

# 101 Pertanyaan Seputar Covid-19



Dr. Hermawan Saputra, SKM., MARS., CICS

# 101 Pertanyaan Seputar Covid- 19

**PENERBIT KBM INDONESIA** adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia. Serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

# **101 Pertanyaan Seputar Covid- 19**

**Dr. Hermawan Saputra, SKM., MARS., CICS**

# 101 Pertanyaan Seputar Covid-19

*Copyright©2020 By Dr. Hermawan Saputra, SKM., MARS., CICS  
All right reserved*

**Penulis:**

**Dr. Hermawan Saputra, SKM., MARS., CICS**

**Perancang Sampul:**

Adji Kreatif

**Tata Letak:**

Ainur Rochmah

**Editor Naskah:**

Nur Arfah Mega, M.Pd.

**x + 80 hal:**

14 x 21 cm

**ISBN:**

978-623-6509-27-2

**Cetakan Pertama:**

Agustus, 2020

**Diterbitkan Oleh:**

**PENERBIT KBM INDONESIA**

**Kantor I:**

Banguntapan, Bantul-Jogjakarta

**Kantor II:**

Balen, Bojonegoro-Jawa Timur, Indonesia

**Tlpn / WA:**

081357517526

**Website:**

[www.karyabaktimakmur.co.id](http://www.karyabaktimakmur.co.id)

[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

**Email:**

karyabaktimakmur@gmail.com

**Youtube:**

Penerbit KBM Indonesia

**Instagram:**

@penerbit.sastrabook

Undang-Undang Hak Cipta No 19 Tahun 2002 di dalam pasal 72 menjelaskan:

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat (satu) bulan dan atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah) atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

## PENGANTAR

Perkembangan Covid-19 di Indonesia sudah melewati 5 bulan, dimana per tanggal 30 Juli 2020 angka kesakitan (*Morbidity Rate*) mencapai 106.336 ribu dan angka kematian (*Mortality Rate*) mencapai 5.058 ribu. Sejalan dengan kebijakan pemerintah pusat tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), berbagai kebijakan turunan pemerintah pun menyertainya, termasuk pemerintah daerah yang juga menginisiasi dan menerapkan PSBB. Kendati penerapan PSBB sudah berjalan lebih dari 4 bulan, berbagai fenomena khususnya terkait kebijakan pemerintah dan perilaku masyarakat masih sangat beragam dalam memaknai pandemi Covid-19.

Atas izin Allah SWT dan dukungan orang tua, istri tercinta, anak, keluarga, kolega, serta rekan media yang selalu memberi ruang untuk *sharing* ide dan gagasan, maka tersusunlah buku ini. Khusus kepada adinda Aidil Armi Muhammad dan Zaenal Abidin Riam, penulis sangat mengapresiasi kontribusi keduanya dalam membantu penyusunan sejak awal hingga akhir proses. Buku ini disusun sebagai sarana berbagi informasi seputar Covid-19, berdasarkan pertanyaan yang muncul dan mengemuka di kalangan masyarakat serta kalangan media, yang dirangkum menjadi **101 pertanyaan seputar Covid-19**. Pertanyaan yang berhasil dirangkum selanjutnya dibahas berdasarkan sudut pandang dan pemahaman penulis.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah menjadi sumber informasi, tempat berdiskusi dan bertukar pikiran seputar Covid-19, seperti Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAKMI), Sekolah Pascasarjana UHAMKA Program Studi IKM, PSQH P3M FKM UI, Permapkin



dan berbagi pihak yang secara langsung maupun tidak telah berkontribusi.

Pada akhirnya, kita semua berharap Covid-19 segera sirna, meskipun, kita akan berdampingan dengan Covid-19 dalam waktu yang tidak sebentar. Karena itu, mari tegakkan disiplin, tingkatkan kesadaran, kesabaran, dan daya tahan, baik pribadi dan kolektif agar kita bisa “memenangkan” pertarungan melawan Covid-19.

**Selamat Membaca. Semoga Bermanfaat.**

**Salam Sehat Indonesia!**

## DAFTAR ISI

<b>PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
Bagian 1 “Covid-19 dan Penularannya” .....	1
Bagian 2 “Upaya Mengatasi Penyebaran Covid-19” .....	17
Bagian 3 “Bersama-sama Melawan Covid-19” .....	41
Bagian 4 “Beralih Kepada Kehidupan Baru” .....	65
<b>TENTANG PENULIS</b> .....	85








# Bagian 1

"Covid-19 Dan Penularannya"





*Dalam keadaan pandemi  
semua orang patut untuk  
kita waspadai sebagai  
penyebar virus.*

## 01. APA ITU COVID-19?

Covid-19 merupakan akronim dari *corona virus disease* 2019 atau penyakit virus corona. Nama virusnya dinamakan SARS cov 2 atau *severe acute respiratory syndrome*. Nama ini ditetapkan secara resmi oleh WHO setelah berkoordinasi dengan *International Committee for Taxonomy Virus*. Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus Corona. Virus serupa pernah ada pada tahun 2002 yang bernama SARS, kemudian di tahun 2012 muncul *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)*. Penamaan virus seringkali dinisbatkan berdasarkan nama daerah asal virus atau nama beberapa karakter virus. Misalnya, H5N1 yang disebut dengan flu burung, karena burung menjadi media penyebaran virus. Pada awalnya covid-19 pernah disebut dengan *novel coronavirus* dari Wuhan. Belakangan, nama-nama penyakit yang dinisbatkan pada suku bangsa tertentu dihindari.

## 02. SEBERAPA BERBAHAYA COVID-19?



Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=qwsTBTEBbaA>

Covid-19 ini penyakit yang unik, daya penularannya termasuk tinggi, bahkan kini, di dunia angkanya hampir mencapai 10 juta. Namun kalau kita melihat dari *mortality rate* atau tingkat kematian yang disebabkan oleh Covid-19 sebenarnya cukup rendah, kisaran 4 - 5%.



Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=6cMR3D6nbk0>

Di Indonesia juga kurang lebih seperti itu, tercatat per 30 Juli 2020 total kasus positif sebanyak 106.336, dengan angka kematian 5.058 jiwa. Hal tersebut sebenarnya menunjukkan bahwa Covid-19 cukup berbahaya. Covid-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan individu tetapi juga menyangkut seluruh sektor kehidupan manusia, yang kalau kita kalkulasi dari perspektif ekonomi maka kerugiannya sudah sangat besar dan berdampak luas. Wabah penyakit ini tampak seperti bola salju (*snowball*). Semakin lama penyakit ini bertahan dan tidak terkendali, maka semakin besar kerugian dari aspek kesehatan, ekonomi, sosial, dan seluruh sektor kehidupan masyarakat.

### **03. BAGAIMANA CARA PENULARAN VIRUS CORONA?**



Virus Corona berkembang dan mereplikasi dirinya pada saluran pernapasan manusia, mulai dari mulut, saluran pernafasan atas hingga paru-paru. Penularan virus ini melalui droplet atau cairan mini yang keluar, misalnya ketika kita bicara, batuk atau bersin. Jika cairan mini tersebut mengenai orang lain maka berpotensi menjadi sarana penularan. Jika cairan itu menempel pada meja atau benda tertentu, kemudian ada orang lain yang menyentuhnya, lantas mengusap ke muka, terutama area mata hidung dan mulut, maka orang tersebut bisa tertular. Beberapa contoh tersebut adalah cara yang kita kenal dengan *direct transmission* atau penularan langsung (melalui bersin, batuk, dan juga sentuhan bila sudah terkontaminasi dengan droplet).

#### **04. APA SAJA GEJALA COVID-19?**

Para peneliti, ilmuwan, dan praktisi kesehatan memberikan penjelasan tentang tanda atau gejala umum Covid-19, diantaranya demam yang tidak biasa (suhu lebih dari 37,5<sup>o</sup> celcius. Hal ini menjadi pintu awal untuk mendeteksi lebih lanjut, terlebih lagi ketika disertai dengan adanya batuk, bersin, atau sakit kepala seperti orang pilek atau influenza. Situasi yang sangat khas dari gejala Covid-19 adalah bisa menimbulkan sesak nafas. Serangan sesak yang mendadak (*severe acute*) dan agak berat disebabkan karena adanya gejala pneumonia atau radang paru yang menjadi ciri khas Covid-19. Indikasi tersebut dapat dilihat dari hasil rontgen atau foto toraks, yang ditandai dengan adanya garis-garis putih sekitaran paru-paru, sebagai ciri-ciri umum dari orang yang menunjukkan gejala Covid-19. Belakangan, Covid-19 menyerang orang pada rentang usia produktif, orang-orang muda dengan vitalitas dan keadaan

tubuh yang baik, sehingga mereka tidak memiliki gejala yang mengarah ke Covid-19. Kondisi tanpa gejala inilah yang harus diwaspadai, karena bisa jadi orang tanpa gejala itulah yang ternyata pembawa virus (*carier*).

#### **05. APA YANG HARUS DILAKUKAN JIKA SESEORANG MENGALAMI GEJALA COVID-19?**

Jika seseorang tidak merasa pernah melakukan kontak dengan penderita Covid-19, atau tidak pernah berkegiatan di lokasi yang ditengarai terjangkit virus corona, maka sebenarnya tidak perlu panik. Cukup istirahat yang cukup hingga fit dan pulih kembali. Tetapi apabila orang tersebut memang merasa bersentuhan dan berkontak langsung dengan orang yang terpapar Covid-19 atau malah tidak sengaja hadir di situasi yang memiliki potensi positif, sebaiknya dilakukan isolasi mandiri minimal 14 hari.

Isolasi mandiri merupakan bagian dari kewaspadaan, karena belum tentu orang yang bersentuhan dengan penderita Covid-19 serta merta positif. Kewaspadaan juga bisa dilakukan dengan meningkatkan imunitas tubuh agar tidak berdampak serius. Kalaupun seseorang menunjukkan gejala Covid-19, maka dapat mengontak fasilitas kesehatan, berkonsultasi dengan tetap menjaga jarak, menggunakan masker dan juga mengutarakan kepada tenaga kesehatan tentang apa yang dirasakannya.

#### **06. APAKAH ORANG YANG MENGALAMI GEJALA COVID-19 SUDAH PASTI POSITIF COVID-19?**

Orang yang mengalami gejala Covid-19 harus dibuktikan melalui pemeriksaan RT-PCR dengan cara diambil swab

tenggorokan. Ketika seseorang memiliki gejala, sebenarnya orang tersebut dapat lebih dahulu menguatkan imunitas, menjaga jarak dengan orang lain di sekitarnya, sambil menunggu pembuktian apakah yang bersangkutan positif atau negatif Covid-19.

#### **07. APAKAH ORANG YANG TERPAPAR COVID-19 TIDAK SELAMANYA MENUNJUKKAN GEJALA?**

Penegakan apakah seseorang itu positif atau negatif Covid-19 memerlukan pemeriksaan laboratorium dengan spesimen swab tenggorokan. Hanya saja, gejala mirip Covid-19 memang tidak selalu berujung pada status positif. Tetapi kalau terjadi kekhawatiran yang lebih dan mengarah ke gejala Covid-19, maka memang harus memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan. Bagi seseorang yang tanpa gejala, dapat melakukan isolasi mandiri, tetap tinggal di rumah, sambil tetap berkomunikasi dengan tenaga kesehatan yang ada di fasilitas terdekat. Di rumah saja (*stay at home*) adalah pilihan yang tepat, dengan makan teratur dan asupan gizi seimbang, istirahat yang cukup, termasuk olahraga secara rutin (bersifat ringan dan tidak memberatkan) adalah beberapa upaya yang bisa dilakukan.

#### **08. BAGAIMANA CARA MENGHINDARKAN DIRI DARI COVID-19?**

Setelah kita mengetahui cara penularannya, maka menghindarkan diri dari Covid-19 juga dapat kita lakukan. Penularan yang disebabkan adanya lontaran droplet dapat dicegah dengan menjaga jarak antara satu orang dengan orang lain, apalagi terhadap orang yang terindikasi memiliki atau membawa virus. Sebagai catatan, walaupun sudah menjaga

jarak, potensi penularan mungkin saja tetap terjadi, untuk itu kita harus menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang dapat mengeliminir sampai 80% resiko tertular. Selanjutnya, kebiasaan mengusap muka/wajah dan memegang area hidung dan mulut harus dihindari karena ada potensi penularan virus. Upaya lain adalah dengan rajin mencuci tangan saat akan dan sesudah beraktivitas, termasuk sehabis memegang fasilitas publik seperti meja, kursi, dinding, gagang pintu, dan lainnya. Sebagai tambahan, untuk meminimalisir penularan, hindari asap rokok yang dapat mempercepat radang tenggorokan. Untuk itu, bagi perokok, kesadaran dan tindakan nyata untuk tidak merokok di sembarang tempat sangatlah disarankan. Lebih baik lagi bila tidak merokok selama masa kedaruratan kesehatan masyarakat karena Covid-19.

#### **09. APAKAH BENAR ORANG YANG MENINGGAL AKIBAT COVID-19 MASIH BERPOTENSI MENULARKAN KEPADA ORANG YANG MASIH HIDUP?**

Virus corona hidup pada inang yang hidup, tetapi ia akan mati pada inang yang mati termasuk jasad manusia. WHO sebagai badan kesehatan dunia memiliki bentuk perlakuan terhadap jenazah yang sudah meninggal karena penyakit menular. Pendapat dan asumsi ini bisa muncul, salah satunya karena pernah terjadi pada kasus virus ebola di Afrika, dimana masih ada kemungkinan yang meninggal menularkan virus melalui cairan tubuh. Sementara virus corona ini sebuah virus

yang karakternya berbeda, ia akan mati apabila inangnya sudah mati. Terlebih lagi cara penularan virus corona melalui droplet, sehingga tidak mungkin terjadi penularan dari jasad orang yang sudah meninggal kepada orang yang masih hidup.

Namun, sebagai bentuk kewaspadaan, protokol penyelenggaraan jenazah pada kasus covid-19 dibuat menjadi 4 lapis. Contohnya umat muslim memiliki syariat tersendiri dalam menangani jenazah, dimana setelah dimandikan akan dikafani. Tetapi bila meninggalnya karena Covid-19, maka jasad akan dibalsem terlebih dahulu, dikafani, setelah itu dibungkus lalu dimasukkan dalam peti mati. Jadi prosesnya sudah berlapis-lapis, sehingga sangat aman. Proses penguburan pun sengaja dilakukan dalam suasana sepi dan tidak mengundang keramaian. Hal ini untuk menghindari terjadinya penularan Covid-19 karena kerumunan pada prosesi pemakaman jenazah.

#### **10. APAKAH KITA BISA TERTULAR COVID-19 DARI KOTORAN ORANG YANG POSITIF COVID-19?**

Secara medis kemungkinan itu ada. Namun, berdasarkan penelitian yang terpublikasi, belum ditemukan bukti yang cukup bahwa cairan atau bagian dari sistem metabolisme seseorang bisa menularkan Covid-19, kecuali melalui droplet atau lontaran cairan mini saat bernafas, batuk, bersin atau pilek. Jadi kalau berkaitan dengan feses atau cairan kotoran dari tubuh orang yang positif Covid-19 kepada orang lain belum bisa dibuktikan secara penuh, termasuk pada kegiatan transfusi darah sekalipun.

#### **11. APAKAH ANAK-ANAK JUGA BISA TERTULAR VIRUS CORONA?**

Penularan Covid-19 tidak mengenal usia. Bayi, anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lansia sangat mungkin tertular atau terpapar Covid-19. Hanya saja, ketika virus corona menginfeksi lansia, dimana secara fisik cukup rentan karena penurunan daya tahan tubuh, mekanisme metabolisme, dan juga imunitas yang mungkin tak lagi prima, maka tingkat keterpaparannya tentu lebih tinggi. Apalagi ditambah dengan penyakit penyerta yang mungkin timbul seperti diabetes, darah tinggi, riwayat *stroke*, orang dengan gagal ginjal, atau penyakit paru-paru. Sedangkan pada anak-anak bisa disebabkan karena metabolisme dan imunitasnya belum sempurna karena mereka masih dalam fase pertumbuhan. Ketika virus Corona penyebab Covid-19 menginfeksi anak-anak juga bisa meningkatkan resiko, seperti gangguan gagal tumbuh atau bahkan bisa meninggal dunia.



Sumber: [https://www.youtube.com/watch?v=rAMLVnt5\\_mi](https://www.youtube.com/watch?v=rAMLVnt5_mi)

## 12. APAKAH ADA HUBUNGAN ANTARA VIRUS CORONA DENGAN HEWAN?

Corona ini belum betul-betul dianggap sebagai virus yang menular dari hewan, walaupun pernah diindikasikan adanya penularan dari rumpun hewan (kelelawar). Namun demikian,

penelitian terkait isu tersebut masih terus dilakukan, dan belum ada hasil akhir yang dipublikasikan secara resmi.

### **13. APAKAH MANUSIA BISA TERTULAR VIRUS CORONA DARI HEWAN?**

Belum ada bukti langsung perihal hal ini. Tetapi, ada penelitian yang mengatakan kemungkinan penularan dari manusia ke hewan (harimau atau singa) bisa terjadi. Meskipun kasus seperti itu juga masih jarang atau terbatas, sehingga belum bisa digeneralisasi (digunakan sebagai ukuran umum). Untuk itu, sampai saat ini yang terbukti adalah virus Corona penyebab Covid-19 menular dari manusia ke manusia.

### **14. APA YANG DISEBUT DENGAN DROPLET?**

Droplet merupakan cairan mini yang terlontar ketika seseorang bernafas, batuk, atau bersin. Droplet bisa menempel di depan ataupun di sekitar orang yang berbicara, seperti di meja, kursi atau gagang pintu dan lain-lain. Cairan ini juga mudah hilang bila terkena sinar matahari, sehingga kemungkinan virus bertahan juga akan semakin kecil. Jadi, cairan mini inilah yang menjadi inang sementara. Virus corona dengan cepat bisa menular ke orang lain ketika mengusap wajah, terutama di area mata, hidung, dan mulut menggunakan tangan yang sebelumnya bersentuhan dengan obyek yang mengandung droplet pembawa virus.

### **15. APAKAH COVID-19 MENULAR MELALUI DROPLET?**

Virus corona memiliki inang sementara berupa cairan mini. Sifatnya sementara karena memang hanya bisa bertahan di udara bebas dalam jangka waktu tertentu. Bila cairan itu

menempel pada baju orang, mungkin pada meja atau dinding, kemudian ada orang lain yang memegangnya, lantas tidak sengaja mengusap wajah terutama bagian mata, hidung, dan mulut, maka saat itulah penularan sangat mungkin terjadi. Penularan melalui droplet juga bisa terjadi ketika seseorang bernafas tanpa ada alat pelindung seperti masker, kemudian berdekatan secara fisik antara satu orang dengan orang lain. Hal tersebut juga berpotensi tinggi menularkan virus corona, karena seseorang menghirup udara yang mengandung cairan mini yang berasal dari orang lain yang bernafas.

#### **16. BAGAIMANA MEMBEDAKAN ANTARA GEJALA COVID-19 DENGAN GEJALA LAIN YANG MIRIP?**

Covid-19 memiliki gejala yang hampir mirip dengan beberapa penyakit lain seperti tifoid, demam berdarah, dan juga influenza. Penyakit-penyakit yang disebabkan oleh virus biasanya diawali dengan munculnya demam, begitu juga pada Covid-19, gejalanya juga bisa disertai batuk mirip gejala influenza. Selain ditandai adanya demam dan batuk, Covid-19 secara khas juga disertai dengan rasa berat dalam bernafas, dikenal dengan *severe respiratory syndrome*, yang sifatnya mendadak atau akut, termasuk adanya radang paru atau pneumonia yang bisa menyebabkan adanya *severity* pada pernapasan.

#### **17. APA YANG DIMAKSUD DENGAN PANDEMI?**

Pandemi adalah suatu situasi dimana penularan virus terus terjadi dan kenaikan angka kesakitan serta kematian begitu masif dan menyeluruh di berbagai wilayah. Wabah besar pernah menghinggapi negara-negara di dunia pada periode 100



tahunan. Untuk Covid-19, sejak tanggal 12 Maret 2020 ditetapkan oleh WHO sebagai pandemi global karena sudah menjangkiti di lebih dari 100 negara, merambah ke 5 benua dengan laju kesakitan yang tinggi dan juga kematian (*mortality*) yang cukup besar.

### **18. BAGAIMANA DENGAN MOBILITAS MASYARAKAT YANG CENDERUNG TINGGI DI TENGAH PANDEMI DAN PENERAPAN PSBB?**

PSBB merupakan bentuk intervensi longgar, dimana secara hakikat hanya hal yang dibuka saja yang diperbolehkan untuk dilakukan. Bentuk PSBB yang memang intervensi longgar tidak bisa memastikan dan mengontrol secara ketat masyarakat untuk tetap berada di rumah, karena tidak ada sanksi tegas yang ditegakkan. Di sisi lain, kita juga tidak bisa menyalahkan masyarakat, sebab kebutuhan sosial dan ekonomi tetap menjadi alasan utama mereka untuk berpergian dan beraktivitas di tengah pandemi. Seluruh pihak, baik individu maupun kelompok wajib untuk tetap menjaga protokol kesehatan meskipun beraktivitas di luar rumah, agar tak menjadi penyebar virus bagi orang terdekat, keluarga, dan lingkungan.

### **19. APAKAH INDONESIA SUDAH MEMASUKI PUNCAK PANDEMI?**

Sejauh ini, Indonesia belum memasuki puncak pandemi. Covid-19 di Indonesia justru sedang berada di bukit yang menanjak. Di awal penerapan PSBB kami pernah beranggapan bahwa puncak pandemi di Indonesia akan terjadi di bulan Juni hingga Juli, dengan catatan apabila PSBB dilakukan secara

optimal. Tetapi ketika isu pelanggaran dengan membuka berbagai ruang dan sektor di awal bulan Juni 2020 muncul, kami para ahli semakin sulit memprediksi titik puncak Covid-19. Untuk itu, penerapan protokol kesehatan di seluruh aspek kehidupan menjadi syarat mutlak yang harus dilakukan oleh seluruh masyarakat. Tak lupa, penegakan oleh aparat menjadi penting dan krusial sebagai kontrol terhadap perilaku masyarakat dalam menjalankan protokol kesehatan. ***Health protocol need health control!***



Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=x42beyGUMh8>

## 20. KAPAN PANDEMI COVID-19 AKAN BERAKHIR?

Akhir pandemi masih belum bisa dipastikan. Sampai saat ini, Covid-19 telah menginfeksi sekitar 216 negara di dunia dengan 17.159.018 kasus positif per tanggal 30 Juli 2020, dengan angka kematian mencapai 669.029 jiwa (laporan World O Meters). Seluruh negara di dunia masih terus berperang

melawan virus corona serta berusaha mencari solusi terbaik untuk menangani pandemi ini.



# Bagian 2

"Upaya Mengatasi  
Penyebaran Covid-19"



“

*Kita memerlukan Kesadaran,  
Kesabaran dan Daya Tahan  
dalam menghadapi  
pandemi Covid.*

”

## 21. APAKAH PEMERINTAH DAN MASYARAKAT KITA SIAP DALAM MENGHADAPI COVID-19?

Sejujurnya, saat kasus pertama Covid-19 diumumkan, pemerintah nampak gamang dan gagap. Bahkan beberapa hari setelah kasus pertama Covid-19 di Indonesia diumumkan, belum ada kebijakan resmi dari pemerintah. Rakyat kala itu, bahkan hingga kini masih dibuat bingung oleh arah kebijakan dalam menghadapi Covid-19. Gugus tugas percepatan penanganan dan pengendalian Covid-19 sendiri baru diresmikan pada 13 Maret 2020, sehari setelah WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemi global. Saat Covid-19 melanda Indonesia kita sebenarnya tidak berada dalam posisi siap apalagi siaga.

## 22. APA ITU KARANTINA? APA SAJA JENISNYA?

Karantina bermakna isolasi ketat yang diberlakukan untuk mencegah penyebaran penyakit. Dalam Undang Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan dijelaskan bahwa dalam penanggulangan penyakit wabah terdapat 4 kategori yang berkaitan dengan karantina. Pertama, **karantina rumah** yaitu seorang yang sakit dibatasi dari lingkungannya yang sehat, dengan cara tetap tinggal di rumah. Kedua, **karantina rumah sakit**, orang yang sakit dipisahkan dari lingkungan yang sehat sembari dirawat, ditangani, dan dipulihkan. Biasanya ditempatkan di ruang isolasi atau ruang rawat khusus untuk penyakit menular. Ketiga, **karantina wilayah**, dilakukan apabila di dalam satu wilayah sudah banyak penderita, sehingga tidak boleh bagi orang di luar wilayah yang sehat masuk atau orang yang ada di dalam wilayah karantina ini keluar. Selain karantina, ada juga PSBB, tetapi PSBB berbeda dengan 3 tipe karantina

yang sudah dijelaskan. PSBB dimaknai sebagai sebuah pembatasan yang berskala besar dan luas.



Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=L-zf3D9UjI>

### **23. MENGAPA ORANG YANG DICURIGAI TERTULAR COVID-19 HARUS DIKARANTINA SELAMA 14 HARI?**

Empat belas hari adalah waktu yang diperlukan oleh virus hingga menunjukkan gejala kesakitan yang berpotensi memperberat sistem pernapasan seseorang. Lama waktu 14 hari memang menjadi ukuran umum, walaupun sebenarnya kadang virus ini juga bisa menampakkan gejala pada hari ke 21 infeksi, meskipun jarang. Pendapat para pakar dan juga standar dari WHO menguatkan bahwa memang butuh 14 hari bagi seseorang yang terindikasi Covid-19 untuk dikarantina, sampai terbukti apakah betul orang tersebut tertular virus corona dan positif Covid-19.

### **24. APA PERBEDAAN ANTARA KARANTINA DAN ISOLASI?**

Karantina lebih diartikan sebagai pemisahan orang yang sakit dari orang yang sehat, sementara isolasi bermakna pemilahan orang yang sehat dari orang yang sakit.

Jadi, maknanya sama-sama pembatasan, meskipun sering diartikan mirip antara satu sama lain, tapi secara makna dan penggunaannya bisa berbeda.

## **25. APA YANG DIMAKSUD DENGAN ISOLASI MANDIRI?**

Istilah yang lebih tepat adalah karantina mandiri, meskipun secara prinsip sama. Isolasi mandiri dilakukan secara sadar oleh individu. Prinsipnya, ada pembatasan terhadap orang yang datang dari luar kota. Sebenarnya yang rawan adalah orang yang berasal dari zona merah kemudian datang ke sebuah wilayah yang di situ masih jarang orang terpapar, maka sebaiknya dia melakukan isolasi mandiri. Tindakan ini bermakna memisahkan orang yang sakit dari orang yang sehat, atau memisahkan orang yang sehat dari orang yang sakit. Jadi, seringkali istilah karantina dan isolasi tertukar, tetapi maknanya adalah upaya mandiri berdasarkan kesadaran individu untuk menjaga jarak agar tidak membahayakan orang lain di sekitarnya.

## **26. TERJADI PERGESERAN ISTILAH DALAM PENYELIDIKAN EPIDEMIOLOGI COVID-19, DARI ODP, PDP, DAN OTG MENJADI KASUS SUSPEK DAN KASUS PROBABLE. APAKAH ITU?**

Kasus suspek adalah kasus yang terjadi pada orang dengan ciri: mengalami infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), memiliki riwayat dari negara/wilayah yang terjadi transmisi lokal atau kontak dengan pasien terkonfirmasi Covid-19, serta bila mengalami ISPA berat yang mengharuskan dirawat di rumah



sakit, tanpa disertai penyebab lain yang mendasari timbulnya Covid-19. Orang dalam kategori kasus suspek akan dilakukan pengambilan spesimen untuk pemeriksaan *reverse-transcriptase polymerase chain reaction* (RT-PCR) hari pertama dan kedua. Bila level kasusnya dianggap ringan maka akan dilakukan isolasi mandiri, bila sedang akan dirawat di rumah sakit darurat, dan bila berat akan dirawat di rumah sakit rujukan.

Kasus *probable* adalah kasus suspek dengan ISPA berat atau *Acute Respiratory Disease System* (ARDS), dengan gambaran klinis yang meyakinkan bahwa orang tersebut positif Covid-19. Pada kondisi ini, tidak dapat dilakukan pengambilan spesimen untuk pemeriksaan RT-PCR. Orang dengan kategori kasus *probable* akan dirawat di rumah sakit rujukan, ia bisa saja sembuh setelah menjalani isolasi namun bisa juga berujung kematian. Selain itu ada juga yang disebut kasus konfirmasi, yakni seseorang yang dinyatakan positif terinfeksi virus corona yang dibuktikan dengan pemeriksaan laboratorium RT-PCR.

## **27. APA YANG DIMAKSUD DENGAN *PHYSICAL DISTANCING*?**

Dari makna bahasa berarti menjaga jarak secara fisik. Kedekatan jarak antara satu orang dengan orang lain sangat berdampak terhadap penularan Covid-19. Menjaga jarak minimal 1 meter akan mengurangi resiko penularan pada orang yang berada di dekat orang yang batuk atau bersin. Jaga jarak fisik ini akan lebih bagus lagi bila disertai penggunaan masker oleh setiap orang saat berada di area keramaian, sehingga dapat meminimalisir dan mencegah penularan Covid-19.

## **28. APA YANG DIMAKSUD DENGAN *SOCIAL DISTANCING*?**

*Social distancing* bermakna menjaga jarak dari aktivitas sosial. Orang sering rancu memahami antara *social distancing* dan *physical distancing*. Contohnya ketika kita berusaha menahan diri untuk tidak aktif atau terlibat pada kegiatan sosial yang memunculkan keramaian, seperti arisan, kumpul keluarga, pernikahan, forum peribadatan, konser, kegiatan olahraga seperti yang difasilitasi di *car free day*, dan lainnya. Semua itu bisa kita sebut dengan *social distancing*, yaitu upaya menjaga jarak dari keramaian dan aktivitas sosial, termasuk menjaga jarak fisik antara satu dengan lainnya. Hubungan sosial sebagai kebutuhan dasar manusia yang *notabene* sebagai makhluk sosial perlu tetap dibangun, meski dalam kondisi pandemi. Kita perlu untuk tetap berkomunikasi satu sama lain, namun dengan meminimalkan kontak fisik, misalnya menggunakan kecanggihan teknologi yang memungkinkan kita tetap saling terhubung, walau berbeda ruang dan waktu.

## **29. ADA ANGGAPAN MASKER TIDAK DAPAT MENCEGAH PENULARAN COVID-19. SEBERAPA PENTING PENGGUNAAN MASKER?**

Masker adalah alat pelindung yang saat ini paling baik dalam mencegah penularan Covid-19. Masker mampu menahan laju droplet yang terlontar dari seseorang, apalagi jika orang tersebut memang mengidap Covid-19. Pemakaian masker oleh penderita dan juga orang yang sehat menjadikan pertahanan dari dua sisi (proteksi ganda). Seseorang yang dalam kondisi sakit berkewajiban menggunakan masker, begitupun yang sehat, dengan menjaga jarak minimal 1 meter, sehingga potensi penularan bisa diminimalisir, bahkan bisa ditekan hingga 90%. Lalu, apakah dengan menggunakan masker masih ada potensi tertular? Jawabnya, mungkin saja. Karena adanya faktor kerapatan, kedekatan, dan keramaian satu sama lain terutama

apabila orang tertentu mengucek mata kemudian mengusap hidung dan mulut, setelah menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi virus dari orang yang positif Covid-19.



### 30. BAGAIMANA CARA MENGGUNAKAN MASKER YANG BENAR? BERAPA LAMA DURASI PEMAKAIANNYA?

Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=d4XVEe9kYTU>

Pastikan tangan kita dalam keadaan bersih saat akan memakai masker. Kaitkan masker dengan sempurna pada telinga atau kepala bagian belakang. Pastikan masker menutupi mulai dari batang hidung sampai ke pangkal tenggorokan. Jangan sampai masker menutup mulut tapi hidung terbuka atau menutup hidung tetapi mulut yang terbuka. Intinya, tidak boleh ada celah antara wajah dan masker. Hindari menyentuh masker ketika sedang digunakan.

Durasi pemakaian masker usahakan tidak lebih dari 4 jam atau disesuaikan dengan kondisi, terutama ketika masker sudah basah, meski belum 4 jam tentu harus segera diganti. Ketika melepas masker lakukan perlahan, mulai dari membuka tali pengait, lalu lipat masker ke arah dalam sehingga tidak ada potensi droplet yang mungkin menempel di masker akan dipegang orang lain yang justru bisa menulari. Untuk masker sekali pakai, segera buang segera di tempat sampah tertutup

atau kantong plastik. Untuk masker kain, segera cuci dengan deterjen. Masker yang kita pakai secara baik dan benar adalah wujud kepedulian kita kepada sesama.

### **31. APAKAH MASKER YANG DIGUNAKAN HARUS BERUPA MASKER MEDIS?**

Masker medis biasanya berwarna hijau atau biru, terbuat dari bahan yang memiliki lapisan sebagai filter, dan diperuntukkan sekali pakai atau *disposable*. Sementara untuk penggunaan oleh masyarakat secara umum, dapat menggunakan masker dari bahan kain. Karakteristik bahan kain yang digunakan sebagai masker tentu yang tidak gampang lecet, mengelupas, ataupun luntur. Masker kain menjadi pilihan di masa pandemi Covid-19, karena dapat dicuci dan dipakai kembali, serta bisa diproduksi sendiri oleh kalangan masyarakat.

### **32. APA PERBEDAAN MENDASAR ANTARA MASKER MEDIS DAN MASKER BIASA?**

Masker medis diperuntukkan bagi tenaga medis ataupun orang yang sedang sakit. Jenis bahannya didesain untuk sekali pakai, dengan tingkat daya tahan dari lontaran droplet mencapai 95%. Sementara masker biasa pada umumnya terbuat dari bahan kain, digunakan oleh mereka yang sehat, dan tidak disarankan untuk digunakan oleh tenaga medis. Karena bahannya yang berpori, maka kemungkinan partikel masuk masih dapat terjadi. Jadi, inti perbedaan antara masker medis dan masker biasa adalah jenis dan kualitas bahan yang digunakan dalam rangka menghalau masuknya partikel yang berasal dari droplet. Untuk itu, tetap perhatikan jaga jarak saat menggunakan masker kain (masker biasa) dan mengombinasikannya dengan pelindung wajah. Jika pada

masker medis penggunaannya sekali pakai, dengan memperhatikan prosedur pembuangannya yaitu disobek atau digunting kemudian melipatnya ke arah dalam baru dibuang ke tempat sampah, maka pada masker biasa dapat dicuci dengan deterjen dan dapat digunakan kembali.

### **33. BAGAIMANA CARA BERBELANJA YANG AMAN AGAR TIDAK TERTULAR VIRUS CORONA?**

Saat ini, kita memiliki pilihan dalam berbelanja, apakah itu dilakukan secara *online* atau langsung ke pasar/pusat perbelanjaan. Berbelanja secara *online* di masa pandemi tentu saja menjadi alternatif solusi yang cenderung aman karena meminimalkan interaksi secara fisik. Namun ketika barang atau pesanan diantar ke rumah, maka kita perlu menjaga agar barang tersebut steril. Caranya dengan mencuci tangan setelah menerima dan membuka barang/pesanan, sementara bungkusnya segera dibuang pada area pembuangan. Usahakan membeli barang yang tidak rentan terhadap air. Jika barangnya adalah barang yang rentan air maka perlu dilakukan pengeringan terlebih dahulu. Sedangkan kalau berbelanja secara langsung di pasar/pusat perbelanjaan, pastikan menggunakan alat pelindung diri yang dikombinasikan dengan pelindung wajah, jaga jarak, mencuci tangan atau memakai *hand sanitizer* setiap selesai memegang barang atau fasilitas umum, serta usahakan melakukan pembayaran non tunai (jika memungkinkan). Setelah sampai di rumah, segera ganti pakaian, pisahkan dari pakaian lain, lalu segera cuci bersih.

### **34. APAKAH PAKAIAN YANG KITA PAKAI SAAT BERAKTIVITAS DI LUAR RUMAH HARUS SEGERA DIGANTI BILA TIBA DI RUMAH?**

Ketika kita ada keperluan yang penting dan mengharuskan pergi dan beraktivitas di luar rumah, maka saat pulang ke rumah kita harus segera mencuci pakaian. Akan tetapi, jika kita keluar rumah untuk jarak dekat (misalnya ke mini market, pom bensin, ATM, dan lainnya), menggunakan kendaraan sendiri, serta minim kontak fisik dengan orang lain, maka pakaian masih dapat kita kenakan setibanya di rumah. Kewaspadaan juga harus dimiliki mereka yang beraktivitas di luar rumah, misalnya untuk keperluan pekerjaan, yaitu dengan membawa pakaian salin, terlebih jika perjalanan dari rumah ke tempat aktivitas menggunakan kendaraan terbuka ataupun transportasi umum. Setibanya di kantor usahakan mengganti pakaian, begitu pula saat tiba kembali di rumah.

### **35. APAKAH PENTING UNTUK MANDI DENGAN AIR HANGAT SEHABIS BERAKTIVITAS DI LUAR RUMAH?**

Tergantung kebutuhan. Kalau memang badan kita merasa pegal, kurang sehat, atau letih maka mandi dengan air hangat akan membantu merelaksasi dan meredakan rasa sakit pada tubuh. Air hangat bagi sebagian besar orang memberikan dampak terapeutic serta mampu merelaksasi tubuh dan pikiran, namun sebenarnya dengan air biasa juga sudah bisa membersihkan badan kita. Karena inti dari aktivitas mandi, terlebih lagi di masa pandemi adalah bagian dari menjaga kebersihan. Selain membersihkan diri, pakaian yang kita kenakan saat beraktivitas di luar harus dicuci, atau jika harus menyimpannya terlebih dahulu maka pastikan dipisahkan dengan cucian lainnya. Ini adalah bentuk kewaspadaan yang di masa pandemi ini sangat perlu ditingkatkan levelnya.

### **36. APAKAH DAYA TAHAN TUBUH PUNYA PENGARUH TERHADAP KEMUNGKINAN PENULARAN VIRUS CORONA?**

Daya tahan tubuh menjadi benteng dalam menghalau diri kita dari paparan virus corona atau penyakit lainnya. Daya tahan tubuh menjadi penting, karena pada kondisi tidak fit, seseorang akan mudah tertular virus corona, termasuk pada orang yang memiliki daya tahan tubuh prima potensi tertular juga masih ada. Hanya saja daya tahan tubuh inilah yang akan menentukan tingkat keparahan, serta kemampuan untuk pulih kembali. Karena itu, walaupun kita memiliki daya tahan tubuh yang baik, kita masih berpotensi menularkan ke orang lain. Tingkatkan terus daya tahan tubuh, karena mencegah itu lebih baik dari pada mengobati.

### **37. APAKAH ORANG LANJUT USIA LEBIH RAWAN TERKENA COVID-19 DIBANDINGKAN ANAK MUDA?**

Pada orang lanjut usia biasanya terjadi penurunan daya tahan tubuh, melemahnya beberapa fungsi tubuh, dan bisa jadi disertai penyakit penyerta (komorbid). Pada lansia yang punya resiko penyakit diabetes, riwayat hipertensi atau darah tinggi, riwayat stroke, gangguan ginjal, kelainan jantung, paru, dan lainnya tentu akan menambah resiko bila terinfeksi virus Corona. Oleh karena itu harus ada kewaspadaan tinggi pada orang dengan usia lanjut terlebih lagi bila disertai penyakit penyerta. Namun, apakah lantas orang dengan usia muda tidak akan terinfeksi? Orang muda juga berpotensi terinfeksi oleh virus Corona, tetapi daya sakitnya belum tentu menimbulkan gejala ataupun berdampak terhadap kondisinya.

### **38. APAKAH ORANG TUA YANG BARU SAJA DARI DAERAH TERJANGKIT COVID-19 HARUS DIPISAHKAN SEMENTARA WAKTU DARI ANAKNYA?**

Pada suasana seperti sekarang ini, bukan hanya orang tua, bahkan anak sekalipun saat dia baru pulang dari daerah yang terpapar virus Corona, maka ia juga harus melakukan isolasi mandiri dan terpaksa harus berpisah sementara waktu dari orang tuanya. Hal ini dilakukan demi keamanan guna memastikan tidak ada orang lain yang berpotensi tertular virus Corona, sebagai bagian dari upaya pencegahan.

### **39. APAKAH CAIRAN PENCUCI TANGAN AMAN DIGUNAKAN?**

Cairan pencuci tangan (*hand sanitizer*) ada beragam macam dan kadar kandungan alkoholnya. Pada *hand sanitizer* dengan kadar alkohol di atas 70% tentu saja lebih efektif membunuh bakteri yang ada di tangan, namun di sisi lain dapat menyebabkan iritasi bagi orang yang memiliki kulit sensitif. Cara paling aman sebenarnya adalah mencuci tangan, karena virus Corona merupakan sejenis protein yang larut di dalam air, sehingga bila dicuci dengan air yang mengalir maka virus tersebut akan hanyut terbawa air. Oleh sebab itu mari membiasakan mencuci tangan sebelum dan setelah beraktivitas, dengan meningkatkan intensitasnya di masa pandemi ini.

### **40. APAKAH SABUN CUCI BISA DIGUNAKAN UNTUK MENCUCI TANGAN?**

Sabun cuci tangan dan sabun cuci pakaian memiliki perbedaan kandungan bahan. Bila penggunaannya ditukar maka efeknya juga bisa berbeda. Sabun cuci pakaian bila digunakan mencuci tangan maka bisa saja menyebabkan iritasi kulit. Sabun cuci pakaian dan sabun cuci tangan tentu memiliki



peruntukan yang tak sama. Gunakan sabun pencuci pakaian untuk mencuci pakaian, khususnya ketika kita selesai beraktivitas di area publik selama masa pandemi Covid-19. Sehingga yang terbaik adalah menggunakan sabun cuci tangan untuk mencuci tangan, sesuai fungsi aslinya.

#### **41. APAKAH IBU HAMIL YANG POSITIF CORONA BISA MENULARKAN BAYI DALAM KANDUNGANNYA?**

Kehamilan di masa pandemi Covid-19 tentu saja membutuhkan kewaspadaan ekstra. Selain memiliki keadaan tubuh yang tidak stabil selama masa kehamilan, ada beberapa hal yang membuat ibu hamil lebih rentan, seperti kemungkinan anemia yang kadang menyerang ibu hamil, kekurangan cairan tubuh, ataupun faktor lain yang menyebabkan kelainan pada proses kehamilan. Resiko dalam kehamilan itu sebenarnya minim, terkecuali kalau saat melahirkan sang ibu dalam keadaan positif Covid-19, sehingga dikhawatirkan akan beresiko menularkannya pada bayi yang baru lahir, dimana daya tahan dan imunitas tubuhnya belum sempurna.

#### **42. APAKAH BOLEH MELAKUKAN IMUNISASI PADA ANAK, DI TENGAH COVID-19?**

Imunisasi sudah memiliki jadwal yang tetap, tidak bisa dirubah. Hanya saja, di saat situasi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini maka perlu model penyelenggaraan yang berbeda atau disesuaikan. Misalnya, orang tua harus benar-benar mendampingi dan memantau anak selama proses imunisasi, perhatikan dan terapkan protokol kesehatan dengan seksama. Gunakan alat pelindung diri, jarak diatur sedemikian rupa, kontak fisik dihindari. Jadi bisa saja melakukan imunisasi di

tengah pandemi Covid-19, dengan tetap menerapkan protokol Covid-19.

#### **43. BAGAIMANA CARA MELAKUKAN IMUNISASI YANG AMAN DI MASA PANDEMI?**

Jadwalnya harus diatur agar bisa dilakukan secara bergiliran. Usahakan berkunjung ke fasilitas kesehatan pada saat tidak ramai, bila memungkinkan cukup petugas kesehatan, anak dan orang tua anak saja yang berada di lokasi. Waktu pelaksanaan imunisasi juga tidak perlu berlama-lama. Orang tua, tenaga medis, tenaga kesehatan, atau orang-orang yang berada di fasilitas kesehatan atau tempat imunisasi harus menerapkan protokol Covid-19, yaitu dengan menggunakan masker, sarung tangan, bahkan pelindung wajah (*faceshield*).

#### **44. BAGAIMANA PERLAKUAN TERHADAP ANAK ATAU BAYI YANG DINYATAKAN POSITIF COVID-19?**

Ada perbedaan pendekatan antara anak atau bayi yang dinyatakan positif Covid-19 dengan orang dewasa. Perbedaannya lebih pada pendekatan, bagi anak yang dinyatakan positif Covid-19 maka digunakan pendekatan yang lebih persuasif. Kondisi psikologis anak harus diperhatikan, misalnya selama masa karantina atau isolasi, anak harus didampingi oleh anggota keluarga (orang tua atau lainnya) yang negatif Covid-19. Karena jika anak didampingi oleh orang yang sama-sama positif Covid-19 maka proses penyembuhannya tentu akan lebih lama. Pendamping bagi anak yang positif Covid-

19, harus menggunakan alat pelindung diri yang maksimal, untuk mencegah penularan Covid-19 dari anak.

#### **45. BAGAIMANA TENTANG TINDAKAN MASYARAKAT YANG MENGABAIKAN PROTOKOL COVID-19?**

Sungguh miris dan sangat disayangkan, sebab setelah sekian bulan wabah Covid-19 melanda, masih banyak masyarakat yang abai dengan protokol Covid-19. Banyak masyarakat yang tidak mengindahkan perilaku yang seharusnya diterapkan selama masa pandemi Covid-19. Padahal sudah sangat banyak korban yang berjatuh. Situasi ini seharusnya membuka mata kita semua agar lebih mawas diri dengan disiplin menerapkan protokol Covid-19, baik secara individu maupun kolektif. Dulu, saat kasus Covid-19 pertama muncul, kita semua panik. Masker dan *hand sanitizer* menjadi langka karena diborong. Tapi kemudian, kedisiplinan kita mengendur, permisivisme terjadi. Intinya, dalam hal menghadapi pandemi Covid-19, kita **tidak boleh lebay** tapi juga **jangan abai**.

#### **46. BAGAIMANA TENTANG PENCABUTAN LARANGAN BERAKTIVITAS YANG MENGUMPULKAN MASSA?**

Keputusan ini sangat disayangkan, terlebih lagi dilakukan saat belum ada tanda-tanda Covid-19 akan melanda dan berhenti. Di tengah kasus positif masih terus bertambah, keputusan pencabutan larangan beraktivitas yang mengumpulkan massa juga tidak selaras dengan pemberlakuan PSBB. Konsepsi PSBB yang menghendaki pembatasan justru ditabrak oleh keputusan membolehkan kembali aktivitas berkumpul dalam jumlah yang banyak. Pencabutan aturan ini merupakan alamat tidak baik bagi penanganan Covid-19, yang

nyatanya masih membutuhkan “payung” untuk mengatur pembatasan aktivitas yang mengumpulkan massa.

#### **47. APA HAL MENDASAR YANG YANG PERLU DIBENAHAI TERKAIT KEBIJAKAN PEMERINTAH DALAM MENANGANI COVID-19?**

Sinkronisasi dan harmonisasi kebijakan, itu yang paling utama. Kekompakan seluruh pihak di bawah komando pemerintah dalam menegakkan kebijakan dan penerapannya di seluruh sektor dan aspek kehidupan menjadi kunci penanganan Covid-19, baik pada level pusat maupun daerah.

#### **48. APA KUNCI UNTUK MENGATASI MASALAH TERKAIT PENANGANAN COVID-19?**

**Komunikasi dan komitmen.** Komunikasi yang baik antara pemerintah daerah dan pemerintah pusat harus dibangun, tidak boleh lagi terjadi perbedaan arah kebijakan antara pusat dan daerah hanya karena komunikasi yang tidak terjalin baik. Komunikasi juga perlu dibangun di level pemerintah pusat, antara Presiden dan para menterinya, antara kementerian yang satu dan kementerian yang lain, antara lembaga Negara yang satu dan lembaga Negara yang lain. Komunikasi harus dirajut dengan baik. Hal yang tak kalah penting adalah komitmen. Komitmen bersama yang kuat antara pemerintah baik pusat dan daerah, termasuk masyarakat untuk bersama-sama menyelesaikan pandemi Covid-19 menjadi kunci untuk menekan persebaran Covid-19.

#### **49. BAGAIMANA PENANGANAN COVID-19 DAN KAITANNYA DENGAN ISU EKONOMI?**

Terkesan tarik ulur, dimana ketika pemerintah menjadikan sektor kesehatan sebagai isu utama, yang ditandai dengan dikeluarkannya Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang kedaruratan Kesehatan masyarakat, dalam penerapannya seringkali motif ekonomi mendahului motif kesehatan. Misalnya pelanggaran PSBB yang berefek pada dicabutnya pembatasan sosial pada kegiatan tertentu, dibukanya kembali perkantoran, pusat perbelanjaan, dan sektor lainnya jelas memperlihatkan adanya motif lain selain kesehatan, salah satunya ekonomi. Ketika motif ekonomi menjadi “kacamata” dalam menangani pandemi Covid-19, maka faktor Kesehatan yang menjadi hulu persoalan cenderung diabaikan. Hal ini ibarat kita ingin memadamkan api tetapi yang dihalau asapnya, sementara apinya dibiarkan terus membakar.



Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=yrlE-K2mXTo>

## 50. APA KELEBIHAN DAN KEKURANGAN DARI KEBIJAKAN TERKAIT ANGGARAN PENANGANAN COVID-19?

Kelebihannya adalah pemerintah sudah memiliki payung hukum yakni Perppu Nomor 1 Tahun 2020 yang kemudian

disahkan menjadi Undang Undang Nomor 2 Tahun 2020. Pengaturan terkait alokasi penganggaran penanganan Covid-19, termasuk untuk perlindungan sosial menjadi beberapa point utama yang ada di dalamnya. Di sisi lain pemerintah telah menetapkan pijakan (*standing position*) dengan memilih kebijakan PSBB sebagai bentuk intervensi dalam penanganan Covid-19 di Indonesia.

Kekurangannya terletak pada proses penerapan. Anggaran untuk penanganan Covid-19 belum semuanya dicairkan karena berbelitnya proses birokrasi, begitu pula dengan anggaran untuk perlindungan sosial. Akibatnya angka kemiskinan akibat Covid-19 terus bertambah. Pada saat yang sama, PSBB dalam pelaksanaannya belum ditegakkan, ketidakdisiplin dan pelanggaran masih banyak terjadi di kalangan masyarakat. Bahkan, seiring berjalannya waktu, pelanggaran PSBB makin jelas terlihat. Padahal PSBB merupakan satu-satunya kebijakan yang kita miliki dan diharapkan dapat berkontribusi dalam menekan angka persebaran virus Corona di Indonesia.

## **51. BAGAIMANA DENGAN ANGGAPAN *RAPID TEST* SEBAGAI LAHAN BISNIS?**

Pandangan ini muncul karena hasil *rapid test* (tes cepat antibodi) dijadikan prasyarat mobilitas terutama ketika menaiki pesawat, menyebrang antarpulau, dan lainnya. Adanya prasyarat ini membuat masyarakat “harus” melakukan pemeriksaan, sehingga fasilitas kesehatan akhirnya turut menyediakan layanan, maka muncul persepsi seolah *rapid test* menjadi lahan bisnis. Seharusnya, tidak perlu ada regulasi yang mensyaratkan hasil *rapid test* sebagai prasyarat mobilitas. Pun pada akhirnya pemerintah melalui Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI melakukan standarisasi

harga *rapid test* bagi pelayanan di rumah sakit. Disinilah berlaku teori penawaran dan permintaan (*supply and demand*), yang dalam konteks ini, karena adanya permintaan (tes mandiri sebagai persyaratan mobilitas) maka penawaranpun terjadi (fasilitas kesehatan menyediakan layanan *rapid test* atau *swab test*).



Sumber: <https://youtu.be/PjtfV6E7fFQ>

## 52. APAKAH HASIL *RAPID TEST* SEBAGAI SYARAT BEPERGIAN HARUS DIGANTI DENGAN HASIL TES PCR?

Tidak perlu ada penggantian, karena syarat yang diberlakukan oleh gugus tugas percepatan penanganan dan pengendalian Covid-19 untuk mobilitas adalah hasil pemeriksaan *rapid test* atau RT-PCR (*Reverse-transcriptase polymerase chain reaction*). Jadi bisa salah satunya. Namun, yang menjadi catatan adalah kalau memang tidak harus berpergian maka tidak perlu berpergian. Bukankah itu sama saja menambah potensi resiko penularan virus corona? Kalau memang ada situasi penting dan genting yang mengharuskan berpergian, sebaiknya terlebih dahulu melakukan RT-PCR

dengan swab tenggorokan untuk memastikan status seseorang. Bila memang hasilnya negatif maka boleh bepergian dengan catatan tetap berhati-hati dan disiplin menjalankan protokol Covid-19 selama masa bepergian.

### **53. APAKAH DENGAN DICABUTNYA LARANGAN MENGUMPULKAN MASSA AKAN MEMICU LONJAKAN KASUS POSITIF COVID-19?**

Bisa dan sangat mungkin terjadi, karena tingkat kesadaran masyarakat kita masih beragam. Ada yang sungguh sadar bahwa berkumpul dan berkerumun di area publik mandatkan resiko tinggi bagi terjadinya penularan virus Corona, oleh sebab itu harus dihindari. Tetapi ada juga masyarakat yang tidak menyadari hal tersebut, bahkan cenderung abai dan tak peduli, sehingga saat larangan berkumpul dicabut sudah pasti mereka akan langsung melakukan aktivitas yang menyebabkan berkumpulnya orang dalam jumlah banyak, dan ini tentu saja berbahaya.



Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=DkxAcFThtLg>







# Bagian 3

"Bersama-sama Melawan Covid-19 "



*Tegakkan disiplin pribadi dan kolektif agar tak terhempas dan karam*

#### 54. APA YANG MEMBUAT INDONESIA BELUM KUNJUNG MAMPU TERBEBAS DARI COVID19 KENDATI SUDAH 5 BULAN MENGHADAPINYA?

Perlu ada **keserasian antara Perencanaan dan Tindakan** dalam hal penanganan pandemi Covid-19. Perencanaan didasarkan pada pengetahuan dan pemahaman tentang perilaku virus, perilaku orang (individu dan masyarakat) serta perilaku kebijakan. Sementara tindakan berkaitan dengan kebijakan dan strategi khusus yang hanya dapat terlaksana dengan kerja sama dan kolaborasi seluruh pihak.

#### 55. STRATEGI KHUSUS APA YANG HARUS DILAKUKAN UNTUK MELAWAN COVID-19?

Melawan Covid-19 adalah tugas kita bersama. Pemerintah bersama masyarakat harus bergandengan tangan melawan Covid-19. Kami menginisiasi *Trident Strategy* (Strategi Trisula):

**Vertical integration**, yaitu perlunya sinkronisasi dan harmonisasi kebijakan antara pusat dan daerah, antardaerah, termasuk antar pemerintah pusat itu sendiri. Kita ketahui bersama ada beberapa kebijakan yang dikeluarkan pemerintah yang tidak selaras. Misalnya melarang mudik tapi membolehkan pulang kampung dan tetap membuka moda transportasi. Menghimbau agar masyarakat berdiam diri di rumah tetapi angkutan *online* dan beberapa sektor tetap diberi izin beroperasi.



***Strenghtening provider services***, yaitu menguatkan kualitas layanan kesehatan. Pemerintah sebagai instrument negara harus menjamin ketersediaan alat pelindung diri (APD), mengatur prosedur rujukan, serta tata laksana diagnosis dan pemeriksaan. Kita ingat di masa awal kasus Covid-19 di Indonesia, saat pertambahannya begitu cepat justru tidak dibarengi dengan peningkatan angka tes Covid-19, sehingga deteksi dini tidak bisa berlangsung..

***Community Based Fighting Ininitiative***, yaitu pemberdayaan masyarakat dan komunitas agar memiliki kesadaran dan disiplin untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), memiliki kepedulian kolektif untuk melakukan *screening/* penyelidikan epidemiologi, serta berkoordinasi secara aktif dengan tenaga kesehatan dan fasilitas kesehatan. Penguatan masyarakat dengan skema *community based fighting initiative* sangat strategis karena pemerintah belum sepenuhnya mampu mengarahkan masyarakat agar bergerak bersama melawan virus corona. Padahal pola penanganan virus corona yang efektif adalah dengan memperkuat peran masyarakat dan menjadikannya sebagai aktor kunci dalam upaya penanganan Covid-19.

## 56. APA MAKNA ZONASI BERDASARKAN WARNA PADA PANDEMI COVID-19?

Penggunaan kategorisasi berupa zonasi epidemiologi dalam penanganan Covid-19 adalah untuk memetakan resiko penularan pada tiap wilayah. Kategorisasi warna itu terdiri dari warna merah yang bermakna resiko penyebaran tinggi, warna orange untuk wilayah yang berdekatan dengan zona merah dimana penyebaran di wilayah ini relatif parah, warna kuning untuk wilayah yang memiliki beberapa kasus penularan lokal namun tanpa penularan kelompok atau komunitas, dan warna hijau untuk wilayah yang tidak terdampak Covid-19.



Sumber: <https://youtu.be/hwlzy8t0Xzl>

## 57. APAKAH PAKET KIRIMAN BARANG DARI DAERAH ZONA MERAH AMAN DITERIMA?

Selama barang tersebut dipaketkan dengan pengemasan yang baik maka tidak masalah untuk diterima. Saat menerima kiriman paket, maka ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Saat menerima barang, kita lap terlebih dahulu bagian luar/kemasan pembungkusnya kemudian dibuang ke tempat

sampah. Jangan lupa mencuci tangan setelah membuka paket kiriman. Perlu diingat, bahwa virus corona hanya akan bertahan pada inang yang hidup. Potensi penularan mungkin terjadi jika ternyata pengantar paket adalah orang yang sudah positif tertular virus corona, namun dia sendiri belum mengetahui bahwa dirinya tertular. Untuk itu, sebagai bentuk kewaspadaan, setiap paket yang dikirim atau diterima harus dilapisi dengan kemasan yang mudah dibersihkan, seperti plastic dan lainnya agar mudah dibersihkan.

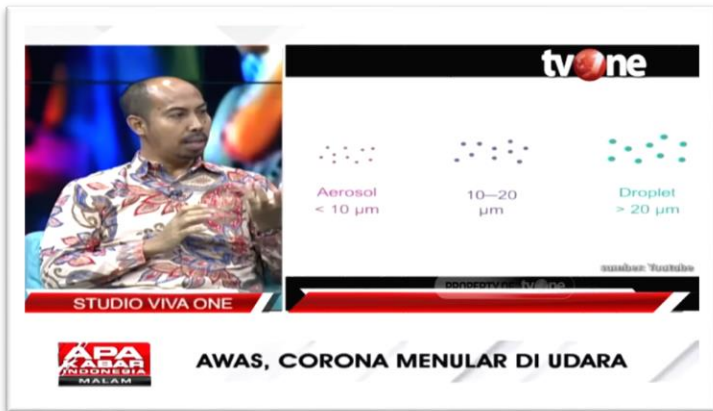
#### **58. BERAPA LAMA VIRUS DAPAT BERTAHAN DI PERMUKAAN BENDA?**

Tentu akan berbeda-beda durasinya. Kalau benda berada di ruangan tertutup apalagi ber AC kemungkinan dia bertahan lebih lama, dibanding benda yang berada di ruang terbuka dan terkena sinar matahari. Pada ruangan tertutup dan tidak terpapar matahari langsung membuat suatu benda yang terkontaminasi droplet memerlukan waktu lebih lama untuk kering. Karenanya, di dalam ruangan tertutup apalagi ber AC, frekuensi pembersihan peralatan, sarana dan prasarana yang ada di dalam ruangan harus lebih sering dilakukan, termasuk penyemprotan dengan cairan disinfektan.

#### **59. APAKAH VIRUS CORONA DAPAT BERTAHAN DI UDARA BEBAS?**

Virus corona bukanlah virus yang menyebar melalui udara. Jika ada orang yang bersin, batuk atau bernafas dan mengeluarkan droplet, tetapi karena adanya faktor gravitasi sehingga droplet itu akan jatuh di permukaan benda tertentu, bisa di lantai, di meja atau di benda lainnya. Tetapi kalau dianggap menularkan di udara sejauh ini belum dapat dibuktikan. Meskipun pada kondisi tertentu, potensi aerosol

bisa terjadi, utamanya pada ruang-ruang yang sirkulasi udara maupun pengaturan suhunya tidak dikelola dengan baik.



Sumber: [https://www.youtube.com/watch?v=aHUJ5t\\_G0sQ](https://www.youtube.com/watch?v=aHUJ5t_G0sQ)

## 60. BAGAIMANA CARA MENCUCI TANGAN DENGAN BENAR?

Tata cara mencuci tangan ini sudah ada langkah bakunya yang didasarkan pada peraturan tata laksana perilaku hidup bersih dan sehat oleh Kementerian Kesehatan, maupun juga oleh para praktisi kesehatan, promotor, bahkan di dokumentasikan oleh teman-teman media. Langkah pertama basahi dan basuh seluruh tangan dengan air bersih yang mengalir. Kedua, gosokkan sabun ke telapak, punggung tangan, dan sela jari secara bergantian. Ketiga, bersihkan bagian bawah kuku. Keempat, bilas tangan dengan air bersih yang mengalir. Kelima, keringkan tangan dengan handuk/ tisu atau dengan cara diangin-anginkan.

## 61. APAKAH BENAR PANAS MATAHARI BISA MEMBUNUH VIRUS CORONA?

Panas matahari mengeringkan droplet yang menempel pada benda atau barang yang kemungkinan ada atau dihindari



oleh virus Corona. Panas matahari juga turut menghilangkan virus yang ada di permukaan benda tersebut. Tetapi cara yang terbaik untuk menghindari dari virus Corona ini tentu saja bukan sekadar mengandalkan sinar matahari. Membiasakan diri untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat, termasuk melakukan pembersihan dan penyemprotan disinfektan pada benda atau permukaan barang bisa menjadi upaya mencegah penularan virus Corona.

## **62. APAKAH BERJEMUR DI PAGI HARI BISA MENGHINDARKAN KITA DARI VIRUS CORONA?**

Tujuan dasar dari berjemur adalah meningkatkan imunitas, menstimulasi sel-sel untuk meningkatkan kekebalan dan daya tahan tubuh agar fit/ prima, sehingga tidak mudah terpapar virus corona. Aktivitas berjemur juga perlu memperhatikan faktor lingkungannya. Kalau karena berjemur malah akan berdampak buruk terhadap kesehatan kulit, maka berjemur menjadi aktivitas yang justru harus dihindari. Jadi semuanya disesuaikan dengan kebutuhan dan keadaan.

## **63. APAKAH MENGONSUMSI KELOR BISA MENCEGAH SERANGAN VIRUS CORONA?**

Daun kelor semacam dedaunan yang digunakan untuk sayur mayur, mengandung banyak vitamin dan juga zat besi. Di samping itu daun kelor juga efektif untuk menjaga vitalitas tubuh. Bila kita mengonsumsi sayur mayur, salah satunya daun kelor tentu akan ikut membantu menguatkan daya tahan tubuh.

## **64. APAKAH CAIRAN PEMBERSIH TANGAN AMPUH MEMBUNUH VIRUS CORONA?**

Pembersih tangan (*hand sanitizer*) merupakan cairan pembersih tangan berbasis alkohol yang biasanya berbentuk gel atau cairan. Penggunaannya ditujukan untuk membersihkan tangan agar terbebas dari virus dan bakteri. *Hand sanitizer* dengan kandungan alkohol di atas 70% tidak hanya efektif membunuh virus atau bakteri yang merusak, tetapi juga bakteri yang bisa jadi bermanfaat untuk tubuh kita. Tidak semua bakteri bersifat merusak, banyak juga bakteri yang bekerja untuk membantu metabolisme di dalam tubuh kita. Untuk itu, penggunaan *hand sanitizer* adalah langkah yang dipilih ketika tidak tersedia air bersih dan air mengalir, serta sabun sebagai sarana mencuci tangan, khususnya ketika kita sedang berpergian atau berada di area publik.

#### **65. APAKAH PENYEMPROTAN CAIRAN DISINFECTAN EFEKTIF MEMBUNUH VIRUS CORONA?**

Semprotan disinfektan ditujukan pada barang, bukan untuk orang. Karena cairan disinfektan yang disemprotkan berbahaya apabila mengenai area yang sensitif seperti wajah. Penyemprotan disinfektan diutamakan dilakukan di area publik khususnya yang sering terjadi keramaian seperti bandara, stasiun kereta, halte bus, terminal, pasar, perkantoran, dan lain-lain. Penyemprotan disinfektan dimaksudkan untuk membunuh virus di area tersebut agar tidak menyebar kepada orang yang lalu lalang di area itu.

#### **66. UPAYA APA SAJA YANG BISA DILAKUKAN UNTUK MENANGGULANGI PENYEBARAN COVID-19 KE DAERAH LAIN?**

Banyak hal yang patut kita perhatikan untuk menekan laju Covid-19 menuju ke daerah lain, dimulai dari pengetatan seperti

menutup pintu (akses) keluar dan masuk bagi masyarakat yang melakukan mobilitas di episentrum Covid-19. Pengetatan yang terintegrasi antara satu daerah dengan daerah lain menjadi salah satu upaya yang bisa menekan laju Covid-19.

**67. BENARKAH PEMBERITAAN MEDIA TERKAIT COVID-19 JUSTRU MENIMBULKAN KETAKUTAN DI TENGAH MASYARAKAT?**

Ini yang harus menjadi perhatian, masyarakat dalam menerima informasi terkait Covid-19 harus memastikan dengan baik apakah informasi tersebut benar atau *hoax*. Sebab banyak juga *hoax* tentang Covid-19 yang beredar di tengah masyarakat. Ada yang mengatakan Covid-19 sebagai konspirasi, agenda politik, serta bermacam isu lain yang berkembang. Padahal kenyataannya, Covid-19 merupakan kejadian global yang melanda semua Negara. Pemberitaan yang ada seharusnya menjadi media informasi dan edukasi bagi masyarakat untuk waspada terhadap bahaya virus Corona, serta sadar dan disiplin untuk terus menjalankan protokol Covid-19 di mana saja dan kapan saja.

**68. APAKAH PEMERINTAH TELAH MEMBERI PERHATIAN PENUH TERHADAP SEKTOR KESEHATAN SELAMA COVID-19?**

Belum sepenuhnya, meskipun pemerintah telah melakukan beberapa upaya seperti pembukaan wisma atlet sebagai rumah sakit Covid-19. Namun dalam penerapannya masih dijumpai berbagai kelemahan, misalnya pembayaran insentif tenaga kesehatan belum terealisasi penuh, pembayaran klaim BPJS rumah sakit walaupun berkaitan dengan Covid-19 tapi prosesnya berjalan lambat. Selain itu kapasitas tes swab

masih belum sebanding dengan kemungkinan kasus Covid-19 yang belum terdeteksi.

#### **69. APAKAH UPAYA YANG DILAKUKAN PEMERINTAH PUSAT DALAM PENANGANAN COVID-19 SUDAH MAKSIMAL?**

Sejauh ini upaya pemerintah dalam menangani pandemi Covid-19 ini terbilag masih belum maksimal, sebab masih banyak hal yang perlu diperhatikan efektivitasnya. Komunikasi publik yang dibangun dan disebarakan kepada masyarakat kerap membingungkan. Perbedaan persepsi di antara institusi pemerintah juga menjadi salah satu faktor yang merumitkan upaya percepatan penanganan, terlebih lagi pembukaan sektor publik tertentu yang seharusnya tidak diperlukan juga menjadi kendala yang cukup berefek dalam penanganan Covid-19.

#### **70. APAKAH KEBIJAKAN MENUTUP SEKOLAH SELAMA MASA PANDEMI SUDAH TEPAT?**

Kebijakan untuk membatasi aktivitas pendidikan seperti menutup sekolah dan kampus merupakan bagian dari pembatasan sosial berskala besar yang diamanahkan Undang Undang nomor 6 tahun 2018 tentang Kekarantinaan Kesehatan. Terkait penutupan sekolah harus dilihat secara proporsional sesuai dengan segmennya. Pada level anak usia dini dan sekolah dasar (SD), dimana mereka masih belum memiliki kemandirian dalam berpikir dan otonomi dalam bersikap, sehingga sangat rentan untuk berperilaku yang tidak sesuai dengan pencegahan Covid-19, maka penutupan sekolah adalah langkah yang sangat tepat dan bijak. Sementara pada level pendidikan menengah dan tinggi, jikapun sekolah atau kampus tidak sepenuhnya diliburkan, maka potensi keramaian harus dibatasi secara ketat, bahkan jika ternyata sulit dikontrol maka penutupan sekolah

dan lembaga pendidikan menjadi langkah yang juga harus dilakukan. Solusi dalam hal pemanfaatan teknologi dalam proses pembelajaran secara *online* atau juga sistem pembelajaran jarak jauh bisa menjadi alternatif ketika sekolah atau lembaga pendidikan ditutup saat pandemi Covid-19. Karena segala upaya wajib dilakukan dalam rangka pencegahan dan penanganan penyebaran Covid-19.



Sumber: <https://youtu.be/WeCj1w8Qp1M>

**71. BAGAIMANA DENGAN KELUHAN BANYAK RUMAH SAKIT RUJUKAN DI INDONESIA YANG TIDAK BISA MELAKUKAN PELAYANAN MAKSIMAL TERHADAP PASIEN POSITIF COVID-19 KARENA KETERBATASAN FASILITAS?**

Sebenarnya terjadi perbandingan terbalik antara laju penambahan kasus positif Covid-19 dengan ketersediaan jumlah tenaga medis dan fasilitas perawatan. Ketika laju kasus positif Covid-19 terus meningkat, pada saat yang sama jumlah tenaga medis tidak mengalami penambahan, akhirnya tingkat perbandingan antara jumlah tenaga medis dan jumlah pasien Covid-19 yang harus dilayani menjadi tidak seimbang. Jumlah pasien jauh lebih banyak dibandingkan jumlah tenaga medis,

belum lagi terjadi pengurangan tenaga medis dari waktu ke waktu selama pandemi Covid-19. Banyak tenaga medis yang terpaksa harus dirumahkan atau diisolasi karena karena berstatus orang dalam pemantauan (ODP), bahkan positif Covid-19, serta yang meninggal dunia. Kondisi yang mengharuskan para tenaga medis dan atau tenaga kesehatan melakukan kontak dengan pasien Covid-19 menyebabkan mereka sangat rawan terpapar Covid-19. Sebenarnya yang perlu diutamakan adalah upaya pencegahan terhadap penularan Covid-19, dengan begitu akan memperlambat laju pertumbuhan kasus positif Covid-19 sekaligus memberikan waktu “bernapas” bagi para tenaga medis.

## **72. APA YANG DIMAKSUD DENGAN *COMMUNITY BASED FIGHTING INITIATIVE*?**

*Community based fighting initiative* bisa diartikan sebagai perang akar rumput untuk bahu membahu berjuang bersama melawan Covid-19. *Community based fighting initiative* mensyaratkan adanya kekompakan bersama di tengah masyarakat. Kerjasama dan sinergi ini bisa dipelopori oleh tokoh informal seperti tokoh masyarakat, tokoh agama, dan tokoh pemuda. Di sisi lain bisa juga dipelopori oleh tokoh formal seperti ketua Rukun Warga, ketua Rukun Tetangga, kepala desa, lurah, dan kepala kampung. Sebagai orang yang memiliki posisi dan peran strategis di tengah masyarakat, para tokoh tersebut perlu menggunakan pengaruhnya untuk menghimbau dan menggerakkan masyarakat agar masing-masing mengambil peran dalam rangka pencegahan Covid-19 di daerah atau di suatu komunitas.



Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=-V4CG3eTdUw>

Kepedulian tinggi harus ditunjukkan, misalnya ketika ada orang yang baru kembali dari daerah yang terpapar virus corona, maka orang tersebut tidak boleh dikucilkan, melainkan diberi perhatian dengan cara didorong untuk melakukan isolasi mandiri dirumahnya. Selama masa isolasi mandiri tersebut maka masyarakat lain bahu membahu menunjang kebutuhannya seperti makanan, minuman, hingga informasi yang dibutuhkan orang tersebut. Dengan demikian, orang yang melakukan isolasi mandiri merasa nyaman, aman, dan tidak merasa dipinggirkan. Inti utama dari *community based fighting initiative* adalah hadirnya **kekompakan** dan **kesadaran** di tengah masyarakat untuk melakukan tindakan nyata melawan virus corona.

### 73. APA ITU *COMMUNITY ORGANIZATION*?

*Community organization* merupakan wadah untuk menggerakkan masyarakat melawan Covid-19. Terbentuknya *community organization* bisa diinisiasi oleh tokoh masyarakat, tokoh agama, dan tokoh formal seperti Ketua RT/RW. Para tokoh yang menginisiasi tersebut harus mampu membangun pemahaman bersama tentang pentingnya berjuang mengatasi persebaran virus corona. Di samping itu perlu dilakukan penggalangan sumber daya untuk bergerak bersama mengatasi Covid-19 dengan membentuk wadah, yang penamaannya bisa berbeda beda di setiap daerah. Ada yang menyebutnya **Kampung Tanggap**, **RT Siaga**, dan lain sebagainya. Intinya, secara substansi wadah ini merupakan alat pemersatu untuk bergerak bersama mengatasi Covid-19.



Kampung Tanggap di Kabupaten Karawang

Sumber: Dokumen Pribadi

Kampung Tanggap di Kab. Karawang contohnya, merupakan bentuk kesadaran, ketanggapan, dan kemandirian desa dalam menghadapi Covid-19. Selain memiliki tempat



isolasi mandiri yang baik, desa ini juga memiliki sumber ketahanan pangan. Desa-desa lain pun seharusnya sudah mulai membangun kemandirian dan berinovasi, sebab kita tak berharap covid-19 ini bertahan lama di Indonesia tetapi kesiapsiagaan, kesadaran, serta kemandirian menjadi penting bagi setiap desa dan masyarakat seluruhnya untuk bisa bermaraton dengan Covid-19.

#### **74. APA ITU COMMUNITY DEVELOPMENT?**

*Community development* adalah pengembangan masyarakat terkait dengan program dan aktivitas yang bisa dilakukan untuk mengatasi Covid-19. Ada beberapa program yang bisa dilakukan, pertama melakukan **pemetaan sumber daya lingkungan** seperti topografi dan geografi, ada juga sumber daya nabati dan hayati yang berkaitan dengan daya tahan komunitas; **pemetaan sumber daya manusia**, seperti ketersediaan tenaga kesehatan yang dekat, termasuk sumber daya yang berkaitan dengan **infrastruktur**, misalnya jika ada orang yang baru pulang dari daerah yang terpapar Covid-19 apakah lingkungan bisa mengkondisikan yang bersangkutan untuk melakukan isolasi mandiri? Kedua **menetapkan tujuan**, tujuan sangat dipengaruhi oleh situasi lingkungan. Bila dalam suatu lingkungan sudah ada penderita Covid-19 maka tujuan yang ditetapkan adalah untuk mengurangi hingga ke titik nol angka pasien positif Covid-19. Tetapi bila di lingkungan tersebut belum ada kasus positif Covid-19 maka tujuan yang ditetapkan adalah pencegahan agar tidak muncul kasus positif Covid-19.

Ketiga, melakukan **penggalangan sumber daya anggaran**. Pemerintah telah menyediakan anggaran khusus untuk penanganan Covid-19, namun harus diingat bahwa dana desa

yang ada di setiap desa salah satu porsi penggunaannya adalah untuk anggaran sosial dasar, yang bisa digunakan untuk menanggulangi permasalahan Covid-19 di desa tersebut. Keempat, **menggalakkan perilaku hidup bersih**, misalnya dengan mendisiplinkan diri menggunakan masker, selalu menjaga jarak, intens mencuci tangan, melakukan penyemprotan disinfektan di area publik, dan lain sebagainya. Kelima, **melakukan pembatasan sosial** berdasarkan kearifan lokal yang ada di daerah. ***Specific local need specific approach!*** Terlepas dari pentingnya pemberdayaan masyarakat di masa pandemi ini, pemerintah tetap dituntut memberi contoh (keteladanan) tentang pentingnya bergerak bersama mengatasi Covid-19, dengan begitu pemerintah dan masyarakat secara sinergi dan kolaboratif berjuang menanggulangi penyebaran Covid-19.

#### **75. TOKOH DAN PEMIMPIN KOMUNITAS MANA SAJA YANG PERLU DIGERAKKAN DALAM SKEMA *COMMUNITY BASED FIGHTING INITIATIVE*?**

Hampir semuanya perlu digerakkan, yang paling penting adalah dari kalangan tokoh formal seperti Ketua RT, Ketua RW, Kepala Desa, Lurah, dan perangkat desa lainnya. Para tokoh formal ini diharapkan bisa terlebih dahulu mengajak tokoh informal seperti tokoh agama, tokoh masyarakat dan tokoh pemuda, kemudian bersama-sama menginisiasi masyarakat untuk bergerak bersama melawan Covid-19. Selain itu perlu juga melibatkan tenaga kesehatan, yang memiliki peran sangat penting dalam masalah ini, baik itu tenaga kesehatan yang ada di puskesmas, puskesdes, polindes, posyandu, hingga posbindu. Peran mereka sangat dibutuhkan dan harus semakin diberdayakan, karena secara ketersediaan suda ada di tingkat

kecamatan, seperti epidemiolog dan lain lain. Tenaga kesehatan tersebut berfungsi mendampingi masyarakat dalam rangka memberikan edukasi tentang segala hal yang berkaitan dengan Covid-19. Ketua RT/RW seharusnya menggunakan tenaga kesehatan ini untuk memberikan pendampingan kepada masyarakat di masa pandemi Covid-19. Masyarakat harus dikondisikan agar terus membangun komunikasi dengan tenaga Kesehatan yang ada di tengah masyarakat, dalam rangka **memaksimalkan sistem peringatan dini**. Bila ada gejala Covid-19 di tengah masyarakat langsung dikomunikasikan secara berjenjang dengan tenaga kesehatan, dengan begitu tenaga kesehatan bisa segera mengambil tindakan dini untuk mencegah penularan lanjutan.

## **76. BAGAIMANA SEHARUSNYA PERAN PEMERINTAH DALAM GERAKAN *COMMUNITY BASED FIGHTING INITIATIVE*?**

Pertama, **komitmen!** Pemerintah harus punya komitmen yang tegas dan jelas dalam rangka mendorong terwujudnya *community based fighting initiative*. Salah satu bentuk komitmen tersebut adalah adanya konsistensi dalam memberikan contoh terkait perilaku kehidupan selama wabah Covid-19, misalnya aparat pemerintah selalu menggunakan masker saat di luar rumah dan membiasakan diri mencuci tangan. Ini adalah komitmen dasar, setiap kebijakan selalu membutuhkan contoh dari pengambil kebijakan, dalam hal ini pemerintah. Kedua, aktif memberikan **himbauan** dan **edukasi** kepada masyarakat secara umum agar bersama-sama mengambil peran dalam penanganan Covid-19. Himbauan kepada masyarakat untuk berperilaku hidup sehat perlu terus dilakukan, karena kedisiplinan dalam menjalankan perilaku hidup bersih sangat dibutuhkan dalam rangka penanganan

Covid-19. Ketiga, **penganggaran**. Penanganan Covid-19 pasti membutuhkan anggaran yang tidak sedikit, dan tidak bisa hanya mengandalkan swadaya masyarakat. Walaupun patut diakui, selama Covid-19 melanda solidaritas sosial di tengah masyarakat untuk saling membantu satu sama lain mengalami peningkatan, tetapi tentu jumlahnya terbatas. Bagaimanapun, tanggung jawab anggaran ada di pundak pemerintah, misalnya untuk membeli alat pelindung diri, alat tes, alat pengukur suhu badan, perlengkapan di rumah sakit rujukan dan masih banyak lagi jenis kebutuhan lainnya, yang membutuhkan “kehadiran” pemerintah untuk memastikan ketersediaan anggarannya.

#### **77. APA YANG DIHARAPKAN DAPAT TERCAPAI DARI GERAKAN *COMMUNITY BASED FIGHTING INITIATIVE*?**

Gerakan ini bertujuan melahirkan kekompakan dan kerja sama di antara elemen masyarakat untuk bertindak demi mencegah Covid-19. Kepedulian dalam masyarakat menjadi nilai yang harus terus ditegakkan. Jika di suatu daerah sudah ada yang positif Covid-19, maka kepedulian anggota masyarakat di sekitarnya menjadi kunci untuk dapat memberikan perhatian dan dukungan. Misalnya dengan mengarahkan dan membantu orang yang terindikasi, berpotensi, atau bahkan positif Covid-19 untuk melakukan isolasi mandiri, membantu mencukupi kebutuhannya baik secara materi maupun non materi, dan wujud nyata kepedulian yang lain. Bila hal ini terbangun maka persebaran virus corona dapat diatasi lebih cepat.

#### **78. APAKAH *COMMUNITY BASED FIGHTING INITIATIVE* ADALAH CARA TERBAIK MENGATASI PENULARAN VIRUS CORONA?**

Tidak ada satupun obat di dunia ini yang dapat menyembuhkan segala jenis penyakit secara bersamaan, begitu pula konsepsi *community based fighting initiative*. Ia bukanlah satu-satunya cara, melainkan alternatif solusi, yang dalam penerapannya membutuhkan kerja sama dan gotong royong antarkomunitas dalam pencegahan Covid-19. Dengan begitu tingkat kedisiplinan dan kewaspadaan masyarakat bisa terbentuk oleh peran komunitas yang aktif dan memiliki inisiatif.

**79. APA PENTINGNYA MENGGERAKKAN TOKOH DAN PEMIMPIN KOMUNITAS/ MASYARAKAT DALAM GERAKAN *COMMUNITY BASED FIGHTING INITIATIVE*?**

Tentu saja sangat penting dan bernilai strategis. Unsur tokoh dan pimpinan komunitas selain bisa menyatukan masyarakat, juga merupakan figur yang bisa diberikan tanggung jawab dalam menangani Covid-19. Selain sebagai pemangku kebijakan di level masyarakat, para tokoh dan pemimpin komunitas ini dinilai mampu menyatukan persepsi serta meningkatkan partisipasi masyarakat, termasuk dalam memerangi Covid-19.

**80. BAGAIMANA SEHARUSNYA PERAN APARAT KEAMANAN DALAM KONSEP *COMMUNITY BASED FIGHTING INITIATIVE*?**

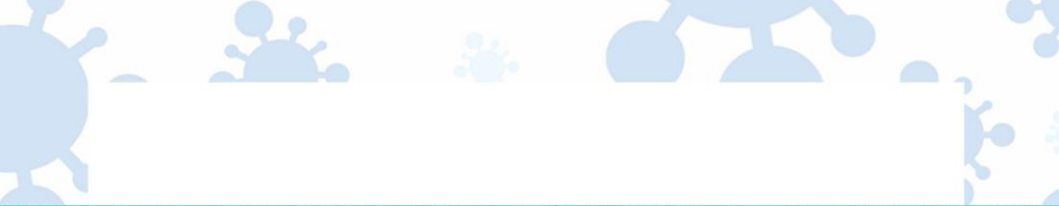
Peran serta aparat, dalam hal ini aparat keamanan baik kepolisian maupun TNI sangat diperlukan dalam penerapan *community based fighting initiative*. Selain berperan dalam

menjaga keamanan di masyarakat, aparat juga menjadi satu-satunya instrumen yang memiliki “kekuatan” untuk mendisiplinkan masyarakat, khususnya di masa pandemi Covid-19.

### **81. HAL APA YANG PERLU DIREKOMENDASIKAN DALAM UPAYA PENANGANAN COVID-19?**

Khusus untuk pemerintah, sebaiknya melibatkan para ahli kesehatan masyarakat dalam menangani Covid-19. Penanganan Covid-19 idealnya tidak berbasis provinsi tetapi berbasis pembagian zona. Kita ketahui bersama bahwa dalam penanganan Covid-19 ada beberapa zona yang digunakan, ada zona merah, orange, dan hijau. Untuk daerah dengan zona merah perlu diberi perhatian serius karena tingkat kedaruratannya sudah sangat mengkhawatirkan. Sedangkan untuk zona hijau yang relatif masuk wilayah aman, maka orang-orangnya harus dipastikan tidak masuk ke daerah yang berzona merah. Selain itu, pemerintah juga wajib menyediakan fasilitas layanan kesehatan yang memadai, misalnya semua kebutuhan rumah sakit dan tenaga medis dipenuhi. Untuk masyarakat, perlu terus menegakkan disiplin pribadi maupun kolektif, serta bergerak bersama melawan Covid-19. Intinya, kita perlu memiliki KESADARAN, KESABARAN, dan DAYA TAHAN untuk berdampingan dengan Covid-19 dalam waktu yang bisa jadi tidak sebentar.





# Bagian 4

"Beralih Kepada Kehidupan Baru"





*“  
New Normal adalah keniscayaan. cepat  
atau lambat kita akan memasukinya.  
ini hanya soal waktu (timing).  
semoga kita memasukinya  
disaat yang tepat.  
”*

## **82. SEBERAPA BESAR DAMPAK COVID 19 BAGI DUNIA DAN KHUSUSNYA INDONESIA?**

Dampaknya cukup besar dan luar biasa. Menjadi luar biasa karena nyaris seluruh negara di dunia mengalaminya, bahkan negara-negara maju di Eropa, Asia dan Amerika berada di ambang resesi ekonomi, dimana pertumbuhan ekonominya bisa mencapai minus 2%. Indonesia sebagai bagian dari dunia secara pelan tapi pasti juga mendapatkan tekanan dan beresiko mengalami resesi. Namun demikian, harapannya walau terjadi pukulan ekonomi dari berbagai sisi, semestinya Indonesia terlebih dahulu mampu keluar dari puncak pandemi Covid-19, yang ditandai dengan terkendalinya kasus, serta mampu melakukan mitigasi resiko ekonomi sosial menjadi lebih terarah dan terukur.

## **83. SEBERAPA OPTIMIS ANDA MELIHAT CARA PEMERINTAH MENANGANI PANDEMI COVID-19?**

Sejauh ini arahnya belum jelas dan tegas. Saat PSBB masih perlu dilakukan secara optimal, namun wacana *new normal* justru santer dan menyeruak di masyarakat. Hal tersebut tentu menunjukkan ketidakjelasan dan kegalauan arah penanganan. Di satu sisi pemerintah ingin menekan laju pertambahan kasus positif Covid-19 dengan memberlakukan PSBB. Namun wacana *new normal* yang masih prematur dan belum pada saat yang tepat, menimbulkan persepsi beragam di kalangan masyarakat. Sebagian masyarakat memaknai *new normal* sebagai kemerdekaan, setelah sekian lama membatasi diri karena PSBB. Pembatasan aktivitas yang tadinya dilakukan kini dilonggarkan, permisivisme terjadi, akibatnya bisa ditebak, jumlah kasus akan terus bertambah.

#### 84. APA ITU PSBB?

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) merupakan pilihan kebijakan yang diambil pemerintah dari berbagai opsi yang ada, berdasarkan Undang-undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan.



Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=9YJoOPXv7ek>

Secara filosofis, PSBB merupakan bentuk intervensi longgar, dimana paradigmanya adalah **segala aktivitas sebenarnya masih terbuka, kecuali yang dilarang atau dibatasi**. PSBB resmi ditetapkan menjadi kebijakan dalam penanggulangan Covid-19 di Indonesia berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 yang terbit pada 31 Maret 2020. PSBB merupakan instrumen kebijakan yang memfasilitasi pemerintah daerah untuk mengusulkan bentuk intervensi yang spesifik dalam membatasi aktivitas masyarakat, seperti membatasi aktivitas perkantoran, aktivitas pendidikan, aktivitas sosial keagamaan yang ada di wilayah kerja di daerah masing-masing, sehingga diharapkan bisa mencegah penyebaran Covid-19.

## 85. APA PERBEDAAN ANTARA KARANTINA WILAYAH DAN LOCKDOWN?

Bahasa kebijakan yang mendekati istilah *lockdown* adalah karantina wilayah. Keduanya memiliki perbedaan, dimana *lockdown* mensyaratkan pelarangan warga untuk masuk ke suatu tempat karena kondisi darurat, bisa juga berarti menutup perbatasan agar tidak ada yang masuk dan keluar dari daerah tersebut. Sementara karantina wilayah adalah segala sesuatu itu dilarang atau dikunci, kecuali yang dibolehkan. Dalam konteks Indonesia, pilihan kebijakannya adalah PSBB, bukan *lockdown* ataupun karantina wilayah. Apapun pilihan kebijakannya, penanganan Covid-19 memerlukan kedisiplinan seluruh pihak, perlu **kesadaran, kesabaran, daya tahan**, dan pastinya **ketegasan** pemerintah dalam menegakkannya.

## 86. SEBELUM KONSEP NEW NORMAL BERGULIR, ADA ISU TENTANG *HERD IMMUNITY*. APAKAH ITU?

*Herd immunity* dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai imunitas kelompok, yang terbentuk bila sebagian besar masyarakat dibiarkan terjangkit virus lalu dipastikan bisa kebal terhadap virus tersebut. Pada konteks Indonesia, *herd immunity* dapat diartikan sebagai upaya pembiaran terhadap 60% atau lebih warga Negara Indonesia agar terjangkit virus dan akhirnya kebal. Pendekatan ini tentu keliru, sebab jika *herd immunity* terjadi, artinya tidak ada upaya dari pemerintah untuk mencegah persebaran virus corona. Ini sama saja membiarkan rakyat mati sia-sia akibat terjangkit virus Corona. Padahal, sebagai instrumen negara, pemerintah perlu melakukan pendekatan berbasis komunitas (*community based*) dengan cara menggerakkan seluruh elemen masyarakat untuk bersama-

sama melawan Covid-19. *Herd immunity* bukanlah solusi, melainkan bentuk ketidakpedulian yang menjadikan masyarakat sebagai tumbal, dan kita semua tentu bersepakat bahwa pemerintah dan masyarakat kita tidak berharap apalagi membiarkan itu terjadi.

### **87. APAKAH *HERD IMMUNITY* BISA DITERAPKAN DI INDONESIA?**

Penerapan *herd immunity* di Indonesia sama halnya mengorbankan lebih dari separuh rakyat Indonesia. *Herd immunity* mungkin terjadi di suatu negara bila lebih dari separuh populasi terjangkit virus. Sangat berbahaya, bukan? Terlebih lagi jumlah penduduk Indonesia adalah salah satu yang terbanyak di dunia, dengan teritori yang sangat luas dan memiliki ribuan pulau. Di Indonesia, kelompok masyarakat pada kategori lansia jumlahnya termasuk tinggi. Itu artinya, bila *herd immunity* diberlakukan, maka yang paling berpotensi menjadi korban adalah para lansia, walaupun tidak menutup kemungkinan, rentan dan golongan usia lain juga turut menjadi korban.

### **88. APA YANG DIMAKSUD DENGAN *NEW NORMAL*?**

*New normal* atau kenormalan baru adalah adaptasi kebiasaan baru yang cepat atau lambat akan kita hadapi. *New normal* harus dimaknai sebagai adaptasi perilaku dan cara pandang baru dalam berkehidupan, mulai dari penggunaan masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menjaga kebersihan, dan segala hal yang menyangkut *personal hygiene*. Untuk menghadapi *new normal*, perlu dipersiapkan berbagai hal. Pemerintah ataupun pengelola fasilitas publik misalnya, harus

menyiapkan berbagai infrastruktur atau sarana prasarana penunjang seperti tempat cuci tangan yang bisa dijangkau, pengaturan jam kerja bagi tenaga kerja, mulai yang bekerja di area publik, pusat perbelanjaan dan juga perkantoran, termasuk mulai memikirkan tata ruang dan manajemennya. Terkait hal ini, perlu manajemen yang efektif terkait **orang**, **ruang**, dan **barang**. Begitulah kita harus bersiap untuk memasuki masa adaptasi kebiasaan baru.

### 89. APAKAH *NEW NORMAL* SUDAH TEPAT DIBERLAKUKAN?

*New normal* adalah keniscayaan. Cepat atau lambat kita akan memasukinya. Pertanyaannya, kapankah waktu yang tepat? Penambahan kasus Covid-19 masih terus terjadi, menanjak dan bahkan belum sampai pada puncaknya, Di samping itu sebelum memasuki kenormalan baru perlu terlebih dahulu meningkatkan fasilitas pelayanan kesehatan, kesiapan dan kesadaran masyarakat untuk mencegah penyebaran Covid-19, dan paling penting adalah kebijakan yang diambil pemerintah seharusnya sesuai dengan kondisi yang akan kita hadapi. Disiplin adalah hal yang harus selalu ditegakkan. Sehingga masa *new normal* nantinya membuat kita semua siap, siaga, dan waspada.



## **90. INDIKATOR APA YANG HARUS DIPENUHI UNTUK MENERAPKAN *NEW NORMAL*?**

Terdapat 6 indikator kunci yang distandardkan WHO untuk setiap negara ketika akan menerapkan *new normal*. Pertama, negara yang akan menerapkan konsep *new normal* harus memiliki bukti bahwa penularan Covid-19 di wilayahnya telah berhasil dikendalikan. Kedua, sistem kesehatan yang ada sudah mampu melakukan identifikasi, isolasi, pengujian, pelacakan kontak, hingga melakukan karantina pada orang yang terinfeksi. Sistem kesehatan ini mencakup rumah sakit hingga peralatan medis. Ketiga, resiko wabah virus Corona harus ditekan untuk wilayah atau tempat dengan kerentanan yang tinggi, terutama di panti wreda, fasilitas kesehatan mental, serta kawasan pemukiman yang padat. Keempat, penetapan langkah-langkah pencegahan di lingkungan kerja, meliputi penerapan jaga jarak fisik, ketersediaan fasilitas cuci tangan, dan penerapan etika pernapasan seperti penggunaan masker. Kelima, resiko terhadap kasus dari pembawa virus yang masuk ke suatu wilayah harus bisa dikendalikan. Keenam, masyarakat harus diberikan kesempatan untuk memberi masukan, berpendapat dan dilibatkan dalam proses masa transisi menuju *new normal*.

Pada pelaksanaannya, keenam indikator tersebut dapat disesuaikan dengan keadaan dan kebudayaan di setiap negara. Pada konteks Indonesia, menurut hemat saya indikator kedua sampai kelima adalah yang utama untuk diperhatikan terkait rencana penerapan *new normal*.



Disarikan dari <https://www.who.int>  
 (WHO Director-General's opening remarks  
 at the media briefing on COVID-19, 13 April 2020)

## 91. MENUJU *NEW NORMAL*, HAL APA SAJA YANG PERLU DIPERHATIKAN OLEH PEMERINTAH?

Banyak aspek yang perlu diperhatikan oleh pemerintah Indonesia untuk menuju *new normal*. Selain fasilitas kesehatan, pemerintah juga seharusnya sudah mulai memperhatikan fasilitas publik serta mempersiapkan segala kemungkinan yang akan terjadi pada *new normal* nantinya. Protokol kesehatan harus diterapkan di setiap sektor kehidupan. Hal demikian cukup krusial, sebab selain pemerintah mengajarkan budaya berkehidupan sehat terhadap masyarakat, pemerintah juga memberikan promosi dan edukasi terkait budaya baru di era *new normal*.

## 92. APA SAJA YANG PERLU DIPERSIAPKAN OLEH INDIVIDU MENUJU *NEW NORMAL*?

Dari aspek pribadi/ individu, sebelum menuju *new normal* kita sudah harus mulai mengubah paradigma kita (*shifting*



*paradigm*). Kita perlu membangun kebiasaan baru, seperti dengan membiasakan pola hidup sehat, menjaga imunitas diri dengan berolahraga dan makan yang bergizi, serta menjadikan diri kita pribadi yang waspada terhadap Covid-19. Pemakaian masker, kebiasaan mencuci tangan atau menggunakan *hand sanitizer* sejatinya menjadi perilaku yang paling nyata, sebagai tanda bahwa kita peduli dan mau ambil bagian dalam mencegah penyebaran Covid-19.

### **93. HAL APA SAJA YANG PENTING DIPERHATIKAN SELAMA MASA *NEW NORMAL*?**

Paling penting adalah kebersihan, khususnya terkait *personal hygiene*, yaitu menyangkut kebiasaan hidup yang dimulai dari diri sendiri. Perilaku di masa *new normal* juga harusnya mengalami perubahan. Kebiasaan yang berkaitan dengan perilaku, misalnya tidak merokok sembarangan, menghindari kebiasaan mengusap wajah, menyentuh mata, hidung, dan mulut saat berada di area publik, yang beresiko menularkan virus Corona. Protokol kesehatan harus benar-benar ditegakkan dan menjadi kesadaran serta perilaku individu maupun kolektif.

### **94. SEBAGIAN ORANG MENGIRA *NEW NORMAL* SAMA DENGAN SUASANA NORMAL, BAGAIMANA PEMAHAMAN YANG TEPAT?**

*New normal* atau kenormalan baru perlu dimaknai secara tepat. Hal yang keliru bila memaknai *new normal* sebagai suasana normal, suasana yang dirasa sudah aman dan terbebas dari virus Corona. Nyatanya, virus Corona dalam suasana

kenormalan baru sesungguhnya belum hilang, oleh sebab itu butuh kedisiplinan tinggi agar tetap konsisten menerapkan protokol Covid-19 kapan saja dan dimana saja. Kenormalan baru bukan berarti kembali pada lima atau enam bulan yang lalu saat kehidupan berjalan normal sebelum adanya pandemi. Kenormalan baru mengharuskan lahirnya norma baru dan perilaku baru. Kenormalan baru sebagai wacana pemerintah harus dibarengi dengan mempersiapkan norma untuk menunjang berjalannya kenormalan baru, misalnya dengan mempersiapkan sarana prasarana, infrastruktur pendukung protokol Covid-19 di area fasilitas umum seperti stasiun, halte, bandara, pasar dan lainnya.

Kenormalan baru harus didukung oleh lahirnya kebiasaan baru yang konsisten diterapkan dalam keseharian (memakai masker, membawa *hand sanitizer* saat bepergian, mencuci tangan dengan air yang mengalir, dan lainnya). Selain pemerintah dan masyarakat, kantor dan perusahaan harus berpartisipasi aktif memastikan lancarnya kenormalan baru. Penting bagi perusahaan untuk mengatur ulang jadwal kerja karyawan dengan memberlakukan sistem pergantian jam kerja. Pemberlakuan jam kerja tidak harus langsung sepenuhnya diterapkan, namun diatur secara bertahap sambil terus memantau perkembangan situasi Covid-19.



**95. APAKAH PENERAPAN *NEW NORMAL* PERLU DIEVALUASI?**

*New normal* sebenarnya belum resmi diberlakukan, karena PSBB masih jadi kebijakan yang dipilih pemerintah dalam rangka pencegahan dan penanggulangan pandemi Covid-19. Hal itu menandakan masih terjadinya pembatasan aktivitas pada berbagai segmen kehidupan walaupun memang intensitasnya perlahan dikurangi. Sementara *new normal* sendiri merupakan situasi dimana semua pihak harus siap dengan gaya hidup baru, yang sebelumnya dianggap aneh dan tidak biasa. Contoh sederhananya, jika dulu orang yang menggunakan masker dianggap aneh, namun sekarang hal itu menjadi sesuatu yang lumrah bahkan wajib dilakukan untuk mengurangi resiko tertular virus corona.

**96. MUNGKINKAH EVALUASI TERHADAP KEBIJAKAN *NEW NORMAL* AKAN MENGARAH PADA PEMBATALAN KEBIJAKAN TERSEBUT?**

Jika kita berusaha memahami secara lebih mendalam, kita akan sampai pada sebuah pemahaman bahwa *new normal* tidak sepenuhnya murni kebijakan, ada faktor alamiah disana. *New normal* adalah sebuah kondisi yang akan berjalan secara alamiah, ketika pembatasan yang sebelumnya diberlakukan perlahan dicabut untuk bersiap dan masuk ke kondisi yang berangsur mendekati normal. Tapi ingat, kondisi mendekati normal yang dimaksud jangan dimaknai sebagai kenormalan

beberapa bulan lalu, saat virus corona belum masuk ke Indonesia. Kenormalan baru adalah sebuah kondisi dimana kita dituntut untuk menyesuaikan diri dengan aturan dan cara hidup yang baru. Dulu orang yang memakai masker kemana-mana akan dianggap aneh dan dinilai berlebihan, akan tetapi sekarang menjadi hal wajib dilakukan. Kalau dulu orang yang sedikit-sedikit mencuci tangan dianggap sebagai orang yang berperilaku tidak biasa alias “sok bersih”, maka sekarang orang yang tidak sering mencuci tangan justru dialah yang dianggap tidak biasa. Kalau dulu *hand sanitizer* hanya bisa dijumpai di rumah sakit atau pusat layanan kesehatan, maka sekarang kita dengan mudahnya melihat orang bepergian dengan membawa *hand sanitizer* di tas masing-masing.

#### **97. MENGAPA *PERSONAL HYGIENE* SANGAT PENTING UNTUK MEMASUKI *NEW NORMAL*?**

Kebersihan perorangan (*personal hygiene*) adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan. *Personal hygiene* memiliki posisi yang sangat penting di masa *new normal*. Masyarakat sebaiknya meningkatkan perilaku hidup bersih dua hingga tiga kali lipat dari biasanya (dalam situasi normal), misalnya saat bepergian selalu menggunakan masker, dengan memperhatikan tata cara penggunaan yang tepat. Bentuk *personal hygiene* yang lain adalah dengan rutin mencuci tangan, khususnya saat berada di area publik, oleh sebab itu penting bagi pemerintah memastikan tersedianya tempat cuci tangan di semua area publik. Perilaku hidup bersih juga terkait pengaturan makanan, bila bepergian maka sebaiknya membawa bekal makanan yang dibawa sendiri agar lebih terjamin kebersihannya. Penting juga untuk memastikan pola makan teratur dan asupan yang sehat dan bergizi. Kebiasaan

mandi secara teratur minimal dua kali sehari, ditambah membiasakan diri untuk langsung mengganti pakaian setelah berpergian juga merupakan contoh lain *personal hygiene*. Semua penting dilakukan secara sadar dan konsisten sebagai upaya mencegah penularan Covid-19.

#### **98. APA PERBEDAAN *HERD IMMUNITY* DENGAN *NEW NORMAL*?**

*Herd immunity* dan *new normal* adalah dua hal yang berbeda jauh. *Herd immunity* merupakan daya tahan yang terbentuk secara alamiah sedangkan *new normal* merupakan cara hidup, perilaku, dan budaya baru. Bila protokol Covid-19 konsisten diterapkan selama era *new normal* maka itu berarti kita telah sungguh-sungguh berusaha melandaikan kurva penularan dan bahkan memutus mata rantai persebaran Covid-19. Bila mata rantainya diputus, secara otomatis kita tidak membutuhkan lagi *herd immunity*. Jadi, protokol Covid-19 yang wajib ditaati selama era *new normal* merupakan upaya pencegahan agar diri kita tidak terjangkit virus Corona, sementara *herd immunity* mengandung tindakan pembiaran kepada tubuh agar terlebih dahulu terjangkit virus dengan harapan setelah itu akan terbentuk kekebalan alami.

#### **99. APAKAH OBAT ATAU VAKSIN COVID-19 SUDAH DITEMUKAN? KALAU BELUM KENAPA DAN KALAU SUDAH MAKA SEPERTI APA?**

Sampai dengan akhir Juli 2020, belum ada satu lembaga resmi atau pemerintah di suatu negara yang mengumumkan vaksin yang telah lulus uji klinis dan mendapatkan pengakuan global. Namun demikian, ada banyak negara yang sedang melakukan uji vaksin termasuk melibatkan Bio Farma dari

Indonesia yang bekerja sama dengan Sinovac asal China yang juga turut difasilitasi oleh pemerintah Indonesia. Sejauh ini para peneliti dari berbagai negara, wilayah, atau kawasan, seperti di Amerika, Asia, Eropa, Afrika dan di belahan dunia lain masih terus bekerja dan melakukan riset terkait berbagai kemungkinan dalam menemukan obat dan vaksin untuk Covid-19. Meskipun, proses tersebut memerlukan waktu yang tidak sebentar, karena secara ilmiah, uji vaksin setidaknya harus melewati 5 tahap: 1) Konsepsi tentang perilaku dan struktur genetik virus Corona; 2) Praklinis, berkaitan dengan uji reaksi virus Corona pada hewan percobaan; 3) Uji Klinis; 4) validasi dan evaluasi hasil uji klinis hingga kemungkinan produksi massalnya; 5) Lisensi, berkaitan dengan pengakuan Lembaga dunia seperti WHO dan negara lain, serta kuota untuk distribusi atas vaksin tersebut.



Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=MkKC-zWveaw>

## **100. APA YANG AKAN TERJADI KETIKA MASYARAKAT TIDAK MEMPERHATIKAN PROTOKOL COVID-19 SAAT VAKSIN BELUM DITEMUKAN?**

Tidak harus menunggu ditemukannya vaksin baru kemudian berbuat untuk mengatasi Covid-19. Proses penemuan vaksin membutuhkan waktu lama. Semua negara sedang mengupayakan penemuan vaksin. Dalam situasi ini, kita dituntut untuk memiliki kesabaran dan daya tahan. Masyarakat perlu sabar untuk tidak membiasakan diri keluar rumah bila tidak ada kepentingan yang mendesak. Kalaupun terpaksa, berada di luar maka perlu sabar menjaga jarak dan menghindari kerumunan karena potensi persebaran virus sangat tinggi saat terjadi kerumunan. Demikian juga pemerintah, dituntut sabar dan tidak buru-buru menetapkan kebijakan untuk kembali pada keadaan normal seperti biasa. Semua pihak dituntut memiliki daya tahan karena kita akan berhadapan dengan Covid-19 dalam jangka waktu yang panjang. Belum diketahui pasti kapan virus ini akan hilang, oleh sebab itu daya tahan kita dalam berbagai aspek kehidupan memiliki peran yang menentukan apakah kita akan dapat memenangkan pertarungan melawan Covid-19 atau sebaliknya, kita akan terhempas dan karam.

### **101. APAKAH BILA NANTINYA VAKSIN DITEMUKAN, AKAN MAMPU MENYELESAIKAN PERSOALAN COVID-19 DI INDONESIA?**

Vaksin merupakan salah satu intervensi klinis untuk mencegah kejadian Covid-19. Namun, vaksin diperkirakan hanya mampu menyumbang 30-40% pengendalian penyakit menular, termasuk Covid-19. Porsi terbesar dalam pencegahan dan pengendalian Covid tetap tergantung pada perilaku individu

dan masyarakat, yaitu 50-60%. Sisanya berkaitan erat dengan intervensi kebijakan secara ketat dan juga kapasitas layanan kesehatan. Bila vaksin pun tersedia dan ada nantinya, tidak serta merta mampu mencukupi kebutuhan semua populasi, melainkan didasarkan pada kuota yang ditetapkan regulasi global, sesuai dengan kondisi prevalensi dan kemampuan pengadaan oleh masing-masing negara. Membutuhkan waktu bertahun-tahun agar semua populasi berisiko dan terdampak Covid-19 untuk dapat divaksinasi. Saat ini langkah yang paling tepat untuk dilakukan semua pihak terutama pemerintah adalah memastikan pemahaman dan penelitian tentang perilaku virus corona sejalan dengan pemahaman tentang perilaku individu dan masyarakat. Sehingga perilaku kebijakan juga menjadi lebih terarah, fokus dan efektif dalam mengendalikan Covid-19 di Indonesia.

“

*The New Normal bukan berarti  
kita kembali kepada benormalan sebelum*





## TENTANG PENULIS



Dr. Hermawan Saputra, SKM., MARS., CICS. lahir di Bima, 24 Mei 1983. Ia menempuh Pendidikan S1, S2 dan S3 di Universitas Indonesia pada Fakultas Kesehatan Masyarakat. Hermawan Saputra merupakan seorang akademisi, pakar bidang kesehatan, dan juga pengamat kebijakan kesehatan Indonesia. Saat ini Hermawan Saputra tercatat sebagai Dosen program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Sekolah Pascasarjana UHAMKA. Ia juga aktif sebagai Pengurus Pusat Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAKMI) dan menjabat Dewan Pakar IAKMI DKI Jakarta sejak tahun 2019. Selain itu Hermawan Saputra merupakan praktisi manajemen perumahsakitannya dan aktif di Perhimpunan Manajer Pelayanan Kesehatan Indonesia.



Satu Meja The Forum Kompas TV : Perang Melawan Corona  
Sumber: Dokumen Pribadi



OPSI Metro TV: Bisakah Bendung Corona?  
Sumber: Dokumen Pribadi



OPSI Metro TV: Indonesia Tak Bebas Corona  
Sumber: Dokumen Pribadi



Persiapan Penerapan PSBB Tersegmentasi di Kab. Karawang  
Sumber: Dokumen Pribadi



Prime Show with Ira Koesno  
Sumber: Dokumen Pribadi



POLEMNIK MNC Trijaya FM: Bikin Corona Merana Sumber:  
Dokumen Pribadi