

**KEBIJAKAN PEMERINTAH DALAM PENGENDALIAN COVID-19
DI PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT**

**THE GOVERNMENT POLICY IN CONTROL OF COVID-19
IN THE PROVINCE OF WEST NUSA TENGGARA**

[Abdul Rahman dan Lalu Satria Utama]

abdulrahman@ipdn.ac.id

lalusatriautama@ipdn.ac.id

IPDN Kampus Nusa Tenggara Barat

Abstrak: Pandemi COVID-19 telah memaksa bangsa ini untuk merubah sikap perilaku dan memandang banyak hal dengan cara yang berbeda. Seluruh sektor dalam negara tidak mampu berproduktifitas secara maksimal, baik sektor jasa maupun sektor lapangan. Namun keselamatan seluruh masyarakat warga negara harus tetap diupayakan dimasa sulit sekalipun. Peran insan akademisi dalam membantu pemerintah melawan pandemi COVID-19 adalah turut memberikan pemikirannya dalam upaya memerangi pandemi. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah dengan membantu pemerintah mensosialisasikan Peraturan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor 7 Tahun 2020 Tentang Penanggulangan Penyakit Menular dan memberikan pemikiran langkah antisipasi dan pencegahan COVID-19.

Kata Kunci: Sosialisasi, Antisipasi, Pencegahan COVID-19

Abstract: The COVID-19 pandemic has forced this nation to change attitudes and see things in different ways. All sectors in the country are not able to produce optimally, both the service sector and the field sector. However, the safety of the entire citizenry must be pursued even in difficult times. The role of academics in helping the government fight the COVID-19 pandemic is to share their thoughts in the fight against the pandemic. One of the things that can be done is to help the government disseminate Regulations Regional West Nusa Tenggara Province Number 7 Year 2020 About the Infectious Diseases Control and provide thoughts on anticipatory and preventive measures for COVID-19.

Keywords: Socialization, Anticipation, COVID-19 Prevention

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Derajat kesejahteraan masyarakat yang merupakan hak asasi manusia, dapat diketahui dari angka kesakitan, angka kecacatan dan angka kematian akibat penyakit, sehingga dalam rangka

mewujudkan masyarakat yang sehat dan sejahtera diperlukan upaya pencegahan, pengendalian dan pemberantasan penyakit menular secara terpadu, menyeluruh dan berkesinambungan.

Perkembangan penyakit tidak mengenal batas wilayah, usia, status sosial dan jenis kelamin. Perubahan pola penyakit dimaksud dapat dipengaruhi oleh perkembangan ilmu

pengetahuan dan teknologi, mobilitas penduduk dan perubahan gaya hidup serta perubahan lingkungan. Sehingga perlu dilakukan upaya kesehatan promotif, preventif, kuratif, paliatif dan rehabilitatif untuk pencegahan dan penanggulangan penyakit, dengan mempertimbangkan kearifan lokal dan potensi sumber daya, mengingat hal tersebut tidak hanya menjadi tanggung jawab sektor kesehatan saja, melainkan melibatkan semua sektor terkait.

Sejak adanya pernyataan resmi dari *World Health Organization* (WHO) bahwa *Corona Virus Disease* (Covid-19) sebagai pandemi global. Pemerintah Indonesia dituntut untuk cepat menetapkan kebijakan sebagai langkah awal pencegahan dan penanganan penyebaran virus tersebut. Salah satunya adalah menyerukan kepada seluruh masyarakat untuk bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah (*Work from Home/WFH*). Hal ini sesuai dengan anjuran WHO kepada seluruh bangsa untuk menerapkan skema bekerja dari rumah, menggunakan masker saat keluar rumah, membatasi diri untuk bepergian keluar rumah, gerakan mencuci tangan, menjaga jarak antar sesama, bahkan dengan mengambil tindakan *self-isolation* atau isolasi individu.

Skema *Work from Home* (WFH) merupakan bagian dari konsep *telecommuting* (bekerja jarak jauh) yaitu konsep kerja dimana para pegawai atau karyawan dapat melakukan pekerjaannya dari rumah.¹ Kebijakan WFH tersebut secara tidak langsung memberikan jam kerja yang fleksibel bagi pegawai atau karyawan sehingga diharapkan bisa menambah

produktivitas, kreativitas dan efektivitas bagi pegawai atau karyawannya.

Berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) dan Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Nasional disertai dengan adanya arahan Presiden Republik Indonesia untuk menyusun tatanan normal baru yang mendukung produktivitas kerja namun tetap memprioritaskan kesehatan dan keselamatan masyarakat, perlu dilakukan perubahan sistem kerja pegawai aparatur sipil negara agar dapat beradaptasi terhadap perubahan tatanan normal baru yang produktif dan aman. Keputusan Presiden tersebut sesuai dengan Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Kekarantinaan Kesehatan yang kemudian dipertegas dengan dibentuknya produk hukum turunan.

Sehubungan dengan penyebaran Covid-19 semakin meluas melanda penduduk di semua wilayah Indonesia, maka Gubernur NTB beserta DPRD Provinsi NTB menetapkan Peraturan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor 7 Tahun 2020 Tentang Penanggulangan Penyakit Menular. Sesuai arahan Gubernur NTB Nomor 180/275/KUM perihal kegiatan sosialisasi Perda ini melibatkan semua sektor dan perguruan tinggi dalam rangka sosialisasi Perda secara efektif dan massif. COVID-19 merupakan sebuah fenomena yang menyediakan segudang ilmu

¹ Oswar Mungkasa (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru

Era Pandemi COVID 19 (2020). *The Indonesian Journal of Development Planning* IV (2)

dan pengetahuan yang baru yang belum pernah ada sebelumnya. Ini merupakan sebuah potensi sumber keilmuan yang perlu digali dan dipelajari oleh para intelektual untuk menganalisa dan dapat memberikan sumbangsih bahkan inovasi terkait upaya pencegahan penyebaran COVID-19.

Data Satgas Penanganan COVID-19 *update* 14 November 2020 di Indonesia terkonfirmasi 463.007, sembuh 388.094 dan meninggal 15.148. Provinsi Nusa Tenggara Barat Terkonfirmasi: 4389 Meninggal: 229 Sembuh: 3540.² Hal ini menandakan bahwa wabah ini semakin hari semakin meluas dan diperlukan upaya cepat untukantisipasi dan pencegahannya. Sementara itu, fenomena Covid 19 pada masyarakat Kelurahan Panjisari Kecamatan Praya, antara lain:

1. Terdapat dua orang penduduk yang positif Covid 19 dari klaster Gowa yang saat ini sudah dinyatakan sembuh, namun perlu ditingkatkan kewaspadaan bagi penduduk lainnya, terutama keluarganya untuk melakukan isolasi mandiri dan melakukan aktivitas dari rumah.
2. Masih banyak masyarakat yang melakukan aktivitas sosial kemasyarakatan yang mengundang masa berkerumunan, tidak memakai masker, tidak mempersiapkan sarana cuci tangan, dan lain-lain
3. Masih banyaknya masyarakat kurang memahami aspek hukum bagi yang melanggar Protokol Covid 19, seperti hak dan kewajiban warga dalam menjalankan aktivitas kehidupan pasca ditetapkan Perda

Provinsi NTB No. 7 Tahun 2020 Tentang Penanggulangan Penyakit Menular.

4. Koordinasi antar *stakeholder* (Lurah, Babinsa, Babinkamtipmas, Kepala Lingkungan, RT/RW, tokoh agama, tokoh masyarakat, tokoh pemuda dan lain-lain) masih rendah, sehingga perlu ada kegiatan persamaan persepsi antar *stakeholder*.
5. Terletak di wilayah Ibu Kota Kabupaten Lombok Tengah sehinggawilayah ini ramai dikunjungi orang-orang dari luar kota Praya untuk melakukan aktivitas ekonomi, jasa dan lain-lain.
6. Jumlah penduduk Kelurahan Panjisari sebanyak 3.459 dengan luas wilayah 118,33 ha, menjadikan wilayah ini cukup padat dengan kepadatan 1.922 Jiwa/Km².
7. Jumlah penduduk usia produktif sebanyak 2.196 dan non produktif sebanyak 1.129 terdiri atas 958 usia 0-14 tahun dan 305 usia 65+ keatas.³Banyaknya usia anak-anak dan usia lanjut di wilayah ini, memungkinkan kerentanan terhadap virus penyakit menular.

Beberapa permasalahan tersebut jika tidak terpenuhi dengan segera, maka akan berpotensi menjadi pemicu penyebaran COVID-19 yang semakin meluas di kalangan masyarakat khususnya di Kelurahan Panjisari Kecamatan Praya Kabupaten Lombok Tengah. Atas dasar tersebut penulis melakukan kajian normatif Peraturan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor 7 tahun 2020 Tentang Penanggulangan Penyakit Menular dan melakukan riset dalam upaya memberikan

² Satuan Tugas Penanganan Covid 19. <https://covid19.go.id/> [Diakses 14/112020]

³ Lombok Tengah Dalam Angka, 2020

sumbangsih pemikiran untuk antisipasi dan pencegahan COVID-19 yang saat ini semakin meluas dan telah memakan banyak korban meninggal dunia.

METODE

Artikel ini disusun dengan metode deskriptif yang menjelaskan tentang upaya sosialisasi, antisipasi dan pencegahan COVID-19. Penelitian menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan normatif dan pendekatan sosiologis atau empiris. Informan terdiri atas Lurah, Babinsa, Babinkamtibmas, Kepala Lingkungan, RT/RW, tokoh agama, tokoh masyarakat, tokoh pemuda, dan warga masyarakat bersifat fleksibel dengan prinsip *snowball sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi dan wawancara. Menggunakan teknik analisis kualitatif melalui: reduksi data, display data, penafsiran data dan kesimpulan.

KAJIAN NORMATIF

PERATURAN DAERAH (PERDA) PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT NO. 7 TAHUN 2020 TENTANG PENANGGULANGAN PENYAKIT MENULAR

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Derajat kesejahteraan masyarakat yang merupakan hak asasi manusia, dapat diketahui dari angka kesakitan, angka kecacatan dan angka kematian akibat penyakit, sehingga dalam rangka mewujudkan masyarakat yang sehat dan sejahtera diperlukan upaya pencegahan, pengendalian dan pemberantasan penyakit

menular secara terpadu, menyeluruh dan berkesinambungan.

Jenis Penyakit Menular

Pasal 5 (1): Penyakit menular terdistribusi tiga bagian, yaitu: (a). penyakit menular langsung; (b). Penyakit tular vektor dan binatang pembawa penyakit; (c). Penyakit menular yang dapat dicegah dengan imunisasi. Yang dimaksud dengan “penyakit menular langsung adalah penyakit yang proses penularannya dari manusia yang satu kepada yang lainnya secara langsung. Virus corona (Covid 19) merupakan salah satu jenis penyakit menular langsung. Artinya virus corona ini dapat menyebar langsung dari subyek satu ke subyek yang lainnya, tanpa melalui perantara binatang atau vector lain seperti air, makanan dan sebagainya. Yang dimaksud dengan “penyakit menular bersumber binatang” adalah penyakit yang proses penularannya kepada manusia melalui perantara hewan dan/atau produk turunannya. Yang dimaksud dengan “penyakit menular yang dapat dicegah dengan imunisasi” adalah penyakit yang penularannya pada manusia dapat dicegah dan/atau diminimalkan melalui pemberian vaksin secara spesifik.

Penanggulangan Penyakit Menular

Pasal 6 (1): Penanggulangan penyakit menular yang telah ditetapkan oleh pemerintah sebagai wabah atau pandemi dilaksanakan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Terhadap jenis penyakit menular sebagaimana dimaksud dalam pasal 5 ayat (1) Pemerintah daerah dapat menetapkan program penanggulangan sebagai prioritas daerah dengan kriteria: (a). penyakit endemis lokal; (b). penyakit menular potensial wabah; (c).

fatalitas yang ditimbulkan tinggi/angka kematian tinggi; (d). memiliki dampak sosial, ekonomi, politik dan ketahanan yang luas; dan/atau (e). menjadi sasaran reduksi, eliminasi dan eradikasi global.

Pasal 11 (1): Penanggulangan penyakit menular yang bersumber dari binatang sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 Ayat (1) huruf b dapat dilaksanakan dengan metode pengendalian vektor dan binatang pembawa penyakit sesuai dengan standar baku yang ditetapkan dalam peraturan perundang-undangan.

Pasal 12: Penanggulangan penyakit menular yang dapat dicegah dengan imunisasi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 Ayat (1) huruf c dilaksanakan dengan pemberian kekebalan melalui imunisasi rutin, imunisasi tambahan, dan imunisasi khusus sesuai dengan prosedur yang ditetapkan dalam peraturan perundang-undangan.

Sumberdaya kesehatan

Pasal 15 (2): Dalam penyelenggaraan penanggulangan penyakit menular, pemerintah daerah menyediakan sumber daya kesehatan yang meliputi: tenaga dan perbekalan kesehatan; sediaan farmasi; dan fasilitas pelayanan kesehatan.

Pasal 15 (3): pemerintah daerah dapat melakukan kerjasama penyedia sumber daya kesehatan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) dengan sektor swasta maupun lembaga swadaya masyarakat.

Hak dan Kewajiban

Pasal 16: Setiap orang berhak: (a). mendapatkan informasi serta edukasi tentang kesehatan yang seimbang dan bertanggung jawab; (b). memperoleh pelayanan kesehatan yang aman, bermutu dan terjangkau; (c).

mendapatkan lingkungan yang sehat bagi pencapaian derajat kesehatan.

Pasal 17: Setiap orang wajib: (a). melaksanakan upaya kesehatan promotif dan upaya kesehatan preventif; (b). mendukung pelaksanaan upaya kesehatan kuratif dan/atau upaya kesehatan rehabilitatif; (c). melaporkan adanya penderita atau patut diduga penderita penyakit menular yang ditetapkan sebagai Wabah/KLB/KKMM; (d). berpartisipasi dalam mendukung pelaksanaan kebijakan pemerintah dan/atau pemerintah daerah terkait dengan protokol penanggulangan penyakit menular yang ditetapkan sebagai Wabah/ KLB/KKMM di daerah; dan (e). menyelesaikan pengobatan sampai tuntas sesuai masa pengobatan yang telah ditentukan bagi seseorang yang didiagnosis menderita penyakit menular.

Tugas dan Wewenang

Pasal 18: Pemerintah daerah bertugas: (a). melaksanakan penanggulangan penyakit menular yang memerlukan tindakan karantina dan/atau isolasi; (b). melaksanakan sistem kewaspadaan dan tindakan dini untuk penyakit menular potensial Wabah/KLB/KKMM; dan (c). menyediakan akses komunikasi, informasi dan edukasi bagi masyarakat terkait adanya penyakit menular tertentu yang telah ditetapkan sebagai Wabah/KLB/KKMM.

Pasal 19: Wewenang pemerintah daerah: (a). menetapkan kebijakan penanggulangan penyakit menular yang memerlukan tindakan karantina dan/atau isolasi; (b). melaksanakan upaya kesehatan sebagaimana diatur dalam pasal 9 ayat (1); (c). memobilisasi sumber daya kesehatan; (d). memberdayakan dan mendorong peran aktif masyarakat dalam segala bentuk upaya kesehatan; dan (e).

koordinasi dan kerjasama dengan pemerintah dan kabupaten/kota.

Larangan

Pasal 20: Setiap orang dilarang: (a). dengan sengaja melakukan tindakan/perbuatan yang bertujuan untuk menyebarkan atau menularkan penyakit; (b) melakukan tindakan medis terhadap penderita atau terduga penderita penyakit menular yang ditetapkan sebagai Wabah/KLB/KKMM tanpa kewenangan yang sah; (c). memasukkan dari luar wilayah dan/atau memperjualbelikan hewan yang terinfeksi penyakit atau patut diduga telah terinfeksi penyakit; (d). memberikan dan/atau menyebar-luaskan informasi yang tidak benar mengenai suatu penyakit sehingga berdampak pada munculnya keresahan masyarakat, gangguan ketertiban dan keamanan daerah; (e). melakukan kegiatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah dan/atau pemerintah daerah sebagai kegiatan pencetus penyebaran penyakit menular.

Peran serta Masyarakat

Pasal 21 (1): Masyarakat berperan aktif baik secara perorangan maupun terorganisasi dalam penyelenggaraan penanggulangan penyakit menular untuk mencegah kesakitan, kematian dan kecacatan.

Pasal 21 (2): Peran serta masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan melalui: (a). proses perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, penilaian dan pengawasan; (b). pemberian bantuan sarana, tenaga ahli dan finansial; (c). pemberian bimbingan dan penyuluhan serta penyebaran informasi; dan (d). sumbangan pemikiran dan pertimbangan berkenaan dengan penemuan kebijakan teknis dan/atau pelaksanaan perlindungan terhadap penyakit menular.

Karantina Kesehatan

Pasal 22 (1): Dalam hal terjadinya Wabah/KLB/KKMM yang telah ditetapkan oleh pemerintah, Gubernur dapat membuat kebijakan pembatasan kegiatan kemasyarakatan meliputi bidang keagamaan, politik, sosial, budaya, dan ekonomi. Pasal 23: Pemerintah daerah dapat melakukan tindakan paksaan berupa karantina atau isolasi dalam fasilitas pelayanan kesehatan terhadap setiap orang yang dinyatakan positif menderita penyakit menular yang ditetapkan menjadi Wabah/KLB/KKMM sebagaimana dimaksud dalam Pasal 21 ayat (1) berdasarkan keterangan resmi dari lembaga kesehatan atau rumah sakit yang ditunjuk.

Ketentuan Penyidikan

Pasal 24: Penyidik pegawai negeri sipil tertentu di lingkungan pemerintah daerah dapat diberikan kewenangan untuk melaksanakan penyidikan terhadap pelanggaran ketentuan dalam Peraturan Daerah ini.

Sanksi

Pasal 25 (1): Pelanggaran terhadap ketentuan wajib sebagaimana dimaksud dalam pasal 17 dapat dikenakan: a). Sanksi administratif berupa: (1) teguran lisan; (2) teguran tertulis; dan (3) denda administratif paling banyak sebesar Rp.500.000- (lima ratus ribu rupiah). b) sanksi sosial.

Pasal 25 (2): Pengenaan sanksi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dilaksanakan secara langsung pada saat operasi penertiban oleh Satpol PP bersama dinas.

Pasal 26: Setiap orang yang melanggar ketentuan larangan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 20 dipidana dengan pidana kurungan paling lama 6 (enam) bulan atau pidana denda paling banyak Rp 50.000.000,00 (lima puluh juta rupiah).

PEMBAHASAN
KEBIJAKAN ANTISIPATIF
PENYEBARAN VIRUS CORONA
(COVID-19)

Secara global, WHO telah memberikan arahan sesuai hasil dari pertemuan Komite Darurat Peraturan Kesehatan Internasional yaitu dengan pertimbangan bahwa ada potensi ekspor kasus dalam lingkup internasional semua negara harus siap menghadapi wabah ini. Termasuk langkah pengawasan, deteksi dini, isolasi dan manajemen kasus, kemudian diperlukannya pelacakan kontak dan pencegahan infeksi dan yang paling penting setiap negara harus berbagi data informasi yang lengkap kepada WHO. Ini dapat dilakukan melalui komunikasi dan kolaborasi multi-sektoral dengan memanfaatkan internet sebagai media transfer informasi yang sangat efektif.

Arahan WHO kemudian ditanggapi pemerintah Indonesia dengan serius. Sebagai bukti respon cepat negara untuk mengantisipasi virus tersebut masuk ke Indonesia, melalui Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyiapkan termoscanner di 135 pintu keluar masuk negara Indonesia. Peran informasi begitu penting bagi tindakan antisipasi yang diambil pemerintah Indonesia. Transfer informasi akan menentukan langkah cepat dan tepat yang dilakukan untuk menghindari penularan wabah virus tersebut.

Sejarah pernah mengatakan minimnya perhatian media terhadap wabah AIDS pada awal tahun 1981 mengakibatkan kurangnya

informasi pengetahuan publik terhadap isu penyakit yang sedang berkembang. Hingga semakin meluasnya wabah berakibat pada kematian massal yang pernah tercatat dalam sejarah wabah menular didunia⁴. Namun lain halnya dengan yang terjadi pada kasus sekarang ini. Tingginya intensitas media dalam memberikan informasi mengenai virus corona akan membantu masyarakat dalam memahami kondisi yang ada. Pemerintah sebagai bagian dari pengguna layanan internet untuk media informasi juga memanfaatkannya sebagai publikasi kebijakan antisipasi yang telah dibuat.

Jaringan pertemanan (*social network*) melalui berbagai media sosial yang tersedia juga menjadi prioritas dalam menyebarkan informasi. Media mampu membentuk persepsi masyarakat serta mengedukasi bagaimana memandang wabah virus corona ini berikut dengan langkah antisipasi yang perlu dilakukan. Dilansir melalui CNN Indonesia, Pengamat Komunikasi Digital dan Budaya Universitas Indonesia mengatakan informasi yang bersifat sederhana seperti pencegahan dan deteksi dini virus corona mampu disampaikan oleh seluruh masyarakat yang memiliki akses media sosial⁵.

Seluruh komponen dalam semua kalangan dianggap sebagai informan dalam kasus ini. Karena dengan jumlah penduduk yang sangat besar tidak mungkin jika ini hanya dilakukan oleh pemerintah tanpa ada partisipasi aktif masyarakat. Diharapkan partisipasi ini mampu

⁴ Zeth, Arwam Hermanus Markusdkk (2010) Perilaku Dan Risiko Penyakit Hiv-Aids Di Masyarakat Papua Studi Pengembangan Model Lokal Kebijakan Hiv-Aids. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan* 13 (04)

⁵ CNNIndonesia. (2020).Ahli Komunikasi Urai Efek Penunjukan Dokter Reisa.Cnnindonesia.com

membantu pemerintah dalam memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang kebijakan antisipatif yang telah dikeluarkan secara efektif. Hal ini tentu harus didukung dengan pengawasan setiap elemen pengguna layanan internet terhadap penyebaran *Hoaks* yang dapat berimbas pada terjadinya keresahan dalam masyarakat.

Langkah Antisipasi Global

Dunia melalui *World Health Organization* telah merespon antisipasi penyebaran virus corona jenis baru sejak kabar mengenai virus ini muncul pertama kali. Pada 22 Januari 2020, Direktur Jenderal WHO dibawah Peraturan Kesehatan Internasional (IHR) melakukan pertemuan Komite Darurat untuk membahas dan menentukan keputusan akhir tentang Darurat Kesehatan Masyarakat dari Kepedulian Internasional (PHEIC)⁶. Salah satu agenda dalam pertemuan tersebut adalah mempelajari informasi yang telah diberikan oleh otoritas Cina tentang evolusi epidemiologis terbaru dan mengkaji langkah-langkah manajemen resiko yang akan diambil.

Kasus Tertinggi di Luar China

Penyebaran virus corona semakin meluas, tidak memandang itu adalah sebuah negara maju, berkembang maupun negara miskin. Berdasarkan *Highlights* Laporan Situasi WHO per tanggal 23 Maret 2020 tiga negara dari Wilayah Afrika, Wilayah Amerika, dan Wilayah Mediterania Timur, telah melaporkan adanya kasus baru terkait virus corona. Sebelum berita diatas keluar, beberapa media telah memberitakan Italia menjadi negara

pertama diluar Cina dengan kasus tertinggi mencapai 59.138 kasus terkonfirmasi dengan rincian 5.476 kasus berujung kematian. Ini diatas jumlah kematian Cina dengan total 3.276 kasus⁷.

Melihat kasus yang sangat tinggi tersebut, sebenarnya pemerintah Italia telah mengambil beberapa kebijakan dalam meminimalisir penyebaran virus corona. Namun beberapa media mengabarkan bahwa kebijakan yang telah diterapkan seperti *Lockdown* dan *Social Distancing* tidak berjalan sesuai dengan harapan pemerintah. Artinya masyarakat masih dengan leluasa menjalankan aktivitas ekonomi maupun sosial lainnya. Hasil liputan beberapa media menguraikan bahwa masyarakat Italia kurang memiliki kepedulian dan kesadaran terhadap wabah menular ini.

Berdasarkan pada keterangan Kepala Unit Penyakit Menular Rumah Sakit Sacco di Millan, ada faktor lain yang menyebabkan lonjakan jumlah kasus. Selain faktor belum efektifnya kebijakan yang telah diambil pemerintah Italia, penyebab lainnya adalah fokus pemeriksaan yang dilakukan otoritas kesehatan Italia kurang merata terhadap seluruh masyarakat⁸. Artinya pemeriksaan dan pemantauan hanya dilakukan pada orang-orang yang menunjukkan gejala-gejala serius. Bukan tanpa alasan, ini terjadi akibat negara tersebut memiliki populasi tertua kedua di dunia setelah Jepang. Dalam identifikasi kasus di Italia ini, dapat dilihat bahwa pemerintah tanpa partisipasi dan kerjasama masyarakat yang baik kebijakan tidak akan berjalan efektif, kemudian

⁶ Bill and Melinda Gates (2020). Responding to Covid-19 — A Once-in-a-Century Pandemic? *The New England Journal of Medicine*.

⁷ World Health Organization (WHO). (2020) *Coronavirus Disease (COVID19) Pandemic*. (update, per 23 Maret 2020)

⁸ Liputan6.com/2020

disisi lain perlunya suatu kebijakan dikaji ulang terlebih dahulu secara komprehensif.

Negara dengan Tingkat Keberhasilan Tinggi

Setelah melihat kekurangan penanganan yang terjadi di negara dengan kasus tertinggi, kini penulis mencoba mengulas langkah negara-negara yang telah terbukti efektif mengurangi penyebaran virus corona. Meskipun hingga tulisan ini ditulis masih terus terjadi penambahan kasus di setiap negara, Vietnam menjadi salah satu negara yang mendapatkan apresiasi dari berbagai media internasional karena telah mampu menunjukkan pencegahan penyebaran kasus dengan baik. Keberhasilan Vietnam merupakan buah dari strategi pemerintah dalam menetapkan kebijakan⁹. Analisa yang bersifat komprehensif sesuai arahan WHO, kemudian mempertimbangkan masukan dari seluruh unsur yang berkaitan Vietnam mampu menyembuhkan semua warga negaranya yang dinyatakan positif corona pada pertengahan februari hingga awal maret 2020.

Melalui perwakilan WHO di Vietnam, mengungkapkan sikap proaktif dan transparansi pemerintah Vietnam sejak awal kemunculan virus ini menjadi alasan keberhasilannya. Selain itu, sikap gigih dalam perjuangan melawan musuh (dalam hal ini virus corona), serta kepatuhan atas instruksi pemerintah terpatri dalam jiwa masyarakatnya.

Pada masa lampau, hal ini pernah dipraktikkan dengan baik oleh Vietnam pada saat perang melawan Amerika Serikat pada tahun 1959-1973. Amerika Serikat yang superior secara teknologi tidak mampu menang

atas Vietkong yang bersembunyi di hutan-hutan¹⁰. Kepatuhan pada instruksi pemerintah, serta kemampuan dalam mengidentifikasi kasus, disiplin dengan memberikan informasi data yang valid kemudian menghasilkan kebijakan yang efektif mampu mengurangi rantai penyebaran virus corona di Negara Vietnam.

Hasil analisa beberapa lembaga riset kesehatan dunia menunjukkan bahwa rantai penyebaran virus tersebut terjadi dalam kurun waktu 14 hari. Ini yang kemudian menjadi perhatian dan alasan WHO memberikan instruksi untuk masing-masing negara menentukan kebijakan bahwa kegiatan sosial yang bersifat mengumpulkan orang banyak untuk dihindari oleh seluruh masyarakat¹¹.

Beberapa negara yang menerapkan kebijakan ini dengan disiplin telah menunjukkan penurunan angka kasus terinfeksi virus corona, termasuk salah satunya adalah Cina sebagai negara dengan lebih dari 80 ribu kasus.

Kebijakan Antisipatif Pemerintah Indonesia

Ideologi Indonesia mengharuskan Negara menjamin keadaan hajat hidup orang banyak¹². Untuk langkah antisipatif, sejak awal munculnya kasus pertama di Indonesia, pemerintah telah melakukan langkah antisipatif seperti membuat Standart Operasional Prosedur (SOP) penanganan yang disesuaikan dengan standart internasional. Kebijakan dalam bidang kesehatan juga telah dilakukan dengan menyiapkan lebih dari 100 ruang isolasi dan pasukan medis gabungan TNI-POLRI yang

⁹Kompas.com/2020

¹⁰ Bakri, Riani dan Rahman, Abdul (2018). *Bencana Asap Di Indonesia: Dampak dan Tantangan Koordinasi Antar Birokrasi dan Komunikasi Politik*

Antar Negara Indonesia-Malaysia. *Jurnal Ilmu Pemerintahan Suara Khatulistiwa* 3(2)

¹¹ World Health Organization (WHO). (2020) *Op.Cit.*

¹² Bakri, Riani dan Rahman, Abdul (2018). *Op.Cit.*

siap untuk membantu dalamantisipasi wabah yang sangat meresahkan ini¹³.

Secara umum ada dua langkah awal yang diambil pemerintah Indonesia merespon kasus pertama WNI yang positif virus corona. Melalui Sekretaris Direktorat Jenderal (Sesditjen) Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Kementerian Kesehatan (Kemenkes), Achmad Yurianto, juga sebagai juru bicara terkait penanganan wabah virus korona membeberkan bahwa kondisi dua orang positif virus corona kondisinya semakin membaik. Pernyataan ini diharapkan juga mampu menurunkan kepanikan dalam masyarakat yang sudah terlihat dalam berbagai postingan media sosial. Pemerintah Indonesia juga menjamin ketersediaan bahan kebutuhan sehari-hari akibat terdapat beberapa kasus yang ditemukan dimasyarakat, situasi panik menyebabkan mereka membeli semua barang kebutuhan dalam jumlah yang banyak (*panic buying*)¹⁴. Disamping terus memberikan pernyataan kepada publik bahwa negara akan berusaha semaksimal mungkin melindungi dan menciptakan rasa aman, pemerintah juga terus melakukan kajian untuk menghindari penyebaran virus yang dapat terjadi dengan cepat. Melakukan penelusuran terhadap orang-orang yang telah melakukan kontak dengan orang-orang yang dinyatakan positif menjadi bagian dari langkah awal pemerintah.

Dalam bertindak pemerintah juga menggunakan beberapa pendekatan secara legalitas konstitusional yakni Keputusan Presiden No.7 Tahun 2020 Tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019. Dalam

Keputusan Presiden tersebut mem-bentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 yang diketuai oleh Kepala BNPB, Doni Monardo.

Adapun Gugus Tugas Percepatan Penanganan Virus Corona bertujuan meningkatkan ketahanan nasional di bidang kesehatan, mempercepat penanganan virus corona melalui sinergi antar kementerian/lembaga dan pemerintah daerah, meningkatkan antisipasi perkembangan eskalasi penyebaran virus, meningkatkan sinergi pengambilan kebijakan operasional dan meningkatkan kesiapan dan kemampuan dalam mencegah, mendeteksi, dan merespons terhadap virus corona.

Monardo dalam salah satu keterangan persnya mengatakan tentang metode pentahelix, artinya penanganan kasus ini bukan hanya menjadi tugas pemerintah, namun seluruh komponen masyarakat mulai dari pemerintah, masyarakat, akademisi, pengusaha dan media massa menyatukan visi untuk menghadapi virus ini¹⁵. Dasar metode ini dapat dimaknai sebagaibudaya gotong-royong yang telah lama berkembang di Indonesia. Setiap elemen diharapkan mampu berpartisipasi sesuai dengan ruang dan kemampuannya masing-masing. Konsep ini begitu efektif ketika masing-masing menjalankan perannya sesuai arahan pemerintah.

Himbauan tentang bagaimana langkah deteksi dini juga disampaikan hingga pada masyarakat kalangan bawah yang hidup jauh dari perkotaan melalui komunitas sosial yang ada. Pemerintah juga telah membeli alat-alat proteksi diri dan obat-obatan yang berdasarkan

¹³ Setkab.go.id/category/berita/2020

¹⁴ Airlangga Hartarto. CNNIndonesia.com/2020

¹⁵Liputan.com/2020

uji klinis di China mampu membantu penyembuhan pasien positif. Koordinasi terus dilakukan antara pemerintah pusat dengan pemerintah daerah melalui gubernur agar proses distribusi alat dan obat-obatan ini berjalan sesuai sasaran dan tujuan.

Berbagai kebijakan baru yang dilakukan Presiden juga akan berpengaruh pada anggaran untuk mendukung realisasi setiap keputusan. Oleh karena itu, hasil rapat terbatas bersama para menteri terkait, Presiden Jokowi menghimbau kepada seluruh pemerintah daerah untuk melakukan perubahan alokasi dana yang digunakan untuk program atau kegiatan yang tidak berdampak langsung terhadap keselamatan masyarakat. Dalam keterangan pers Presiden Jokowi pada 24 Maret 2020 di Istana Negara, pemerintah akan terus mengkaji seluruh aspek dan dampak yang ditimbulkan sehingga kebijakan yang diambil akan efektif. Presiden berharap masyarakat terus mentaati kebijakan *social distancing* yang telah diberlakukan di Indonesia.

Kerja Sama Negara-Negara di Dunia

Tercatat berdasarkan laporan situasi WHO per tanggal 23 Maret 2020 secara global jumlah kasus virus coronamelampaui 300.000 kasus. Hal ini menunjukkan bahwa penyebaran virus corona semakin meluas. Negara-negara diberbagai belahan bumi hari demi hari terus melakukan konfirmasi kepada WHO bahwa terdapat kasus baru diwilayah kedaulatannya. Berbagai langkah seperti tes diagnostik untuk virus corona telah dilakukan karena sangat penting untuk melacak virus, memahami

epidemiologi, menginformasikan manajemen kasus, dan untuk menekan penularan.

WHO memerintahkan kepada seluruh lembaga penelitian di masing-masing negara untuk terus mengembangkan riset mengenai penemuan vaksin yang dapat mencegah penularan. Ini terlihat dari kebijakan WHO yang telah memperbarui dokumen Strategi Pengujian Laboratorium sesuai dengan skenario transmisi 4C. Kebijakan ini diharapkan dapat memberikan pedoman kepada lembaga penelitian dalam melakukan riset. Kemudian sesuai dengan Pasal 44 IHR (2025) WHO menekankan perlunya kolaborasi dari komunitas global baik negara maupun lembaga-lembaga penelitian kesehatan untuk bersama-sama melakukan kajian dan menahan penyebaran yang mungkin terjadi¹⁶.

Myers & Myers 1982 mengemukakan pendapatnya tentang komunikasi sebagai titik pusat kekuatan menyatukan sehingga terjadi koordinasi antara orang-orang dan karenanya mereka akan bergerak pada suatu tindakan yang terorganisir¹⁷. Komunikasi politik merupakan upaya membangun kesepakatan yang bisa menjadi landasan kesepakatan bersama di masa mendatang. Karenanya komunikasi politik antar *govermant* dan antar stakeholder lainnya dalam upaya pengendalian Covid-19 menjadi sangat *urgen*. Dimana mereka dapat membentuk kesepakatan bersama dan jaringan (*network*).

Dampak dan Respon Masyarakat

Dengan mempertimbangkan segala aspek yang berdampak, pemerintah memilih *Social*

¹⁶ Vincent J. Munster, (2020). A Novel Coronavirus Emerging in China — Key Questionsfor Impact Assessment. *The New England Journal of Medicine*.

¹⁷ Dalam Bakri, Riani dan Rahman, Abdul (2018). *Loc.Cit*

Distancing sebagai langkah untuk mengurangi penyebaran. Kebijakan ini juga didukung oleh kajian medis yang telah dilakukan. Namun dalam pelaksanaannya *Social Distancing* tidak terlepas dengan dampak yang muncul, namun dampak ini telah diperkirakan tidak akan sebesar dampak yang terjadi ketika *Lockdown* diambil sebagai suatu kebijakan.

Respon Sosial

Suatu kebijakan yang diterapkan pasti akan menimbulkan dampak, terutama dampak langsung yang dirasakan dalam kehidupan sosial. Dampak sosial sering dirasakan terjadi secara langsung dan sangat cepat seketika sebuah keputusan pemerintah dijalankan. Ini terlihat pada kasus pandemi virus corona. Langkah antisipasi penyebaran virus corona dengan *social distancing* yang ditetapkan pemerintah mulai dirasakan dampaknya. Kalangan masyarakat dari berbagai strata sosial mulai mengungkapkan seluruh dampak langsung yang terjadi. Mulai dari tukang ojek, pemilik warung dan pedagang kaki lima mengekspresikan berbagai masalah yang mengancam pada ketidakmampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan hidup. Mereka masyarakat dengan pekerjaan nonformal mengalami masalah yang sangat kompleks, terutama yang penghasilan kerjanya bergantung pada aktivitas orang banyak. Ketika ada pembatasan kegiatan yang dilakukan diluar ruangan ini akan berakibat pada menurunnya aktivitas sosial masyarakat dan tidak akan terjadi hubungan timbal balik atau interaksi sosial. Dampak sosial ini bukan hanya terjadi di Indonesia, namun beberapa surat kabar internasional telah memberitakan bahwa

kehidupan masyarakat global terganggu dan muncul berbagai masalah sosial baru.

Dampak Ekonomi

Kehidupan ini berjalan karena adanya hubungan antar aspek-aspek pendukung yang terlibat dalam interaksi sosial. Ketika proses sosial terganggu dan berakibat pada tidak berjalannya interaksi dan aktivitas sosial dengan baik tentu akan juga memberikan dampak pada aspek lainnya. Ekonomi adalah aspek kedua yang menjadi bagian terdampak dalam kasus pandemi ini.

Akibat terganggunya aktivitas ekspor impor negara-negara didunia berdampak pada naiknya kurs dolar terhadap rupiah. Ketika ini terjadi, tentunya Indonesia akan mengalami kelangkaan barang dan harga barang-barang pokok akan melonjak.

Melihat ekonomi mikro yang dijalankan masyarakat kelas menengah bawah, dampak yang dirasakan juga semakin nyata. Pemerintah telah melakukan antisipasi dengan program relaksasi kredit dan bantuan tunai secara langsung kepada jenis pekerjaan tertentu yang memiliki dampak paling besar.

PENULARAN COVID-19

Hingga saat ini, belum ada vaksin untuk penyembuhan Covid-19 sendiri, sedangkan virusnya terus menyebar luas diseluruh belahan dunia dan masing-masing negara mulai kewalahan dalam menghadapinya, termasuk negara adidaya Amerika Serikat dan China. Ini terbukti pada kuartal I tahun 2020, laju perekonomian Amerika Serikat sebagai yang terbesar di muka bumi ini berhasil melotrok. Negara yang dipimpin Donald Trump ini mengalami kontraksi minus 4%. Kemudian China, negara nomor dua dengan ekonomi

terbesar di dunia setelah Amerika Serikat juga ikut anjlok yang mengalami minus 6,8%¹⁸.

Walaupun angka kematian akibat virus ini hanya 3%-6%¹⁹ yang notabene lebih kecil dari beberapa penyakit menular lainnya seperti hepatitis, pneumonia, dan lain sebagainya. Namun, penyakit ini membutuhkan perhatian lebih karena penyakit ini tergolong penyakit asimtomatik atau penyakit yang tidak menimbulkan gejala klinis dan penularannya pun sangat cepat ke manusia. Saking cepatnya, bahkan ada yang menyebutkan penularan Covid-19 ini disebut sebagai virus 5G tanpa *network*. Covid19 sendiri adalah penyakit yang disebabkan oleh coronavirus jenis baru (SARS-Cov-2). Virus ini dapat tertular melalui droplet atau tetesan cairan tubuh penderita seperti air liur saat batuk atau bersin yang kemudian dihirup oleh seseorang. Prof. Linsey Marr juga menegaskan apabila virus ini dapat bertahan di udara selama dua jam.²⁰

PENCEGAHAN COVID-19

Seiring penambahan kasus di Indonesia yang kian meledak, Pemerintah Indonesia pun terus gencar mensosialisasikan gerakan-gerakan pencegahan penyebaran Covid-19 kepada masyarakat. Sosialisasi tersebut dapat berupa poster maupun iklan masyarakat di televisi dan/atau media sosial (youtube dan instagram). Melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pemerintah mengeluarkan

sebuah poster kesehatan yang bertujuan untuk mengedukasi sekaligus menenangkan hati masyarakat yang mulai takut bahkan khawatir akan bahaya Covid19. Poster tersebut berisi langkah-langkah perlindungan diri dari penularan Covid19.

Olahraga rutin

Sudah sejak 25 abad yang lampau orang mencari-cari cara agar tubuhnya sehat. Hypocrates (460 - 577 SM) misalnya, telah memberikan saran yang sampai sekarang masih cocok untuk dilakukan. Jika kita bisa memberikan tubuh makanan dan olahraga yang cukup, tidak kurang dan tidak berlebihan sebenarnya kita telah menemukan cara yang paling aman dalam memperoleh kesehatan²¹. Hal ini menjadi relevan saat kita sedang mencari-cari langkah apa yang tepat untuk meningkatkan kekebalan tubuh ditengah pandemi Covid-19 ini, dan salah satu jawabannya adalah dengan berolahraga. Jadi, apakah olahraga benar-benar membantu sistem kekebalan tubuh kita untuk melawan infeksi SARSCoV-2?.

Telah ada bukti yang jelas bahwa olahraga mengurangi jumlah infeksi pernapasan akut, dan terbukti mengurangi keparahan episode infeksi dan jumlah hari gejala²². Sebagai contoh, olahraga teratur dikaitkan dengan 6-9% risiko lebih rendah dari kematian terkait influenza²³.

¹⁸ Putra, Nada Arla (2020). *Ekonomi AS dan China Tumbuh Minus Akibat Covid-19*. alinea.id

¹⁹ Putri, Nina Hertwi. (2020). *Update perkembangan Terkini Penyebaran Covid-19 di Indonesia*. sehatq.com

²⁰ Alfari, Rasid (2020). *Jurnal, Ilmiah, Virus Corona Ternyata Bisa Bertahan di Udara* fajar.co.id

²¹ Agus, Apri. (2010). *Pentingnya Peran Olahraga Dalam Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran tubuh*.

Seminar Daerah HIMA KESREK FIK-UNPDalam Rangka Menyambut Hari Kesehatan Nasional ke-46 Tanggal 12 November 2010.

²² Grande, Antonio Jose, dkk. (2015). *Exercise versus no exercise for the occurrence, severity and duration of acute respiratory infections*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010596.pub2>

²³ Wong Cm, Lai Hk, dkk. (2008). *Is Exercise Protective Against Influenza-Associated*

Melakukan latihan fisik atau olahraga juga istirahat dan tidur cukup dapat dengan mudah meningkatkan kekebalan tubuh seseorang. Tubuh mudah terinfeksi organisme patogen apabila kekebalan tubuh menurun. Komponen kekebalan utama tubuh pada sirkulasi darah adalah leukosit. Leukosit dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan fisik ringan, seperti olahraga aerobik selama 30 menit lima kali seminggu, sehingga mampu mengaktifkan kerja leukosit²⁴. Olahraga atau latihan fisik yang disarankan adalah olahraga yang cukup tidak berlebihan, karena olahraga berlebihan akan menyebabkan imun menjadi tertekan atau terjadi penurunan fungsi imun.

Olahraga ringan dapat dihubungkan dengan kejadian penurunan infeksi penyakit. Aktivitas latihan fisik ringan sangat bermanfaat pada fungsi imunitas tubuh. Aktivitas latihan fisik ringan dan teratur mampu menurunkan risiko terjadinya infeksi saluran pernafasan sebesar 29%²⁵. Akan tetapi, aktivitas olahraga yang dilakukan secara terus menerus, akan menimbulkan efek yang berlawanan, karena mampu menyebabkan penurunan berbagai macam aspek fungsi imunitas secara sementara²⁶.

Penurunan berbagai fungsi imunitas biasanya terjadi dalam kurun waktu 3 jam – 14 jam setelah melakukan olahraga, tergantung pada intensitas dan durasi olahraga yang dilakukan. Disfungsi imunitas setelah aktivitas olahraga muncul ketika olahraga dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang

lama (>1,5 jam), aktivitas olahraga dengan intensitas yang moderat – tinggi (55%-75% dari konsumsi maksimum O₂), dan aktivitas olahraga yang dilakukan tanpa ada asupan makanan yang dikonsumsi terlebih dahulu. Sementara periode latihan intensif (melampaui batas normal) selama 1 minggu atau lebih dapat menimbulkan disfungsi imunitas yang terjadi dalam waktu yang lebih lama²⁷.

Seperti telah dijelaskan sebelumnya, latihan fisik yang berlebihan atau olahraga yang berat mampu menurunkan imun atau kekebalan tubuh. Telah banyak studi yang melaporkan bahwa berbagai macam fungsi sel imun menjadi lemah apabila diikuti oleh latihan fisik yang berlebihan atau olahraga berat, sehingga orang akan lebih mudah terinfeksi penyakit²⁸. Sebagai contoh nampak pada atlet marathon. Kebanyakan atlet marathon akan mudah menderita flu sesudah melakukan pertandingan. Walaupun definisi aktivitas fisik berlebihan atau olahraga berat tergantung pada tingkat kekuatan dan ketahanan tubuh individu. Meskipun secara umum para atlet tidak mengalami defisiensi imunitas secara klinis. Defisiensi imunitas secara klinis kemungkinan terjadi karena ada efek kombinasi dari beberapa perubahan kecil pada beberapa parameter imun/kekebalan tubuh. Perubahan kecil pada parameter kekebalan tubuh mampu menyebabkan terjadinya efek resisten/ kebal terhadap penyakit-penyakit ringan, misalnya pada infeksi saluran pernafasan atas. Walaupun demikian, dimungkinkan perubahan dalam

Mortality? Departement of Community Medicine, School of Public Health. The University of Hong Kong China. *PLoS ONE* 3 (5).

²⁴ Sukendra, Dyah Mahendrasari. (2015). Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap

Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 5 (2)

²⁵ *Ibid.*

²⁶ *Ibid.*

²⁷ *Ibid.*

²⁸ *Ibid.*

skala kecil pada kejadian aspek penurunan parameter imun, dapat memicu reaksi efek anti-inflamasi pada aktivitas olahraga yang ringan melalui sitokin dan/atau penurunan regulasi dari ekspresi *Toll Like Receptor* (TLR). Sitokin dan TLR berfungsi sebagai mediator imun yang bermanfaat pada tingkat kesehatan dalam waktu jangka panjang.

Oleh karena itu, dalam mencegah Covid19 yang notabene menyerang saluran pernafasan manusia, maka pemerintah menganjurkan untuk melakukan olahraga minimal 20 menit sehari pada rentan waktu pukul 8.00 hingga 10.00 pagi. Selain itu, pemerintah juga menganjurkan kepada masyarakat untuk mengkonsumsi suplemen yang mengandung Vitamin D. Sebuah penelitian mengatakan dari 25 uji coba terkontrol secara acak dengan 10.933 peserta menemukan bahwa suplemen vitamin D secara signifikan mengurangi gejala infeksi sebesar 12% (rasio odds yang disesuaikan 0,88, interval kepercayaan 95% 0,81-0,96) ketika dibandingkan dengan plasebo²⁹. Para penulis menyimpulkan bahwa suplemen vitamin D aman, melindungi terhadap infeksi saluran pernapasan dan paling bermanfaat pada individu yang kekurangan vitamin D (50). Untuk individu yang terikat di rumah karena penguncian (*lockdown*) dan menerima lebih sedikit sinar matahari, suplemen vitamin D mungkin memiliki efek kecil yang menguntungkan.

Kemudian, bagaimana kita dapat melakukan olahraga di rumah, karena menyusul adanya kebijakan pembatasan sosial? Kita tahu, kebijakan tersebut menyebabkan semua sarana

olahraga seperti gym, kolam renang, gedung olahraga tidak beroperasi. Namun perlu diingat, olahraga dapat dilakukan dengan *homeworkout*. Tidak memerlukan alat-alat yang terlalu berlebihan, dan dapat diakses dengan mudah secara daring. Berikut beberapa olahraga sederhana yang dapat dilakukan dirumah:

- a. Kardio. Olahraga ini dapat memperkuat jantung. Kardio seperti bersepeda statis, *jumping-jack*, *highknees*, *burpees*, *switch jumps*, senam aerobik di rumah dipercaya dapat meningkatkan sistem imunitas.
- b. Angkat Beban. Angkat beban menggunakan satu set *resistance band* untuk kekuatan otot punggung, bisep, trisep, bahu, maupun kaki. Untuk memperkuat otot glut, dapat digunakan pita melingkar pada paha atau betis. Selain itu, menggunakan beban tubuh sendiri juga dapat dilakukan seperti *sit up*, *push up*, *pull up*, dsb.
- c. Yoga. Yoga dipercaya dapat membantu menjaga sistem kekebalan tubuh secara optimal. Keadaan yang penuh tekanan seringkali dapat mempengaruhi imunitas secara negatif. Yoga dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh dan menjaga imunitas tetap sehat.
- d. Menari. Menari dipercaya dapat melepaskan rasa stress dengan membiarkan tubuh aktif bergerak mengikuti irama lagu tertentu. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa menari lebih baik dibandingkan olahraga lari dan membakar kalori yang lebih banyak. Selain itu, menari juga

²⁹ Wackerhage H, dkk (2020). Sport, Exercise and COVID-19, the Disease Caused by the SARS-

CoV-2 Coronavirus. *German Journal Of Sports Medicine* 71 (5).

merupakan olahraga yang cenderung mudah dan dapat dilakukan kapan saja.

Cuci tangan

Seperti yang diterangkan dalam artikel kesehatan, Covid19 ini menyebar lewat cairan droplet atau cairan pernafasan yang keluar saat batuk dan bersin. Penyakit saluran pernafasan seperti COVID19 yang disebabkan coronavirus 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. Untuk itu, WHO dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bersama-sama menyarankan dalam mencegah datangnya infeksi Covid-19, untuk rajin mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Hal ini senada dengan sumber yang tertuang dalam jurnal kesehatan, bahwasannya, upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan bangsa dan masyarakat dapat dilakukan dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat³⁰.

Cuci tangan dibutuhkan karena cangkang virus Corona atau Covid-19 terbuat dari lemak³¹. Cangkang tersebut bersifat sangat rapuh jika terpapar deterjen. Jika cangkangnya sudah hancur atau rusak, maka virus Corona yang menempel akan mudah mati sebelum menginfeksi tubuh manusia. Dengan demikian, peluang Anda untuk terpapar Covid-19 menjadi lebih kecil.

Apakah harus mencuci tangan menggunakan deterjen? tentu tidak, karena rantai molekul

sabun dan deterjen punya banyak persamaan. Keduanya diberi kemampuan untuk melarutkan lemak ke dalam air, yang menjadi cangkang dari Covid-19. Jenis sabun atau deterjen yang digunakan pun tidak perlu spesifikasi khusus. Anda bisa menggunakan sabun biasa untuk mencuci tangan. Namun agar lebih maksimal, sebaiknya gunakan sabun antiseptik. Hal ini sesuai dengan anjuran *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* dan *The Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology (APIC) Amerika*.

Namun ingat, selain menggunakan sabun antiseptik, cara mencuci tangan pun harus diperhatikan. Menurut penelitian dari *Massachusetts Institute of Technology (MIT) Cambridge*, yang diterbitkan dalam jurnal *Risk Analysis*, menyebut jika 70 persen orang akan mencuci tangan setelah menggunakan toilet. Namun ironisnya, dilansir dalam *Medical News Today*, Profesor Christos Nicolaides, salah satu penulis penelitian tersebut, menyatakan jika 50 persen dari mereka tidak melakukannya dengan baik. Padahal jika dilakukan dengan baik, kegiatan mencuci tangan ini mampu menurunkan potensi penyakit menular dari 20 persen menjadi 30 persen. Sementara meningkatkan kebersihan tangan hingga 60 persen, dapat mengurangi 69 persen dampak dari potensi penyebaran penyakit menular.

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*, *hand sanitizer* mencuci tangan yang baik setidaknya dilakukan selama 20 detik. Selain itu, gunakan air yang mengalir,

³⁰ Risnawaty Gracia. (2017). Faktor Determinan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Pada Masyarakat Di Tanah Kalikedinding. *Jurnal Promkes 4(1)*.

³¹ aido.health. (2020). Cegah Infeksi Covid-19, Cuci Tangan Harus Pakai Sabun Khusus. Benarkah? aido.id.

dan pastikan semua bagian dari tangan (sela-sela jari, kuku dan punggung tangan) semuanya tercuci dengan maksimal. Selain mencuci tangan dengan air mengalir, kita juga dapat mencuci tangan dengan cairan antiseptik atau *hand sanitizer* apabila air sulit ditemukan³², yang penting kita menggunakan cairan antiseptik yang memiliki kadar alkohol minimal 60 persen dan untuk durasi cuci tangannya disarankan minimal 20 detik.

Richard T. Ellison III dari *University of Massachusetts Medical School* mengatakan *hand sanitizer* hanya efektif pada tangan yang bersih secara kasat mata. Dengan kata lain, jika tangan kotor bekas tanah, oli atau lainnya, maka harus dibersihkan dulu, baru cuci tangan dengan *hand sanitizer*. Fakta lainnya yang tidak boleh diabaikan adalah, *hand sanitizer* hanya berfungsi sebagai alternatif jika tidak menemukan air dan sabun. Bahkan menurut Carol McLay, RN, Konsultan Pencegahan Infeksi di Lexington, Kentucky, air dan sabun jauh lebih efektif dalam mencegah penyebaran penyakit.

Secara umum, cuci tangan, baik itu dengan air dan sabun, maupun dengan cairan pembersih tangan, ketika dilakukan dengan benar, keduanya sama efektifnya dalam membunuh kuman dan patogen. Cairan pembersih tangan lebih praktis digunakan ketika berada di luar ruangan, tapi bisa jadi harganya mahal dan sulit ditemukan dalam situasi darurat. Selain itu, cairan pembersih tangan berbasis alkohol dapat membunuh *coronavirus*, tapi tidak dapat membunuh semua

jenis bakteri dan virus. Misalnya saja, ia tidak dapat digunakan untuk menghilangkan *norovirus* dan *rotavirus*.

Dari fakta tersebut dapat disimpulkan jika Anda masih bisa mengakses air bersih dan sabun, maka gunakan untuk mencuci tangan dengan cara yang benar. *Hand sanitizer* bisa digunakan saat Anda berada di luar atau ketika air dan sabun tidak tersedia.

Terakhir, waktu-waktu yang perlu menjadi catatan Anda untuk segera mencuci tangan telah dikeluarkan oleh WHO maupun UNICEF. Dalam upaya pencegahan Covid-19, Unicef, memastikan cuci tangan di waktu-waktu sebagai berikut³³:

- 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

Secara umum, Anda harus cuci tangan di waktu-waktu berikut:

- Setelah menggunakan toilet;
- Sebelum dan sesudah makan;
- Setelah membuang sampah;
- Setelah menyentuh hewan;
- Setelah mengganti popok bayi atau membantu anak menggunakan toilet;
- Ketika tangan terlihat kotor; dll.

³² Makarim, F. Rizal. (2020). *Cegah Corona dengan Cuci Tangan, Perlukah Pakai Sabun Khusus?*halodoc.com.

³³ Unicef (2020). *Fakta penting tentang cuci tangan pakai sabun untuk melindungi Anda dari coronavirus (COVID-19): Cuci tangan pakai sabun*

untuk melindungi diri Anda dan keluarga,
unicef.org

Memakai masker

Sejauh ini, Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengindikasikan bahwa ada dua cara utama transmisi virus Covid19 yaitu dengan percikan (*droplet*) saluran pernapasan dan kontak³⁴. Percikan saluran pernafasan ini dapat dihasilkan saat seseorang sedang batuk atau bersin. Setiap orang yang berada dalam radius 1-2 meter dengan orang yang menunjukkan gejala-gejala gangguan pernapasan seperti; batuk, bersin, berisiko terpapar percikan saluran pernapasan yang kemungkinan dapat menyebabkan infeksi (infeksius). Percikan juga dapat jatuh ke permukaan benda di mana virus tetap aktif; oleh karena itu, lingkungan sekitar terdekat dari orang yang terinfeksi dapat menjadi sumber penularan (penularan kontak).

Ada tiga prinsip langkah pencegahan penyakit, yaitu pencegahan primer, sekunder, dan tersier. Pemakaian respirator/masker medis termasuk dalam langkah pencegahan primer sebagai bagian dari pemakaian alat pelindung diri (APD)³⁵. Penggunaan masker medis adalah salah satu langkah pencegahan yang dapat membatasi penyebaran penyakit-penyakit saluran pernapasan tertentu yang diakibatkan oleh virus, termasuk Covid-19.

Namun, penggunaan masker saja tidak cukup memberikan tingkat perlindungan yang memadai, dan harus dilakukan juga langkah-langkah lain. Terlepas dari apakah masker digunakan atau tidak, kepatuhan maksimal dalam menjaga kebersihan tangan dan langkah-langkah lainnya sangat penting untuk

mencegah penularan Covid-19 dari orang ke orang. WHO akhirnya menyarankan kepada seluruh pemimpin negara untuk mewajibkan penggunaan masker bagi masyarakat yang mereka pimpin.

Penggunaan masker bagi masyarakat dapat menciptakan sedikit rasa aman sehingga dapat mengoptimalkan langkah-langkah pencegahan Covid-19 lainnya, seperti menjaga kebersihan tangan dan menjaga jarak fisik. Namun, bagaimana bila masker yang digunakan masyarakat adalah masker yang digunakan tenaga medis atau disebut masker medis. Ketersediaan yang terbatas, sedangkan permintaan meningkat malah hanya menambah masalah yang ada. Pemerintah meminta masyarakat tidak *panic buying* dan memprioritaskan mereka yang menggunakan masker medis adalah tenaga kesehatan dan orang yang sedang sakit³⁶. Sedangkan masyarakat sehat disarankan untuk memakai masker kain.

Banyak jenis masker yang bisa digunakan dalam mencegah virus corona. Dan tidak semua masker bisa digunakan sehari-hari karena ada juga yang hanya dapat dipakai bagi petugas medis. Agar tidak salah dalam memanfaatkan masker, masyarakat perlu mengetahui jenis-jenis masker.

Setidaknya, ada empat jenis masker yang beredar, yaitu:

a. Masker Kain

³⁴ Water, sanitation, hygiene and waste management for COVID-19.

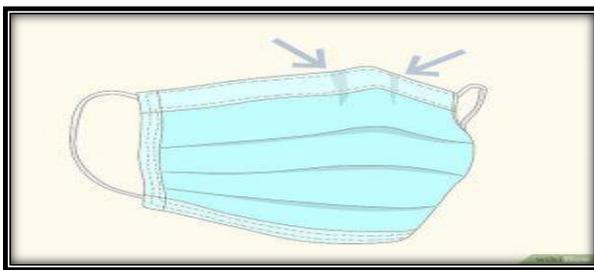
³⁵ Henneberger PK, et al. (2011). *An official american thoracic society statement: work-exacerbated asthma. Am J Respir Crit Care PubMed.gov.*

³⁶ New Security System, (2020). *Mengenal Jenis-jenis Masker untuk Cegah Covid-19*. jurnalsecurity.com



Masker kain disarankan untuk dipakai oleh masyarakat, bisa digunakan di tempat umum dan fasilitas lainnya, asal tetap menjaga jarak 1-2 meter. Masker ini hanya memiliki proteksi 10-60% partikel yang masuk berukuran 3 mikron dan 40-90% partikel dapat menembus masker. Dengan kata lain, masker ini memiliki tingkat kebocoran yang tinggi. Karena itu, masker ini tidak disarankan digunakan oleh tenaga medis.

b. Masker Bedah



Masker bedah adalah masker yang paling familiar di masyarakat. Namun, masker ini menjadi langka di pasaran karena permintaan dari masyarakat sendiri maupun dari pihak medis. Masker ini lebih berhasil guna dalam melindungi seseorang dari paparan virus melalui droplet dibanding masker kain. Masker bedah hanya memiliki filtrasi 30-96% partikel ukuran 0,1 mikron. Masker ini disarankan digunakan oleh masyarakat bilamana mengalami gejala flu, batuk, dan bersin. Sedangkan bagi tenaga medis, disarankan dipakai hanya saat melayani fasilitas kesehatan. Terakhir, masker ini

³⁷ Centers for Disease Control and Prevention (2020). *NIOSH-Approved N95 Particulate Filtering Facepiece Respirators*. cdc.gov

sifatnya sekali pakai, sehingga apabila telah kotor, basah oleh berkeringat harap untuk dibuang.

c. Masker N95



Masker N95 adalah bagian dari respirator pemurni udara jenis *filtering piece*³⁷. Masker jenis ini merupakan suatu produk yang dapat menyaring PM dengan ukuran 0,3 µm sebesar 95%. Masker N95 memiliki kelebihan dibandingkan masker lain dalam menghadapi polusi udara³⁸. Dilihat dari segi harga dan teknis pemakaiannya, maka masker ini disarankan hanya dipakai oleh petugas kesehatan dan bukan masyarakat. Petugas kesehatan yang dimaksud ialah mereka yang berinteraksi secara langsung dengan pasien dengan potensi penularan tinggi.

d. Masker Respirator Atau *Full-Face Mask*



Masker Respirator atau biasa disebut *Full Face* karena bentuknya yang menutupi seluruh wajah pengguna mulai dari dahi hingga dagu. Biasanya masker ini digunakan di lingkungan industri dengan paparan partikel berbahaya. Masker ini hampir dipastikan tidak bisa

³⁸ Sbihi H. (2014). *Types of masks*. In: Elliott C, Rideout K, ed. *Evidence Review: Using masks to protect public health during wildfire smoke events*. Vancouver: Environmental Health Services.

ditembus oleh partikel berukuran 0,1 mikron baik lewat droplet maupun transmisi udara oleh karena memiliki proteksi 99%. Masker ini dapat dipakai secara berulang namun, perlu dibersihkan dengan desinfektan secara rutin agar masker tetap steril.

Physical Distancing

Jumlah orang yang terinfeksi Virus Corona (Covid-19) di Indonesia maupun dunia terus meningkat dan memprihatinkan. Untuk mengurangi kemungkinan penyebaran Covid-19, Pemerintah Indonesia dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan masyarakat untuk menjaga jarak aman dengan orang lain melalui *social distancing* yang sekarang telah berganti nama menjadi *physical distancing*. World Health Organization (WHO), beserta pejabat di seluruh dunia telah menyepakati bahwa *social distancing* merupakan istilah yang kurang tepat digunakan dalam upaya penanganan Covid-19. Melalui Menteri Koordinator Politik Hukum Dan Keamanan, Mahfud MD, pemerintah Indonesia juga telah mengambil keputusan untuk mengganti istilah tersebut³⁹. Istilah *social distancing* pun kini telah diubah menjadi *physical distancing*.

Menurut WHO, istilah *social distancing* memiliki dampak yang kurang efektif dalam penangkalan Covid-19, hal ini disebabkan oleh kesalahpahaman di masyarakat yang terkadang terjadi dalam penggunaan istilah tersebut. Masyarakat menganggap bahwa *social distancing* memiliki arti untuk mengurangi interaksi sosial antar sesama, yang justru

menimbulkan kecenderungan untuk memutuskan atau meminimalisir hubungan kepada keluarga dan orang-orang terdekat lainnya. Dengan istilah *physical distancing*, WHO berharap bahwa semakin banyak masyarakat yang akan mengerti dan lebih tertib dalam menerapkan tahap-tahap keamanan ini.

Physical distancing atau pembatasan jarak fisik adalah upaya yang dilakukan untuk mengendalikan penyebaran infeksi Virus Corona dan mencegah Covid-19. Penekanan kepada *physical distancing* ini juga diharapkan oleh WHO dapat meningkatkan kembali *morale* dengan mengingatkan masyarakat bahwa koneksi sosial terhadap orang lain juga bisa dan patut dijaga walau adanya jarak⁴⁰.

Saat menjalani *physical distancing*, pemerintah menghimbau tidak bepergian ke tempat yang ramai, misalnya pusat pembelanjaan moderen, restoran, pasar, pusat kebugaran dan lain-lain. Sebisa mungkin hindari juga menggunakan *commuterline*, *busway* atau transportasi umum lainnya yang padat penumpang. Anda juga perlu membatasi kontak langsung, seperti berjabat tangan, dan menjaga jarak aman minimal satu meter ketika berinteraksi dengan orang lain, terlebih jika orang tersebut sedang sakit atau berisiko tinggi terinfeksi virus Corona.

Physical distancing pada intinya cukup efektif untuk mencegah penyebaran Virus Corona. Namun, hal ini tentu perlu disertai dengan upaya pencegahan lainnya, seperti rajin mencuci tangan, membersihkan rumah, memperkuat daya tahan tubuh, dan lain-lain.

³⁹ Kevin Adrian (2020). *Terapkan Physical Distancing Saat Ini Juga!* alodokter.com

⁴⁰ Annisa Nadia Harsa. (2020). *Physical Distancing: Istilah Baru dari Social Distancing dalam Menangkal Penyebaran COVID-19*. whiteboardjournal.com

Physical Distancing tidak hanya diberlakukan di luar rumah, namun juga dilakukan di dalam rumah. Karena diantara anggota keluarga tersebut belum tentu semuanya negatif, belum tentu seluruh anggota keluarga itu aman dari Virus Corona ini⁴¹.

Perlu diingat bahwa Covid-19 adalah penyakit *asimtomatik* atau tanpa gejala. Secara rupa semua sehat, tetapi tidak dapat diketahui di dalamnya Virus Corona tersebut sudah aktif atau tidak.

Praktek *physical distancing* juga dapat dilakukan dengan beberapa cara berikut ini:

- Jangan keluar rumah, kecuali untuk urusan penting, seperti membeli kebutuhan pokok atau berobat.
- Sapa orang lain dengan lambaian tangan, bukan dengan berjabat tangan.
- Bekerja atau belajarliah dari rumah.
- Manfaatkan telepon genggam atau *video call* untuk tetap terhubung dengan kerabat dan rekan kerja.
- Lakukan olahraga di rumah, tidak di pusat olahraga atau *gym*.
- Jika ingin berbelanja kebutuhan sehari-hari, lakukan di luar jam sibuk.
- Minta kurir pengantar barang atau makanan untuk melakukan *contactless delivery* (menerima pesanan tanpa bertemu langsung dengan kurir) saat memesan makanan atau barang lainnya.
- Menunda mengunjungi orang lain atau mudik jika tidak memiliki kepentingan yang sangat penting⁴².

Kelompok kerja CMMIDCOVID-19 di Inggris, langkah-langkah *physical distancing* dikaitkan dengan pengurangan 73% dalam jumlah kontak harian yang diamati per peserta, dengan pengurangan yang diproyeksikan penting dalam transmisi, tetapi terus melacak dan menilai kontribusi dari spesies tertentu. langkah-langkah akan sangat penting dalam memandu kebijakan spesifik perilaku untuk menjaga penularan di bawah level yang menopang pandemi⁴³.

Untuk memastikan *physical distancing* berjalan disiplin dan efektif, beberapa negara, seperti China, Italia, dan India, bahkan sudah menerapkan *lockdown*. *Lockdown* sendiri atau penguncian adalah kebijakan pemerintah untuk mengunci wilayah yang dikuasai terhadap sesuatu yang datang dari luar.

Kebijakan ini dapat berupa menutup perbatasan, membatasi perjalanan internasional, dan membatasi gerak individu dan pertemuan kelompok. Seperti di Wuhan, Cina misalnya, tempat Covid19 diperkirakan pertama kali muncul, semua perjalanan masuk dan keluar kota dilarang; angkutan umum ditangguhkan; mobil pribadi dilarang jalan; bisnis, sekolah, dan universitas ditutup; dan batas-batas parah ditempatkan pada mobilitas individu di luar tempat tinggal. Ketika wabah memburuk di Wuhan, pihak berwenang memerintahkan melakukan pengeledahan rumah kepada orang-orang yang berpotensi terinfeksi, yang kemudian dipaksa untuk dikarantina. Ketika pandemi telah menyebar,

⁴¹ Dipna VideliaPutsanra (2020). *Arti Physical Distancing dan Social Distancing, Apa Perbedaannya?*tirto.id

⁴² alodokter.com. Op.Cit

⁴³ Bausch Daniel G. 2020. *Perspective Piece Precision Physical Distancing for COVID-19: An Important Tool in Unlocking the Lockdown*. The American Society of Tropical Medicine and Hygiene.

negara-negara di seluruh dunia juga telah menerapkan berbagai bentuk penguncian, meskipun sedikit dengan pembatasan ketat⁴⁴.

PENUTUP

Berdasarkan hasil pengamatan secara umum dan penelusuran dari berbagai macam sumber seperti wawancara dengan beberapa aparatur kelurahan Panjisari, Implementasi Perda Prov. NTB No. 7 Tahun 2020 Tentang Penanggulangan Penyakit Menular belum dijalankan secara maksimal oleh masyarakat. Penyebab utamanya karena budaya dan perilaku masyarakat yang kurang peduli terhadap kesehatan diri dan orang lain, serta kurangnya pemahaman masyarakat tentang penyakit menular itu sendiri. Selain itu, praktek untuk melaksanakan aktivitas ekonomi dan sosial sesuai dengan protokol Covid-19 yang telah ditentukan oleh pemerintah, tidak berlangsung secara efektif, karena Perda Provinsi NTB No. 7 Tahun 2020 masih belum tersosialisasikan dengan maksimal.

Rekomendasi

Hingga Akhir Mei 2020, kasus Covid-19 secara global telah mencapai 6 juta orang dan telah merenggut 369 ribu jiwa yang tersebar di 216 negara diseluruh dunia. Untuk pencegahannya, WHO menyarankan kepada setiap negara untuk melakukan langkah-langkah pencegahan, yang diantaranya: olahraga teratur dan konsumsi vitamin D, cuci tangan, menggunakan masker, dan *physical distancing*. Olahraga dilakukan karena mampu menurunkan infeksi saluran pernafasan hingga 29% dan mampu meningkatkan sistem imun tubuh dengan meningkatkan leukosit dalam

tubuh. Langkah-langkah tersebut harus terus disosialisasikan dengan *Social Network* masyarakat.

Kebijakan tentang pengendalian penyakit menular dapat juga dikembangkan secara kolaboratif pada tingkat lokal. Kepala daerah atau kepala desa dapat mengadakan pertemuan untuk mengidentifikasi spesies tertentu yang berisiko penularan terkait dengan kegiatan ekonomi dan kebiasaan sosial di desa atau kabupaten/kota, dan kemudian bekerja dengan para pakar kesehatan masyarakat untuk menyusun solusi praktis. Selanjutnya, meskipun kontrol desentralisasi jelas, perhatian lebih harus diberikan terhadap individu dan masyarakat yang melanggar ketentuan untuk ditindak dan diberikan sanksi secara tegas, supaya dapat mematuhi ketentuan yang ada, demi kesehatan seluruh umat manusia.

Daftar Pustaka

- Adrian, Kevin (2020). *Terapkan Physical Distancing Saat Ini Juga!*alodokter.com (<https://www.alodokter.com/terapkan-physical-distancing-saat-ini-juga>) [Diakses 16/11/2020]
- Agus, Apri. (2010). *Pentingnya Peran Olahraga Dalam Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran tubuh*. Seminar Daerah HIMA KESREK FIK-UNP Dalam Rangka Menyambut Hari Kesehatan Nasional ke-46 Tanggal 12 November 2010 ([http://repository.unp.ac.id/666/1/APRI%20AGUS 295 10.pdf](http://repository.unp.ac.id/666/1/APRI%20AGUS%20295%2010.pdf)) [Diakses 10/11/2020]
- Alfarizi, Rasid (2020). *Jurnal, Ilmiah, Virus Corona Ternyata Bisa Bertahan di Udara*. fajar.co.id (<https://fajar.co.id/2020/05/01/jurnal-ilmiah-virus-corona-ternyata-bisa-bertahanan-di-udara/#>) [Diakses 8/11/2020]

⁴⁴ Bausch Daniel G. 2020. *Ibid.*

- aido.health. (2020). *Cegah Infeksi Covid-19, Cuci Tangan Harus Pakai Sabun Khusus. Benarkah?*aido.id (<https://aido.id/health-articles/cegah-infeksi-covid-19-cuci-tangan-harus-pakai-sabun-khusus-benarkah/detail>) [diakses 10/11/2020]
- Bakri, Riani dan Rahman, Abdul (2018). Bencana Asap Di Indonesia:Dampak dan Tantangan Koordinasi Antar Birokrasi dan Komunikasi Politik Antar Negara Indonesia-Malaysia. *Jurnal Ilmu Pemerintahan Suara Khatulistiwa* 3(2)
- Bausch Daniel G. 2020. *Perspective Piece Precision Physical Distancing for COVID-19: An Important Tool in Unlocking the Lockdown*. The American Society of Tropical Medicine and Hygiene.<https://researchonline.lshtm.ac.uk/id/eprint/4656872/> [Diakses 17/11/2020]
- Bill and Melinda Gates (2020). Responding to Covid-19 — A Once-in-a-Century Pandemic??. *The New England Journal of Medicine*.
- Centers for Disease Control and Prevention (2020) *NIOSH-Approved N95 Particulate Filtering Facepiece Respirators*.cdc.gov (https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/n95list1.html) [Diakses, 14/11/2020]
- CNNIndonesia. (2020). *Ahli Komunikasi Urai Efek Penunjukan Dokter Reisa*. [Ahli Komunikasi Urai Efek Penunjukan Dokter Reisa \(cnnindonesia.com\)](https://www.cnnindonesia.com) [Diakses 25/11/2020]
- Grande, Antonio Jose, dkk. (2015).*Exercise versus no exercise for the occurrence, severity and duration of acute respiratory infections*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. ([https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010596.pub2/full#:~:text=Acute%20respiratory%20infections%20\(ARIs\)%20last,duration%20of%20acute%20respiratory%20infections.](https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010596.pub2/full#:~:text=Acute%20respiratory%20infections%20(ARIs)%20last,duration%20of%20acute%20respiratory%20infections.)) [Diakses 12/11/2020]
- Hartarto. Airlangga. CNNIndonesia.com/2020
- Henneberger Paul K, et al. (2011). *An official american thoracic society statement: work-exacerbated asthma*. *Am J Respir Crit Carepublmed.gov*. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21804122/#:~:text=WEA%20is%20common%2C%20with%20a,at%20work%20may%20exacerbate%20asthma.&text=Compar ed%20with%20adults%20with%20asthma,a%20lower%20quality%20of%20life>) [Diakses 13/11/2020]
- Makarim, F. Rizal. (2020). *Cegah Corona dengan Cuci Tangan, Perlukah Pakai Sabun Khusus?*halodoc.com (<https://www.halodoc.com/artikel/cegah-corona-dengan-cuci-tangan-perluakah-pakai-sabun-khusus>) [Diakses 11/11/2020]
- Kompas.com/2020
- Lombok Tengah Dalam Angka, 2020
- Mungkasa, Ozwar(2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID-19 (2020). *The Indonesian Journal of Development Planning* IV (2)
- Putra, Nada Arla. (2020). *Ekonomi AS dan China Tumbuh Minus Akibat Covid-19*. *alinea.id* (<https://www.alinea.id/bisnis/ekonomi-as-dan-china-tumbuh-minus-akibat-covid-19-b1ZLB9tT4>) [Diakses 15/11/2020]
- Putri, Nina Hertiwi. (2020). Update perkembangan Terkini Penyebaran Covid-19 di Indonesia. *sehatq.com*. (<https://www.sehatq.com/artikel/perkembangan-terkini-situasi-penyebaran-virus-corona-di-indonesia>) [Diakses 6/11/2020]
- Putsanra, Dipna Videlia (2020). *Arti Physical Distancing dan Social Distancing, Apa Perbedaannya?*tirto.id (<https://tirto.id/arti-physical-distancing-dan-social-distancing-apa-perbedaannya-eHNf>) [Diakses 15 November 2020]
- Risnawaty Gracia. (2017). Faktor Determinan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Pada Masyarakat Di Tanah Kalikedinding. *Jurnal Promkes* 4 (1).
- Sbihi H. (2014).*Types of masks*. In: *Elliott C, Rideout K, ed. Evidence Review: Using masks to protect public health during wildfire smoke events*. Vancouver: Environmental Health Services (https://www.researchgate.net/publication/266386245_Evidence_Review_Using_masks_to_protect_public_health_during_wildfire_smoke_events) [Diakses, 14/11/2020]

- Satuan Tugas (Satgas) Penanganan Covid 19. <https://covid19.go.id/> [Diakses 14/11/2020]
- Setkab.go.id/category/berita/2020
- Sukendra, Dyah Mahendrasari. (2015). *Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia 5 (2)
- Unicef (2020). *Fakta penting tentang cuci tangan pakai sabun untuk melindungi Anda dari coronavirus (COVID-19): Cuci tangan pakai sabun untuk melindungi diri Anda dan keluarga*, unicef.org (<https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/cuci-tangan>) [Diakses 12/11/2020]
- Vincent J. Munster, dkk (2020). A Novel Coronavirus Emerging in China — Key Questions for Impact Assessment”. *The New England Journal of Medicine*.
- Water, sanitation, hygiene and waste management for COVID-19. <https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19> .[Diakses 11/11/2020]
- Harsa, Annisa, Nadia. (2020). *Physical Distancing: Istilah Baru dari Social Distancing dalam Menangkal Penyebaran COVID-19*. whiteboardjournal.com (<https://www.whiteboardjournal.com/ideas/human-interest/physical-distancing-istilah-baru-dari-social-distancing-dalam-menangkal-penyebaran-covid-19/>) [Diakses, 15/11/2020]
- Wackerhage H, dkk (2020). Sport, Exercise and COVID-19, the Disease Caused by the SARS-CoV-2 Coronavirus. *German Journal Of Sports Medicine* 71 (5).
- New Security System, (2020). *Mengenal Jenis-jenis Masker untuk Cegah Covid-19*. jurnalsecurity.com (<https://jurnalsecurity.com/mengenal-jenis-jenis-masker-untuk-cegah-covid-19/>)[Diakses 13/11/2020]
- Wong Cm, Lai Hk, dkk. (2008). *Is Exercise Protective Against Influenza-Associated Mortality? Department of Community Medicine, School of Public Health. The University of Hong Kong China. PLoS ONE* 3 (5).
- World Health Organization(WHO). (2020) *Coronavirus Disease (COVID19) Pandemic*.
- Zeth, Arwam Hermanus Markus. (2010). *Perilaku Dan Risiko Penyakit Hiv-Aids Di Masyarakat Papua Studi Pengembangan Model Lokal Kebijakan Hiv-Aids*”. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan* 13 (04)