

Education on Prevention of Physical and Psychological Problems From Study From Home During the Covid-19 Pandemic

Arif Pristianto¹, Hairuniza Panggabean², Atikah Itsna Zulfatirrohman³, Fenisa Nurul Hidayah⁴, Firy Khoirunisa Ulayya⁵, R. Rr. Nur Intan Mulyawati⁶

^{1,2,3,4,5,6}Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 arif.pristianto@ums.ac.id

Abstract

The global spread of the Corona virus or Covid-19 is happening all over the world. These viral infections can cause mild to severe acute respiratory syndrome. Various policies related to pandemic conditions were carried out, including the learning system in educational institutions, namely Study From Home (SFH). Changes in patterns make people unprepared to deal with it both physically and psychologically. Among the psychological conditions experienced by the community is a sense of anxiety or anxiety about the transmission of the Covid virus and not being prepared for sudden changes in circumstances. In addition, the conditions of learning carried out online (online) also cause problems with physical health. Studying in front of a screen for several hours in a position that tends to be static and carried out for a long time certainly causes complaints to the eyes and back. This causes problems for teenagers or students. This counseling activity method is carried out using a webinar system through Google Meet and Whatsapp groups. The Whatsapp application is used to direct participants about the methods used before, during, and after the webinar activity takes place, while the Google Meet application is used for the implementation of the webinar activity. On the day of the activity, before entering the Google Meet room, participants were asked to fill out a pretest and after the webinar the participants took a post test. The participants who joined the outreach activities were 48 people from several educational institutions and youth organizations. The results of the pre-test and post-test evaluations showed an increase in knowledge and efforts to cope with anxiety, vision, and postural problems as well as exercise during Study From Home from an average of 51% pre-test to 77% during the post-test.

Keywords: *Pandemic Covid-19, anxiety, posture, study from home*

Edukasi Pencegahan Permasalahan Efek Dari *Study From Home* Pada Masa Pandemi Covid-19

Abstrak

Penyebaran virus Corona atau Covid-19 secara global terjadi di seluruh dunia. Infeksi virus tersebut dapat menyebabkan sindrom pernapasan akut ringan hingga parah. Berbagai kebijakan terkait kondisi pandemi dilakukan termasuk pada sistem pembelajaran di instansi pendidikan yaitu *Study From Home* (SFH). Perubahan pola membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik maupun psikologis. Di antara kondisi psikologis yang dialami masyarakat adalah rasa *anxiety* atau kecemasan penularan virus Covid dan tidak siap dengan keadaan yang tiba-tiba berubah. Selain itu dengan kondisi pembelajaran yang dilakukan secara daring (online) juga menimbulkan masalah dengan kesehatan fisik. Belajar di depan layar selama beberapa jam dengan posisi yang cenderung statis dan dilakukan dalam waktu yang lama tentunya menyebabkan keluhan pada mata dan punggung. Hal ini mengakibatkan permasalahan bagi para remaja atau mahasiswa. Metode kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan menggunakan sistem webinar melalui Google Meet dan grup Whatsapp. Aplikasi Whatsapp digunakan untuk mengarahkan peserta mengenai metode yang dilakukan sebelum, saat, dan sesudah kegiatan webinar berlangsung, sedangkan aplikasi Google Meet digunakan untuk pelaksanaan kegiatan webinar. Pemberian edukasi terkait *anxiety* dan kesehatan mata selama masa SFH dan materi terkait postural yang baik dan upaya mengatasi keluhan postural selama SFH. Peserta yang bergabung dalam kegiatan penyuluhan sejumlah 48 orang yang berasal dari beberapa instansi pendidikan dan organisasi remaja. Hasil evaluasi *pre test* dan *post test* menunjukkan peningkatan pengetahuan dan upaya menanggulangi terkait

kecemasan, permasalahan penglihatan, dan postural serta *exercise* saat *Study From Home* dari *pre test* rata-rata 51% menjadi 77% saat *post test*.

Kata kunci: Pandemi Covid-19, kecemasan, postur, *study from home*

1. Pendahuluan

Pada tahun 2019 sampai saat ini terjadi pandemi virus Corona atau Covid-19 secara global di seluruh dunia, dimana virus Coronavirus 2 (SARS CoV-2) tersebut dapat menyebabkan sindrom pernapasan akut ringan hingga parah (Putri & Ramah, 2020). Virus ini merupakan varian jenis virus yang baru dan belum teridentifikasi sebelumnya oleh manusia. Virus ini dapat ditularkan melalui *droplet* atau cairan tubuh saat interaksi. Maka pemerintah mengumumkan untuk melakukan jaga jarak atau *social distancing*, dengan begitu segala aktivitas yang berada di luar rumah dan interaksi sosial harus dibatasi. Kondisi yang datang tiba-tiba ini membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik maupun psikis. Di antara kondisi psikologis yang dialami oleh masyarakat adalah rasa *anxiety* atau kecemasan tentang penularan virus Covid serta tidak siapnya dengan keadaan yang secara tiba-tiba berubah. *Anxiety* ini ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya). Keadaan baru yang harus dilakukan saat pandemi Covid-19 ini salah satunya meliputi proses pembelajaran yang biasanya dilakukan di lingkungan kampus dengan proses tatap muka antara dosen dan mahasiswa di ruang kelas harus berubah dan dilakukan secara daring melalui sistem *study From Home (SFH)* dengan berbagai perangkat *e-learning*.

E-learning adalah proses pembelajaran dengan memanfaatkan teknologi inFormasi dan komunikasi (Irawan & Novianto, 2020). Proses pembelajaran secara SFH dengan menggunakan *e-learning* bagi para mahasiswa menimbulkan beberapa efek. Adapun efek dari proses pembelajaran *online* atau *e-learning* adalah kita harus terus menerus duduk dengan melihat layar hp atau laptop. Hal ini akan mengakibatkan permasalahan postur bagi para remaja atau mahasiswa karena terlalu lama duduk. Serta permasalahan pada kesehatan mata karena seringnya melihat layar *gadget* dan kurangnya bergerak atau melakukan aktifitas fisik.

Masa remaja sendiri adalah masa dimana periode ini adalah periode penting, yang dimana masa periode remaja ini masa adanya usia bermasalah, masa dimana individu mencari identitas diri, dan usia menuju ambang kedewasaan. dikatakan masa remaja apabila seseorang sudah memasuki atau melewati masa pubertas dari dirinya sendiri. Masa remaja dibagi menjadi 2, yaitu masa remaja awal sekitar usia 11/12 sampai 16/17 tahun dan masa remaja akhir yaitu berkisar usia 16/17-18 tahun. Pada masa remaja akhir ini merupakan 90% puncak pembentukan massa tulang, tetapi kepadatan tulang

(*bone density*) akan terus meningkat dan penumpukan mineral pada skeleton akan terus berlangsung pada usia 20 tahun dan mencapai puncak serta berakhir pada usia 30 tahun (Meikawati & Amalia, 2010).

Berdasarkan pemaparan diatas, kami melakukan kegiatan edukasi/penyuluhan guna memberikan edukasi serta menambah pengetahuan kepada para remaja tentang pencegahan *anxiety*/kecemasan terkait kondisi pandemi dan mengedukasi bagaimana cara duduk yang baik dan benar agar tidak terjadi kelelahan atau cidera pada tulang serta menjaga kesehatan mata agar tidak lelah ketika melakukan kegiatan *study from home*. Selain itu juga memberikan contoh-contoh mengenai *exercise* yang bisa dilakukan di rumah saat pembelajaran daring.

2. Literatur Review

2.1. Problematik *Study From Home* pada Remaja

Dikarenakan lamanya berinteraksi menggunakan gadget media pembelajaran lainnya menyebabkan beberapa masalah baik fisik maupun psikologis. Masalah-masalah seperti kemungkinan pola duduk yang tidak tepat, atau belajar dengan posisi bebas seperti dengan tengkurap atau terlentang dan lain-lain, karena tidak *face to face* dan tidak terciptanya suasana ketika pembelajaran luring menyebabkan tingkat kemalasan meningkat sehingga mahasiswa bisa dengan bebas melakukan sesuatu atau gerakan apapun. Posisi yang tidak benar mengakibatkan ketidakbenaran juga saat melihat layar gadget/komputer sehingga tidak hanya timbul masalah pada postur atau tulang tubuh tetapi juga masalah penglihatan pada mata seperti buram dan jarak pandang yang semakin pendek. Kelelahan dan kebosanan akibat dari lamanya *study from home* ini juga sering terjadi karena tidak adanya inovasi kegiatan proses pembelajaran yang baru atau kegiatan proses SFH yang cenderung monoton.

Masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh remaja karena pembelajaran daring adalah kecemasan. Tingkat kecemasan mahasiswa yang terbanyak yaitu kecemasan ringan dengan 79 mahasiswa (41,58%), kecemasan normal dengan 79 mahasiswa (41,58%), dan kecemasan sedang sebanyak 32 mahasiswa (16,84%). Penting untuk terus mengeksplorasi implikasi pandemi pada kesehatan mental mahasiswa, sehingga dapat mencegah, atau setidaknya dikurangi. Diharapkan dapat dilakukannya screening terhadap kesehatan mental mahasiswa secara berkala untuk mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami masalah psikologis (Hasanah *et al.*, 2020).

Anxiety atau kecemasan yang dialami remaja ini juga akan berdampak pada permasalahan yang lain yaitu kurang tidur, insomnia dan kualitas tidur yang buruk. Selain itu, juga menyebabkan kesulitan untuk fokus karena secara tidak sengaja setiap hari terus mendengar berbagai berita tentang Covid-19 dan kebijakan kebijakan baru dari pemerintah secara tiba-tiba kemudian memikirkan cara-cara untuk melindungi diri dari virus tersebut dan terus memikirkan kemungkinan-

kemungkinan negatif kemudian tidak memikirkan hal yang lainnya sehingga sering membuat lupa (Fitria & Ifdil, 2020).

Selain masalah psikologis juga terdapat masalah pada mata dan punggung. Kelelahan mata memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan durasi penggunaan monitor dan tampilan layar monitor. Dengan durasi penggunaan monitor di bawah 4 jam, 30 responden (93.8%) mengalami kelelahan mata. Sedangkan dengan durasi penggunaan monitor diatas 4 jam, 32 responden (71%) mengalami kelelahan mata. Kemudian, Tampilan monitor yang buruk membuat 19 responden (100%) mengalami kelelahan mata. Sementara itu, tampilan monitor yang baik membuat 43 responden (74,1%) mengalami kelelahan mata. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan monitor yang terlalu lama dan tampilan layar monitor yang tidak tepat dapat menyebabkan kelelahan mata (Putri & Mulyono, 2018).

Masalah nyeri punggung bawah juga termasuk dalam masalah yang dirasakan selama *study from home*. Dari 54 responden didapat hasil responden duduk dengan posisi yang sama lebih dari 20-30 menit sebesar 81,5% orang dan responden yang duduk dengan posisi yang berganti-ganti (miring kanan/kiri) lebih dari 20-30 menit sebesar 18,5%, dengan posisi duduk yang dominan adalah duduk dengan punggung lurus dan bahu berada di belakang serta pantat menyentuh belakang kursi sebesar 66,7% dan posisi atau sikap duduk dengan terlalu membungkuk ke depan, tegak tapi kaku, menyalangkan kaki ke kanan dan ke kiri serta posisi tubuh miring kiri atau kanan sebesar 33,3%. Karakteristik nyeri punggung bawah yang dialami dari 54 responden yang terbanyak adalah moderat (nyeri yang sedang) sebanyak 51,9%, mild (kurang nyeri) sebanyak 29,6%, dan none (tidak nyeri) sebanyak 18,5%. Kualitas nyeri punggung bawah pegal sebanyak 40 orang serta rasa panas 4 orang. Berdasarkan penelitian tersebut maka ada hubungan yang bermakna antara lama dan sikap duduk (Wulandari, 2010).

2.2. Solusi Mengatasi Masalah Terkait Kondisi

Untuk mengurangi permasalahan-permasalahan yang timbul akibat diberlakukannya *study from home* dengan upaya pembelajaran *e-learning* solusi yang kami tawarkan adalah dengan mengadakan kegiatan penyuluhan untuk mengedukasi dan menambah pengetahuan tentang pencegahan *anxiety*, cara duduk yang baik dan benar ketika di depan laptop/komputer maupun gadget serta contoh-contoh mengenai *exercise* yang cocok untuk nyeri punggung karena lelah duduk.

Study from home tidak bisa dipisahkan dengan perangkat gadget maupun komputer. Beberapa cara agar tidak salah saat melakukan proses *e-learning* yaitu dengan posisi duduk yang baik dan benar. karena posisi sikap duduk yang salah dan lama waktu duduk akan menyebabkan keluhan nyeri punggung, kesalahan postur tubuh dan kelelahan (Wulandari, 2010). Menurut Meily (2013) prinsip duduk yang benar adalah dengan lutut *fleksi* 90°, *fleksi hip* 90°, *rotasi pelvic* ke belakang 30°, berat badan menumpu pada tulang *tuberositas ischium*, dan bagian atas tulang sacrum

agak horizontal, serta bersandar saat duduk untuk mengurangi tekanan yang berlebihan pada tulang belakang, sesekali setiap 30 menit lakukan peregangan atau merubah posisi duduk dengan berdiri agar tidak lelah. Posisi kepala yang baik dan benar saat duduk adalah dengan tidak *flexion* atau membungkuk pada leher lebih dari 30°, karena jika terlalu menunduk akan menyebabkan keluhan pada leher dan bahu.

Selain dampak-dampak di atas penggunaan gadget maupun komputer secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh pada kondisi mata yaitu dapat menyebabkan kelelahan mata. Menurut Septiansyah (2014) mengurangi resiko kelelahan mata dapat dilakukan dengan beberapa langkah berikut :

a. Melakukan pemeriksaan mata secara rutin

Pengguna gadget harus melakukan pemeriksaan mata untuk mencegah dan mengobati masalah penglihatan pada mata.

b. Menggunakan pencahayaan yang tepat

Cahaya yang kurang atau terlalu terang dapat menyebabkan kelelahan pada mata. Atur posisi saat menggunakan gadget agar jendela berada di samping bukan di depan atau belakang nya dan meminimalkan silau.

c. Sesuaikan tampilan layar *gadget* komputer

- *Brightness*, sesuaikan dengan cahaya sekitar jangan terlalu gelap atau terang. Jika *gadget* tampak seperti sumber cahaya artinya *brightness* terlalu terang dan jika tampak kusam maka *brightness* terlalu gelap
- Ukuran teks dan kontras, Sesuaikan ukuran teks dan kontras warna, *font* jangan terlalu kecil dan terlalu besar, biasanya warna teks hitam pada layar putih adalah kombinasi untuk kenyamanan.
- Temperatur warna, mengurangi temperatur warna tampilan dengan menurunkan jumlah cahaya biru yang dipancarkan oleh *color display* untuk kenyamanan *screeentime* jangka panjang yang lebih baik.

d. Sering berkedip

Dengan berkedip akan membasahi mata sehingga mencegah kekeringan dan iritasi. Setiap 20 menit, berkediplah 10 kali lakukan secara rutin agar mencegah terjadinya kelelahan mata.

e. Latihan mata

Untuk mengurangi risiko kelelahan mata dengan terus-menerus berfokus pada layar monitor adalah dengan berpaling dari komputer setidaknya setiap 20 menit dan menatap sebuah objek yang jauh (setidaknya 20 kaki atau 6 meter) selama 20 detik. Beberapa dokter mata menyebutnya "aturan 20-20-20".

f. Ambil waktu istirahat

Melakukan istirahat selama 15 menit terhadap pemakaian gadget selama dua jam untuk mengurangi resiko kelelahan mata, leher, nyeri punggung dan bahu.

Frekuensi istirahat yang teratur berguna untuk memotong rantai kelelahan sehingga akan menambah kenyamanan bagi pengguna *gadget*.

g. Mengatur tempat

Sesuaikan tempat *gadget* berada dengan kursi pada ketinggian yang tepat. Gunakan *furniture* ergonomis untuk dapat mengatur posisi layar gadget 20-24 inci dari mata. Bagian tengah layar harus sekitar 10 sampai 15 derajat di bawah mata untuk penentuan posisi yang nyaman untuk kepala dan leher. Sebaiknya juga menjaga jarak mata untuk tidak terlalu dekat, berkisar 50 cm-60 cm dari *gadget* agar tidak menyebabkan kelemahan otot siliaris mata sehingga mengganggu otot untuk melihat jauh.

h. Pertimbangkan kacamata khusus komputer

Sebaiknya menggunakan kacamata yang dirancang khusus untuk mengurangi radiasi langsung ke mata. Selain itu, hindari penggunaan lensa kontak pada saat menggunakan *gadget* karena kelelahan mata akan lebih cepat terasa dan mata menjadi tidak nyaman.

Untuk masalah terakit psikologis yang terjadi yaitu kecemasan/anxiety dapat dicegah antara lain dengan cara:

- a. Untuk mengatasi kurang tidur akibat dari *anxiety* dapat dilakukan dengan fokus pada cara-cara untuk meningkatkan kualitas tidur. Hal lain yang dapat dilakukan adalah menjaga kamar tidur tetap sejuk, gelap dan tenang, serta menjauhi *gadget* agar lebih cepat tidur.
- b. Pada masa pandemi ini, cara untuk meningkatkan konsentrasi adalah dengan mengurutkan apa yang mesti dilakukan, misalnya saja membuat jadwal kegiatan sehari-hari agar kegiatan yang dilakukan lebih terjadwal dan lebih runtut, serta jangan lupa juga untuk istirahat yang cukup.
- c. Melakukan kegiatan relaksasi yang baik seperti olahraga yang dapat merelaksasi ingatan. Melakukan permainan yang mengasah kemampuan untuk fokus seperti teka-teki silang, Sudoku, membuat kerajinan tangan, bermain video games, atau bermain alat musik juga dapat membantu untuk mengurangi lupa (Fitria & Ifdil, 2020).

Secara umum guna menjaga kondisi tubuh dan mental, sangat penting untuk melakukan gerakan pada tubuh dan menghindari perilaku sedenter yang monoton. Aktifitas fisik secara terprogram, terstruktur dengan durasi 20-30 menit secara rutin 3 kali seminggu memberikan efek peningkatan produksi endorphen yang keluar dari otak. Penghantaran *neurotransmitter* kimia memberikan perasaan senang sesudah aktivitas fisik, disamping itu juga mengurangi rasa sakit dan stress. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk penyaluran oksigen dan aliran darah otak, sehingga dapat memperbaiki fungsi otak, *neurotransmitter* kimia (*endorfin dan serotonin*) yang mempengaruhi kebugaran fisik dan kesehatan mental agar

meningkat. Dengan edukasi melakukan aktifitas fisik regular terprogram dan terstruktur ini memberikan dampak positif berdasarkan beberapa hasil penelitian lebih kurang 2-3 bulan, hal ini berkaitan dengan proses fisiologis adaptasi tubuh manusia. Akhirnya dengan menambah perasaan hati senang sehingga timbul kepuasan diri dan kesejahteraan pribadi seseorang dapat mengekspresikan diri akhirnya tercapainya kebahagiaan atau dapat dikatakan psikologikal *well being* yang baik (Rusip & Boy, 2020). Program latihan/*exercise* yang dapat dilakukan saat lelah duduk adalah dengan beberapa cara:

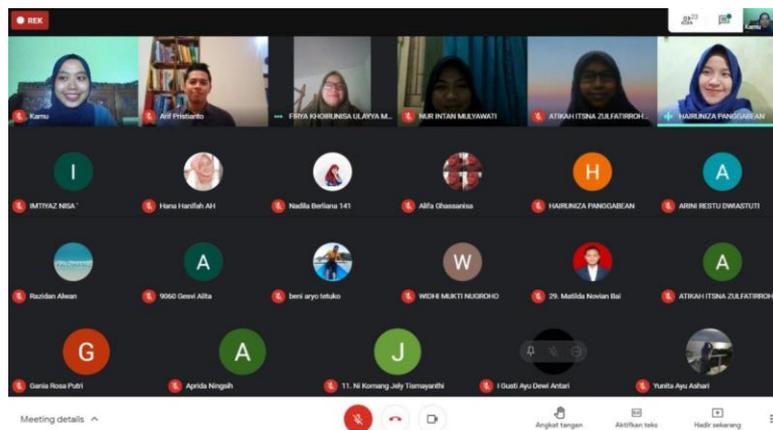
- a. Lakukan peregangan ringan. Sambil duduk, regangkan otot lengan, kaki, leher, dan dada agar tidak kaku.
- b. Leher: Lakukan peregangan leher perlahan-lahan dengan menundukkan kepala dan menengadahkan, memiringkan kepala ke bahu kiri dan bahu kanan, menengok ke kiri dan ke kanan. Gerakan tersebut bisa dilakukan berulang-ulang kapan saja untuk mengurangi ketegangan dan melenturkan otot. Jangan melakukan gerakan memutar kepala berporos pada leher sebab bisa merusak sendi leher.
- c. Bahu: Putarlah bahu ke depan lalu ke belakang lebih kurang 10 kali untuk merilekskan otot bahu.
- d. Lengan dan bahu: Cara tepat untuk meregangkan otot lengan dan bahu adalah dengan memegang pinggiran meja dengan posisi telapak tangan menjauhi tubuh selebar bahu. Arahkan telapak tangan ke atas lalu condongkan tubuh ke depan. sambil menarik bahu ke depan. Majukan lagi tubuh Anda agar bahu dan siku semakin dekat dengan meja.
- e. Pergelangan tangan: Putarlah pergelangan tangan setiap satu jam atau lebih. Putar searah jarum jam 10 kali lalu putar ke arah sebaliknya 10 kali. Bagi mereka yang banyak mengetik, gerakan ini memperkecil kemungkinan terjadinya sindrom lorong karpal.
- f. Pergelangan kaki: Putarlah pergelangan kaki secara rutin. Sama seperti gerakan pergelangan tangan, putarlah pergelangan kaki searah jarum jam 3 kali lalu putar ke arah sebaliknya 3 kali. Gerakan ini bermanfaat meningkatkan sirkulasi darah dan mencegah rasa seperti ditusuk-tusuk karena sirkulasi darah terhambat yang biasa disebut “kesemutan”.

3. Metode

Tema kegiatan edukasi/penyuluhan secara daring ini adalah “Pencegahan Permasalahan Efek dari *Study from home* pada Masa Pandemi Covid-19” yang dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2020 pada pukul 09.00 WIB dengan sasaran remaja sekolah dan kuliah. Peserta yang bergabung di webinar ini sejumlah 48 orang yang berasal dari beberapa instansi yaitu berasal dari remaja Karang Taruna Beran,

akademika UMS, UIN Surakarta, Universitas Dhyana Pura (Bali), Stikes Baiturrahim Jambi, UPN Veteran Jakarta, Poltekkes Kemenkes Surakarta, serta SMA 1 Sukoharjo.

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan secara daring dengan metode online via aplikasi WhatsApp dan *Google Meet*. Aplikasi WhatsApp digunakan untuk mengarahkan para peserta mengenai metode yang dilakukan sebelum, saat dan sesudah kegiatan penyuluhan berlangsung. Aplikasi *Google Meet* digunakan untuk pelaksanaan kegiatan pemberian materi edukasi tentang problematik terkait *anxiety* dan kesehatan mata selama masa SFH dan materi terkait postural yang baik dan upaya mengatasi keluhan postural selama SFH.

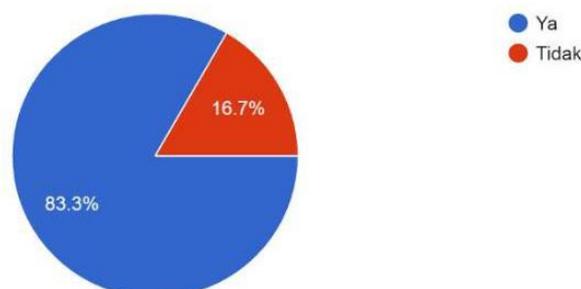


Gambar 1. Kegiatan penyuluhan Secara Daring

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan ini adalah pemahaman yang meningkat dari peserta terkait problematic dan upaya pencegahan keluhan pada masa SFH. Hasil survei (*pre test*) yang kami lakukan melalui *google form* terlihat bahwa hampir 85% responden merasakan mata lelah setelah melakukan *study from home*. Menurut Putri & Mulyono (2018) durasi penggunaan monitor yang terlalu lama dan tampilan layar monitor atau *gadget* yang tidak sesuai dapat menyebabkan kelelahan mata.

Apakah anda merassakan mata lelah setelah school from home ?
48 responses

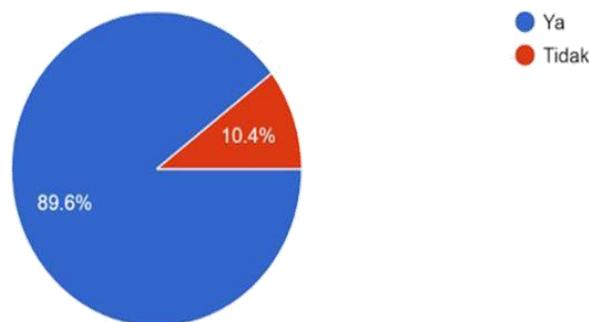


Gambar 2. Hasil Survei Kelelahan Mata pada Peserta

Untuk keluhan terkait muskuloskeletal yaitu pegal ataupun nyeri pada otot punggung juga dilakukan survey. Dari hasil tersebut, hampir 90% responden mengalami keluhan pada area punggung berupa pegal-pegal atau rasa tidak nyaman pada otot. Hal ini juga disebabkan karena lamanya kegiatan pembelajaran disertai kesalahan postur duduk serta jarang dilakukannya latihan fisik/*exercise* selama masa *Study from home*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Wulandari (2010) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara lama duduk dengan sikap/postur duduk yang dapat menyebabkan permasalahan muskuloskeletal pada area punggung.

Apakah anda merasakan pegal di area punggung ketika school from home?

48 responses



Gambar 3. Hasil Survei Peserta yang Mengalami Pegal di Area Punggung

Dari survei tersebut kami menyimpulkan bahwa rata-rata pendaftar duduk hingga berjam-jam ketika *study from home* dan jarang melakukan *exercise* sehingga terjadi keluhan di area punggung dan mata. Melihat hal itu kami memberikan webinar yang berisi materi tentang problematik terkait *anxiety*, kesehatan mata serta postur duduk yang dilengkapi dengan contoh *exercise* yang dapat dilakukan di rumah.

Menurut penelitian Effendy (2016) *Pre test* dan *post test* dilakukan untuk mengetahui apakah semua materi yang disampaikan sudah dapat dikuasai oleh peserta, serta *pre test* dan *post test* dapat dijadikan sebagai pengatur kemajuan belajar. Hasil Evaluasi *pre test* dan *post test* menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang *Anxiety*, permasalahan mata dan postur serta *exercise* saat *Study From Home*. Dari grafik *pre test* jika diambil rata-rata terdapat 51% yang hanya mampu menjawab, meningkat menjadi 77% pada saat *post test*. Dalam *post test* tersebut juga berisi evaluasi, saran kritik dan pesan kesan dari para peserta penyuluhan mayoritas mengatakan bahwa webinar ini sudah bagus dan bermanfaat tetapi terdapat juga evaluasi dari para peserta diantaranya adalah: Cukup bagus dalam penyampaian materi dan dimengerti, lebih diperbanyak lagi dan ditambah narasumbernya, materi tersampaikan dengan baik, materi bisa diterima dan dipahami dengan baik, materi penyuluhan disertai jurnal yang terkait namun durasinya kurang lama untuk pemaparan materi terkait postural.

5. Kesimpulan

Keadaan baru yang harus dilakukan saat pandemi Covid-19 ini salah satunya meliputi proses pembelajaran yang biasanya dilakukan di lingkungan sekolah/kampus dengan proses tatap muka antara pengajar dan yang siswa di ruang kelas harus berubah dan dilakukan secara daring melalui system SFH. Kondisi yang datang tiba-tiba ini membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik maupun psikis. Maka, berdasarkan kegiatan yang kami buat yang dilaksanakan pada 20 Desember 2020 yang diikuti oleh 48 peserta dari sekolah menengah atas, karang taruna, dan mahasiswa dengan antusias yang cukup tinggi.. *Follow up* kegiatan ini dengan cara memberikan kuesioner kepada peserta. Melalui kegiatan yang dilakukan ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi semua kalangan pelajar, mahasiswa, maupun masyarakat umum. Tentunya hasil kegiatan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna mencegah dampak buruk dari aktifitas yang monoton dan statis dalam keadaan serba online.

Referensi

1. Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
2. Hasanah, Uswatun, Ludiana, Immawati, and Livana PH. 2020. "Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(3):299–306.
3. Hidayani, N. P. (2020). Hubungan Antara Lama Penggunaan, Jarak Pandang dan Posisi Tubuh Saat Menggunakan Gadget Dengan Ketajaman Penglihatan Pada Anak Kelas dan 6 di SD Citra Bangsa Kupang. *CHMK Applied Scientific Journal*, 3(1), 27-34.
4. Irawan D, & Novianto Z (2020). Perancangan *E-Learning* Pada SMA 1 Kota Lubuklinggau Menggunakan Framework Codeigniter (CI). *Jurnal Digital Teknologi Informasi*, 3(2), 53-60.
5. Meikawati, W., & Amalia, R. (2010, January). Hubungan kebiasaan minum susu dan olahraga dengan kepadatan tulang remaja (studi di SMAN 3 Semarang). In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional* (Vol. 2, No. 1).
6. Meily, K. (2014). Ergonomi Tempat Duduk (SEATING), tersedia on line di <http://eprints.upnjatim.ac.id/id/eprint/4201>, diakses pada 19 Desember 2020.
7. Putri, D. W., & Mulyono, M. (2018). Hubungan Jarak Monitor, Durasi Penggunaan Komputer, Tampilan Layar Monitor, Dan Pencahayaan Dengan Keluhan Kelelahan Mata. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v7i1.2018.1-10>
8. Putri, N. W., & Rahmah, S. P. (2020). Edukasi Kesehatan untuk Isolasi Mandiri dalam Upaya Penanganan COVID-19 di Kanagarian Koto Baru, Kabupaten Solok. *Jurnal Abdidas*, 1(6), 547-553.
9. Rusip, G., & Boy, E. (2020). Edukasi Olahraga Di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 152. <https://doi.org/10.30596/jih.v1i2.5035>
10. Septiansyah, R. (2014). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Mata pada Pengguna Komputer di PT Duta Astakona.
11. Sur, W. A. A., Hasanah, M., & Mustofa, M. R. (2020). Analisis Motivasi Belajar Mahasiswa dengan Sistem Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Equation: Teori dan Penelitian Pendidikan Matematika*, 3(2), 40-54.

12. Wulandari, Irine Dwitasari. 2010. "Hubungan Lama Duduk Dan Sikap Duduk Perkuliahan Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surakarta." *Jurnal Pena* 19(1):29-3.