

## MENINGKATKAN ADAPTASI ANAK BELAJAR DALAM SITUASI YANG BERUBAH BERMAKNA DI SEKOLAH INKLUSI SENTRA SALSABILA

Taufiq Fredrik Pasiak<sup>1</sup>, Nurfitri Bustamam<sup>2\*</sup>, Muhammad Reiza<sup>3</sup>, Erna Harfiani<sup>4</sup>, Retno Yulianti<sup>5</sup>, Widianingsih<sup>6</sup>, Manpan Drajat<sup>7</sup>

<sup>1,3,4,5</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Medical Education and Research Center, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Jakarta, Indonesia

<sup>6,7</sup>Sekolah Inklusi Sentra Salsabila, Purwakarta, Indonesia

\*e-mail korespondensi: [nurfitri.bustamam@upnvj.ac.id](mailto:nurfitri.bustamam@upnvj.ac.id)

### Abstract

*Sekolah Inklusi Sentra Salsabila provides curriculum and infrastructure to support children with special needs and normal children receiving education together. The COVID-19 pandemic impacts students' lives; students can experience nutritional problems due to family economic crises and learning problems due to activities restriction outside the home. Situations that have changed significantly during the pandemic can cause stress and health problems in children. Community service activities (CSA) are carried out so that the school knows the health status of students and parents of students have sufficient knowledge as a first step to make efforts to improve students' adaptation to learning. Parents of students are given counseling about adolescent mental health, balanced nutrition, and worm infections. Students' body composition was measured using Tanita MC-980 MA, then stress and resilience levels were measured using Heart Rate Variability Analyzer-Medicore SA 3000P. The results of the CSA showed that parents of students already had sufficient knowledge, and it was known that some students need intervention related to their physical and mental health status. It can be concluded that this CSA succeeded in helping schools and parents to plan intervention steps to improve students' adaptation to learning.*

**Keywords:** *body composition; COVID-19 pandemic; inclusive school; resilience; stress*

### Abstrak

Sekolah Inklusi Sentra Salsabila menyediakan kurikulum dan sarana prasarana untuk mendukung anak berkebutuhan khusus dan anak normal mendapatkan pendidikan bersama. Pandemi COVID-19 berdampak terhadap kehidupan siswa; siswa dapat mengalami masalah gizi akibat krisis ekonomi keluarga dan masalah pembelajaran akibat pembatasan aktivitas di luar rumah. Situasi yang berubah bermakna selama pandemi tersebut dapat menimbulkan stres dan masalah kesehatan pada anak. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan agar pihak sekolah mengetahui status kesehatan siswa dan orang tua siswa mempunyai pengetahuan yang cukup sebagai langkah awal untuk melakukan upaya meningkatkan kemampuan adaptasi siswa belajar. Orang tua siswa diberikan penyuluhan tentang kesehatan mental remaja, gizi seimbang, dan infeksi cacing. Siswa diukur komposisi tubuhnya menggunakan Tanita MC-980 MA, selanjutnya diukur tingkat stres dan tingkat resiliensinya menggunakan Heart Rate Variability Analyzer-Medicore SA 3000P. Hasil PKM menunjukkan orang tua siswa telah mempunyai pengetahuan yang cukup dan diketahui sejumlah siswa memerlukan intervensi terkait status kesehatan fisik dan mentalnya. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM ini berhasil membantu sekolah dan orang tua untuk dapat merencanakan langkah intervensi guna meningkatkan adaptasi siswa belajar.

**Kata Kunci:** komposisi tubuh; resiliensi; sekolah inklusi; stres, pandemi COVID-19

Accepted: 2023-01-11

Published: 2023-01-18

## PENDAHULUAN

Salah satu kebijakan pemerintah dalam mengupayakan pendidikan yang dapat dinikmati oleh setiap warga negara untuk memperoleh pendidikan yang layak dan berkualitas adalah sekolah inklusi. Sekolah inklusi adalah sekolah reguler (non-SLB) yang juga melayani pendidikan untuk anak berkebutuhan khusus. Di sekolah reguler, anak-anak berkebutuhan khusus belajar bersama anak-anak lainnya, dengan pendampingan guru khusus selama kegiatan belajar mengajar. Yang termasuk anak berkebutuhan khusus adalah anak tunawicara, tunagrahita, tunadaksa, tunanetra, tunarungu, tunalaras (anak dengan gangguan emosi, sosial dan perilaku), tunaganda, lamban belajar, autisme, dan anak genius (mempunyai potensi kecerdasan luar biasa) (Kemendikbud, 2017).

Di Purwakarta terdapat Sekolah Inklusi Sentra Salsabila yang menyediakan sistem layanan pendidikan yang disesuaikan dengan anak berkebutuhan khusus (ABK) dan anak tanpa kebutuhan khusus melalui adaptasi kurikulum, pembelajaran, penilaian, dan sarana prasarananya. Di sekolah inklusi ini, ABK mendapatkan pendidikan dari guru pembimbing khusus serta sarana prasarananya. Pendidikan inklusi mempunyai prinsip dasar bahwa selama memungkinkan, semua anak selayaknya dapat belajar bersama tanpa memandang kesulitan ataupun perbedaan yang mungkin ada pada mereka. Setiap anak dapat diterima menjadi bagian dari kelas dan saling membantu dengan teman sebayanya, guru, dan anggota masyarakat lain sehingga kebutuhan individualnya dapat terpenuhi (Sekolah Inklusi Sentra Salsabila, 2017).

Pandemi COVID-19 yang telah terjadi selama dua tahun berdampak terhadap sejumlah aspek kehidupan siswa. Dampak pandemi yang dialami siswa antara lain masalah gizi akibat krisis ekonomi keluarga dan masalah pembelajaran akibat pembatasan aktivitas di luar rumah (Unicef, 2020). Sejumlah siswa diketahui mengalami kesulitan selama proses pembelajaran daring. Hal tersebut disebabkan oleh terbatasnya komunikasi dan interaksi antara siswa dan guru maupun antar siswa, kurangnya penguasaan teknologi atau kurangnya dana untuk mendapatkan akses internet. Perubahan yang bermakna tersebut dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam pembelajaran (Purwanto et al., 2020). Siswa dapat mengalami stres jika tidak dapat beradaptasi. Selanjutnya perubahan situasi yang berubah bermakna selama pandemi COVID-19 tersebut dapat menimbulkan masalah kesehatan pada siswa.

Pihak Pengelola Sekolah Inklusi Sentra Salsabila, Purwakarta menyadari pentingnya mengetahui status kesehatan siswa sebagai langkah awal untuk merencanakan upaya guna meningkatkan kemampuan adaptasi siswa khususnya dalam pembelajaran. Sebaliknya informasi pada orang tua dan guru terkait masalah kesehatan siswa selama pandemi COVID-19 masih terbatas dan belum ada gambaran kesehatan fisik dan mental siswa. Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian menawarkan solusi untuk bekerjasama dengan pihak Sekolah Inklusi Sentra Salsabila, Purwakarta sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dengan memberikan penyuluhan kepada orang tua dan guru serta melakukan pemeriksaan kesehatan fisik dan mental siswa.

## METODE

Khalayak yang menjadi sasaran dalam kegiatan PKM ini adalah orang tua siswa dan guru Sekolah Inklusi Sentra Salsabila terletak di Jl. Ipik Gandamanah No 299, Ciseureuh, Kecamatan Purwakarta, Kabupaten Purwakarta, Jawa Barat. Kegiatan PKM ini bertujuan agar mitra mempunyai pengetahuan dan data terkait kesehatan fisik dan mental siswa. Dengan demikian dapat dilakukan upaya untuk memelihara atau meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa guna mendukung tumbuh kembang dan kemampuan belajarnya.

Kegiatan PKM dalam hal ini berupa penyuluhan tentang kesehatan siswa dan pemeriksaan kesehatan fisik dan mental siswa melalui pengukuran komposisi tubuh, tingkat stres, dan tingkat resiliensi siswa. Kegiatan PKM dilaksanakan di RM Alam Sari, Purwakarta pada hari Jum'at, 17 Juni 2022. Kegiatan diawali dengan sambutan oleh Direktur Sekolah, pengenalan dan pembukaan oleh Dekan FK UPN "Veteran" Jakarta yang menjelaskan rangkaian kegiatan dan hasil yang diharapkan melalui PKM.

Selanjutnya tim pengabdian memberikan penyuluhan kepada mitra dengan tema "Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Anak Belajar dalam Situasi yang Berubah Bermakna". Penyuluhan dilakukan menggunakan *power point text*. Berkaitan dengan tema PKM tersebut diberikan sejumlah materi penyuluhan sebagai berikut:

1. Kesehatan mental remaja dan pengaruhnya dalam proses belajar, perkembangan remaja dan masalah yang seringkali dihadapi, karakteristik remaja, emosi pada remaja, serta bagaimana menjaga kesehatan mental remaja pada saat pandemi COVID-19.
2. Gizi seimbang yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak remaja, makanan sehat untuk anak autisme, masalah pada autisme berkaitan dengan adanya hubungan antara usus dan otak (Gut-Brain Axis), dan makanan yang dianjurkan dan yang perlu dihindari oleh anak autisme
3. Infeksi cacicng yang seringkali dialami oleh anak remaja sehingga dapat mengganggu tumbuh kembang serta cara mencegah infeksi cacicng dengan menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan makanan, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Selanjutnya dibuka forum tanya jawab/diskusi terkait materi penyuluhan. Mitra dengan antusias bertanya tentang masalah-masalah yang dihadapi berkaitan dengan materi penyuluhan. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan quiz tentang materi penyuluhan.

Pada kegiatan PKM ini dilakukan pemeriksaan kesehatan fisik dan mental siswa menggunakan alat canggih yang didatangkan ke lokasi dari Laboratorium Medical Education and Research Center (MERCE) UPN "Veteran" Jakarta, yaitu: 1) Tanita MC-980 MA yang dapat digunakan untuk mengukur persentase lemak tubuh, total air dalam tubuh, massa otot, dan laju metabolisme basal (Basal Metabolic Rate) dan 2) Heart Rate Variability Analyzer – Medicore SA 3000P yang merupakan alat screening yang dapat memberikan informasi tentang aktivitas sistem saraf otonom serta kondisi stres fisik maupun mental yang didapatkan berdasarkan gambaran variabilitas frekuensi denyut jantung (Gambar 1).



**Gambar 1.** Rangkaian kegiatan PKM: a) pemeriksaan komposisi tubuh, b) sambutan dari Sekolah Inklusi Sentra Salsabila, c) pemeriksaan tingkat stres dan resiliensi, d) tim pengabdian bersama mitra

Evaluasi kegiatan dilakukan oleh tim pengabdian dalam bentuk quiz terkait materi penyuluhan dan masukan dari perwakilan orang tua dan guru sekolah terkait kegiatan PKM. Selanjutnya tim pengabdian menyampaikan hasil pemeriksaan kesehatan siswa dan rekomendasi kepada pihak sekolah dengan

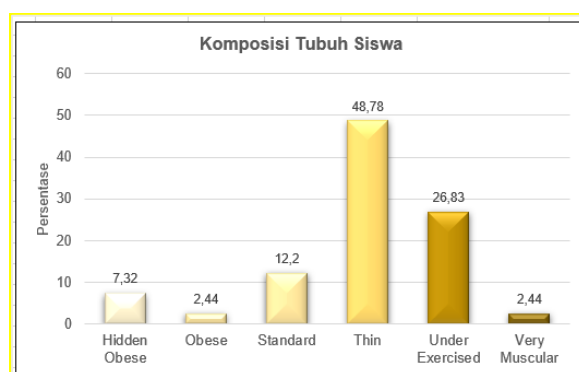
harapan orang tua dan guru dapat melakukan sejumlah upaya agar kesehatan mental dan fisik siswa optimal guna menunjang kegiatan belajar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Anak Belajar dalam Situasi yang Berubah Bermakna" telah dilaksanakan di RM Alam Sari, Purwakarta pada hari Jum'at, 17 Juni 2022. Kegiatan ini diikuti oleh orang tua siswa Sekolah Inklusi Sentra Salsabila, 41 siswa, dan tim pengabdian dari FK UPN "Veteran" Jakarta yang terdiri dari Dekan, 4 orang dosen, 4 orang laboran, dan 2 orang staf pendukung. Pelaksanaan pengabdian ini berjalan dengan lancar.

Kegiatan PKM diawali dengan penyuluhan menggunakan *power point text* kepada orang tua dan guru tentang kesehatan mental remaja, gizi seimbang, dan infeksi cacing. Selanjutnya dibuka forum tanya jawab/diskusi terkait materi penyuluhan. Pada akhir kegiatan penyuluhan, mitra diberikan soal quiz secara lisan tentang materi penyuluhan. Pada kegiatan ini semua soal quiz dapat dijawab dengan benar oleh mitra. Hal tersebut menunjukkan bahwa mitra telah memahami materi penyuluhan yang disampaikan. Pengetahuan yang baik terkait materi PKM ini merupakan "modal" bagi orang tua dan guru untuk menjaga kesehatan fisik dan mental siswa sebagai upaya meningkatkan kemampuan adaptasi anak belajar. Selain itu, perwakilan orang tua dan guru menyampaikan bahwa kegiatan PKM ini memberikan wawasan kepada mereka terkait pentingnya kesehatan fisik dan mental bagi siswa.

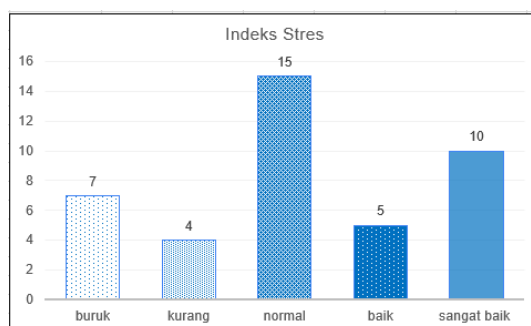
Pada kegiatan PKM ini dilakukan pemeriksaan kesehatan pada 41 siswa Sekolah Inklusi Sentra Salsabila berusia 13 (11-17) tahun yang terdiri dari 12 orang perempuan dan 29 orang laki-laki. Hasil pemeriksaan komposisi tubuh menggambarkan status kesehatan fisik (Tanita Europe, 2012). Pada PKM ini hasil pemeriksaan komposisi tubuh setiap siswa disampaikan kepada mitra dan diberikan rekomendasi terkait kesehatan siswa tersebut. Pada PKM ini didapatkan sebagian besar (48,78%) siswa mempunyai komposisi tubuh tipe "thin" (Gambar 2). Terkait hal tersebut, tim pengabdian menyampaikan kepada mitra (pihak sekolah) bahwa komposisi tubuh tipe "thin" perlu menjadi perhatian karena terlalu kurus dapat menyebabkan permasalahan kesehatan yang serius. Orang tua perlu memperhatikan asupan makanan pada putra/putrinya dan membawanya ke puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kesehatan lebih lanjut. Kepada siswa dengan tipe "hidden obese" & "obese" dianjurkan melakukan pola makan yang sehat dan meningkatkan aktivitas fisik (berolahraga) agar lemak tubuhnya yang tinggi yang dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius dapat dikurangi. Kepada siswa dengan tipe "under exercised" yang memiliki lemak tubuh normal dan massa otot rendah dianjurkan untuk berolahraga secara teratur agar massa otot terbentuk. Kepada siswa dengan tipe "standard" & "very muscular" diharapkan dapat memelihara kondisi kesehatannya yang sudah tergolong sehat.



### Gambar 2. Komposisi Tubuh Siswa Sekolah Inklusi Sentra Salsabila

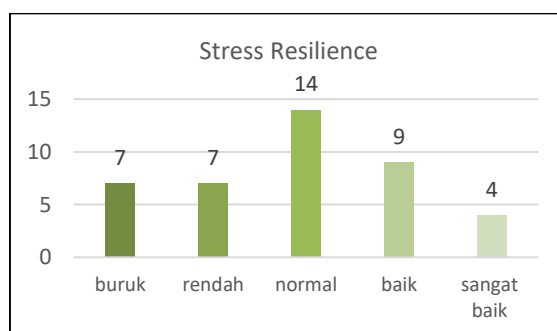
Secara umum disampaikan kepada mitra bahwa lemak tubuh berfungsi untuk menjaga temperatur tubuh dan melindungi organ dalam tubuh. Namun, lemak tubuh yang terlalu sedikit berisiko menyebabkan menstruasi yang ireguler, infertilitas, dan dalam jangka panjang menyebabkan osteoporosis. Sebaliknya terlalu banyak lemak tubuh berisiko menimbulkan masalah kesehatan dalam jangka panjang, misalnya hipertensi, diabetes melitus, jantung koroner, dan kanker (Tanita Asia Pacific, 2020). Selain itu, kepada mitra disampaikan bahwa semakin tinggi persentase lemak tubuh berarti semakin rendah tingkat kesegaran jasmani siswa (Murbawani, 2017). Sebaliknya persentase massa otot harus normal sebab otot khususnya otot rangka penting untuk pergerakan dan menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh, menghasilkan panas untuk menjaga temperatur tubuh, berkontribusi menjaga kadar gula darah pada kondisi kelaparan, dan merupakan reservoir asam amino bagi jaringan lain. Massa otot rangka yang tinggi dapat mengurangi risiko terjadinya diabetes melitus di kemudian hari. Sebaliknya penurunan massa otot rangka akan menurunkan kemampuan tubuh berespons terhadap stres dan berisiko mengalami penyakit kronis (Frontera & Ochala, 2015; Tanita Asia Pacific, 2020).

Hasil pemeriksaan menggunakan HRV Analyzer – Medicore SA 3000P didapatkan sebaran indeks stres siswa Sekolah Inklusi Sentra Salsabila. Ada 11 siswa yang perlu mendapat perhatian karena mempunyai indeks stres yang buruk atau kurang (Gambar 3).



**Gambar 3.** Sebaran Data Indeks Stres Siswa

Hasil pemeriksaan menggunakan HRV Analyzer – Medicore SA 3000P juga didapatkan data stress resilience. Sebanyak 27 Siswa Sekolah Inklusi Sentra Salsabila memiliki *stress resilience* yang baik. Sebaliknya ada 14 siswa yang perlu mendapat perhatian karena memiliki stress resilience yang buruk atau rendah (Gambar 4).



**Gambar 4.** Sebaran Data Resiliensi Siswa

Kepada mitra disampaikan bahwa siswa harus mempunyai tingkat resiliensi yang baik dan terdapat hubungan antara tingkat stres dan tingkat resiliensi (Budiyati & Oktavianto, 2020). Resiliensi merupakan kemampuan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan atau menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Siswa dengan resiliensi yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang tidak menyenangkan bahkan dapat mengembangkan kompetensinya (Desmita, 2009). Siswa yang mempunyai tingkat resiliensi yang baik akan cepat beradaptasi pada situasi berubah bermakna di masa pandemi COVID-19.

Pada PKM ini disampaikan rekomendasi bagaimana peran keluarga, sekolah dan dukungan sosial untuk mengembangkan resiliensi siswa. Keluarga dapat mengembangkan resiliensi siswa dengan cara memberikan perhatian, dukungan, menjalin komunikasi yang baik, dan menegakan disiplin dalam keluarga (Rojas, 2015). Selain itu, dukungan sosial dan spiritualitas yang tinggi pada siswa mampu membentuk resiliensi yang baik untuk beradaptasi pada pandemi COVID-19. Siswa dapat membentuk kelompok teman sebaya sebagai bagian dari dukungan sosial (Fitrianur *et al.*, 2022). Sekolah yang merupakan lingkungan kedua setelah keluarga juga berperan dalam mengembangkan resiliensi siswa. Sekolah dapat melakukan sejumlah upaya untuk membantu mengembangkan resiliensi siswanya antara lain: 1) guru memberikan dukungan kasih sayang dan menghargai siswa, 2) norma, nilai, peraturan sekolah dikomunikasikan secara jelas dan dilaksanakan secara konsisten, 3) mengajarkan keterampilan hidup, mencakup kemampuan bekerjasama, berkomunikasi, memecahkan masalah, mengambil keputusan, dan manajemen stres, 4) guru memberikan perhatian kepada semua siswa dan melakukan intervensi jika siswa menghadapi situasi yang sulit, 5) memberikan atau menyampaikan harapan yang tinggi sebagai motivasi bagi siswa, dan 6) memberikan tanggung jawab dan kesempatan untuk berpartisipasi aktif, misalnya memberi kesempatan siswa untuk memecahkan masalah, mengambil keputusan, dan membuat perencanaan (Desmita, 2009). Melalui upaya sekolah tersebut diharapkan kemampuan adaptasi siswa belajar dapat meningkat.

Kegiatan PKM ini telah berhasil mendapatkan gambaran kesehatan fisik dan mental siswa. Tim pengabdian juga memberikan hasil pemeriksaan kesehatan dan rekomendasi yang dapat dilakukan oleh mitra terkait hasil pemeriksaan tersebut. Pengabdian menyadari bahwa memberi rekomendasi saja dirasa masih kurang. Oleh karenanya, tim pengabdian merencanakan untuk melanjutkan kegiatan PKM ini melalui metode pendampingan secara langsung kepada mitra.

## KESIMPULAN

Kegiatan PKM ini bersama mitra Sekolah Inklusi Sentra Salsabila berhasil meningkatkan pengetahuan orang tua yang ditunjukkan dengan kemampuan orang tua menjawab quiz dengan benar. Pihak sekolah mendapatkan informasi dan rekomendasi terkait kesehatan fisik dan mental siswa. Diharapkan pihak sekolah bersama orang tua melakukan upaya sesuai rekomendasi yang diberikan dalam PKM ini untuk memelihara atau meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa guna mendukung tumbuh kembang dan kemampuan belajarnya. Kegiatan PKM di Sekolah Inklusi Sentra Salsabila ini direncanakan untuk dilanjutkan dengan memberikan pendampingan secara langsung kepada mitra sehingga permasalahan kesehatan yang dialami mitra dapat diatasi dengan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiyati, A., & Oktavianto, G. (2020). Stres dan Resiliensi Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 11–18. <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/227/172>



- Desmita. (2009). Mengembangkan Resiliensi Remaja dalam Upaya Mengatasi Stres Sekolah. *Ta'dib*, 12(1), 1–10. <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/takdib/article/view/150/149>
- Fitrianur, W. L., Suminar, E., & Yuliasutik, S. (2022). Dukungan Sosial dan Spiritual dalam Membentuk Resiliensi Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19 di Kelurahan Kemayoran Bangkalan. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 7(2), 117–121. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/333/220>
- Frontera, W. R., & Ochala, J. (2015). Skeletal Muscle: A Brief Review of Structure and Function. *Behavior Genetics*, 45(2), 183–195. <https://doi.org/10.1007/s00223-014-9915-y>
- Kemendikbud. (2017). *Sekolah Inklusi dan Pembangunan SLB Dukung Pendidikan Inklusi*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2017/02/sekolah-inklusi-dan-pembangunan-slb-dukung-pendidikan-inklusi>
- Murbawani, E. A. (2017). Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesehatan Jasmani Remaja Putri. *Journal of Nutrition and Health*, 5(2), 69–84. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/333/220>
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Budi Santoso, P., Mayesti Wijayanti, L., Chi Hyun, C., & Setyowati Putri, R. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycounts/article/view/397>
- Rojas, L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. *Gist Education and Learning Research Journal*, 11, 63–78. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1084404.pdf>
- Sekolah Inklusi Sentra Salsabila. (2017). *Sekolah Inklusi Sentra Salsabila*. <http://sentrasalsabila.blogspot.com/>
- Tanita Asia Pacific. (2020). *Understanding Tanita Measurements*. <https://www.tanita.com/en/understanding-your-measurements/>
- Tanita Europe. (2012). *What is physique rating? Find out what body type you have*. <https://tanita.eu/understanding-your-measurements/physique-rating>
- Unicef. (2020). *COVID-19 dan Anak-Anak di Indonesia*. <https://www.unicef.org/press-releases/un-launches-global->