



PERAN IBU

DALAM MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

— DI ERA 4.0 —

EDITOR :

Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes
Estin Gita Maringga, SST.,MPH

PENULIS:

Estin Gita Maringga, SST.,MPH | Nunik Ike Yunia Sari, SST.,MPH
Nopi Eni, S.Pd.,MM | Wahyu Wijayati, SSiT.,M.Keb
Oon Sopiah, S.SiT.,M.Kes | Nelly Apriningrum, M.Keb
Rani Darma Sakti Tanjung, SST.,M.Kes | Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes

PERAN IBU

DALAM MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

— DI ERA 4.0 —

Buku ini merupakan bentuk satu pengabdian kepada masyarakat yang didokumentasikan dalam tulisan dari ibu-ibu hebat yang telah mendedikasikan diri menjadi ibu dan istri terbaik dalam keluarga di sela-sela kesibukan sebagai wanita karir. Kesadaran terhadap pentingnya peran ibu di masa adaptasi kebiasaan baru pada era 4.0 merupakan bukti bahwa wanita harus cerdas, bijak dan mengutamakan kesehatan dalam segala tindakan.

Buku ini memuat tentang:

- Bab 1 Literasi Digital Di Kalangan Remaja: Peran Ibu Dalam Mengawal Pemahaman Remaja Menyikapi Derasnya Arus Digitalisasi Terkait Issue Kesehatan Reproduksi
Penulis: - Estin Gita Maringga, SST,MPH¹,
- Nunik Ike Yunia Sari, SST,MPH²
- Bab 2 Peran Ibu Dalam Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Di Era 4.0
Penulis: - Nopi Eni, S.Pd.,MM.
- Bab 3 Peran Ibu Dalam Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Di Era 4.0
Penulis: - Wahyu Wijayati, SSiT,M.Keb
- Bab 4 Efikasi Diri Ibu Terhadap Implementasi Senam Nifas Pada Masa Pandemi Covid - 19 Di Kabupaten Karawang
Penulis: - Oon Sopiah, S.SiT,M.Kes¹,
- Nelly Apriningrum, M.Keb²
- Bab 5 Peran Ibu Bagi Anak-Anak Dalam Menghadapi Era Digital 4.0
Penulis: - Rani Darma Sakti Tanjung, SST,M.Kes
- Bab 6 Ibu Tangguh Sebagai Bentuk Resiliensi Keluarga Di Masa Pandemi Covid -19
Penulis: - Reni Yuli Astutik, SST,M.Kes

PERAN IBU DALAM MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI ERA 4.0

Estin Gita Maringga, SST.,MPH

Nunik Ike Yunia Sari, SST.,MPH

Nopi Eni, S.Pd.,M.M

Wahyu Wijayati, SSiT.,M.Keb

Oon Sopiah, S.SiT.,M.Kes

Nelly Apriningrum, M.Keb

Rani Darma Sakti Tanjung, SST.,M.Kes

Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

**PERAN IBU DALAM MASA ADAPTASI KEBIASAAN
BARU DI ERA 4.0**

Penulis : Estin Gita Maringga, SST.,MPH
Nunik Ike Yunia Sari, SST.,MPH
Nopi Eni, S.Pd.,M.M
Wahyu Wijayati, SSiT.,M.Keb
Oon Sopiah, S.SiT.,M.Kes
Nelly Apriningrum, M.Keb
Rani Darma Sakti Tanjung, SST.,M.Kes
Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes
Editor : Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes
Estin Gita Maringga, SST.,MPH
Desain Sampul: Eri Setiawan
Tata Letak : Nurlita Novia Asri
ISBN : 978-623-5896-67-0 (PDF)

Diterbitkan oleh: **EUREKA MEDIA AKSARA, JANUARI
2022
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021**

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan
Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp.
0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian
atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan
dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam,
atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin
tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Kesehatan dan kesejahteraan keluarga adalah tanggung jawab bersama laki-laki dan perempuan. Dalam suatu keluarga, ibu menjadi penggerak ketahanan keluarga bahkan menjadi garda paling efektif untuk menjaga kesehatan keluarga dalam mencegah penularan Covid-19. Ibu juga menjadi salah satu agen penggerak dalam keluarga di era 4.0 sehingga anak-anak mampu beradaptasi dalam penggunaan teknologi secara bijak.

Buku ini merupakan tulisan dari ibu-ibu hebat yang telah mendedikasikan diri menjadi ibu dan istri terbaik dalam keluarga di sela-sela kesibukan sebagai wanita karir. Kesadaran terhadap pentingnya peran ibu di masa adaptasi kebiasaan baru pada era 4.0 merupakan bukti bahwa wanita harus cerdas, bijak dan mengutamakan kesehatan dalam segala tindakan.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan memperjelas tentang peran ibu di masa adaptasi kebiasaan baru pada era 4.0.

2 Januari 2022

Editor

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 LITERASI DIGITAL DI KALANGAN REMAJA: PERAN IBU DALAM MENGAWAL PEMAHAMAN REMAJA MENYIKAPI DERASNYA ARUS DIGITALISASI TERKAIT ISSUE KESEHATAN REPRODUKSI.....	1
BAB 2 PERAN IBU DALAM MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI ERA 4.0	10
BAB 3 PERAN IBU DALAM MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI ERA 4.0	19
BAB 4 EFIKASI DIRI IBU TERHADAP IMPLEMENTASI SENAM NIFAS PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN KARAWANG	26
BAB 5 PERAN IBU BAGI ANAK-ANAK DALAM MENGHADAPI ERA DIGITAL 4.0	35
BAB 6 IBU TANGGUH SEBAGAI BENTUK RESILIENSI KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID-19.....	45

BAB

1

LITERASI DIGITAL DI KALANGAN REMAJA: PERAN IBU DALAM MENGAWAL PEMAHAMAN REMAJA MENYIKAPI DERASNYA ARUS DIGITALISASI TERKAIT *ISSUE* KESEHATAN REPRODUKSI

Estin Gita Maringga, SST.,MPH

Nunik Ike Yunia Sari, SST.,MPH

Prodi Kebidanan, STIKES Karya Husada Kediri

estin.gita@gmail.com

**LITERASI DIGITAL DI KALANGAN REMAJA:
PERAN IBU DALAM MENGAWAL PEMAHAMAN REMAJA
MENYIKAPI DERASNYA ARUS DIGITALISASI TERKAIT
ISSUE KESEHATAN REPRODUKSI**

Estin Gita Maringga, SST.,MPH¹,
Nunik Ike Yunia Sari, SST.,MPH²
Prodi Kebidanan, STIKES Karya Husada Kediri
estin.gita@gmail.com

Pendahuluan

Era Revolusi Industri 4.0 telah berlangsung dan memberikan dampak yang luar biasa terhadap berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satunya adalah terkait penggunaan media digital sebagai sumber media informasi di kalangan remaja. Definisi remaja itu sendiri jika didasarkan dari undang Republik Indonesia no 35 tahun 2014 dan peraturan Menteri Kesehatan no 25 tahun 2014 merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah. Informasi yang didapat oleh remaja melalui media digital ini sering dikenal dengan istilah literasi digital. Menurut Gilster (1997), definisi literasi digital merupakan kemampuan seseorang dalam memahami dan menggunakan informasi yang diakses melalui perangkat lunak/komputer.

Masa remaja menjadi masa yang krusial untuk mengenalkan masalah kesehatan reproduksi, agar dapat meminimalkan dampak negatif di kemudian hari. *Issue* kesehatan reproduksi di kalangan remaja saat ini juga semakin marak dibahas di berbagai media, terutama

terkait masalah perilaku seks pra nikah dan permasalahan yang timbul di kemudian hari. Kemampuan remaja untuk menyikapi issue ini dengan baik terkadang perlu mendapat arahan dan bimbingan dari orang tua, khususnya ibu. Pada bagian ini, akan dibahas mengenai peran ibu dalam mengawal pemahaman remaja menyikapi derasnya arus digitalisasi terkait *issue* kesehatan reproduksi.

Pembahasan

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah. Usia remaja sering sekali dipenuhi oleh rasa keingintahuannya yang besar terhadap segala sesuatu (BKKBN, 2021). Masa remaja juga menjadi masa yang krusial untuk memberikan informasi yang benar tentang *issue* kesehatan reproduksi, seperti diantaranya tentang gender, seks pra nikah, pernikahan usia dini, kekerasan berbasis gender, dsb. Pemahaman yang kurang baik tentang *issue* kesehatan reproduksi tersebut, akan memberikan dampak perilaku seksual yang buruk di kalangan remaja. Oleh karena itu, tidak jarang usia remaja akan berupaya untuk mencari berbagai informasi untuk menjawab rasa keingintahuan mereka tersebut.

Salah satu cara untuk memperoleh informasi tersebut melalui penggunaan berbagai platform digital yang saat ini sangat mudah dijumpai oleh para remaja. Penggunaan platform digital untuk menemukan, mengevaluasi, dan memperoleh informasi sering disebut dengan istilah literasi digital (Meyers et al, 2013). Istilah literasi digital mulai dikenalkan oleh Gilster (1997) yang mendefinisikan literasi digital sebagai kemampuan

seseorang untuk memahami dan menggunakan berbagai informasi dalam berbagai bentuk dari berbagai sumber yang sangat luas yang diakses melalui piranti komputer. Menurut Belshaw (2012), terdapat 8 elemen penting untuk meningkatkan literasi digital, yaitu : (1) elemen kultural, yakni pemahaman terhadap konteks dunia digital; (2) elemen kognitif atau daya pikir dalam menilai konten; (3) elemen konstruktif atau inovasi; (4) elemen komunikatif atau pemahaman terhadap kinerja jejaring dan komunikasi di dunia digital; (5) elemen kepercayaan diri yang bertanggung jawab; (6) elemen kreatif untuk melakukan hal baru dengan cara baru; (7) elemen kritis dalam menyikapi konten; dan (8) bertanggung jawab secara sosial.

Jika kedelapan elemen tersebut mampu dipenuhi oleh remaja, maka kemampuannya dalam menggunakan literasi digital dengan baik untuk memperoleh informasi tentu saja dapat ditingkatkan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang melibatkan remaja di beberap negara menunjukkan hasil bahwa dari 1500 remaja di 125 negara menyebutkan bahwa 92% remaja setuju bahwa penggunaan platform digital sangat bermanfaat dalam memberikan informasi mengenai solusi tentang masalah kesehatan reproduksi mereka. Hasil penelitian lainnya menunjukkan hasil bahwa lama paparan gateway yang direkomendasikan di kalangan usia sebagai berikut : < 2 jam (5-17 tahun); < 1 jam (2-4 tahun): tidak direkomendasikan (< 2 tahun). Adanya durasi penggunaan *gateway* ini, diakitkan dengan beberapa gangguan kesehatan yang mungkin muncul ketika seorang anak terpapar *gateway* terlalu lama (Trembly et al, 2016). Sehingga, penggunaan *gateway*

sebagai salah satu media literasi digital ini harus bisa disikapi dengan bijak, untuk meminimalkan dampak negatif yang muncul di kemudian hari.

Terdapat beberapa alasan yang menyebabkan remaja putri lebih memilih literasi digital untuk memperoleh informasi yang mereka inginkan, salah satunya adalah karena remaja putri cenderung merasa malu dan enggan untuk mendiskusikan dengan orang tua atau temannya ketika membahas masalah kesehatan reproduksi. Hal ini kemungkinan disebabkan karena di kalangan masyarakat masih banyak yang menganggap tabu jika harus mendiskusikan tentang kesehatan reproduksi.

Penggunaan literasi digital di kalangan remaja, khususnya remaja putri telah terbukti mampu memberikan dampak yang luar biasa terhadap perubahan pengetahuan remaja putri terkait kesehatannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan secara *systematic review* oleh Meherali et al (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah mampu menggunakan berbagai platform digital untuk mencari informasi terkait kesehatannya, terutama yang berkaitan dengan berbagai *issue* kesehatan reproduksi. Literasi digital ini tidak hanya mampu memberikan informasi bagi remaja putri, namun juga mampu memberdayakan remaja putri dalam mencari informasi dan menganalisis permasalahan, dan memberikan solusi secara mandiri ketika menjumpai berbagai masalah kesehatan reproduksi.

Penggunaan literasi digital ini tidak hanya memberikan dampak positif, namun juga bisa memberikan dampak negatif. Salah satunya adalah

membuat remaja sebagai kelompok yang rentan ini salah dalam memaknai informasi yang didapat dan cenderung menyebabkan gangguan psikologis bagi anak dan remaja. Masalah yang mungkin muncul diantaranya adalah timbul rasa cemas, depresi, mudah tersinggung, penggunaan bahasa yang kurang pantas ketika berinteraksi, dan mudah memberikan komentar negatif bagi orang lain (Pratiwi dan Pritanova, 2017; Sagitaa et al, 2019). Kondisi ini tentunya akan memberikan efek buruk kedepannya bagi tumbuh kembang seorang anak jika dibiarkan secara terus menerus.

Menyikapi kondisi tersebut, maka diperlukan peran orang tua khususnya ibu untuk senantiasa mendampingi remaja dalam memaknai setiap informasi yang didapat. Peran ibu dalam proses pendampingan ini cukup besar, yaitu memberikan dukungan positif bagi remaja untuk menemukan informasi yang benar dan memaknai informasi tersebut secara tepat, agar bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (Fardiah, 2021).

Berdasarkan hasil metanalisis yang dilakukan oleh Sooki et al (2016) menunjukkan bahwa Ibu juga menjadi sosok yang penting dibanding anggota keluarga yang lainnya dalam hal memberikan edukasi terkait masalah kesehatan reproduksi bagi remaja putri. Peran orang tua khususnya ibu dalam memberikan edukasi yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja putri, akan mampu memberikan pemahaman yang benar terkait *issue* kesehatan reproduksi dan akhirnya mampu mencegah terjadinya seks pra nikah di kalangan remaja (Bleakly et al, 2009). Namun begitu, kondisi ini juga bukan hal yang mudah dilakukan oleh seorang ibu, karena remaja sendiri memiliki karakter yang unik yaitu memiliki

perubahan fisik dan emosional yang cepat dalam dirinya. Sehingga seorang ibu harus mampu membekali dirinya dalam menemukan strategi ketika memberikan edukasi atau mengarahkan anaknya terkait informasi yang benar tentang kesehatan reproduksi.

Pada akhirnya, orang tua khususnya ibu di masa Revolusi Industry 4.0 memiliki tantangan yang besar dalam mengawal putra putrinya untuk memperoleh informasi yang didapat melalui media digital. Sebelum melakukan pendekatan kepada seorang anak, tentu saja ibu harus terlebih dahulu memberkahi dirinya tentang informasi yang cukup dan memiliki strategi khusus dalam mengarahkan pemahaman para remaja tentang kesehatan, khususnya berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Sebagaimana kutipan terdahulu yang menyebutkan bahwa anak-anak hebat terlahir dari ibu yang hebat pula.

Penutup

Masa revolusi industri 4.0 telah mengantarkan semua pihak untuk belajar memasuki era baru dalam kehidupan mereka. Terdapat berbagai kemudahan yang diberikan di era ini, khususnya berkaitan dengan kemudahan mengakses setiap informasi yang diinginkan. Literasi digital menjadi salah satu solusi untuk mendapatkan informasi tersebut. Kelompok remaja di era sekarang sudah cukup akrab dengan penggunaan fasilitas ini. Berkaitan dengan hal tersebut, telah banyak penelitian yang menunjukkan hasil bahwa penggunaan berbagai platform digital sangat membantu remaja dalam mengatasi rasa keingintahuan mereka dalam hal kesehatan reproduksi. Namun begitu, penggunaan

platform digital ini, terkadang memberikan persepsi yang salah di kalangan remaja. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendampingan dari orang tua khususnya ibu dalam mengawal anak-anaknya untuk mendapatkan informasi kesehatan reproduksi yang benar. Bagaimanapun bukan hal yang mudah bagi seorang ibu dalam mengawal anak-anaknya ini dalam memahami berbagai *issue* kesehatan reproduksi karena sifat remaja yang cenderung belum stabil secara fisik dan emosional, namun hal ini tentu bisa diupayakan oleh setiap ibu agar mampu menghasilkan generasi penerus yang sehat dan berkualitas

Daftar Pustaka

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2021. Isu Kesehatan Reproduksi Remaja Saat Ini. <https://bkkbn.go.id>
- Belshaw, D AJ. 2011. *What is digital literacy?* United Kingdom: Departement of Education at Durham University
- Bleakley A; Hennessy M; Fishbein M; Jordan A. How sources of sexual information relate to adolescents' beliefs about sex. *Am J Health Behav.* 2009;33(1):37-48
- Fardiah, D. Anticipating Social Media Effect: Digital Literacy among Indonesian Adolescents. *International Journal of Multidisciplinary and Current Educational Research (IJMCER).* 2021;3(3): 206-218
- Gilster, P. 1997. *Digital Literacy.* North Carolina: Wiley

- Meyers EM, Erickson I, Small R V. Digital literacy and informal learning environments: an introduction. *Learn Media Technol.* (2013) 38:355–67. doi: 10.1080/17439884.2013.783597
- Meherali, S; Rahim, KA; Campbell, S; Lassi, Z. Does Digital Literacy Empower Adolescent Girls in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review. *Frontiers in Public Health.* 2021; h 9:761394
- Sagitaa, D; Asni , Nofriza, F; Fitriwilis; Students' Digital Literacy Skill to Solve Learning Problem. *International Journal of Innovation, Creativity and Change.* 2019; 5(6)
- Sooki, Z; Shariati, M; Chaman, R; Khosravi, A; Effatpanah, M; Keramat, A. The Role of Mother in Informing Girls About Puberty: A Meta-Analysis Study. *Nurs Midwifery Study.* 2016 March; 5(1): e30360
- Tremblay MS; Carson V; Chaput J-P, Connor Gorber S, Dinh T, Duggan M, et al. Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2016;41:S311–27.

BAB | **PERAN IBU DALAM** **2** | **MASA ADAPTASI** **KEBIASAAN BARU** **DI ERA 4.0**

Nopi Eni, S.Pd.,M.M
SMA Negeri 2 Palembang
eninopi449@gmail.com

PERAN IBU DALAM MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI ERA 4.0

Nopi Eni, S.Pd.,M.M
SMA Negeri 2 Palembang
eninopi449@gmail.com

Pendahuluan

Ibu di masa pandemi ini merupakan kunci utamanya jalannya roda kehidupan, karena ibu sangat berperan sekali dalam mengurus segalanya. Di masa pandemi, ibu harus selalu mengingatkan keluarganya untuk hal-hal kebiasaan baru jika ada anggota keluarga bepergian atau keluar rumah perlu diingatkan untuk: 1) selalu menggunakan masker jika bepergian keluar rumah; 2) memahami etika batuk; 3) tidak keluar rumah jika tak memiliki kepentingan yang mendesak; 4) rajin mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun atau menggunakan hand sanitizer dengan kadar alkohol minimal 60%; 5) tidak bertukar barang dengan orang lain di tempat kerja, misalnya membawa piring, gelas dan sendok sendiri; 6) menjaga jarak dan menghindari kerumunan.

Selama tiga bulan semenjak diumumkan kasus pertama Covid-19 pada bulan Maret 2020 oleh Presiden Jokowi, Pemerintah terus berupaya melakukan langkah-langkah mitigatif dan penanganan seoptimal mungkin agar virus ini tidak semakin menyebar dan membawa korban jiwa. Beragam pilihan kebijakan diantaranya yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di berbagai daerah yang ditetapkan sebagai episentrum penyebaran.

Pemerintah juga melarang mudik menjelang lebaran hari raya Idul Fitri.

Salah satu harapan terbesar agar pandemi ini bisa segera ditanggulangi yaitu dengan adanya penemuan vaksin yang sedang diupayakan oleh berbagai ilmuwan di dunia. Menurut World Health Organization (WHO), temuan vaksin paling cepat dan terlaksana di tahun 2021 ini. Hal ini berarti setidaknya sampai akhir tahun ini, seluruh masyarakat di dunia tidak terkecuali Indonesia harus membiasakan diri untuk berdampingan dan berdamai dengan Covid-19. Selama vaksin belum ditemukan masyarakat dihimbau untuk patuh dalam menaati dan menjalankan protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Pandemi Covid-19 yang menghantam Indonesia selama hampir 2 tahun siswa merasakan belajar dari rumah, walaupun sekarang sudah berlaku jug pembelajaran secara Pembelajaran secara Tatap Muka (PTM) dengan sistem genap ganjil.

Disinilah diperlukan peran ibu untuk mendukung agar semua anggota keluarga dapat menjalankan tugas dan fungsinya dalam masa pandemi Covid-19. Peran seorang ibu sangat penting dalam menjaga keharmonisan keluarga sehingga keluarga tetap utuh dan bahagia walau hidup berdampingan dengan Covid-19. Peran seorang ibu akan sangat berdampak juga dalam hal mengatur ekonomi keluarga dan mengurus keluarga di masa pandemi Covid-19.

Sebagai ilustrasi seorang ibu yang dituntut oleh pekerjaan juga memiliki kewajiban dalam mengurus rumah tangga dan harus berperan juga sebagai seorang guru dalam mengajar anak-anaknya pada waktu pembelajaran lewat *offline* atau dalam jaringan (*daring*)

atau diistilahkan juga dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Sebagai seorang ibu, hendaknya perlu bersyukur, karena ada hikmah ditengah pandemi ini, yakni memaksa para ibu setapak lebih maju untuk belajar teknologi.

Ibu menjadi garda terdepan untuk pendidikan anak-anaknya di masa adaptasi kebiasaan baru. Seorang ibu dipaksa untuk belajar teknologi yaitu mampu mengoperasikan *smartphone* yang menunjang proses belajar anak. Peran seorang ibu di masa pandemi era 4.0 akan dirasakan semakin kompleks, antara lain menjaga stabilitas rumah tangga, merawat dan mengasuh anak, mendidik serta menjadi teladan agar anak memiliki karakter dan akhlak yang baik.

Oleh karena itu menjadi seorang ibu di era 4.0 dituntut harus memiliki integritas dalam menjalankan perannya tersebut. Peran ibu tidak dapat tergantikan oleh kecanggihan teknologi atau dengan kata kata lain secanggih apapun teknologi masih kalah jauh dengan peran dari seorang ibu dalam memajukan pendidikan dan stabilitas ekonomi keluarga. Dalam angan-angan para ibu yang memilili integritas, generasi masa depan yang baik harus terlahir dari para ibu yang berintegritas juga agar anak-anak kelak dapan meraih masa depan menjadi penerus bangsa yang bertanggung jawab dan memiliki integritas yang tinggi.

Dimasa pandemi ini ibu menjadi guru di rumah, mendidik anak serta membimbing proses belajar mengajar yang dilakukan secara *online*. Hal inilah yang melatarbelakangi penulis untuk mengangkat tema “Peran Ibu dalam Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Era 4.0”.

Pembahasan

Ibu adalah seorang yang mempunyai banyak peran yaitu peran sebagai istri, sebagai ibu dari anak-anaknya, dan sebagai seseorang yang melahirkan dan merawat anak-anaknya. Ibu juga menjadi benteng bagi keluarganya yang dapat menguatkan setiap anggota keluarganya (Santoso, 2009). Peran ibu dalam rumah tangga perlu diketahui oleh keluarga, sehingga sosok ibu akan lebih dihormati terutama oleh anak-anaknya. Peran ibu di masa pandemi Covid-19 meliputi:

1. Peran sebagai manager di dalam keluarga
2. Guru yang mendidik anak-anaknya apalagi di masa pandemi Covid-19 saat anak-anak menjalani pembelajaran secara daring.
3. Koki terbaik saat di masa pandemi Covid-19. Seorang ibu harus pandai mengatur keuangan dan untuk tetap membuat masakan yang sehat dan bergizi sehingga imunitas keluarga dapat terjaga dengan baik.
4. Perawat rumah tangga terbaik dan tidak dapat tergantikan oleh siapapun.
5. Pengatur keuangan terbaik apalagi dimasa pandemi ini dan beradaptasi dengan adaptasi kebiasaan baru di era 4.0.

Sesuai dengan tema yang diambil oleh penulis yaitu tentang "Peran Ibu dalam Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Era 4.0", revolusi industri 4.0 ini sangat penting terhadap refleksi perubahan. Perubahan-perubahan yang dapat terlihat dan sangat nampak pada masa pandemi diantaranya mewajibkan setiap individu untuk menjaga diri, beradaptasi dengan sangat cepat, dan belajar dari rumah.

Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Kemendikbud, Nizam menyampaikan bahwa Indonesia berada pada revolusi industri ke-4, dimana didalam setiap revolusi industri membutuhkan kompetensi-kompetensi baru. Dampak dari revolusi industry 4.0 adalah lahir berbagai pekerjaan baru dengan kompetensi baru yang sebelumnya tidak ada dan pekerjaan lama dengan kompetensi lama akan hilang.

Komisioner Komisi Nasional Perempuan, Mariah Ulfah Anshor menyampaikan bahwa di masa pandemi Covid-19 ini, hal yang dirasakan adalah soal transisi dari luar jaringan (luring) ke daring. Disampaikan juga dalam penilaian terkait situasi kesenjangan gender dalam hal akses digital menjadi hambatan penting yang dialami oleh perempuan terutama dalam mengakses berbagai pelayanan publik, memastikan pemenuhan hak konstitusionalnya, maupun terlibat dalam berbagai urusan publik dan proses-proses pengambilan keputusan.

Di masa pandemi Covid-19, diharapkan seorang ibu menjadi ibu tangguh dalam arti ibu yang dengan semangat gotong royong tidak hanya untuk menyelamatkan diri dan keluarganya dari pandemi Covid-19 tetapi juga menyelamatkan tetangga dan masyarakat dilingkungannya serta bangsa. Para ibu dapat berperan sesuai dengan kemampuannya masing-masing, baik secara sendiri-sendiri maupun melalui organisasi misalnya Organisasi Masyarakat Sipil (OMS).

Keluarga mempunyai peran yang sangat penting untuk membantu peran dan meringankan beban berat seorang ibu, terutama dalam masa pandemi Covid-19. Keluarga dapat ikut serta dalam melakukan advokasi terkait kebijakan penanganan pandemi baik jangka

panjang, pendek maupun menengah. Keluarga juga dapat berperan dalam upaya penyelamatan dan perlindungan dengan mengedepankan strategi perlindungan dan prioritas bagi perempuan dan kelompok rentan atau marjinal, fokus pada penyediaan jaringan pengamanan sosial.

Maharani Ardi Putri dalam tinjauan Psikologi mengatakan di masa pandemi peran perempuan khususnya ibu menjadi bertambah. Ibu tidak hanya sebagai ibu rumah tangga, pekerja tetapi juga menjadi pendamping anak-anak di rumah. Dapat dikatakan bahwa peran ibu sangat besar saat ini terutama dalam masa adaptasi kebiasaan baru di era 4.0.

Peran ibu dalam masa adaptasi kebiasaan baru di era 4.0 penting dalam membimbing anak-anak selama di rumah, ibu yang menjadi pekerja juga dituntut untuk menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. Seorang ibu harus tangguh, karena berperan dalam pencegahan Covid-19 di keluarga. Ibu tidak boleh bosan dan berhenti untuk memberikan pengertian kepada anak-anak dan anggota keluarga lain agar semua mematuhi protokol kesehatan. Sebagai orang tua, ibu juga harus memiliki toleransi yang sangat besar terhadap anak. Kondisi pandemi Covid-19 menyebabkan anak-anak juga tersiksa dikarenakan aktifitas yang terbatas di luar rumah dan lebih banyak di dalam rumah. Penerapan toleransi di dalam keluarga maupun toleransi terhadap anak dapat menghindari keributan sekaligus menghindari agar keluarga tidak stres akibat pandemi Covid-19. Contoh toleransi terhadap anak diantaranya kalau anak dilarang bermain gadget, maka orang tua harus memberikan alternatif lain. Melarang anak untuk bermain gadget kemudian ditinggal

pergi atau tanpa memberikan solusi merupakan contoh perbuatan yang tidak bertanggung jawab sehingga sedapat mungkin perbuatan ibu yang seperti ini perlu dihindari. Ibu harus menjadi teman terbaik anak di rumah dengan memberikan perhatian dan kasih sayang.

Di masa pandemi Covid-19 ini terutama dalam masa adaptasi kebiasaan baru di era 4.0, harus ingat dengan pesan ibu yaitu pakai masker, cuci tangan pakai sabun, jaga jarak dan hindari kerumunan, selalu jaga kesehatan, jangan sampai tertular dan jaga keluarga kita.

Penutup

Peran ibu dalam masa adaptasi kebiasaan baru di era 4.0 yaitu harus mempersiapkan hal-hal terbaik untuk kesehatan anak dalam menempuh pendidikan diantaranya dengan menyiapkan *New Normal Starter Pack* seperti masker, *hand sanitizer*, sajadah, peralatan makan, tisu basa/kering dan vitamin. Peran seorang ibu sangat penting dalam mengisi kemerdekaan Indonesia, hal ini dikarenakan ibu adalah seorang wanita yang menjadi tiang negara. Seorang ibu menjadi mercusuar yang memberikan penerangan dan petunjuk dalam sebuah rumah tangga. Mercusuar akan redup tanpa dukungan dan sosok kepala keluarga sehingga diperlukan peran keduanya untuk membentuk keluarga dari segi spritual, intelektual, dan emosioal. Selain itu di era 4.0 yang semakin menampilkan banyak kecerdasan buatan, menuntut seorang ibu untuk mampu menyiapkan generasi gemilang di era milenial ini.

Daftar Pustaka

Humas Ditjen Dikti Kementerian Pendidikan dan
Kebudayaan

Irawati, T. Direktorat Promosi Kesehatan dan
Pemberdayaan Masyarakat.

BAB

3

**PERAN IBU DALAM
MASA ADAPTASI
KEBIASAAN BARU
DI ERA 4.0**

Wahyu Wijayati, SSiT.,M.Keb
Prodi Kebidanan, STIKES Karya Husada Kediri
wahyuwijayatikediri@gmail.com

PERAN IBU DALAM MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI ERA 4.0

Wahyu Wijayati, SSiT., M.Keb
Prodi Kebidanan, STIKES Karya Husada Kediri
wahyuwijayatikediri@gmail.com

Pendahuluan

Seorang ibu yang normal, pasti selalu menginginkan hal terbaik untuk keluarganya, dengan selalu berusaha berperilaku adaptif menyesuaikan diri, menambah pengetahuan, wawasan, kesabaran, mampu memanfaatkan dan hidup berdampingan dengan teknologi serta memanusiakan manusia dengan teknologi melalui sikap bijak/memilah dalam pemanfaatan teknologi serta kemudahan akses informasi di era yang sedang berlangsung (era 4.0). Seiring dengan kodrat yang melekat di diri seorang ibu yaitu hamil, melahirkan, membesarkan, mengasuh dan mendidik anak; sehingga akan tercipta keharmonisan keluarga, memori indah, penuh kasih sayang dan membuat kekaguman serta membangun rasa percaya diri anak.

Pembahasan

Posisi sebagai seorang ibu tidak dapat digantikan sempurna oleh siapapun. Dampak hubungan/komunikasi, ikatan batin, kasih sayang, emosional antara ibu dan anak akan dapat berakibat jangka pendek dan jangka panjang; minimal membangun rasa percaya diri anak, serta merupakan salah satu penentu kualitas seorang insan. Sesuai kodratnya, maka seorang ibu

dengan latar belakang apapun, dituntut untuk dapat mampu berperan adaptif dalam kondisi apapun; misalnya di era pandemi covid-19, di era *new normal*, ataupun di era 4.0; sehingga keharmonisan keluarga tetap terjaga.

Pandemi Covid-19 berdampak pada semua sektor kehidupan. Sejak mulai memasuki era *new normal*; menjadi keharusan setiap individu mampu beradaptasi terkait kebiasaan baru. Setiap individu di era *new normal* tetap dapat beraktifitas secara normal/seperti biasa dan aman dari penularan Covid-19; dengan mematuhi protokol kesehatan pencegahan penyebaran COVID-19 diantaranya: 1). selalu menggunakan masker jika bepergian ke luar rumah, 2). memahami etika batuk, 3). tidak ke luar rumah jika tak memiliki kepentingan mendesak, 4). rajin mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun atau menggunakan hand sanitizer dengan kadar alkohol minimal 60%, 5). tidak bertukar barang dengan orang lain di tempat kerja, misalnya membawa piring, gelas, dan sendok sendiri, 6). menjaga jarak dan menghindari kerumunan.

Seiring dengan situasi kondisi pandemi Covid-19; situasi kondisi juga masuk di Era 4.0; yang terkait dengan transformasi digital. Adanya pandemi Covid-19 mendorong transformasi digital berlangsung lebih cepat. Transformasi digital didukung oleh tingkat pemahaman masyarakat di ruang digital. Hal tersebut dibantu dengan adanya empat pilar literasi meliputi:

1. Digital *skill* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengetahui, memahami, dan menggunakan perangkat keras, perangkat lunak serta sistem operasi digital dalam kehidupan sehari-hari,

2. Digital *culture* merupakan bentuk aktivitas masyarakat di ruang digital dengan tetap memiliki wawasan kebangsaan, nilai-nilai Pancasila, dan kebhinekaan,
3. Digital *ethics* adalah kemampuan menyadari mempertimbangkan dan mengembangkan tata kelola etika digital (*netiquette*) dalam kehidupan sehari-hari, dan
4. Digital *safety* yaitu kemampuan masyarakat untuk mengenali, menerapkan, meningkatkan kesadaran perlindungan data pribadi dan keamanan digital. Empat pilar literasi bantu tingkatkan pemahaman masyarakat di ruang digital untuk mendukung transformasi digital tersebut. Dampak era 4.0 membuat manusia menjadi lebih modern karena memiliki akses terhadap teknologi; melalui transformasi digital.

Keberhasilan transformasi digital ditentukan oleh hal-hal krusial seperti literasi digital; dimana masyarakat Indonesia tidak boleh hanya sekedar mengenal teknologi, tapi juga harus cermat menggunakannya. Dunia pendidikan merupakan sektor yang terdampak oleh pandemi Covid-19. Semua komponen terutama orang tua, siswa/mahasiswa, dan guru/dosen; merupakan segitiga emas yang tentunya harus beradaptasi dalam kegiatan belajar mengajar secara daring (dalam jaringan) ataupun luring (luar jaringan) secara tatap muka dengan mematuhi protokol kesehatan pencegahan penyebaran COVID-19. Dukungan/faktor penentu utama semua keberhasilan adalah dari keluarga, yang tidak terlepas dari adanya peran ibu.

Peran seorang ibu tidak terlepas dari kodratnya yaitu hamil, melahirkan, membesarkan, mengasuh dan mendidik anak. Peran ibu dalam masa adaptasi kebiasaan

baru di era 4.0 merupakan hal krusial untuk mempersiapkan kualitas generasi secara terencana agar dapat menjadi insan yang sehat, tegar, tangguh, kuat, berperilaku beradab, berakhlak, memiliki kecerdasan spiritual, intelektual, emosional yang kuat, berkarakter, adaptif di eranya, percaya diri, memiliki kemampuan berkomunikasi, berempati, punya *growth mindset*, berpikir kritis, kreatif, dan dapat berkontribusi dalam pembangunan, mampu menggantikan generasi berikutnya, menjadi Generasi Emas Indonesia yang mampu mengantarkan Indonesia kelak makin maju serta diperhitungkan di mata dunia; melalui nilai-nilai karakter seperti religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat, komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, tanggung jawab.

Peran penting seorang ibu dalam keluarga tidak dapat dideskripsikan secara detail dan lengkap; seperti untuk mengatur kebutuhan semua anggota keluarga, termasuk memasak, mengasuh anak, mendidik, menata rumah; demi menjaga keseimbangan dalam sebuah keluarga. Berikut ini peran penting ibu dalam keluarga antara lain sebagai seorang manajer keluarga, pendidik, psikolog, koki, pelindung, panutan, akuntan, motivator, *fashion designer*, *interior designer*, ahli perbaikan, sahabat, *event organizer*, pegawai tauladan, penjaga kebersihan, partner, superhero mengesampingkan semua keinginannya dan mengorbankan diri untuk melihat kebahagiaan pada keluarganya.

Penutup

Peran ibu dalam masa adaptasi kebiasaan baru di era 4.0 adalah hal krusial; selain seorang ibu harus berperan sesuai kodratnya seorang perempuan (hamil, melahirkan, membesarkan, mengasuh dan mendidik anak), seorang ibu juga harus mampu memanfaatkan dan hidup berdampingan dengan teknologi guna memanusiaikan manusia dengan teknologi. Untuk itu seorang ibu harus selalu menambah pengetahuan, wawasan agar mampu adaptif di era yang sedang berlangsung (era 4.0) demi keharmonisan keluarga, memori indah, penuh kasih sayang dan membuat kekaguman serta membangun rasa percaya diri anak, dapat berkontribusi dalam pembangunan, mampu menyiapkan generasi pengganti, memfasilitasi anak menjadi Generasi Emas Indonesia yang mampu mengantarkan Indonesia kelak makin maju serta diperhitungkan di mata dunia.

Daftar Pustaka

- AdminGro 3. 2013. Kodrat Ibu tak bisa Tergantikan oleh Siapapun (Refleksi Peringatan Hari Ibu). <https://grobogan.go.id/info/artikel/559-kodrat-ibu-tak-bisa-tergantikan-oleh-siapapun>
- <https://www.diskes.baliprov.go.id/adaptasi-kebiasaan-baru-di-masa-pandemi-covid-19/>
- Rizkinaswara L. 2021. Literasi Digital Jadi Kunci Keberhasilan Transformasi Digital. <https://aptika.kominfo.go.id/2021/02/literasi-digital-jadi-kunci-keberhasilan-transformasi-digital/>

Ina. 2021. 20 Peran Ibu dalam Keluarga Menurut Psikologi. <https://dosenpsikologi.com/peran-ibu-dalam-keluarga>

BAB

4

EFIKASI DIRI IBU TERHADAP IMPLEMENTASI SENAM NIFAS PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN KARAWANG

Oon Sopiah, S.SiT.,M.Kes

Nelly Apriningrum, M.Keb

Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas Singaperbangsa Karawang

oon.sopiah@fkes.unsika.ac.id

EFIKASI DIRI IBU TERHADAP IMPLEMENTASI SENAM NIFAS PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN KARAWANG

Oon Sopiah, S.SiT.,M.Kes¹,

Nelly Apriningrum, M.Keb²

Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Singaperbangsa Karawang

oon.sopiah@fkes.unsika.ac.id

nelly.apriningrum@fkes.ac.id

Pendahuluan

Tingginya angka kematian ibu dan bayi merupakan bagian dari indikator derajat Kesehatan masyarakat dan merupakan gambaran rendahnya kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak. Issue kesehatan yang ada pada *Sustainable Development Goal's* diintegrasikan pada tujuan ketiga *SDG's* yaitu untuk menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan semua orang di segala usia. Terdapat 38 target *SDG's* di sektor kesehatan diantaranya adalah upaya penurunan angka kematian ibu dan bayi.

Menurut data *World Health Organization (WHO)*, angka kematian ibu di dunia pada tahun 2015 adalah 216 per 100.000 kelahiran hidup atau diperkirakan jumlah kematian ibu sebesar 303.000 kematian dengan jumlah tertinggi berada di negara berkembang yaitu sebesar 302.000 kematian. Angka kematian ibu di negara berkembang 20 kali lebih tinggi dibandingkan angka kematian ibu di negara maju yaitu 239 per 100.000 kelahiran hidup sedangkan di negara maju hanya 12 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Angka

kematian ibu (AKI) ini merupakan salah satu target yang telah ditentukan dalam tujuan ke-5 pembangunan *Millenium Development Goals* (MDGs) untuk menurunkan AKI sehingga tiga per empat dalam kurun waktu 1990-2015. MDGs telah berakhir pada tahun 2015 dan WHO menetapkan agenda baru untuk kelanjutan dari apa yang telah dibangun dalam MDGs dengan menetapkan *Sustainable Development Goals* (SDGs), target yang akan dicapai adalah mengurangi AKI secara global hingga dibawah 70/10.000 kelahiran hidup hingga kurun waktu 2030. Penyebab utama kematian ibu berhubungan dengan komplikasi obstetrik selama masa kehamilan, persalinan dan masa nifas (post-partum) adalah mayoritas penyebab kematian ibu. (ramin and ayuning, 2017), (Kementerian PPN, 2020).

Ibu nifas akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik meliputi ligamen - ligamen bersifat lembut dan kendur, otot-otot tegang, uterus membesar, postur tubuh berubah sebagai kompensasi terhadap perubahan berat badan pada masa hamil. Masa nifas merupakan masa yang rawan karena berbagai risiko mungkin terjadi seperti anemia, pre eclampsia, eklampsia, perdarahan post partum, depresi masa nifas, dan infeksi masa nifas. Diantara resiko tersebut ada dua yang paling sering mengakibatkan kematian pada ibu nifas, yakni infeksi dan perdarahan. Penelitian menunjukkan bahwa Involusi uteri pada ibu nifas yang melakukan mobilisasi dini dan senam nifas seluruhnya pada keadaan kesehatan dengan kategori baik, dan terdapat pengaruh mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uteri. Dengan demikian untuk menurunkan angka morbiditas pada masa post partum

dapat dilakukan dengan melakukan senam nifas yang bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan post partum dan mengembalikan rahim pada posisi semula.(Indriyastuti, Kusumastuti, Aryani, 2015), (Zakiyyah, Ekasari and Natalia, 2018)

Manfaat senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi. Salah satu upaya untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot perut adalah dengan senam nifas. Senam nifas merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan. Senam nifas bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut. Ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidاكلancaran proses involusi berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi perdarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi. (Ambarwati, 2018), (Indriyani, 2015).

Selama bulan Juli 2020 penulis telah melakukan studi pendahuluan pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Telagasari, didapatkan dari 30 responden

sebanyak 80% tidak melakukan senam nifas, dan hanya 20% ibu nifas yang melakukan senam nifas dan belum secara optimal dilakukan baik dari gerakan maupun keteraturannya. Tingginya ibu nifas yang belum melakukan senam nifas dikarenakan rasa enggan untuk melakukannya, anggapan bahwa selesai persalinan dirinya merasa sehat dan sudah aman, menganggap senam nifas kurang penting, pengetahuan tentang manfaat senam nifas masih rendah, kelelahan dan anggapan ibu nifas sudah bebas dari resiko akan mengurangi perhatian keluarga sehingga berpengaruh terhadap psikologinya, kurangnya dukungan keluarga dan masyarakat untuk aktivitas dan pergerakan ibu selama masa nifas karena berkaitan dengan sosial budaya yang masih kental di beberapa wilayah desa. (Telagasari, 2020).

Kondisi pandemi covid-19 ini, pelaksanaan senam nifas semakin terbatas karena berbagai program terkait pencegahan dan penamgggulangan covid-19. Kegiatan dilakukan semaksimal mungkin melalui pendekatan daring sehingga membutuhkan media informasi yang menarik dan tepat sesuai dengan keadaan, dan kebutuhan masyarakat. Tetapi tidak menutup kemungkinan untuk dilakukan pendekatan luring yang tentunya dengan disiplin terhadap protokol kesehatan sehingga dibutuhkan juga model yang tepat sesuai dengan keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki ibu nifas, keluarga dan masyarakat. Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam pelaksanaan senam nifas, maka sangat penting dilakukan penelitian sebagai salah satu upaya untuk membantu mengatasi masalah mortalitas dan

morbiditas pada masa nifas melalui upaya preventif dan promotif dengan optimalisasi pelaksanaan senam nifas.

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka penulis bermaksud untuk menjelaskan tentang efikasi diri dengan pelaksanaan senam nifas pada masa pandemi covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang.

Pembahasan

Efikasi diri berkaitan dengan dalam diri seseorang yang hubungan dengan kemampuan yang dicapai dalam menyelesaikan tugas khusus, sebagai prediktor kuat tentang perilaku. Efikasi diri sebagai keyakinan atau penilaian tentang kemampuan diri untuk menjadi berhasil dalam perannya, peran sebagai ibu nifas dalam menjalankan perannya sebagai ibu dan kemampuan mengimplementasikan senam nifas yang mejnadi kebutuhannya. Sebagaimana hasil yang didapatkan oleh penulis dari 185 ibu nifas sebanyak 103 (55,7%) memiliki efikasi diri yang baik dan sebanyak 82 (44,3%) memiliki efikasi dalam ketegori kurang. Ibu nifas yang memiliki efikasi diri baik lebih banyak yaitu 55,7% dibandingkan dengan ibu nifas yang memiliki efikasi kurang yaitu 44,3%. Dengan demikian ibu nifas yang memiliki efikasi diri baik lebih dominan dibandingkan dengan yang memiliki efikasi diri kurang.

Dalam hal pelaksanaan senam nifas di masa pandemic Covid-19, penulis mendapatkan sejumlah 85 ibu nifas (45,9%) melaksanakan senam nifas secara optimal dan sejumlah 100 ibu nifas (54,1%) tidak optimal dalam melaksanakan senam nifas. Ibu nifas yang melaksanakan senam nifas tidak optimal lebih banyak

yaitu 45,9% dibandingkan dengan ibu nifas yang melaksanakan senam nifas optimal yaitu 54,1%. Dengan demikian ibu nifas yang melaksanakan senam nifas tidak optimal lebih banyak dibandingkan dengan ibu nifas yang melaksanakan senam nifas optimal.

Penulis juga mendapatkan bahwa dari 85 ibu nifas yang melaksanakan senam nifas dalam kategori optimal didapatkan sejumlah 74 ibu nifas (71,8%) memiliki efikasi diri baik dan 11 ibu nifas (13,4%) memiliki efikasi diri kategori kurang. Sedangkan pada 100 ibu nifas dengan pelaksanaan senam nifas tidak optimal didapatkan sejumlah 29 ibu nifas (28,2%) memiliki efikasi diri baik dan 71 ibu nifas (86,6%) memiliki efikasi diri kategori kurang. Kesimpulan dari hasil analisis data dalam penghitungan odd ratio didapatkan bahwa efikasi diri dengan pelaksanaan senam nifas menunjukkan hubungan 16 kali lebih kuat dan berpola positif. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai efikasi diri semakin tinggi peluang ibu nifas untuk melaksanakan senam nifas. Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan dengan pelaksanaan senam nifas.

Efikasi diri berkaitan dengan dalam diri seseorang yang hubungan dengan kemampuan yang dicapai dalam menyelesaikan tugas khusus, sebagai prediktor kuat tentang perilaku. Efikasi diri sebagai keyakinan atau penilaian tentang kemampuan diri untuk menjadi berhasil dalam perannya, peran sebagai ibu nifas dalam menjalankan perannya sebagai ibu dan kemampuan mengimplementasikan senam nifas yang mejnadi kebutuhannya.

Ibu yang mempunyai efikasi diri baik akan memandang masalah dan situasi sulit sebagai tugas yang

harus dikuasai dan diselesaikan, sehingga akan berusaha mencari cara bagaimana memecahkan masalah, melakukan upaya dan mempertahankan upaya yang lebih besar untuk berhasil dan sukses menyelesaikan tugasnya. Sedangkan ibu nifas yang mempunyai efikasi diri kurang cenderung berfokus pada kegagalan pribadi yang pernah dialami dan hasil yang tidak memuaskan, mudah kehilangan kepercayaan diri bahwa mereka tidak mempunyai kemampuan dan ketrampilan serta cenderung menghindari tugas-tugas yang menantang. Efikasi diri ibu nifas sebagai responden dalam penelitian ini dapat ditingkatkan dengan belajar menjalani peran dengan baik dan lebih sering mengimplementasikan senam nifas. (Sc *et al.*, 2013), (Lecheminant *et al.*, 2014), (Indriyani, 2015).

Melalui latihan dan gerakan yang di lakukan ibu nifas segera setelah proses persalinan akan dapat mengembalikan otot-otot rahim kembali seperti sebelum hamil. senam nifas yang dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinu akan dapat mengembalikan kebugaran tubuh, mempercepat proses penyembuhan, pemulihan otot-otot punggung, otot dasar panggul, otot rahim dan otot perut ibu pasca salin. Senam nifas sebaiknya dilakukan jika tidak ada keluhan dan gejala yang membahayakan. (Ambarwati, 2018), (Andriyani, Nurlaila and Pranajaya, 2013).

Penutup

Senam nifas merupakan aktualisasi dari konsep menjadi perilaku sehat yang dilakukan oleh responden selama nifas. Sebagai bentuk perilaku, senam nifas harus dapat menjadi kebiasaan yang merepresentasikan

aktifitas harian responden selama masa nifas. Senam nifas tidak hanya berfungsi untuk kesehatan reproduksi responden tetapi juga untuk estetika atau keindahan bentuk tubuh ideal responden. Fungsi kesehatan senam nifas untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi pada responden. Sedangkan fungsi estetika untuk memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung dan dasar panggul responden. Dalam pelaksanaan dan pemilihan jenis senam nifas responden harus berkonsultasi dengan bidan agar terjadi penyesuaian antara jenis persalinan dan senam nifas.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, E. R. (2018) *Asuhan kebidanan Nifas*. Cetakan ke. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Andriyani, Nurlaila and Pranajaya, R. (2013) 'Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada Primipara Post Partum', *Jurnal Keperawatan*, 9(2), pp. 138-146.
- Indriyani, R. (2015) 'Hubungan Postpartum Blues, Dan Efikasi Diri Dengan Pelaksanaan Senam Nifas Di Polindes Tunas Bunda Desa Manddelen Kecamatan Lenteng Tahun 2015', *Jurnal Kesehatan "Wiraraja Medika"*, pp. 21-35.
- Indriyastuti, H. I., Kusumastuti and Aryani, T. (2015) 'Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus', *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan*, 4(8), pp. 33-36.

- Kementerian PPN (2020) 'Pedoman Teknis Penyusunan Rencana Aksi - Edisi II Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/ Sustainable Development Goals (TPB/SDGs)', Kementerian PPN.
- Lecheminant, J. D. et al. (2014) 'Effect of resistance training on body composition, self-efficacy, depression, and activity in postpartum women', *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(2), pp. 414-421. doi: 10.1111/j.1600-0838.2012.01490.x.
- Ramin, S., Ayuning, D.P (2017) 'Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Involusi Uteri pada Ibu Post Partum Hari Ke 1-3 di RSIA CICIK Padang Tahun 2016', *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), pp. 117-122. doi: 10.33757/jik.v1i1.5.
- Sc, R. N. M. et al. (2013) 'The relationship between self-efficacy and stage of change and physical activity behavior in postpartum women', *Arak Medical University Journal*, 15(9), pp. 61-71.
- Telagasari, P. (2020) 'Laporan Bulanan Kesehatan Ibu dan Anak Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang', in. Karawang.
- Zakiyyah, M., Ekasari, T. and Natalia, M. S. (2018) 'Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), pp. 11-16.

BAB | **PERAN IBU BAGI ANAK- ANAK DALAM MENGHADAPI ERA DIGITAL 4.0**

Rani Dharma Sakti Tanjung, SST.,M.Kes
Akademi Kebidanan Ika Bina Labuhanbatu
ranizaidan@gmail.com

PERAN IBU BAGI ANAK-ANAK DALAM MENGHADAPI ERA DIGITAL 4.0

Rani Dharma Sakti Tanjung, SST.,M.Kes
Akademi Kebidanan Ika Bina Labuhanbatu
ranizaidan@gmail.com

Pendahuluan

Revolusi Industri adalah perubahan besar, secara cepat, dan juga radikal yang memengaruhi kehidupan corak manusia sering disebut revolusi. Istilah revolusi biasanya digunakan dalam melihat perubahan politik atau sistem pemerintahan. Namun, Revolusi Industri di Inggris pada hakikatnya adalah perubahan dalam cara pembuatan barang-barang yang semula dikerjakan dengan tangan (tenaga manusia) kemudian digantikan dengan tenaga mesin. Dengan demikian, barang-barang dapat dihasilkan dalam jumlah banyak dengan waktu yang relatif singkat.

Revolusi industri yang pertama adalah revolusi industri 1.0 yang terjadi pada tahun 1750 sampai dengan 1850 M, Revolusi industri 1.0 terjadi pada saat pekerjaan manusia dan hewan digantikan oleh mesin yaitu mesin uap, sehingga pendapatan perkapita di negara-negara meningkat drastis. Selanjutnya revolusi industri 2.0 terjadi pada akhir abad 19 sampai awal abad ke 20, revolusi ini ditandai dengan munculnya pembangkit tenaga listrik dan motor pembakar dalam, Penemuan ini dapat menghasilkan telepon, mobil, pesawat terbang dan sebagainya. Berikutnya adalah revolusi 3.0, yaitu revolusi digital dimana ruang dan waktu semakin terkoneksi dan

hampir tidak ada jarak untuk berkomunikasi dengan orang lain.

Era 4.0 Adalah revolusi industri munculnya teknologi kecerdasan buatan, kendaraan otonom dan internet yang membantu pekerjaan manusia. Era 4.0 sebuah istilah yang dibuat dimana terjadi fase terjadinya revolusi industri keempat (4) yang terjadi di mulai tahun 2020. Yaitu era dimana banyak terjadi perubahan salah satunya ketergantungan pada internet, banyak digital sistem berbasis IT, sehingga banyak terjadi kemudahan-kemudahan bagi manusia. Akhirnya banyak dampak sosial yang terjadi, banyak flatform yang menuntut kita bekerja sesuai dengan era digital era 4.0.

Perkembangan teknologi yang begitu pesat tersebut merupakan tantangan besar yang harus dihadapi orangtua, terutama para ibu dalam mendidik anak-anaknya. Di era 4.0 yang serba digital, orangtua dituntut tidak ketinggalan zaman. Mereka harus selangkah lebih maju ketimbang anak-anak sehingga mampu mengarahkan dan membimbing. Tidak itu saja, perkembangan teknologi informasi telah mengubah pola komunikasi di dalam keluarga dan pekerjaan terlebih lagi pada generasi milenial yang hidup dan tumbuh dengan dunia digital. Kondisi ini menjadi tantangan sendiri sehingga pola asuh dan bimbing tidak bisa seperti era-era sebelumnya.

Seorang ibu di era 4.0 tentu merupakan suatu tantangan, dimana para ibu tidak hanya di tuntut untuk menjaga dan mendampingi suami di dalam keluarga tetapi juga harus mampu memberikan kontribusi dalam segala hal termasuk dalam meningkatkan kualitas hidup keluarga. Pendekatan dengan cara menghukum dan

menyalahkan sudah tidak bisa digunakan untuk mendidik anak-anak generasi ini. Sebab, anak-anak generasi 4.0 sudah mendapatkan informasi yang sangat luar biasa dari media.

Pembahasan

Di era 4.0 sebagai orang tua ibu harus dapat mengikuti perkembangan revolusi yang terjadi, begitu juga saat mendidik anak-anaknya, peran ibu harus yang paling utama. Berikut adalah peran ibu dalam masa adaptasi kebiasaan baru di era 4.0

1. *Human Touch*

Human Touch adalah sentuhan manusia, dan ini merupakan solusi yang paling baik bagi ibu dalam mendidik anak-anak di era digital seperti saat ini. Hal tersebut sangat bermanfaat dalam membimbing anak-anak menjadi orang-orang yang siap dan sukses menghadapi perkembangan zaman di era 4.0 ini.

Human Touch yang dimaksud adalah :

H: *Hear him* (dengarkanlah ia)

U: *Understand his feelings* (mengertilah perasaannya)

M: *Motivate his desire* (berilah hasratnya motivasi)

A: *Appreciate his efforts* (berilah apresiasi atas usahanya)

N: *News him* (berilah ia informasi)

T: *Train him* (latihlah ia)

O: *Open his eyes* (bukalah matanya)

U: *Understand his uniqueness* (pahamilah keunikannya)

C: *Contact him* (jalinlah hubungan dengannya)

H: *Honour him* (hargailah ia)

2. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional cara yang tepat bagi ibu dalam mendidik dan memelihara anak-anaknya. Ibu

harus mampu mengajarkan kepada anak tentang penguasaan kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi adalah kecerdasan yang erat kaitannya dengan kepedulian dan hati, baik antar sesama manusia, dengan makhluk lain, maupun alam sekitar. Beberapa peneliti berkata bahwa kecerdasan emosional dapat dipelajari dan dikembangkan, sedangkan yang lain berkata kecerdasan emosional adalah bawaan lahir. Pada dasarnya kemampuan emosional bukan merupakan lawan dari kecerdasan intelektual. Kedua hal tersebut seharusnya bisa dikembangkan secara seimbang. Kecerdasan emosional biasanya lebih mempengaruhi kehidupan sosial yang terjadi. Sangat penting memiliki kecerdasan emosional. Sehingga kita bisa tahu kapan kita harus berempati, kapan kita harus memahami orang lain, kapan kita harus marah dengan orang lain, dan bagaimana cara menghormati orang lain, Semakin baik pengelolaan emosi, maka sebaik itu pula kita diterima oleh lingkungan masyarakat.

Dalam pembentukan kecerdasan emosional terdapat komponen-komponen yang menjadi pembentuk dari kecerdasan emosional tersebut yaitu :

1) Memiliki Kesadaran Diri,

Kesadaran yang dimengerti seseorang, mengenai keadaan dirinya sendiri. mampu memahami mengenai emosi yang ada di dalam diri. Hal ini merupakan aspek terpenting dalam kecerdasan emosional. Semakin memahami kondisi emosi yang ada di dalam diri dan pengendaliannya, semakin baik juga kondisi kecerdasan emosi yang terbentuk.

2) Membentuk Regulasi Diri,

Sesuai dengan komponen pertama, untuk komponen kedua adalah membentuk regulasi diri. Regulasi memiliki pengertian sebagai pengaturan. Dalam hal ini maksudnya ialah seorang anak harus memiliki pengaturan emosi yang baik. Setelah mampu untuk menyadari adanya emosi di dalam diri, akan memunculkan dampak bagi orang lain, maka dalam kinerjanya, kecerdasan emosional harus mampu untuk mengelola emosi dan mengaturnya. Dampak dari mampu melakukan pengaturan diri adalah mereka cenderung mampu beradaptasi dengan baik terhadap adanya perubahan dan fleksibel. Selain itu mereka juga pintar dalam meredam situasi yang tegang dan pintar dalam mengelola konflik sehingga mampu menimbulkan solusi.

3) Memiliki Keterampilan Sosial,

Aspek penting dalam kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk berinteraksi sosial dengan baik. Sejatinya, pemahaman emosional bukan hanya melibatkan memahami emosi diri sendiri, melainkan memahami emosi orang lain. Semakin sering berinteraksi dan menerapkan pemahaman terhadap emosi diri sendiri dan orang lain akan membantu dalam membentuk kecerdasan emosi yang semakin tinggi.

4) Mempunyai Empati,

Merupakan salah satu komponen dari kecerdasan emosi. Empati diartikan sebagai kemampuan diri untuk lebih memahami perasaan orang lain, dan hal ini sangat penting bagi

pengembangan kecerdasan emosi. Empati yang ada membentuk pemahaman mengenai emosi yang sedang dirasakan lawan bicara kita, ataupun orang di sekitar kita.

5) Memiliki Motivasi Diri,

Peran kunci dalam membentuk kecerdasan emosional dipegang oleh motivasi dalam diri sendiri. Orang cerdas secara emosional memiliki kecenderungan termotivasi di luar motivasi eksternal seperti mendapatkan ketenaran, pujian, uang dan pengakuan.

3. Menjadi Panutan

Tidak ada artinya ribuan ceramah dan peraturan dalam menggunakan media dan teknologi di rumah, jika orangtua terutama Ibu tidak memberikan teladan. Dalam tahun-tahun pertama hidupnya, anak akan menghabiskan lebih banyak waktunya di rumah. Di sinilah beragam kebiasaan hidup dibangun setahap demi setahap. Kebiasaan dalam berteknologi adalah salah satu kebiasaan yang perlu dibangun dan ditanamkan pada anak secara bijak dan penuh kesadaran. Tujuannya tidak lain agar anak-anak kita mampu menjadi pribadi yang bertanggung jawab dalam menggunakan teknologi. Siapa lagi yang menjadi pedoman mereka di rumah kecuali kedua orangtua terutama Ibu mereka. Maka sebaiknya setiap orangtua mau berintrospeksi, kebiasaan apa yang masih dilakukan selama ini yang tidak ingin ditiru kepada anak.

Penutup

Peran ibu sangatlah kompleks terutama dalam menjalankan aktivitas pribadi, urusan pekerjaan, manajemen rumah tangga, dan yang paling penting, untuk pendidikan anak-anak kita. Peran ibu di era digital seharusnya menjadi sesuatu hal yang wajib dipelajari setiap ibu masa kini karena dengan atau tanpa disadari, era 4.0 dimana teknologi digital memang telah menjadi bagian yang penting dari kehidupan kita sehari-hari. Sebagai seorang wanita dengan berbagai perannya, cepat atau lambat kita akan dituntut untuk mengikuti perkembangan teknologi digital. Sebagai Ibu, kita selalu dituntut untuk mampu melaksanakan peran kita dalam setiap era terutama era 4.0 untuk itu perlu bagi setiap ibu agar mempersiapkan dirinya dengan segala daya dan upaya karena kita adalah role model bagi naak-anak kita yang kelak akan menjadi penerus bangsa .

Meskipun zaman telah berubah dan teknologi sudah berkembang pesat, nilai-nilai yang dipegang harus tetap sama. Ibu-ibu kepada anak-anak mereka harus tetap menanamkan nilai-nilai kejujuran, kerja keras, menghormati orang lain, menghormati orang tua dan peduli terhadap orang lain. Nilai kejujuran supaya tidak korupsi. Ditanamkan nilai kerja keras agar karakternya baik. Kemudian, menghormati orang tua, bicara santun dan menghormati orang lain sangat penting ditanamkan ke anak-anak. Karena tantangan di era digital ini anak-anak merasa setara, maka sering kali sopan santun terhadap orang tua menjadi tidak terlalu diperhatikan. anak-anak tidak dapat dijauhkan dari teknologi, maka kemudian kemampuan orang tua menjadi literatemedial dan melek media menjadi sangat penting.

Daftar Pustaka

Badri Muhammad, (2020), *Sentuhan Jiwa Untuk Anak Kita*, Jakarta, Daun Publishing

Kartono Triyono,(2020), *Be Free And Happy : Panduan dan Teknik Terapi Untuk Mencapai Kebebasan Emosi dan Kebahagiaan*, Jakarta, Grasindo

Karwadi, (2020), *Kecerdasan Emosional : Dalam Pemikiran Pendidikan Islam Telaah Pemikiran Hasan Langgulung*, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga

[https://ejournal.stit.ru.ac.id.KonsepPendidikanIslam" HumanTouch"](https://ejournal.stit.ru.ac.id/KonsepPendidikanIslam%20HumanTouch)

<https://www.digitalmama.id/2018/05/peran-ibu-di-era-digital.html>

<https://surabaya.tribunnews.com/2018/12/15/peran-ibu-di-era-millennial-harus-selangkah-lebih-maju>

BAB

6

IBU TANGGUH SEBAGAI BENTUK RESILIENSI KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID-19

Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes
Prodi Kebidanan, STIKES Karya Husada Kediri
reniyuliasutik@gmail.com

IBU TANGGUH SEBAGAI BENTUK RESILIENSI KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID-19

Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes
Prodi Kebidanan, STIKES Karya Husada Kediri
reniyuliasutik@gmail.com

Pendahuluan

World Health Organisation (WHO) pada tanggal 11 Maret 2020 telah menetapkan *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) sebagai pandemi global. Covid-19 ditetapkan Presiden Joko Widodo sebagai bencana non alam dalam skala nasional dalam Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020. (KPCPEN, 2020) Salah satu upaya pencegahan penularan Covid-19 oleh pemerintah yaitu mengeluarkan kebijakan Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang memiliki efek pada berbagai sektor kehidupan bahkan menyebabkan banyak aktivitas yang dilakukan dari rumah, termasuk bekerja, beribadah, dan sekolah. Dampak tersebut selain mempengaruhi individu juga berpengaruh pada kondisi keluarga terutama pada keluarga yang berpenghasilan rendah, memiliki kesehatan mental/kebutuhan khusus maupun riwayat pengalaman yang buruk dalam berkeluarga. Seiring berjalannya waktu, pemerintah mulai melonggarkan kebijakan terkait mobilitas misalnya relaksasi daerah berdasarkan level PPKM, penerapan *Work From Office* (WFO), aktivitas sekolah, pusat perbelanjaan dan tempat wisata dibuka kembali. Di sisi lain, Covid-19 masih mengancam dan korban jiwa terus bertambah. Kondisi ini menuntut ibu untuk mengenalkan

tingkah laku dalam menerapkan pola hidup baru, mengajarkan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial dan perubahan lingkungan yang terjadi. Selain itu, adanya ketidakpastian berakhirnya pandemi Covid-19 membuat ibu juga merasakan beban yang berat sehingga membutuhkan ketahanan keluarga atau resiliensi untuk menjadi keluarga tangguh dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19. (Hatmo, 2021; Nuraeny et al., 2021; Nurmala dkk, 2020; PH et al., 2020)

Pembahasan

1. Kondisi Keluarga Di Masa Pandemi Covid 19

Pandemi Covid-19 menyebabkan angka pengangguran meningkat akibat pekerja yang mengalami Putus Hubungan Kerja (PHK) maupun dirumahkan. Data Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) dari Kementerian Ketenagakerjaan mencapai 10,3 juta sehingga menyebabkan menurunnya pemasukan rumah tangga. (Susanto, 2020)

Dampak pandemi Covid-19 dirasakan sangat parah oleh keluarga berdasarkan survey yang dilakukan SMERU bulan Oktober-November 2020 pada 12.216 kelompok rentan di 34 provinsi. Bahkan, tiga dari empat keluarga mengalami penurunan pendapatan, sebanyak 14% pencari nafkah terpaksa pindah kerja ke sektor pertanian dan konstruksi, setengah dari responden tidak memiliki tabungan. (Nurmala dkk, 2020)

Pandemi Covid-19 menyebabkan pembatasan sosial, terganggunya akses layanan kesehatan dasar, penutupan sekolah sehingga berdampak pada pendidikan maupun kesehatan mental. Terganggunya

akses terhadap layanan kesehatan dasar dan pembatasan sosial menyebabkan keluarga mengalami kesulitan untuk mendapatkan makanan yang berkualitas dan layak, layanan kesehatan yang baik dan pendidikan anak yang sesuai. [Nurmala dkk, 2020, Nuraeny et al., 2021]

2. Peran Ibu Dalam Pendidikan Anak di Masa Pandemi

Keluarga memiliki tugas utama yaitu memenuhi kebutuhan jasmani, rohani, dan sosial semua anggota keluarga yang meliputi pemeliharaan dan perawatan anak, pembimbingan dalam perkembangan pribadi serta memberikan pendidikan agar anak dapat hidup sejahtera. Pandemi Covid-19 mengakibatkan terjadinya transisi peran dalam keluarga sebagai akibat adanya kesulitan untuk beradaptasi antara pekerjaan dan peran dalam keluarga. Daks et.,al (2020) menyebutkan banyak hal baru tidak terduga yang ditemukan dan menjadi tantangan bagi keluarga misalnya masalah keuangan, beban tambahan dalam mengasuh dan merawat anak.

Pada masa pandemi Covid-19, ibu memiliki peran sangat strategis dalam pendidikan anak sesuai dengan usia serta kemampuan berfikir anak sehingga dapat melalui tahapan perkembangan yang sesuai dengan usia. Peran ibu dalam pendidikan anak meliputi peran dalam keimanan, pendidikan, sosialisasi, perlindungan, afeksi, ekonomi dan rekreasi. Keluarga terutama ibu memiliki peran positif yang berhubungan dengan konsep diri anak, berperan sebagai pendidik emosional, intelektual, sosialisasi dan spiritual anak. Hubungan dan kepercayaan dalam keluarga perlu dipelihara agar anak-anak merasa

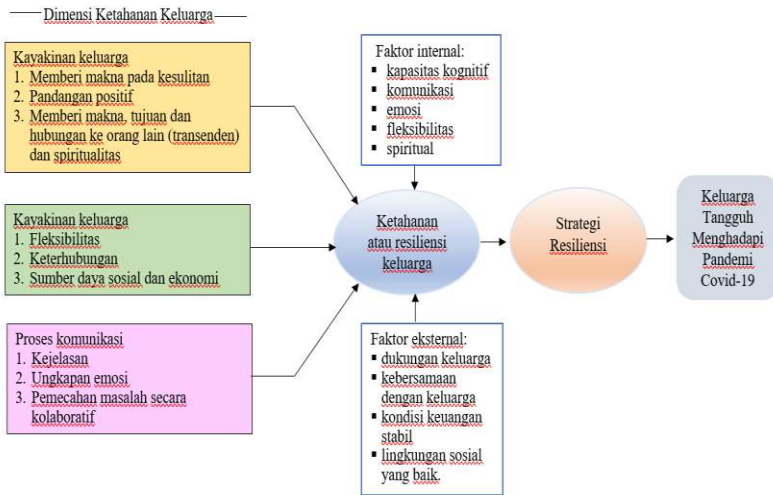
nyaman, aman serta terhindar dari stres di masa pandemi Covid-19. (Hakim, 2020; Hatmo, 2021; Permatasari et al., 2020)

3. Resiliensi Keluarga di Masa Pandemi Covid-19

Ketahanan keluarga atau resiliensi menurut Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 1994 Tentang Penyelenggaraan Pembangunan Keluarga Sejahtera, 1994 diartikan sebagai kondisi dinamik keluarga yang memiliki keuletan, ketangguhan, dan kemampuan fisik, materil, dan mental spiritual untuk hidup mandiri, mengembangkan diri dan keluarga agar hidup harmonis dalam meningkatkan kesejahteraan lahir dan kebahagiaan batin. (Herfinanda et al., 2021) Resiliensi keluarga muslim milenial pada aspek kemitraan gender, kesehatan dan keamanan, ketahanan sosial psikologis dan ketahanan sosial budaya dalam kondisi cukup baik, namun aspek ekonomi dalam kondisi tidak baik. Hal ini mengakibatkan keluarga akan mencari cara agar tetap dapat bertahan dan tangguh dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Tingkat resiliensi dipengaruhi oleh perilaku individu dan masyarakat. Pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang resiliensi akan membuat individu dan keluarga mampu bertahan terhadap adanya perubahan struktur, fungsi dan peranan keluarga yang diakibatkan pandemi Covid-19. Resiliensi dapat dicapai secara internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi meliputi kapasitas kognitif, komunikasi, emosi, fleksibilitas, spiritual sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, kebersamaan dengan keluarga, kondisi

keuangan yang stabil dan hubungan dengan lingkungan sosial yang baik. Dimensi resiliensi meliputi keyakinan keluarga, pola pengelolaan keluarga, dan komunikasi keluarga. Resiliensi yang baik dapat menjadikan keluarga tangguh dalam menghadapi pandemi Covid-19 seperti gambar di bawah ini.



Gambar 1. Ibu Tangguh Sebagai Bentuk Resiliensi Keluarga di Masa Pandemi Covid -19

Strategi yang dapat dilakukan oleh keluarga tangguh di masa pandemi Covid-19 diantaranya mencari sumber pendapatan alternatif dan mengurangi pengeluaran, meningkatkan budaya digital, meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pandemi serta pola hidup sehat serta membuat kelompok belajar kecil agar anak tetap merasakan sekolah.

Keluarga juga dapat meningkatkan pendapatan ekonomi dengan kerjasama suami istri dalam mencari

nafkah, meskipun kewajiban mencari nafkah ada pada suami namun istri juga dapat membantu suami sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Pekerjaan yang dipilih istri harus mendapat ijin suami, dapat menjaga kehormatan diri, keluarga, dan kaidah agama. (Kastolani, 2021; Pratiwi et al., 2021)

Penutup

Ibu mempunyai tanggung jawab pertama kepada anggota keluarga untuk mengenalkan tingkah laku yang baik, mengajarkan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial dan perubahan lingkungan yang terjadi. Ibu tangguh akan membawa dampak pada keluarga tangguh pada masa pandemi Covid-19 harus mampu menghadapi situasi krisis, memiliki kemampuan untuk bertahan dan berkembang di situasi yang sulit.

Daftar Pustaka

- Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18(August), 16–27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>
- Hakim, F. N. (2020). Pola Relasi Anak dan Orangtua di Masa Pandemi Covid 19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(1), 124–134.

- Hatmo, S. H. D. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Secara Daring. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 11(2), 115-122.
- Herfinanda, R., Puspitasari, A., Rahmadian, L., & Kaloeti, V. S. (2021). Family Resilience during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Literature Study. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1-11.
<https://press.umsida.ac.id/index.php/iiucp/article/view/625>
- Kastolani, S. (2021). Meningkatkan Pendapatan Ekonomi Keluarga. *Majalah Suara 'Aisyiyah*.
<https://suaraaisyiyah.id/meningkatkan-pendapatan-ekonomi-keluarga/>
- KPCPEN. (2020). Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan sebagai Bencana Nasional. In *Covid19.Go.Id*.
<https://covid19.go.id/p/regulasi/keputusan-presiden-republik-indonesia-nomor-12-tahun-2020>
- Nuraeny, R., Nur Azizah, S., & Nur Salam, A. (2021). Dampak Covid-19 Terhadap Pelayanan Publik. *Jurnal Ilmiah Niagara*, 2(9), 1627-1639.
<https://jst.publikasiindonesia.id/index.php/jist/article/view/236>
- Nurmala S.A, Maudita D.A, Toyamah, A. Y. S. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Kesehatan Ibu Dan Anak (Kia): Pada Layanan Gizi Dan Studi Kasus Di Lima Wilayah Di Indonesia. *Smeru*, 5, 1-8.

- Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 1994 tentang Penyelenggaraan Pembangunan Keluarga Sejahtera.(1994).<https://www.bphn.go.id/data/documents/94pp021.pdf>
- Permatasari, A. N., Inten, D. N., Wiliani, W., & Widiyanto, K. N. (2020). Keintiman Komunikasi Keluarga saat Social Distancing Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 346. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.577>
- PH, L., Suwoso, R. H., Febrianto, T., Kushindarto, D., & Aziz, F. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Bagi Perekonomian Masyarakat Desa. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 1, 37–48.
- Pratiwi, F. B., Ati, N. U., & Sekarsari, R. W. (2021). Peran Perempuan Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Dalam Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus (Home Industry) Di Desa Sungai Lakam Timur, Kecamatan Karimun dan Desa Pamak, Kecamatan Tebing, Kabupaten Karimun). *Jurnal Respon Publik*, 15(7), 48–54.
- Susanto, E. (2020). Pandemi Corona, Angka Pengangguran Tembus 10 Juta. In *detikFinance* (pp. 1–5). <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-5155917/pandemi-corona-angka-pengangguran-tembus-10-juta>
- <https://press.umsida.ac.id/index.php/iiucp/article/view/625>