

# **A STORY FROM SURVIVORS**



**Dr. Ir. Suciana Wijirahayu, M.Pd. and Team**



Penerbit :  
Yudha English Gallery

## A STORY FROM SURVIVORS

Writer : Dr. Ir. Suciana Wijirahayu, M.Pd.  
and Team

Editor : Neti Hartati, M.Pd.

Cover designer: Suciana Wijirahayu

Hak cipta dilindungi undang-undang.  
Dilarang memperbanyak *ebook* ini  
sebagian atau seluruhnya dalam bentuk  
apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit.

Edisi Pertama, Maret 2023

Penerbit :  
Yudha English Gallery  
Jalan Karanganyar Blok D no 9 Komplek  
Untan  
Pontianak – West Kalimantan Indonesia,  
78124

QRBN 62-1864-6650-101

**Dr. Ir. Suciana Wijirahayu, M.Pd. and Team**

## **A STORY FROM SURVIVORS**



# Kata Pengantar

Kami panjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas nikmat yang diberikan kepada kita. Shalawat dan salam kita sampaikan ke junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah dengan rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan *e-book* yang berjudul "*A Story from Survivors*".

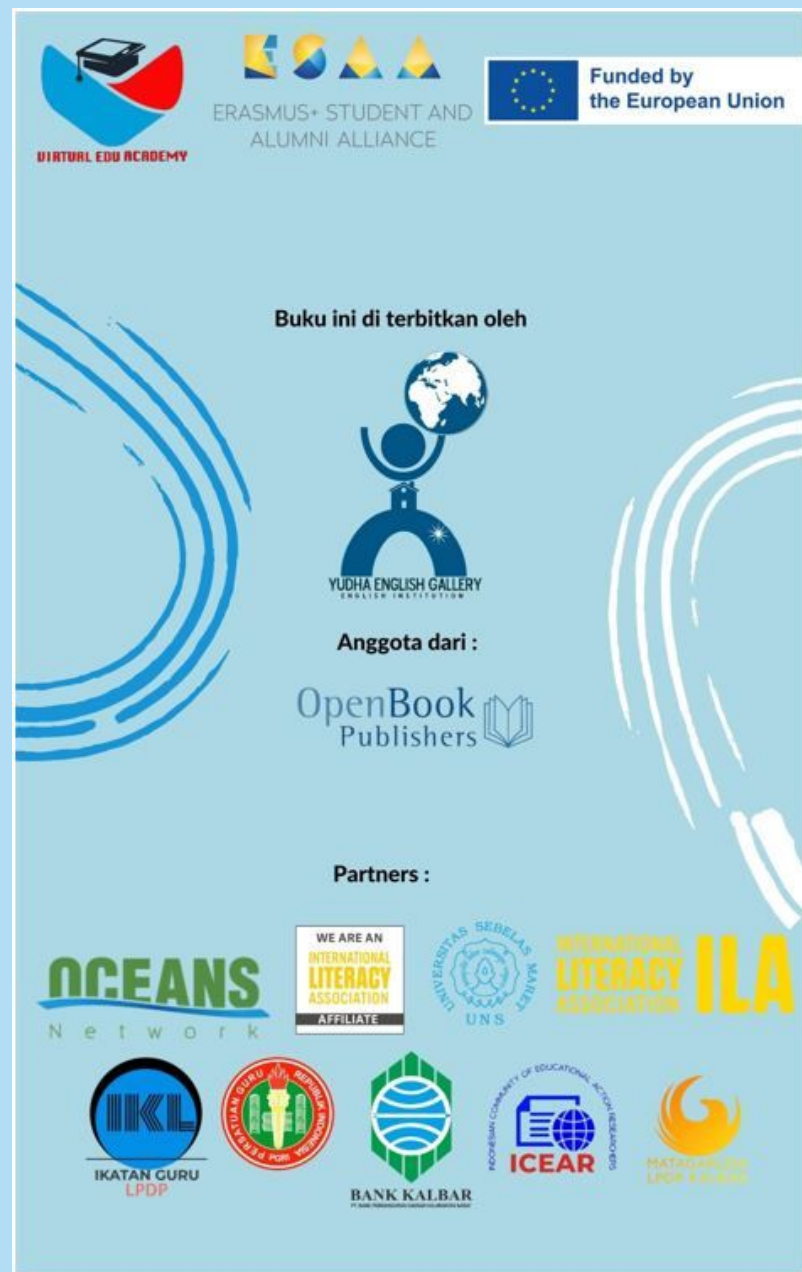
*E-book A Story from Survivors* ini merupakan pengalaman dari keluarga, kolega, dan mahasiswa penyintas COVID-19.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan *e-book* ini tidak terlepas dari dorongan, bimbingan dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan hati yang paling dalam, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya walaupun sudah berusaha seoptimal mungkin namun masih terdapat banyak kekurangan, mohon dimaafkan. Semoga dapat memotivasi penulis dan pembaca untuk menulis *e-book* berikutnya dengan lebih baik lagi.

Tangerang, Maret 2023

Suciana Wijirahayu





**Ony Linda M.Kes**  
**Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan**  
**UHAMKA**

## Kata Sambutan

Selamat atas terbitnya buku ini, semoga menjadi pelajaran dan kenangan bagi pembaca dan penyintas c-19. Buah kesabaran dalam menghadapi musibah yang Allah titipkan kepada tiap hamba-Nya, insyaaAllah akan berbalas ampunan, Rahmat, dan petunjuk dari Rabbnya, sebagaimana janji Allah dalam q.s. Al-Baqarah: 15-157

Jakarta 3 Maret 2022



# Table of Contents

## Introduction

**Chapter One** Volunteer Humanitarian Action of Covid-19 (Aksi Kemanusiaan Relawan Covid-19) 01

**Chapter Two** A Story from a Scholar 10

**Chapter Three** The Wisdom of Pain (Hikmah Sakit) 47

**Chapter Four** A Valuable Moment during Covid-19 72

**Chapter Five** Family Journey during Covid-19 79

**Chapter Six** Family Moment during Covid-19 90

**Chapter Seven** Support dari Cucu Milenial 124

**Chapter Eight** One Year ago 143

# AKSI KEMANUSIAAN RELAWAN COVID-19



# Chapter One

## Volunteer Humanitarian Action of Covid-19





Aksi kemanusiaan relawan COVID-19 UHAMKA di lapangan pada 18 April 2020. Sebagai salah satu Agen penggerak, penulis yang juga dosen Uhamka menyalurkan dana kepada para dhuafa dan menjadi agen penggerak untuk kegiatan sosialisasi dan penanggulangan COVID-19 di setiap komunitas. Dengan kondisi pada saat itu, maka peran dosen menjadi penting untuk mengedukasi masyarakat sehingga potensi menyebarnya virus di komunitasnya semakin menurun.

Bersama 200 Tim Pengabdian Masyarakat Uhamka, dibentuk Tim Payung sehingga kegiatan ini bisa berlangsung secara efektif dan akuntabel. Survey dan penggalangan dana serta pelaksanaan Aksi kemanusiaan dan pengembangan literasi religi dilaksanakan oleh Tim.

Kondisi cluster merupakan komunitas dimana ada warga PDP Covid-19 dan telah menjadi korban di bulan Maret 2020. Sampai 14 April 2020 aksi sigap warga membantu keluarga korban untuk karantina tetap di rumah telah dilaksanakan. Penyediaan hand sanitizer, tempat cuci tangan dan sabun di gerbang Cluster Tanjung telah dilaksanakan.

Sinergi relawan Covid-19 UHAMKA dengan warga bertujuan lebih menguatkan komunitas untuk "Tetap Sehat di Rumah Saja" dengan membantu menyalurkan bahan pokok kebutuhan warga sekitar lokasi Mitra yang terdampak karantina wilayah. Penggalangan dana untuk kelanjutan sanitasi dan peningkatan imunitas warga Tanjung dan sekitarnya selama masa PSBB merupakan langkah selanjutnya.



Sinergi relawan Covid-19 UHAMKA dengan warga dalam Aksi kemanusiaan pada April 2020

(Wijirahayu, S. &, Syarif, S., 2020)



## CONTACT TRACING

Abu Rizal Hakim	1805015017
Dian Safitri Khairani	1805015137
Fitriyani Tasya Atmadja	1805015170
Herlina	1805015267
Farrelito Ardha Putra	1805015287

GROUP 5  
ENGLISH 3 – 7A



# Modal Minimalis Membawa Berkah Dimasa Pandemi (Wijirahayu, S., Kamayani M., Syarif, S, 2020)

## Manfaatkan Platform Digital

- Media sosial
  - Buat foto produk semenarik mungkin
  - Gunakan konten yang engaging sehingga tidak melaka jalan tapi juga bermanfaat bagi follower
  - Sering post feed/story mengenai proses produksi, pengemasan, pengiriman, testimoni
  - Semakin banyak posting semakin tinggi tingkat engaging dan akan menarik minat follower untuk membeli
  - Pakai fitur promosi berbayar dan juga giveaway
- Marketplace
  - Gunakan sebagai media alternatif setelah berhasil berjualan via media sosial. Karena rata-rata yang mau menggunakan marketplace sudah punya kepercayaan terhadap seller (langganan)



## A Traditional Beverage From Jakarta

Group one :

1. Yasmin [Izzaturahmah Mumtazah](#) (2005025149)
2. [Anisa Diah Roselawati](#) (2005025145)
3. [Vinca Saraswati](#) (2005025170)
4. Muhammad [Daffa Herdiana](#) (2005025179)

## Instagram



A title slide with a black background and colorful, wavy borders in teal, pink, and orange. The text "Herd Immunity and COVID-19 in Indonesia" is written in a pink, rounded font. To the right is a yellow pencil with a red eraser and a smiling face. To the left is a blue book with a smiling face. Below the title, the author's name "WAHDAH NUR ALIFIA" and ID "2005025210" are listed, followed by "3 F". A circular logo of Universitas Muhammadiyah is on the right side.

Herd Immunity  
and COVID-19  
in Indonesia

WAHDAH NUR ALIFIA  
2005025210  
3 F

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
PADJARAN

# Chapter Two





## **A note from a Scholar**



## Unexpected Guess

Duaribu Duapuluh adalah tahun yang nano – nano untuk saya, karena berbagai rasa ada di tahun 2020. Mulai dari rasa Bahagia, sedih, takut, cemas, hampir ada semua di tahun tersebut.

Tahun yang berbeda dari tahun – tahun sebelumnya, tahun yang merubah segalanya secara tiba - tiba. Tahun 2020 adalah tahun yang mengagetkan kita semua, ya bagaimana tidak? Kita kedatangan tamu yang tidak di undang hahaha, yaitu corona.

Ilmi lasha



Virus corona yang pertama kali diidentifikasi di Cina pada tanggal 31 Desember yang di namainya dengan COVID – 19 dan presiden Jokowi Widodo mengumumkan kasus COVID – 19 pertama kalinya pada tanggal 2 Maret 2020 di Indonesia yakni ada 2 orang perempuan yang terjangkit virus corona.



Sejak saat itu banyak sekali perubahan yang terjadi mulai dari kerja dari rumah , belajar dirumah sampai beberapa usaha harus terpaksa ditutup guna untuk memutus tali rantai COVID – 19.

Hari terus berjalan kasus COVID – 19 terus meningkat sampai akhirnya pemerintah menerapkan PSBB dan seiring berjalannya waktu kasus COVID – 19 mulai melanda



Setiap memasuki bulan baru saya menyebutnya sebagai harapan baru, harapan baru untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan pastinya harapan untuk dunia agar kita semua selalu diberikan Kesehatan.

Saya adalah seseorang yang sering mengalami cemas dan panik berlebihan jika ada sesuatu yang terjadi pada diri saya atau lingkungan sekitar, termasuk COVID-19 ini.

Saya sangat cemas jika bagaimana tiba-tiba COVID-19 ini menghampiri saya dan keluarga saya.





Saya tinggal bersama orang tua dan 1 kakak laki-laki yang saat itu sedang bekerja di salah satu perusahaan, bapak saya memiliki usaha dirumah dan ibu saya seorang ibu rumah tangga.

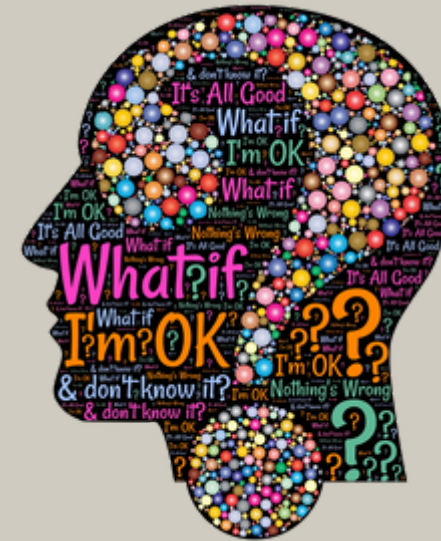
Jadi saat itu yang sangat kita khawatirkan adalah kakak saya, karena dia yang sering berada di luar rumah untuk bekerja.

Hal yang kita lakukan sama seperti anjuran dari pemerintah untuk selalu menggunakan masker dan mencuci tangan, serta makan vitamin yang cukup.



Saya adalah orang yang cukup sangat bawel untuk selalu mengingatkan keluarga agar selalu menerapkan prokes dimanapun itu, karena hanya itu yang bisa kita lakukan.

Kasus COVID-19 terus bertambah di setiap harinya dan di pengujung tahun 2020 hal yang tidak disangka menghampiri saya dan keluarga, kami positif COVID-19.





Dalam 3 hari itu kondisi badan saya naik turun, kadang merasakan baik dan kadang juga merasakan tidak enak.

Hari ke 4 penciuman saya mulai hilang, saya tidak bisa mencium bau parfum yang sangat tajam, minyak kayu putih, hand sanitizer, sabun, dll.

Saat itu saya baru menyadari bahwa saya terkena COVID-19 dan saat itu saya langsung berbicara ke orang tua tentang penciuman saya yang saat itu sedang hilang, tidak lama kemudian saya mendapati kabar bahwa ternyata teman kantor kakak saya terkena COVID-19 huft.



Kakak saya langsung melakukan swab PCR dan hasilnya positif, saya tidak tahu apakah ini bermula dari teman kantor kakak saya atau dari mana, menduga–duga tertularnya darimana bukanlah hal yang penting bagi saya, saat itu yang terpenting bagi saya adalah orang tua sehat.

Saat itu kakak saya memutuskan untuk isoman di salah satu hotel yang telah disediakan oleh kantornya, sedangkan saya dan orang tua baru ingin melakukan SWAB PCR pada esok harinya.



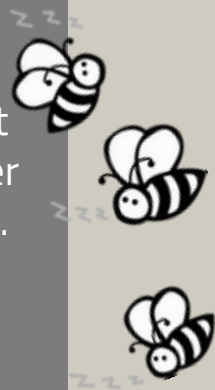
Malam sebelum melakukan SWAB PCR kami semua pasrah dengan hasilnya nanti, namun harapan saya masih tinggi bahwa orang tua saya negative karena kondisi orang tua saya saat itu tidak ada gejala yang menunjukkan tertularnya COVID–19.

Kami melakukan swab di salah satu lab yang berada di Depok, dan hasilnya keluar selama 3 hari. Selama 3 hari kedepan kami sudah melakukan isoman dan saya sudah memisahkan diri dengan keluarga karena mengingat gejala yang paling terlihat ada pada diri saya, dan kami menggunakan masker selama berada di dalam rumah.



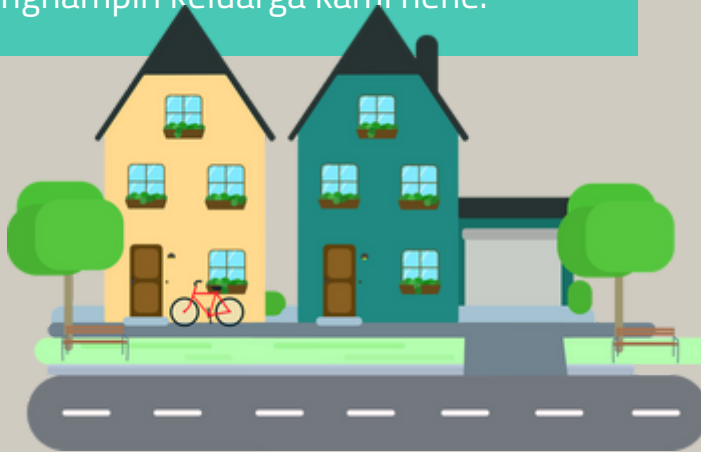


Ohya kami tidak lupa untuk lapor ketua RT, puskesmas terdekat dan tetangga sekitar mengenai kondisi yang sedang kami alami, respond tetangga dan ketua RT saya sangat di luar dugaan mereka semua bener bener memiliki hati yang luar biasa. Kebaikan yang dilakukan oleh tetangga saya kepada kami sekeluarga benar-benar menjadi penghibur kami dikala sedih, setiap hari pagi, siang, sore mereka selalu mengirimkan makanan dan menanyakan apa yang sedang kami butuhkan.





Tiga hari sudah kami melakukan isoman dirumah tanpa tahu hasilnya siapa yang negative dan juga siapa yang positive, pagi itu hasil dikirimkan ke WA bapak saya dan perasaan kami saat itu tegang huft saat itu kami semua belum bisa menerima apa yang sedang terjadi kepada kami karena ini terjadi sangat cepat dan tidak pernah terlintas dalam pikiran kami bahwa virus ini akan menghampiri keluarga kami hehe.



Ternyata hasilnya kami semua positive dan saya sangat kaget karena sampai hari itu orang tua saya tidak ada gejala yang menunjukkan COVID, kami semua mencoba menerimanya dan semangat untuk sembuh agar bisa kumpul bersama.



Kembali. 3 hari setelah hasil Lab keluar kami melakukan isoman dirumah dengan makan – makanan bergizi, olahraga di lapangan rumah, jemur, minum vitamin, dll. Setelah beberapa hari dirumah ayah saya memberi usulan bagaimana agar kita isoman di Wisma Atlet karena takut ada penularan terbaru lagi dari lingkungan sekitar kami, saya dan Ibu setuju dengan usulan Ayah lalu kami langsung mengkomunikasikan ke puskesmas terdekat agar mendapat rujukan ke Wisma Atlet.

Saat itu COVID – 19 sedang tinggi jadi kami tidak terlalu mudah untuk mendapatkan kamar di Wisma Atlet, kami harus menunggu 3 hari untuk mendapat kepastian dari puskesmas mengenai kapan keberangkatan kami ke Wisma Atlet.



Selama dirumah kondisi saya masih belum ada kemajuan, namun penciuman perlahan mulai Kembali walaupun belum 100%, hal yang saya lakukan setiap malam adalah uap dengan minyak kayu putih dengan cara taruh air panas di wadah/ baskom, lalu teteskan minyak kayu putih kedalam wadah dengan beberapa tetes, setelah itu hirup.

Setelah 3 hari kami melakukan isolasi mandiri akhirnya kami mendapat kabar dari pihak puskesmas untuk datang dan membawa perlengkapan- perlengkapan yang akan dibawa ke Wisma Atlet, saat itu ibu saya mulai mengalami demam disertai badan linu.



Tiba di puskesmas kami dikumpulkan bersama pasien COVID lainnya untuk menunggu keberangkatan menuju Wisma Atlet, kami berangkat dari puskesmas dengan menggunakan bus sekolah.

Waktu keberangkatan tiba dan suster memanggil nama kami satu persatu untuk dipisahkan antara bus pasien yang bergejala dan tidak bergejala, saya dan orang tua masuk dalam golongan yang bergejala.





Kami tiba di Wisma Atlet pukul 6 sore, huft saat itu rasanya masih benar–benar tidak menyangka menjadi salah satu pasien Wisma Atlet yang terkena COVID-19 dan keadaan disana sangat ramai.

Sesampainya disana kami tidak langsung masuk kamar namun kami harus menunggu Kembali untuk melakukan pemeriksaan tensi, cek darah, rekam jantung dan juga rontgen paru–paru(dilakukan pada keesokan harinya) . Saya dan keluarga masuk kamar pukul 2 pagi dan langsung istirahat karena saat itu sangat capek sekali.

Kondisi kamar yang saya dapatkan cukup baik dengan 2 kamar tidur, 1 kamar mandi, disertai dapur kecil yang bisa dijadikan tempat untuk menjemur pakaian. 10 hari saya dan keluarga melakukan isolasi di Wisma Atlet, saya akan menceritakan sedikit kegiatan apa saja yang kami lakukan selama 10 hari mulai dari bangun tidur sampai tidur Kembali.



Sebelum makan pagi kami diberikan snack yang setiap harinya menunya berbeda-beda, setelah itu makan pagi tentunya dengan menu yang berbeda-beda juga di setiap harinya. Saya dan keluarga biasa melakukan olahraga pukul 8–10 pagi, olahraga kami cukup ringan hanya memutar Wisma Atlet lalu berjemur bersama pasien-pasien lainnya dan ketika kami berolahraga suasananya cukup menyenangkan dengan semangat yang dimiliki teman-teman untuk bisa sembuh dari COVID-19.



35

Setelah itu saya dan keluarga balik ke kamar untuk bersih-bersih dan beristirahat, jam 12 siang kami mendapat makan siang dan obat. Kegiatan saya disana hanya beristirahat dan tetap mengerjakan tugas – tugas kuliah.

Pada sore harinya kami turun lagi kebawah untuk berolahraga seperti pada pagi hari. Pukul 6 sore kami mendapat makan malam yang cukup nikmat dengan menu yang berbeda-beda di setiap harinya.



36

Di hari ke 5 kami mendapat kabar yang kurang menyenangkan bahwa ternyata sodara dan tetangga yang tinggal di dekat rumah kami terkena COVID-19 dan sodara kami memutuskan untuk ikut isolasi disini, total yang terkena COVID-19 di lingkungan kami 3 keluarga tepatnya 12 orang.



Dari 1 menjadi 12 ini sangatlah membuktikan bahwa virus ini bukanlah virus yang biasa, jadi mari sama sama kita patuhi protocol yang telah ditetapkan dengan selalu menggunakan masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak.

Hari ke 8 kami melakukan SWAB Tes dengan penuh harap hasilnya akan negative, keesokan harinya saat diumumkan ternyata hasilnya masih positif namun ibu saya sudah negative dan ayah saya masih menunggu hasilnya.



Walaupun hasil saya masih positif tetapi saya sudah diizinkan untuk pulang kerumah, kenapa saya sudah diizinkan pulang kerumah? Karena saya sudah tidak ada keluhan dan CT saya sudah diatas 30 yang dimana artinya tinggal masa penyembuhan, jadi saya dan ibu memutuskan untuk pulang kerumah pada hari esoknya sedangkan ayah saya masih menunggu hasil tes SWAB nya.

Keesokan harinya saat sedang diperjalanan menuju pulang hati saya merasa sedih melihat masih banyak orang yang tidak menggunakan masker di luar rumah/ di jalan-jalan, saya teringat bagaimana lemasnya badan saya saat terkena COVID-19 dan melihat para nakes yang kelelahan namun mereka tetap semangat merawat kami.





Sesampainya dirumah saya dan Ibu masih terus menggunakan masker, masih dirumah aja, dan masih menjaga jarak walaupun diantara kami sudah tidak menulari. Beberapa hari kemudian ayah dan kakak saya pulang kerumah, ayah saya sudah berstatus negative dan kaka saya masih berstatus positif seperti saya tetapi sudah tidak menularkan. Kegiatan yang kami lakukan selama dirumah sama seperti ketika di Wisma Atlet yaitu, olahraga, berjemur, istirahat yang cukup, makan–makanan yang bergizi dan juga selalu berfikir positif.

41

10 hari setelah dirumah saya dan kakak memutuskan untuk SWAB Kembali walaupun sebenarnya untuk tidak SWAB lagi tidak papa, tetapi saya ingin lebih memastikan bahwa saya sudah benar–benar negative. Saat hasilnya keluar saya merasa sedih karena hasilnya masih positif, sedangkan kakak saya sudah negative .

Saat itu saya benar–benar merasa bingung kenapa hasilnya masih positif, tetapi ini tidak membuat saya patah semangat untuk terus berdoa agar selalu diberi Kesehatan.



Maintain Immunity By Consuming  
Nutritious Food

InShOe

42



Beberapa hari kemudian saya mencoba swab lagi dan alhamdulillah hasilnya negative, perasaan saya saat itu benar-benar senang dan juga bersyukur dengan apa yang telah terjadi pada saya dan keluarga.



43

COVID-19 ini mengingatkan kami untuk selalu menjaga Kesehatan dan bersyukur atas apa yang telah ALLAH berikan, banyak sekali orang yang peduli untuk menolong kami ketika kami membutuhkan, bahkan saat kami tidak lagi membutuhkan mereka selalu bertanya "apa yang dibutuhkan hari ini?" "mau makan apa hari ini?" "apa keluhannya hari ini?" saya ingin mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada teman-teman yang telah baik kepada kami dan selalu memberikan semangat kepada kami dalam menghadapi ini semua.



44

Menurut saya pelajaran yang bisa diambil dalam hal ini adalah untuk tidak telalu takut akan suatu hal karena semua sudah ada yang ngatur dan semua akan indah pada waktunya.

Semangat untuk kita semua dan jangan lupa untuk selalu menggunakan masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak.



# Chapter Three

## The Wisdom of Pain







## HIKMAH SAKIT

Nama saya Emilia Roza, saat ini menjadi salah satu dosen di Program studi Teknik Elektro Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Prof. DR HAMKA.

Mengikuti aturan pemerintah maka proses belajar mengajar di UHAMKA diberlakukan secara on line.

Sebagai warga negara yang baik saya harus mengikuti setiap aturan yang sudah ditetapkan pemerintah dan juga institusi tempat saya bekerja, melakukan pengajaran secara on line dan meminimalkan untuk keluar rumah kecuali untuk hal-hal yang penting.

tetapi takdir Allah tidak bisa dihindari walaupun sudah menerapkan semua protocol kesehatan, pada bulan juli 2021 saya tertular virus covid 19.





Yang pertam saya lakukan adalah menerima penyakit ini sebagai takdir Allah dan menyakini bahwa dengan sakit ini Allah ingin memberikan saya banyak kasih sayang-Nya.

Karena bagi umat Islam:

1. Sakit menghindari kita dari siksa api neraka.  
Rasulullah SAW bersabda "Sakit demam itu menjauhkan setiap orang mukmin dan api neraka."  
(HR al-Bazzar)

2. Sakit bisa menjadi penghapus dosa bagi kita.

Rasulullah SAW dalam hadis riwayat Muslim, "Tidaklah menimpa seorang mukmin rasa sakit yang terus menerus, kepayahan, penyakit, dan juga kesedihan, bahkan sampai kesusahan yang menyusahkannya, melainkan akan dihapuskan dengannya dosa-dosanya."



Sakit bisa menjadi sumber kebaikan bagi seseorang jika dia bersabar.

Rasulullah Saw bersabda: "Sungguh semua urusannya merupakan kebaikan, dan hal ini tidak terjadi kecuali bagi orang mukmin."

Jika ia mendapat kegembiraan, maka dia bersyukur dan itu merupakan kebaikan baginya, dan jika mendapat kesusahan, maka dia bersabar dan ini merupakan kebaikan baginya." (HR Muslim)

Sakit bisa membuat kita kembali mengingat Allah. Allah SWT telah berfirman: "Dan sesungguhnya kami telah mengutus (para Rasul) kepada umat-umat sebelummu, kemudian Kami siksa mereka dengan (menimpakan) kesengsaraan dan kemelaratan supaya mereka memohon (kepada Allah) dengan tunduk merendahkan diri." (QS al-An'am: 42)



Sakit bisa membuat kita lebih optimis untuk bertahan hidup. Salah satu moral yang harus dimiliki oleh seorang mukmin ialah tidak boleh menyerah dengan sakitnya. Dia harus berusaha untuk sembuh dari penyakitnya, dia pun harus optimis dengan dirinya sampai Allah mengatakannya untuk berhenti.

Selanjutnya saya melakukan isolasi mandiri beserta keluarga sesuai dengan yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan melalui media. Selain mengikuti anjuran secara medis, saya berusaha menyikapi musibah yang sedang terjadi dengan meningkatkan hal berikut ini:



57

### 1. Tawakkal kepada Allah

Allah berfirman:

“Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah; dan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (QS. At-Taghabun: 11)


58

## 2. Merutinkan dzikir pagi dan petang

Dari 'Utsman bin 'Affan radhiyallahu 'anhu, ia berkata, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Tidaklah seorang hamba mengucapkan setiap pagi dari setiap harinya dan setiap petang dari setiap malamnya kalimat:

Bismillahilladzi Laa Yadhuru Ma'asmihi Syai-Un Fil Ardhi Wa Laa Fis Samaa' Wa Huwas Samii'ul 'Aliim sebanyak tiga kali, maka tidak akan ada apa pun yang membahayakannya." (HR. Abu Daud dan Tirmidzi)



A decorative floral wreath with green leaves and small white and purple flowers, arching over the text boxes.

3. Menjaga aturan Allah  
Kita harus ingat apabila kita menjaga aturan Allah, memperhatikan perintah dan menjauhi larangan-Nya, pastilah Allah akan menjaga kita pula. Dalam nasihat Rasulullah kepada Ibnu 'Abbas disebutkan: "Jagalah Allah, niscaya Allah akan menjagamu." (HR. Tirmidzi, Ahmad, dan Al-Hakim)

4. Mengingat keadaan seorang mukmin antara bersyukur dan bersabar  
Dari Shuhaib ia berkata, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Sungguh menakjubkan keadaan seorang mukmin. Seluruhnya urusannya itu baik. Ini tidaklah didapati kecuali pada seorang mukmin. Jika mendapatkan kesenangan, maka ia bersyukur. Itu baik baginya. Jika mendapatkan kesusahan, maka ia bersabar. Itu pun baik baginya." (HR. Muslim).



Melakukan ikhtiar dan sebab  
Seorang muslim hendaknya  
melakukan sebab dan berbagai  
upaya untuk menanggulangi  
wabah dan musibah Covid-19  
ini, baik sebab secara fisik (sebab  
kauni) maupun sebab secara  
syar'i (non fisik).

Diantara upaya melakukan  
sebab secara fisik adalah dengan  
melakukan pencegahan secara  
individu dengan cara menjaga  
kebersihan diri dan lingkungan  
sekitar. Hal ini dapat dilakukan  
dengan cara:

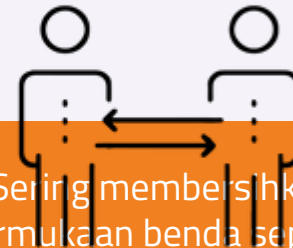
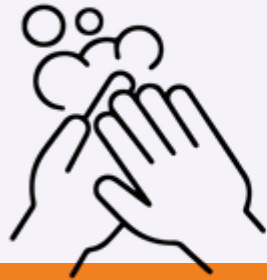


Sering mencuci tangan dengan air dan sabun dengan langkah yang benar khususnya saat baru pulang dari bepergian, sebelum dan sesudah makan, dan lain-lain



c. Menutup mulut saat bersin dan batuk dengan lengan atas dan segera mencuci tangan

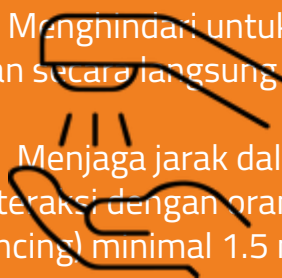
d. Menggunakan masker saat keluar rumah dan beraktifitas diluar.



e. Sering membersihkan/mengelap permukaan benda seperti meja/kursi yang sering disentuh.

a. Menghindari untuk berjabat tangan secara langsung

b. Menjaga jarak dalam berinteraksi dengan orang lain (physical distancing) minimal 1.5 meter.



f. Hindari berkumpul tatap muka dengan banyak orang dan menunda kegiatan bersama (social distancing)



Adapun upaya dalam menempuh sebab non fisik (sebab syar'i) dapat dilakukan dengan cara:

a. Meyakini bahwa Allah telah menakdirkan segala sesuatu. Allah berfirman: "Dan Allah menciptakan segala sesuatu dan menetapkan takdirnya dengan sebenar-benarnya." (QS. al-Furqan: 2)

b. Menyempurnakan tawakal kepada Allah dan menyandarkan segala urusan kepada-Nya. Allah berfirman: "Katakanlah; Tidak akan menimpa kami kecuali apa-apa yang telah ditetapkan Allah menimpa kami, Dia lah penolong bagi kami. Dan kepada Allah semata hendaknya orang-orang mukmin bertawakal." (QS. At-Taubah : 51)

a. Kembali kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya  
Allah berfirman: "Dan janganlah kalian dengan sengaja menjerumuskan diri kalian menuju kebinasaan." (QS. Al-Baqarah: 195).

b. Membaca doa "Allahumma inni a'uudzu bika minal barash wal junun wal judzam wa sayyi'il asqam" Artinya: "Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari penyakit belang, gila, kusta, dan dari segala penyakit yang buruk lainnya."





Wabah Covid-19 yang masih melanda di berbagai penjuru dunia, termasuk di Indonesia, maka sebagai seorang muslim yang beriman saya senantiasa bersabar, bertawakal, dan memuji kepada Allah, serta selalu menerapkan pola hidup sehat dengan selalu menjaga kebersihan diri, mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, dan rutin menjaga kebugaran tubuh dengan berolahraga.

Alhamdulillah dengan keyakinan dan usaha untuk cepat sembuh dengan melakukan apa yang disarankan ahli kesehatan maka kurang lebih 3 minggu saya sudah kembali pulih seperti sedia kala.



Cloud  
Meetup  
viber  
Newsfeed  
Wordpress  
Google  
digital  
share  
media  
Smiley  
Circles  
Snapchat  
Instagram  
newsfeed  
infographic  
Avatar  
Chat  
linkedin  
social  
Hashtag  
favorite  
Profile  
YouTube  
Geolocation  
Pinterest  
Hangout  
RSS  
marketing  
whatsapp  
LinkedIn  
Avatar  
facebook  
like  
Myspace  
flickr  
friends  
four  
square  
connection  
follower  
Blog





# Chapter Four

A valuable moment during COVID-19 new adaptation.



It infected me the coronavirus in the new adaptation era. I very comply with health protocols but may not know that complying with health protocols doesn't mean that I will not get infected.

It started with me and my sister who caused symptoms of covid-19 and we immediately isolated ourselves in our rooms.

But 2 days later my parents had the same symptoms as me.

It makes me very frustrated with that situation.

I wondered why my family had to be infected even though my family was quite obedient to the health protocols. Yet, we never know to whom the disease will come and when.

We must strictly adhere to health protocols because we never know the disease that will or not come to us.



After we tested positive for COVID-19 we choose to self-isolate at home for 14 days.

We initially hesitated to self-isolate at home for fear of being ostracized by neighbors.

But not like that, many of my neighbors always care about my family. They send a lot of foods and fruits every day.

Very boring actually locked up in the house for 14 days but we do that so as not to infect others.

After 14 days of self-isolation, we tested for COVID again to make sure we were negative or not. Then after we tested we finally tested negative for COVID-19.

I have learned many lessons from this how we must really maintain health protocols, pay attention to our health if we feel unwell, just stay at home. Staying at home is indeed boring, but it's even worse if I infected us with COVID-19.

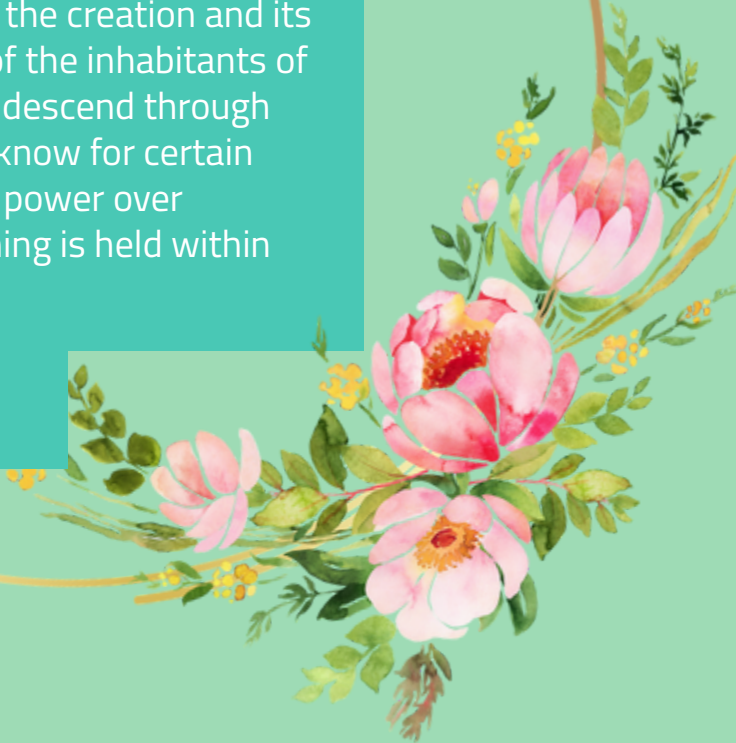
Herlina, November 2021



This Islamic paradigm states that the break in science is not in narrow human knowledge or philosophy, but in Allah's knowledge which includes and covers everything. Based on Al-Qur'an Surah At Thalaq verse 12:

"God is Who has created seven heavens and of the earth the like of them; His commands (concerning the creation and its operation, and the life of the inhabitants of the heavens and earth) descend through them, so that you may know for certain that surely God has full power over everything, and everything is held within the knowledge of God".

Herlina, November 2021





# Chapter Five



## My Family Journey through COVID-19



Since COVID-19, my family and I haven't been able to get together. Like I told about the 1st and 2nd semester exams.

My brother in Borneo was sick and exposed to the COVID-19 virus.

And my sister in Purwokerto became suspect in the spread of COVID-19 several times. They cannot come home for maybe one until 2 years.

**Salvaa Intan**

But now, after the COVID-19 adaption, they can go back home. My sister comes home in about a week.

She insisted on coming back home because of a possible busy college schedule that she could hardly return home until next year.

So the four of us could meet and spend time together.

My brother and I went to Borneo last week.



After two years of not seeing each other, he finally could go home and arrange for his engagement.

Although the five of us couldn't get together at one time.

At least we could take off longing for some time.

My parents and I are always together.

From 3rd semester, I worked with my parents.

So, every day we are always together and create valuable memories.



In September 2020, during the covid-19 pandemic it was very high. Everyone wore masks everywhere, kept their distance everywhere, and the streets were deserted too.

This month my mother also contracted Covid-19. At first, she didn't know that he had Covid-19, she just didn't feel well. But day after day her body felt uncomfortable and his sense of smell was also disturbed.





Yet, alhamdulillah the only one affected by covid-19 was my mother. My father, me, and my sister did not catch covid-19.

Even though we are at home, we still keep our distance and wear masks for fear of being exposed to Covid-19.

After 15 days of being exposed to covid-19, alhamdulillah my mother recovered from covid-19.

Her sense of smell has returned, she can also breathe, and his activities are as usual. After this incident, we remain grateful and must be able to take care of ourselves to avoid Covid-19.

Luffi Maharani Khausar



# Chapter Six



## My family moment during COVID-19 adaption



How my family during the COVID-19 new adaptation?. At the starting of the pandemic, my family was very strict with the health protocol. Starting with me and the rest of the family cannot go out, no guests can come in, take a shower and wash our clothes when we were from outside the house if you need a sudden need, consume vitamins, daily intake of vitamins, daily lined up every morning and disinfectant everywhere.



But as time went on, those habits were too boring to do, like, uh, bored with vitamin consumption, sick of sunbathing every morning, bored with staying home, bored with doing many things that were only confined in the house.



As time pasts by, my parents finally let me hang out with my friends again and go back to my regular activities but still with the health protocol.

Then, my grandpa died (but not because of covid).

All the members of the extended family gathered at my grandmother's house, one week after, my grandmother was taken to the hospital, and it turned out that the result of the tests were positive, and eventually all the member which have direct contacted with her came straight to swab PCR, including me.





Because I was the one who very close to her and having direct contact with her because I was in the same room with her and it turns out I have the same results as my grandmother.

We were both in isolation at my local hospital for 2 weeks. After 2 weeks later we conducted another swab and luckily, the result is negative and we went straight home and followed a strict health protocol until now.

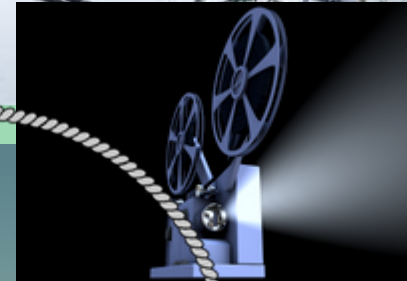


When there was PPKM, my family really stayed home again and did nothing outside the home except to buy food and other household needs, it felt like feeling back at the beginning of the pandemic when PPKM was carried out like this.

And now the situation is gradually improving because most people are following the PPKM efforts and slowly everything is getting resolved and now I can go to the mall again, take the commuter line, watch movies at the cinema and others because I have been vaccinated for 2 doses and the situation is getting better.



Fathianah Falah



## Precious Moments During The Covid-19 Pandemic



Nadia Octaviani

In the era, Of the Covid-19, the pandemic, everyone experienced a bad thing in all corners of the country. Isn't that right?

This happened to my family too. I have a simple family and live in an urban area. Before the pandemic, we could say our lives to be well off.

However, when the pandemic changed, we started living frugally. It is a new challenge for us.

# HEALTHY AND ISLAM

GROUP TASK MEETING 6

Nadia Octiani Audrey	1805015089
Novira Putri Ruwanda	1805015108
Milladella Hendrawati	1805015197
Risma Selviana	1805015237
Bagas Fajar S	1805015282

A decorative border with various fruits and vegetables like carrots, watermelon, cucumber, and strawberries. The text is centered on a white background within the border.

During this pandemic, there must be a lot of positive and negative memories. But we try to run it with a positive mindset.

And the most precious memories are when some family members were infected with covid-19 we strengthened each other through video calls.

Even though we are separated by distance because we have to be isolated in other places, it doesn't prevent us from supporting each other. This makes it a valuable memory in the era of the covid-19 pandemic that communication between families is the most important.

After recovering from Covid-19, we started everything new and positive because on Thursday, the family agreed that living a positive life can bring health. With a healthy body, all affairs can be appropriately resolved.



اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُ  
يَتَنَزَّلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ  
قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا

Allah yang menciptakan tujuh langit dan dari (penciptaan) bumi juga serupa. Perintah Allah berlaku padanya, agar kamu mengetahui bahwa Allah Mahakuasa atas segala sesuatu, dan ilmu Allah benar-benar meliputi segala sesuatu



The letter explains that Allah SWT is almighty over everything in the heavens and earth and Allah's knowledge is above all. The relationship with Public Health is that we as public health workers aim to improve health status as high as possible.

We still have to surrender to Allah SWT because efforts without prayer are meaningless. As well as the knowledge in public health, it must still be balanced with faith and piety so that the knowledge gained can benefit the world and the

Nadia Octaviani







Since the pandemic started and everyone in the world had to stay at home, my family and I spent time every day together, from waking up in the morning to going back to sleep at night.

At the beginning of the pandemic, we felt very boring because everyone had to stay at home, and it was forbidden to travel if it wasn't necessary.

But once we get used to it, we feel many things we didn't get before this pandemic. Ranging from just talking about small stuff to valuable quality time.

Because of this pandemic, my family and I have become closer, especially my mother. My mother and I often talk from small things to severe things. Also often cook together, even to the point of collecting new plants at the beginning of the pandemic.

My mother and I also had Covid-19. But we can all go through together until now we are both healthy again. We can learn many valuable lessons and moments from this pandemic.



Novira Putri Ruwanda

## Precious Moments That Happened During The COVID-19 Pandemic

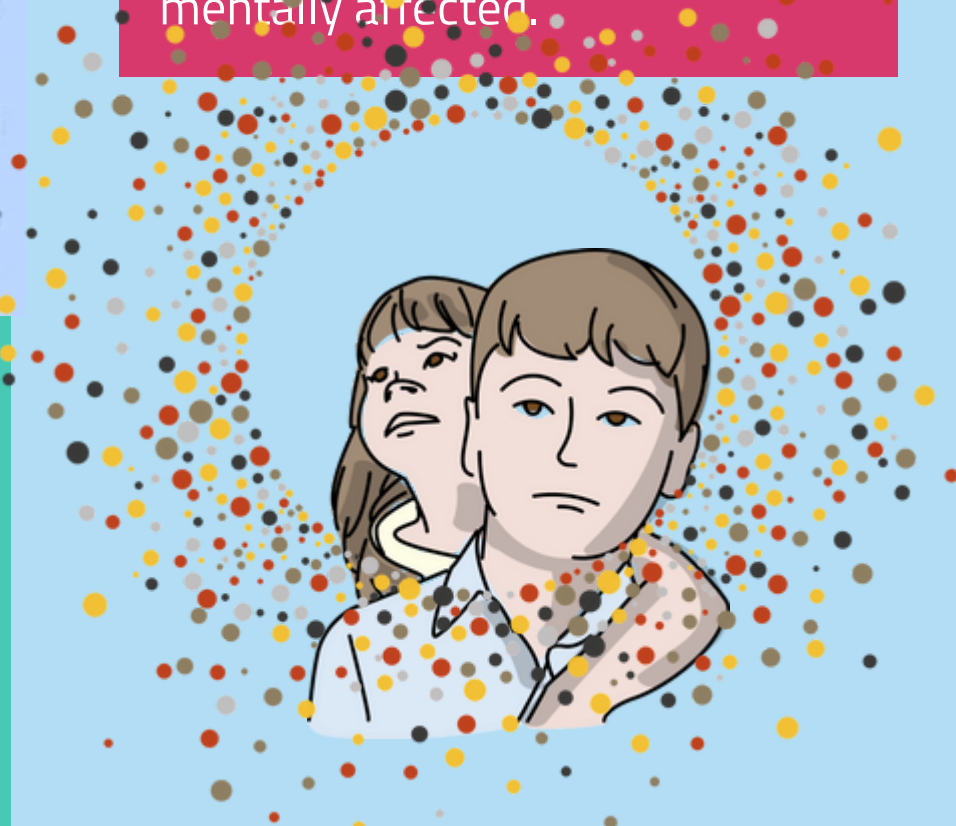


What precious moments happened during the COVID-19 pandemic? My family during this covid-19 pandemic had experienced trials.

Where my brother and I were exposed to covid-19.

When that happened my family was very sad, especially my parents.

When I was exposed to covid-19 not only physically sick but also mentally affected.



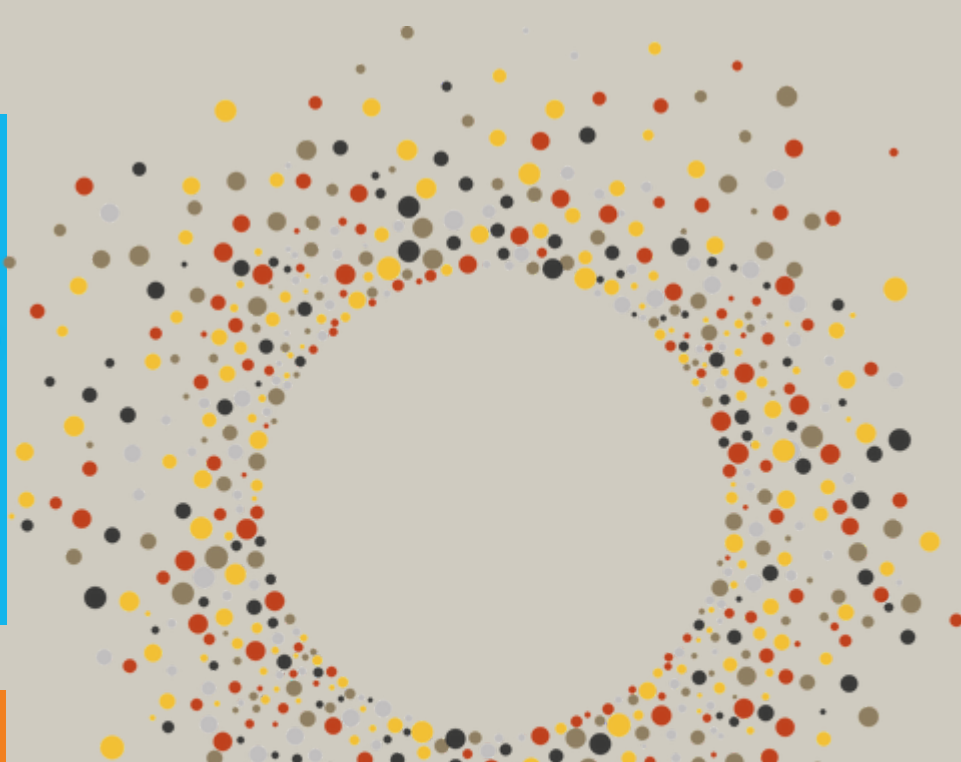
I felt scared to meet people, kept thinking about bad things that would happen to my life, cried a lot because I was too shocked to find out I had covid-19.





Until one day many of my friends and family gave me positive enthusiasm and motivation to get up again.

At that moment, I am grateful that there are still many people who love and care for me and my sister.



The support they provide varies from sending food to even entertaining me every day.

From that incident, I also realized that what I previously thought was impossible because I felt I had taken maximum precautions could still happen due to other factors.

From that experience I also tried to learn to be able to live side by side with the Covid-19 virus, as long as I adhere to health protocols, my life can still run normally



## QS. At-Talaq : 12

In this surah explains that Allah alone created the seven heavens, and also created the seven earths. Allah has sent down something that Allah has revealed to His messengers and that which Allah governs the affairs of His creatures between the heavens and the earth, so that you, mankind, may know that Allah has power over all things, nothing weakens Him, and that Allah's knowledge covers all things. , nothing comes out of the knowledge and power of Allah.

Putri Nurul Hikmah Salsabila



## **My Family Valuable Moment During The COVID 19 New Adaptation At The Wisma Athlete Kemayoran**

**How did my family and I adapt at  
the wisma athlete kemayoran?**

**My family and I had contracted  
the Covid 19 virus and were taken  
to the wisma athlete kemayoran.**

**My brother-in-law was the first  
to catch the virus.**

**Then my brother, my sister, my  
father and me.**



The symptoms I felt were high fever, dizziness, body aches, and I could not smell.

At first I thought it was just a normal pain.

Finally, my family and I did a swab test at one of the puskesmas.





It turned out that the results of the swab were that my family and I were positive for corona.

They took my older brother and I to the Wisma athlete Kemayoran. Wisma Athlete Kemayoran is a place for covid patients.

There I always exercise every day, take medicine, vitamins and eat nutritious food.



After a week there, I had to do another swab test until I was declared fine.

My brother and I were there for 11 days.

After my family and I leave the Wisma, we always take care of our health by consuming healthy food and doing regular exercise.



### Q.S Ar-Rahman (1-13)

The lesson learned from the verses in that surah and the relation with the subject and major that I'm learning are the nutrient is important to body. Much of the nutritional value comes from fruits and vegetables. From the surah Ar-Rahman,

The Most Merciful God who has provided various fruits and seeds as sustenance for (His) creatures. We must always be grateful for the sustenance that Allah SWT has given.

Ramadhani Suci Ananda





# Chapter Seven

## Support dari Cucu Milenial

Semenjak terjadinya pandemi Covid-19, keluarga kami sangat berusaha menjaga protokol kesehatan dimulai dari selalu memakai masker saat keluar rumah, sering mencuci tangan atau menggunakan hand sanitizer, dan selalu menjaga jarak dengan orang lain.

Saya dan kakak berdomisili di Bandung karena perkuliahan, sedangkan orang tua kami di Padang karena faktor pekerjaan. Meskipun begitu keluarga kami saling memantau kondisi masing-masing melalui videocall dan group chat, karena kami saling paham paparan virus covid-19 tidak dapat terhindari secara 100%, khususnya bagi ayah dan kakak yang harus keluar rumah karena pekerjaan.



Sekitar pertengahan tahun 2020 keluarga kami mendapat berita bahwa nenek atau yang biasa kami panggil eyang uti telah terpapar virus covid-19. Kabar tersebut membuat kami dan keluarga khawatir, karena virus covid-19 akan sangat berbahaya jika menyerang lansia dan kondisi jarak antara keluarga kami yang berbeda provinsi bahkan berbeda pulau dengan eyang yang saat itu ada di Malang. Saat itu kondisi eyang uti sangat cepat mengalami perburukan dan sangat mengkhawatirkan. Ditambah dengan protokol kesehatan seperti isolasi mandiri, APD dan suplemen tambahan saat itu masih dianggap sebagai hal yang baru ditempat tinggal eyang kami.



Pada awal eyang uti dinyatakan positif covid-19, kami sekeluarga sedang berada di tempat tinggal kami masing-masing. Pada saat itu kami hanya dapat memantau kondisi eyang uti melalui saudara kami, om dan tante yang ada di Malang.

Salah satu om kami memutuskan untuk tinggal satu rumah dengan eyang untuk mendampingi dan merawat eyang uti, sekaligus sebagai sumber informasi bagi kami sekeluarga yang ada di luar kota.

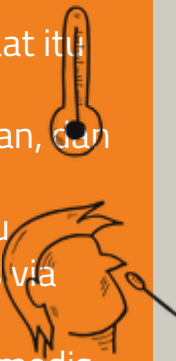
Dirumah tersebut berisi tiga orang, eyang uti, om dan eyang kakung (kakek). Eyangkung tinggal di rumah tersebut karena dianggap kontak langsung dengan eyang uti, karena itu ikut di isolasi di rumah tersebut tapi tetap berbeda ruangan dengan eyang uti.

Kami waktu itu menyarankan untuk melakukan pengecekan swab berkala untuk eyangkung dan om.

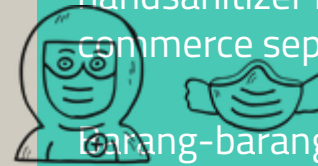




Hal yang dapat kami lakukan saat itu hanya membantu menyuplai makanan, minuman, obat-obatan, dan beberapa kebutuhan lainnya. Terkadang kami juga memantau kondisi eyang uti dari sisi medis via video call. Kebetulan kakak merupakan mahasiswa bidang medis sehingga kurang lebihnya cukup paham kondisi-kondisi yang gawat darurat dan butuh penanganan rumah sakit.



Ayah kami meminta untuk om, eyang uti dan eyangkung yang tinggal dirumah untuk tidak keluar rumah, dan untuk om dan eyangkung diminta untuk menggunakan masker. dikarenakan om kami juga tidak diperbolehkan untuk keluar rumah, jadi kami membantu memesan barang-barang yang dibutuhkan seperti stok APD, alat kesehatan, vitamin, handsanitizer hingga makanan melalui e-commerce seperti Shopee atau Tokopedia.



Barang-barang tersebut nantinya akan diantar langsung ke rumah melalui go-send atau ekspedisi lainnya. Kami membeli barang dengan mengutamakan kedekatan lokasi antara penjual di online shop dan rumah eyang kami, agar barang-barang tersebut dapat cepat sampai. Untuk sementara kami sekeluarga besar membagi peran masing-masing agar efektif dalam penanganan eyang uti.

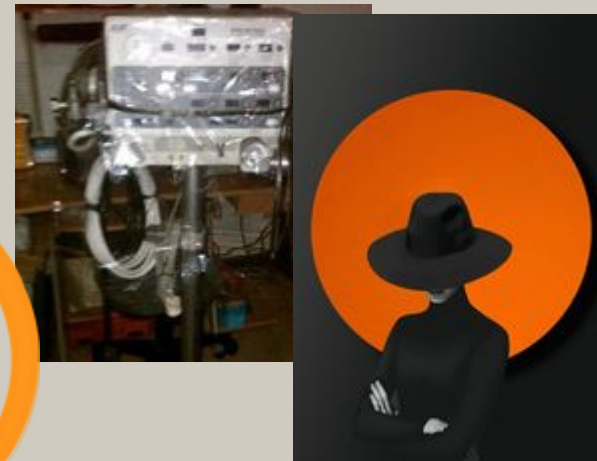


Kami yang berada di Bandung bertugas dalam memberikan support barang serta memberikan rekomendasi rumah sakit, apotek, dan laboratorium melalui daring.

Tidak lama setelah itu, kondisi eyang uti semakin memburuk. Orang tua kami memutuskan untuk eyang uti agar dirawat di Rumah Sakit, supaya eyang uti dapat dipantau terus oleh perawat dan segera mendapatkan pengobatan yang sesuai.

Namun ketika eyang telah dibawa ke rumah sakit, rumah sakit terpaksa menolak karena ruang rawat inap sudah penuh, dan eyang uti terpaksa harus pulang kembali ke rumah.

Saat sampai di rumah kondisi eyang uti juga masih belum membaik, kadar oksigen di tubuh eyang uti juga masih rendah jika dilihat dari oximeter. Hal tersebut membuat orang tua kami menyewa tabung oksigen, untuk mencegah eyang uti kekurangan oksigen.





Selang beberapa hari pihak rumah sakit menghubungi orang tua kami, dan mengatakan ada ruang rawat inap yang kosong, sehingga eyang uti akhirnya langsung masuk ke ruangan tersebut.

Selama di rumah sakit, eyang uti sama sekali tidak boleh dijenguk oleh siapapun. Kami sekeluarga hanya dapat berkomunikasi dengan eyang uti melalui video call dan juga melalui perawat.

Selama eyang uti di rawat, terlihat jelas muka eyang uti yang merasa kesepian dan mungkin stress karena hanya bisa berdiam diri di kasur dan hanya ditemani oleh perawat.

Sejak itu kami sebagai cucu yang di Bandung kurang mendapatkan informasi terkait perawatan eyanguti di rumah sakit. Tidak banyak juga yang bisa kami support selain untuk support moral, berhubung saat itu segala kebutuhan eyang uti sudah disediakan melalui rumah sakit.

Kami berdua saat itu mengalihkan tugas jadi memantau kebutuhan suplemen serta APD untuk saudara kami yang lain yang berada di Malang sebagai pencegahan.



Setelah cukup lama dirawat kondisi eyang uti akhirnya semakin membaik dan tidak lama kemudian boleh dipulangkan ke rumah. Setelah eyang uti pulang ke rumah, kami sekeluarga tetap memantau kondisi eyang uti sampai eyang uti sudah merasa lebih baik. Om yang dulu menjaga eyang uti di rumah juga melanjutkan merawat eyang uti di rumah. Kami kembali menjalankan peran kami dulu terkait e-commerce dan lain sebagainya.



Dari hal ini kami mempelajari banyak hal, yang pertama adalah kemampuan untuk memanfaatkan teknologi informasi tidak hanya bagi kami sebagai generasi muda namun juga bagi orang tua kami, saudara hingga eyang cukup penting.

Dari pengalaman kami ini bisa kita perhatikan bersama, hampir setiap langkah yang mendukung kesembuhan eyang uti hingga saat ini adalah pemanfaatan teknologi.

Bisa kita bayangkan jika tidak ada yang memahami cara membeli menggunakan e-commerce atau berhubungan melalui video call dan lain sebagainya, mungkin jika dihadapkan dengan kondisi seperti yang kami alami akan kesulitan untuk mendapatkan masker atau parahnya akan banyak keluarga yang saling terpapar hanya untuk mengantarkan makanan saja.



Hal lain juga yang tidak kalah penting adalah bahwa kita sebagai generasi yang lebih muda terkadang kurang memperhatikan edukasi protokol kesehatan khususnya bagi keluarga kita yang lansia.

Terkadang kita kurang bisa memberikan pemahaman pentingnya pencegahan khususnya bagi keluarga, tidak hanya yang lansia namun juga yang memiliki risiko kontak karena pekerjaan.

Selain itu terkadang juga mungkin kita merasa virus Covid-19 tidak akan berdampak buruk pada tubuh kita karena kita masih muda. Namun hal yang perlu diperhatikan bukan hanya diri kita sendiri namun orang-orang sekitar kita.

Farandy Falach Saputra



Orang-orang sekitar kita belum tentu memiliki imun yang kuat seperti kita, seperti orang-orang yang memiliki beberapa riwayat penyakit komorbid, atau mungkin orang-orang lansia yang memiliki risiko perburukan yang lebih tinggi jika terkena virus covid-19.

Karena hal tersebut lah kita juga harus memperhatikan protokol kesehatan, bukan cuma untuk diri sendiri, namun untuk orang-orang yang kita sayangi.

Qorin Delicia Almy



# Chapter Eight

ONE YEAR AGO



Kronologis :

Tepatnya pas setahun yang lalu saya terkena Covid-19

Awalnya kondisi saya kurang enak badan seperti orang kena Flu, badan agak panas dingin dan sedikit lemes Saya masih masuk kerja seperti biasa, bahkan masih sempat memimpin rapat seperti biasa

Saat itu saya minum obat Flu, tapi sudah 3 hari nggak ada tanda-tanda kesembuhan bahkan nggak mau makan.

HM.Supriyanto



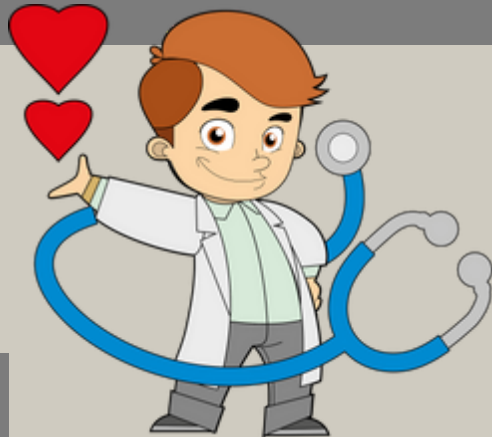
Akhirnya ke rumah sakit, hasil analisa sementara dokter saya demam berdarah, karena perut nggak mau diisi makanan saya minta dirawat di rumah sakit agar bisa diinfus dan dokter menyetujui. Setelah menginap saya di cek lab, hari kedua di RS hasil check lab keluar dan saya ada infeksi radang saluran pernafasan dan saya ditempatkan di ruang isolasi ditemani istri tercinta. Di RS sakit di infus dan banyak tidurnya mungkin saya diberi obat tidur oleh dokter.



Hari kelima cek lab lagi dan hasilnya dua hari berikutnya saya dinyatakan positif Covid. Cukup shock karena tanda2 Covid tidak terlihat seperti sesak nafas maupun mati rasa penciuman.

Akhirnya saya harus terima kondisi ini dengan semangat yang tinggi untuk sembuh, saya buat happy2, dan pikiran2 positif serta lebih banyak mendekatkan diri dengan sang Pencipta.

Orang2 di kantor dan keluarga dirumah akhirnya dilakukan tes lab dan alhamdulillah semuanya tidak ada yg positif Covid





Hari2 saya buat senda gurau sama temen2 dan keluarga via telepon.

Hari ketujuh di RS kondisi badanku sudah mulai enakan.

Hari ke sembilan saya minta isolasi mandiri di rumah karena badan sudah enakan, sudah mau makan dan dokter pun menyetujui.

Selama isolasi dirumah saya mengikuti anjuran dokter terkait protokol kesehatan.

Saya merasa lebih tenang dan happy di rumah karena bisa lebih dekat dengan keluarga serta saya bisa melihat tanaman kesayangan di depan dan belakang rumah, sambil mendapatkan hangatnya mentari pagi. Saya banyak makan buah2an yang banyak meningkatkan imun tubuh.



Alhamdulillah seminggu berada di rumah badan terasa sudah sehat seperti biasa dan hasil lab pun sudah dinyatakan negatif Covid. Demikian pengalaman saya semoga bermanfaat.







### **Dr. Ir. Suciana Wijirahayu, M.Pd**

Dr. Ir. Suciana Wijirahayu, M.Pd. adalah salah satu dosen tetap yayasan di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA sejak 2001.

Alumni dari Universitas Brawijaya dan Universitas Muhammadiyah Malang untuk jenjang Sarjana.

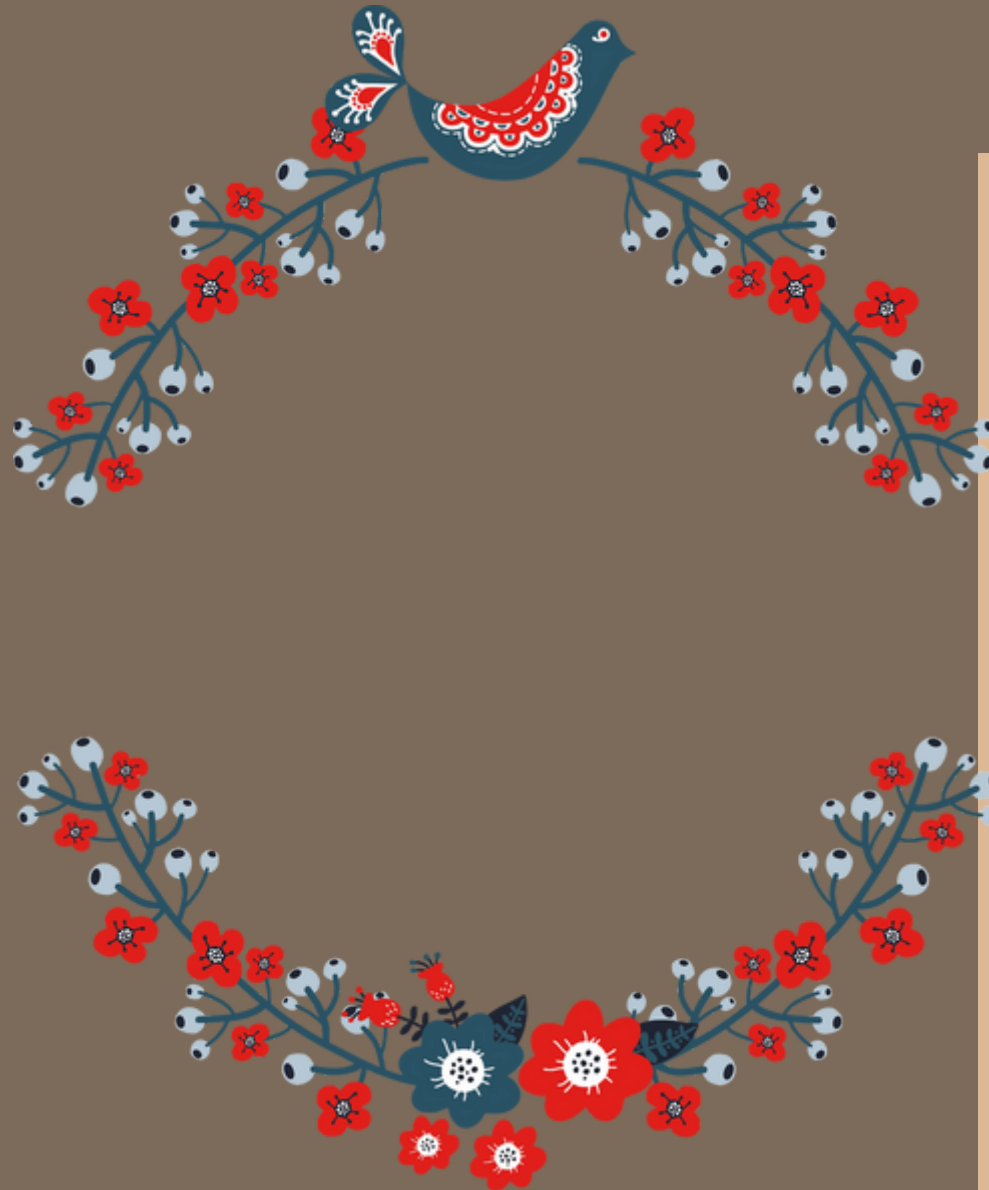
Magister Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Negeri Malang.

Gelar Doktor Pendidikan Bahasa Inggris dari Universitas Pendidikan Indonesia.





## *A Synopsis*



### **A STORY FROM SURVIVORS**

A close relative, colleagues, and students who have experiences in conquering Covid-19 inspire the stories. It is starting with a community voluntary action to educate the society about the pandemic so the potential of the virus spreading out could be lower.

Wisma Athlete is one of Center in Jakarta for the Covid-19 patient and suspects to have quarantine. Another story is about the experience of our scholar and her family to have isolation and be survivors.

We also shared new experiences by other students who were away from the family during the pandemic in this book as part of memories.

## A STORY FROM SURVIVORS

Dr. Ir. Suciana Wijirahayu, M.Pd. and Team

Diterbitkan oleh :



Anggota dari :

OpenBook  
Publishers 



62-1040-6000-101

# A STORY FROM SURVIVORS



Dr. Ir. Suciana Wijirahayu, M.Pd. dan Tim