

Memahami Karakteristik Generasi Alfa

Melek Teknologi dan Inovatif, Batasi serta Pantau Screen Time

Tidak mengherankan bila anak zaman *now* mahir mengoperasikan teknologi seperti *smartphone* dan beragam perangkat lain. Itu salah satu karakteristik utama generasi alfa. Tugas ortu adalah memantau pemanfaatan teknologi dengan benar.



OPTIMALKAN POTENSI: Ortu harus mendampingi si kecil dalam penggunaan gadget untuk memastikan yang diakses sesuai dengan usianya. Iimbangi dengan aktivitas nongadget sembari mengasah soft skill-nya.

perlu belajar mengikuti perkembangan teknologi. Supaya bisa mendampingi anak mengakses internet. Sekarang banyak aplikasi *parenting control* untuk ortu mengawasi dan membatasi akses internet anak," lanjut psikolog klinis di Griya Psikologi itu.

Ortu juga bisa membuat kesepakatan bersama anak terkait aturan penggunaan gadget. Hal itu diperlukan

agar anak tidak kecanduan gadget. Apalagi, generasi alfa dikenal kurang memiliki kemampuan interaksi sosial karena lebih nyaman berinteraksi lewat gadget. "Daya juang mereka juga cenderung lebih rendah karena terbiasa hidup instan dengan dimanjakan kemudahan internet," imbuh Aironi yang juga dosen Universitas Wijaya

Putra Surabaya tersebut. Memiliki dua anak generasi alfa, Ulfa, 33, paham betul tantangan yang disebut Aironi. Sebagai generasi milenial, ibunya Cyta, 11, dan Clara, 9, itu awalnya terheran-heran dengan kecepatan adaptasi teknologi generasi alfa. "Cyta dan Clara mahir membuka berbagai aplikasi dan *game* hanya dengan sesekali melihat

saya memakai aplikasi itu. Mereka juga cepat bisa mengoperasikan perangkat elektronik lain seperti *microwave*, *slow juicer*, dan kompor listrik," ceritanya.

Ulfa pun mengakui, anak generasi alfa banyak akal. "Mereka cenderung mencari cara menyelesaikan suatu pekerjaan dengan mudah. Cyta dan Clara memakai *hoverboard* saat *beberes* rumah. Benar-benar cara cerdas untuk mengurangi lelah dan *beberes* jadi menyenangkan. *Hahaha...*," ucapnya.

Meski begitu, Ulfa tetap membatasi penggunaan teknologi. Agar tidak terpaku pada gadget, *screen time* hanya di akhir pekan selama 2 jam.

Dengan syarat, Cyta dan Clara harus membantu membereskan rumah.

Secara tidak langsung, hal itu mengasah kemampuan berjuang anak dalam mendapatkan yang diinginkan. "Nonton TV hanya boleh setelah salat Magrib, baca Alquran, dan menyiapkan perlengkapan sekolah. Batasinya sampai pukul 21.00, kemudian baca buku cerita atau komik sebelum tidur," urainya. Dia juga berusaha



AIRONI ZUROIDA SPsi
MPsi Psikolog
Psikolog klinis

memperbanyak aktivitas yang tidak melibatkan teknologi. "Saya selalu dorong mereka untuk bermain dengan teman-temannya. Aktif bergerak dan berlarian, bermain sepeda, dan menjelajahi lingkungan sekitar rumah di sore hari setelah pulang sekolah," sambungnya. **(lai/c18/nor)**

Mendidik Generasi Alfa

- 1 Berikan batasan yang jelas tentang penggunaan teknologi. Buat kesepakatan soal waktu dan durasi *screen time*.
- 2 Perbanyak aktivitas yang tidak melibatkan teknologi dan biasakan anak untuk bersosialisasi.
- 3 Jadi teladan yang baik. Hindari penggunaan gadget saat makan, bersama keluarga, dan saat mengobrol dengan anak.
- 4 Bekali anak dengan keterampilan/*soft skill* yang dibutuhkan untuk beradaptasi dan berkembang di masa depan.
- 5 Asah kemauan dan kemampuan berjuang anak serta kedisiplinan.
- 6 Dampingi anak saat menghadapi permasalahan.
- 7 Bekali anak dengan edukasi seksual sejak dini.
- 8 Tanamkan norma agama dan ajarkan sopan santun serta nilai-nilai karakter yang positif.



Sumber: Aironi Zuroida SPsi MPsi Psikolog
GRAFIS: RIZKY/JAWA POS



QUALITY TIME: Ulfa dan suami bersama kedua anak mereka, Cyta dan Clara. Meski lekat dengan teknologi, anak-anak tetap didorong untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan menjelajah lingkungan sekitar.

Health

Cacar Air pada Anak

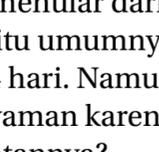
Hindari Menggaruk Ruam, Tidak Keluar Rumah sampai Sembuh Total

Cacar air mudah menular dari satu anak ke anak lain. Kondisi itu umumnya sembuh sendiri dalam 7-14 hari. Namun, cacar air bikin anak tidak nyaman karena teramat gatal. Bagaimana perawatannya?

PENYAKIT yang disebabkan infeksi virus *varicella zoster* itu dapat menyebar melalui kontak langsung dengan penderita, misalnya bersentuhan dengan lepuhan atau lenting berisi cairan.

"Penyebarannya juga bisa dari *droplet* (percikan ludah) lewat batuk, bersin, dan hawa napas penderita," ujar Dr dr Dian Pratamastuti SpA. Setelah 48 jam sejak terinfeksi, penderita bisa menularkan ke orang lain.

Gejala awalnya ditandai dengan demam, sakit kepala, nyeri otot, dan badan lemas. Setelah 1-2 hari, mulai muncul ruam kemerahan pada kulit yang dengan cepat menyebar ke seluruh tubuh. Ruam kemudian



dr DINAR WITASARI
SpDVE FINSDV
Dokter spesialis dermatologi venereologi dan estetika



STAY DI RUMAH: Gejala awal cacar air ditandai dengan demam, lemas, kemudian setelah 1-2 hari muncul ruam kemerahan pada kulit yang cepat menyebar ke seluruh tubuh.



Dr dr DIAN PRATAMASTUTI SpA
Dokter spesialis anak

berubah menjadi bintil atau lesi padat (*papul*) dan *plentingan* atau lesi (*vesikel*) berisi cairan. "Beberapa lesi dapat pecah sendiri atau berubah menjadi bernanah, lalu mengering jadi keropeng," sambung dr Dinar Witasari SpDVE FINSDV.

Lesi itu tidak hanya timbul pada kulit. Namun, juga bisa muncul pada lapisan mukosa seperti mulut, saluran napas, kelamin, dan mata. Hal tersebut biasanya menetap di tubuh selama 7-21 hari.

"Jangan menggaruk lesi, baik yang masih *plentingan* maupun yang sudah jadi keropeng. Sebab, ada risiko timbul infeksi yang bikin makin radang dan menimbulkan bekas," lanjut dokter spesialis dermatologi venereologi dan estetika di Siloam Hospitals Surabaya itu.

Lesi yang digaruk dan pecah juga akan tumbuh jadi bintil baru. Karena itu, pastikan anak mengenakan pakaian panjang untuk mencegah si kecil menggaruk lesi. "Hilangkan gatal dengan krim atau gel pendingin

untuk bayi. Bisa juga menggunakan bedak antigatal yang mengandung mentol untuk anak umur 2 tahun ke atas," tambah dokter Dian.

Sebaiknya hindari keluar rumah sampai sembuh total agar tidak menularkan ke orang lain. Meski umumnya terjadi pada anak-anak, orang dewasa yang belum pernah mengalami kondisi itu juga berisiko tertular.

"Komplikasi cacar air tetap ada, tapi jarang. Biasanya terjadi pada kelompok rentan yang daya tahan tubuhnya rendah. Berupa infeksi kulit, infeksi paru-paru, infeksi otak, pendarahan, hingga sepsis," jelas dokter spesialis anak di National Hospital Surabaya tersebut. Karena itu, beri anak vaksin *varicella* (cacar air). Vaksinasi dapat mengurangi derajat keparahan cacar air, meringankan gejalanya, dan memperkecil terjadinya komplikasi. Setiap anak mendapatkan 2 dosis suntikan.

Dosis pertama diberikan secara subkutan antara usia 12-18 bulan. Selanjutnya, diberikan di usia 1-12 tahun. "Kalau umurnya sudah 13 tahun ke atas dan belum mendapat vaksin, bisa tetap diberikan 2 dosis dengan jarak interval 4-6 minggu," tandas Dian. **(lai/c7/nor)**

Perawatan Cacar Air di Rumah

- 1 Pakaikan anak baju berbahan tipis dan lembut.
- 2 Potong kuku anak supaya tidak menggaruk lepuhan.
- 3 Berikan krim, gel pendingin, atau bedak antigatal untuk mengurangi gatal.
- 4 Kompres dingin pada area yang gatal.
- 5 Mandi bersih dengan air sejuk dan sabun antiseptik.
- 6 Hati-hati ketika memakai handuk, hindari menggosok kulit agar tidak melukai lepuhan.
- 7 Perbanyak minum air dan konsumsi sayur serta buah.
- 8 Tidak keluar rumah selama 14 hari sampai sembuh total agar tidak menularkan orang lain.

Perhatikan Ini

Kapan bisa kembali bersekolah?

- Penderita cacar air usia sekolah bisa kembali bersekolah apabila semua bentuk atau lesi sudah mengering.

Apakah seseorang bisa terkena cacar air dua kali?

- Apabila daya tahan tubuh menurun atau infeksi virus pertamanya amat ringan, ada kemungkinan virus tersebut bisa muncul untuk kedua kalinya.

Sumber: Dr dr Dian Pratamastuti SpA dan dr Dinar Witasari SpDVE FINSDV