



#DIRUMAHAJA TAPI IBU TETAP HAPPY BISAKAH ?

Gerakan Belajar dari Rumah, Bekerja dan Beribadah di Rumah digalakkan pemerintah untuk menghambat penularan virus corona di masyarakat.

Apa dampaknya ??

DAMPAK YANG MUNGKIN MUNCUL SAAT #DIRUMAHAJA

1. Waktu Anak di rumah semakin lama, waktu pertemuan yang lama dan terus menerus tersebut beresiko menyebabkan pertengkaran antar saudara, dan menyebabkan kejengkelan orangtua.
2. Kegiatan terbatas dan kurang variasi, orang yang ditemui juga terbatas, anak—anak tidak bisa bertemu dan bermain dengan teman—temannya, sementara tugas sekolah sangat banyak sebagai ganti jam belajar di sekolah, sehingga anak menjadi jenuh dan merasa tertekan, Ibu juga tidak bisa berkegiatan di luar seperti senam, belanja, bekerja,dll dengan leluasa.
3. Kegiatan belajar di sekolah digantikan dengan tugas—tugas yang banyak (virtual learning) dan waktu pengumpulan tugas yang terbatas.
4. Tugas Ibu di rumah bertambah menjadi guru sekaligus pengawas bagi anaknya yang tentunya memiliki muatan emosi yang berbeda dengan seorang guru formal di sekolah kepada muridnya.
5. Tingkat stress anggota keluarga meningkat, salah satunya karena bertambahnya peran dan juga tanggung jawab masing-masing.



APA YANG TERJADI PADA TUBUH SAAT STRESS ?

[HTTPS://HELLOSEHAT.COM/HIDUP-SEHAT/FAKTA-UNIK/DAMPAK-STRES-PADA-TUBUH-ANDA/](https://HELLOSEHAT.COM/HIDUP-SEHAT/FAKTA-UNIK/DAMPAK-STRES-PADA-TUBUH-ANDA/)

1. Sistem saraf pusat melepaskan respon *fight or flight* (menghadapi atau menghindari), kelenjar *adrenal* melepaskan *hormone kortisol* dan *adrenalin*, dan memicu produksi gula dalam darah untuk mempersiapkan energi tambahan, jika energi tidak dipakai gula diserap kembali oleh tubuh dan dapat meningkatkan resiko diabetes tipe 2.
2. Pelepasan hormone kortisol dan adrenalin juga meningkatkan detak jantung, pernapasan lebih cepat, dan pelebaran pembuluh darah.
3. Peningkatan volume darah yang dipompa karena pelebaran pembuluh darah akan meningkatkan tekanan darah
4. Pada pencernaan dapat meningkatkan dan mengurangi nafsu makan dan menyebabkan mual, muntah, diare, atau sembelit.
5. Otot– otot menegang pada saat stress, jika berkelanjutan akan menyebabkan sakit kepala, nyeri punggung & tubuh.
6. Akibat pelepasan kortisol saat stress menghambat pelepasan histamin & respon peradangan pada zat asing, sehingga orang stress rentan terhadap penyakit dan menjadi mudah sakit
7. Gairah seks menurun, bahkan bisa mengganggu produksi sperma dan menyebabkan disfungsi ereksi atau impotensi.

**“HARGAI WAKTU
UNTUK MENCIN-
TAI DAN MEM-
BAGI KASIH BER-
SAMA ORANG
YANG KALIAN
CINTAI.**

**KARENA KITA
TIDAK PERNAH
TAHU KAPAN
WAKTU ITU AKAN
BERAKHIR”**

**BUNGA CITRA
LESTARI**

IPK JATENG



#DIRUMAHAJA TANPA STRESS

SEKARANG KITA TAHU BETAPA PENTINGNYA TETAP BAHAGIA DAN MENJAGA DIRI DARI STRESS.

BERIKUT INI KAMI BAGIKAN TIPS-TIPSNYA UNTUK ANDA AGAR **ANAK-ANAK SENANG, MAMA TENANG, SELURUH KELUARGA TETAP RIANG** SAAT #DIRUMAHAJA :



#TIPS 1 : CERDAS EMOSI

1. Menimbulkan kesadaran pada diri bahwa stres tidak memberikan manfaat yang positif bagi tubuh dan tentu saja bagi hubungan dalam keluarga
2. Meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) ketika perasaan—perasaan yang tidak menyenangkan itu mulai muncul, seperti rasa jengkel, marah, ingin berteriak menumpahkan emosi, jenuh, bosan, dsb, kemudian mengelolanya agar tidak mudah terlarut ke dalamnya.
3. Meningkatkan kesadaran dan keyakinan bahwa bermacam – macam peristiwa di dalam kehidupan dapat dikendalikan, dan memandang bahwa peristiwa dan kegiatan selama masa #DiRumahAja sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri dan membangun *bonding*/ikatan yang lebih kuat dengan keluarga..

#TIPS 2 : PERILAKU CERDAS EMOSI

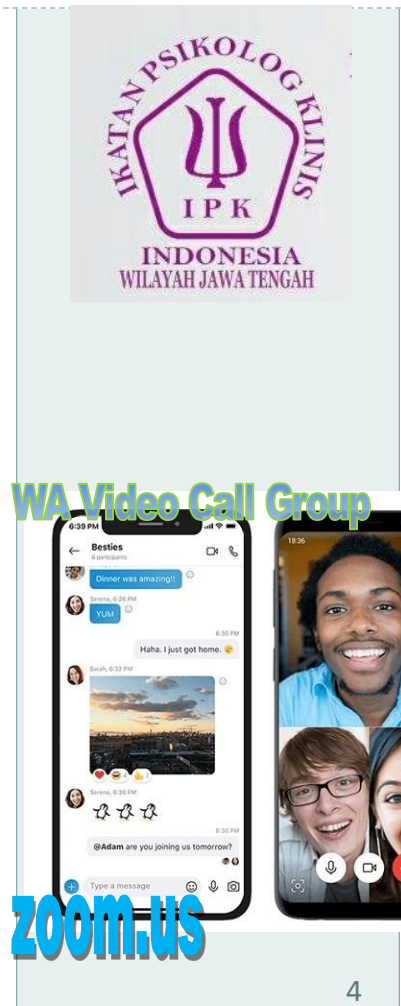
1. Mengungkapkan emosi secara tepat, kepada orang yang tepat, pada waktu yang tepat (boleh bercerita pada suami atau sesama ibu yang merasakan dampak dari #DiRumahAja).
2. Meningkatkan perasaan empati baik kepada setiap anggota keluarga yang sangat mungkin juga merasakan dampak dari masa #DiRumahAja.
3. Saat melakukan suatu tugas dan perasaan negative mulai muncul, maka perlu untuk mengambil waktu istirahat kurang lebih 5 menit dan beralih ke kegiatan lain terlebih dahulu, untuk kemudian melanjutkan mengerjakan tugas kembali.

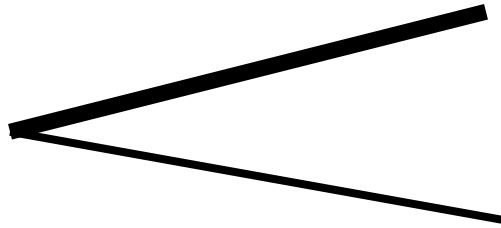
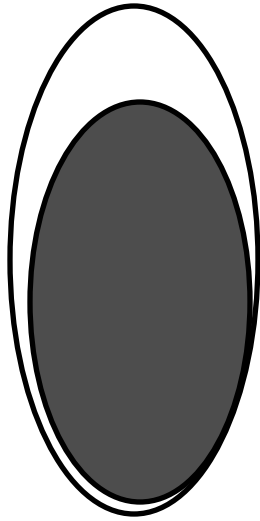


“Masa #DiRumahAja adalah kesempatan yang baik untuk memperkuat kembali hubungan yang hangat dan penuh kasih di dalam keluarga”

#TIPS 3 : APA SAJA YANG BISA DILAKUKAN ?

1. Membuat skala prioritas, misalnya tugas anak mana dulu yang perlu dibantu, mendahulukan yang lebih kecil misalnya karena yang besar sudah lebih bisa mandiri, dsb.
2. Melibatkan anak dalam tugas rumah tangga, selain Ibu terbantu, anak juga terlatih melakukan tugas di rumah.
3. Mengizinkan anak untuk bersosialisasi dengan teman—teman melalui media seperti video call atau dalam kelompok yang lebih besar melalui aplikasi zoom.us misalnya.
4. Ambil waktu *me time* (waktuku/waktu sendirian) untuk melakukan hobi atau kegiatan yang disukai masing—masing anggota keluarga.
5. Melakukan kegiatan yang menyenangkan Bersama keluarga seperti olahraga, memasak kudapan kesukaan keluarga, berkebun, bernyanyi karaoke bersama keluarga, menonton film, bermain permainan tradisional, board game, dsb.





Happy Selamat Mencoba Healthy



Shirley Angeline K. M. Psi, Psikolog
untuk
IPK Wilayah Jateng