

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/369876465>

# BUKU KERUMUNAN PEMIKIRAN MENANGKAL COVID

Book · April 2023

CITATIONS

0

1 author:



Syamsul Arifin

96 PUBLICATIONS 120 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



KAJIAN EFEKTIVITAS PROGRAM SANITASI TOTAL BERBASIS MASYARAKAT BERDASARKAN KARAKTERISTIK LINGKUNGAN DAN EVALUASI PROGRAM DI KABUPATEN BANJAR Article HUBUNGAN GAYA KEPEMIMPINAN, MOTIVASI, STRES KERJA DENGAN KINERJA PERAWAT [View project](#)

# KERUMUNAN PEMIKIRAN MENANGKAL COVID-19



Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin

Editor: Dr. Diadjeng Setya Wardani, M.Kes

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28  
Tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur  
dan diubah dari Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002,  
bahwa:**

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# **KERUMUNAN PEMIKIRAN MENANGKAL COVID-19**

**Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin**

**madza**  
media

# **KERUMUNAN PEMIKIRAN MENANGKAL COVID-19**

**Edisi Pertama**

Copyright @ 2021

**ISBN 978-623-1230-72-8**

14,8 x 21 cm

170 h.

cetakan ke-1, 2021

**Penulis**

Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin

**Editor**

Dr. Diadjeng Setya Wardani, M.Kes

**Penerbit**

**Madza Media**

Anggota IKAPI: No.273/JTI/2021

Kantor I: Jl. Pahlawan, Kanor, Bojonegoro

Kantor II: Jl. Bantaran Indah Blok H Dalam 4a Kota Malang

redaksi@madzamedia.co.id

www.madzamedia.co.id

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi dengan cara apapun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotocopy tanpa izin sah dari penerbit.

# Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan petunjuk-Nya dapat menyelesaikan penyusunan buku bacaan untuk masyarakat umum, dan juga diharapkan menjadi bahan referensi bagi para mahasiswa di bidang Kesehatan maupun non kesehatan untuk mengenal, mempelajari, dan memahami mengenai virus baru yang melanda Indonesia dan dunia yaitu Covid-19.

Merebaknya virus corona yang tak kunjung usai menyebabkan banyak sektor terkena dampak, baik dari sektor ekonomi, sosial, pendidikan, hingga kesehatan. Timbulnya dampak buruk dari persebaran virus corona ini tentunya membuat masyarakat resah, hal ini dikarenakan virus corona yang dapat menyebabkan timbulnya korban jiwa.

Timbulnya dampak-dampak buruk dari persebaran virus corona ini tentu dapat mengganggu psikologi setiap orang, seperti panic buying, stress dan kecemasan. Meskipun pemerintah telah menerapkan kebijakan physical distancing yang bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran virus ini, namun masih banyak masyarakat yang tidak mengindahkan aturan-aturan tersebut. Masih banyak masyarakat yang masih berkerumun ditempat umum, masih banyaknya kios di pasar tradisional dengan jarak yang berdekatan dan banyaknya orang melakukan aktivitas pekerjaan tanpa mengindahkan himbauan dari pemerintah. Hal ini tentunya menyebabkan pemutusan mata rantai penyebaran virus corona menjadi sulit.

Besar harapan kami semoga buku ini memberikan manfaat untuk dapat meningkatkan pengetahuan untuk seluruh lapisan masyarakat, dosen dan mahasiswa dalam

rangka menghindari dan mengurangi penyebaran virus Covid-19.

Kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendorong dan memberikan motivasi penyusunan buku ini. Penyusunan buku ini masih dirasakan jauh dari lengkap dan sempurna, karena sampai saat ini penyebaran virus Covid-19 masih terus terjadi.

Guna penyempurnaan buku ini, kami memohon masukan, kritik, saran agar isi dari buku ini lebih informatif, penuh manfaat dan menjadi rujukan dalam memahami segala sesuatu terkait dengan Covid-19.

Banjarmasin, April 2021

# Daftar Isi

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	iii
1. Ikhtiar Meminimalkan Kasus Covid-19 di Tengah Ancaman Lonjakan Kasus pada pelaksanaan PSU.....	1
2. Wisata Outdoor Pilihan Destinasi Aman Masa Pandemi.....	5
3. Kasus Covid-19 Kalimantan Selatan Meningkat Dua Kali Lipat .....	11
4. Gunakan Tali Gantungan Masker Hanya Sebagai Mode .....	18
5. Dilema Vaksinasi Covid-19 Tanpa Skrining Memadai .....	23
6. Skrining-Covid-19-Berdasarkan Skoring Gejala .....	27
7. Mengapa Setelah Vaksinasi Terkonfirmasi Covid-19?.....	30
8. Kinerja Penelusuran Kontak Erat Harus Jadi Prioritas .....	32



9. Fokus Utama Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat .....	34
10. Pentingnya Tim Pengawas Layanan Vaksinasi Kabupaten/Kota Untuk Menjamin Khasiat dan Mutu Program Vaksinasi Covid-19.....	38
11. Rekomendasi Kebijakan Penanganan Covid-19 di Kalimantan Selatan.....	44
12. Sinergikan Pemerintah dan Masyarakat Melalui Manajemen Praktis Covid-19.....	50
13. Selektif dan Disiplin dalam Melakukan Perjalanan Dinas untuk Mencegah Klaster Universitas .....	53
14. Karantina Mandiri Terabaikan di Tengah Mobilitas yang Sulit Terkendali .....	56
15. Peningkatan Imunitas Tetap Utama Meskipun Telah Sembuh & Divaksinasi Covid-19 .....	58
16. Angka Suspek Covid-19 Tinggi Perpanjang Masa Pandemi .....	65
17. Protokol Kesehatan di Mal yang Sering Terabaikan .....	68
18. Akhir Pandemi Tergantung Keseriusan Kita Semua .....	72
19. Bayang-Bayang Klaster Sekolah di Tengah Pandemi.....	80

20. Perhatikan “Zatj21” Saat Menghadiri dan Merayakan Pesta Perkawinan dalam Rangka Mencegah Transmisi Covid-19.....	83
21. Waspada Penurunan Semu Jumlah Kasus Covid-19 .....	89
22. Waspada Transmisi Saat Ibadah Qurban; Perketat Protokol Kesehatan .....	92
23. Meminimalkan Pelanggaran dalam Penerapan Protokol Kesehatan.....	97
24. Pahami “STBLK” Cuci Tangan Guna Perlindungan Maksimal dari Covid-19 .....	101
25. Pilkada Sehat di Tengah Pandemi Melalui Pendekatan “MOKHLAT” .....	108
26. Perhatikan “JARFIS” Saat Gowes Bersama di Tengah Pandemi.....	119
27. Transmisi Covid-19 dalam Event Olahraga .....	125
28. Pentingnya Pemahaman Paripurna tentang Masker Guna Mencegah Perlindungan Semu dari Transmisi Covid-19.....	129
29. Bebaskan Keluarga dari Covid-19 dengan Penerapan “9S”.....	137
30. Potensi Transmisi Covid-19 di Ruang Rapat dan Pencegahannya.....	144

31. Pentingnya Penerapan Protokol Kesehatan dalam Rangka Menurunkan Transmisi Covid- 19 .....	149
Profil Penulis .....	157
Profil Editor .....	159

## **Ikhtiar Meminimalkan Kasus Covid-19 di Tengah Ancaman Lonjakan Kasus pada pelaksanaan PSU**

Berdasarkan Putusan Mahkamah Konstitusi Republik Indonesia Nomor 124/PHP.Gub-XIX/2021, pemilihan Gubernur Kalimantan Selatan akan dilakukan pemungutan suara ulang pada beberapa TPS. Jumlah TPS yang akan melaksanakan pemungutan suara ulang adalah sebanyak 827 TPS dari Total 9.060 TPS. Seluruh TPS di Kecamatan Banjarmasin Selatan (Kota Banjarmasin) sebanyak 301 TPS, Kecamatan Sambung Makmur sebanyak 27 TPS, Kecamatan Aluh-Aluh sebanyak 63 TPS, Kecamatan Martapura sebanyak 265 TPS, Kecamatan Mataraman sebanyak 62 TPS, dan Kecamatan Astambul (Kabupaten Banjar) sebanyak 85 TPS dan di 24 TPS di Kecamatan Binuang (Kabupaten Tapin).

Jika rata-rata 1 TPS terdiri dari 500 orang pemilih, maka terdapat sekitar 413.500 orang pemilih yang akan melaksanakan hak pilihnya. Mobilitas orang sejumlah ini termasuk mobilitas besar yang tentunya mempunyai risiko penularan Covid-19 yang tinggi.

Perkembangan kasus aktif dari bulan ke bulan di Kalimantan Selatan trennya cenderung mengalami peningkatan, yaitu sebesar 71.76%. Data ini dihitung sejak 19 Desember 2020 sampai 19 Maret 2021, dengan distribusi 19 Desember jumlah kasus aktif sebanyak 793 kasus, 19 Januari sebanyak 1.186 kasus, 19 Februari sebanyak 1.733 kasus dan 19 Maret sebanyak 2.222 kasus. Semakin banyak kasus aktif, maka kemungkinan kasus yang meninggal juga mengalami peningkatan.

Pemungutan suara ulang di tengah kasus aktif Covid-19 yang cenderung meningkat, tentunya menimbulkan kekawatiran semakin melonjaknya kasus Covid-19 di Kalimantan Selatan. Oleh karena itu perlu beberapa strategi yang harus menjadi perhatian agar tidak terbentuk klaster Pilkada maupun klaster keluarga pasca pemungutan suara.

Upaya yang dilakukan dengan memperhatikan evaluasi pelaksanaan pemungutan suara sebelumnya selain protap yang telah dibuat KPU adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi ulang tentang protokol kesehatan pada waktu berangkat ke TPS, saat berada di TPS maupun pulang dari TPS harus kembali dilakukan, agar masyarakat benar-benar dapat memahami penerapan protokol kesehatan dengan lebih ketat lagi.
2. TPS diupayakan dibuat dalam ruangan terbuka sehingga sirkulasi udara menjadi lebih baik dan tempat sampah yang cukup terutama sebagai tempat pembuangan sarung tangan plastik.
3. Perlu dilakukan pengaturan waktu pencoblosan terutama bagi pemilih lansia dan pemilih dengan komorbid lebih awal, sehingga kemungkinan TPS terkontaminasi dari OTG (Orang Tanpa Gejala) menjadi lebih kecil
4. Vaksinasi seluruh Petugas TPS, Karena mereka merupakan garda terdepan yang paling banyak kontak dengan pemilih di setiap TPS.

Dengan melakukan vaksinasi bagi seluruh petugas TPS, diharapkan:

1. Diri sendiri

Dapat memperkuat perlindungan tubuh terhadap infeksi Covid-19 bagi diri sendiri, di samping tetap penerapan protokol kesehatan secara disiplin

2. Orang lain

Pada saat pelaksanaan pemungutan suara yang lalu, beberapa petugas yang positif ikut terlibat akibat pengumuman hasil swab PCR yang terlambat. Dengan seluruh petugas TPS divaksin, maka meskipun masih bisa tertular dan menularkan. Dengan respons imunologis yang terbentuk dalam tubuh penerima vaksin kuat, maka kemungkinan virus akan berhenti berkembang biak dalam tubuh dengan cepat. Hal ini akan menyebabkan risiko penularannya akan jauh lebih kecil ketimbang tidak divaksinasi.

**Telah dipublikasikan:**

1. <https://www.antaranews.com/berita/2055194/pemungutan-suara-ulang-di-tengah-melonjaknya-kasus-covid-19-di-kalsel?fbclid=IwAR3pfZLNV3-79RkCP7X7V6lKSdXi114lOSGFE7UZnZIPXvGu4yyztTuR-Jg>
2. <https://kalteng.antaranews.com/berita/463846/psu-di-tengah-melonjaknya-kasus-covid-19-di-kalsel>
3. [https://www.beritabicaraneetwork.com/pemungutan-suara-ulang-di-tengah-melonjaknya-kasus-covid-19-di-kalsel/?fbclid=IwAR372415GdOp\\_EpWbDaUd9O\\_DvIVIIyfWH6URqJ1DqYxXmCskndeKsrVG64](https://www.beritabicaraneetwork.com/pemungutan-suara-ulang-di-tengah-melonjaknya-kasus-covid-19-di-kalsel/?fbclid=IwAR372415GdOp_EpWbDaUd9O_DvIVIIyfWH6URqJ1DqYxXmCskndeKsrVG64)

4. <https://frekuensiberita.com/2021/03/21/pemungutan-suara-ulang-di-tengah-melonjaknya-kasus-covid-19-di-kalsel/?fbclid=IwAR32W4P4hw2107iAltKxc2vIKLtEuzswbav8SiOmHCoNIqG1-hFrPBO-rN8>
5. [https://today.line.me/id/v2/article/JNrwny?fbclid=IwAR2G2aHswumyyjZNUJMCDCCTBDs3FJe9eG\\_xIZXoNELh7Xr6HrIDDIZiPWNE](https://today.line.me/id/v2/article/JNrwny?fbclid=IwAR2G2aHswumyyjZNUJMCDCCTBDs3FJe9eG_xIZXoNELh7Xr6HrIDDIZiPWNE)
6. <https://kalsel.antaranews.com/berita/242198/pemungutan-suara-ulang-di-saat-melonjaknya-kasus-covid-19-di-kalsel>
7. [https://slotshopee.com/pemungutan-suara-ulang-di-tengah-melonjaknya-kasus-covid-19-di-kalsel-20575/?amp=1&fbclid=IwAR0Z-Oj20M\\_FSMfpJPG\\_6wW12ilois2i-6kXXUW9vg7se7M145wjMQ0exKA](https://slotshopee.com/pemungutan-suara-ulang-di-tengah-melonjaknya-kasus-covid-19-di-kalsel-20575/?amp=1&fbclid=IwAR0Z-Oj20M_FSMfpJPG_6wW12ilois2i-6kXXUW9vg7se7M145wjMQ0exKA)
8. [http://awannews.com/pemungutan-suara-ulang-di-tengah-melonjaknya-kasus-covid-19-di-kalsel/?fbclid=IwAR0n62Xnb3eUY-u24iaFo5bSHnnW1\\_MfG77yzqZgfMMPLsezgspnzOZh7eI](http://awannews.com/pemungutan-suara-ulang-di-tengah-melonjaknya-kasus-covid-19-di-kalsel/?fbclid=IwAR0n62Xnb3eUY-u24iaFo5bSHnnW1_MfG77yzqZgfMMPLsezgspnzOZh7eI)
9. <https://simaknews.com/pemungutan-suara-ulang-di-tengah-melonjaknya-kasus-covid-19-di-kalsel-58895.html>

## Wisata Outdoor Pilihan Destinasi Aman Masa Pandemi

Pandemi Covid-19 telah membuat berbagai aktivitas sehari-hari setiap orang mengalami perubahan, seperti diskusi, seminar, bekerja, hingga belajar melalui virtual daring. Aktivitas yang banyak dilakukan di rumah selama masa pandemi ini tidak sedikit menimbulkan perasaan lelah, bosan, hingga tingkat stres bagian sebesar masyarakat.

Sebagian besar masyarakat membutuhkan penyegaran setelah dalam periode waktu yang lama menjalani beraktivitas sebagian besar di rumah. Keinginan ini semakin besar manakala pemerintah melalui Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif mulai mengencangkan program CHSE (Cleanliness, Health, Safety & Environment Sustainability) agar kedua sektor tersebut dapat bangkit dan bertahan. Kebijakan ini semakin memperkuat keinginan masyarakat untuk berwisata karena dengan kebijakan ini meningkatkan keyakinan masyarakat bahwa tempat wisata yang dituju telah aman.

### **Hal ini karena melalui program ini:**

#### 1. Cleanliness

Pada aspek kebersihan, secara umum pelaku usaha harus memastikan kebersihan pada tempat usahanya,



seperti ketersediaan sabun cuci tangan atau hand sanitizer untuk pengunjung. Memastikan tempat usaha selalu bersih, baik dari kuman, bakteri, maupun virus dengan penyemprotan disinfektan juga merupakan syarat dalam memenuhi aspek ini.

## 2. Health

Dalam menjaga kesehatan di area usaha, pelaku usaha perlu menjaga kesehatan baik para pekerja maupun pengunjung. Mulai dari pengecekan suhu tubuh, pemakaian masker, hingga menerapkan pembatasan sosial dengan pengaturan jarak serta meminimalisasi kerumunan.

## 3. Safety

Untuk menjaga keamanan serta keselamatan, pelaku usaha perlu menyiapkan prosedur penyelamatan apabila sewaktu-waktu terjadi bencana atau kondisi darurat yang tidak diinginkan. Hal ini bertujuan untuk menjamin keselamatan orang-orang yang berada dalam area tersebut.

## 4. Environment Sustainability

Pelaku usaha perlu memastikan bahwa usahanya telah menerapkan kondisi yang ramah lingkungan. Misalnya saja dengan penggunaan perlengkapan dan bahan ramah lingkungan, hingga mengondisikan area agar terasa nyaman untuk pengunjung.

Meskipun pihak pengelola telah mempersiapkan penerapan protokol kesehatan, masyarakat juga harus bisa memilih destinasi wisata yang aman dari penyebaran virus corona. Saat ini sudah ada zona atau pemetaan wilayah berdasarkan risiko penyebaran corona. Ada daerah yang tergolong zona hijau, kuning, oranye, atau merah. Status itu bisa diketahui dengan mengunjungi laman resmi Covid-19.go.id atau ke laman Covid-19 milik masing-masing

pemerintah daerah. Disarankan untuk memilih lokasi hiburan di zona hijau yang relatif lebih aman.

Di samping lokasi tempat wisata adalah zona yang aman, sangat dianjurkan juga memilih destinasi ke tempat terbuka seperti pantai atau wisata pegunungan (*outdoor*). Tempat terbuka memiliki risiko penularan corona yang lebih rendah dibandingkan tempat tertutup. Pasalnya, ruangan tertutup tidak masuk cahaya matahari dan sirkulasi udara tidak sebagus di tempat terbuka.

Tempat terbuka menjadi pilihan yang aman untuk wisata mengingat virus COVID-19 terutama menyebar dari orang ke orang di antara mereka dalam kontak dekat, dalam waktu sekitar 6 kaki (2 meter). Virus menyebar melalui tetesan pernapasan yang dilepaskan ke udara saat berbicara, batuk, berbicara, bernapas, atau bersin. Dalam beberapa situasi, terutama di ruang tertutup dengan ventilasi yang buruk, virus COVID-19 dapat menyebar ketika seseorang terpapar tetesan kecil atau aerosol yang tetap di udara selama beberapa menit hingga berjam-jam. Saat kita berada di luar, udara segar terus bergerak, menyebarkan tetesan ini sehingga cenderung tidak cukup menghirup tetesan pernapasan yang mengandung virus yang menyebabkan COVID-19 terinfeksi. Berada di luar juga menawarkan manfaat guna membuat dorongan emosional lebih stabil karena dapat membantu agar tidak merasa terlalu tegang, stres, marah atau tertekan. Bahkan dengan berada di luar terutama pagi, sinar matahari dapat dimanfaatkan tubuh untuk sintesa vitamin D.

Meskipun demikian hal lain yang juga tetap harus menjadi perhatian agar risiko penularan Covid-19 kecil saat berwisata adalah memastikan bahwa kita dan anggota keluarga dalam keadaan sehat, memprioritaskan menggunakan transportasi pribadi, membawa sendiri peralatan pribadi ( peralatan makan/minum, handuk, sikat gigi,) dan penerapan protokol kesehatan seperti memakai masker, mencuci tangan menggunakan air dan sabun/handsanitizer, menghindari

kerumunan. Hal ini adalah untuk memperkecil kemungkinan penularan virus Corona.

**Telah dipublikasikan:**

1. <https://www.beritabicaraneetwork.com/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi/?fbclid=IwAR0Z03kKkDEE8vVDFDj1dsTNpKE052VAsWu7pL3y6ECxa9OiLdWmfIXfWQ>
2. [https://www.antaraneews.com/berita/2054274/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi?fbclid=IwAR2G2aHswumyyjZNUJMCDCBTDs3FJe9eG\\_xlZXoNELh7Xr6HrIDDIZiPWNE](https://www.antaraneews.com/berita/2054274/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi?fbclid=IwAR2G2aHswumyyjZNUJMCDCBTDs3FJe9eG_xlZXoNELh7Xr6HrIDDIZiPWNE)
3. [https://ijn.co.id/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi/?fbclid=IwAR1flar\\_RfBoznDPiiVQuq4mxFPVMHQIHUfoePEms5i0KPHCH3CVsiSW-1E](https://ijn.co.id/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi/?fbclid=IwAR1flar_RfBoznDPiiVQuq4mxFPVMHQIHUfoePEms5i0KPHCH3CVsiSW-1E)
4. <https://headtopics.com/id/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi-19283151?fbclid=IwAR3Qnz4-i7EBUtuNaUoJ6x6JC5pHiVCfNUvhbpomdcmHleknMHgmwEyZaMw>
5. <https://kurvabisnis.com/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi/?fbclid=IwAR3pfZLNV3-79RkCP7X7V6lKSdXi114IOSGFE7UZnZIPXvGu4yyztTuR-Jg>
6. [https://theworldnews.net/id-news/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi?fbclid=IwAR1flar\\_RfBoznDPiiVQuq4mxFPVMHQIHUfoePEms5i0KPHCH3CVsiSW-1E](https://theworldnews.net/id-news/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi?fbclid=IwAR1flar_RfBoznDPiiVQuq4mxFPVMHQIHUfoePEms5i0KPHCH3CVsiSW-1E)
7. [https://theworldnews.net/id-news/wisata-outdoor-paling-aman-di-masa-pandemi-berikut-penjelasan-pandemi?fbclid=IwAR2G2aHswumyyjZNUJMCDCBTDs3FJe9eG\\_xlZXoNELh7Xr6HrIDDIZiPWNE](https://theworldnews.net/id-news/wisata-outdoor-paling-aman-di-masa-pandemi-berikut-penjelasan-pandemi?fbclid=IwAR2G2aHswumyyjZNUJMCDCBTDs3FJe9eG_xlZXoNELh7Xr6HrIDDIZiPWNE)

8. [https://sejagad.club/2021/03/20/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi/?fbclid=IwAR1FidyMkse2F1K7D7urr3BLY2VekovR2SdzVdMf4IP2s4IBJd8A\\_T7cKAI](https://sejagad.club/2021/03/20/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi/?fbclid=IwAR1FidyMkse2F1K7D7urr3BLY2VekovR2SdzVdMf4IP2s4IBJd8A_T7cKAI)
9. <https://lampung.antaranews.com/berita/487878/b-erwisata-outdoor-pilihan-destinasi-yang-aman-masa-pandemi>
10. [https://www.inilahkoran.com/berita/75543/wisata-outdoor-jadi-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi?fbclid=IwAR0u\\_MHvnEFnPyaeZagAc4q1WqCG3sj9Yr4fsnmbBK031VvStTN71ttKhhQ](https://www.inilahkoran.com/berita/75543/wisata-outdoor-jadi-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi?fbclid=IwAR0u_MHvnEFnPyaeZagAc4q1WqCG3sj9Yr4fsnmbBK031VvStTN71ttKhhQ)
11. <https://travel.okezone.com/read/2021/03/21/406/2381356/wisata-outdoor-paling-aman-di-masa-pandemi-berikut-penjelasan-nya?fbclid=IwAR3pfZLNV3-79RkCP7X7V6lKSdXi114IOSGFE7UZnZIPXvGu4yyztTuR-Jg>
12. [https://www.baritopost.co.id/wisata-alam-terbuka-lebih-aman-di-masa-pandemi/?fbclid=IwAR1\\_VGiH5htN8ZWLwm8H3YrZHGXGAhkGusYFKuXUjtzwgTpYP2JnHF9B2rEU](https://www.baritopost.co.id/wisata-alam-terbuka-lebih-aman-di-masa-pandemi/?fbclid=IwAR1_VGiH5htN8ZWLwm8H3YrZHGXGAhkGusYFKuXUjtzwgTpYP2JnHF9B2rEU)
13. <https://kalsel.antaranews.com/berita/242186/wisata-outdoor-pilihan-wisata-aman-masa-pandemi>
14. [http://koransn.com/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi/?fbclid=IwAR32\\_nq1WTCzIaq4Q8ZTXWA1BsoYT9Z3hEGquJCvfHyW96qJO\\_oOCElMTUo](http://koransn.com/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi/?fbclid=IwAR32_nq1WTCzIaq4Q8ZTXWA1BsoYT9Z3hEGquJCvfHyW96qJO_oOCElMTUo)
15. [https://today.line.me/id/v2/article/ex9aQx?fbclid=IwAR372415GdOp\\_EpWbDaUd9O\\_DvlVIIyfWH6URqJ1DqYxXmCskndeKsrVG64](https://today.line.me/id/v2/article/ex9aQx?fbclid=IwAR372415GdOp_EpWbDaUd9O_DvlVIIyfWH6URqJ1DqYxXmCskndeKsrVG64)
16. <https://www.bensradio.com/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi/?fbclid=IwAR0Z03kKkDEE8vVDFDj1dsTNpKE052VAsWu7pL3y6ECxa90iLdWmfIXIFwQ>

17. <https://pelita.online/wisata-outdoor-pilihan-destinasi-aman-masa-pandemi/?fbclid=IwAR0Z03kKkDEE8vVDFDj1dsTNpKE052VAsWu7pL3y6ECxa9OiLdWmfIXIFwQ>
18. <https://kurio.id/app/articles/60562a164deba0f13683b89a>
19. [https://www.netralnews.com/pakar-sebut-wisata-seperti-ini-paling-aman-di-masa-pandemi-s63i5j?fbclid=IwAR3jpfqRe9d2eGnqtvJQrEXFWOFC7Q\\_aCo-CjNy8CGgXcibwTNryBWkTE](https://www.netralnews.com/pakar-sebut-wisata-seperti-ini-paling-aman-di-masa-pandemi-s63i5j?fbclid=IwAR3jpfqRe9d2eGnqtvJQrEXFWOFC7Q_aCo-CjNy8CGgXcibwTNryBWkTE)

## Kasus Covid-19 Kalimantan Selatan Meningkat Dua Kali Lipat

Kasus Positif Covid-19 merupakan kasus dengan fenomena gunung es yang sebagian besar masih belum terdeteksi. Dalam artian, jumlah kasus yang terkonfirmasi lebih rendah daripada yang sebenarnya terjadi di lapangan. Hal ini karena sekitar 65% kasus covid-19 merupakan kasus Covid-19 tanpa gejala. Jika kita kalkulasikan dengan pendekatan jumlah kematian harian kemudian membandingkan dengan angka kematian yang menjadi standar WHO 2%, maka akan terlihat jumlah kasus yang minimal dapat menggambarkan jumlah kasus harian yang semestinya. Misalkan tanggal 14 Maret 2021 angka kematian harian 147 kasus, maka jumlah kasus seharusnya adalah 7.350, padahal kasus yang tercatat ditemukan hanya berjumlah 5.589 kasus. Ini berarti ada sekitar 1.761 kasus yang belum terdeteksi. Kondisi ini jika dibiarkan akan membahayakan masyarakat yang kontak dengan orang yang tanpa gejala tersebut.

Oleh karena itu agar kita dapat mendeteksi lebih akurat, maka jumlah testing harus memadai. Menurut WHO, tes swab PCR di sebuah negara idealnya 1.000 per 1 juta penduduk artinya tiap 1 juta penduduk 1.000 di antaranya yang harus dilakukan pemeriksaan PCR. Kalau di Indonesia setara dengan 38.500 per hari. Terbatasnya pemeriksaan ini ikut

berpengaruh kepada temuan kasus, dan pada akhirnya sulit memutus rantai penularan.

Berdasarkan data sejak bulan Juli 2020 sampai Februari 2021, menunjukkan bahwa jumlah rerata orang yang dilakukan testing tiap hari berbanding lurus dengan temuan rerata jumlah harian kasus Covid-19.

No	Bulan	Rerata terkonfirmasi positif/ hari	Jumlah orang yang diperiksa/hari	Positive rate (%)
1	Juli 2020	1.677	12.556	13,4
2	Agustus 2020	2.143	13.892	15,4
3	September 2020	3.740	23.217	16,1
4	Oktober 2020	3,970	28.637	13,9
5	November 2020	4.293	31.543	13,6
6	Desember 2020	6.591	35.000	18,8
7	Januari 2021	10.810	40.184	26,9
8	Februari 2021	9.154	36.993	24,7

Sejak tanggal 3 Maret 2021 data tes yang menggunakan rapid tes antigen sudah dimasukkan dalam perhitungan testing dan konfirmasi positif Covid-19. Pemeriksaan ini dengan memperdayakan seluruh puskesmas di Indonesia. Kebijakan ini perlu diapresiasi dalam rangka peningkatan jumlah testing di Indonesia, namun perlu diingatkan dalam pelaksanaannya agar tepat sasaran yaitu untuk semua kontak erat ataupun kasus suspek.

Di samping itu perlu kejelasan dalam penginputan data rapid tes antigen yang dilakukan laboratorium bagi masyarakat yang melakukan testing untuk keperluan perjalanan dengan pesawat terbang.

Hampir semua provinsi di Indonesia, rerata kasus harian mulai menurun tetapi tidak dengan Kalimantan Selatan, rerata harian malah meningkat terus. Kasus aktif dalam 2 bulan terakhir meningkat 2 kali lipat jika dibandingkan per 14 Maret 2021 mencapai 2.241 dari tanggal 14 Januari 2021 dengan jumlah kasus aktif 1.128.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan peningkatan tersebut adalah sebagai dampak musibah banjir, sampai saat ini masih ada beberapa daerah di Kalimantan Selatan yang mengalami banjir. Hal ini berdampak pada penerapan protokol kesehatan yang dapat dilakukan dengan ketat, di samping kondisi banjir menyebabkan daya tahan tubuh warga menurun akibat higienitas dan sanitasi yang kurang baik.

Mobilitas masyarakat Kalimantan Selatan pada minggu pertama bulan Maret menunjukkan pembatasan yang mulai berkurang, berdasarkan data peningkatan mobilitas terutama untuk kegiatan transportasi dan kegiatan kerja sekitar 15%. Mobilitas berdampak pada kecenderungan transmisi Covid-19 menjadi kurang terkontrol, terutama yang tertular dari orang-orang yang tanpa gejala.

Corona B.117 sebagai varian baru juga telah terdeteksi di Kalimantan selatan. Dengan kasus pertama di temukan pada seorang perempuan yang berumur 46 tahun awal dari Jawa Barat yang mengunjungi suaminya di Kabupaten Tapin . Tingkat penularan varian baru ini lebih tinggi di bandingkan dengan varian lama. Tingkat Penularan Varian lama Tingkat Penularan Varian B.117



**Telah dipublikasikan:**

1. [https://www.antaranews.com/berita/2044766/peningkatan-kasus-covid-19-di-kalsel-dampak-banjir-dan-mobilitas?fbclid=IwAR2bNI2aEwE1G2\\_Ws2XVHSC9kqJFWWW0003\\_aAhkGletvgGo1UQZMhEbpmk](https://www.antaranews.com/berita/2044766/peningkatan-kasus-covid-19-di-kalsel-dampak-banjir-dan-mobilitas?fbclid=IwAR2bNI2aEwE1G2_Ws2XVHSC9kqJFWWW0003_aAhkGletvgGo1UQZMhEbpmk)
2. [https://www.jawapos.com/jpg-today/16/03/2021/peningkatan-kasus-covid-19-di-kalsel-dampak-banjir-dan-mobilitas/?fbclid=IwAR14\\_1CWqV-AzD8ILi6Y1scH7AuwLJLQEbS27tZdTVcD7GBF49JV Mn5p4](https://www.jawapos.com/jpg-today/16/03/2021/peningkatan-kasus-covid-19-di-kalsel-dampak-banjir-dan-mobilitas/?fbclid=IwAR14_1CWqV-AzD8ILi6Y1scH7AuwLJLQEbS27tZdTVcD7GBF49JV Mn5p4)
3. [https://www.viva.co.id/berita/nasional/1356197-dampak-banjir-meningkatnya-kasus-covid-19-di-kalsel?fbclid=IwAR0GdGM2k01MelnnTTmgGRpyV12vgKz5\\_bNrvA0tn3taXp4YHpXZJKmg0Tc](https://www.viva.co.id/berita/nasional/1356197-dampak-banjir-meningkatnya-kasus-covid-19-di-kalsel?fbclid=IwAR0GdGM2k01MelnnTTmgGRpyV12vgKz5_bNrvA0tn3taXp4YHpXZJKmg0Tc)
4. [https://www.merdeka.com/peristiwa/peningkatan-kasus-covid-19-di-kalsel-dipicu-banjir-dan-mobilitas-warga.html?fbclid=IwAR0gluKjK2bF73p9TK6HRh0CesI4mZV3Oi\\_E-pHiTQ6MT268D6TesvwfDU](https://www.merdeka.com/peristiwa/peningkatan-kasus-covid-19-di-kalsel-dipicu-banjir-dan-mobilitas-warga.html?fbclid=IwAR0gluKjK2bF73p9TK6HRh0CesI4mZV3Oi_E-pHiTQ6MT268D6TesvwfDU)
5. <https://kalsel.inews.id/berita/dampak-banjir-kasus-covid-19-di-kalsel-naik?fbclid=IwAR3p3ggh9iHmYyG6WpWGsAUdd1gjyBAu0eOfkn7tVYST6PP2VeEDIun-U8k>
6. <https://kurio.id/app/articles/6050032e8992d9bf484d5d4d>
7. <https://www.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-011617198/lama-surut-banjir-kalsel-dituding-jadi-penyebab-lonjakan-kasus-covid-19?fbclid=IwAR3UtjNbSgd4lcwt2yYYd7tPwR4WXxV4E-wN7etmLu9u2Eivm52ITMR7A3I>
8. <https://terbaruberita.id/incidents/9564-meningkatkan-kasus-covid-19-di-selatan-kali-mati-akibat-banjir-dan-mobilitas?fbclid=IwAR396EBKk->

Se94h3eGMrMhLySTXEIJM0ZeKWagTSM4qffoHrXN1ly  
9-dNgc

9. <https://nusadaily.com/nusantara/tim-pakar-ulm-sebut-peningkatan-kasus-covid-19-di-banjarmasin-sebagai-dampak-banjir.html?fbclid=IwAR0swrWnetIVU6pNEjbzygrhvbIMec4HPVUXZ3w8Y6hM7oM1iTIwghNEA70>
10. <https://id.berita.yahoo.com/dampak-banjir-meningkatnya-kasus-covid-040202249.html>
11. <https://kebumentalk.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-1271616822/dampak-banjir-dan-mobilitas-kasus-covid-19-di-kalsel-meningkat?fbclid=IwAR3p3ggh9iHmYyG6WpWGsAUdd1ggyBAu0eOfkn7tVYST6PP2VeEDIun-U8k>
12. [https://inilah.com/news/2590705/buntut-banjir-kasus-covid-19-di-kalsel-naik?fbclid=IwAR3Z8tzeKPEFuS78fpzQ35G2XTBfJg6SMHyN6RFN2W\\_gR-s7CP84rMKV2c](https://inilah.com/news/2590705/buntut-banjir-kasus-covid-19-di-kalsel-naik?fbclid=IwAR3Z8tzeKPEFuS78fpzQ35G2XTBfJg6SMHyN6RFN2W_gR-s7CP84rMKV2c)
13. <https://halloindo.com/antara-news/peningkatan-kasus-covid-19-di-kalsel-dampak-banjir-dan-mobilitas?fbclid=IwAR3hMFWYZ4o833pJWUNEISowHyPmjbfXR5CZVbCfqHTsdIWSlkYvXV9TkUk>
14. <https://noktahmerah.com/nusantara/tim-pakar-ulm-sebut-peningkatan-kasus-covid-19-di-banjarmasin-sebagai-dampak-banjir.html?fbclid=IwAR287SLAsieIV2sUrl7BnQnoemuYxUOQyd5bEHGi1ChZXzkmhhuMoG-8kv0>
15. <https://www.borneonews.co.id/berita/209372-peningkatan-kasus-covid-19-di-kalsel-dampak-banjir-dan-mobilitas?fbclid=IwAR3p3ggh9iHmYyG6WpWGsAUdd1ggyBAu0eOfkn7tVYST6PP2VeEDIun-U8k>
16. <https://akurat.co/news/id-1285803-read-pakar-peningkatan-kasus-covid19-di-kalsel-akibat->

- banjir?fbclid=IwAR3joHUdBtljmilRvMOCTU3kwPP1g1gPXCALab2xcsJIA3XfDcY1\_rP7-ss
17. [https://wartabanjar.com/tim-pakar-ulm-ungkap-penyebab-peningkatan-covid-19-di-kalsel-dua-bulan-terakhir.html?fbclid=IwAR3joHUdBtljmilRvMOCTU3kwPP1g1gPXCALab2xcsJIA3XfDcY1\\_rP7-ss](https://wartabanjar.com/tim-pakar-ulm-ungkap-penyebab-peningkatan-covid-19-di-kalsel-dua-bulan-terakhir.html?fbclid=IwAR3joHUdBtljmilRvMOCTU3kwPP1g1gPXCALab2xcsJIA3XfDcY1_rP7-ss)
  18. <https://theworldnews.net/id-news/peningkatan-kasus-covid-19-di-kalsel-dipicu-banjir-dan-mobilitas-warga?fbclid=IwAR29J7Onp9Fg9I650aaOqiv3MvikgfSIuasILlMezQe1BgO6r3G2jjFmC4Q>
  19. <https://portalbangkabelitung.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-981618011/kasus-covid-19-di-kalsel-meningkat-dua-kali-lipat-salah-satu-penyebabnya-adalah-banjir?fbclid=IwAR3pacIRfh7qDAJ-z7zzIVoxUjJMNb33T6MCvyVpCZY72ZSq0D1vMkLHhgE>
  20. <https://m.caping.co.id/news/detailmi/8242678?fbclid=IwAR3YU-CfViyfkNwU7HsLCSWELpAsYhG6i9oH3DokXpmDAEgpYb-xZd6akA>
  21. <https://asaljeplak.my.id/peningkatan-kasus-covid-19-di-kalsel-dampak-banjir-dan-mobilitas/?fbclid=IwAR3YU-CfViyfkNwU7HsLCSWELpAsYhG6i9oH3DokXpmDAEgpYb-xZd6akA>
  22. [https://metajurispers.com/peningkatan-kasus-covid-19-di-kalsel-dampak-banjir-dan-mobilitas/?amp=1&fbclid=IwAR1HdacTNOH2sWquSnWinvZy\\_Z-kpOnUMVBYHonSdjNgPHxhE35EXbKw3HU](https://metajurispers.com/peningkatan-kasus-covid-19-di-kalsel-dampak-banjir-dan-mobilitas/?amp=1&fbclid=IwAR1HdacTNOH2sWquSnWinvZy_Z-kpOnUMVBYHonSdjNgPHxhE35EXbKw3HU)
  23. [https://jagatbisnis.com/kasus-covid-19-di-kalsel-naik/?fbclid=IwAR2xVvQ2Cg9MnU-\\_IW4-9YchaQBBM6Pns4bMHyYVgRTG2uvfJc3kS2NtRH8](https://jagatbisnis.com/kasus-covid-19-di-kalsel-naik/?fbclid=IwAR2xVvQ2Cg9MnU-_IW4-9YchaQBBM6Pns4bMHyYVgRTG2uvfJc3kS2NtRH8)

24. <https://today.line.me/id/v2/article/8v0DeV?fbclid=IwAR0Qnlrndna6WSub0rha6Hax8y9n9M2X8Y7eY-RknPpKSEyAfjvDJRFIDf0>
25. [https://heloborneo.com/borneo/kasel/dampak-banjir-kasus-covid-19-di-kasel/2021/03/16/?fbclid=IwAR2ellzrRTf-PfzaMefhvZZo0a2LNvt9O\\_1DAOved8Hrtc00ehcg-tLba1k](https://heloborneo.com/borneo/kasel/dampak-banjir-kasus-covid-19-di-kasel/2021/03/16/?fbclid=IwAR2ellzrRTf-PfzaMefhvZZo0a2LNvt9O_1DAOved8Hrtc00ehcg-tLba1k)

## Gunakan Tali Gantungan Masker Hanya Sebagai Mode

Masa pandemi sekarang ini, banyak inovasi yang muncul terutama yang berkaitan dengan penggunaan masker sebagai salah satu bagian dari penerapan protokol kesehatan dalam rangka pencegahan penularan Covid-19. Terbaru muncul tren penggunaan masker yang disertakan tali pengait (*Strap* masker).

Tali pengait masker ini digunakan untuk menggantungkan masker di leher sehingga masker tidak tertinggal ketika habis dilepas, terutama pada saat makan dan minum. Aktivitas seperti ini dari aspek kesehatan sebenarnya tidak direkomendasikan. Namun tetap bisa digunakan jika hanya sebagai *fashion* sehingga dapat mendorong peningkatan penggunaan masker.

Masker yang digantung di leher pada saat dilepas justru dapat memberikan dampak kesehatan yang merugikan bagi diri sendiri maupun orang lain.

### 1. Bagi diri sendiri

Lapisan luar masker yang gantung kemungkinan akan terjadi kontak dengan kulit atau terpegang tangan kita. Selanjutnya jika kita tidak disiplin cuci tangan, maka tangan yang telah terkontaminasi tersebut tanpa sengaja atau sengaja menyentuh mata atau hidung. Hal ini akan meningkatkan risiko tertular Covid-19.

## 2. Bagi orang lain

Lapisan dalam masker sudah terkontaminasi oleh pernapasan, saat bicara, batuk ataupun bersin, jika dibiarkan di ruang terbuka seperti digantung dengan tali masker maka bisa jadi sumber infeksi bagi orang lain. Hal ini perlu kita waspadai karena banyak orang yang terkonfirmasi positif namun tanpa gejala.

Oleh karena itu, pada saat melakukan aktivitas sehari-hari idealnya kita membawa masker cadangan. Sehingga jika sudah masker sudah terbuka sebaiknya kita menggunakan masker baru dan masker yang telah dipakai tersebut dimasukkan ke kantong kertas atau bahan lain untuk disimpan sebelum dicuci atau dimusnahkan.

Mengingat protokol kesehatan lain seperti mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan membatasi mobilitas saat ini sangat sulit untuk dijalankan dengan baik dan benar. Maka penggunaan masker menjadi suatu alat yang sangat penting dalam pencegahan penularan Covid-19. Lebih-lebih pada saat sekarang di tanah air sudah ditemukan varian virus baru corona B.117 yang menunjukkan tingkat penularan lebih tinggi. Oleh karena itu terutama pada saat kita berada di ruang publik dimana jaga jarak dan kerumunan sangat sulit dihindari dianjurkan untuk menggunakan masker dua lapis yaitu bagian dalam masker medis dan bagian luar masker kain 3 lapis agar diperoleh efektivitas proteksi sebesar 92%. Namun tidak dianjurkan menggunakan masker medis dua lapis karena dapat menciptakan celah yang menurunkan efektivitas masker.

**Telah dipublikasikan:**

1. <https://gaya.tempo.co/read/1442291/tali-gantungan-masker-cuma-tren-manfaatnya?fbclid=IwAR3p3ggh9iHmYyG6WpWGsAUdd1ggyBAu0eOfkn7tVYST6PP2VeEDIun-U8k>
2. <https://www.antaranews.com/berita/2042574/pakar-penggunaan-tali-gantungan-masker-hanya-sebatas-mode?fbclid=IwAR1AiUgJByluB3eQbnjIhlgKtbawvMnt13ZQc71KGCACAg3bGBJOgr9cRg>
3. <https://www.republika.co.id/berita/qpywb425/suka-pakai-gantungan-masker-waspadai-risiko-kesehatan-ini?fbclid=IwAR3paclRfh7qDAJ-z7zzIVoxUjJMNB33T6MCvyVpCZY72ZSq0D1vMkLHhgE>
4. [https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210315001140-255-617376/alasan-gantung-masker-di-leher-berisiko-tularkan-covid-19?fbclid=IwAR3OMtponhgDfQsiF8eRe8tj95NIg7ITfMfI\\_0W2SwNsBHSt0Df50rjrFkw](https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210315001140-255-617376/alasan-gantung-masker-di-leher-berisiko-tularkan-covid-19?fbclid=IwAR3OMtponhgDfQsiF8eRe8tj95NIg7ITfMfI_0W2SwNsBHSt0Df50rjrFkw)
5. [https://walimedia.com/2021/03/15/pakar-penggunaan-tali-gantungan-masker-hanya-sebatas-mode/?fbclid=IwAR24k0\\_dwmm67Ig\\_01hgjULse76u7qd6ynrx9b-hbnzVpCgQK-VZ8dK6mtU](https://walimedia.com/2021/03/15/pakar-penggunaan-tali-gantungan-masker-hanya-sebatas-mode/?fbclid=IwAR24k0_dwmm67Ig_01hgjULse76u7qd6ynrx9b-hbnzVpCgQK-VZ8dK6mtU)
6. <https://papua.antaranews.com/berita/622822/pakar-penggunaan-tali-gantungan-masker-covid-19-hanya-sebatas-mode>
7. [https://m.ayosemarang.com/read/2021/03/15/73517/gantungkan-masker-dapat-berisiko-untuk-kesehatan?fbclid=IwAR0z2dwrHp3Yhi5bejJGhADhM30cnCseCd1GEdxDfgvq1jFUaE\\_iVOqVx2g](https://m.ayosemarang.com/read/2021/03/15/73517/gantungkan-masker-dapat-berisiko-untuk-kesehatan?fbclid=IwAR0z2dwrHp3Yhi5bejJGhADhM30cnCseCd1GEdxDfgvq1jFUaE_iVOqVx2g)
8. [https://www.borneonews.co.id/berita/209180-pakar-penggunaan-tali-gantungan-masker-hanya-sebatas-mode?fbclid=IwAR3\\_8\\_VonTL6XR0NhEuulBQmoY7cXOQ45AocWj1qFY1tbnRnFGjcTl\\_uIVY](https://www.borneonews.co.id/berita/209180-pakar-penggunaan-tali-gantungan-masker-hanya-sebatas-mode?fbclid=IwAR3_8_VonTL6XR0NhEuulBQmoY7cXOQ45AocWj1qFY1tbnRnFGjcTl_uIVY)

9. <https://lampung.antaranews.com/berita/486214/penggunaan-tali-gantungan-masker-hanya-sebatas-mode>
10. <https://www.harianaceh.co.id/2021/03/14/suka-pakai-gantungan-masker-waspadai-risiko-kesehatan-ini/?fbclid=IwAR3UtjNbSgd4lcwt2yYYd7tPwR4WXxV4E-wN7etmLu9u2EIVm52ITMR7A3I>
11. [https://pojoknews.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-721594210/pakar-penggunaan-tali-gantungan-masker-dari-aspek-kesehatan-sebenarnya-tidak-direkomendasikan?fbclid=IwAR3agG6CA78PTf8SulwZh5Eu0CkpE65VdXtszj0\\_DtjcMJWWccJmEbc48Q0](https://pojoknews.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-721594210/pakar-penggunaan-tali-gantungan-masker-dari-aspek-kesehatan-sebenarnya-tidak-direkomendasikan?fbclid=IwAR3agG6CA78PTf8SulwZh5Eu0CkpE65VdXtszj0_DtjcMJWWccJmEbc48Q0)
12. <https://sumedang.pikiran-rakyat.com/lifestyle/pr-561611211/hanya-sebatas-mode-pakar-sebut-tren-penggunaan-tali-masker-atau-strap-mask-masih-dibolehkan?fbclid=IwAR396EBKk-Se94h3eGMrMhLySTXEIJM0ZeKWagTSM4qffoHrXNI1y9-dNgc>
13. [https://ayobandung.com/read/2021/03/15/200502/gantungan-masker-bisa-picu-masalah-kesehatan-ini?fbclid=IwAR14\\_1CWqV-AzD8ILi6Y1scH7AuwLJLQEbS27tZdTVcD7GBF49JVMn5p4](https://ayobandung.com/read/2021/03/15/200502/gantungan-masker-bisa-picu-masalah-kesehatan-ini?fbclid=IwAR14_1CWqV-AzD8ILi6Y1scH7AuwLJLQEbS27tZdTVcD7GBF49JVMn5p4)
14. <https://theworldnews.net/id-news/pakar-penggunaan-tali-gantungan-masker-hanya-sebatas-mode?fbclid=IwAR1Z927cMwkC5mxKCP7y4v0y98QBaNdR2P9zboYWr1UtBclecGoexUFb1vg>
15. [https://headtopics.com/id/alasan-gantung-masker-di-leher-berisiko-tularkan-covid-19-19166773?fbclid=IwAR1HdacTNOH2sWquSnWinvZy\\_Z-kp0nUMVBYHonSdjNgPHxhE35EXbKw3HU](https://headtopics.com/id/alasan-gantung-masker-di-leher-berisiko-tularkan-covid-19-19166773?fbclid=IwAR1HdacTNOH2sWquSnWinvZy_Z-kp0nUMVBYHonSdjNgPHxhE35EXbKw3HU)
16. <https://sumsel.antaranews.com/berita/527702/pakar-penggunaan-tali-gantungan-masker-hanya-sebatas-mode>
17. <https://depok.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-091615535/pakar-ungkap-pemakaian-tali-masker->



hanya-sebatas-gaya-hidup-berpotensi-tertular-covid-19?fbclid=IwAR1bRiPnhTF3gRbOHUNsMN9nBh1JrDjq8Pbh78-UC-VuAxLSsNYmwA3KWbI

18. <https://www.waspada.co.id/2021/03/hati-hati-gantung-masker-di-leher-berisiko-tularkan-covid-19/?fbclid=IwAR3EmzvuMyLDozgxgDK90GqsStuRq8rOA6GCE63WqaK1tZbo-kwuTTVA6Ys>
19. [https://indonesiainside.id/headline/2021/03/15/334-begini-bahayanya-menggantung-masker-di-leher17?fbclid=IwAR0BJ-5xy51HJJeeT3iqNNSY6Tcmdd\\_FII22jB9oi1e0LNSQ0Z-YtfxLPx0](https://indonesiainside.id/headline/2021/03/15/334-begini-bahayanya-menggantung-masker-di-leher17?fbclid=IwAR0BJ-5xy51HJJeeT3iqNNSY6Tcmdd_FII22jB9oi1e0LNSQ0Z-YtfxLPx0)

## Dilema Vaksinasi Covid-19 Tanpa Skrining Memadai

Dalam rangka pengendalian wabah Covid-19 di Indonesia, Pemerintah tengah mengencakan vaksinasi COVID-19 untuk mengejar target *herd immunity* atau kekebalan kelompok secepat mungkin sehingga warga sudah divaksinasi dan memiliki antibodi terhadap Covid-19. Kondisi ini akan terbentuk kira-kira 2,6 tahun jika kita kalkulasikan dari kecepatan suntikan menurut Menteri Kesehatan adalah 400.000 suntikan/hari dengan jumlah penduduk Indonesia di tahun 2020 sebanyak 271.349.889 jiwa.

Kebijakan yang dilaksanakan saat ini adalah vaksinasi massal tanpa pemeriksaan rapid test antigen maupun swab test PCR. Skrining hanya dilakukan melalui wawancara dengan menggunakan check list. Keuntungan dan kelemahan kebijakan ini adalah sebagai berikut:

### 1. Keuntungan

Kondisi seperti ini di satu sisi memang memberikan keuntungan untuk mempercepat waktu dan biaya operasional pelaksanaan proses vaksinasi. Meskipun pada saat pelaksanaan skrining lolos warga yang terkonfirmasi positif dan selanjutnya dilaksanakan vaksinasi, secara individual vaksin tidak memberikan efek negatif bagi bahan aktif vaksin covid yang berasal dari virus yang inaktif (dimatikan), seperti Sinovac sekarang ini.

## 2. Kelemahan

Kelemahan yang pelaksanaan vaksinasi sekarang sangat tergantung kejujuran warga dalam memberikan informasi kesehatan dirinya kepada petugas skrining. Terutama kondisi yang merupakan kontra indikasi mutlak pemberian vaksin ini, misalkan penyakit autoimun. Di samping itu jika ada warga yang sedang terkonfirmasi Covid-19 lolos, di satu sisi Vaksinasi massal tanpa tes dan telusur kontak yang memadai 'akan membiarkan virus corona leluasa menyebar'. Yang akan membahayakan warga lain yang sedang hadir saat pelaksanaan vaksinasi dan bahkan petugas yang memberikan pelayanan jika tidak menjalankan protokol kesehatan dan menggunakan APD yang baik dan benar.

Berkaitan dengan peristiwa ini, seseorang positif setelah vaksinasi CoVid-19 ada tiga kemungkinan:

1. Orang yang divaksin sebelumnya sudah positif namun tanpa gejala ( OTG). Padahal virus corona di vaksin yang beredar sekarang sudah mati, maka kemungkinan kecil dapat menyebabkan terinfeksi Covid-19. Oleh karena itu saran saya sebaiknya sebelum dilakukan vaksinasi harus dilakukan skrining test. Minimal swab test antigen.
2. Jika sebelumnya memang negatif Covid-19. Maka antibodi yang digunakan untuk pertahanan terhadap penyakit ini belum terbentuk. Karena rata-rata antibodi terhadap Covid-19 secara sempurna terbentuk pada Minggu ke 4 setelah mendapatkan 2 kali vaksinasi dengan jeda 14 hari. Oleh karena itu setelah vaksinasi harus tetap disiplin dalam penerapan protokol kesehatan.
3. Effikasi vaksin Covid-19 yang sekarang dalam program Vaksinasi hanya 65%. Jadi meskipun 4 Minggu setelah vaksinasi masih ada kemungkinan gagal yaitu sekitar 35%. Sehingga jika kontak dengan OTG dan yang terkonfirmasi tanpa protokol kesehatan tetap kemungkinan dapat tertular.

Oleh karena itu protokol kesehatan tetap harus dijalankan secara disiplin yang meliputi 5 M, yaitu memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan meningkatkan imunitas tubuh.

**Telah dipublikasikan:**

1. [https://www.republika.co.id/berita/qpyot8425/pakar-sarankan-vaksinasi-covid19-didahului-tes-antigen?fbclid=IwAR0z2dwrHp3Yhi5bejJGhADhM30cnCseCd1GEdxDfgvq1jFUaE\\_iVOqVx2g](https://www.republika.co.id/berita/qpyot8425/pakar-sarankan-vaksinasi-covid19-didahului-tes-antigen?fbclid=IwAR0z2dwrHp3Yhi5bejJGhADhM30cnCseCd1GEdxDfgvq1jFUaE_iVOqVx2g)
2. [https://www.antaranews.com/berita/2042386/pakar-sarankan-vaksinasi-covid-19-didahului-tes-cepat-antigen?utm\\_medium=mobile&fbclid=IwAR29T30FPX3TtP6tVmfO5M-vCHa-DAj0Nw6I1iNglunDOjJwytzPbhZJVk](https://www.antaranews.com/berita/2042386/pakar-sarankan-vaksinasi-covid-19-didahului-tes-cepat-antigen?utm_medium=mobile&fbclid=IwAR29T30FPX3TtP6tVmfO5M-vCHa-DAj0Nw6I1iNglunDOjJwytzPbhZJVk)
3. [https://gaya.tempo.co/read/1442177/vaksinasi-covid-19-lebih-afdol-bila-sebelumnya-penerima-dites-antigen?fbclid=IwAR2ellzrRTf-PfzaMefhvZZo0a2LNvt9O\\_1DAOved8Hrtc00ehcg-tLba1k](https://gaya.tempo.co/read/1442177/vaksinasi-covid-19-lebih-afdol-bila-sebelumnya-penerima-dites-antigen?fbclid=IwAR2ellzrRTf-PfzaMefhvZZo0a2LNvt9O_1DAOved8Hrtc00ehcg-tLba1k)
4. <https://lampung.antaranews.com/berita/486122/vaksinasi-covid-19-disarankan-didahului-tes-cepat-antigen>
5. [https://www.harianaceh.co.id/2021/03/14/pakar-sarankan-vaksinasi-covid-19-didahului-tes-antigen/?fbclid=IwAR1jAreZgDh5vcDPYHb1QJmFyWwN4KV4-l6RlhqNLRaT\\_Rwm2tt\\_xMEK6A](https://www.harianaceh.co.id/2021/03/14/pakar-sarankan-vaksinasi-covid-19-didahului-tes-antigen/?fbclid=IwAR1jAreZgDh5vcDPYHb1QJmFyWwN4KV4-l6RlhqNLRaT_Rwm2tt_xMEK6A)
6. [https://www.msn.com/id-id/berita/other/pakar-sarankan-vaksinasi-covid-19-didahului-tes-antigen/ar-BB1ezov1?fbclid=IwAR0TTHmmqBjzJ5lofXQbo50lJXs3hCfKb7ftPrx0wW8dyef0F\\_crUqQviqg](https://www.msn.com/id-id/berita/other/pakar-sarankan-vaksinasi-covid-19-didahului-tes-antigen/ar-BB1ezov1?fbclid=IwAR0TTHmmqBjzJ5lofXQbo50lJXs3hCfKb7ftPrx0wW8dyef0F_crUqQviqg)
7. <https://www.msn.com/id-id/gayahidup/berita/vaksinasi-covid-19-lebih-afdol-bila-sebelumnya-penerima-dites-antigen/ar->

BB1ezu0d?fbclid=IwAR35jCZtA6K4mN96PhuZ123Qi\_T  
tl8bbM5xMPz-xijiagKJg12JmcP6-Gns

8. <https://www.inilahkoran.com/berita/75081/pakar-sarankan-vaksinasi-covid-19-didahului-tes-cepat-antigen?fbclid=IwAR3hMFWYZ4o833pJWUNELSOwHyPmjbfXR5CZVbCfqHTsd1WSlkYvXV9TkUk>
9. <https://ijn.co.id/pakar-sarankan-vaksinasi-covid-19-didahului-tes-cepat-antigen/?fbclid=IwAR1bRiPnhTF3gRbOHUNsMN9nBh1JrDjq8Pbh78-UC-VuAxLSsNYmwA3KWbI>
10. <https://depok.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-091613259/pakar-ungkap-3-kemungkinan-terpapar-covid-19-meski-sudah-divaksin-disarankan-tes-antigen-lebih-dulu?fbclid=IwAR0swrWnetIVU6pNEjbygrhvbIMec4HPVUXZ3w8Y6hM7oM1iTIwghNEA70>

## Skrining-Covid-19-Berdasarkan Skoring Gejala

Angka kematian harian akibat Covid-19 di Indonesia kembali menembus rekor pada Kamis, 28 Januari 2021. Menurut data pemerintah, jumlah orang yang meninggal selama 24 jam terakhir mencapai 476 orang. Sebelumnya, jumlah kasus kematian harian terbanyak terjadi pada Rabu, 27 Januari 2021, yaitu 387 orang.

Tingginya angka kematian tersebut dapat disebabkan karena 4T, yaitu terlambat mengenali, terlambat memutuskan, terlambat membawa dan terlambat pengobatan. Hal ini karena pengobatan pada hari ke 0 sampai ke 5 bersifat krusial. Seseorang akan ditentukan pada rentang hari ke 4-6 jatuh pada kondisi mau sembuh atau gejala bertambah berat. Hari ke 0 sampai hari ke 5 merupakan waktu optimal yang harus digunakan untuk pengobatan guna menghindari perburukan gejala yang lebih berat lagi (Cevik et al, 2020)

Agar keterlambatan-keterlambatan ini dapat diminimalkan, maka perlu dikenalkan kepada masyarakat luas pengetahuan tentang deteksi dini Covid-19 dengan petunjuk yang sederhana dan mudah dipahami. Sehingga dengan mengenali lebih dini diharapkan segera dapat diputuskan untuk dilakukan pengobatan selanjutnya.

Gejala-gejala yang sering muncul dan dikeluhkan pasien yang terkonfirmasi Covid-19 adalah dengan mengacu

penelitian yang dilakukan oleh N. Chen, M. Zhou, X. Dong, et al. (2020) dan C. Menni, A. Valdes, M.B. Freydin, et al.(2020) menyatakan bahwa gejala-gejala yang sering dikeluhkan pasien yang terkonfirmasi Covid-19 adalah dengan distribusi panas (83%), batuk (82%), hilang rasa dan bau (59%), sesak napas (31%), nyeri otot (11%), kebingungan 9%), sakit kepala (8%), nyeri tenggorokan (5%), pilek (4%), nyeri dada (2%) , diare (2%), mual dan muntah (1%).

Dengan memperhatikan persentase gejala-gejala berdasarkan kajian epidemiologi ini, selanjutnya dibuat skoring dengan syarat utama orang tersebut pernah kontak dengan penderita yang terkonfirmasi CoVid-19. Skoring tersebut disusun menjadi panas (27,95), batuk (27,61), hilang rasa dan bau (19,86), sesak napas (10,44), nyeri otot (3,70), kebingungan (3,03), sakit kepala (2,69), nyeri tenggorokan (1,68), pilek (1,35), nyeri dada (0,67) , diare (0,67), mual dan muntah (0,34).

**Berdasarkan skor tersebut dikelompokkan menjadi tiga kelompok yaitu sebagai berikut:**

1. Skor >66,67-100 = Kuat terinfeksi Covid-19
2. Skor 33,34 - 66,67 = Cukup kuat terinfeksi Covid-19
3. Skor < 33,34 = Kurang kuat terinfeksi pada Covid-19

Skrining ini terutama untuk seseorang yang memiliki keluhan atau gejala. Pasien yang terkonfirmasi Covid-19 yang bergejala sekitar 35% dibandingkan yang tanpa gejala sekitar 65%. Persentase orang yang gejala lebih sedikit dibandingkan orang yang tanpa bergejala, namun meskipun demikian orang yang bergejala lebih sering kondisinya menjadi lebih buruk dibandingkan orang yang terkonfirmasi tanpa gejala.

Oleh karena itu dengan memperhatikan hasil skrining tersebut, terutama yang sudah kuat mengarah terinfeksi Covid-19 secepatnya dapat dilakukan testing berupa swab test antigen maupun swab test PCR. Dengan diketahuinya hasil

testing lebih cepat maka pengobatan juga dapat dilakukan dengan cepat, sehingga dapat menurunkan angka kematian karena Covid-19.

**Referensi:**

1. Cevik M, Bamford CGG, Ho A. COVID-19 pandemic— a focused review for clinicians. Clin Microbiol Infect 2020;0.
2. N. Chen, M. Zhou, X. Dong, et al. Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 Novel Coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study Lancet, 395 (10223) (2020), pp. 507-513
3. C. Menni, A. Valdes, M.B. Freydin, et al. Loss of smell and taste in combination with other symptoms is a strong predictor of COVID-19 infection MedRxiv (2020) 2020.2004.2005.20048421

**Telah dipublikasikan:**

1. [https://covid19.ulm.ac.id/skrining-covid-19-berdasarkan-skoring-hejala-dalam-rangka-menurunkan-angka-kematian/?fbclid=IwAR0BJ-5xy51HJJeeT3iqNNSY6Tcmdd\\_FII22jB9oi1e0LNSQ0Z-YtfxLPx0](https://covid19.ulm.ac.id/skrining-covid-19-berdasarkan-skoring-hejala-dalam-rangka-menurunkan-angka-kematian/?fbclid=IwAR0BJ-5xy51HJJeeT3iqNNSY6Tcmdd_FII22jB9oi1e0LNSQ0Z-YtfxLPx0)



## Mengapa Setelah Vaksinasi Terkonfirmasi Covid-19?

Beberapa hari yang lalu, kita mendengar Bupati setelah divaksinasi ternyata positif Covid-19, demikian pula ada berita Kepala Dinas Kesehatan setelah di vaksinasi juga positif menderita CoVid-19.

**Berkaitan dengan peristiwa ini, seseorang positif setelah vaksinasi Covid-19 ada tiga kemungkinan:**

1. Orang yang divaksin sebelumnya sudah positif namun tanpa gejala ( OTG). Padahal virus corona di vaksin yang beredar sekarang sudah mati, maka kemungkinan kecil dapat menyebabkan terinfeksi Covid-19. Oleh karena itu saran saya sebaiknya sebelum dilakukan vaksinasi harus dilakukan skrining test. minimal swab test antigen
2. Jika sebelumnya memang negatif Covid-19. Maka antibodi yang digunakan untuk pertahanan terhadap penyakit ini belum terbentuk. Karena rata-rata antibodi terhadap Covid-19 secara sempurna terbentuk pada Minggu ke 4 setelah mendapatkan 2 kali vaksinasi dengan jeda 14 hari. Oleh karena itu setelah vaksinasi harus tetap disiplin dalam penerapan protokol kesehatan.
3. Effikasi vaksin Covid-19 yang sekarang dalam program Vaksinasi hanya 65%. Jadi meskipun 4 Minggu setelah vaksinasi masih ada kemungkinan gagal yaitu sekitar

35%. Sehingga jika kontak dengan OTG dan yang terkonfirmasi tanpa protokol kesehatan tetap kemungkinan dapat tertular.

Oleh karena itu protokol kesehatan tetap harus dijalankan secara disiplin yang meliputi 5 M, yaitu memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan meningkatkan imunitas tubuh.

**Telah dipublikasikan:**

1. [https://www.redaksi24.com/positif-setelah-vaksinasi-begini-penjelasan-pakar/?fbclid=IwAR1jAreZgDh5vcDPYHb1QJmFyWwN4KV4-l6Rlh1qNLRaT\\_Rwm2tt\\_xMEK6A](https://www.redaksi24.com/positif-setelah-vaksinasi-begini-penjelasan-pakar/?fbclid=IwAR1jAreZgDh5vcDPYHb1QJmFyWwN4KV4-l6Rlh1qNLRaT_Rwm2tt_xMEK6A)
2. <https://www.rctiplus.com/news/detail/gaya-hidup/929580/positif-setelah-vaksinasi-begini-penjelasan-pakar>
3. <https://depok.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-091613259/pakar-ungkap-3-kemungkinan-terpapar-covid-19-meski-sudah-divaksin-disarankan-tes-antigen-lebih-dulu?fbclid=IwAR3hMFWYZ4o833pJWUNEISowHyPmjbfXR5CZVbCfqHTsdIWSlkYvXV9TkUk>
4. [https://www.keywmw.com/positif-setelah-vaksinasi-begini-penjelasan-pakar/?fbclid=IwAR3OMtponhgDfQsiF8eRe8tj95NIg7ITfMfI\\_0W2SwNsBHSt0Df50rjrFkw](https://www.keywmw.com/positif-setelah-vaksinasi-begini-penjelasan-pakar/?fbclid=IwAR3OMtponhgDfQsiF8eRe8tj95NIg7ITfMfI_0W2SwNsBHSt0Df50rjrFkw)
5. <https://isafetymagazine.com/alasan-seorang-terpapar-covid-19-meski-sudah-divaksin/?fbclid=IwAR1Z927cMwkC5mxKCP7y4v0y98QBaNDR2P9zboYWr1UtBclecGoexUFb1vg>

## Kinerja Penelusuran Kontak Erat Harus Jadi Prioritas

Menurut data yang dilaporkan pemerintah melalui laman Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, kasus harian konfirmasi positif Covid-19 tanggal 1 Januari 2021 sebanyak 8.072 yang diperoleh dari 27.401 orang yang dilakukan *test*. Berdasarkan data ini, dapat kita ketahui bahwa angka *positive rate* di Indonesia adalah 29.4%. Angka *positive rate* Indonesia berdasarkan *release* tanggal 27 Desember 2020 merupakan negara ke 4 terbesar *positive rate*.

Dengan angka *positive rate* yang melebihi 20% merupakan salah satu tanda kegagalan dalam menekan transmisi Covid-19. Untuk itu perlu kita analisis implementasi 3T yang telah dilaksanakan Pemerintah selama ini selain analisis kedisiplinan dalam penerapan 3M. Berdasarkan *base data* tanggal 16 Desember 2020 rata-rata orang yang dilakukan *test* adalah 34.340 orang (standar WHO 38.500), rasio Lacak Isolasi 1,54 (standar WHO 30) dan *treatment* yang dilihat dari tingkat keterisian tempat tidur berkisar 70-80% (standar WHO < 60%).

Memperhatikan data tersebut, maka kinerja *tracing* dan *tracking* yang paling buruk dibandingkan kinerja *testing* dan *treatment*. Padahal *testing*, *tracing*, *tracking* dan *treatment* adalah suatu kegiatan yang saling keterkaitan. Jangan sampai kegiatan-kegiatan ini bagaikan lingkaran setan yang tak berujung. Sangat rendahnya kinerja *tracing* dan *tracking* dapat

menjadi penyebab penularan yang senyap di tengah masyarakat dan akan terus berkontribusi terhadap peningkatan angka *positive rate* akibat gagalnya dalam memutus rantai penularan.

Oleh karena itu, harapan kita kepada Pemerintah selain terus meningkatkan jumlah testing 1: 1000 penduduk tiap pekan dan upaya *treatment* yang optimal sehingga keterisian tempat tidur kurang dari 60%, maka kinerja *tracing* dan *tracking* juga harus menjadi prioritas utama sehingga rasio Lacak Isolasi dapat mendekati standar yang ditetapkan WHO yaitu 30. Dengan melakukan testing disertai lacak semua kontak dan dilakukan isolasi bagi yang terkonfirmasi dapat menurunkan nilai Effective Reproduction Number (Rt) sebesar 64% dibandingkan melakukan testing tanpa disertai lacak dan isolasi hanya diperoleh penurunan Rt sebesar 2% .

**Telah dipublikasikan:**

1. <https://kalsel.antaranews.com/berita/240250/pakar-sarankan-vaksinasi-covid-19-didahului-tes-antigen>
2. [https://www.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-011591534/pastikan-bebas-covid-19-sebelum-terima-vaksin-pakar-sarankan-tahap-awal-pemeriksaan-harus-lewati-tes-antigen?fbclid=IwAR35jCZtA6K4mN96PhuZ123Qi\\_Tt18bbM5xMPz-xijiagKJg12JmcP6-Gns](https://www.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-011591534/pastikan-bebas-covid-19-sebelum-terima-vaksin-pakar-sarankan-tahap-awal-pemeriksaan-harus-lewati-tes-antigen?fbclid=IwAR35jCZtA6K4mN96PhuZ123Qi_Tt18bbM5xMPz-xijiagKJg12JmcP6-Gns)
3. <https://acuantoday.com/pakar-sarankan-vaksinasi-covid-19-didahului-tes-cepat-antigen/?fbclid=IwAR1-wlQ-cc9FCjl6oiuaGCzMD71OZDB-aCATikuTmm5JWYd51Ch28HPKc5U>

## Fokus Utama Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat

Pemerintah pusat melalui Instruksi Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia , Nomor 01 Tahun 2021 telah menetapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan untuk Pengendalian Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) sejak tanggal 11-25 Januari 2021 terutama untuk Pulau Jawa dan Bali. Salah satu basis kebijakan itu adalah perkembangan Covid-19 di Indonesia. Per Minggu 10 Januari 2021, berdasarkan data Satgas COVID-19, bertambah 9.640 kasus baru orang terjangkit COVID-19. Total menjadi 828.026 kasus konfirmasi positif. jumlah kasus positif yaitu 828.026 menunjukkan angka yang lebih besar dari total jumlah kasus Covid-19 di Negara ASEAN lainnya. Begitu pula untuk total kematian dan kasus aktifnya. Dengan kasus harian sebanyak 9.640 dan angka *positive rate* 30,3 %. Sebelumnya, selama tiga hari berturut-turut, penambahan kasus COVID-19 selalu menyentuh angka tertinggi. Sejak 6 Januari bertambah 8.854, 7 Januari 9.321, dan 8 Januari 10.617 kasus baru per hari.

Pembatasan kegiatan ini merupakan salah satu strategi Pemerintah untuk menekan mobilisasi penduduk, dengan tujuan menekan laju penyebaran Covid-19, memberikan kesempatan fasilitas kesehatan untuk dapat melayani pasien yang dirawat, memberikan kesempatan tenaga kesehatan untuk istirahat. Pengendalian mobilitas ini semakin optimal

jika provinsi dan Kota/kabupaten lain juga menerapkan pembatasan. Salah satu Provinsi yang juga memberlakukan pembatasan kegiatan masyarakat yaitu Kalimantan Selatan.

Agar tujuan pembatasan kegiatan tersebut dapat mencapai target yang diharapkan, maka terdapat beberapa permasalahan yang harus diperhatikan dalam implementasi instruksi tersebut, yaitu:

1. Instruksi untuk mengoptimalkan kembali posko satgas Covid-19 tingkat provinsi, kabupaten/kota sampai desa. Kegiatan pembukaan posko ini seyogyanya jangan sampai menimbulkan permasalahan baru yaitu panjangnya antrean pada saat pemeriksaan terutama di posko-posko perbatasan. Antrean yang panjang akan memunculkan kerumunan baru. Padahal dengan PPKM diupayakan untuk mencegah dan menghindari kerumunan.
2. Instruksi untuk peningkatan kapasitas testing sehingga dapat mencapai target WHO yaitu 1/1.000 penduduk tiap pekan dan peningkatan *tracing* sehingga rasio lacak dapat mendekati target WHO yaitu 30. Akan tetapi peningkatan *tracing* dan testing akan terkendala dengan persepsi sebagian *stateholder* bahwa pemeriksaan test swab PCR hanya dilakukan untuk kontak erat yang bergejala seperti yang digambarkan dalam skema alur manajemen kesehatan masyarakat pada pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 Edisi 5 yang diterbitkan Kementerian kesehatan. Padahal kasus-kasus Covid-19 yang paling banyak adalah untuk kasus yang tanpa gejala (+ 65%) dibandingkan dengan kasus yang bergejala.
3. Instruksi untuk meningkatkan kedisiplinan pada penerapan protokol kesehatan melalui operasi yustisia dengan sanksi yang beragam di antaranya pemeriksaan rapid swab antigen. Sanksi pemeriksaan ini cukup ampuh untuk mendorong kedisiplinan pada penerapan 4 M, yaitu menggunakan masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Namun yang

harus menjadi perhatian adalah tata kelola limbahnya nanti termasuk limbah dari APD yang digunakan. Jika tata kelola limbahnya tidak sesuai standar, dapat memicu transmisi virus itu sendiri.

4. Instruksi tentang pembatasan kegiatan sekitar 25%-50% dari kapasitas daya tampung adalah salah satu strategi untuk mengendalikan mobilitas penduduk. Akan tetapi untuk sektor esensial kebutuhan pokok tetap dapat beroperasi 100%. Kegiatan ini terutama yang dilakukan pada pasar tradisional/ pasar Rakyat sangat sulit untuk menerapkan jaga jarak sehingga tidak ada kerumunan, karena sebagian besar pasar tradisional biasanya agak sempit.

Oleh karena itu agar permasalahan ini tidak menyebabkan tujuan pembatasan kegiatan masyarakat gagal, maka perlu dilakukan upaya yang optimal antara lain:

1. Pendirian kembali posko-posko satuan tugas Covid-19 lebih ditekankan untuk melakukan pengawasan pada potensi-potensi munculnya kerumunan dibandingkan melakukan *screening* terhadap orang-orang yang *mobile* melintasi posko tersebut. Oleh karena itu sebaiknya pendirian posko ini ditempatkan pada lokasi-lokasi yang berpotensi munculnya kerumunan-kerumunan.
2. Perlunya penguatan kembali peran testing dan *tracing* dengan peninjauan kembali skema alur manajemen kesehatan masyarakat dalam rangka pengendalian Covid-19, sehingga *tracing* dan testing menggunakan RT PCR dapat dilakukan untuk kontak erat yang bergejala maupun kontak erat yang tanpa gejala.
3. Pada saat pelaksanaan pemeriksaan test rapid antigen yang dilakukan secara masif atau yang dilaksanakan sebagai pemberian sanksi terhadap pelanggaran penerapan protokol kesehatan harus juga disiapkan SDM dan sarana pengelolaan limbah medis. Sehingga limbah

yang dihasilkan tidak memicu transmisi Covid-19 baik bagi petugas maupun masyarakat sekitar.

4. Untuk kegiatan esensial terutama dalam rangka pemenuhan kebutuhan pokok dapat diupayakan melalui pembelian secara online, terutama diedukasi ke pedagang yang sudah memiliki langganan tetap dapat diarahkan untuk Teknik ini. Dengan demikian dapat mengurangi banyaknya pembeli yang datang.

**Telah di publikasikan:**

1. [https://www.antaraneews.com/berita/1940132/ppkm-dititikberatkan-pada-pengawasanpotensi-munculnya-kerumunan?fbclid=IwAR39jTtV\\_xqQDlgp0UUL4PMUsNkqRleCRlktFPZPLNVmu5x3hKT\\_61bwVM](https://www.antaraneews.com/berita/1940132/ppkm-dititikberatkan-pada-pengawasanpotensi-munculnya-kerumunan?fbclid=IwAR39jTtV_xqQDlgp0UUL4PMUsNkqRleCRlktFPZPLNVmu5x3hKT_61bwVM)
2. [https://ijn.co.id/ppkm-dititikberatkan-pada-pengawasanpotensi-munculnya-kerumunan/?fbclid=IwAR1quA-vjwnG7rFDI5c\\_Ga3Bi5hWz06G8cY5QU8I0r017UZzHuXzuMUSN2M](https://ijn.co.id/ppkm-dititikberatkan-pada-pengawasanpotensi-munculnya-kerumunan/?fbclid=IwAR1quA-vjwnG7rFDI5c_Ga3Bi5hWz06G8cY5QU8I0r017UZzHuXzuMUSN2M)
3. [https://today.line.me/id/v2/article/8MW8Qx?fbclid=IwAR35jCZtA6K4mN96PhuZ123Qi\\_Tt18bbM5xMPz-xijiaKJg12JmcP6-Gns](https://today.line.me/id/v2/article/8MW8Qx?fbclid=IwAR35jCZtA6K4mN96PhuZ123Qi_Tt18bbM5xMPz-xijiaKJg12JmcP6-Gns)
4. [https://www.tunjuk.id/detail/ppkm-dititikberatkan-pada-pengawasanpotensi-munculnya-kerumunan?fbclid=IwAR2xVvQ2Cg9MnU-\\_IW4-9YchaQBBM6Pns4bMHyYVgRTG2uvfJc3kS2NtRH8](https://www.tunjuk.id/detail/ppkm-dititikberatkan-pada-pengawasanpotensi-munculnya-kerumunan?fbclid=IwAR2xVvQ2Cg9MnU-_IW4-9YchaQBBM6Pns4bMHyYVgRTG2uvfJc3kS2NtRH8)



## **Pentingnya Tim Pengawas Layanan Vaksinasi Kabupaten/Kota Untuk Menjamin Khasiat dan Mutu Program Vaksinasi Covid-19**

Program vaksinasi Covid-19 dinilai dari sisi ekonomi jauh lebih hemat biaya jika dibandingkan dengan upaya pengobatan, karena dengan pemberian vaksinasi akan terbentuk kekebalan kelompok di masyarakat (*herd immunity*) dan melindungi masyarakat dari Covid-19 agar tetap produktif secara sosial dan ekonomi. Kekebalan kelompok hanya dapat terbentuk apabila cakupan vaksinasi tinggi dan merata di seluruh wilayah.

Menyadari pentingnya vaksin Covid-19 ini, Pemerintah telah berupaya maksimal dalam mendapatkannya. Penyediaan vaksin ini dalam volume yang banyak tidak, mengingat ada keterbatasan produksi dilakukan sejumlah negara. Belum lagi, harus berlomba-lomba untuk mendapatkan vaksin tersebut dengan negara-negara maju. Oleh karena itu perlu upaya maksimal dalam rangka menjamin keamanan, khasiat dan mutu dari vaksin tersebut sejak pendistribusian, penyimpanan maupun pelaksanaan imunisasi nantinya.

Seluruh proses distribusi vaksin sampai ke tingkat pelayanan harus mempertahankan kualitas vaksin tetap tinggi agar mampu memberikan kekebalan yang optimal kepada sasaran. Adapun pelaksanaan hal tersebut adalah sebagai berikut:

1. Distribusi vaksin wajib menggunakan *cold box*, *vaccine carrier* disertai dengan *cool pack* atau alat transportasi vaksin lainnya yang sesuai dengan jenis vaksin COVID-19. Untuk peralatan pendukung dan logistik lainnya menggunakan sarana pembawa lain yang standar, sesuai dengan ketentuan;
2. Pada setiap *cold box*, *vaccine carrier* atau alat transportasi vaksin lainnya disertai dengan alat pemantau suhu;
3. Lakukan tindakan disinfeksi pada permukaan *cold box*, *vaccine carrier* atau alat transportasi vaksin lainnya dengan menggunakan cairan disinfektan yang sesuai standar;
4. Menggunakan masker bedah/masker medis dan apabila diperlukan memakai sarung tangan pada saat melakukan penataan vaksin di *vaccine refrigerator* atau tempat penyimpanan vaksin lainnya;
5. Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer* sebelum dan sesudah menangani vaksin dan logistik vaksinasi lainnya; dan
6. Dalam rangka menjamin kualitas dan khasiat vaksin, maka penyimpanan vaksin juga merupakan hal yang penting.
  - a. Penyimpanan Vaksin dalam Tempat Penyimpanan Vaksin berdasarkan prosedur/manajemen penyimpanannya, vaksin COVID-19 dibagi menjadi 3 yaitu vaksin COVID-19 dengan suhu penyimpanan 2-8 °C, vaksin COVID-19 dengan suhu penyimpanan -20 °C (vaksin mRNA, Moderna) dan vaksin COVID-19 dengan suhu penyimpanan -70 °C (vaksin mRNA, Pfizer).

- b. Ruang penyimpanan harus terhindar dari paparan sinar matahari langsung. Penyimpanan vaksin COVID-19 diatur sedemikian rupa untuk menghindari kesalahan pengambilan, perlu disimpan secara terpisah dalam rak atau keranjang vaksin yang berbeda agar tidak tertukar dengan vaksin rutin.

Pelayanan vaksinasi COVID-19 harus menerapkan protokol kesehatan, meliputi:

1. Menggunakan ruang/tempat yang cukup luas dengan sirkulasi udara yang baik (dapat juga mendirikan tenda di lapangan terbuka);
2. Memastikan ruang/tempat pelayanan vaksinasi bersih dengan membersihkan sebelum dan sesudah pelayanan dengan cairan disinfektan;
3. Tersedia fasilitas mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau hand sanitizer;
4. Atur meja pelayanan antar petugas agar menjaga jarak aman 1 – 2 meter.
5. Ruang tempat pelayanan vaksinasi hanya untuk melayani orang sehat, apabila tidak memungkinkan ruangan terpisah maka harus dilakukan dengan waktu/jadwal yang terpisah;
6. Sediakan tempat duduk bagi sasaran untuk menunggu sebelum vaksinasi dan 30 menit sesudah vaksinasi dengan jarak aman antar tempat duduk 1 – 2 meter. Atur agar tempat/ruang tunggu sasaran yang sudah dan sebelum Vaksinasi terpisah. Jika memungkinkan tempat untuk menunggu 30 menit sesudah vaksinasi di tempat terbuka

Dengan memperhatikan perlu tata kelola khusus vaksin, maka untuk memberi jaminan terhadap keamanan, khasiat dan mutu pelayanan vaksinasi Covid-19, maka Pemerintah Daerah perlu membentuk tim pengawas pelaksanaan layanan

vaksinasi COVID-19. Pembentukan Tim ini dilakukan sambil menunggu izin penggunaan vaksin dari BPOM dan sertifikasi halal dari MUI. Melalui tim ini diharapkan monitoring, evaluasi dan pengawasan pelayanan vaksin dapat dilakukan dengan optimal dan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan kementerian kesehatan, sehingga vaksin yang saat sekarang masih sulit memperolehnya dapat benar-benar memberikan manfaat yang maksimal dalam rangka penanggulangan pandemi ini.

**Telah dipublikasikan:**

1. [https://republika.co.id/berita/qmgyhv414/pakar-sarankan-bentuk-tim-penjamin-mutu-vaksinasi-covid19?fbclid=IwAR2ellzrRTf-PfzaMefhvZZo0a2LNvt9O\\_1DAOved8Hrtc00ehcg-tLBa1k](https://republika.co.id/berita/qmgyhv414/pakar-sarankan-bentuk-tim-penjamin-mutu-vaksinasi-covid19?fbclid=IwAR2ellzrRTf-PfzaMefhvZZo0a2LNvt9O_1DAOved8Hrtc00ehcg-tLBa1k)
2. [https://www.antaraneWS.com/berita/1929416/pakar-bentuk-tim-pengawas-untuk-jamin-mutu-vaksinasi-covid-19?fbclid=IwAR1JXC0vs5X5XocahGLDlmq6i\\_tkHjy7V5Ry6U2K0dF-P5c3Ys2iA3i91fY](https://www.antaraneWS.com/berita/1929416/pakar-bentuk-tim-pengawas-untuk-jamin-mutu-vaksinasi-covid-19?fbclid=IwAR1JXC0vs5X5XocahGLDlmq6i_tkHjy7V5Ry6U2K0dF-P5c3Ys2iA3i91fY)
3. <https://news.okezone.com/read/2021/01/05/340/2339525/pakar-ulm-minta-pemda-bentuk-tim-pengawas-untuk-jamin-mutu-vaksin-covid-19?fbclid=IwAR3YU-CfViyfkNwU7HsLCSWELpAsYhG6i9oH3DokXpmDAEg pYb-xZd6akA>
4. [https://www.msn.com/id-id/berita/nasional/pakar-sarankan-bentuk-tim-penjamin-mutu-vaksinasi-covid-19/ar-BB1cuGWb?li=BBZxxzA&srcref=rss&fbclid=IwAR39jTtV\\_xqQDIgp0UUL4PMUsnNkqRIeCRIktFPZPLNvmu5x3hKT\\_61bwVM](https://www.msn.com/id-id/berita/nasional/pakar-sarankan-bentuk-tim-penjamin-mutu-vaksinasi-covid-19/ar-BB1cuGWb?li=BBZxxzA&srcref=rss&fbclid=IwAR39jTtV_xqQDIgp0UUL4PMUsnNkqRIeCRIktFPZPLNvmu5x3hKT_61bwVM)
5. <https://mataram.antaraneWS.com/nasional/berita/1929416/pakar-bentuk-tim-pengawas-untuk-jamin->

mutu-vaksinasi-covid-

19?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR35jCZtA6K4mN96PhuZ123Qi\_Tt18bbM5xMPz-xijiagKJg12JmcP6-Gns

6. <https://www.matain.id/article/10004/2021/0106/pakar-ilmu-minta-pemda-bentuk-tim-pengawas-untuk-jamin-mutu-vaksin-covid-19.html?fbclid=IwAR3paclRfh7qDAJ-z7zzIVoxUjJMNB33T6MCvyVpCZY72ZSq0D1vMkLHhgE>
7. <https://www.realitarakyat.com/2021/01/jamin-mutu-vaksin-covid-19-tim-pakar-ilmu-berharap-pemda-bentuk-tim-pengawas/?fbclid=IwAR3EmzvuMyLDozgxgDK90GqsStuRq8rOA6GCE63WqaK1tZbo-kwuTTVA6Ys>
8. <https://kassel.antaranews.com/berita/225016/pakar-bentuk-tim-pengawas-jamin-mutu-vaksinasi-covid-19>
9. <http://www.baritopost.co.id/polda-kassel-amankan-kedatangan-vaksin-covid-19-tahap-i/?fbclid=IwAR1bRiPnhTF3gRbOHUNsMN9nBh1JrDjq8Pbh78-UC-VuAxLSsNYmwA3KWbI>
10. [https://tunjuk.id/detail/pakar-bentuk-tim-pengawas-untuk-jamin-mutu-vaksinasi-covid-19?fbclid=IwAR3agG6CA78PTf8SulwZh5Eu0CkpE65VdXtszj0\\_DtjcMJWWccJmEbc48Q0](https://tunjuk.id/detail/pakar-bentuk-tim-pengawas-untuk-jamin-mutu-vaksinasi-covid-19?fbclid=IwAR3agG6CA78PTf8SulwZh5Eu0CkpE65VdXtszj0_DtjcMJWWccJmEbc48Q0)
11. [https://wartapontianak.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-1171223819/pemda-diminta-bentuk-tim-pengawas-jaminan-mutu-vaksin-covid-19?fbclid=IwAR3joHUdBtljmilRvMOCTU3kwPP1g1gPXCALab2xcsJIA3XfDcY1\\_rP7-ss](https://wartapontianak.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-1171223819/pemda-diminta-bentuk-tim-pengawas-jaminan-mutu-vaksin-covid-19?fbclid=IwAR3joHUdBtljmilRvMOCTU3kwPP1g1gPXCALab2xcsJIA3XfDcY1_rP7-ss)
12. <https://acuantoday.com/pakar-bentuk-tim-pengawas-untuk-jamin-mutu-vaksinasi-covid-19/?fbclid=IwAR3p3ggh9iHmYyG6WpWGsAUdd1ggyBAu0eOfkn7tVYST6PP2VeEDIun-U8k>

13. <https://theworldnews.net/id-news/pakar-bentuk-tim-pengawas-untuk-jamin-mutu-vaksinasi-covid-19?fbclid=IwAR1Z927cMwkC5mxKCP7y4v0y98QBaNdR2P9zboYWr1UtBclecGoexUFb1vg>
14. [https://fixindonesia.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-361225615/pengamat-minta-pemerintah-bentuk-tim-pengawas-vaksin-dan-vaksinisasi-covid-19?fbclid=IwAR14\\_1CWqV-AzD8ILi6Y1scH7AuwLLJLQEbS27tZdTVcD7GBF49JV Mn5p4](https://fixindonesia.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-361225615/pengamat-minta-pemerintah-bentuk-tim-pengawas-vaksin-dan-vaksinisasi-covid-19?fbclid=IwAR14_1CWqV-AzD8ILi6Y1scH7AuwLLJLQEbS27tZdTVcD7GBF49JV Mn5p4)

## Rekomendasi Kebijakan Penanganan Covid-19 di Kalimantan Selatan

### **Permasalahan Penanganan Covid-19 di Kalimantan Selatan**

Menurut data terbaru hari Senin 28 Desember 2020, diketahui bahwa jumlah kasus suspek: 255 orang. Jumlah kasus positif Covid-19, 15.099 orang yang terdiri dari 919 pasien dalam perawatan, 13.601 pasien sembuh dan 579 meninggal dunia. Data ini, jika dianalisis selanjutnya dengan memperhatikan jumlah Penduduk Kalimantan Selatan: 4.303.979, maka dapat diketahui *Attack Rate* sebesar 350,81 per 100.000 penduduk. Data lainnya pada tanggal 28 Desember 2020 menunjukkan bahwa CRR sebesar 90,08%, CFR sebesar 3,83% dan Angka *positive rate* pada akhir minggu kedua Desember adalah 10,95%.

Data nasional pada hari Senin tanggal 28 Desember 2020 menunjukkan *Attack Rate* (AR) sebesar 261,56; *Case Fatality Rate* (CFR) sebesar 2,98%; *Case Recovery Rate* (CRR) sebesar 82,03% dan *Positive Rate* (PR) sebesar 15,02%. Berdasarkan data tersebut yang masih menjadi permasalahan penanganan Covid-19 di Kalimantan Selatan adalah:

1. Angka AR yang tinggi dibandingkan angka AR Indonesia
2. CFR yang masih tinggi dibandingkan angka yang ditetapkan WHO yaitu 2%-3,4%
3. PR yang masih tinggi dibandingkan angka yang ditetapkan WHO yaitu < 5%

### **Point-point Kebijakan strategis Penanganan Covid-19 di Kalimantan Selatan**

Point Kebijakan Strategis Penanganan Covid-19 tersebut dapat diformulasi dengan rumus  $(5T+4M) - 3(KSP)$ .

1. Peningkatan 5T meliputi *testing, tracking, treatment, tracing* dan *teamwork*.
2. Peningkatan 4M meliputi memakai masker, mencuci tangan pakai sabun, menjaga jarak minimal 1 meter, meningkatkan imunitas tubuh sedangkan.
3. Pengendalian 3 KSP meliputi
  - a. 3K (kontak erat, kerumunan, kematian),
  - b. 3S (suspek, Sirkulasi udara buruk, Sarana/prasarana kesehatan yang belum memadai,
  - c. 3P (probable, Pergerakan orang tinggi, Pemantauan orang saat karantina/isolasi rendah)

### **Skenario Penanganan Covid-19 berdasarkan Kerangka Empirik**

#### **1. Peningkatan 5T**

Strategi utama yang dilakukan adalah dengan peningkatan kinerja 4T. Strategi ini yang dapat dilakukan konsep *testing, tracking, tracing, treatment* merupakan suatu konsep yang bolak-balik. Artinya jika dari hasil testing ditemukan yang terkonfirmasi maka harus dilakukan isolasi/*treatment* dengan baik dan selanjutnya harus dilakukan *tracing* dan *tracking* untuk mengidentifikasi kontak erat/primer terhadap pasien tersebut. Jika satu bagian saja tidak dilakukan dengan baik dan benar maka konsep 4M ini akan menjadi



“lingkaran setan yang tak berujung: dan selanjutnya akan berdampak pada penanganan Covid-19 yang tidak efisien dan tidak efektif. Selanjutnya agar penurunan kasus covid-19 bukan merupakan penurunan semu kasus covid-19 di tengah masyarakat maka Pemerintah Daerah harus tetap mengacu pada kebijakan WHO bahwa testing Covid-19 seharusnya 1: 1.000 penduduk per minggu.

Strategi satu T lagi sehingga lengkap menjadi 5T adalah *team work* yang solid antar seluruh satuan tugas Covid-19 di Provinsi maupun antar satuan tugas Provinsi dengan Kabupaten/Kota. Jika suatu kebijakan telah ditetapkan maka seyogyanya seluruh unsur satuan tugas dapat saling bersinergi. Jangan pernah terjadi lagi antar unsur satuan tugas inkoordinasi ditunjukkan di tengah masyarakat. Oleh karena itu koordinasi, komunikasi dan kesatuan pandangan sangat diperlukan.

## **2. Peningkatan 4M**

Berdasarkan data survei BPS pada bulan September 2020 memang menunjukkan tingkat kepatuhan pada protokol kesehatan terutama dalam penerapan 3M cukup baik yaitu berkisar angka 75%. Namun angka ini hanya menunjukkan angka kuantitatif dan belum menunjukkan angka kualitatif. Patuh untuk melaksanakan Protokol kesehatan saja tidak cukup, yang dituntut adalah penerapan protokol kesehatan yang baik dan benar. Di tengah masyarakat masih banyak kita jumpai penggunaan masker yang tidak benar, cuci tangan yang tidak tepat maupun penerapan menjaga jarak yang tidak ideal. Fenomena ini dapat dijumpai pada masyarakat umum maupun para pejabat kita di antara: saat mau makan masker dilipat disimpan dalam kantong maupun diturunkan ke dagu, saat bicara dan berfoto masker di lepas, cuci tangan ala kadarnya.

Sosialisasi dan edukasi dimasyarakat harus dilakukan Tanpa henti agar terbentuk imunitas yang kuat

di tengah masyarakat. Strategi ini meliputi **“KOMKIMS”** yaitu:

- a. Kelola Stres dengan Baik
- b. Olahraga rutin
- c. Makanan Bergizi Seimbang
- d. Konsumsi Makanan Penunjang Sistem Imun
- e. Istirahat yang Cukup
- f. Minum Banyak Air Putih
- g. Sering Berjemur

Oleh karena itu perlu dilakukan sosialisasi, komunikasi dan edukasi dengan melibatkan seluruh komponen (tokoh agama, tokoh masyarakat, tokoh pemuda dan mahasiswa) untuk terus melakukan kegiatan ini tanpa henti. Jangan sampai penggunaan masker hanya perlindungan semu terhadap Covid-19 tanpa memperhatikan kualitas masker dan cara penggunaan yang benar, Kebersihan tangan harus betul-betul dicuci dengan baik dan benar dengan memperhatikan “STBLK (Saat, teknik, bahan, lama dan Kondisi tangan setelah cuci tangan). Menjaga jarak antar orang merupakan langkah yang paling efektif namun dengan tetap memperhatikan aktivitas yang dilakukan, sebab setiap aktivitas pedoman menjaga jarak yang ideal berbeda.

Pemahaman protokol kesehatan ini harus dapat diterapkan pada seluruh aktivitas sehari-hari baik di rumah tangga/keluarga, di tempat pesta perkawinan, fasilitas pelayanan publik/kesehatan, sarana transportasi, tempat olahraga, tempat wisata, di pasar/Mall, di sekolah/pesantren/di kantor maupun pada saat merayakan setiap acara peringatan hari besar baik nasional maupun keagamaan.

### **3. Pengendalian 3 KSP**

Untuk menekan angka kematian, > oleh karena itu pemantauan OTG yang sedang menjalankan isolasi

mandiri harus menjadi perhatian. Isolasi mandiri juga harus tetap didorong terutama bagi orang yang telah melakukan perjalanan terutama dari zona-zona risiko tinggi. Hal lain yang tidak kalah pentingnya maka pemenuhan fasilitas, alat dan bahan kesehatan harus menjadi perhatian (jangan sampai kurang ventilator, oksigen, ruang ICU).

Untuk menekan kerumunan dan dampaknya maka pergerakan orang harus terkendali (larangan perjalanan ke zona risiko tinggi, skrining test rapid antigen di bandara/pelabuhan. Jika tidak terkendali maka kerumunan harus diruang terbuka/tertutup dengan ventilasi yang baik. Larangan pemberlakuan perjalanan dapat dimulai dengan larangan perjalanan dinas bagi seluruh instansi di Provinsi Kalimantan Selatan ke Provinsi lain yang merupakan zona risiko tinggi. Pada saat pemberlakuan tes skrining di bandara/pelabuhan jangan sampai menimbulkan kerumunan baru yang berpotensi menjadi sumber penularan. Oleh karena itu sebelum di tetapkan harus dipersiapkan secara matang seluruh sumber daya yang diperlukan.

Untuk Menekan yang probable maka penemuan suspek dan kontak erat harus lebih masif melalui testing yang masif sesuai target WHO minimal 1:1,000 penduduk setiap minggu. Oleh karena itu juga perlu koordinasi yang baik dalam rangka mengidentifikasi masyarakat yang terkonfirmasi positif melalui pemeriksaan mandiri di laboratorium-laboratorium swasta. Untuk itu perlu dibuatkan pelaporan minimal berupa Google Form agar seluruh pasien yang positif bisa dilaporkan dengan baik ke satuan tugas setempat baik dalam satu kabupaten/kota maupun antar kabupaten/kota di Provinsi Kalimantan Selatan.

**Telah dipublikasikan:**

[https://covid19.ulm.ac.id/policy-brief-no-3-rekomendasi-kebijakan-penanganan-covid-19-di-kalimantan-selatan/?fbclid=IwAR1IOa3LoO5hy\\_Mk74gkQi7Fk7IipJJK-agj9btaZnTFnCfcdWkulpAQHA0](https://covid19.ulm.ac.id/policy-brief-no-3-rekomendasi-kebijakan-penanganan-covid-19-di-kalimantan-selatan/?fbclid=IwAR1IOa3LoO5hy_Mk74gkQi7Fk7IipJJK-agj9btaZnTFnCfcdWkulpAQHA0)

## **Sinergikan Pemerintah dan Masyarakat Melalui Manajemen Praktis Covid-19**

Penambahan kasus tanggal 3 Desember 2020 sebanyak 8.369 merupakan penambahan tertinggi sepanjang pandemi berlangsung di Indonesia. Penambahan kasus positif harian telah mencapai lebih dari lima ribu kasus selama beberapa hari. Bahkan, penambahan kasus tidak pernah berada di bawah empat ribu selama sepekan terakhir. Kondisi ini menjadi alarm atau peringatan bagi seluruh pihak agar segera melakukan langkah serius mencegah penularan.

Langkah serius yang dilakukan Pemerintah baru-baru ini adalah dengan menerbitkan Instruksi Menteri dalam Negeri Nomor 6 Tahun 2020 tentang penegakkan protokol kesehatan untuk pengendalian Covid-19. Penegakkan protokol kesehatan memberikan gambaran bahwa partisipasi masyarakat masih perlu ditingkatkan.

Partisipasi masyarakat terhadap pencegahan penularan Covid-19 semakin meningkat jika Pemerintah juga serius dalam penanggulangan Covid-19. Hal ini merupakan proses timbal balik antara Pemerintah dan masyarakat. Agar kecurigaan kedua belah pihak dapat diminimalkan, maka

perlu manajemen Covid-19 yang mudah untuk dijadikan indikator penilaian.

Untuk itu perlu manajemen Covid-19 berbasis analisis praktis, karena dengan analisis praktis, maka aktivitas, fasilitas dan kinerja dapat dilihat oleh siapa saja dengan mudah. Model manajemen tersebut dapat diformulasi (5T+4M) – 3(KSP). 5T meliputi *testing, tracking, treatment, tracing* dan *teamwork*. 4M meliputi memakai masker, mencuci tangan pakai sabun, menjaga jarak minimal 1 meter, meningkatkan imunitas tubuh sedangkan 3 KSP meliputi 3K (kontak erat, kerumunan, kematian), 3S (Suspek, Sirkulasi udara buruk, Sarana/prasarana kesehatan yang belum memadai, 3P (Probable, Pergerakan orang tinggi, Pemantauan orang saat karantina/isolasi rendah.

Melalui formula ini dapat dianalisis upaya yang dilakukan Pemerintah dan partisipasi masyarakat sebagai kepedulian dalam pencegahan transmisi Covid-19. Upaya yang dilakukan pemerintah meliputi 5T secara optimal. Kinerja 5T akan terlihat dari penurunan angka kasus kontak erat, kasus suspek, kasus probable, kasus kematian, sarana/prasarana kesehatan yang semakin memadai, dan pemantauan orang saat karantina/isolasi termonitor dengan baik. Sementara disisi lain partisipasi masyarakat terpantau melalui 4M dengan disiplin di tambah dengan kerumunan yang menurun, sirkulasi udara yang baik dipilih sebagai tempat pertemuan, kesadaran karantina/isolasi yang tinggi dan pergerakan orang/mobilitas hanya untuk hal-hal penting.

Dengan formulasi ini, kita dapat menganalisis dengan mudah, apakah peningkatan harian jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 telah dibarengi dengan upaya maksimal dari Pemerintah. Seyogyanya peningkatan jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 dapat dianalisis dominan karena faktor Pemerintah atau faktor masyarakat. Jika Pemerintah telah melakukan upaya *testing, tracing, treatment, teamwork* telah berjalan optimal dan tetap memperhatikan target yang

telah ditentukan WHO. Demikian pula teridentifikasi jumlah kasus kontak erat, *suspek* dan *probable* yang semakin menurun serta pemantauan orang dalam karantina/isolasi terkontrol dengan baik. Hal ini berarti faktor dominan penyebab bukan dari Pemerintah.

Akan tetapi jika partisipasi masyarakat terhadap pencegahan transmisi Covid-19 yang dilakukan melalui memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak dan meningkatkan imunitas tubuh telah dilakukan dengan disiplin ketat. Di samping upaya mereka untuk memilih tempat pertemuan pada ruangan dengan sirkulasi baik dan mengurangi mobilitas. Hal ini berarti faktor dominan penyebab bukan dari partisipasi masyarakat yang buruk.

Melalui indikator yang praktis ini dalam manajemen Covid-19 diharapkan tidak saling menyudutkan kesalahan pada pihak tertentu, namun saling bersinergi dan menguatkan dalam rangka upaya pencegahan transmisi Covid-19.

**Telah dipublikasikan:**

1. <https://kalsel.antaranews.com/berita/218844/tim-pakar-manajemen-praktis-covid-19-wujudkan-sinergi-pemerintah-dan-masyarakat>
2. <https://today.line.me/id/v2/article/P5JNwo>
3. <https://www.antaranews.com/berita/1880096/manajemen-praktis-covid-19-wujudkan-sinergi-pemerintah-dan-masyarakat>
4. <https://ijn.co.id/manajemen-praktis-covid-19-wujudkan-sinergi-pemerintah-dan-masyarakat/>
5. [https://apahabar.com/2020/12/ledakan-kasus-covid-19-di-kalsel-mobilitas-penduduk-jadi-kunci/#google\\_vignette](https://apahabar.com/2020/12/ledakan-kasus-covid-19-di-kalsel-mobilitas-penduduk-jadi-kunci/#google_vignette)

## **Selektif dan Disiplin dalam Melakukan Perjalanan Dinas untuk Mencegah Klaster Universitas**

Beberapa waktu terakhir, kita ketahui bahwa transmisi covid-19 sudah banyak terjadi dilingkungan perguruan tinggi, terutama di kalangan staf pendidik dan kependidikan. Transmisi di perguruan tinggi yang diberitakan terutama di beberapa universitas, antara lain Universitas Brawijaya, Universitas Hasanuddin, Universitas Sumatera Utara, Universitas Sebelas Maret, Universitas Jember, Universitas Palangka Raya, Universitas lambung Mangkurat.

Aktivitas yang berpotensi menjadi transmisi Covid-19 di lingkungan universitas dapat disebabkan sebagai dampak dari perjalanan dinas yang dilakukan antar Provinsi dalam rangka rapat koordinasi dan atau kegiatan lainnya. Perjalanan dinas seperti ini sebenarnya juga sebagai kontribusi universitas dalam memacu pertumbuhan ekonomi selama masa pandemik. Akan tetapi perjalanan dinas yang tidak selektif dan disiplin dapat menjadi petaka bagi universitas tersebut.



Berdasarkan Nicole C. Deziel, dkk (2020) berdasarkan tingkat efektivitas pencegahan transmisi, diketahui bahwa *stay at home* merupakan upaya yang paling efektif. Setelah itu diikuti oleh bepergian untuk keperluan penting saja, mencuci tangan dan membersihkan dengan disinfektan permukaan benda, menjaga jarak 1,5 meter setiap waktu dan menggunakan masker.

Oleh karena itu, orang yang akan melaksanakan perjalanan dinas harus selektif, hindari keberangkatan orang yang memiliki risiko tinggi terhadap penyakit serius (seperti orang tua atau yang memiliki riwayat penyakit diabetes, jantung, dan paru-paru) ke wilayah terinfeksi corona, kecuali untuk tugas yang tidak dapat diwakilkan. Melarang orang yang akan melakukan perjalanan dinas untuk berangkat jika telah merasakan kondisi badan yang kurang fit, meskipun hasil rapid test dinyatakan negatif. Begitu pula dengan tempat tujuan perjalanan, hindari melakukan perjalanan ke daerah yang tergolong risiko tinggi (zona merah).

Pada saat melaksanakan perjalanan dinas, maka penerapan protokol kesehatan harus disiplin. Selalu menggunakan masker dengan baik dan benar, Cuci tangan secara teratur pakai sabun atau hand sanitizer jika belum memungkinkan cuci tangan. Usahakan untuk menjaga jarak setidaknya satu meter dengan orang lain, termasuk selama dalam alat transportasi . Pastikan orang yang berangkat mengetahui apa yang harus dilakukan dan siapa yang harus dihubungi ketika mereka mulai merasa kurang sehat.

Selain itu yang tidak kalah pentingnya adalah melakukan pemeriksaan Rapid test/swab test setelah pulang dari perjalanan. Meskipun hasil rapid test sekarang bisa berlaku untuk 14 hari, akan tetapi selama perjalanan dinas tentunya tetap rentan terhadap paparan virus. Bagi yang tidak bersedia, diharapkan untuk menjalani karantina mandiri selama 14 hari dan terus memantau kondisi kesehatan diri melalui pemeriksaan suhu tubuh setiap hari. Hindari interaksi dengan

orang lain selama masa karantina mandiri/ isolasi diri. Segera menghubungi pihak pelayanan kesehatan setempat jika mengalami sakit.

Dengan melakukan perjalanan dinas yang selektif dan disiplin pada penerapan protokol kesehatan diharapkan dapat mencegah munculnya klaster-klaster universitas yang baru. Sehingga dapat membantu untuk penambahan kasus terkonfirmasi baru setiap harinya.

**Telah dipublikasikan:**

1. <https://kalsel.antaranews.com/berita/220836/kurang-i-perjalanan-dinas-cegah-penularan-covid-19-di-perguruan-tinggi>
2. <https://ubahlaku.id/read/123780/cegah-covid-perjalanan-dinas-harus-selektif>
3. [http://www.baritopost.co.id/cegah-covid-perjalanan-dinas-harus-selektif/?fbclid=IwAR098Dh5Wq15PjPxMepuGcwwqcOoR7I\\_W291zqqkjxt5QFi-sHbYQ\\_cXZAs](http://www.baritopost.co.id/cegah-covid-perjalanan-dinas-harus-selektif/?fbclid=IwAR098Dh5Wq15PjPxMepuGcwwqcOoR7I_W291zqqkjxt5QFi-sHbYQ_cXZAs)

## Karantina Mandiri Terabaikan di Tengah Mobilitas yang Sulit Terkendali

Mobilitas masyarakat terus meningkat seiring dengan berbagai kebijakan pemerintah untuk mendorong pertumbuhan ekonomi yang merosot selama pandemi. Beberapa provinsi yang sebelumnya penambahan kasus Covid-19 mulai terkendali, sekarang mulai mengalami tren peningkatan kembali. Selain pertambahan jumlah angka absolut harian di Indonesia yang sebelumnya hanya berkisar 2-3 ribuan setiap hari sekarang menjadi 4-5 ribuan setiap hari. Analisis angka *positive rate* dalam tiga hari terakhir juga menunjukkan tren peningkatan. Angka *positive rate* tanggal 23 November 2020 sebesar 14,02, angka ini menunjukkan tren peningkatan kembali dibandingkan selama 3 hari sebelumnya, yaitu 20-22 November 2020 sebesar 13,96, 13,98 dan 14,00.

Salah satu peningkatan kasus ini dapat disebabkan mobilitas warga yang tinggi dengan sebaran area yang beragam dalam waktu singkat. Pola mobilitas seperti ini dapat terjadi terutama melalui transportasi udara. Sebenarnya kebijakan untuk pengendalian transmisi Covid-19 melalui transportasi udara sudah dilakukan pemerintah melalui kebijakan

penggunaan rapid test antibody bagi setiap penumpang. Jenis rapid test untuk COVID-19 ini merupakan jenis rapid test yang paling awal muncul. Akan tetapi, tes ini memiliki tingkat akurasi yang rendah dalam mendeteksi keberadaan virus corona di dalam tubuh.

Oleh karena itu, perlu didorong kembali kesadaran masyarakat untuk melakukan karantina mandiri setelah pulang dalam perjalanan jauh terutama yang datang dari daerah kabupaten/Kota dengan zona merah/ risiko tinggi dari Covid-19. Zona risiko ini setiap 14 hari selalu diperbarui oleh satuan tugas covid-19 pusat melalui laman satgas Covid-19. *Up date* terbaru tanggal 15 November 2020 diketahui bahwa Risiko Tinggi 28 (5,45%), Risiko Sedang 345 (67,12%), Risiko Rendah 121 (23,54%), Risiko Hijau 20 ( 3,90%)

Karantina mandiri saat pandemi dilakukan di berbagai belahan dunia. Ada yang bisa melewati hari-hari mereka dengan tetap produktif dan aktif, namun ada pula yang setelah memasuki hari kesekian mengalami kejenuhan. Namun, demi memutus mata rantai penularan covid-19, setiap warga negara Indonesia wajib memahami imbauan ini. Prinsip karantina mandiri adalah membatasi aktivitas fisik di luar rumah, menerapkan perilaku hidup bersih sehat, memantau suhu tubuh dan gejala klinis yang mungkin muncul selama masa karantina mandiri.

Telah dipublikasikan:

1. <https://kassel.antaraneews.com/berita/216900/pakar-dorong-kembali-kesadaran-masyarakat-melakukan-karantina-mandiri>
2. [https://banjarmasin.tribunnews.com/2020/12/03/tren-peningkatan-covid-19-tim-pakar-covid-19-ulm-dorong-karantina-mandiri-pasca-perjalanan-jauh?fbclid=IwAR1uIweBT4jKsVYJ\\_oOqJgyX2LcO5L\\_Q5nl2OUHddp9F3BOFw4FBrDtMFFQ](https://banjarmasin.tribunnews.com/2020/12/03/tren-peningkatan-covid-19-tim-pakar-covid-19-ulm-dorong-karantina-mandiri-pasca-perjalanan-jauh?fbclid=IwAR1uIweBT4jKsVYJ_oOqJgyX2LcO5L_Q5nl2OUHddp9F3BOFw4FBrDtMFFQ)

## **Peningkatan Imunitas Tetap Utama Meskipun Telah Sembuh & Divaksinasi Covid-19**

Sejak awal pandemi menyerang, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah memberi peringatan kalau tidak ada bukti bahwa orang yang telah pulih dari COVID-19 dan memiliki antibodi mampu terlindungi dari infeksi kedua. Menurut WHO, sebagian besar studi yang pernah dilakukan memang menunjukkan bahwa orang yang telah pulih dari infeksi memiliki antibodi terhadap virus. Namun, beberapa dari orang-orang ini memiliki tingkat antibodi penawar yang sangat rendah dalam darah mereka, seperti di Israel dan Jerman ditemukan pasien yang 3 bulan setelah dinyatakan sembuh dari Covid-19 terinfeksi kembali. Demikian pula Penelitian di Munich, Jerman dan Spanyol melaporkan sebagian penyintas COVID-19 memang dapat kembali terinfeksi virus yang sama beberapa bulan kemudian.

Harapan kita akan pembentukan imunitas alami yang kuat setelah terinfeksi Covid-19, belum menjadi kenyataan. Demikian pula halnya dengan imunitas yang diperoleh melalui vaksin Covid-19 senjata utama dalam menghentikan pandemi ini.. Pasalnya, vaksin yang telah diuji coba sampai saat ini

masih memiliki beragam kelemahan. Vaksin COVID-19 memiliki jangka waktu yang terbatas untuk menciptakan sistem imun di tubuh pasiennya. Masa berlaku efektivitas vaksin saat ini diperkirakan hanya bertahan 6 bulan sampai 2 tahun.

Oleh karena itu penerapan protokol kesehatan yang disiplin merupakan senjata utama dalam memerangi COVID-19. Protokol kesehatan tersebut dilakukan melalui 6 M yaitu: memakai masker, mencuci tangan pakai sabun, menjaga jarak, menghindari kerumunan, menghindari menyentuh wajah, mata dan hidung, meningkatkan daya tahan tubuh.

Peningkatan daya tubuh sangat berperan penting untuk melawan infeksi virus, maka diperlukan strategi yang tepat untuk memperoleh imunitas/daya tahan tubuh yang prima. Strategi "**KOMKIMS**" dapat digunakan sebagai strategi yang dapat dilakukan dalam rangka meningkatkan daya tahan / imunitas tubuh terhadap Covid-19 . Strategi ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Kelola Stres dengan Baik**

Tips atau cara meningkatkan imun tubuh yang paling penting untuk dilakukan yaitu mengelola stres dengan baik. Karena, jika tidak maka dapat memicu adanya produksi hormon kortisol dalam jumlah besar. Ketika hormon kortisol tinggi, maka sistem imun dapat melemah. Dalam mengelola stres bisa melakukan berbagai hal, seperti olahraga ringan, beraktivitas dengan hobi, aktif bersosialisasi bersama teman walaupun melalui telepon genggam, dan sebagainya

### **2. Olahraga rutin**

Olahraga yang dilakukan dalam intensitas sedang (*moderate*) dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, olahraga *moderate* juga bermanfaat untuk mengeluarkan hormon stres yang juga menjadi penyebab inflamasi, meningkatkan fungsi *microbial killing*, serta meningkatkan sitokin (produksi sel

imunitas tubuh). Pada olahraga sedang atau moderat, olahraga setidaknya dilakukan lebih dari 3 hari dalam seminggu dengan lama olahraga perhari rata-rata 30 menit, atau bila dihitung berdasarkan kalori berkisar 1000-2000 kalori per minggu. Misalnya cukup dengan naik turun tangga rumah selama 10-15 menit, 2-3 kali sehari. Gowes maksimal 60 menit: 30 menit berangkat dan 30 menit pulang dengan kecepatan mengayuh maksimal 50 rpm.

Sebaliknya, jika terlalu berlebihan dalam berolahraga – atau melakukan olahraga intensitas berat dalam durasi lama – hal ini justru akan menyebabkan imunosepresan atau kekebalan tubuh menurun. Karena, kebiasaan tersebut justru dapat membuat tubuh lebih mudah terkena infeksi, karena akan terbentuk “*open window*” sekitar 3-84 jam. Kondisi tubuh ketika itu sedang dalam imunitas rendah dan sangat rentan terserang penyakit akibat latihan fisik yang dilakukan terlalu berat.

### **3. Makanan Bergizi Seimbang**

Makanan merupakan salah satu hal penting yang harus diperhatikan selama masa pandemi covid-19. Maka dari itu, perlu adanya gizi yang seimbang ketika makan agar seseorang dapat meningkatkan imun tubuh. Gizi yang seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dengan jumlah serta jenis tertentu sesuai kebutuhan tubuh. Untuk itu seseorang perlu memperhatikan prinsip keberagaman pangan, mengontrol berat badan secara rutin, dan menjaga perilaku hidup bersih. Perlu diperhatikan 3 J (jenis, jumlah dan jadwal). Jenis makanan harus mengandung makanan pokok, sayuran, Lauk-pauk dan buahan-buahan. Jumlah biasanya menggunakan acuan satu piring makan yaitu 3-4 porsi makanan pokok, 3-4 porsi sayuran, 2-3 porsi lauk-pauk, 2-3 porsi buah-buahan di tambah dengan air putih.

Dengan jadwal 3 kali sehari diselingi dengan 2 kali makan ringan.

## **7. Konsumsi Makanan Penunjang Sistem Imun**

Vitamin merupakan komponen nutrisi yang memegang peranan penting dalam kerja sistem imun tubuh, proses tumbuh kembang, kerja fungsi sistem saraf dan pencernaan. Mineral adalah suatu nutrisi yang tidak berwarna, secara umum mineral akan membantu proses transportasi vitamin di dalam tubuh ke area tertentu. Mineral juga memegang peranan penting untuk mendukung kerja sistem imun, jantung dan pembuluh darah, tulang, otot, serta menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh.

Vitamin A, membantu mengatur sistem kekebalan tubuh, perlindungan terhadap infeksi (wortel, brokoli, ubi jalar, bayam, minyak ikan, kuning telur). Vitamin E, antioksidan yang menetralkan radikal bebas (almond, minyak sayur, kacang-kacangan, sayuran hijau). Vitamin C, membantu pembentukan antibody (pepaya, stroberi, jeruk, tomat, jambu biji) Zinc, merupakan mineral yang mengoptimalkan sistem kerja kekebalan tubuh (sea food, daging sapi, hati ayam, telur, keju).

## **5. Istirahat yang Cukup**

Istirahat adalah: keadaan relaks tanpa adanya tekanan emosional, bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas tetapi juga kondisi yang membutuhkan ketenangan. Kata istirahat berarti berhenti sebentar untuk melepaskan lelah, bersantai untuk menyegarkan diri atau melepaskan diri dari segala hal yang membosankan, menyulitkan bahkan menjengkelkan

Perlu diingat, bahwa tanpa tidur cukup dalam sehari, tubuh tidak akan bisa memproduksi sitokin dalam jumlah banyak. Sitokin merupakan sejenis protein yang digunakan untuk melawan infeksi serta peradangan kemudian secara efektif akan menciptakan respons imun



tubuh. Studi yang dilakukan Michael Irwin dari Universitas California bahwa kurang tidur menyebabkan perubahan dalam jaringan sitokin. Tidur adalah salah satu istirahat terbaik bagi tubuh yang dapat mengembalikan energi sehingga seseorang siap menjalankan aktivitas pada keesokan harinya. Jumlah waktu tidur yang sehat bagi tiap-tiap orang itu ternyata berbeda-beda tergantung pada usia. Orang dewasa yang lebih tua (65+): 7-8 jam. Dewasa (18-64 tahun): 7-9 jam. Remaja (14-17 tahun): 8-10 jam.

## **6. Minum Banyak Air Putih**

Di masa pandemi seperti saat ini, sangat penting bagi seseorang untuk tetap menjaga bahkan meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak terinfeksi virus. perlu memenuhi kebutuhan air sehingga tidak akan mengalami dehidrasi. Kebutuhan air setiap orang berbeda, secara umum disesuaikan dengan berat badan (45 kg= 1,9 lt; 50 kg= 2.1 lt; 55 kg = 2,3 lt, 60 kg = 2,5 lt dan seterusnya setiap kenaikan 5 kg setara dengan penambahan konsumsi air 0,2 lt)

## **7. Sering Berjemur**

Ultraviolet B bias didapatkan saat sinar matahari naik, yakni sekitar jam 10.00 pagi hingga 11.00 . Selain itu, sebuah penelitian lain mengungkapkan alasan bahwa waktu terbaik untuk mendapatkan sinar matahari adalah siang hari. Sebab, pada waktu tersebut risiko kanker kulit jenis Cutaneous Malignant Melanoma (CMM) tergolong paling rendah. Paparan sinar matahari yang didapatkan antara jam 10.00-15.00 dapat memicu produksi vitamin D, yang dapat bertahan dua kali lebih lama dalam darah, jika dibandingkan dengan vitamin D yang dikonsumsi dalam bentuk suplemen atau makanan.

Penelitian University of Chicago Medicine yang dipimpin oleh Dr. David Meltzer menunjukkan, ada hubungan antara kekurangan vitamin D dengan risiko Covid-19. Penelitian itu

melibatkan 489 pasien yang kekurangan vitamin D. Vitamin ini berperan penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit. Melansir dari Healthline, vitamin D melembutkan respons imun tanpa menyebabkan tindakan berlebihan, seperti cytokine storm.

Melalui upaya tersebut, diharapkan imunitas tubuh kita selalu prima dalam menghadapi serangan Covid-19. Jika sebagian besar masyarakat Indonesia mempunyai imunitas yang kuat, maka transmisi Covid-19 dapat kita cegah dan perangi dengan optimal.

**Telah dipublikasikan:**

1. <https://www.antaranews.com/berita/1840012/pakar-tetap-jaga-imunitas-cegah-serangan-covid-19-berkali-kali>
2. <https://tekno.tempo.co/read/1405437/serangan-covid-19-berkali-kali-pakar-jaga-imunitas>
3. <https://hariankampar.com/2020/11/14/pakar-tetap-jaga-imunitas-cegah-serangan-covid-19-berkali-kali/>
4. <https://www.merdeka.com/peristiwa/pakar-ingatkan-tetap-jaga-imunitas-cegah-serangan-covid-19-berkali-kali.html>
5. <https://nkriku.com/serangan-covid-19-berkali-kali-pakar-jaga-imunitas/>
6. <https://theworldnews.net/id-news/pakar-tetap-jaga-imunitas-cegah-serangan-covid-19-berkali-kali>
7. <https://jambi.antaranews.com/berita/418988/pakar-minta-tetap-jaga-imunitas-cegah-serangan-covid-19-berkali-kali>
8. <https://bengkulu.antaranews.com/berita/134340/pakar-tetap-jaga-imunitas-cegah-serangan-covid-19-berkali-kali>

9. <https://www.msn.com/id-id/berita/teknologidansains/serangan-covid-19-berkali-kali-pakar-jaga-imunitas/ar-BB1b17zV>
10. <https://m.jpnn.com/news/prof-syamsul-virus-corona-bisa-menyerang-berkali-kali>
11. <https://kumparan.com/kumparannews/pakar-ingatkan-potensi-reinfeksi-covid-19-tingkatkan-imunitas-minum-air-putih-1uasuYqAZvy>
12. <https://sukabumiupdate.com/detail/ototekno/ipitek/78594-Serangan-Covid-19-Berkali-kali-Pakar-Jaga-Imunitas>
13. <https://fin.co.id/2020/11/16/cegah-covid-tetap-jaga-imunitas/>
14. <https://gowest.id/mengantisipasi-potensi-reinfeksi-covid-19/>
15. <https://banjarmasin.tribunnews.com/2020/11/15/cegah-penyintas-covid-19-terinfeksi-lagi-ini-7-tips-tim-pakar-covid-19-ulm>
16. <https://covid19.ulm.ac.id/peningkatan-imunitas-tetap-utama-meskipun-telah-sembuh-dan-divaksinasi-covid-19/>
17. <https://kumparan.com/kumparannews/pakar-ingatkan-potensi-reinfeksi-covid-19-tingkatkan-imunitas-minum-air-putih-1uasuYqAZvy>

## Angka Suspek Covid-19 Tinggi Perpanjang Masa Pandemi

Setiap hari satuan tugas penanganan covid-19 baik pusat maupun daerah selalu menyajikan data terkini situasi kasus Covid-19 baik nasional, Provinsi, Kabupaten/kota. Salah satu data yang disajikan adalah jumlah kasus suspek Covid-19. Seseorang dinyatakan sebagai suspek COVID-19 jika memiliki salah satu atau beberapa kriteria berikut ini:

1. Mengalami gejala infeksi saluran pernapasan (ISPA), seperti demam atau riwayat demam dengan suhu di atas 38 derajat Celsius dan salah satu gejala penyakit pernapasan, seperti batuk, sesak napas, sakit tenggorokan, dan pilek
2. Memiliki riwayat kontak dengan orang yang termasuk kategori probable atau justru sudah terkonfirmasi menderita COVID-19 dalam waktu 14 hari terakhir
3. Menderita infeksi saluran pernapasan (ISPA) dengan gejala berat dan perlu menjalani perawatan di rumah sakit tanpa penyebab yang spesifik

Jumlah kasus suspek Covid-19 berdasarkan data harian yang dipublikasikan oleh Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Republik Indonesia menunjukkan tren peningkatan. Data ini

dapat kita amati dari tanggal 10 November 2020 berjumlah 55.560 orang, tanggal 11 November 2020 berjumlah 55.982, tanggal 12 November 2020 berjumlah 56,868 orang, tanggal 13 November 2020 berjumlah 58.890 orang dan tanggal 14 November 61.975 orang.

Kapasitas test PCR seluruh Indonesia berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI telah mengalami peningkatan yaitu dari 320 laboratorium (1 September 2020) bertambah menjadi 343 laboratorium (1 Oktober 2020) dan 426 laboratorium (1 November 2020) . Di samping itu banyaknya orang yang telah dilakukan test PCR tanggal 13 November 2020 adalah 37.892, tanggal 14 November 2020 adalah 38.710. Angka ini telah melebihi standar minimal testing WHO untuk Indonesia 38.500 per hari dan berdasarkan jumlah penduduk Indonesia ratio test PCR adalah 1,829 %. Angka ini pun juga telah melebihi standar WHO yaitu 1% dari jumlah penduduk.

Dengan memperhatikan kapasitas test PCR yang sudah memadai, seharusnya angka kasus suspek semakin hari semakin berkurang. Bukan malah sebaliknya terus mengalami peningkatan. Angka kasus suspek ini diperparah dengan tingginya angka kasus terkonfirmasi Covid-19 dua hari terakhir (tanggal 13 & 14 November 2020) yaitu 5.444 kasus dan 5.272 kasus, dapat merupakan sebagai dampak pemeriksaan terhadap kasus suspek Covid-19 yang lamban. Kasus suspek Covid-19 berpotensi menularkan virus tanpa sadar pada orang-orang di sekitarnya. Kasus suspek Covid-19 dikawatirkan adalah orang yang sudah terinfeksi virus, tetapi tidak menunjukkan gejala.

Tren kenaikan suspek Covid-19 ini perlu mendapat perhatian kita bersama, karena idealnya angka suspek setiap harinya adalah nol (zero). Jangan sampai 3T dalam penanganan Covid-19 menjadi lingkaran setan tak berujung yang akan memperpanjang lamanya penanganan pandemi ini. Jangan sampai upaya yang sudah melelahkan saat *tracing/tracking* tidak dieksekusi dengan kegiatan testing yang

cepat pula. Hal ini pun dapat memicu munculnya klaster-klaster baru yang semakin memperlambat upaya penanganan pandemi.

Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya serius dari pemerintah baik pusat maupun daerah untuk melakukan testing dengan cepat dan tepat sasaran terutama orang dengan status suspek agar segera diketahui status kesehatan mereka untuk selanjutnya dilakukan tindak lanjut sesuai hasil test PCR yang dilaporkan. Bagi masyarakat juga diharapkan selain disiplin menjalankan 3M juga diharapkan dapat mematuhi petugas kesehatan pada saat dilakukan test swab PCR jika tergolong dalam kategori target sasaran. Dengan demikian upaya transmisi senyap di tengah masyarakat dapat kita hindari, sehingga pandemik ini juga dapat segera berakhir.

**Telah dipublikasi:**

1. <https://jateng.antaranews.com/berita/349696/suspek-covid-19-jadi-transmisi-senyap-di-tengah-masyarakat>
2. <https://bengkulu.antaranews.com/berita/134388/suspek-covid-19-jadi-transmisi-senyap-di-tengah-masyarakat>
3. <https://www.antaranews.com/berita/1840760/pakar-suspek-covid-19-jadi-transmisi-senyap-di-tengah-masyarakat>
4. <https://bekasi.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-12965462/pakar-suspek-tanpa-gejala-jadi-transmisi-senyap-penularan-covid-19>
5. <https://www.cendananews.com/2020/11/suspek-covid-19-tanpa-gejala-jadi-transmisi-senyap.html>
6. <https://referensiberita.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-121965908/otg-jadi-transmisi-senyap-penularan-covid-19>

## Protokol Kesehatan di Mal yang Sering Terabaikan

Pada saat liburan panjang dan *weekend* sekarang ini, Mal merupakan salah satu tempat favorit yang dikunjungi masyarakat. Beberapa faktor penyebab antara lain jarak tempuh yang lumayan pendek karena berada di tengah kota, tempatnya yang nyaman dengan fasilitas yang cukup lengkap dan bersih, hampir seluruh keperluan tersedia, seperti barang-barang, pakaian, bioskop, restoran dan lain-lain.

Pada saat pandemi seperti sekarang ini, bagi sebagian masyarakat berkunjung ke Mal sebenarnya menghadirkan dilematis juga. Jika pergi, pasti akan tetap ada risiko tertular Covid-19. Jika tidak pergi dan tetap di rumah, ada semacam rasa bosan yang sudah sangat memuncak. Oleh karena itu jika kita tetap memilih untuk berkunjung ke Mal untuk memanfaatkan waktu libur dan *weekend* maka protokol kesehatan harus ketat di lakukan. Protokol kesehatan yang sudah merupakan hal umum dan kemungkinan semua masyarakat sudah memahaminya adalah menggunakan masker, pengukuran suhu tubuh, mencuci tangan dengan sabun/hand sanitizer saat masuk Mal, menjaga jarak. Selain protokol kesehatan ini, terdapat protokol kesehatan lain yang sering terabaikan jika sudah berada di Mal. Protokol kesehatan

tersebut adalah menghindari bersentuhan dengan beberapa tempat yang perlu diwaspadai dari transmisi Covid-19 dan keharusan membawa sendiri hand sanitizer selama kunjungan ke Mal. Protokol kesehatan ini yang harus menjadi perhatian dengan alasan sebagai berikut:

### **1. Pegangan eskalator**

Dalam pengujian, ahli telah menemukan sisa makanan, E. coli, virus flu, urine, lendir, kotoran, dan darah di pegangan tangan eskalator. Karena itu, hindari menyentuh pegangan tangan eskalator, kecuali jika benar-benar diperlukan, namun secepatnya membersihkan tangan dengan menyemprotkan hand sanitizer.

### **2. Kereta barang/ keranjang**

Kereta barang/ keranjang merupakan tempat yang sering digunakan pada saat belanja di Mal. Pegangan kereta barang/keranjang merupakan area yang sering disentuh oleh para pembeli pada saat membawa barang belanjaan. Oleh karena itu pada saat menyentuh pegangan kereta barang/keranjang bias menggunakan tisu dan selanjutnya membersihkan tangan dengan hand sanitizer setelah selesai digunakan.

### **3. Wastafe**

Wastafel adalah area yang paling banyak disentuh pengunjung tepat setelah menggunakan toilet. Wastafel merupakan area menumpuknya bakteri dan atau virus pada fasilitas yang tersedia di Mal. Karena itu, cucilah tangan sampai bersih setelah menggunakan toilet umum. Gunakan sabun sampai berbusa dan gosok setidaknya selama 20 detik, lalu bilas sampai bersih. Kalau perlu, gunakan tisu untuk mematikan air dan membuka pintu. Jika tidak ada sabun atau tisu, bunuhlah kuman dengan menggunakan hand sanitizer.

### **4. Kamar ganti atau kamar pas**



Pegangan pintu kamar ganti merupakan area yang sering disentuh pembeli saat mencoba memakai pakaian. Di samping itu setelah orang mencoba pakaian, sel-sel kulit mati dan keringat dapat menumpuk di dalam kamar ganti yang menjadi mediator menempelnya bakteri/virus. Oleh karena itu, selalu gunakan pakaian dalam ketika mencoba memakai pakaian. Membersihkan tangan dengan hand sanitizer setelah keluar dari kamar ganti serta memastikan pula mencuci pakaian baru sebelum dipakai.

## 5. Tombol ATM

Peneliti di Cina menemukan masing-masing tombol mengandung rata-rata 1.200 kuman dan mikroba penyakit seperti E. coli dan virus flu. dari survei yang dilakukan pada 38 ATM . Bagian yang paling banyak mengandung kuman adalah tombol enter karena semua orang harus menyentuhnya. Untuk itu, ketuklah tombol ATM dengan kuku untuk menghindari kuman yang menempel di ujung jari, selanjutnya untuk mencuci tangan atau menggunakan hand sanitizer.

Dengan menerapkan protokol kesehatan yang umum dan khusus pada saat berkunjung ke Mal, diharapkan transmisi Covid-19 dapat kita hindari. Akan tetapi anjuran terbaik adalah tetap *stay at home*, apabila tidak terlalu *urgent* untuk berkunjung ke Mal.

### **Telah dipublikasikan:**

1. <https://republika.co.id/berita/qj66ud384/pakar-waspada-transmisi-covid19-di-mal>
2. <https://www.antaranews.com/berita/1816612/pakar-waspada-transmisi-covid-19-di-mal>
3. <https://gaya.tempo.co/read/1401685/cegah-covid-19-hindari-menyentuh-barang-barang-ini-di-mal>

4. <https://nusadaily.com/nusantara/pakar-waspadai-transmisi-covid-19-di-mal.html>
5. <https://ijn.co.id/pakar-waspadai-transmisi-covid-19-di-mal/>
6. <https://halloindo.com/antara-news/2020/11/02/pakar-waspadai-transmisi-covid-19-di-mal>
7. <https://covid19.ulm.ac.id/protokol-kesehatan-di-mal-yang-sering-terabaikan/>
8. <https://www.msn.com/id-id/gayahidup/berita/cegah-covid-19-hindari-menyentuh-barang-barang-ini-di-mal/ar-BB1aDbV7?li=AAfu64g>
9. <https://www.teras.id/life/pat-2/274521/cegah-covid-19-hindari-menyentuh-barang-barang-ini-di-mal>
10. <https://today.line.me/id/v2/article/Pakar+Waspadai+transmisi+COVID+19+di+mal-8LX08k>
11. <https://banjarmasin.tribunnews.com/2020/11/07/berkunjung-ke-mal-tim-pakar-ulm-sebut-5-benda-ini-berpotensi-jadi-transmisi-covid-19>
12. <https://kalteng.tribunnews.com/2020/11/07/bela-nja-di-mal-tim-pakar-ulm-sebut-5-benda-ini-berpotensi-jadi-transmisi-covid-19>

## Akhir Pandemi Tergantung Keseriusan Kita Semua

Virus corona (COVID-19) telah menjadi pandemi global di berbagai belahan dunia. Virus yang awalnya menjangkiti China pada bulan Desember 2019 ini, lalu menyebar dengan cepat ke seluruh penjuru dunia pada 2020. Menurut Worldometers.info pukul 16.00 WIB, kasus Covid-19 di seluruh dunia hari ini per Sabtu (5/9/2020) yakni mencapai 26.816.887 kasus. Ketika banyak negara dan kota terus menegakkan aturan *physical distancing*, mendorong isolasi diri dan menunda berbagai acara besar, termasuk olimpiade di Jepang, ada satu pertanyaan yang sering muncul di benak setiap orang: Kapan pandemi virus corona ini benar-benar berakhir?

Pandemi berlalu saat masyarakat memahami cara menghadapinya dan ketika vaksin telah dikembangkan & didistribusikan. Meskipun hanya dua hal utama yang diperlukan, namun perlu usaha yang maksimal untuk mengimplementasikannya. Oleh karena itu agar dua hal ini dapat tercapai maka diperlukan keseriusan seluruh elemen bangsa dalam bergotong royong menghadapi pandemi ini. Untuk itu diperlukan kondisi pemerintahan yang efektif dan masyarakat yang kuat.

Melalui pemerintahan yang efektif agar seluruh manajemen pandemi benar-benar terkelola dengan baik mulai dari perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan maupun monitoring evaluasi. Hal ini dilakukan agar target penanganan covid-19 yang telah ditetapkan dapat tercapai, yaitu:

1. Melindungi mereka yang rentan seperti lansia, penderita komorbid termasuk tenaga kesehatan
2. Menekan kasus, dengan cara meningkatkan kesembuhan dan menurunkan angka kematian
3. Peningkatan 3T, dengan cara meningkatkan dan pemerataan testing Covid-19 sebanyak 30 ribu orang per hari, peningkatan penyelidikan epidemiologi dan *contact tracing* dan penguatan *treatment*.
4. Vaksinasi, melalui penciptaan situasi dan kondisi yang kondusif untuk program vaksinasi Nasional Covid-19
5. Peningkatan ketersediaan *reagent*, PCR, dan APD.
6. Sosialisasi masif dengan menggunakan semua sumber daya nasional
7. Peningkatan perilaku kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan.
8. Peningkatan interoperabilitas info data kesehatan, ekonomi dan sosial.

Hal lain yang tidak kalah pentingnya adalah koordinasi yang baik antara pemerintah pusat dan pemerintah daerah dalam menangani pandemi ini. Hal ini menjadi yang penting karena Indonesia merupakan negara dengan luas wilayah dan penduduk yang besar, sehingga mobilitas penduduk pun juga tinggi. Untuk itu diperlukan kesamaan dan kesatuan langkah tiap daerah dalam upaya menangani Covid-19 ini. Dengan demikian zona risiko covid-19 pada suatu daerah dapat menurun dan bukan karena hanya berpindah dari satu daerah ke daerah lainnya.

Namun sesungguhnya, tidak hanya pemerintah yang bergerak dalam melawan pandemi COVID-19 di Indonesia, tetapi juga lapisan masyarakat sipil. Masyarakat sipil yang kuat adalah situasi dimana warga aktif dan memiliki kapasitas untuk mengorganisir dan menggerakkan dirinya dalam perjuangan mempertahankan kepentingannya. Dalam hal ini, masyarakat sipil Indonesia menggerakkan diri demi kepentingan untuk bertahan di tengah pandemi baik dalam hal kesehatan maupun ekonomi, serta membantu satu sama lain. Masyarakat sipil tersebut meliputi warga biasa, masyarakat akademisi, peneliti, lembaga swadaya, organisasi keagamaan dan lain-lain.

Kedisiplinan dan kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan juga merupakan faktor kunci dalam menghadapi pandemi ini. Protokol kesehatan dalam rangka perlindungan kesehatan individu dapat kita akronimkan dengan kegiatan 6 M. yaitu:

1. Menggunakan masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu, jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19).
2. Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/hand sanitizer.
3. Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin,
4. Menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih (yang mungkin terkontaminasi droplet yang mengandung virus).
5. Menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan.
6. Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mengonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30

menit sehari dan istirahat yang cukup (minimal 7 jam), serta menghindari faktor risiko penyakit, seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru, gangguan jantung, gangguan ginjal, kondisi immunocompromised/penyakit autoimun, kehamilan, lanjut usia, anak-anak.

Selain 6 M di atas, kepatuhan dan kedisiplinan masyarakat terhadap protokol kesehatan dalam rangka perlindungan kesehatan masyarakat dengan kegiatan 3 M lainnya juga merupakan hal yang penting dalam rangka pertempuran melawan Covid-19, yaitu:

1. Memahami berbagai gejala Covid-19 dan memeriksakan diri jika ada sedang sakit ke fasilitas Kesehatan
2. Menyetujui dan patuh jika harus dilakukan Rapid test dan atau swab test
3. Menyetujui dan disiplin jika harus isolasi mandiri dan atau di RS.

Kepatuhan dan kedisiplinan warga secara individu belum kuat untuk menghadapi Covid-19 ini. Hal ini karena Covid-19 merupakan penyakit komunal (penyakit yang dapat menyerang masyarakat secara umum). Oleh karena itu Kita harus meningkatkan disiplin pribadi dan meningkatkan kesadaran kolektif serta bergotong-royong untuk memutus mata rantai penularan.

Di samping kedisiplinan dan kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan solidaritas dan kegotongroyongan dalam menghadapi pandemi ini juga harus terbina dalam aktivitas lain. Antara lain dalam adanya kelompok masyarakat yang bergerak secara nyata di tengah masyarakat. mengerahkan produsen untuk memproduksi masker yang kemudian dibagikan secara gratis, memanfaatkan secara optimal rumah sakit milik organisasi masing-masing, memberikan bantuan pangan ketika pemerintah belum bergerak, dan memberikan edukasi tentang protokol

kesehatan untuk mencegah penularan yang semakin meluas. Kelompok masyarakat sipil yang bergerak di ranah digital, seperti Kawal COVID19 yang mendedikasikan diri untuk menyediakan informasi terpercaya seputar COVID-19 di Indonesia melalui situs dan media sosial mereka. Di ranah akademik, para pakar di kampus-kampus dan lembaga penelitian secara sendiri-sendiri maupun kolaboratif mengadakan kajian mengenai pandemi COVID-19.

Dengan pemerintahan yang berjalan efektif untuk mengarahkan dan mengintegrasikan gerakan masyarakat sipil sebagai sebuah kebijakan yang terarah, akan semakin mempercepat efektivitas dan efisiensi kinerja dalam mengatasi dan mengakhiri pandemi COVID-19.

**Telah Dipublikasikan:**

1. [https://kl.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://kl.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
2. [https://kalteng.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://kalteng.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
3. [https://jateng.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://jateng.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
4. [https://papua.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://papua.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
5. [https://kalsel.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://kalsel.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)

- pandemi?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews
6. [https://riau.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://riau.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  7. [https://lampung.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://lampung.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  8. [https://sumbar.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://sumbar.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  9. [https://aceh.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://aceh.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  10. [https://makassar.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://makassar.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  11. [https://sultra.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://sultra.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  12. [https://sumut.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://sumut.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  13. [https://kaltim.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://kaltim.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)



- pandemi?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews
14. [https://kaltara.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://kaltara.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  15. <https://ijn.co.id/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi/>
  16. [https://manado.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://manado.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  17. [https://ambon.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://ambon.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  18. [https://bengkulu.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://bengkulu.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  19. [https://babel.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://babel.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  20. [https://bali.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://bali.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  21. [https://sulteng.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://sulteng.antaranews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)

- pandemi?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews
22. [https://kalbar.antaraneews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://kalbar.antaraneews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  23. [https://kepri.antaraneews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://kepri.antaraneews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  24. [https://gorontalo.antaraneews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://gorontalo.antaraneews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  25. [https://jogja.antaraneews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://jogja.antaraneews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  26. [https://jambi.antaraneews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://jambi.antaraneews.com/nasional/berita/1712222/pakar-butuh-masyarakat-sipil-yang-kuat-akhiri-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  27. <https://today.line.me/id/v2/article/Pakar+Butuh+masyarakat+sipil+yang+kuat+akhiri+pandemi-23ZErX>

## Bayang-Bayang Klaster Sekolah di Tengah Pandemi

Berdasarkan data WHO 17 Agustus 2020, secara global proporsi usia anak dan remaja yang terinfeksi Covid-19 naik, yaitu pada anak dari 0,8% menjadi 4,6% dan pada remaja dari 4,5% menjadi 15%. Data Covid-19 pada anak di Indonesia berdasarkan data Satgas Covid-19 pada tanggal 17 Agustus 2020 untuk usia 0-5 tahun sebanyak 2,4% dan anak usia 6-18 tahun sebanyak 6,8%. Angka ini lebih rendah dari angka insiden di dunia, akan tetapi angka kematian pada anak akibat Covid-19 di Indonesia (1,1%) lebih tinggi dibandingkan negara lain di Asia Pasifik, seperti Korea Selatan, China berkisar 0%-0,2%.

Tingginya angka kematian tersebut menjadi bayang-bayang buruk bagi seluruh orang tua, apalagi Pemerintah membuka kembali kegiatan belajar dan mengajar secara tatap muka di wilayah yang berstatus zona hijau atau zona aman penyebaran (Covid-19) pada tahun ajaran baru 2020/2021. Kekawatiran ini beralasan, karena beberapa laporan menunjukkan banyak bermunculan klaster sekolah, seperti yang telah diberitakan antara lain: Klaster sekolah Tulungagung, klaster sekolah Lumajang, klaster sekolah Kalimantan Barat, Klaster sekolah Tegal, Klaster sekolah

Sumedang, Klaster sekolah Pati, Klaster sekolah Balikpapan dan klaster sekolah Rembang.

Faktor yang menyebabkan munculnya klaster-klaster tersebut, antara lain adalah sebagai berikut:

1. Anak-anak cenderung tidak bergejala, mereka mungkin juga lebih kecil kemungkinannya untuk diidentifikasi sebagai kasus selama penyelidikan pelacakan kontak dan oleh karena itu peran mereka dalam penularan mungkin kurang dikenali
2. Anak-anak cenderung tidak dites untuk infeksi virus corona dibandingkan dengan orang dewasa. Kegiatan testing Covid-19 selama ini lebih banyak ditujukan kepada pasien-pasien yang bergejala sehingga anak-anak yang sebagian besar tanpa gejala dan bergejala ringan terlewat dalam testing ini..
3. Anak-anak mungkin memiliki pola interaksi sosial yang berbeda dibandingkan dengan orang dewasa, melakukan kontak dekat dengan orang lain pada tingkat yang berbeda. Terutama saat sekolah-sekolah dibuka kontak dekat sesama anak dan guru menjadi sangat lama. Padahal keberhasilan infeksi adalah hasil perkalian dari paparan virus dan durasi waktu.

Oleh karena itu, sebelum sekolah benar-benar dibuka untuk pembelajaran tatap muka, maka Pemerintah daerah yang merupakan perpanjangan tangan pemerintah pusat harus mengkaji kelayakannya. Beberapa persyaratan yang harus menjadi pertimbangan adalah sebagai berikut:

1. Sekolah berada pada daerah Zona hijau
2. Semua siswa dan guru bertempat tinggal juga dari daerah zona hijau
3. Semua warga sekolah telah dilakukan *screening test*, dan hasil *screening test* (Rapid test) semua non Reaktif.
4. Possitive rate kurang dari 5% selama 2 minggu pada daerah (Kabupaten/Kota) dimana sekolah berada.

5. Case Fatality Rate kurang dari 3,4% pada daerah (Kabupaten/Kota) dimana sekolah berada.
6. Fasilitas sesuai protokol kesehatan dan protokol VDJ (Ventilasi, Durasi, Jarak) telah dipersiapkan.
7. Siswa sudah diberi pemahaman tentang protokol kesehatan yang paripurna (rumah-perjalanan-sekolah-perjalanan-rumah)
8. Sudah mendapat persetujuan dari para orang tua siswa.

Melalui persyaratan tersebut, diharapkan pembukaan sekolah untuk pembelajaran tatap muka diberlakukan pada daerah-daerah yang sudah terkendali transmisi Covid-19, di samping telah memenuhi aspek keamanan dan keselamatan seluruh warga sekolah. Dengan demikian bayang-bayang munculnya klaster sekolah dari Covid-19 ini dapat dihindari.

**Telah Dipublikasikan:**

1. <https://m.republika.co.id/berita/qgnfcf5414/seberat-apa-syarat-pembukaan-sekolah>
2. <https://www.harianaceh.co.id/2020/09/15/seberat-apa-syarat-pembukaan-sekolah/>
3. <https://theworldnews.net/id-news/seberat-apa-syarat-pembukaan-sekolah>
4. <https://banjarmasin.tribunnews.com/2020/09/15/pe-mbelajaran-tatap-muka-diberlakukanbegini-pandangan-tim-pakar-percepatan-penanganan-covid-19-ilm>
5. <https://kalsel.antaranews.com/berita/199666/pakar-ingatkan-syarat-ketat-pembukaan-sekolah-di-saat-pandemi>

## Perhatikan “Zatj2l” Saat Menghadiri dan Merayakan Pesta Perkawinan dalam Rangka Mencegah Transmisi Covid-19

Beberapa berita di media online yang memberitakan tentang klaster baru transmisi Covid-19 yaitu dari pesta pernikahan/perkawinan diantaranya di Semarang, Sukoharjo, Karawang. Hal ini menyebabkan sebagian orang was-was untuk datang pada resepsi pernikahan/perkawinan.

Di era pandemi ini, tidak ada aktivitas tanpa risiko. Meskipun, itu juga tergantung pada setiap individu untuk menilai risiko mana yang layak diambil. Karena itu mengapa penting memahami tingkat potensial transmisi di sebuah pernikahan/perkawinan.

Hal-hal yang perlu dipertimbangkan sebelum memutuskan untuk hadir atau tidak dalam sebuah pesta adalah dengan memperhatikan **ZATJ2L**. Konsep ini dapat diuraikan sebagai berikut:

### **1. Zona risiko daerah berlangsungnya pesta**

Penting untuk mengetahui peta zona risiko daerah berlangsungnya pesta, apakah merah, orange, kuning atau hijau per kelurahan/perkecamatan/ perkabupaten.

Sebagaimana penjelasan CDC, semakin tinggi tingkat penularan komunitas di suatu daerah maka kian besar pula risiko penyebaran Covid-19 selama pernikahan.

## **2. Asal tamu undangan yang datang**

Asal daerah tamu undangan, bisa jadi hal menjadi celah peningkatan risiko transmisi. Karena tamu yang berasal dari zona merah berpotensi meningkatkan risiko penyebaran virus dalam pesta tersebut.

## **3. Tempat ruangan pesta**

Risiko penularan virus akan menjadi semakin tinggi di dalam ruangan tertutup di mana ventilasi tidak baik. Virus juga menyukai suhu udara yang lebih sejuk dari AC. Penelitian di Jepang menemukan bahwa infeksi Covid-19 dari mereka yang hanya berinteraksi dengan orang lain di luar ruangan yaitu hanya 12,5%. Tetapi dari mereka yang hanya bertemu di dalam ruangan, hampir 75 persen menginfeksi orang lain

## **4. Jumlah yang hadir dalam pesta**

Semakin banyak orang, semakin tinggi pula risiko penularan virus yang dapat terjadi. Pembatasan sosial distancing dalam suatu tempat sebanyak 50% dapat menurunkan transmisi dalam 5 hari kemudian sebesar 50% , yaitu dari 2,5 orang menjadi 1,25 orang. Dengan pembatasan jumlah orang, memungkinkan untuk menerapkan protokol kesehatan jaga jarak minimal 1 meter.

## **5. Jenis aktivitas selama pesta**

Aktivitas utama yang dilakukan selama pesta adalah makan-makan. Yang akan menyebabkan tamu melepaskan masker dan diselingi dengan bicara sesama tamu undangan. Dua hal ini meningkatkan risiko transmisi Covid-19 sebab berdasarkan penelitian berbicara bisa menyebabkan 2.600 *droplets* kecil tercipta setiap detik ketika berbicara dalam suara normal.

## 6. Lama acara pesta.

Pesta yang pada umumnya dilaksanakan dalam waktu yang lama,. Durasi waktu yang dihabiskan bersama orang lain juga turut berpengaruh pada risiko penularan. Keberhasilan infeksi merupakan perkalian paparan virus dan durasi waktu.

Oleh karena itu penting kewaspadaan kita saat memutuskan untuk menghadiri pesta tersebut. Bagi masyarakat yang melaksanakan pesta dapat mempertimbangkan hal-hal tersebut, antara lain penyelenggaraan pesta seyogyanya di ruangan terbuka, pengaturan jam tamu sehingga tamu tidak banyak dan lama selama acara berlangsung, modifikasi makanan untuk dibawa pulang. Selain itu hal utama yang diingatkan adalah penerapan penggunaan masker, cuci tangan dengan sabun dan menjaga jarak, tidak berjabat tangan, pengukuran suhu tubuh bahkan perlu ditambah dengan pengukuran saturasi oksigen untuk deteksi terutama orang yang tanpa gejala.

### **Telah dipublikasikan:**

1. [https://kl.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR0ktfCtG1gQ7gEWEH5qHZgdV42ZtZa9OalF49maAyto0CutP29Gbjs6IOA](https://kl.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR0ktfCtG1gQ7gEWEH5qHZgdV42ZtZa9OalF49maAyto0CutP29Gbjs6IOA)
2. [https://kalteng.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR1Bjtry9](https://kalteng.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR1Bjtry9)



R1P1te2bKKmsjre0YunIfteiA20vvZ6Bkq8RgEVzA8V50ms-D8

3. [https://jateng.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR3JbaGBnVqhy389NAxoyWMjc8eM9bsAZ4liPNkcXr5RpKg9Dt3EgsUnb8U](https://jateng.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR3JbaGBnVqhy389NAxoyWMjc8eM9bsAZ4liPNkcXr5RpKg9Dt3EgsUnb8U)
4. [https://kaltara.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR1nFjcdFQFME7qzqvWZt21XtG2br2Skk-WbVI5p-JUPiyiBNgvXBX8RF20](https://kaltara.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR1nFjcdFQFME7qzqvWZt21XtG2br2Skk-WbVI5p-JUPiyiBNgvXBX8RF20)
5. [https://makassar.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR1uNSSPpNi1535zcgD01honGTDjTmUR90pSj4Ve3vNIBrqhx8w2USDAXnY](https://makassar.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR1uNSSPpNi1535zcgD01honGTDjTmUR90pSj4Ve3vNIBrqhx8w2USDAXnY)
6. [https://bengkulu.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR0pbaIYvWx8kQk\\_CaLTL9If\\_umm-jlWltEeB-Powo-Zmul2cGcNKdjEyc](https://bengkulu.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR0pbaIYvWx8kQk_CaLTL9If_umm-jlWltEeB-Powo-Zmul2cGcNKdjEyc)
7. [https://kupang.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR0x7fNuL](https://kupang.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR0x7fNuL)

Uc0e75LaFXFcjEVzoFOnH\_BrLyYf0Q89P6BnworHbn4jIftk5s

8. [https://mataram.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR2Ff1mqrZKRCVnk2DQ\\_HjbHEYzd1PA0cOMbN75h68jT8McpHlW7smC-VJs](https://mataram.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR2Ff1mqrZKRCVnk2DQ_HjbHEYzd1PA0cOMbN75h68jT8McpHlW7smC-VJs)
9. [https://kepri.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR3m8hZOf91vrQv-ZMtwVgGvyov0adeMeJlAX4jSm\\_mNEmSVOfB\\_DeHgZc](https://kepri.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR3m8hZOf91vrQv-ZMtwVgGvyov0adeMeJlAX4jSm_mNEmSVOfB_DeHgZc)
10. [https://banjarmasin.tribunnews.com/2020/09/09/hadiri-resepsi-perkawinan-di-masa-pandemi-begini-tips-tim-pakar-penangan-covid-19-ulm?fbclid=IwAR3ncWlp-m2qSun\\_SJAEc54Win6E5y1XxE\\_8LqyuG8-yBvf8MX9BA1AfzyE](https://banjarmasin.tribunnews.com/2020/09/09/hadiri-resepsi-perkawinan-di-masa-pandemi-begini-tips-tim-pakar-penangan-covid-19-ulm?fbclid=IwAR3ncWlp-m2qSun_SJAEc54Win6E5y1XxE_8LqyuG8-yBvf8MX9BA1AfzyE)
11. [https://kaltim.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR3ncWlp-m2qSun\\_SJAEc54Win6E5y1XxE\\_8LqyuG8-yBvf8MX9BA1AfzyE](https://kaltim.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR3ncWlp-m2qSun_SJAEc54Win6E5y1XxE_8LqyuG8-yBvf8MX9BA1AfzyE)
12. [https://lampung.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR12kXyE](https://lampung.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR12kXyE)

M7BgVVeCwRc7bDhw1k8nywdxBoXB5QnxNepe2wOad  
9QQilrUU9c

13. [https://bali.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR3b-iSgGMYNEF7gu00Tn8RUWeOyRxLmV0o-v-oH8mf2bQ92UQIFKzF-f-Y](https://bali.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR3b-iSgGMYNEF7gu00Tn8RUWeOyRxLmV0o-v-oH8mf2bQ92UQIFKzF-f-Y)
14. [https://gorontalo.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR0QSE6fls6MtQYlosGNMDn1vqDcjPCR3YTF7ZuBLJ1\\_hk0uTeIGV6Xo1c](https://gorontalo.antaranews.com/nasional/berita/1710278/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR0QSE6fls6MtQYlosGNMDn1vqDcjPCR3YTF7ZuBLJ1_hk0uTeIGV6Xo1c)
15. <https://ijn.co.id/pakar-perhatian-zatj2l-ketika-hadiri-sebuah-pesta-selama-pandemi/?fbclid=IwAR0NdT9tw4JqyIrwIYoI9CvSl-5FAzlZybpViI2dGJW8HrIhdFYUK2AnlC8>

## Waspada Penurunan Semu Jumlah Kasus Covid-19

Kabar baik datang dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang mencatat adanya penurunan kasus baru COVID-19. Penurunan ini terjadi sejak tiga hari terakhir, terhitung sejak 1 Agustus 2020- 3 Agustus 2020. Tercatat jumlah kasus 1.560 kasus, 1.519 kasus dan 1.679 kasus. Angka ini mengalami penurunan di dibandingkan tanggal 31 Juli 2020 sebanyak 2.040 kasus. Demikian pula beberapa provinsi yang sebelumnya juga tinggi banyak yang tercatat angka kasusnya menurun seperti Jawa Tengah, Jawa Barat, **Kalimantan Selatan**.

Angka ini merupakan hal yang baik yang harus kita syukuri bersama sebab dengan jumlah kasus yang rendah maka *Attack Rate* (AR) juga mengalami penurunan. *Attack rate* suatu wilayah didapatkan dengan membagi jumlah kasus dengan jumlah penduduk. *Attack rate* ini kemudian menjadi parameter yang menunjukkan risiko penduduk sebuah wilayah untuk tertular virus corona. Semakin kecil *attack rate* di suatu wilayah, semakin kecil pula risiko penduduk yang tinggal di wilayah tersebut untuk tertular atau terdeteksi.

Akan tetapi, kita tidak boleh lalai dan tetap waspada jangan sampai penurunan yang terjadi adalah penurunan

semua karena pemeriksaan laboratorium RT PCR juga turun karena beberapa sebab di antaranya karena libur menjelang Hari Raya Idul Adha atau memang swab testnya sedang mengalami penurunan kuantitas sampel.

Oleh karena itu perlu kriteria lain yang harus diperhatikan untuk menentukan penurunan kasus tersebut yaitu angka *positive rate*. Angka ini merupakan jumlah kasus yang terkonfirmasi positif Covid-19 dibagi total pemeriksaan spesimen PCR swab dikali seratus persen. *Positive rate* adalah jumlah kasus dibagi dengan jumlah test orang di sebuah negara/daerah. Pada tanggal 9 Juli 2020 angka *positive rate* di Indonesia 21,2 %. Lima provinsi tertinggi *positive rate* pada tanggal 29 Juni 2020 adalah: Sulawesi Tenggara (67,52%), Sulawesi Barat (43,02%), Jambi (35,45%), **Kalimantan Selatan** (20,68%), Jawa Timur (19,64%). Rerata *positive rate* Indonesia sampai tanggal 3 Agustus 2020 adalah 12,64%. Angka sangat tinggi dibandingkan *positive rate* yang telah ditetapkan WHO yaitu 5% atau China 0,09% dan Malaysia 1,4%. *Positive rate* yang rendah merupakan salah satu indikator sebuah negara/daerah mampu mengontrol penyebaran virus.

Hal ini juga nanti berlaku saat pemeriksaan test swab massal, jika penambahan kasus banyak belum tentu ini merupakan suatu hal yang buruk jika *positive rate* konstan atau turun. Akan menjadi suatu hal yang buruk jika jumlah kasus meningkat juga diikuti dengan peningkatan *positive rate*.

**Telah dipublikasikan:**

1. <https://papua.antaranews.com/berita/574378/pakar-ulm-jangan-terlena-penurunan-semu-kasus-covid-19>
2. <https://www.antaranews.com/berita/1648850/pakar-jangan-terlena-penurunan-semu-kasus-covid-19>

3. [https://kalbar.antaraneews.com/nasional/berita/1648850/pakar-jangan-terlena-penurunan-semu-kasus-covid-19?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://kalbar.antaraneews.com/nasional/berita/1648850/pakar-jangan-terlena-penurunan-semu-kasus-covid-19?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
4. <https://today.line.me/id/v2/article/Lp7GX2>
5. <https://kepri.antaraneews.com/berita/87926/jangan-terlena-penurunan-semu-kasus-covid-19>
6. <https://kalsel.antaraneews.com/berita/189270/pakar-jangan-terlena-penurunan-kasus-covid-19>
7. <https://www.aksipost.com/2020/08/04/kasus-corona-di-jambi-juga-melonjak-pakar-terlalu-terlena/>
8. <https://kurio.id/app/articles/25445058>

## Waspada Transmisi Saat Ibadah Qurban; Perketat Protokol Kesehatan

Insyah Allah 31 Juli 2020, kita akan merayakan Idul Adha atau hari raya Qurban yang tentunya merupakan ibadah qurban pertama di masa pandemi Covid-19. Tentunya pelaksanaan ibadah qurban kali ini berbeda dengan pelaksanaan ibadah qurban pada tahun sebelumnya. Hal ini perlu menjadi perhatian agar jangan sampai ibadah qurban yang suci ternoda dengan istilah kluster Covid -19 yakni **“Cluster Ibadah Qurban“**.

Oleh karena itu protokol kesehatan yang berkaitan dengan ibadah qurban ini harus dikomunikasikan secara masif kepada seluruh umat Islam, baik panitia maupun masyarakat penerima daging qurban. Beberapa hal yang harus diperhatikan seperti dalam Surat Edaran Kementerian Pertanian Nomor 0008/SE/PK.320/F/06/2020 adalah:

1. Mengatur jumlah panitia pelaksana pemotongan hewan qurban
2. Pengaturan jarak minimal 1 meter dan tidak saling berhadapan

3. Panitia penyembelihan dan penanganan daging qurban harus dibedakan
4. Panitia yang melakukan penanganan daging qurban harus menggunakan *face shield*, masker, apron, sarung tangan dan sepatu/penutup alas kaki.
5. Semua orang menghindari jabat tangan
6. Tersedia fasilitas cuci tangan pakai sabun atau hand sanitizer.
7. Dilakukan pengukuran suhu tubuh, dan yang memiliki keluhan sakit tidak perlu ikut terlibat.
8. Pembersihan lokasi sebelum dan sesudah pelaksanaan pemotongan daging qurban dengan disinfektan.

Di samping hal tersebut yang juga harus diperhatikan adalah mengupayakan tempat yang terbuka bukan hanya saat penyembelihan hewan tetapi juga saat pemotongan daging qurban. Sesuai penelitian bahwa semakin faktor Ventilasi, Durasi dan Jarak (VDJ) dijaga, semakin rendah risiko penyebaran virus, begitu sebaliknya. Oleh karena itu juga harus diusahakan pemotongan daging sampai distribusi nanti dapat dilaksanakan dalam waktu yang singkat. Juga agar antrean pengambilan daging tidak terjadi jika memungkinkan daging dapat langsung diserahkan ke rumah-rumah. Akan tetapi jika tidak memungkinkan maka perlu pengaturan antrean sehingga jarak antar orang tetap berada minimal 1 meter antara satu dengan yang lain, mulai dari kedatangan sampai kepulangan nanti.

**Telah dipublikasikan:**

1. [https://aceh.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://aceh.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)



2. [https://sumut.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://sumut.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
3. [https://sumsel.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://sumsel.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
4. [https://lampung.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://lampung.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
5. [https://riau.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://riau.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
6. <https://terbaiknews.net/location/kalimantan-selatan/waspada-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-4432465.html>
7. [https://sumsel.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://sumsel.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
8. [https://jabar.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://jabar.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
9. <https://jateng.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah->

- kurban-sebut-  
pakar?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews
10. [https://bali.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://bali.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  11. [https://papua.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://papua.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  12. [https://ambon.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://ambon.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  13. [https://gorontalo.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://gorontalo.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  14. [https://makassar.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://makassar.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  15. [https://sulteng.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://sulteng.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  16. [https://kalbar.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://kalbar.antaranews.com/nasional/berita/1643222/waspadai-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)

kurban-sebut-  
pakar?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasiona  
l&utm\_campaign=antaranews

17. [https://kaltara.antaraneews.com/nasional/berita/1643222/waspada-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasiona&utm\\_campaign=antaranews](https://kaltara.antaraneews.com/nasional/berita/1643222/waspada-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasiona&utm_campaign=antaranews)

18. [https://kalteng.antaraneews.com/nasional/berita/1643222/waspada-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasiona&utm\\_campaign=antaranews](https://kalteng.antaraneews.com/nasional/berita/1643222/waspada-transmisi-covid-19-saat-ibadah-kurban-sebut-pakar?utm_source=antaranews&utm_medium=nasiona&utm_campaign=antaranews)

19. <https://banjarmasin.tribunnews.com/2020/07/28/cegah-ada-istilah-klaster-kurban-begini-saran-tim-pakar-percepatan-penanganan-covid-19-utm>

## Meminimalkan Pelanggaran dalam Penerapan Protokol Kesehatan

Badan Pusat Statistik (BPS) pada tanggal 28 September 2020 merilis hasil survei perilaku masyarakat di masa pandemi Covid-19. Pengumpulan data dilakukan melalui penyelenggaraan SURVEI PERILAKU MASYARAKAT DI MASA PANDEMI COVID-19 pada periode 7 s.d. 14 September 2020 secara online dan diikuti oleh 90.967 responden. Hasil survei di antaranya tentang alasan masyarakat tidak menerapkan protokol kesehatan sebanyak 55 % karena tidak ada sanksi, 39 % responden menilai tidak adanya kejadian penderita Covid-19 di lingkungan sekitarnya, 33 % karena kondisi pekerjaan, 23 % karena harga APD yang mahal, 21 % karena mengikuti orang lain dan 15% karena aparat atau pimpinan tidak memberi contoh.

Memperhatikan hasil survei tersebut, alasan dominan masyarakat tidak menerapkan protokol kesehatan karena tidak adanya sanksi yang tegas bagi pelanggar protokol kesehatan. Sanksi adalah sebuah cara untuk mengarahkan sebuah tingkah laku agar sesuai dengan tingkah laku yang berlaku secara umum. Dalam hal ini, hukuman diberikan ketika sebuah tingkah laku yang tidak diharapkan ditampilkan oleh orang yang bersangkutan atau orang yang bersangkutan

tidak memberikan respons atau tidak menampilkan sebuah tingkah laku yang diharapkan.

Ada tiga fungsi penting dari pemberian sanksi yang berperan besar bagi pembentukan tingkah laku yang diharapkan:

1. Sanksi adalah menghalangi. Sanksi menghalangi pengulangan tindakan yang tidak diinginkan oleh masyarakat.
2. Sanksi adalah mendidik. Sebelum mengerti peraturan, mereka dapat belajar bahwa tindakan tertentu benar dan yang lain salah dengan mendapat sanksi .
3. Memberi motivasi untuk menghindari perilaku yang tidak diterima oleh masyarakat. Pengetahuan tentang akibat-akibat tindakan yang salah perlu sebagai motivasi untuk menghindari kesalahan tersebut.

Agar pemberian sanksi dapat memperoleh tujuan secara efektif, maka Konsep “**SKJI**” hal yang harus dilakukan dalam pemberian sanksi tersebut, yaitu:

1. Segera diberikan

Masyarakat yang melanggar protokol kesehatan harus segera diberikan sanksi yang sesuai dengan peraturan yang berlaku. Tujuannya agar masyarakat memahami sanksi pelanggaran yang berlaku. Kelalaian pemberian sanksi akan memperlemah disiplin yang ada.

2. Konsisten diterapkan

Ketidak konsistenan pemberian sanksi dapat mengakibatkan masyarakat merasakan adanya diskriminasi , ringannya sanksi dan pengabaian disiplin.

3. Jelas alasan (*claryfying the reason*)

Dengan memberikan alasan yang jelas mengenai mengapa sanksi dikenakan dan pemberitahuan mengenai konsekuensi selanjutnya apabila perilaku tak diharapkan terulang kembali.

#### 4. Impersonal (adil)

Pemberian sanksi pelanggaran disiplin harus tidak membeda-bedakan pelanggar yang tua, muda, pria maupun wanita tetap diberikan sanksi yang sama sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Selain pemberian sanksi, hal-hal lain yang juga harus diperhatikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat pada penerapan protokol kesehatan adalah

1. Pemahaman masyarakat bahwa Covid-19 merupakan penyakit komunal yang mudah menular pada saat di kerumunan meskipun tidak ada yang terkonfirmasi positif dilingkungannya. Karena sekitar 86% tidak terdeteksi/ tidak menunjukkan gejala namun menular.
2. Perlu *effort* yang besar bagi masyarakat yang karena pekerjaannya tidak menerapkan protokol kesehatan. Salah satunya sanksi yang diberikan bukan hanya bersifat individual tetapi bersifat organisasi/ tempat kerja. Di samping perlu menyesuaikan masker yang tidak membuat sesak tetapi tetap aman dan sesuai standar.
3. Perlu peran pemerintah memberikan subsidi dan atau menetapkan standar dan harga terutama masker, hand sanitizer, sehingga barang yang diperoleh benar-benar berkualitas namun dengan harga yang terjangkau.
4. Dengan memasifkan komunikasi tentang protokol kesehatan, diharapkan masyarakat mempunyai wawasan yang benar diperkuat dengan pemberian sanksi yang tegas terhadap pelanggar protokol kesehatan sehingga semua orang dapat menerapkan protokol kesehatan. Melalui hal ini diharapkan tidak ada lagi orang-orang di sekitar kita yang tidak menerapkan protokol kesehatan.
5. Pemimpin dan aparat baik pusat maupun daerah harus memberi contoh penerapan protokol kesehatan, baik saat aktivitas rutin maupun sedang disorot media baik cetak maupun elektronik. Hal ini sangat penting untuk

meyakinkan masyarakat bahwa penyakit ini memang sungguh-sungguh nyata.

**Telah dipublikasikan:**

1. <https://kalsel.antaranews.com/berita/205105/pakar-sanksi-lebih-tegas-pelanggar-protokol-kesehatan>
2. <https://www.nanggroe.net/13488/pentingkah-protokol-kesehatan-sekarang/>

## **Pahami “STBLK” Cuci Tangan Guna Perlindungan Maksimal dari Covid-19**

Berita tentang banyaknya orang yang akhir-akhir ini terpapar Covid-19, menimbulkan kebingungan dari masyarakat karena Sebagian dari mereka yang terpapar sudah mengikuti anjuran pemerintah untuk memakai masker. Di saat kepatuhan masyarakat sudah meningkat terhadap penggunaan masker yang terstandar, justru yang sering terabaikan adalah cuci tangan. hal ini penting karena kita tidak bisa menjamin tangan kita tidak menyentuh wajah atau masker tersebut?

Sebuah penelitian tahun 2016 dari New South Wales, Australia, menyebutkan orang-orang menyentuh wajah mereka sekitar 23 kali dalam satu jam. Hampir setengah dari sentuhan wajah melibatkan mulut, hidung, atau mata yang notabenehnya menjadi jalur termudah bagi virus dan bakteri memasuki tubuh.

Penyakit saluran pernapasan seperti COVID-19 yang disebabkan corona virus menyebar ketika percikan dahak yang mengandung virus masuk ke dalam tubuh melalui mata, hidung, atau tenggorokan. Akan tetapi, yang paling sering



terjadi adalah melalui tangan. Penyebaran virus dari satu orang ke orang lain paling sering terjadi melalui tangan.

Selama pandemik global terjadi, salah satu cara paling mudah, penting dan tanpa biaya untuk mencegah penyebaran virus adalah dengan rutin cuci tangan pakai sabun dan air. Mencuci tangan mungkin terlihat cukup mudah, tetapi kenyataannya hanya 5% orang benar-benar memahami mencuci tangan yang baik dan benar.

Untuk itu pemahaman cuci tangan sangat perlu dikampanyekan terlebih dalam rangka memperingati hari cuci tangan pakai sabun sedunia pada tanggal 15 Oktober nanti. Kampanye Cuci Tangan Pakai Sabun sedunia adalah upaya memobilisasi jutaan orang di seluruh dunia untuk mencuci tangan mereka dengan sabun. Menurut WHO cuci tangan adalah suatu prosedur/tindakan membersihkan tangan dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir atau Hand rub dengan antiseptik (berbasis alkohol). Agar cuci tangan dapat memberikan perlindungan maksimal terhadap transmisi Covid-19, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu:

**1. Saat:**

Dalam upaya pencegahan Covid-19, pastikan cuci tangan di waktu-waktu berikut:

- a. Setelah membuang ingus, setelah batuk atau setelah bersin
- b. Setelah berkunjung dari tempat umum, seperti kendaraan umum, pasar atau tempat ibadah
- c. Setelah menyentuh barang dari luar rumah termasuk uang
- d. sebelum, saat dan sesudah merawat orang sakit
- e. Sebelum dan sesudah makan
- f. Setelah menggunakan toilet
- g. Setelah membuang sampah
- h. Setelah mengganti popok bayi atau membantu anak menggunakan toilet
- i. Ketika tangan kotor

## **2. Teknik**

Untuk menghilangkan semua jejak virus di tangan, gosokkan dan bilasan singkat saja tidak cukup. Teknik cuci tangan yang efektif pada prinsipnya meliputi:

- a. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
- b. Tuangkan sabun ke seluruh bagian tangan
- c. Gosok sabun ke telapak tangan, punggung tangan, dan sela-sela jari.
- d. Bilas tangan dengan air bersih mengalir
- e. Keringkan tangan

Mencuci tangan dengan sabun dalam kondisi air mengalir dapat menurunkan risiko terkena penyakit bakterial sebesar 50%. Dapat menggunakan sabun yang mengandung bahan kimia seperti alkohol dan klorin yang ampuh membunuh bakteri

## **3. Bahan**

Mencuci tangan menggunakan air yang mengalir memang bisa saja dilakukan, namun air tidak cukup untuk menghilangkan virus yang menempel. Air tidak cukup kuat untuk memisahkan virus yang lengket dengan permukaan kulit. Lain halnya dengan air sabun. Sabun mengandung sejenis lemak yang disebut sebagai amphiphiles.

Virus corona baru telah terbukti mematikan, tetapi juga bisa dikalahkan dengan sesuatu yang sederhana seperti busa sabun. Dalam animasi ini, Health Matters menjelaskan bagaimana mencuci tangan dengan sabun dapat membunuh virus corona dan mengapa itu merupakan pertahanan terbaik melawan penyebaran COVID-19. Sabun dapat mengganggu lapisan lemak dalam kulit virus dan menghilangkan virus dari permukaan setelah dibilas dengan air.

Produk antiseptik yang hampir semuanya berbasis alkohol mengandung larutan etanol tinggi, antara 60%-80%. Kandungan tersebut membunuh virus dengan cara yang sama dengan sabun. Akan tetapi, sabun lebih baik

untuk digunakan membunuh virus, karena cara kerjanya yang lebih efektif.

#### **4. Lama**

Lama waktu yang diperlukan agar bersih dari Sebagian besar virus maka mencuci tangan setidaknya selama 20-30 detik. Cara mudah memperhitungkan durasinya, nyanyikan lagu “selamat ulang tahun” sebanyak dua kali.

Molekul sabun membutuhkan waktu untuk bereaksi dengan selubung virus dan memecahnya. Tetapi ini tidak segera terjadi, untuk itu diperlukan waktu untuk menghasilkan busa yang bagus dan menutupi semua bagian tangan Anda. itu membutuhkan waktu minimal 20 detik.

#### **5. Kondisi Tangan Setelah Cuci Tangan**

Kondisi tangan yang basah menyebar 1000 kali lebih banyak daripada tangan yang kering. Karena itulah sangat penting buat kamu untuk mengeringkan tangan dengan tisu sekali pakai setelah mencuci tangan.

#### **Telah Dipublikasikan:**

1. <https://www.merdeka.com/peristiwa/pakar-penyebaran-covid-19-paling-sering-terjadi-melalui-tangan.html>
2. <https://kalsel.antaranews.com/berita/205289/pakar-penyebaran-covid-19-paling-sering-melalui-tangan>
3. <https://www.wartaekonomi.co.id/read308458/waduh-ternyata-covid-19-paling-sering-menyebar-lewat>
4. <https://beritacovid19.com/2020/10/12/penyebaran-covid-19-disebut-paling-banyak-lewat-tangan/>
5. <https://jabarnews.com/read/93007/hati-hati-penyebaran-covid-19-paling-banyak-lewat-tangan>
6. <https://bekasi.pikiran-rakyat.com/gaya-hidup/pr-12825123/penularan-covid-19-kerap-terjadi->

melalui-tangan-pakar-pemahaman-cuci-tangan-harus-dikampanyekan

7. <https://m.caping.co.id/news/detailmi/7842435?uid=1003872782>
8. <https://www.inikepri.com/2020/10/11/pakar-penyebaran-virus-covid-19-paling-sering-terjadi-melalui-tangan/>
9. <https://www.netralnews.com/news/gayahidup/read/224864/penyebaran-covid-19-paling-sering-terjadi-melalui-ini>
10. <https://kabar24.bisnis.com/read/20201011/15/1303537/hati-hati-penyebaran-virus-corona-paling-sering-terjadi-melalui-tangan>
11. <https://www.beritasatu.com/kesehatan/686267/pakar-penyebaran-covid19-paling-sering-terjadi-lewat-tangan>
12. <https://www.antaraneews.com/berita/1777309/pakar-penyebaran-covid-19-paling-sering-terjadi-melalui-tangan>
13. <https://gaya.tempo.co/read/1395134/awas-penyebaran-covid-19-paling-banyak-lewat-tangan-jaga-selalu-kebersihannya>
14. <https://nasional.republika.co.id/berita/qi1gd8384/penyebaran-covid-19-paling-sering-terjadi-melalui-tangan>
15. <https://waspada.co.id/2020/10/penyebaran-covid-19-disebut-paling-banyak-lewat-tangan/>
16. <https://www.teras.id/life/pat-2/269780/awas-penyebaran-covid-19-paling-banyak-lewat-tangan>
17. <https://voi.id/teknologi/16416/hati-hati-tanganmu-bisa-jadi-sumber-utama-penyebaran-covid-19>
18. <https://indonesiainside.id/lifestyle1/2020/10/11/kenapa-cuci-tangan-penting-ini-kata-pakar-universitas-lambung-mangkurat>

19. <https://today.line.me/id/v2/article/oKZnE6>
20. [https://banjarmasin.tribunnews.com/2020/10/02/peningkatan-kasus-covid-19-masih-tinggi-meski-warga-bermasker-begini-saran-tim-pakar-  
ulm?page=2](https://banjarmasin.tribunnews.com/2020/10/02/peningkatan-kasus-covid-19-masih-tinggi-meski-warga-bermasker-begini-saran-tim-pakar-<br/>ulm?page=2)
21. [https://www.harianhaluan.com/amp/detail/109970/bagian-tubuh-ini-paling-sering-jadi-sebab-  
penyebaran-covid19](https://www.harianhaluan.com/amp/detail/109970/bagian-tubuh-ini-paling-sering-jadi-sebab-<br/>penyebaran-covid19)
22. [https://www.harianaceh.co.id/2020/10/11/penyeb-  
aran-covid-19-paling-sering-terjadi-melalui-tangan/](https://www.harianaceh.co.id/2020/10/11/penyeb-<br/>aran-covid-19-paling-sering-terjadi-melalui-tangan/)
23. [https://gayahidup.republika.co.id/berita/qi1gd8384/penyebaran-covid-19-paling-sering-terjadi-  
melalui-tangan](https://gayahidup.republika.co.id/berita/qi1gd8384/penyebaran-covid-19-paling-sering-terjadi-<br/>melalui-tangan)
24. [https://jateng.antaranews.com/berita/342049/pen-  
yebaran-covid-19-paling-sering-terjadi-melalui-  
tangan](https://jateng.antaranews.com/berita/342049/pen-<br/>yebaran-covid-19-paling-sering-terjadi-melalui-<br/>tangan)
25. [https://sumsel.antaranews.com/berita/504105/pa-  
kar-sebut-penyebaran-covid-19-paling-sering-  
terjadi-melalui-tangan](https://sumsel.antaranews.com/berita/504105/pa-<br/>kar-sebut-penyebaran-covid-19-paling-sering-<br/>terjadi-melalui-tangan)
26. [https://nkriku.com/waduh-ternyata-covid-19-  
paling-sering-menyebar-lewat/](https://nkriku.com/waduh-ternyata-covid-19-<br/>paling-sering-menyebar-lewat/)
27. [https://ijn.co.id/pakar-penyebaran-covid-19-  
paling-sering-terjadi-melalui-tangan/](https://ijn.co.id/pakar-penyebaran-covid-19-<br/>paling-sering-terjadi-melalui-tangan/)
28. [https://jambi.antaranews.com/berita/414117/pak-  
ar-penyebaran-covid-19-paling-sering-terjadi-  
melalui-tangan](https://jambi.antaranews.com/berita/414117/pak-<br/>ar-penyebaran-covid-19-paling-sering-terjadi-<br/>melalui-tangan)
29. [http://www.salampapua.com/2020/10/pakar-  
sebut-penyebaran-covid-19-paling.html](http://www.salampapua.com/2020/10/pakar-<br/>sebut-penyebaran-covid-19-paling.html)
30. [https://kompasnasional.com/pakar-penyebaran-  
covid-19-paling-sering-terjadi-melalui-tangan/](https://kompasnasional.com/pakar-penyebaran-<br/>covid-19-paling-sering-terjadi-melalui-tangan/)
31. [https://jabarnews.com/read/93007/soal-  
kampanye-pilkada-secara-daring-begini-kata-  
pengamat](https://jabarnews.com/read/93007/soal-<br/>kampanye-pilkada-secara-daring-begini-kata-<br/>pengamat)

32. <https://news.harianjogja.com/read/2020/10/11/500/1052270/pakar-penyebaran-virus-corona-paling-sering-terjadi-melalui-tangan>

## **Pilkada Sehat di Tengah Pandemi Melalui Pendekatan “MOKHLAT”**

Pandemi COVID-19 telah memberikan tekanan yang belum pernah terjadi sebelumnya pada berbagai negara dan wilayah untuk menentukan terus berlangsung atau tidaknya pemilu. Apapun pilihannya, pasti menuai kontroversi. Mencari keputusan yang tepat di antara kedua pilihan ini tidaklah mudah. Apakah pemenuhan kontrak sosial antara sebuah pemerintahan dengan rakyatnya perlu dilakukan dengan membahayakan kesehatan dan keselamatan masyarakat?

Dewan Perwakilan Rakyat bersama Pemerintah dan Penyelenggara Pemilu telah menyepakati bahwa Pilkada Serentak 2020 di 270 daerah akan tetap dilaksanakan sesuai jadwal tahapan yang telah ditetapkan dalam Peraturan Pemerintah Pengganti Undang-Undang (Perppu) Nomor 2/2020 tentang Pilkada, yaitu 9 Desember 2020.

Dengan telah ditetapkan waktu Pilkada, hal ini berarti tidak ada pilihan lain kita harus mempersiapkan diri agar pelaksanaan Pilkada tidak memunculkan klaster Covid-19 yang baru yaitu Klaster Pilkada. Untuk itu perlu dikampanyekan Pilkada sehat terhindar dari paparan Covid-19. Pilkada sehat adalah pemilihan kepala daerah yang dilaksanakan dengan kepastian kesehatan dan keamanan

yang tinggi melalui penerapan protokol kesehatan yang baik dan benar sesuai standar protokol Covid-19 yang ketat pada setiap tahap, sejak pendaftaran, penetapan, kampanye, pemungutan suara dan rekapitulasi suara.

Tahapan Pilkada yang sangat rentan adalah tahapan pemungutan suara karena beberapa faktor, yang dapat diuraikan melalui konsep “**MOKHLAT**”, yaitu sebagai berikut:

### **1. Mobilitas**

Semakin tinggi mobilitas penduduk semakin tinggi pula tingkat keterpaparan Covid-19, apalagi jika mobilitas dari suatu provinsi yang tingkat penularannya masih sangat tinggi. Hal ini tidak bias dipungkiri, karena biasanya menjelang pemungutan suara mobilitasnya semakin tinggi untuk menuju daerah Tempat pemungutan suara (TPS) terutama bagi warga yang sedang beraktivitas di luar daerah.

### **2. Orang**

Baik pemilih maupun petugas seperti lansia dan penderita dengan komorbid sangat rentan terhadap transmisi Covid-19., karena penurunan imunitas terhadap paparan Covid-19, apalagi bagi petugas yang kelelahan selama melaksanakan tugasnya.

### **3. Kuantitas**

Biasanya satu TPS untuk 800-500 pemilih, sehingga dengan jumlah yang banyak Ini menyebabkan stabilisasi jaga jarak 1,5 meter atau lebih susah dilakukan.

### **4. Heterogenitas Keterpaparan Covid-19**

Selama proses pemungutan suara nanti akan terjadi interaksi antar pemilihan maupun pemilih dengan petugas. Jika selama interaksi tersebut tidak dilakukan pemisahan antara pemilih sehat, suspek, probable maupun terkonfirmasi akan semakin meningkatkan transmisi Covid-19 di kelompok masyarakat tersebut.



## **5. Lama Waktu kegiatan**

Pemungutan suara biasanya memerlukan waktu yang cukup lama, karena diselenggarakan hanya pada satu hari kegiatan. Waktu ini semakin lama bagi petugas pemungutan suara di TPS sebab merampungkan rekapitulasi suara sebelum diserahkan di kelurahan.

## **6. Aktivitas:**

- Sistem pendaftaran pada saat pencoblosan yang kurang baik biasanya menimbulkan antrean yang panjang sehingga pemilih berkerumun dalam waktu yang cukup lama
- Panitia dan pemilih akan kontak lebih intens untuk penyerahan kertas suara dan penanda tinta bagi pemilih yang sudah selesai melakukan pencoblosan

## **7. Tempat**

Tempat pemungutan suara yang berada di ruangan dengan ventilasi yang buruk sangat berisiko terhadap paparan Covid-19.

Melalui pendekatan ini pula, dapat kita upayakan agar pelaksanaan Pilkada khususnya pemungutan suara dapat sehat terhindar dari munculnya klaster Covid-19 baru, adalah sebagai berikut:

### **1. Mobilitas**

Agar mobilitas orang dapat ditekan menjelang pemungutan suara, maka harus dibuat sistem yang memungkinkan pemilih dapat menunaikan kewajiban dimanapun berada dalam wilayah NKRI dengan mudah dan cepat.

### **2. Orang**

Perlu disiapkan TPS mobile untuk para lansia dan penderita dengan banyak komorbid atau disediakan waktu tersendiri satu hari atau paling awal saat pemungutan suara sebelum jadwal warga lain.

### **3. Kuantitas**

Untuk menekan kerumunan yang banyak perlu pembatasan jumlah pemilih hanya 50% dari jumlah normal pemilih dalam satu TPS. Dengan pembatasan jumlah ini diharapkan konsistensi jaga jarak 1,5 meter dapat terjaga. Untuk itu perlu penambahan jumlah TPS.

### **4. Heterogenitas**

Agar transmisi dapat terkendali, seharusnya TPS-TPS khusus perlu disiapkan, antara lain TPS khusus orang dengan kontak erat, TPS khusus suspek, TPS khusus probable dan TPS khusus terkonfirmasi covid-19.

### **5. Lama waktu**

Agar waktu pemungutan suara dapat dilakukan dengan cepat, maka perlu dikembangkan sistem absensi online dan penjadwalan ketat waktu pencoblosan sehingga masyarakat tidak lama berkerumun di TPS. Di samping itu dengan penurunan jumlah pemilih tiap TPS memungkinkan petugas dapat menyelesaikan tugasnya dengan cepat pula.

### **6. Aktivitas**

- a. Ketika berada dalam antrean, pemilih harus memakai masker.
- b. Sebelum masuk ke TPS, suhu badan mesti diperiksa dengan termometer 'tanpa sentuh'; mereka yang bersuhu badan lebih dari 37,5°C atau yang menunjukkan gangguan pernapasan diarahkan ke TPS khusus dengan sarana pengamanan yang lebih tinggi.
- c. Pemilih harus menjaga jarak dengan orang lain 1,5 meter dengan berbagai petunjuk dan tanda yang ditempatkan secara jelas di sekitar TPS untuk memudahkan pemilih menjaga jarak.
- d. Pemilih harus membawa alat tulis sendiri, mensterilkan tangan dan memakai sarung tangan

- plastik yang disediakan sambil memastikan kartu identitas mereka dapat diperiksa.
- e. Dengan memakai masker dan tetap memakai sarung tangan, pilih kemudian menerima surat suara dan memberikan suaranya.
  - f. Untuk memberikan tanda tinta dapat ditiadakan atau dilakukan dengan tinta tetes.
  - g. Terakhir, ketika meninggalkan TPS, pilih harus menanggalkan sarung tangannya dan membuangnya ke tempat pembuangan yang disediakan di pintu keluar.

## **7. Tempat**

Tempat pemungutan suara diharuskan dalam ruangan yang terbuka dengan sirkulasi udara yang lancar. Di samping itu mensterilkan TPS pada malam sebelum pemungutan suara dan mencegah masuk siapapun sebelum pemungutan suara dimulai, sewaktu-waktu membersihkan bilik suara, stempel suara dan perlengkapan lainnya dengan disinfektan, serta memastikan

Dengan pendekatan yang lebih komprehensif, karena penerapan protokol kesehatan saja masih dianggap belum mampu untuk mencegah terjadinya transmisi Covid-19. Oleh karena itu melalui pendekatan ini diharapkan klaster Pilkada dapat dihindari dari tanah air kita.

## **8. Bahan**

Mencuci tangan menggunakan air yang mengalir memang bisa saja dilakukan, namun air tidak cukup untuk menghilangkan virus yang menempel. Air tidak cukup kuat untuk memisahkan virus yang lengket dengan permukaan kulit. Lain halnya dengan air sabun. Sabun mengandung sejenis lemak yang disebut sebagai amphiphiles.

Virus korona baru telah terbukti mematikan, tetapi juga bisa dikalahkan dengan sesuatu yang sederhana

seperti busa sabun. Dalam animasi ini, **Health Matters** menjelaskan bagaimana mencuci tangan dengan sabun dapat membunuh virus corona dan mengapa itu merupakan pertahanan terbaik melawan penyebaran COVID-19. Sabun dapat mengganggu lapisan lemak dalam kulit virus dan menghilangkan virus dari permukaan setelah dibilas dengan air.

Produk antiseptik yang hampir semuanya berbasis alkohol mengandung larutan etanol tinggi, antara 60%-80%. Kandungan tersebut membunuh virus dengan cara yang sama dengan sabun. Akan tetapi, sabun lebih baik untuk digunakan membunuh virus, karena cara kerjanya yang lebih efektif.

## 9. Lama

Lama waktu yang diperlukan agar bersih dari sebagian besar virus maka mencuci tangan setidaknya selama 20-30 detik. Cara mudah memperhitungkan durasinya, nyanyikan lagu 'Selamat Ulang Tahun' sebanyak dua kali.

Molekul sabun membutuhkan waktu untuk bereaksi dengan selubung virus dan memecahnya. ***Tetapi ini tidak segera terjadi, untuk itu diperlukan waktu untuk menghasilkan busa yang bagus dan menutupi semua bagian tangan Anda. Itu membutuhkan waktu minimal 20 detik.***

### ***Kondisi Tangan setelah cuci tangan.***

Kondisi tangan yang basah menyebar 1000 kali lebih banyak daripada tangan yang kering. Karena itulah, sangat penting buat kamu untuk mengeringkan tangan dengan tisu sekali pakai setelah mencuci tangan.

Dengan melakukan cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar, maka minimal dapat menurunkan risiko penularan terhadap Covid-19 sekitar 35%. Dan

semakin sempurna lagi jika diikuti dengan penggunaan masker dan jaga jarak minimal 1,5 meter.

**Telah dipublikasikan:**

1. <https://www.antaranews.com/berita/1749833/pakar-dorong-adanya-tps-mobile-di-pilkada>
2. <https://www.malangtimes.com/baca/58154/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
3. <https://rm.id/baca-berita/pilkada/49828/penilaian-direktur-eksekutif-ipr-nyoblos-di-tps-mobile-politik-uang-dikhawatirkan-masih-menggurita>
4. <https://indonesiaonline.co.id/politik/76398/pakar-usul-ada-tps-mobile-jika-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19-dk-lnr/>
5. <https://investor.id/national/tps-keliling-untuk-pilkada-dinilai-sulit-diterapkan>
6. <https://tekno.tempo.co/read/1390517/pandemi-covid-19-pakar-sarankan-adanya-tps-mobile-di-pilkada>
7. <https://today.line.me/id/v2/article/%20Pandemi%20Covid19%20Pakar%20Sarankan%20Adanya%20TPS%20Mobile%20di%20Pilkada%20-D7q9B8>
8. <https://intodaymedia.com/pakar-dorong-adanya-tps-mobile-di-pilkada>
9. <https://www.redaksi24.id/pakar-perlu-disediakan-tps-mobile-lansia-di-pilkada-masa-pandemi/>
10. <https://megapolitan.antaranews.com/nasional/berita/1749833/pakar-dorong-adanya-tps->

- mobile-di-pilkada?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews
11. <https://www.msn.com/id-id/berita/teknologidansains/pandemi-covid-19-pakar-sarankan-adanya-tps-mobile-di-pilkada/ar-BB19slAZ>
  12. [https://jambi.antaranews.com/nasional/berita/1749833/pakar-dorong-adanya-tps-mobile-di-pilkada?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://jambi.antaranews.com/nasional/berita/1749833/pakar-dorong-adanya-tps-mobile-di-pilkada?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
  13. <https://www.teras.id/iptek/pat-2/266523/pandemi-covid-19-pakar-sarankan-adanya-tps-mobile-di-pilkada>
  14. <https://ijn.co.id/pakar-dorong-adanya-tps-mobile-di-pilkada/>
  15. <https://nkriku.com/pandemi-covid-19-pakar-sarankan-adanya-tps-mobile-di-pilkada/>
  16. <https://seatribune.com/politik/pakar-dorong-adanya-tps-mobile-di-pilkada/>
  17. <https://awannews.com/pakar-dorong-adanya-tps-mobile-di-pilkada/>
  18. <https://surabaya.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
  19. <https://pacitan.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
  20. <https://bondowoso.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>

21. <https://nganjuk.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
22. <https://tuban.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
23. <https://jember.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
24. <https://mojokerto.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
25. <https://situbondo.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
26. <https://sampang.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
27. <https://lumajang.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
28. <https://probolinggo.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
29. <https://gresik.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>

- antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19
30. <https://batu.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
  31. <https://bangkalan.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
  32. <https://kediri.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
  33. <https://pasuruan.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
  34. <https://jombang.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
  35. <https://yogyakarta.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
  36. <https://lamongan.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
  37. <https://ponorogo.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>



38. <https://bojonegoro.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
39. <https://banyuwangi.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
40. <https://ngawi.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
41. [https://sumenep.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19?utm\\_source=dlvr.it&utm\\_medium=facebook](https://sumenep.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19?utm_source=dlvr.it&utm_medium=facebook)
42. <https://jawatengah.jatimtimes.com/baca/224754/20200927/105100/pakar-sarankan-tps-mobile-antisipasi-pilkada-2020-tetap-digelar-di-tengah-pandemi-covid-19>
43. <https://radio.sumutkota.com/news/read/1390517/pandemi-covid-19-pakar-sarankan-adanya-tps-mobile-di-pilkada.html>
44. <https://monitorday.com/pakar-ini-dorong-adanya-tps-mobile-di-pilkada>

## Perhatikan “JARFIS” Saat Gowes Bersama di Tengah Pandemi

Gowes Bersama saat pandemi sekarang menjadi suatu aktivitas yang marak terjadi di tengah masyarakat kita sebagai suatu upaya untuk menjaga kesehatan melawan Covid-19. Apalagi saat Komisi Pemilihan Umum (KPU) secara resmi telah menjadwalkan kampanye Pilkada yang telah dijadwalkan 26 September–5 Desember 2020. Tahapan ini juga harus menjadi perhatian kita bersama karena biasanya pada tahapan ini kecenderungan untuk mengumpulkan orang melalui berbagai kegiatan seperti olahraga bersepeda (Gowes) bersama akan marak kita saksikan. Perhatian diperlukan agar klaster Gowes seperti diberitakan tanggal 24 Juli 2020 pada tenaga kesehatan RS di Blitar sebanyak 30 orang terpapar Covid-19 terdiri 5 orang dokter, 14 perawat dan 11 tenaga administrasi, dapat dihindari.

Gowes bersama rentan terhadap paparan Covid-19. Konsep “JARFIS” merupakan faktor-faktor yang harus kita perhatikan bagi penyelenggara maupun peserta sebelum memutuskan untuk berpartisipasi, yaitu:

1. Jumlah:

Gowes Bersama, biasanya diikuti banyak orang sehingga cenderung berkerumun/berkelompok. Ini

menyebabkan untuk stabilisasi jaga jarak 1,5 meter atau lebih susah dilakukan terutama lokasi saat start dan finish.

2. Aktivitas:

Gowes Bersama biasanya diselingi dengan ngobrol dan makan minum Bersama. Pada saat ngobrol dan makan minum biasanya lepas masker, sehingga perlindungan terhadap paparan virus menjadi tidak ada.

3. Gowes terkadang tanpa masker dan cuci tangan sebelumnya, karena dianggap sebagai salah satu aktivitas olahraga yang bertujuan untuk menjaga Kesehatan.

4. Rute

Rute perjalanan yang dilalui, semakin ramai rute yang dilalui semakin besar risiko transmisi Covid-19.

5. Formasi

Gowes Bersama biasanya dengan formasi beriringan dalam satu baris. Hal ini menyebabkan jika ada droplet dari pesepeda depan bisa mengenai langsung ke wajah pesepeda di belakangnya.

6. Intensitas

Olahraga dengan intensitas tingkat moderat memang membantu membentuk sistem imun di dalam tubuh. Namun olahraga dengan intensitas berat justru berpotensi meningkatkan risiko cedera, gangguan penyakit, dan infeksi karena imunitas tubuh jadi melemah.

7. Sasaran peserta

Kelompok rentan (anak-anak, lansia dan orang yang memiliki komorbid) semakin menambah risiko penularan jika ikut sebagai peserta Gowes Bersama.

Oleh karena itu, agar Gowes Bersama aman untuk dilaksanakan, maka harus memperhatikan langkah-langkah preventif berikut ini:

1. Jumlah:

Sebaiknya dibuat dalam bentuk *small group* yaitu antara 5 orang tiap kelompok kecil., maksimal hanya boleh 6 kelompok kecil. Jika peserta banyak harus disebar dalam titik START dan Finish yang berbeda.

2. Aktivitas:

Tidak makan minum Bersama sehingga masker tetap terpasang. Di samping itu masker yang digunakan masker bedah agar mudah bernafas namun tetap tinggi tingkat proteksinya serta memiliki masker cadangan. Tidak lupa sebelumnya tetap cuci tangan dan membawa peralatan masing-masing.

3. Rute

Rute perjalanan yang dilalui, sebaiknya rute yang sepi dari mobilitas orang. dan tidak berada dalam zona daerah risiko merah dari paparan Covid-19.

4. Formasi

Sebaiknya formasi zig zag agar droplet dari depan tidak mengenai pesepeda di belakangnya Jaga jarak depan-belakang antar pesepeda minimal 4 meter. Semakin tinggi kecepatan bersepeda, jarak harus semakin jauh (lebih dari 20 meter).

5. Intensitas

Seyogyanya intensitas olahraganya hanya tingkat moderat. Untuk itu perlu diatur jarak dan lama Gowes. Lama gowes maksimal 60 menit tersebut rinciannya 30 menit pergi dan 30 menit pulang dengan kecepatan dan medan yang ringan. kecepatan mengayuh maksimal (50 rpm) dengan beban yang disesuaikan dengan intensitas sedang yaitu 60-80 persen dengan denyut nadi maksimum (220-usia).

6. Sasaran peserta

Tidak melibatkan peserta dari kelompok yang rentan dan sakit. Oleh karena itu perlu dilakukan seleksi dengan menanyakan riwayat penyakit yang diderita dan

pemeriksaan suhu tubuh untuk memastikan bahwa peserta tersebut sedang tidak sakit.

**Telah dipublikasikan:**

1. <https://kalsel.antaranews.com/berita/186450/ini-kata-pakar-soal-gowes-saat-pandemi>
2. <https://banjarmasin.tribunnews.com/2020/09/25/gowes-aman-di-masa-pandemi-begini-tips-tim-pakar-percepatan-penanganan-covid-19-ilm?page=2>
3. <https://lifestyle.bisnis.com/read/20200721/220/1268836/jangan-asal-gowes-ya-tetap-selalu-perhatikan-protokol-kesehatan>
4. <https://voi.id/berita/9109/read>
5. <https://www.validnews.id/Masyarakat-Diminta-Waspada-Saat-Gowes-Bersama-pgy>
6. <https://nusadaily.com/health/pakar-soroti-booming-bersepeda-yang-rawan-transmisi-covid-19.html>
7. <https://bolaskor.com/post/read/bersepeda-aman-bersama-komunitas-saat-pandemi>
8. <https://tekno.tempo.co/read/1367410/pakar-sebut-bersepeda-bersama-rawan-penyebaran-covid-19>
9. <https://today.line.me/id/v2/article/k82Ky2>
10. <https://today.line.me/id/v2/article/GqRzZ5>
11. <https://today.line.me/id/v2/article/X80LOZ>
12. <https://voi.id/teknologi/9109/pakar-waspada-i-booming-i-bersepeda-yang-rawan-transmisi-covid-19>
13. <https://indonesiainside.id/news/nusantara/2020/07/21/hati-hati-gowes-rawan-transmisi-covid-19>

14. <https://lifestyle.harianjogja.com/read/2020/07/21/508/1044963/waspadalah-bersepeda-bersama-bisa-jadi-sumber-penularan-covid-19>
15. <https://kalteng.antaranews.com/berita/412510/pakar-soroti--booming-bersepeda-yang-rawan-transmisi-covid-19>
16. [https://ivoox.id/gowes-booming-saat-covid-19-ini-penjelasan-pakar?tag\\_from=rawan-transmisi-covid-19](https://ivoox.id/gowes-booming-saat-covid-19-ini-penjelasan-pakar?tag_from=rawan-transmisi-covid-19)
17. <https://www.pindainews.com/berita/28498/pakar-soroti-booming-bersepeda-rawan-transmisi-covid-19>
18. <https://www.jalajahnusae.com/lifestyle/21/07/2020/gowes-bersama-benarkah-rawan-penularan-covid-19/>
19. <https://bipol.co/booming-bersepeda-rawan-transmisi-covid-19.html>
20. <https://islamic-center.or.id/pakar-soroti-booming-bersepeda-yang-rawan-transmisi-covid-19/>
21. <https://jambi.antaranews.com/berita/401062/bila-kesempingan-protokol-kesehatan-gowes-bareng-rawan-jadi-transmisi-covid-19>
22. <https://megapolitan.antaranews.com/nasional/berita/1622854/pakar-soroti-booming-bersepeda-yang-rawan-transmisi-covid-19>
23. <https://sulteng.antaranews.com/berita/139498/pakar-soroti-booming-olahraga-bersepeda-yang-rawan-transmisi-covid-19>
24. <https://www.pelitarawang.com/2020/07/waspada-booming-bersepeda-yang-rawan.html>
25. <https://kurio.id/app/articles/25041399>
26. <https://terbaiknews.net/location/kalimantan-selatan/pakar-soroti-booming-bersepeda-rawan-transmisi-covid-19-4395204.html>

27. [https://m.caping.co.id/news/detailop/7431761?utm\\_content=1036127558&utm\\_campaign=f7f0e1796cec814478480b770ecd6e1e](https://m.caping.co.id/news/detailop/7431761?utm_content=1036127558&utm_campaign=f7f0e1796cec814478480b770ecd6e1e)
28. <https://www.elshinta.com/news/211310/2020/07/21/pakar-soroti-booming-bersepeda-yang-rawan-transmisi-covid19>
29. <https://dialeksis.com/OlahRaga/bersepeda-bersama-rawan-transmisi-covid-19/index.php>
30. <https://dialeksis.com/olahraga/bersepeda-bersama-rawan-transmisi-covid-19/>
31. <https://www.gemapos.id/pesepeda-sering-abai-prokes/>

## Transmisi Covid-19 dalam Event Olahraga

Tepat tanggal 9 September 2020 diperingati sebagai Hari Olahraga Nasional (Haornas). Tentunya setiap peringatan selalu diikuti dengan serangkaian perayaan. Tidak terkecuali dengan Haornas tahun ini meskipun saat pandemi marak diadakan kegiatan lomba-lomba bidang olah raga.

Olahraga merupakan suatu anjuran untuk memelihara stamina agar tetap sehat, terutama saat pandemi sekarang. Namun jangan sampai olahraga yang dilakukan menjadi pemicu transmisi Covid-19. Hal ini penting karena kecepatan transmisi Covid-19 di tanah air semakin membahayakan. Jika kita perhatikan kenaikan kasus Covid-19 tiap 50.000 kasus semakin singkat, yakni 2-50 ribu memerlukan waktu 115 hari, 50 ribu -100 ribu memerlukan 32 hari, 100 ribu -150 ribu memerlukan waktu 26 hari, 150 ribu -200 ribu memerlukan waktu 17 hari.

Oleh karena itu Protokol kesehatan terkait event olahraga seperti yang telah di atur dalam Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 tentang Protokol Kesehatan bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) harus dipastikan sudah



tersosialisasi dengan baik dan benar, bukan hanya pada penyelenggaraan event namun juga kepada seluruh masyarakat sebagai peserta maupun penonton pada event tersebut.

Dengan memperhatikan bahwa tiap event olahraga ini, minimal yang terlibat panitia, peserta dan penonton, maka seyogyanya protokol kesehatan harus diketahui dan diterapkan oleh ketiga pihak tersebut. Adapun protokol kesehatan pada event olahraga ini meliputi:

### **Panitia Penyelenggara**

1. Pembatasan jumlah penonton sesuai kapasitas ruangan event, maksimal 50% dari kapasitas ruangan
2. Pengaturan jarak minimal 1 meter antar tempat duduk penonton.
3. Mewajibkan penonton menggunakan masker. Jika kondisi padat, tambahan penggunaan pelindung wajah (*face shield*)
4. Melakukan modifikasi administrasi dan teknis lainnya agar tidak terjadi kerumunan.
5. Tidak melibatkan kelompok rentan (anak-anak, lansia, dan orang yang memiliki penyakit komorbid) pada event olahraga.

### **Olahragawan**

1. Mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan hand sanitizer.
2. Gunakan siku untuk membuka pintu dan menekan tombol lift.
3. Upayakan tidak sering menyentuh fasilitas/peralatan yang dipakai bersama di area tempat pelatihan.
4. Tetap menjaga jarak minimal 1 meter.
5. Tidak melakukan kontak seperti jabat tangan atau memeluk (*victory celebration*).

6. Masker selalu digunakan di lingkungan venue dan dilepas saat melakukan pertandingan dan digunakan kembali setelah selesai bertanding.
7. Cuci tangan, mandi, dan berganti pakaian sebelum dan setelah selesai melakukan pertandingan.
8. Tidak berbagi peralatan pribadi seperti tempat makan/minum, handuk, dan lain lain.

### **Penonton**

1. Memastikan kondisi tubuh sehat, tidak terdapat gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas.
2. Wajib menggunakan masker pada area pertandingan. Jika kondisi padat, tambahan penggunaan pelindung wajah (*face shield*).
3. Tidak melakukan kontak seperti jabat tangan atau memeluk (*victory celebration*).
4. Membawa perlengkapan pribadi.
5. Tetap menjaga jarak minimal 1 meter
6. Melakukan pengukuran suhu tubuh di pintu masuk kepada semua orang. Jika ditemukan suhu tubuh  $> 37,3$  °C dan/atau terdapat gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak napas maka tidak diperkenankan masuk ke ruangan pertandingan.

Dengan menerapkan protokol kesehatan tersebut, diharapkan transmisi Covid-19 tidak semakin meluas di kalangan masyarakat. Kewaspadaan perlu ditingkatkan pada kegiatan apapun selama pandemi masih berlangsung.

**Telah dipublikasikan:**

1. <https://republika.co.id/berita/qgllcw425/olahragawan-diminta-tak-remehkan-covid19>
2. <https://banjarmasin.tribunnews.com/2020/10/27/sehat-saat-pandemi-guru-besar-fk-ulm-dalam-bforum-sebut-olahraga-moderat>
3. <https://kabar24.bisnis.com/read/20200913/15/1290941/transmisi-covid-19-kian-membahayakan-olahragawan-jangan-anggap-remeh>
4. <https://kalsel.inews.id/berita/pakar-kesehatan-ingatkan-olahragawan-tak-remehkan-penularan-covid-19>
5. <https://nasional.republika.co.id/berita/qgllcw425/olahragawan-diminta-tak-remehkan-covid-19>
6. <https://bola.republika.co.id/berita/qgllcw425/olahragawan-diminta-tak-remehkan-covid-19>
7. <https://www.krsumsel.com/pakar-kesehatan-ingatkan-olahragawan-tidak-remehkan-penularan-covid-19/>
8. <https://www.rctiplus.com/news/detail/364248/olahragawan-diminta-tak-remehkan-covid-19>
9. <https://today.line.me/id/v2/article/BVOgJ0>
10. <https://kalsel.antaraneews.com/berita/198894/pakar-kesehatan-ingatkan-olahragawan-tidak-remehkan-penularan-virus-covid-19>

## Pentingnya Pemahaman Paripurna tentang Masker Guna Mencegah Perlindungan Semu dari Transmisi Covid-19

Pemberitaan yang sedang *trend* saat ini adalah tentang Gebrak Masker (Gerakan Bersama Pakai Masker). Gerakan dan program dari TP PKK untuk membantu mensosialisasikan dan membagikan masker di seluruh Indonesia ini perlu di dukung dan diapresiasi sebagai bentuk konkret guna membantu pemerintah menangani Covid-19.

Penggunaan masker, menurut penelitian yang dilakukan Derek, dkk (2020) dan Andrew, dkk (2020) dapat memberikan perlindungan kesehatan individu terhadap transmisi covid-19 sebesar  $\pm 45\%$  untuk masker kain,  $\pm 70\%$  untuk masker bedah, sedangkan jaga jarak minimal 1 meter  $\pm 85\%$ . Khusus penggunaan masker bedah menurut rekomendasi WHO diperuntukkan untuk orang sakit, tenaga kesehatan/merawat orang sakit, dan orang tua yang berumur 60 tahun ke atas. Namun demikian bagi kita yang sehat tidak perlu khawatir hanya menggunakan masker biasa/kain, sepanjang kita juga disiplin untuk jaga jarak maka efektivitasnya semakin tinggi dalam pencegahan transmisi Covid-19.

Agar tujuan dan gebrakan bersama pakai masker ini dapat benar-benar memberikan perlindungan kepada tiap pemakai, maka stakeholder dan masyarakat harus dibekali dengan pemahaman paripurna masker yang baik. Dengan pemahaman masker yang baik diharapkan pemakaian masker tidak memberikan perlindungan semu terhadap transmisi covid-19.

Pemahaman paripurna tentang masker meliputi sejak persiapan, pemakaian maupun pelepasan masker sehingga masker dapat memberikan perlindungan optimal bagi penggunanya. Tata kelola masker tersebut dapat diuraikan sebagai berikut (WHO, 2020)

**Persiapan Masker**

**1. Jenis bahan:**

Pemilihan bahan merupakan langkah pertama yang penting karena filtrasi (hambatan) dan kemudahan bernapas berbeda-beda sesuai kainnya. Faktor kualitas filter yang sering digunakan disebut “Q”; Q merupakan fungsi efisiensi filtrasi (filtrasi) dan kemudahan bernapas, di mana semakin tinggi nilainya, semakin baik efisiensi keseluruhannya. Menurut konsensus para pakar, tiga (3) merupakan faktor Q minimum yang direkomendasikan.

Bahan	Sumber	Faktor Kualitas Filter (Q)
Polipropilena	Bahan terjalin	18,9
Katun 1	Pakaian (Kaos)	5,4
Katun 2	Pakaian (kaos)	7,4

Katun 3	Pakaian (baju hangat)	7,6
Poliester	Pakaian (selimut bayi)	6,8
Selulosa	Tisu	5,1
Selulosa	Handuk kertas	4,3
Sutra	serbet	2,8
Katun.kasa	N/A	0,47
Katun sapu tangan	N/A	0,48
Nilon	Pakaian (celana olahraga)	0,4

Tidak disarankan menggunakan bahan elastis untuk membuat masker. Pada saat dipakai, bahan masker dapat tertarik di wajah, sehingga ukuran pori meningkat dan efisiensi filtrasi menurun selama digunakan. Selain itu, kualitas bahan yang elastis dapat menurun seiring waktu dan sensitif terhadap pencucian dengan suhu tinggi.

## 2. Jumlah lapisan

Jumlah lapisan minimum untuk masker nonmedis adalah tiga lapis, tergantung kain yang digunakan. Lapisan paling dalam masker menyentuh wajah pemakai. Lapisan paling luar terpapar pada lingkungan. Kain pakaian (misalnya, campuran nilon dan 100% poliester) jika dilipat menjadi dua lapis memberikan 2-5 kali lipat efisiensi filtrasi dibandingkan lapisan tunggal kain yang sama, dan jika dilipat menjadi empat lapis, efisiensi filtrasi

meningkat 2-7 kali. Perlu dicatat bahwa bahan yang ditenun lebih ketat, dan juga semakin banyaknya jumlah lapisan, kemudahan bernapasnya juga dapat menurun. Tiga lapisan masker yang ideal sebagai berikut: 1) lapisan paling dalam yang terbuat dari bahan hidrofilik (seperti katun atau campuran katun); 2) lapisan terluar yang terbuat dari bahan hidrofobik (seperti polipropilena, poliester, atau campuran keduanya) yang dapat membatasi kontaminasi dari luar yang menembus ke dalam hidung dan mulut pemakai; 3) lapisan tengah hidrofobik yang terbuat dari bahan tanpa tenun sintesis seperti polipropilena atau lapisan katun yang dapat meningkatkan filtrasi atau menahan droplet.

### **3. Bentuk masker**

Masker dapat berbentuk pipih-terlipat . Bentuk masker dirancang agar dapat rapat di bagian hidung, pipi, dan dagu pemakainya. Saat bagian pinggir masker tidak menutup rapat pada wajah dan bergeser, misalnya saat berbicara, udara dari dalam/luar menembus melalui bagian pinggir masker dan tidak difilter melalui kain masker. Kebocoran udara yang masuk dan keluar tanpa tersaring dapat diakibatkan oleh ukuran dan bentuk masker. Penting dipastikan bahwa masker dapat tetap di tempatnya dengan nyaman tanpa perlu banyak disesuaikan dari tali elastisnya atau ikatannya.

### **4. Salutan kain**

Salutan kain dengan senyawa-senyawa seperti lilin dapat meningkatkan hambatan dan membuat masker resistan terhadap cairan; namun, salutan seperti itu dapat tanpa sengaja menutup sepenuhnya pori-pori kain dan membuat bernapas melalui masker tersebut sulit. Selain penurunan kemudahan bernapas, air yang terfilter dapat menjadi lebih mungkin keluar melalui bagian pinggir masker saat napas diembuskan. Karena itu, salutan tidak direkomendasikan.

### **Pemakaian masker**

1. Bersihkan tangan sebelum mengenakan masker
2. Satu masker hanya dapat digunakan oleh satu orang saja dan tidak boleh digunakan bergantian dengan orang lain.
3. Semua masker harus diganti jika basah atau terlihat kotor; masker yang basah tidak boleh digunakan untuk waktu yang lama.
4. Lama penggunaan maksimal 4 jam, sehingga perlu disiapkan masker kain cadangan.
5. tempatkan masker dengan hati-hati dan pastikan masker menutupi mulut dan hidung, sesuaikan dengan batang hidung, dan tali dengan erat untuk meminimalisasi jarak bukaan antara wajah dan masker
6. Hindari menyentuh masker saat mengenakan masker.

### **Pelepasan Masker**

1. Lepaskan masker tanpa menyentuh bagian depan masker melainkan lepas ikatan masker dari belakang.
2. Jangan sentuh mata atau mulut setelah melepaskan masker dan segera bersihkan tangan.
3. Masker nonmedis harus sering dicuci dan ditangani dengan hati-hati agar tidak mengontaminasi barang-barang lain. Jika lapisan kain masker terlihat lusuh, buang masker tersebut.
4. Jika menggunakan kain pakaian untuk membuat masker, suhu pencucian tertingginya harus diperiksa sesuai yang tertera di label pakaian.
5. Masker yang terbuat dari kombinasi ini dapat dicuci dengan cara diuapi atau direndam dalam air mendidih. Jika air panas tidak tersedia, cuci masker dengan sabun/detergen dalam air bersuhu ruangan, kemudian rendam masker dalam air mendidih selama satu menit ATAU rendam masker dalam larutan 0,1% klorin selama satu menit kemudian bilas masker dengan air bersuhu



ruangan untuk menghindarkan residu klorin yang beracun.

Melalui pemahaman paripurna masker yang baik diharapkan pemakaian masker tidak memberikan perlindungan semu dari transmisi Covid-19. Demikian pula program Gebrak Masker dapat mencapai tujuan dengan efektif, sehingga anggaran besar yang dikeluarkan tidak sia-sia dan terbuang secara percuma.

**Telah dipublikasikan:**

1. <https://www.antaranews.com/berita/1681334/pakar-masker-jangan-sampai-memberikan-perindungan-semu>
2. <https://indonesiainside.id/lifestyle1/page/16>
3. [https://babel.antaranews.com/nasional/berita/1681334/pakar-masker-jangan-sampai-memberikan-perindungan-semu?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR38ML\\_JT1g9mJR5if07GWBqjc0F4nhYHamAFGH-1maCkUiUMyzv82Vu22Q](https://babel.antaranews.com/nasional/berita/1681334/pakar-masker-jangan-sampai-memberikan-perindungan-semu?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR38ML_JT1g9mJR5if07GWBqjc0F4nhYHamAFGH-1maCkUiUMyzv82Vu22Q)
4. [https://today.line.me/id/v2/article/Mengapa+Masker+dari+Bahan+Kain+Elastis+tak+Direkomendasikan-QqakRG?fbclid=IwAR2V-389Ch\\_C1yksitwxr0aJlz9ONhiX\\_DE-qcRbxnh16CAyPg9PzhhgSOG](https://today.line.me/id/v2/article/Mengapa+Masker+dari+Bahan+Kain+Elastis+tak+Direkomendasikan-QqakRG?fbclid=IwAR2V-389Ch_C1yksitwxr0aJlz9ONhiX_DE-qcRbxnh16CAyPg9PzhhgSOG)
5. <https://www.harianaceh.co.id/2020/08/21/mengapa-masker-dari-bahan-kain-elastis-tak-direkomendasikan/?fbclid=IwAR0t1wiHy9FepB1CWahSV0g0wKvMJXsgggXYthLeFTZUcgVG1Z8SQ6hEPQY>
6. <https://www.harianaceh.co.id/2020/08/21/mengapa-masker-dari-bahan-kain-elastis-tak-direkomendasikan/>

7. <https://kurio.id/app/articles/27101230>
8. <https://monitorday.com/pakar-masker-jangan-sampai-memberikan-perlindungan-semu>
9. <https://kalsel.antaranews.com/berita/193530/masker-jangan-hanya-memberikan-perlindungan-semu>
10. <https://today.line.me/id/v2/article/Pakar+ULM+Ingatkan+Warga+Jangan+Salah+Pilih+Masker+untuk+Cegah+Covid+19-j8NNML>
11. <https://today.line.me/id/v2/article/Pakar+Masker+jangan+sampai+memberikan+perlindungan+semu-rLDpxQ>
12. <https://www.republika.co.id/berita/qff0r1414/mengapa-masker-dari-bahan-kain-elastis-tak-direkomendasikan>
13. <https://kalsel.inews.id/berita/pakar-ulm-ingatkan-warga-jangan-salah-pilih-masker-untuk-cegah-covid-19>
14. <https://kalsel.inews.id/berita/pakar-ulm-ingatkan-warga-jangan-salah-pilih-masker-untuk-cegah-covid-19>
15. <https://republika.co.id/berita/gaya-hidup/tips/qff0r1414/mengapa-masker-dari-bahan-kain-elastis-tak-direkomendasikan>
16. <https://jambi.antaranews.com/berita/406218/masker-jangan-sampai-memberikan-perlindungan-semu>
17. [https://kupang.antaranews.com/nasional/berita/1681334/pakar-masker-jangan-sampai-memberikan-perlindungan-semu?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://kupang.antaranews.com/nasional/berita/1681334/pakar-masker-jangan-sampai-memberikan-perlindungan-semu?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
18. <https://apahabar.com/2020/08/pakar-ingatkan-masker-jangan-sampai-memberikan-perlindungan-semu/>

19. <https://sumsel.antaranews.com/berita/492038/pakar-sebut-masker-jangan-sampai-memberikan-perlindungan-semu>
20. <https://indonesiainside.id/lifestyle1/2020/08/21/pakai-masker-dengan-benar-jangan-hanya-jadi-perlindungan-semu>

## Bebaskan Keluarga dari Covid-19 dengan Penerapan “9S”

Data tentang munculnya kluster keluarga telah diberitakan pada tanggal 8 Agustus 2020 yang terjadi di Bekasi sebanyak 437 orang terkonfirmasi positif dari 155 kluster keluarga, disusul berita tanggal 30 Agustus 2020 terjadi di Bogor sebanyak 189 orang terkonfirmasi dari 48 kluster keluarga, selanjutnya pada bulan September diberitakan lagi di Yogyakarta sebanyak 13 orang terkonfirmasi dari 9 kluster keluarga, Malang sebanyak 35 orang terkonfirmasi dari 10 kluster keluarga dan Semarang 10 orang terkonfirmasi dari 8 kluster keluarga.

Ancaman Covid-19 kluster keluarga terutama terjadi akibat penularan sekunder. Penularan sekunder didefinisikan sebagai beberapa atau semua anggota keluarga terinfeksi dalam waktu 2 minggu setelah timbulnya gejala kasus primer. Penelitian di China melaporkan dari 124 keluarga, penularan sekunder terjadi pada 41 keluarga selama 2 minggu masa inkubasi, mengakibatkan 77 kasus sekunder dengan tingkat serangan sekunder dalam keluarga adalah 23%. Tingkat serangan orang dewasa lebih tinggi daripada anak-anak di bawah usia 18 tahun (69,6% vs 36,1%, masing-masing).

Ancaman kluster keluarga perlu menjadi perhatian bagi kita masyarakat Indonesia, karena beberapa hal, yaitu antara lain:

1. Sebagian besar pasien Covid-19 tinggal dengan keluarga atau rekan yang sering keluar rumah dan tinggal pada pemukiman padat dengan multi generasi (kakek, nenek, ibu, bapak, anak atau bayi)
2. Kultur budaya bangsa kita mengutamakan silaturahmi, sehingga transmisi antar satu keluarga dan keluarga lain menjadi semakin masif.
3. Kondisi ini diperparah karena adanya stigma negatif berupa ketakutan dikucilkan dimasyarakat jika terkonfirmasi positif Covid-19, sehingga banyak yang tidak bersedia melakukan testing meskipun sudah memiliki gejala ringan.
4. Salah satu logika peningkatan jumlah penularan covid di kluster keluarga adalah tidak adanya pembatasan mobilitas penduduk. Selain itu masyarakat juga memiliki mobilitas yang tinggi baik di dalam maupun di luar daerah
5. Anak bermain bersama di lingkungan perumahan tanpa pengawasan dan kurang memperhatikan tata tertib kesehatan.
6. Pergi berlibur atau bepergian dalam keramaian dapat secara tidak sadar menularkan virus saat kembali ke rumah

Setiap keluarga memiliki faktor risiko penularan Covid-19 yang berbeda karena kondisi kesehatan, luas rumah, jumlah yang tinggal dan yang keluar rumah berbeda. Meskipun demikian agar kita tidak membawa transmisi virus ke rumah dan keluarga, ada “9 Selalu” hal yang harus dilakukan, yaitu sebagai berikut:

1. Selalu selektif dalam beraktivitas di luar rumah, hanya untuk hal-hal penting dan mendesak saja.

2. Selalu memperhatikan ventilasi dan sirkulasi udara dalam rumah dengan rutin membuka jendela pada pagi hari, apalagi untuk anggota keluarga yang rentan, diupayakan berada dalam ruangan sirkulasi udara yang baik
3. Selalu menghindari jabat tangan, pelukan dan ciuman yang tidak perlu terutama untuk anggota keluarga yang rentan seperti anak-anak dan orang tua.
4. Selalu selektif menerima kunjungan orang lain ke rumah dan sebaiknya silaturahmi diutamakan melalui online.
5. Selalu memenuhi nutrisi yang seimbang dan istirahat yang cukup, sehingga imunitas seluruh anggota keluarga menjadi kuat terhadap serangan Covid-19.
6. Selalu teratur melakukan aktivitas fisik dan olah raga di rumah, minimal 30 menit dalam sehari.
7. Selalu rutin melakukan penyemprotan desinfektan berbasis klorin atau etanol untuk pembersihan rumah, terutama untuk barang atau bagian yang sering disentuh, seperti gagang pintu,
8. Selalu dengan cepat memeriksakan kesehatan anggota keluarga ke tenaga kesehatan jika muncul sakit, sehingga dapat dengan cepat di deteksi keberadaan virus tersebut.
9. Selalu menerapkan protokol kesehatan berupa:
  - a. Rutin mencuci tangan dengan sabun terutama setelah membuang ingus, setelah batuk atau setelah bersin, setelah berkunjung dari tempat umum, seperti kendaraan umum, pasar atau tempat ibadah, setelah menyentuh barang di luar rumah termasuk uang, sebelum, saat dan sesudah merawat orang sakit, sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan toilet, setelah membuang sampah, setelah mengganti popok
  - b. Jaga jarak dengan anggota keluarga lainnya yang rentan (anak-anak dan orang tua) bagi anggota keluarga yang sering keluar rumah dan sering

berinteraksi pada kerumunan orang banyak, maupun sedang sakit.

- c. Penggunaan masker di rumah untuk merawat orang yang sakit atau yang sedang sakit meskipun dengan gejala ringan. Berkaitan dengan hal ini meskipun terdapat penelitian yang dilaporkan Peng Yang, PhD dari Pusat pencegahan dan pengendalian Beijing tentang penggunaan masker di rumah tangga dapat menurunkan transmisi 79% . Namun Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kesehatan Masyarakat Inggris belum mendukung penggunaan masker tersebut dalam rumah, dengan alasan bahwa hanya ada sedikit bukti kuat untuk mendukung rekomendasi ini.

**Telah dipublikasikan:**

1. [https://www.antaranews.com/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?fbclid=IwAR0EmRVImFs11CikTwYCYuy4wSrYc hFlFKPi9NNsgigEOIVe3jJ3C4P\\_cVRg](https://www.antaranews.com/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?fbclid=IwAR0EmRVImFs11CikTwYCYuy4wSrYc hFlFKPi9NNsgigEOIVe3jJ3C4P_cVRg)
2. [https://ijn.co.id/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga/?fbclid=IwAR1TKEO9jdv6UNLJWdE6lDplPHY Ubd\\_6qI4N9k1t9y4f89dXyEhrACijS6s](https://ijn.co.id/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga/?fbclid=IwAR1TKEO9jdv6UNLJWdE6lDplPHY Ubd_6qI4N9k1t9y4f89dXyEhrACijS6s)
3. <https://www.suaramerdeka.com/gayahidup/kesehatan/242463-sembilan-saran-bijak-tak-abai-protokol-kesehatan-di-dalam-rumah?fbclid=IwAR38YFPbn9lJEQ03De7mOXyc2IX1-gsl1iRiJmA2fcfrJaGqd3z2PW-D-In0>
4. [https://lifestyle.bisnis.com/read/20201003/106/1300231/ini-pentingnya-penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah?fbclid=IwAR0Ak-W6lIEVdcfyG9zt-2EmxcNdRh3voEajf2i\\_EfkLpbJvIkCXsHRLTv0](https://lifestyle.bisnis.com/read/20201003/106/1300231/ini-pentingnya-penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah?fbclid=IwAR0Ak-W6lIEVdcfyG9zt-2EmxcNdRh3voEajf2i_EfkLpbJvIkCXsHRLTv0)

5. [https://halloindo.com/antara-news/2020/10/03/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?fbclid=IwAR0adFPZCA4VEfxg4aUfA2XL11jYBrwm417MgYMEefL7ipS5a\\_HDIItHODto](https://halloindo.com/antara-news/2020/10/03/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?fbclid=IwAR0adFPZCA4VEfxg4aUfA2XL11jYBrwm417MgYMEefL7ipS5a_HDIItHODto)
6. [https://jateng.antaranews.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR1A2CdxTPDi-XbaUUx8wpqHEeAzlo90KcmUys4KN5GZm2DQLtvP9zAITUA](https://jateng.antaranews.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR1A2CdxTPDi-XbaUUx8wpqHEeAzlo90KcmUys4KN5GZm2DQLtvP9zAITUA)
7. [https://kaltara.antaranews.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR3KNFJvx9QKkiX-o8IBd5xMMT20jasFucPm9RKQCowhjue1G9-ZVfg3yVA](https://kaltara.antaranews.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR3KNFJvx9QKkiX-o8IBd5xMMT20jasFucPm9RKQCowhjue1G9-ZVfg3yVA)
8. [https://kepri.antaranews.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR2drfBAomoKGXfnl5HvqE7qfpVqi\\_D-lOi1M0aEWOxCEUqHHRqmV7r28ho](https://kepri.antaranews.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR2drfBAomoKGXfnl5HvqE7qfpVqi_D-lOi1M0aEWOxCEUqHHRqmV7r28ho)
9. <https://elshinta.com/news/216283/2020/10/03/protokol-kesehatan-harus-juga-diterapkan-di-rumah-cegah-klaster-keluarga?fbclid=IwAR3kRCPg6a-tpnMftXanIdF4zJpf2dOShNmorz1BEGciNe8008Z68AqyhiU>
10. <https://papua.antaranews.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster->



keluarga?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR16MHnrGGfTypB4cy29Ecy1SIQDr\_1XnS9wPMPNuAlOmh3Hjd4qEMCWBY

11. [https://sumbar.antarane.ws.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR1TKEO9jdv6UNLJWdE6lDplPHYUbd\\_6qI4N9k1t9y4f89dXyEhrACijS6s](https://sumbar.antarane.ws.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR1TKEO9jdv6UNLJWdE6lDplPHYUbd_6qI4N9k1t9y4f89dXyEhrACijS6s)
12. [https://kalteng.antarane.ws.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR2tDhV4ld7812wqm6rv7Eg9LUgqEQrD2zDYdE-sGMFgS3OiUW\\_2yO5eImM](https://kalteng.antarane.ws.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR2tDhV4ld7812wqm6rv7Eg9LUgqEQrD2zDYdE-sGMFgS3OiUW_2yO5eImM)
13. [https://kalsel.antarane.ws.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR2i1RKx7fHEoyy2pLXG5L8yAzmGGfgAO4LBeMlxWlJigzA9vjUvIc0J7mQ](https://kalsel.antarane.ws.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR2i1RKx7fHEoyy2pLXG5L8yAzmGGfgAO4LBeMlxWlJigzA9vjUvIc0J7mQ)
14. [https://sultra.antarane.ws.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR0bvN1WTxm51uEjYA6efwxolANjDPDIWwzDE6V746MpSiWZ1jI3jzSqOaQ](https://sultra.antarane.ws.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster-keluarga?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews&fbclid=IwAR0bvN1WTxm51uEjYA6efwxolANjDPDIWwzDE6V746MpSiWZ1jI3jzSqOaQ)
15. <https://lampung.antarane.ws.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster->

keluarga?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR2VRpPQE5tvLhEeN8jvzXdkd11-MWh5A661oCr8ntSNOU84G1\_TOGO0i-M

16. <https://banten.antaranews.com/nasional/berita/1762481/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster->

keluarga?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews&fbclid=IwAR1C7zwZ\_rkgELPB0gCswcD2OWoXD-od984DOiXK5s2H\_-tCnGC6-Dnz9rI

17. <https://www.mejaredaksi.com/2020/10/03/penerapan-protokol-kesehatan-di-rumah-cegah-munculnya-klaster->

keluarga/?fbclid=IwAR08BAAtKswhBtQ2LCBY3vFHxomUc\_HYB1NWLNK4MOqonhCZkZG2Zgp9J5Lg

18. <https://gaya.tempo.co/read/1392650/cegah-klaster-keluarga-pakar-ingatkan-penerapan-protokol-kesehatan-di->

rumah?fbclid=IwAR3DkUEYOTBDpzzU2N2IsfQcSQwHh6SDLm0AUlpVcrrCQgpQGL0ruela0s

## Potensi Transmisi Covid-19 di Ruang Rapat dan Pencegahannya

Berita kematian Walikota Banjarbaru pada tanggal 10 Agustus 2020 menyentak kita semua, terutama untuk masyarakat wilayah Kalimantan Selatan. Karena beliau merupakan kepala daerah pertama di Kalimantan Selatan yang meninggal karena Covid-19, meskipun di Indonesia sebelumnya sudah dua kepala daerah yang meninggal karena terpapar Covid-19 yaitu Bupati Morowali Utara, dan Wali Kota Tanjungpinang. Sebelumnya juga telah meninggal dunia Sekretaris Bappeda Kalimantan Selatan dan selang beberapa waktu kemudian disusul dengan kematian Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Banjar. Kejadian yang dialami sebagian besar para pejabat yang terpapar Covid-19 ditengarai akibat seringnya melakukan rapat di lingkungan instansinya masing-masing.

### **Sumber Potensi Transmisi di Ruang Rapat**

Kegiatan dalam bentuk rapat tatap muka memiliki potensi sebagai sumber transmisi Covid-19. Hal ini dapat dijelaskan dengan konsep Jumlah, Tempat, Jenis & Lama (JTJL). Konsep ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Jumlah yang hadir dalam ruang rapat

Semakin banyak orang, semakin tinggi pula risiko penularan virus yang dapat terjadi. Pembatasan sosial distancing dalam suatu tempat sebanyak 50% dapat menurunkan transmisi dalam 5 hari kemudian sebesar 50% , yaitu dari 2,5 orang menjadi 1,25 orang (Signer, 2020). Dengan pembatasan jumlah orang, memungkinkan untuk menerapkan protokol kesehatan jaga jarak minimal 1 meter. Menurut penelitian yang dilakukan Derek, dkk (2020) dan Andrew, dkk (2020) penerapan protokol kesehatan dalam bentuk jaga jarak minimal 1 meter dapat menurunkan transmisi Covid-19 sebesar + 85%. Menjaga jarak 1-2 meter membuat kita terhindar dari droplets besar, namun terkadang droplets dapat terbentuk dalam bentuk ukuran kecil yang dapat terbang terbawa angin dan mengapung di udara sampai dengan 20 menit (parshina-Kottas et al, 2020)

2. Tempat ruangan rapat

Risiko penularan virus akan menjadi semakin tinggi di dalam ruangan tertutup di mana ventilasi tidak baik. Virus juga menyukai suhu udara yang lebih sejuk dari AC. Penelitian di Jepang yang melacak kontak 110 orang dengan Covid-19 menemukan bahwa infeksi itu ditularkan hanya oleh 12,5 persen dari mereka yang hanya berinteraksi dengan orang lain di luar ruangan. Tetapi dari mereka yang hanya bertemu di dalam ruangan, hampir 75 persen menginfeksi orang lain (Peel dan Murdoch, 2020). Demikian pula penelitian di sebuah restoran di China dengan ventilasi tertutup 10 orang tertular Covid-19 tanpa berinteraksi langsung. Transmisi virus terjadi melalui aliran udara AC (Lu et al., 2020)

3. Jenis aktivitas utama rapat

Aktivitas utama yang dilakukan pada saat rapat adalah berbicara. Bicara biasanya agak keras jika dengan atau tanpa mikrofon. Dilansir dari laman World of Buzz,

sebuah studi yang dipublikasikan The Proceedings of the National Academy of Sciences pada 13 Mei mengungkapkan, tindakan sederhana seperti berbicara bisa menyebabkan ribuan droplets menyebar ke udara dan tertahan di sana selama 8-14 menit dengan jumlah 2.600 droplets kecil tercipta setiap detik ketika relawan berbicara dalam suara normal. Namun, eksperimen menunjukkan bahwa berbicara dengan suara lebih keras bisa menciptakan droplets yang lebih besar dengan jumlah yang lebih banyak.

#### 4. Lama kegiatan rapat

Kegiatan rapat pada umumnya dilaksanakan dalam waktu yang lama, apalagi jika membahas hal yang penting. Durasi waktu yang dihabiskan bersama orang lain juga turut berpengaruh pada risiko penularan. Faktor ini sama pentingnya dengan kondisi kesehatan yang berbeda pada berbagai orang yang ikut dalam rapat. Semakin lama berinteraksi dengan seseorang semakin tinggi risiko tertular, karena keberhasilan infeksi merupakan perkalian paparan virus dan durasi waktu. Jumlah virus yang dilepaskan saat berbicara 5 menit sama dengan 1 kali bersin/batuk ((parshina-Kottas et al, 2020).

### **Pencegahan Transmisi COVID-19**

Probabilitas penularan virus semakin meningkat apabila seluruh faktor ini saling tumpang tindih dan terjadi bersamaan. Oleh karena itu penerapan protokol kesehatan harus ketat dilaksanakan. Namun, selain itu juga harus dilakukan langkah kewaspadaan terhadap sumber penularan dalam ruang rapat, melalui:

#### 1. Pembatasan jumlah pembicara dan Peserta rapat

Perlu dilakukan pembatasan jumlah pembicara dan jumlah peserta yang ada di dalam ruangan, misalnya dibagi 50% orang di dalam satu ruangan dan 50% lainnya di ruangan lainnya atau di rumah. Dengan menggunakan

aplikasi webcam untuk melaksanakan rapat secara online. Dengan kapasitas hanya 50%, maka dapat diatur jarak tempat duduk antar peserta rapat minimal 1-2 meter.

2. Pemilihan ruangan rapat yang bersirkulasi udara baik  
Perlu dipilih ruangan tempat pelaksanaan rapat yang mempunyai ventilasi yang terbuka sehingga sirkulasi udara di dalam ruangan akan tetap berjalan dan udara di dalam ruangan tetap terjaga. Rapat dapat dilaksanakan di pagi hari sehingga ruangan tidak perlu menggunakan AC, dengan membuka jendela dan biarkan udara pagi masuk ke dalam ruangan. Atau sebagai alternatif rapat dapat dilakukan di ruangan terbuka di lobby atau halaman kantor.
3. Penggunaan masker terus-menerus selama rapat berlangsung  
Diusahakan penggunaan masker yang memenuhi standar harus benar dan terus menerus. Penggunaan masker ini sebaiknya tetap dipertahankan meskipun saat berbicara dengan atau tanpa menggunakan mikrofon.
4. Pembatasan waktu penyelenggaraan rapat  
Pelaksanaan rapat diusahakan sesingkat mungkin dan sebaiknya berbicara tidak bertele-tele dan langsung ke inti masalah. Waktu maksimal rapat setidaknya hanya 15-20 menit. Jika perlu pembahasan lama sebaiknya dilakukan sebelumnya melalui online.
5. Hindari sajian makan/minum selama rapat.  
Memang agak kurang lengkap sebuah rapat tanpa sajian makanan dan minuman namun ini bisa membuat orang yang ada di dalam ruangan membuka maskernya dan bisa saja menyebarkan virus yang ada. Oleh karena itu sebaiknya sajian makanan atau minum dikemas untuk bisa dibawa pulang.

Akan tetapi jika hal-hal ini belum bisa dilaksanakan secara menyeluruh pada saat menyelenggarakan rapat

khususnya di area perkantoran, maka sebaiknya seluruh agenda pembahasan dapat dilakukan melalui rapat online.

**Telah dipublikasikan oleh:**

1. <https://republika.co.id/berita/qf4cvf349/pakar-ruang-rapat-potensi-sumber-transmisi-covid19>
2. <https://banjarmasin.tribunnews.com/2020/08/17/rapat-tatap-muka-rawan-transmisikan-covid-19-ini-pendapat-tim-pakar-ilm>
3. <https://nasional.republika.co.id/berita/qf4cvf349/pakar-ruang-rapat-potensi-sumber-transmisi-covid-19>
4. <https://internasional.republika.co.id/berita/qf4cvf349/pakar-ruang-rapat-potensi-sumber-transmisi-covid-19>
5. <https://bola.republika.co.id/berita/qf4cvf349/pakar-ruang-rapat-potensi-sumber-transmisi-covid-19>
6. <https://kalsel.antaranews.com/berita/192770/ruang-rapat-potensi-sumber-transmisi-covid-19>
7. <https://bengkulu.antaranews.com/berita/119886/ruang-rapat-potensi-sumber-transmisi-covid-19>
8. <https://gayahidup.republika.co.id/berita/qf4cvf349/pakar-ruang-rapat-potensi-sumber-transmisi-covid-19>
9. <https://kurio.id/app/articles/26951048>

## **Pentingnya Penerapan Protokol Kesehatan dalam Rangka Menurunkan Transmisi Covid-19**

Pada saat sekarang ini, istilah protokol kesehatan sangatlah sering kita Baca dan dengar di hampir semua media informasi. Namun Dari survei yang dilakukan BPS beberapa saat yang lalu kepada 87.379 responden, diketahui bahwa Generasi Z yang berusia di kisaran 10 hingga 22 tahun dinilai paling sulit mengikuti protokol kesehatan pencegahan Covid-19 dengan benar. Di samping itu beberapa bulan ke depan kita akan disibukkan dengan PILKADA yang tentunya semakin menambah kekawatiran kita terhadap tingkat transmisi Covid-19 di Banua.

Oleh karena itu pemahaman tentang protokol kesehatan secara benar harus dikomunikasikan kepada masyarakat secara masif, lengkap dan benar. Ketika kita gagal mengkomunikasikan, maka orang akan berasumsi dengan pemahaman mereka masing-masing, dan ini dikawatirkan akan semakin menimbulkan perilaku acuh tak acuh terhadap penerapan protokol kesehatan.

Secara definisi protokol kesehatan adalah panduan atau tata cara kegiatan yang dilakukan dalam rangka menjamin



individu dan masyarakat tetap sehat terlindung dari penyakit tertentu. Tujuan penerapan protokol kesehatan adalah untuk meningkatkan upaya pencegahan dan pengendalian COVID-19 bagi masyarakat di tempat dan fasilitas umum dalam rangka mencegah terjadinya episenter/kluster baru selama masa pandemi. Prinsip utama protokol kesehatan adalah perlindungan kesehatan individu dan perlindungan kesehatan masyarakat.

Hal ini penting disadari, karena selama ini sebagian besar masyarakat masih berasumsi bahwa protokol kesehatan itu hanyalah perlindungan kesehatan individu. Sehingga jika seseorang telah melakukan perlindungan individu seolah-olah telah melakukan seluruh protokol kesehatan. Padahal aktivitas dalam rangka perlindungan kesehatan masyarakat belum dilakukan dengan baik.

Protokol kesehatan dalam rangka perlindungan kesehatan individu dapat kita akronimkan dengan kegiatan 6 M. Namun yang paling dikenal masyarakat hanya 3 M, yaitu:

1. Menggunakan masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu, jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19).
2. Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/hand sanitizer.
3. Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin.

Sedangkan 3 M selanjutnya yang juga merupakan protokol kesehatan terhadap perlindungan kesehatan individu adalah:

1. Menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih (yang mungkin terkontaminasi droplet yang mengandung virus).

2. Menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan.
3. Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mengonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup (minimal 7 jam), serta menghindari faktor risiko penyakit, seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru, gangguan jantung, gangguan ginjal, kondisi immunocompromised/penyakit autoimun, kehamilan, lanjut usia, anak-anak.

Menurut penelitian yang dilakukan penerapan protokol kesehatan dalam bentuk perlindungan kesehatan individu ini terutama aktivitas cuci tangan dengan sabun dapat menurunkan risiko tertular Covid-19 + 35%, menggunakan masker biasa + 45%, menggunakan masker bedah + 70%, Jaga jarak minimal 1 meter + 85%, (Derek, et al., 2020 dan Andrew, et al., 2020). Khusus penggunaan masker bedah menurut rekomendasi WHO diperuntukkan untuk tenaga kesehatan, orang sakit dan orang tua yang berumur 60 tahun ke atas. Namun demikian bagi kita yang sehat tidak perlu kuatir hanya menggunakan masker biasa/ kain, sepanjang kita juga disiplin untuk jaga jarak maka efektivitasnya semakin tinggi dalam pencegahan penularan Covid-19.

Di samping itu hal yang perlu ditekankan adalah penggunaan masker yang benar. Banyak peristiwa yang menunjukkan penggunaan masker yang salah di antaranya jika berbicara maskernya dibuka, maskernya hanya menutup mulut tanpa menutup hidung dan malah dibuka hanya menutup dagu saja.

Protokol kesehatan dalam rangka perlindungan kesehatan masyarakat dapat kita akronimkan dengan kegiatan 3 M dalam upaya penapisan dan pemantauan kondisi kesehatan melalui pemeriksaan:

1. Memeriksa diri jika ada sedang sakit ke fasilitas Kesehatan

2. Menyetujui untuk dilakukan Rapid test dan atau swab test
3. Menyetujui jika harus isolasi mandiri dan atau di RS.

Pemahaman protokol kesehatan perlindungan kesehatan masyarakat ini juga sangat penting dalam rangka menurunkan transmisi COVID-19. Melalui pemahaman yang lengkap dan benar ini, diharapkan masyarakat dapat membantu dan mempermudah intervensi yang dilakukan Pemerintah Daerah khususnya Tim Kesehatan dalam melakukan pemeriksaan skrining dan isolasi pasien jika nantinya terkonfirmasi COVID-19. Berdasarkan penelitian test massal COVID-19 yang dilakukan dapat menurunkan  $R_t + 2\%$  dari  $R_t$  awal. Akan tetapi jika test massal COVID-19 diikuti dengan pelacakan kontak erat dan isolasi bagi yang positif dapat menurunkan  $R_t + 57\%$  dari  $R_t$  awal. Efektivitas test massal COVID-19 semakin baik jika diikuti pelacakan semua kontak dan isolasi bagi yang terkonfirmasi positif dapat menurunkan  $+ 64\%$  dari  $R_t$  awal. (Adam, et al., 2020).

**Referensi:**

1. BPS RI. Hasil Survei Sosial Demografi Dampak COVID-19. 2020
2. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020. Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).
3. Andrew Hayward, Beale, Sarah and Johnson, Anne M and Zambon, Maria and Hayward, Andrew C and Fragaszy, Ellen B and Group, Flu Watch, Hand and Respiratory Hygiene Practices and the Risk and Transmission of Human Coronavirus Infections in a UK Community Cohort (3/8/2020). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3551360> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3551360>
4. Derek K Chu, Elie A Akl, Stephanie Duda, Karla Solo, Sally Yaacoub, Holger J Schünemann, Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet* Volume 395, ISSUE 10242, P1973-1987, June 27, 2020
5. Open Access Published: June 01, 2020 DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31142-9)
6. Adam J Kucharski, Petra Klepac, Andrew J K Conlan, Stephen M Kissler, Maria L Tang, Hannah Fry, Effectiveness of isolation, testing, contact tracing, and physical distancing on reducing transmission of SARS-CoV-2 in different settings: a mathematical modelling study. Published: June 16, 2020 DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30457-6](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30457-6)

**Telah dipublikasikan:**

1. [https://aceh.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://aceh.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
2. [https://sumut.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://sumut.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
3. <https://halloindo.com/antaranews/2020/07/14/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif>
4. [https://lampung.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://lampung.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
5. [https://jambi.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://jambi.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
6. [https://sumbar.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm\\_source=antaranews&utm\\_medium=nasional&utm\\_campaign=antaranews](https://sumbar.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)
7. <https://jateng.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara->

- masif?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews
8. [https://bali.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-](https://bali.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)  
masif?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews
  9. [https://kupang.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-](https://kupang.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)  
masif?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews
  10. [https://papua.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-](https://papua.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)  
masif?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews
  11. [https://ambon.antaranews.com/internasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-](https://ambon.antaranews.com/internasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm_source=antaranews&utm_medium=internasional&utm_campaign=antaranews)  
masif?utm\_source=antaranews&utm\_medium=internasional&utm\_campaign=antaranews
  12. [https://sultra.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-](https://sultra.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)  
masif?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews
  13. [https://kalbar.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-](https://kalbar.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-masif?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews)  
masif?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasional&utm\_campaign=antaranews
  14. [155](https://kaltim.antaranews.com/nasional/berita/1610498/pakar-pemahaman-protokol-kesehatan-harus-dikomunikasikan-secara-</a></li></ol></div><div data-bbox=)

masif?utm\_source=antaranews&utm\_medium=nasio  
nal&utm\_campaign=antaranews

# Profil Penulis

**Syamsul Arifin.** Lahir di Daha Utara 18 Februari 1975. Tahun 1993 memulai pendidikan dokter di Fakultas Kedokteran ULM dan mendapatkan gelar dokter tahun 2000. Tahun 2006 melanjutkan pendidikan Pasca Sarjana manajemen Pendidikan ULM dan mendapatkan gelar magister pendidikan tahun 2008.



Pada tahun 2011 oleh Konsil Kedokteran Indonesia mendapatkan sertifikasi sebagai Dokter Layanan Primer (DLP). Pada tahun 2018 mendapatkan gelar Doktor Ilmu Kesehatan pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Bulan Juli 2020 dikukuhkan sebagai Guru Besar Bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran ULM.

Pengalaman pekerjaan pada tahun 2001, menjabat sebagai Kepala Puskesmas Pasungkan. Tahun 2002 menjabat sebagai kepala Puskesmas Rawat Inap Negara. Sejak tahun 2003 menjadi staf pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. khususnya pada bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat. Tahun 2009-2012 dipercaya sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan FK ULM,. Tahun 2012-2016 dipercaya sebagai Pembantu Dekan II FK ULM. Tahun 2014-2015 dipercaya juga dipercaya sebagai Ketua Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat FK ULM. Tahun 2018 sampai sekarang dipercaya sebagai Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya.

Tidak hanya di institusi pendidikan, juga aktif di organisasi Koalisi Kependudukan Kalimantan Selatan sebagai



Ketua Seksi Kesehatan sejak 2012. Dan dipercaya sebagai Direktur Klinik IDI Pangeran Antasari dari tahun 2007-2012. Tahun Dipercaya sebagai Ketua bidang pengembangan organisasi pada IDI Cabang Banjarmasin pada tahun 2017-2019. Dipercaya sebagai anggota Dewan Riset Daerah Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2019 sampai sekarang. Juga sebagai Pengurus Pusat Perhimpunan Dokter Kedokteran Komunitas dan Kesehatan Masyarakat Indonesia masa Bakti 2019-2022. Anggota Tim Pakar Percepatan Penanganan CoVid-19 Universitas Lambung Mangkurat 2020-sekarang. Tim Ahli Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Kalimantan Selatan 2020-Sekarang.

Beberapa penghargaan yang pernah diterima, tahun 2001 telah mengantarkan puskesmas Pasungkan sebagai Puskesmas berprestasi juara III tingkat Provinsi Kalimantan Selatan. Tahun 2002 sebagai dokter Teladan II tingkat Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Tahun 2011 sebagai Ketua Program Studi berprestasi I tingkat Universitas Lambung Mangkurat

# Profil Editor

**Diadjeng Setya Wardani**, lahir di Malang 20 Agustus 1985. Lulus Diploma Kebidanan Poltekes Depkes Malang tahun 2007. Tahun 2009 menyelesaikan Magister Kesehatan di Program Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro Semarang. Kemudian pada tahun 2018 berhasil menyelesaikan Pendidikan Program Doktor di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya dengan predikat Cumlaude.



Riwayat pekerjaan editor, pernah bekerja di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Telogorejo Semarang pada tahun 2007-2009, di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendedes Malang pada tahun 2009-2010, dan tahun 2010-sekarang bekerja di Jurusan Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. Mata Kuliah yang diampu di Program Studi Sarjana Kebidanan adalah Kebidanan Komunitas, Ilmu Kesehatan Masyarakat, Mutu Pelayanan Kebidanan, Metodologi Penelitian, Manajemen dalam Pelayanan Kebidanan, dan Kewirausahaan dalam Kebidanan. mata Kuliah yang diampu di Program Studi Magister Kebidanan adalah Manajemen Pendidikan dan Manajemen Kebidanan dan Dokumentasi.

Ketertarikan dan keahlian editor adalah di bidang Manajemen Kesehatan. Editor telah menghasilkan penelitian-penelitian di bidang manajemen dan organisasi bidang Kesehatan, manajemen SDM di institusi Kesehatan, serta meneliti tim pelayanan Kesehatan, yang telah dipublikasikan dalam Proceeding, Jurnal nasional maupun Internasional. Saat

ini editor menjadi anggota tim Satgas tracking Covid-19 Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, serta sedang berfokus melakukan penelitian-penelitian terkait Covid-19 yang diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mencegah dan menurunkan penyebaran Covid-19 di Indonesia.