?

Physical Distancing mampu mengurangi dan mencegah polung penularan Covid-19 yang lebih besar di masyarakat.



Kita tetap melakukan interaksi sosial seperti biasa, namun mengangit kehadiran fisik secara langsung dengan melakukan interaksi melalui sosial media.

Multiplatform: @humasipredby, @opnibay, @humasipredby

Jomla



Gambar 9a. Pentingnya Physical Distancing




Gambar 9b. Pentingnya *Physical Distancing*

Memberlakukan *physical distancing* pada orang dewasa relative lebih mudah dibandingkan pada anak usia dini. Orang dewasa dapat dengan mudah menangkap dan memahami serta menghayati informasi yang diterima tentang covid 19, terutama

terkait bahaya dan cara penyebaran virus tersebut.

Dengan demikian hal ini akan dapat mendorong mereka untuk melakukan berbagai upaya agar terhindar dari virus tersebut. Lain halnya dengan anak usia dini yang secara kognitif kemampuan menangkap dan mencerna informasi masih relative terbatas dan berbeda dengan orang dewasa. Selain itu halkekat tugas perkembangannya anak usia dini adalah bermain dengan teman sebaya, sehingga ketika dalam kesehariannya relative sulit bagi anak usia dini untuk berdiam diri dan tidak ikut bermain dengan teman sebaya. Sementara di satu sisi pemberlakukan *physical distancing* pada anak usia dini agar mereka terhindar dari resiko terpapar covid 19 sama pentingnya dengan orang dewasa. Oleh sebab itu melatih dan membiasakan anak usia dini untuk melakukan *physical distancing* tanpa menimbulkan tekanan atau stress pada anak menjadi sangat penting.

Sesuai dengan bahaya dampak covid-19, maka peran guru PAUD penting dalam melakukan

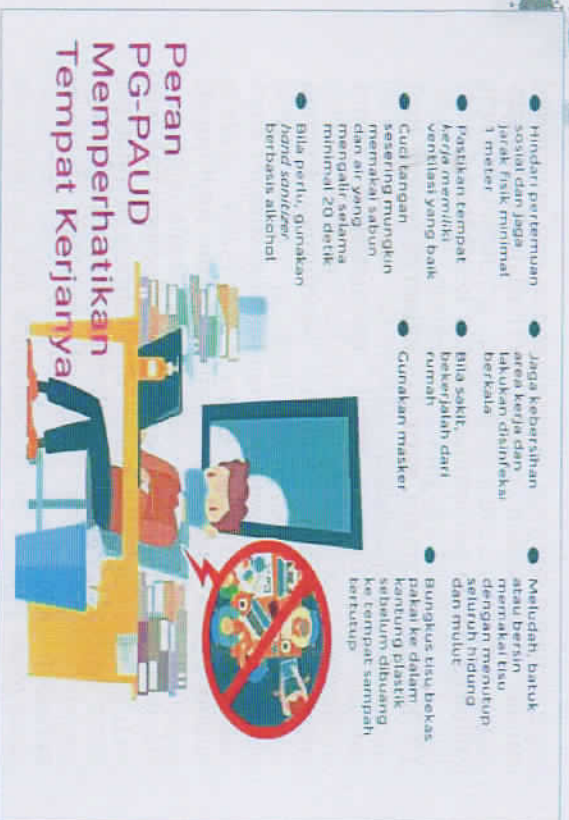


bimbingan dan pendampingan gerakan berjarak atau *physical distancing* pada AUD yang antara lain dapat dilakukan dengan langkah-langkah: (a) merencanakan sinergitas pembelajaran berjarak dalam kegiatan belajar mengajar; (b) memastikan bahwa antara pendidik/Guru dan AUD mengikuti protap Kesehatan covid-19; (c) menyiapkan penanggulangan/pencegahan awal untuk AUD yang berdampak covid-19; (d) melakukan monitoring dan evaluasi gerakan berjarak untuk AUD dalam menghadapi dan mengatasi covid-19; (e) menyusun sistem pembelajaran, serta menyusun laporan pelaksanaan gerakan berjarak di PAUD.

E. Langkah Memahami dan Menerapkan *Physical Distancing* pada AUD

Guru PAUD memegang peranan sangat penting dalam memastikan keberadaan anak di lingkungan KBM mengikuti protap kesehatan covid-19 yang aman bersama teman-temannya dalam bersosialisasi dengan menjaga jarak di lingkungan sekolah. Di

rumah anak sudah melalui perhatian lingkungan keluarga dalam pemenuhan protap kesehatan Covid-19. Kerjasama antara guru dan keluarga (orang tua) sangat dibutuhkan untuk memutuskan rantai penularan penyebaran covid-19. Selanjutnya bersama pemerintah bahu-membahu dan berbagi sumber daya dalam upaya memastikan anak dalam lingkungan sekolah dan keluarganya aman dan terpenuhi hak-hak serta perlindungannya, terutama dalam menghadapi ancaman covid 19.




Gambar 10. Peran Guru PAUD sebagai Role Model bagi AUD di Sekolah

1. Langkah-langkah Penerapan *Physical Distancing* untuk AUD

Langkah-langkah penerapan *physical distancing* untuk AUD, antara lain dapat juga dilakukan dengan; (1) Memastikan kondisi anak pergi ke sekolah dalam keadaan fisik yang baik dan sehat. (2) Guru sebagai

Motivator dalam mendampingi AUD, Tidak berdekatan atau berkumpul bersama saat belajar dan bermain. (3). Pada saat AUD menerima KBM, guru mengurangi dan menjaga jarak anak, agar tidak berkumpul dengan teman lebih dari 5 orang dalam kelompok kecil (4) Guru mengurangi dan membatasi kegiatan seremonial di sekolah, yang melibatkan kelompok besar yang banyak orang berkumpul. (5) Jika terpaksa AUD harus menyelesaikan proses belajar mengajar dengan melibatkan siswa/i AUD yang melebihi 5 orang, guru memperhatikan protap kesehatan; tetap menggunakan masker dan cuci tangan. (6) Guru lebih kreatif memikirkan kurikulum yang baik dan tepat dalam melibatkan AUD, bepergian langsung ke tempat-tempat wisata dll yang bersentuhan dengan lingkungan yang kontak dengan orang, sebaiknya dihindari oleh guru. (7) Guru dapat mengetahui jumlah siswa, memperhatikan jika ada ketambahan siswa, pindahan dari sekolah lain, sebaiknya di perhatikan zona tempat tinggalnya, untuk mengantisipasi penyebaran wabah covid-19.



(8) Perhatikan frekuensi aktivitas AUD yang tidak dapat menghindari jaga jarak contoh untuk bersosialisasi bersama, yang intens dan sering dilakukan dengan teman dekatnya. (9) Guru dapat lebih inovatif dan kreatif dalam membuat pola pembelajaran yang dapat diselesaikan di rumah untuk lebih menjaga keamanan AUD dalam menjaga *physical distancing*, sehingga AUD dapat dibantu orang tuanya dalam menerapkan *work from home* (WFH) atau bekerja dari rumah untuk menjaga jarak AUD dengan teman lainnya). (10) Guru penuh semangat, dalam mensosialisasikan pentingnya *physical distancing* dengan sesama teman AUD minimal 1 meter, serta lebih lebih menunjukkan apresiasi penuh (berupa reward) kepada siswa/i AUD yang mampu melakukan *physical distancing* atau menjaga jarak untuk tidak berdekatan dengan teman sebaya (peers). Reward dapat berupa pemberian pujian, tip permainan, atau bintang jika siswa yang dapat menaati aturan *physical distancing*). (11) Guru penuh dedikasi dan tanggung jawab dalam membantu AUD

untuk tertib dalam menjaga *physical distancing*, dengan orang lain (teman/guru). Guru harus mampu berpikir lebih kreatif dan berbeda dengan guru lainnya dalam membantu AUD membatasi proses kegiatan pembelajaran di sekolah yang di kemas melalui (antara lain film dengan design animasi dan gambar-gambar yang menarik, sehingga AUD menjadi lebih focus dalam menerima, memahami hingga menyenangkan materi yang diberikan padanya.

Berdasarkan langkah-langkah diatas; Saat ini pemerintah Indonesia mengimplementasikan beberapa kebijakan sebagai upaya pengendalian penyebaran virus Corona penyebab COVID-19. Upaya-upaya tersebut di antaranya mengimbau siswa untuk tidak ke sekolah, dan belajar dari rumah masing-masing, ketika situasi sudah normal, maka setiap aktivitas akan beralih seperti biasanya, terutama untuk siswa/i AUD juga akan kembali sekolah normal, sehingga kebijakan menjaga *physical distancing*. Kondisi ini menjadi tantangan baik bagi orang tua, maupun Guru. Saat bersama dalam proses

pembelajaran, Guru diharapkan dapat merubah rutinitas proses pembelajaran sampai dengan kurikulum pembelajaran, dengan kata lain Guru dituntut agar mampu mengubah pola pembelajaran mereka pada A UD.

Kedisiplinan orang tua, guru maupun siswa adalah penentu keberhasilan dalam mendidik, melatih dan membiasakan physical distancing pada A UD. Bukan hal yang mudah bagi anak dalam menghadapi perubahan dalam proses belajar setelah adanya pandemic covid 19. Jika sebelumnya anak dapat belajar dengan situasi dan kondisi yang relative bebas dan tidak berjarak antara satu dengan lainnya, saat ini anak harus mampu menahan diri agar tetap berjarak atau menjaga physical distancing dengan teman bermain, guru dan bahkan keluarga.

Cara yang tepat dalam pembelajaran A UD adalah bahwa setiap anak tetap dipayatkan untuk fokus pada mata pelajaran yang sedang dipelajari, namun dengan mengoptimalkan penggunaan media elektronik (Gadget, televisi, computer dan

seharganya). Hal ini menunjukkan bahwa untuk membuat A UD mampu melakukan physical distancing

tanpa rasa tekanan dan menjadikannya sebagai kebiasaan, maka perlu dilakukan secara sistemik, tidak saja hanya pada media, tapi juga pada kurikulum secara umum. Seyogyanya kurikulum harus memungkinkan proses belajar mengajar di kelas dilakukan dengan menggunakan media, atau dapat dilakukan dengan tetap mempertahankan jarak fisik antara satu dan lainnya (baik guru dengan anak, maupun anak0 dengan anak, serta seluruh pihak terkait yang ada di sekolah. Hal ini membutuhkan kreatifitas untuk menciptakan KBM yang kondusif namun tetap menjaga terpeliharanya physical distancing. Contoh mengatur jarak tempat duduk, membuat atau menciptakan alat tambahan yang memungkinkan anak untuk tetap menjaga jarak selama proses KBM berlangsung. Selain itu kerjasama orang yang baik antara orang tua dan pihak sekolah (guru) sangat dibutuhkan demi tercapainya pembiasaan physical distancing pada A UD. Hal ini

penting agar proses pembelajaran yang terjadi dapat berkesinambungan, sehingga harapan untuk membuat anak menjadi lebih paham, dan bahkan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dapat dengan mudah dicapai.



Gambar 11a. Contoh Cara Penerapan *Physical Distancing* pada AUD di Kelas



Gambar 11b. Contoh Cara Penerapan *Physical Distancing* pada AUD di Kelas

Secara khusus, pendapat psikolog, Rose Mini, mengingatkan para Guru dapat memastikan setiap AUD memiliki kondisi fisik yang baik dan sehat tanpa ada keluhan sakit terutama flu, batuk dan sesak napas, memperhatikan dan membimbing serta memantau AUDnya agar dapat beraktivitas yang dapat mengatur jarak, saat duduk menerima materi diatur jarak satu siswa dengan siswa lainnya, saat

bermain bersama diatur jarak dan jumlah siswa dalam satu kelompok, tidak lebih dari 2-5 orang berkumpul bersama dan menghindari kegiatan seremonial yang melibatkan AUD berkumpul banyak dalam satu kelompok yang besar dengan melibatkan banyak orang.

Tantangan lain guru adalah harus dapat menciptakan kondisi yang membuat anak tidak mudah merasa bosan karena melakukan aktivitas yang dibatasi, untuk jaga jarak dengan teman-temannya, makanya guru dituntut bisa menciptakan kegiatan yang membuat anak senang di sekolah.



Gambar 12a. Contoh Lain Cara Penerapan *Physical Distancing* pada AUD di Sekolah



Gambar 12b. Contoh lain Cara Penerapan *Physical Distancing* pada AUD di Sekolah

Pembertlakuan *physical distancing* pada AUD tidak hanya berlaku di sekolah, tapi juga harus bersinambung ketika anak berada di rumah. Oleh karena itu kerja sama guru dan orang tua sangat di perlukan. Penting bagi orang tua untuk melakukan pendampingan pada AUD terkait hal yang aman dan hal yang harus dihindari untuk dilakukan oleh AUD, sebagai mana dicontohkan pada gambar di bawah ini.



YANG AMAN DILAKUKAN DAN HARUS DIHINDARI SAAT PHYSICAL DISTANCING
ANAK (2 – 12 tahun)

AMAN

- ✔ Melakukan aktivitas bersama dengan Anggota Rumah Tangga yang sehat
- ✔ Berinteraksi dengan orang lain melalui teknologi seperti telepon atau panggilan video
- ✔ Menonton televisi ataupun tayangan edukasi didampingi orang tua
- ✔ Menonton film atau menonton acara yang bisa dilakukan di rumah, seperti membaca, memasak, dan lain-lain

HINDARI

- ✘ Bermain bersama teman-teman
- ✘ Keur dalam acara umum, seperti resepsi pernikahan ataupun ibadah bersama
- ✘ Melakukan perjalanan yang tidak terlalu penting bagi anak-anak, seperti ikut ke pusat perbelanjaan, pusat bermain ataupun taman bermain anak
- ✘ Mengikuti aktivitas bersama dalam komunitas, seperti olahraga bersama

Kontak : Ika P | Balai Lubbungkes Mangrove | @jilbungkesmangrove

Gambar 13. Hal yang aman dan yang perlu dihindari AUD saat *physical distancing*



2. Langkah dalam Mengajarkan dan Melatih *Physical Distancing* pada AUD

Membuat anak paham, menerima sehingga akhirnya mau menerapkan *physical distancing* bukan hal yang mudah. Berikut beberapa cara yang dapat diterapkan untuk membuat anak paham tentang *physical distancing*.

a. Bicara Jujur

Guru harus menjelaskan secara jujur kepada anak tentang situasi pandemic covid dan seluk beluknya. Terutama berkaitan dengan apa itu covid, apa bahayanya dan bagaimana cara pencegahannya, serta mengapa perlu dilakukan *physical distancing*. Dalam menjelaskan hal ini pada anak guru harus menggunakan tatanan kata yang sesuai dengan usia dan perkembangan anak.

Memberi penjelasan secara jujur kepada anak ini sangat penting agar anak merasa dilibatkan dengan hal yang menjadi focus perhatian orang disekitarnya termasuk orang tua dan orang dewasa lainnya. Ketika orang disekitar (orang tua, guru dan

lain-lain) bersikap tertutup dan menjauhkan anak dari informasi tentang covid sementara di sisi lain anak menyadari bahwa orang lain selalu focus pada hal tersebut maka kondisi ini akan berpotensi membuat anak cemas dan stress, atau sebaliknya malah masa bodoh. Hal ini bias berdampak tidak baik pada anak, misalnya jika anak stress berpotensi menurunkan imun tubuh dan sebaliknya jika anak masa bodoh maka anak tidak akan peduli dengan larangan orang disekitarnya terkait pengegahan covid tersebut. Sebaliknya jika anak mendapat informasi yang jelas dan merasa dilibatkan dengan apa yang diketahui orang disekitarnya, hal ini selain membuat anak bahagia, juga menjadi lebih waspada dan mudah diajak kerja sama dalam upaya pencegahan.



Gambar 14. Jujur

b. Menggunakan Bahasa yang Mudah
Physical distancing adalah konsep baru, bahkan orang dewasa pun tidak serta merta mudah memahami maknanya dengan baik. Oleh karena itu perlu kehati-hatian untuk menjelaskan konsep ini kepada anak. Gunakanlah bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti anak. Hal ini bisa dilakukan antara lain dengan cara menghubungkan konsep corona sebagai virus yang menakutkan dan menggunakan

petumpamaan seperti tokoh film yang menakutkan menurut mereka. Misalnya, corona ini sama dengan monster hijau yang ada dalam film X, dia kelihatannya kecil dan lemah tapi kalau kita tidak hati-hati dia bias membuat kita menderita sakit yang parah dan bahkan meninggal dunia.

Anak-anak memiliki perkembangan verbal dan sosial emosional yang bervariasi, oleh karena itu guru harus memahami kondisi anak dan kreatif dalam menghadapinya. Penggunaan bahasa yang sederhana tapi bermakna, dapat membantu menghindarkan anak dari tekanan dan beban karena anak merasa tidak paham dengan apa yang disampaikan kepadanya sementara disaat yang bersamaan ia diminta untuk memperhatikan hal tersebut.



Jangan dekat-dekat banyak orang ya!

Apakah sekolahmu diliburkan?

Tetapi belajarnya di dalam rumah!



Ah, jemu!

Kaku orang-orang berada di rumah masing-masing.



Wah!

aku jadi sulit melompat deh!



Gambar 15. Bahasa yang mudah

c. Ungkapkan Hal yang Positif

Dalam mengungkapkan sesuatu dengan jujur, tetap dilakukan dengan menekankan hal-hal positif. Misalnya, jelaskan pada anak betapa tidak mudahnya melakukan physical distancing, karena itu artinya ia tidak dapat bebas bermain terutama di tempat umum bahkan di sekolah. Namun dengan melakukan itu



artinya ia telah menjadi "Pahlawan" yang sudah melindungi diri sendiri, orang tua, kakak/adik dan orang lain disekitarnya.

Atau dapat juga disampaikan pada anak bahwa biarpun anak tidak bisa bermain petak umpet atau lompat tali bersama teman secara langsung, tapi ia tetap bisa berkomunikasi atau bermain dengan teman menggunakan alat komunikasi seperti video call, atau saling berbagi video saat belajar/bermain dan sebagainya. Hal ini membuat ia menjadi orang yang pintar dan mahir menggunakan teknologi.



Tahukah kamu, kamu bisa membantu
mengusirku lho! Kamu bisa menjadi

Pahlawan Penangkal COVID-19



Cara yang mudah!

Pertama-tama, kamu harus menjaga tubuhmu agar
tetap sehat dan tidak menularkanku ke orang lain

Gambar 16 Ungkapan positif

d. Buat Area Khusus

Ajak orang tua untuk bekerja sama dengan
menyewadiakan area khusus bagi anak untuk belajar
dan bermain di rumah. Hal ini membantu membuat
anak tetap antusias dan senang, karena walau tetap
dalam rumah anak bisa menyibukkan diri untuk
menata sendiri area barunya dan kemudian



berpartisipasi menciptakan ruang mereka sendiri. Hal
ini pasti menyenangkan buat anak dan membuat anak
senangal, karena ia memiliki area belajar dan
bermain yang diciptakan dan ditata sendiri.

Gunakan cara-cara kreatif dalam membuat
area khusus ini, misalnya membuat pembatas dengan
menggunakan selotip warna warni, kaus kaki, benang,
atau apapun yang menarik buat anak. Tidak lupa
tempatkan perlengkapan yang membuat anak selalu
terlatih untuk melakukan kebiasaan yang sesuai
dengan panduan covid. Hal ini antara lain,
menyediakan tissue basah, handsanitizer, atau tempat
cuci tangan di area khusus tersebut, sehingga anak
akan terbiasa membersihkan perlatana disekitar
dengan menggunakan tisu basah dan membersihkan
tangan baik menggunakan sabun maupun
handsanitizer.



Gambar 17. Area khusus

- e. Tetap Berinteraksi dan Bersosialisasi dengan Orang Lain

Anak bias diajarkan bagaimana ia bias tetap saling terhubung dengan teman-temannya walaupun sedang menjalani *physical distancing* di rumah. Misalnya menggunakan *video call*. Selain itu guru bisa menginisiasi pertemuan dengan seluruh anak di kelasnya melalui berbagai media *meeting online* seperti *zoom meeting*, *google meet* dan sebagainya.

Pada *meeting online* tersebut anak berkesempatan untuk bertemu dan bertegur sapa dengan teman-temannya dan guru. Pada *meeting online* tersebut berikan pula kesempatan pada anak untuk saling menceritakan pengalaman mereka masing-masing, berbagi informasi terkait kegiatan masing-masing dan sebagainya.

Hal ini penting dilakukan agar anak tidak merasa terisolasi dari dunia luar. Dalam melakukan ini perlu dibuatkan jadwal khusus dan diupayakan untuk dapat dilakukan secara rutin.



Gambar 18. Tetalap interaksi

F. Tips Tambahan Pencegahan Covid-19 oleh Guru PAUD


Tips lainnya oleh guru PAUD untuk mengajarkan hidup sehat dalam menghadapi pandemic covid 19 pada AUD yang paling penting adalah selalu menjaga pola makanan (harus teratur dan bergizi), serta istirahat yang cukup dan berkualitas. Untuk lebih jelas, beberapa tips tersebut adalah sebagai berikut.

1. Pola Makan Teratur, dengan Makanan Bergizi dan Tepat Waktu

Penting untuk mengajarkan dan membiasakan anak untuk makanan yang berkontribusi langsung terhadap imun tubuh seperti buah-buahan (jeruk, jambu, papaya), sayur-sayuran (contohnya brokoli, bayam, paprika) rempah-rimpang (bawang dan jahe); ikan berlemak (salmon, tuna, sarden), dan sumber protein tinggi lainnya antara lain, telur, susu, yoghurt, serta kacang-kacangan. Alternatif lain yang sederhana adalah makan secukupnya secara teratur dan hindari makan berlebihan.

2. Istirahat yang Cukup

Menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan tidur lebih awal dan teratur karena kurangnya istirahat mengakibatkan imun tubuh menurun. Kebutuhan tidur tiap orang berbeda sesuai dengan usia. Misalnya, kebutuhan tidur anak adalah 9-10 jam, sedangkan dewasa berkisar antara 7-8 jam. Jika istirahat malam belum memenuhi standar kebutuhan tidur, maka istirahat siang sangat dianjurkan. Implikasi dan



hakikat istirahat ini juga penting dilakukan saat belajar di rumah, misalnya dengan mengusahakan waktu belajar sekitar 1 jam dan istirahat sejenak sebelum melanjutkan kegiatan belajar.

3. Menjaga Kesehatan Mental untuk Memelihara Imun Tubuh


Dalam kajian Biologis dan psikologis tentang kekebalan tubuh (imunitas) factor penting adalah kesehatan mental yang meliputi tingkat ketahanan, kecemasan, stress dan depresi yang berpengaruh besar terhadap kondisi sesorang termasuk anak. Penting untuk menjaga kondisi anak agar tetap bahagia, nyaman dan jauh dari tekanan. AUD memiliki kerentanan terhadap stress yang cukup tinggi. Beban tugas yang diberikan, harapan orang dewasa yang memaksa anak agar memahami, mempersepsikan dan berperilaku sebagaimana layaknya orang dewasa merupakan kondisi yang memiliki stressor terhadap anak karena kesiapan dan kematangan mental (fisik, kognisi, emosional dan sosial) AUD tentu relative

berbeda dengan orang dewasa. Segerstrom dan Miller

(2004) mengemukakan dua dampak stres pada manusia, yaitu: 1) turunya imun tubuh dan 2) mudah terkena penyakit. Tubuh seseorang yang sedang stress akan menghasilkan *sitokin* yang berfungsi untuk meningkatkan kekebalan. Akan tetapi, produksi sitokin yang berlebihan adalah salah satu penyebab peradangan dan kerusakan jaringan tubuh. Hal ini dapat mengundang penyakit, salah satunya Covid-19.

4. Cara Mengatasi Stres untuk AUD

Penting untuk mengetahui tips atau langkah awal mencegah dan mengatasi stress pada AUD. Caranya sederhana, jika anak mulai merasa adanya tekanan dan beban dalam bekerja atau belajar yang sudah dilakukan selama lebih dari 1 jam, maka dianjurkan untuk beristirahat sejenak. Guru bisa mengalihkan pikiran dan perhatian ke hal atau tempat lain, biarkan anak dengan aktivitas yang disenangnya; mungkin tidur sejenak, atau melakukan relaksasi jalan-jalan/lari-lari atau melakukan berbagai permainan di



sekitar kelas atau halaman. Selain itu dapat pula dilakukan relaksasi pada anak dibawah panduan guru. Relaksasi dapat dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan menyerupai senam yang ceria dan mengembirakan, hal ini bertujuan untuk membuat rilekas otot-otot pada bagian tangan, kaki dan kepala. Aelain itu juga sangatdirekomendasikan untuk melakukan relaksasi pernapasan. Relaksasi pernapasan (*deep breathing*) yang baik adalah pernapasan diafragma atau pernapasan perut. Cara melakukan relaksasi pernapasan antara lain, jika anak ingin berbaring dan tidur maka tempatkan tangan kanan di dada, tangan kiri di perut. Tarik napas melalui mulut selama tiga detik dan kemudian tahanan lima lima detik. Hembuskan napas melalui mulut seperti meniup seruling selama tujuh detik. Upayakan agar tangan kanan tetap tidak bergerak. Jika anak duduk, maka posisikan tangan di pangkuan dan lakukan teknik pernapasan seperti di atas, pada saat ini sahakan bahu AUD tidak bergerak, jika bahu anak bergerak maka akan gagal pernapasan perut. Dalam

melakukan relaksasi pernapasan, anak membutuhkan latihan dibawah panduan guru atau orang tua. Oleh karena itu terlebih dahulu guru atau orang tua harus mengetahui dan menguasai cara relaksasi tersebut, baik relaksasi otot maupun relaksasi pernapasan. Cara lan yang dapat dilakukan adalah melalui panduan pada tayangan video yang bias diunduh dari youtube atau melalui CD.

5. Kesiapan Pertolongan Pertama pada Sakit atau Kecelakaan yang Dialami Anak Ketika di Sekolah

Penting bagi guru untuk mengetahui dan memahami cara melakukan pertolongan pertama ketika anak menunjukkan gejala sakit saat belajar. Oleh karena itu penting untuk pihak sekolah menyediakan obat-obatan yang dapat digunakan sebagai tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan dan sakit. Obat tersebut, misalnya obat-penurun panas, diare, mual, flu dan batuk, serta obat-obatan lain tanpa minum (obat gosok/balsem, minyak kayu putih, dan sebagainya). Akan lebih baik



lagi jika sejak awal guru mengkomunikasikan dengan orang tua terkait kondisi anak, misalnya obat-obatan yang biasa dan aman dikonsumsi anak serta cara mengatasi berbagai gejala yang mungkin timbul pada anak selama proses belajar berlangsung.

Berbagai edukasi tambahan yang dapat diberikan guru pada AUD, antara lain sebagai mana tampak pada gambar-gambar dibawah ini.



Gambar 19. Daya Tahan Paparan Covid 19 pada Berbagai Benda/Media



Tips Menjaga Daya Tahan Tubuh



Gambar 20. Menjaga Daya Tahan Tubuh

Petunjuk Aman Keluar Rumah

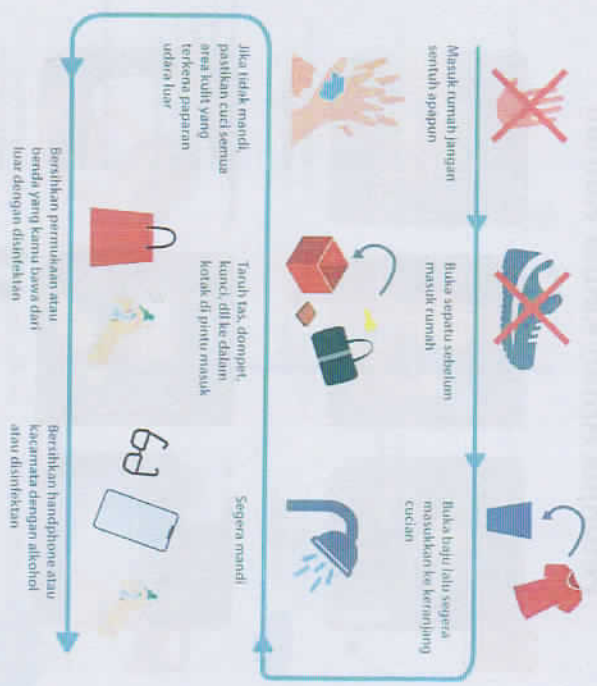
unicef
untuk setiap anak



Gambar 21. Etika sehat saat harus keluar rumah



Petunjuk Aman Masuk Rumah



Gambar 22. Etika sehat saat masuk rumah



Kiat pengasuhan di tengah wabah virus corona (COVID-19)



Gambar 22. Tips Pengasuhan di Tengah Pandemi Covid-19

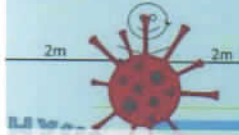


Rekomendasi Penggunaan Buku Saku

- a. Untuk Pendidik agar dapat menjadi pengetahuan dan menambah khazanah dalam menerapkan bidang keilmuan para PG-PAUD
- b. Untuk Dinas Pendidikan yang berwenang dalam bidang PG-PAUD, hasil penelitian dan buku saku dapat dijadikan sebagai pedoman pembinaan *physical distancing* untuk para pendidik guru PAUD agar dijadikan acuan untuk Pembelajaran terintegrasi mengajar disemua lembaga PAUD.
- c. Untuk Peneliti, penelitian ini diharapkan dapat dilakukan oleh bidang lainnya, selama tidak melanggar dari hukum dan dapat menjadi acuan dalam literatur khazanah keilmuan dan penelitian selanjutnya pada bidang keilmuan lainnya.

ALL HELP TO STOP THE SPREAD OF COVID-19

Physical Distancing



Wash your hands regularly with soap



Alamat: Jl. Ir. Joesoef Dalie, No. 110 Kota Gorontalo 96128
Pos-el: infoideaspublishing@gmail.com
Website: www.ideaspublishing.co.id

ISBN 978-623-234-099-2

9 786232 340992