

# GERAKAN MENCEGAH DARIPADA MENGOBATI TERHADAP PANDEMI COVID-19

Oleh

Walsyukurniat Zendrato

STKIP Nias Selatan

email : syukur.zendrato84@gmail.com

## Abstrak

Pada Desember 2019 tepatnya di Wuhan, Cina, ditemukan jenis virus corona baru yang disebut *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. Infeksi virus ini disebut COVID-19 dan lebih berbahaya dibanding SARS atau MERS. COVID-19 menimbulkan berbagai komplikasi penyakit terutama gangguan pada saluran pernapasan seperti gagal pernapasan akut, *pneumonia*, *acute respiratory distress syndrome* (ARDS) dan juga komplikasi dan masalah pada organ lain hingga menyebabkan kematian bagi penderitanya. Virus Corona (CoV) adalah keluarga besar virus yang dapat menginfeksi burung dan mamalia, termasuk manusia. Menurut WHO (*World Health Organization*) virus ini menyebabkan penyakit mulai dari flu ringan hingga infeksi pernapasan yang lebih parah seperti MERS-CoV dan SARS-CoV. Virus ini bersifat *zoonosis*, artinya ini merupakan penyakit yang dapat ditularkan antara hewan dan manusia seperti Rabies dan Malaria. Dalam mencegah penularan virus corona, dokter Reisa Broto Asmoro seorang Dokter Umum menyampaikan bahwa semua orang harus menjaga gaya hidup bersih dan sehat, makanan yang seimbang, istirahat yang cukup, rutin olahraga, jangan panik dan stres agar daya tahan tubuh tidak menurun dan melakukan banyak kegiatan positif didalam rumah. Kesimpulan : gerakan mencegah dari pada mengobati baiknya tetap diterapkan dan tidak terlambat, mengingat karena penyebaran Virus ini sangat cepat dan telah banyak menelan korban jiwa. Saran : Jika mengalami gejala virus ini, segeralah melapor ke puskesmas/rumah sakit terdekat.

**Kata Kunci:** Gerakan mencegah, Pandemi covid 19

## 1. PENDAHULUAN

Virus Corona (CoV) adalah keluarga besar virus yang dapat menginfeksi burung dan mamalia, termasuk manusia. Menurut WHO (*World Health Organization*) virus ini menyebabkan penyakit mulai dari flu ringan hingga infeksi pernapasan yang lebih parah seperti MERS-CoV dan SARS-CoV. Virus ini bersifat *zoonosis*, artinya ini merupakan penyakit yang dapat ditularkan antara hewan dan manusia seperti Rabies dan Malaria.

Pada Desember 2019 tepatnya di Wuhan, Cina, ditemukan jenis virus corona baru yang disebut *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. Infeksi virus ini disebut COVID-19 dan lebih berbahaya dibanding SARS atau MERS. COVID-19 menimbulkan berbagai komplikasi penyakit terutama gangguan pada saluran pernapasan seperti gagal pernapasan akut, *pneumonia*, *acute respiratory distress syndrome* (ARDS) dan juga komplikasi dan masalah pada organ lain hingga menyebabkan kematian bagi penderitanya (<https://www.sehatq.com/artikel/bahaya-virus-corona-yang-membuat-kita-harus-waspada>).

Setelah ditelusuri, ternyata beberapa orang yang terinfeksi memiliki riwayat yang sama yaitu mengunjungi pasar basah makanan laut dan hewan lokal di Wuhan. Untuk menekan laju penularan COVID-19, pemerintah Indonesia mengimbau menjaga jarak fisik (*physical distancing*), kerja dari rumah, belajar di rumah, hingga beribadah di rumah. Berdasarkan imbauan tersebut sejumlah

pemerintah daerah mengambil kebijakan dengan memberlakukan aturan belajar dirumah bagi siswa sekolah. Menurut Kepala Bidang Media dan Opini Publik Kementerian Busroni, *social distancing* dan karantina mandiri berperan besar dalam pencegahan dan penanganan untuk memperlambat penularan COVID-19 namun tidak ada maknanya jika menggunakan masa libur untuk berlibur ke luar, sama dengan memindahkan kontak dengan orang lain. *Social distancing* harus dipatuhi dan dilaksanakan dengan menahan diri di rumah, tidak melakukan kontak dengan orang lain.

Dalam mencegah penularan virus corona, dokter Reisa Broto Asmoro seorang Dokter Umum menyampaikan bahwa semua orang harus menjaga gaya hidup bersih dan sehat, makanan yang seimbang, istirahat yang cukup, rutin olahraga, jangan panik dan stres agar daya tahan tubuh tidak menurun dan melakukan banyak kegiatan positif didalam rumah. Dokter Tirta Mandira Hudi seorang Dokter Relawan menyampaikan bahwa ketika berpergian dan pulang kerumah yang dilakukan pertama kali bukan salim atau cipika/cipiki tetapi mencuci tangan, muka, dan yang lainnya terlebih dahulu. Dokter Tirta juga menyampaikan bahwa seluruh masyarakat menjaga pola hidup sehat, tetap dirumah saja (kabar petang tvone 28 maret 2020).

Meskipun demikian, banyak masyarakat yang tidak mengikuti protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah, hampir seluruh masyarakat tidak mengikuti protokol kesehatan yang disampaikan oleh pemerintah dan ini disebabkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Disebabkan faktor kebutuhan, masyarakat memilih bekerja di luar rumah dibanding tetap tinggal di rumah;
2. Sulit mendapatkan masker;
3. Adanya kebiasaan tidak betah tinggal di rumah;
4. Adanya persepsi bahwa virus corona belum menyebar di wilayah tempat tinggalnya.

Ketika masyarakat tidak mengikuti anjuran pemerintah yang disebabkan oleh beberapa hal diatas, berarti mereka tidak melakukan gerakan pencegahan penyebaran virus COVID-19. Bila gerakan pencegahan tidak dilakukan artinya ini akan mempercepat proses penyebaran virus, dan protokol kesehatan yang disampaikan oleh pemerintah pun tidak akan efektif sebab masyarakat tidak mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. KAJIAN PUSTAKA DAN PEMBAHASAN Pandemi Covid 19

Virus corona (coronavirus) adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit dengan tingkat keparahan yang luas. Virus corona pertama kali diidentifikasi sebagai penyebab flu biasa pada tahun 1960 hingga sampai pada tahun 2002, virus ini belum dianggap fatal. Tetapi pasca adanya *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-Cov) di China, para pakar mulai berfokus pada penyebab dan menemukan hasil apabila wabah ini diakibatkan oleh bentuk baru corona. Pada tahun 2012, terjadi pula wabah yang mirip yakni *Middle East Respiratory Syndrom* (MERS-Cov) di Timur Tengah ([https://manado-tribunnews.com.cdn.ampproject.org/v/s/manado.tribunnews.com/amp/2020/03/06/sejarah-virus-corona-identifikasi-sejak-1960-jadi-bentuk-mematikan-seperti-sars-mers-dan-covid-19?amp\\_js\\_v=a2&amp\\_gsa=1&usqp=mq331AQFKAGwASA%3D#aoh=15867037900398&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp\\_tf=Dari%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fmanado.tribunnews.com%2F2020%2F03%2F06%2Fsejarah-virus-corona-identifikasi-sejak-1960-jadi-bentuk-mematikan-seperti-sars-mers-dan-covid-19](https://manado-tribunnews.com.cdn.ampproject.org/v/s/manado.tribunnews.com/amp/2020/03/06/sejarah-virus-corona-identifikasi-sejak-1960-jadi-bentuk-mematikan-seperti-sars-mers-dan-covid-19?amp_js_v=a2&amp_gsa=1&usqp=mq331AQFKAGwASA%3D#aoh=15867037900398&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=Dari%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fmanado.tribunnews.com%2F2020%2F03%2F06%2Fsejarah-virus-corona-identifikasi-sejak-1960-jadi-bentuk-mematikan-seperti-sars-mers-dan-covid-19)).

Covid-19 digunakan untuk menyebut infeksi dari virus corona jenis baru yang saat ini tersebar di seluruh dunia. Dilansir dari *The Sun*, Covid-19 adalah singkatan dari Corona (CO) Virus (VI) Disease (D) dan tahun 2019 (19), yang mana virus corona Covid 19 ini pertama kali muncul di tahun 2019. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pun akhirnya menetapkan Covid-19 untuk menyebut virus corona yang sedang mewabah di seluruh dunia. WHO menyampaikan bahwa nama atau istilah virus sangat penting untuk mencegah penggunaan nama lain yang bisa tidak akurat dan memicu stigma lain.

Sebelum resmi disebut Covid-19, para ilmuwan menyebut virus corona terbaru ini sebagai

coronavirus 2019-nCoV yang mengacu pada novel coronavirus kemudian disebut SARS-CoV-2. Virus ini pertama kali terdeteksi di Wuhan, China, pada Desember 2019 yang kemudian dilabeli oleh WHO sebagai pandemi global (<https://www.suara.com/health/2020/03/25/144000/pandemi-virus-corona-ketahui-makna-dan-tujuan-istilah-covid-19>).

Berdasarkan data yang diperoleh *South Morning China Post*, kasus pertama virus corona ditemukan pada seorang individu berusia 55 tahun yang berasal dari provinsi Hubei, China dan disebut sebagai orang pertama yang terjangkit COVID-19. Kasus tersebut menurut data tercatat pada 17 November 2019, atau sebulan lebih awal dari catatan dokter di Wuhan. Setelah kasus 17 November 2019, sekitar satu hingga lima kasus baru muncul dan dilaporkan setiap hari hingga pada 15 Desember total masyarakat yang terinfeksi mencapai 27 orang. Kasus tersebut semakin meningkat setiap harinya dengan jumlah kasus mencapai 60 orang pada 20 Desember 2019.

Dokter di China baru menyadari jika mereka sedang menghadapi penyakit baru akhir Desember 2019. Pada 27 Desember 2019, Zhang Jixian, seorang dokter dari Rumah Sakit Pengobatan Terpadu China dan Barat China Provinsi Hubei memberi tahu otoritas kesehatan bahwa penyakit yang diderita pasien disebabkan oleh virus corona baru. Pada saat itu, lebih dari 180 orang telah terinfeksi COVID-19 (<https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/18/140300223/pasien-pertama-covid-19-ditemukan-bantu-lacak-sumber-virus-corona>). Penyebaran SARS-CoV-2 diduga memiliki keterkaitan dengan aktivitas sejumlah masyarakat dalam mengonsumsi satwa liar seperti tikus, kelelawar, curut, karnivora, dan primata. Prof. Soewarno menyampaikan bahwa SARS-CoV-2 berbeda dengan virus corona yang beredar sebelumnya, dimana SARS-Cov berasal dari kelelawar, sementara MERS-Cov ditularkan oleh unta. Sejauh ini diperoleh kesimpulan apabila SARS-CoV-2 mengalami mutasi pada kelelawar, lalu berlanjut ke ular, dan berakhir masuk ke manusia. Karena itu, masyarakat disarankan untuk menghindari konsumsi satwa liar.

Sebelum resmi disebut Covid-19, para ilmuwan menyebut virus corona terbaru ini sebagai coronavirus 2019-nCoV yang mengacu pada novel coronavirus kemudian disebut SARS-CoV-2. Virus ini pertama kali terdeteksi di Wuhan, China, pada Desember 2019 yang kemudian dilabeli oleh WHO sebagai pandemi global (<https://www.suara.com/health/2020/03/25/144000/pandemi-virus-corona-ketahui-makna-dan-tujuan-istilah-covid-19>).

Berdasarkan data yang diperoleh *South Morning China Post*, kasus pertama virus corona ditemukan pada seorang individu berusia 55 tahun yang berasal dari provinsi Hubei, China dan disebut sebagai orang pertama yang terjangkit COVID-19.

Kasus tersebut menurut data tercatat pada 17 November 2019, atau sebulan lebih awal dari catatan dokter di Wuhan. Setelah kasus 17 November 2019, sekitar satu hingga lima kasus baru muncul dan dilaporkan setiap hari hingga pada 15 Desember total masyarakat yang terinfeksi mencapai 27 orang. Kasus tersebut semakin meningkat setiap harinya dengan jumlah kasus mencapai 60 orang pada 20 Desember 2019.

Penyebaran SARS-CoV-2 diduga memiliki keterkaitan dengan aktivitas sejumlah masyarakat dalam mengonsumsi satwa liar seperti tikus, kelelawar, curut, karnivora, dan primata. Prof. Soewarno menyampaikan bahwa SARS-CoV-2 berbeda dengan virus corona yang beredar sebelumnya, dimana SARS-Cov berasal dari kelelawar, sementara MERS-Cov ditularkan oleh unta. Sejauh ini diperoleh kesimpulan apabila SARS-CoV-2 mengalami mutasi pada kelelawar, lalu berlanjut ke ular, dan berakhir masuk ke manusia. Karena itu, masyarakat disarankan untuk menghindari konsumsi satwa liar

Proses penyebaran virus corona Covid-19 terjadi begitu cepat, tidak hanya di dunia namun juga di Indonesia. cepatnya proses infeksi tersebut dapat dilihat dari update kasus setiap harinya seperti pada Jumat (3/4/2020) pukul 19.15 tercatat di Worldometers ada 1.033.210 kasus positif virus corona, kemudian pada Sabtu (11/4/2020) tercatat di web yang sama jumlah kasus infeksi mencapai 1.705.845 positif di seluruh dunia. Apabila kurang dari empat bulan dari Januari hingga awal April 2020 mencatatkan jumlah 1 juta kasus positif virus corona maka hanya perlu kurang dari 10 hari untuk bertambah hingga 700.000 kasus (<https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/11/193000/565/mengetahui-sejumlah-klaster-awal-penyebaran-virus-corona-di-indonesia?page=2>).

Dilansir dari liputan6.com berikut ada beberapa cara penularan virus corona COVID-19 yang sering terjadi sebagai berikut:

1. Kontak dengan benda yang sering tersentuh. Benda merupakan media yang bisa menjadi cara penularan yang masif, sebab menurut penelitian virus corona COVID-19 dapat bertahan hidup hingga tiga hari dengan menempel pada permukaan benda. Benda-benda tersebut disinyalir merupakan benda yang sering terjamah oleh anggota tubuh seperti tangan yang membawa virus corona COVID-19. Dengan menempelnya virus tersebut di permukaan benda yang sering terjamah, otomatis virus tersebut berpindah dan menemukan inang baru apabila orang lain menyentuhnya.
2. Tak menjaga kebersihan tangan. Cara kedua yang efektif sebagai media penularan virus COVID-19 adalah tidak menjaga kebersihan tangan. Sebab, tangan adalah anggota tubuh yang paling banyak melakukan aktivitas dan melakukan interaksi dengan orang lain atau

benda yang ada di sekitar. Dengan tangan yang tidak terjaga kebersihannya, virus COVID-19 dapat mudah menyebar dengan cepat.

3. Tidak menjaga kebersihan setelah bepergian. Beraktivitas adalah hal yang wajar dilakukan oleh manusia namun, penularan COVID-19 secara tidak langsung sering dilakukan oleh orang yang melakukan aktivitas di tempat tertentu apabila tempat tersebut terdapat droplet virus COVID-19 dan menempel pada pakaian dan benda yang digunakan sehingga dapat menular pada orang-orang terdekat di rumah.
4. Tidak menerapkan etika batuk dan bersin. Cara yang paling banyak menjadi media penularan COVID-19 adalah melalui droplet yang kemudian menempel pada benda-benda yang dibawa oleh orang lain sehingga virus corona COVID-19 mendapatkan inang baru pada orang lain. Etika batuk dan bersin dapat dilakukan dengan menutup mulut dan hidung menggunakan siku bagian dalam atau tisu bersih bersih.
5. Terjadi interaksi dengan banyak orang. Berkumpul atau beraktivitas di tengah kerumunan menjadi salah satu cara penularan virus corona COVID-19 sebab virus ini dapat menempel secara tak kasat mata pada pakaian dan benda yang dibawa oleh orang lain yang juga dapat terjadi melalui droplet orang lain ketika batuk dan bersin.
6. Tidak isolasi diri setelah kembali dari wilayah pandemi. Cara lain yang dapat menularkan virus corona COVID-19 adalah tidak melakukan tindakan pencegahan setelah kembali dari wilayah atau negara pandemi. Cara ini disinyalir banyak terjadi di Indonesia saat ini mengingat banyaknya warga yang kembali ke kampung halaman namun tidak melakukan isolasi diri (<https://m.liputan6.com/bola/read/4215810/7-cara-penularan-virus-corona-covid-19-di-lingkungan-terdekat>).

Menurut *Center For Disease Control And Prevention* (CDC) Amerika Serikat, virus corona SARS-CoV-2 bisa menular melalui kontak dekat dengan orang yang terinfeksi apabila orang tersebut bersin atau batuk, droplet dari orang tersebut masuk ke tubuh individu di dekatnya dan menularkannya. Skenario penularan lain juga bisa melalui kontak jabat tangan dengan individu positif corona, orang yang sehat bisa tertular jika ia tak mencuci tangannya dengan bersih setelah bersalaman.

Infeksi virus COVID-19 dapat menimbulkan berbagai komplikasi penyakit hingga kematian, bagi beberapa pasien gejala virus ini bersifat ringan dan sedang namun beberapa pasien lainnya mengalami komplikasi yang patut diwaspadai. Gangguan pada saluran pernapasan adalah komplikasi utama akibat COVID-19 seperti gagal pernapasan akut (*acute respiratory failure*), pneumonia (peradangan paru-paru), hingga *acute respiratory distress syndrome* (ARDS). Infeksi

virus ini juga menimbulkan komplikasi dan masalah pada organ lain seperti kerusakan hati, kerusakan jantung, gagal ginjal akut, hingga infeksi sekunder (infeksi susulan oleh mikroorganisme lain, seperti bakteri). COVID-19 juga dapat menyebabkan kematian, hal ini terbukti pada 3 April 2020 lebih dari 53 ribu orang meninggal dunia dari 1 juta kasus COVID-19 di seluruh penjuru dunia. CDC (*center for disease control and prevention*) Amerika Serikat, menyampaikan bahwa orang berusia 65 tahun keatas rentan untuk mengalami komplikasi dari COVID-19, hal ini juga terjadi pada orang dengan kondisi medis tertentu dari segala usia seperti penderita penyakit paru kronis atau asma sedang hingga berat, orang yang menderita masalah jantung serius, orang dengan kondisi imun yang lemah seperti pasien yang menjalani perawatan kanker, perokok, orang yang menjalani transplantasi sumsum tulang atau transplantasi organ, defisiensi imun, orang yang positif HIV atau AIDS namun tidak terkontrol dengan baik, orang dengan obesitas berat, penderita diabetes, orang dengan penyakit ginjal kronis dan menjalani prosedur cuci darah, serta orang dengan gangguan hati. Virus corona dapat berbahaya karena tak semua orang menunjukkan gejala, hal ini mengkhawatirkan karena individu tersebut tetap bisa menularkan virusnya ke orang lain. Orang tanpa gejala namun bisa menularkan inilah yang disebut *silent spreader* (<https://www.google.com/amp/s/www.sehatq.com/artikel/bahaya-virus-corona-yang-membuat-kita-harus-waspada/amp>).

Gejala COVID-19 dimulai dengan batuk kering dan diikuti dengan gangguan pernafasan. Batuk ini adalah batuk yang terus menerus selama lebih dari satu jam atau mengalami betuk rejan selama tiga kali dalam periode 24 jam, biasanya lima hari secara rata-rata bagi orang untuk menunjukkan gejalanya namun bagi sebagian orang gejalanya lebih lambat terjadi. Organisasi Kesehatan Dunia WHO mengatakan masa inkubasi selama 14 hari, Spesialis Telinga, Hidung, Tenggorokan di Inggris mengatakan mereka mendengar ada gejala lain dari banyak pasien termasuk kehilangan indera penciuman dan perasa.

## 2. Gerakan Mencegah Daripada Mengobati

“Lebih Baik Mencegah Daripada Mengobati” kalimat ini sering kita dengar dimanapun terutama di rumah sakit atau gedung kesehatan lainnya, kalimat lebih baik mencegah daripada mengobati, artinya adalah lebih baik kita menjaga tubuh kita sebelum terjadi hal-hal yang tidak diinginkan sehingga harus dilakukan tindakan mengobati. Dalam menekan laju penyebaran COVID-19, banyak tindakan pencegahan yang dilakukan dan diimbau oleh pemerintah maupun beberapa pihak tertentu.

Berdasarkan Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (COVID-19)

Revisi ke-3 disampaikan langkah-langkah yang paling efektif di masyarakat, meliputi:

1. Melakukan kebersihan tangan menggunakan hand sanitizer jika tangan tidak terlihat kotor atau cuci tangan dengan sabun jika tangan terlihat kotor;
2. Menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut;
3. Terapkan etika batuk atau bersin dengan menutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau tisu, lalu buanglah tisu ke tempat sampah;
4. Pakailah masker medis jika memiliki gejala pernapasan dan melakukan kebersihan tangan setelah membuang masker;
5. Menjaga jarak (minimal 1 meter) dari orang yang mengalami gejala gangguan pernapasan.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan langkah-langkah perlindungan untuk semua orang terhadap virus corona COVID-19 sebagai berikut:

1. Bersihkan tangan secara teratur dan menyeluruh dengan cairan berbasis alkohol atau cuci tangan dengan sabun dan air;
2. Pertahankan jarak setidaknya 1 meter (3 kaki) antara anda dan siapa saja yang batuk atau bersin;
3. Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut. Tangan menyentuh banyak permukaan dan virus bisa menempel disana, setelah terkontaminasi tangan dapat memindahkan virus ke mata, hidung, atau mulut anda dan dapat menimbulkan penyakit;
4. Pastikan anda dan orang-orang di sekitar menjaga kebersihan pernapasan, yaitu dengan menutup mulut dan hidung dengan siku atau bagian lainnya yang tertekuk saat anda batuk atau bersin kemudian segera buang tisu bekas;
5. Tetap dirumah jika anda merasa tidak sehat dan ketika mengalami batuk, demam dan kesulitan bernapas, cari bantuan medis dan hubungi mereka terlebih dahulu serta ikuti arahan otoritas kesehatan setempat;
6. Baca perkembangan terbaru tentang COVID-19 dan ikuti saran yang diberikan oleh penyedia layanan kesehatan, otoritas kesehatan publik nasional dan lokal tentang cara melindungi diri sendiri dan orang lain dari COVID-19 (<https://www.google.com/search?q=gerakan+mencegah+penyebaran+covid+19+menurut+kemenkes&oq=gerakan+mencegah+penyebaran+covid+19+menurut+kemenkes&aqs=chrome.69i57.18380j1j9&client=ms-android-vivo&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8>)

Sebuah studi di Guangdong, Cina melaporkan chloroquine efektif dalam memerangi virus corona. Menurut Presiden RI Jokowi, sejumlah negara telah menjajal keampuhan obat tersebut, Pemerintah sudah mendatangkan 5.000 dan sudah memesan 2 juta Avigan dan untuk Chloroquine pemerintah telah menyiapkan 3 juta.

Selain itu, pemerintah juga telah menyiapkan infrastruktur pendukung yaitu rumah isolasi dan rumah sakit dengan menyulap Wisma Atlet Kemayoran sebagai rumah sakit darurat COVID-19 yang juga merupakan rumah isolasi. Pulau Sebaru dan Pulau Galang juga dirancang untuk menjadi ruang karantina dan observasi serta isolasi (<https://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/ren/read/2020/03/23/100940565/langkah-langka-pemerintah-agar-corona-tak-merajalela>).

Untuk mencegah penularan dan penyebaran SARS-CoV-2, pemerintah menghimbau masyarakat melakukan isolasi atau karantina mandiri. Juru Bicara Kementerian Kesehatan untuk COVID-19 Ahmad Yurianto, menyampaikan bahwa esensi utama dalam pelaksanaan isolasi mandiri adalah memisahkan orang yang berpotensi sebagai sumber penyebar virus kepada orang-orang disekitarnya. Yang perlu melakukan isolasi mandiri adalah orang sakit yang telah melakukan pemeriksaan dan ditemukan adanya virus SARS-CoV-2 di tubuhnya dan sangat berpotensi untuk menularkan virusnya ke orang lain, orang yang mungkin sakit maksudnya orang yang pernah melakukan *rapid test* dan hasilnya positif, serta orang dengan keluhan atau mereka yang merasa ada keluhan atau gejala menyerupai gejala penyakit COVID-19 seperti suhu tubuh panas bahkan melebihi 38,5 derajat Celcius, batuk, serta saluran pernapasan tidak nyaman.

Presiden Joko Widodo mengatakan, pemerintah daerah dapat mengeluarkan banyak kebijakan demi mencegah penularan dan penyebaran virus SARS-CoV-2. Salah satu kebijakan yang dapat diambil yaitu meliburkan sementara proses belajar mengajar di sekolah dan universitas serta mengimbau mereka belajar di rumah. Menanggapi ucapan Presiden tersebut sejumlah pemerintah daerah mengambil kebijakan dengan memberlakukan aturan belajar di rumah bagi siswa sekolah ataupun bagi mahasiswa untuk melaksanakan kuliah daring. Presiden Jokowi dalam Konferensi Pers di Istana Kepresidenan Bogor melanjutkan untuk membuat kebijakan sebagian ASN bisa bekerja dari rumah dengan menggunakan interaksi online dengan tetap mengutamakan pelayanan prima kepada masyarakat (<https://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/nasional/read/2020/03/15/14452291/arahanjokowi-untuk-pemda-liburkan-sekolah-hingga-tingkatkan-layanan-pasien>).

Upaya lain yang direncanakan pemerintah untuk menekan penyebaran infeksi COVID-19 adalah melaksanakan *lockdown*, *semi lockdown*, dan karantina wilayah namun dari sekian wacana tersebut, pemerintah akhirnya menetapkan PSBB untuk mengatasi wabah virus corona yang sudah masuk ke Indonesia. Istilah PSBB muncul dari Presiden Joko Widodo yang pada saat itu memimpin rapat terbatas bersama sejumlah menteri

melalui sambungan video pada 30 Maret 2020. Presiden meminta untuk dilaksanakannya pembatasan sosial berskala besar, *physical distancing*, dilakukan lebih tegas lagi, lebih disiplin dan lebih efektif serta perlu didampingi kebijakan darurat sipil.

Salah satu cara untuk mencegah terinfeksi virus corona adalah dengan meningkatkan daya tahan tubuh atau sistem imun tubuh. Pada dasarnya, tubuh manusia memiliki sistem imun untuk melawan virus dan bakteri penyebab penyakit. Namun, ada hal-hal yang dapat melemahkan sistem imun atau daya tahan tubuh seseorang seperti penuaan, kurang gizi, penyakit, bahkan obat-obatan tertentu. Oleh karena itu, fungsi sistem imun perlu senantiasa dijaga agar daya tahan tubuh kuat. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imun tubuh adalah mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga dengan rutin, mengelola stres dengan baik, beristirahat yang cukup, mengonsumsi suplemen penunjang daya tahan tubuh (<https://www.alodokter.com/cegah-virus-corona-dengan-memperkuat-sistem-imun-tubuh>).

Guru Besar Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FKKMK) UGM, Prof.dr. Madarina Julia, Sp.A(K),MPH.,Ph.D., mengatakan bahwa tubuh manusia memerlukan sinar matahari untuk membantu meningkatkan produksi vitamin D didalam tubuh. Vitamin D ini punya efek imunomodulator yang bisa memperbaiki sistem imun tubuh, sistem imun merupakan pertahanan tubuh dalam melawan virus dan bakteri penyebab penyakit. Sementara itu, jika tubuh kekurangan vitamin D dapat menghambat pertumbuhan dan rentan terinfeksi virus maupun bakteri, Prof. Mardiana menyampaikan waktu yang tepat untuk berjemur guna mendapatkan paparan sinar matahari yang cukup bisa dimulai dari jam 10.00 sampai 15.00, jangan dilakukan lebih pagi karena paparan sinar matahari tidak mencukupi (<https://www.ugm.ac.id/id/berita/19207-berjemur-sinar-matahari-mampu-meningkatkan-kekebalan-tubuh>).

Selain berjemur, konsumsi rempah-rempah juga dapat meningkatkan imun dan menyehatkan tubuh, hal ini didukung oleh pakar jamu Universitas Airlangga Prof. Dr. Mangestuti Agil, MS., Apt melalui penelitiannya terhadap manfaat kunyit dan temulawak untuk kesehatan tubuh. Hasilnya, Prof. Manges mendapati bahwa kedua rempah tersebut dapat meningkatkan sistem imun atau kekebalan tubuh. Konsumsi rempah seperti temulawak dan kunyit sudah menjadi tradisi masyarakat Asia, termasuk Indonesia yang telah terbukti dapat membuat tubuh sehat, Prof. Manges menyampaikan imun yang kuat akan membantu tubuh untuk melawan kuman dan virus yang menyerang sel tubuh manusia. Kekebalan tubuh yang kuat akan memperkecil atau meniadakan

peluang masuknya virus ke sel tubuh melalui cara apapun

(<https://edukasi.kompas.com/read/2020/03/22/164500371/cegah-corona-profesor-unair-paparkan-8-cara-tingkatkan-imun-tubuh>).

Dengan mengikuti berbagai himbuan dan kebijakan pemerintah serta tetap berada di rumah saja, sangat membantu untuk menekan penyebaran penularan COVID-19. Menerapkan pola hidup sehat dan meningkatkan imun tubuh dengan berbagai cara, tentu akan menyangkal masuknya virus dan bakteri yang dapat menimbulkan penyakit.

### 3. HASIL

Dari hasil pengamatan, masyarakat yang tinggal di kepulauan Nias (4 kabupaten dan 1 Kota) belum diperoleh informasi tentang penularan covid 19. Adapun beberapa tindakan yang telah dilakukan oleh ke lima Pemda diantara :

1. Sosialisasi tentang penyebaran wabah virus corona
2. Pelaksanaan penyemprotan disinfektan pada setiap lorong/lingkungan
3. Sosialisasi tentang penggunaan masker, jaga jarak, berjemur di sinar matahari, cuci tangan dengan bersih, menjaga pola makan dan konsumsi makanan bergizi.
4. Isolasi bagi ODP
5. Pembatasan/pemberhentian arus keluar masuk penumpang kapal laut dan udara dari atau ke pulau Nias.
6. Sosialisasi kepada masyarakat untuk membatasi mudik bagi keluarga yang berada di luar pulau Nias.
7. Pelayanan umum pada instansi pemerintahan hanya sampai pukul 14.00 WIB
8. Stay at home
9. Proses pembelajaran daring bagi satuan pendidikan dan perguruan tinggi.

Selain itu, berdasarkan observasi dilapangan ditemukan informasi bahwa banyak masyarakat yang beranggapan bahwa virus corona ini tidak dapat bertahan pada suhu panas. Maka adapun tindakan masyarakat untuk mencegah penyebaran virus ini diantaranya:

1. Konsumsi sirih (daun sirih, kapur sirih, gambir, tembakau)
2. Konsumsi air jahe (jahe merah, cengkeh, bawang putih, temu lawak dan gula merah)
3. Konsumsi tuak suling/tuak Nias (dengan takaran  $\pm 1/2$  sloki/hari)
4. Berendam di air laut serta berkumur dengan air hangat yang telah dicampur sedikit garam.

Dari hasil observasi di atas dapat disimpulkan bahwa gerakan mencegah dari pada mengobati baiknya tetap diterapkan dan tidak terlambat, mengingat karena penyebaran Virus ini sangat cepat dan telah banyak menelan korban jiwa. Mencegah lebih baik daripada mengobati karena biaya dalam pencegahan lebih rendah dibandingkan

mengobati, waktu dalam proses pengobatan juga relatif lama sehingga dapat mengganggu aktivitas lain. Meskipun begitu tetaplah waspada dalam menanggapi isu virus ini, laksanakan aktivitas ekonomi anda seperti biasanya dan jangan panik. Jika mengalami gejala virus ini, segeralah melapor ke puskesmas/rumah sakit terdekat.

### 4. DAFTAR PUSTAKA

- Ani mardatila. 2020 "sebelum COVID-19, inilah sejarah virus Corona yang menginfeksi manusia".  
<https://m.merdeka.com/jateng/sebelum-covid-19-inilah-sejarah-virus-corona-yang-menginfeksi-manusia-klm.html>. diakses pada 8 April 2020.
- Arif putra. 2020 "5 bahaya virus Corona yang membuat kita harus waspada"  
<https://www.sehatq.com/artikel/bahaya-virus-corona-yang-membuat-kita-harus-waspada>. diakses pada 4 April 2020.
- Yantina debora. 2020 "bahaya virus corona COVID-19 dan cara mencegahnya".  
<https://tirto.id/bahaya-virus-corona-covid-19-dan-cara-mencegahnya-eKdF>. diakses pada 4 April 2020.
- Kompas. 2020. "trending #dirumahjadulu dan mengapa social distancing bisa tekan penularan virus corona?".  
<https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/17/061100265/trending-dirumahjadulu-dan-mengapa-social-distancing-bisa-tekan-penularan?page=2>. Diakses pada 4 April 2020.
- Rizali posumah. 2020. "sejarah virus corona, identifikasi sejak 1960, jadi bentuk mematikan seperti SARS, MERS, dan COVID-19".  
[https://manado-tribunnews-com.cdn.ampproject.org/v/s/manado.tribunnews.com/amp/2020/03/06/sejarah-virus-corona-identifikasi-sejak-1960-jadi-bentuk-mematikan-seperti-sars-mers-dan-covid-19?amp\\_js\\_v=a2&amp\\_gsa=1&usqp=mq331AQFKAGwASA%3D#aoh=15867037900398&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp\\_tf=Dari%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fmanado.tribunnews.com%2F2020%2F03%2F06%2Fsejarah-virus-corona-identifikasi-sejak-1960-jadi-bentuk-mematikan-seperti-sars-mers-dan-covid-19](https://manado-tribunnews-com.cdn.ampproject.org/v/s/manado.tribunnews.com/amp/2020/03/06/sejarah-virus-corona-identifikasi-sejak-1960-jadi-bentuk-mematikan-seperti-sars-mers-dan-covid-19?amp_js_v=a2&amp_gsa=1&usqp=mq331AQFKAGwASA%3D#aoh=15867037900398&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=Dari%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fmanado.tribunnews.com%2F2020%2F03%2F06%2Fsejarah-virus-corona-identifikasi-sejak-1960-jadi-bentuk-mematikan-seperti-sars-mers-dan-covid-19). Diakses pada 5 April 2020.
- Liputan 6. 2020. "virus Corona berasal dari alam bukan buatan manusia".  
<https://m.liputan6.com/global/read/4205568/ilmuwan-virus-corona-covid-19-berasal-dari-alam-bukan-buatan-manusia>. diakses pada 4 April 2020.
- Rima sekarani. 2020. "pandemi virus corona, ketahui makna dan tujuan istilah COVID-

- 19".  
<https://www.suara.com/health/2020/03/25/144000/pandemi-virus-corona-ketahui-makna-dan-tujuan-istilah-covid-19>. diakses pada 4 April 2020.
- Kompas. 2020. "pasien pertama COVID-19 ditemukan, bantu lacak sumber virus corona".  
<https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/18/140300223/pasien-pertama-covid-19-ditemukan-bantu-lacak-sumber-virus-corona>. diakses pada 5 April 2020.
- Yasinta rahmawati. 2020. "dari china, begini awal penyebaran virus corona ke seluruh dunia".  
[https://amp-suara.com.cdn.ampproject.org/v/s/amp.suara.com/health/2020/04/04/183648/dari-china-begini-cara-penyebaran-virus-corona-ke-seluruh-dunia?amp\\_js\\_v=a2&amp\\_gsa=1&usqp=mq331AQFKAGwASA%3D#aoh=15867572763554&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp\\_tf=Dari%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fwww.suara.com%2Fhealth%2F2020%2F04%2F04%2F183648%2Fdari-china-begini-cara-penyebaran-virus-corona-ke-seluruh-dunia](https://amp-suara.com.cdn.ampproject.org/v/s/amp.suara.com/health/2020/04/04/183648/dari-china-begini-cara-penyebaran-virus-corona-ke-seluruh-dunia?amp_js_v=a2&amp_gsa=1&usqp=mq331AQFKAGwASA%3D#aoh=15867572763554&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=Dari%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fwww.suara.com%2Fhealth%2F2020%2F04%2F04%2F183648%2Fdari-china-begini-cara-penyebaran-virus-corona-ke-seluruh-dunia). Diakses pada 5 April 2020.
- Nurfahmi budi. 2020. "cara penularan virus corona COVID-19 ke lingkungan terdekat".  
<https://m.liputan6.com/bola/read/4215810/7-cara-penularan-virus-corona-covid-19-di-lingkungan-terdekat>. diakses pada 5 April 2020.
- Rokom.2020. "kemenkes bagikan 6000 masker kain untuk cegah penularan covid-19".  
<http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20200411/03336335/kemenkes-bagikan-6000-masker-kain-cegah-penularan-covid-19/>. Diakses pada 8 April 2020.
- Kompas. 2020. "arahan Jokowi untuk pemda: liburkan sekolah hingga tingkatkan layanan pasien COVID-19".  
<https://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/nasional/read/2020/03/15/14452291/arahan-jokowi-untuk-pemda-liburkan-sekolah-hingga-tingkatkan-layanan-pasien>. diakses pada 8 April 2020.
- Kompas.2020."apa itu PSBB hingga jadi upaya pencegahan COVID-19?".  
[https://amp-kompas.com.cdn.ampproject.org/v/s/amp.kompas.com/tren/read/2020/04/13/153415265/apa-itu-psbb-hingga-jadi-upaya-pencegahan-covid-19?amp\\_js\\_v=a2&amp\\_gsa=1&usqp=mq331AQFKAGwASA%3D#aoh=15869213327178&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp\\_tf=Dari%20%251%24s](https://amp-kompas.com.cdn.ampproject.org/v/s/amp.kompas.com/tren/read/2020/04/13/153415265/apa-itu-psbb-hingga-jadi-upaya-pencegahan-covid-19?amp_js_v=a2&amp_gsa=1&usqp=mq331AQFKAGwASA%3D#aoh=15869213327178&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=Dari%20%251%24s). diakses pada 10 April 2020.
- Dr. Meva nareza. 2020."cegah virus corona dengan memperkuat sistem imun".  
<https://www.alodokter.com/cegah-virus-corona-dengan-memperkuat-sistem-imun-tubuh>. diakses pada 10 April 2020.
- Ika.2020. "berjemur sinar matahari mampu meningkatkan kekebalan tubuh".  
<https://www.ugm.ac.id/id/berita/19207-berjemur-sinar-matahari-mampu-meningkatkan-kekebalan-tubuh>. diakses pada 14 April 2020.
- Kompas. 2020. "cegah corona, profesor Unair paparkan 8 cara tingkatkan imun".  
<https://edukasi.kompas.com/read/2020/03/22/164500371/cegah-corona-profesor-unair-paparkan-8-cara-tingkatkan-imun-tubuh>. diakses pada 14 April 2020.