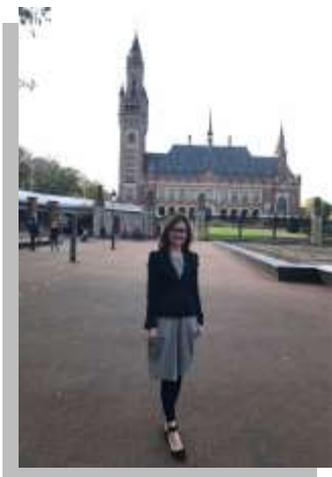


BERSATU MELAWAN PANDEMI COVID-19



Dr. Wilma Silalahi, S.H., M.H.
Panitera Pengganti Mahkamah Konstitusi RI

Heal the world, make it a better place, for you and for me and the entire human race, there are people dying, if you care enough for the living, make a better place, for you and for me).



Merupakan sebaait lagu Michael Jackson yang berjudul “*Heal The World*”. Mari jadikan dunia ini menjadi tempat yang lebih baik untuk seluruh umat manusia. Bantu orang-orang yang sekarat, mari peduli terhadap sekitar dengan menjaga segala perbuatan dan tingkah laku positif dan menjadi pribadi lebih baik.

Sumber foto: michaeljacksonradio.com

Bangsa Indonesia bahkan seluruh dunia belum juga selesai dengan masalah epidemi akibat merebaknya *Corona Virus Disease* (Covid-19), yang dimulai dengan pernyataan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa covid-19 merupakan pandemi global. Tetapi, di balik kejadian ini, apakah ada hikmat yang dapat kita petik? Saat ini semua aktivitas/kegiatan tidak dapat dilakukan seperti biasa, semua warga masyarakat disuruh mengkarantina diri, menjauhi kerumuman, termasuk anak sekolah *home learning*, pegawai *work from home* bergantian dengan *work from office*, ibadah secara *online* dan *streaming*, pemerintah menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Semua dilarang untuk melakukan aktivitas di luar rumah, secara berkerumun, walaupun masa *new normal* kegiatan/aktivitas sudah mulai berjalan namun wajib mengikuti protokol kesehatan. Untuk

kegiatan-kegiatan sosial sampai saat ini masih sangat dilarang, karena sangat gampang penyebarannya di tengah kerumunan/perkumpulan. Pertokoan, restoran, dan mall sudah mulai dibuka dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Selama mewabahnya covid-19, dampak yang paling menggenaskan yang dialami oleh pemerintah dan para pelaku ekonomi adalah perekonomian anjlok. Di balik itu semua, yang terutama adalah masalah kesehatan, bagaimana seluruh warga masyarakat harus sehat.

Pada saat terjadi penurunan jumlah pasien yang terdampak covid-19, pemerintah mulai melonggarkan aturan PSBB yang dilakukan pada masa *new normal*. Apakah dengan masa *new normal*, jumlah korban yang terinfeksi virus corona berkurang, ternyata tidak, justru semakin bertambah karena adanya kebijakan kelonggaran yang diberlakukan oleh pemerintah. Dan menurut data per tanggal 12 Juli 2020, pukul 12.00 WIB (data diperoleh dari laporan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19), jumlah yang terpapar covid-19 di Indonesia di 34 provinsi dan 460 kabupaten/kota sebanyak 75.699 (positif), dengan perincian: sembuh sebanyak 35.638 dan meninggal sebanyak 3.606. Dengan jumlah yang menurut Gubernur DKI Jakarta Anies Baswedan, merupakan angka tertinggi sejak menangani kasus di Jakarta, sebanyak 404 kasus baru perhari, apakah dipandang masih dapat dikatakan *new normal* atau sudah terbebas dari covid-19 atau sudah tepat dilakukan pelonggaran protokol kesehatan?

Dengan kejadian pandemi covid-19 ini, apa sebenarnya yang sedang terjadi? Apa yang sudah diperbuat oleh manusia sehingga terjadi bencana global ini. Apakah dapat dikatakan alam sedang murka? Ada apa di balik mewabahnya covid-19 ini? Setiap hari, jam, menit, bahkan detik, pemberitaan-pemberitaan mengenai covid-19 tidak pernah berhenti. Ada yang sekedar informasi, informasi mengenai korban, informasi pencegahan, informasi mengenai bagaimana penanganan oleh pemerintah dan tenaga medis, sampai dengan data-data jumlah korban. Informasi-informasi tersebut, kadang memang sangat dibutuhkan karena dapat menenangkan dengan mengetahui apa sebenarnya covid-19 itu, apa yang sedang dihadapi masyarakat, bagaimana mencegahnya, tetapi kadang informasi-informasi tersebut justru membuat jengkel dan kesal dengan pemberitaan *hoax*. Oleh karena itu, harus dapat membatasi diri terhadap pemberitaan maupun informasi yang dapat membuat panik dan stres dengan memilah dari sumber yang terpercaya. Selain itu, saat ini lembaga-lembaga negara, akademisi, praktisi, pakar-pakar, pemuka-pemuka

masyarakat/adat/agama, organisasi-organisasi, kelompok-kelompok sosial, mahasiswa, pelajar, dan lain-lain sedang sibuk melakukan diskusi, seminar, kuliah/belajar, konferensi, bahkan wisuda secara daring (*online*) agar tetap dapat beraktivitas walaupun tanpa tatap muka.

Terhadap epidemi ini, siapakah yang pantas untuk disalahkan? Apakah dengan kondisi seperti ini, kita layak saling menyalahkan satu sama lain? Apakah Pemerintah yang kurang tanggap? Atau masalah agama yang tidak kunjung selesai? Atau masalah politik? Atau anggota DPR yang tidak peduli? Coba direnungkan, bukankah sedang diuji kesabaran dan kedewasaan kita. Agama dan negara manapun pasti mengajarkan agar semua warganya dapat hidup rukun dan saling menghormati serta tidak saling menyalahkan satu dengan yang lain. Apakah Tuhan saat ini sedang menegur kita? Penulis kurang setuju dengan kata “tegur”. Tuhan sangat sayang dan peduli pada hambaNya. Oleh karena itu, yakin dan percayalah bahwa ini benar-benar merupakan wabah, semua pasti akan indah pada waktunya.

Pandemi covid-19 yang sedang melanda seluruh dunia, cara penyebaran di semua negara sama, cara penanganannya juga seharusnya sama, ada yang gagal tetapi ada juga yang berhasil disembuhkan. Yang membedakannya terletak pada kekuatan ekonomi, sosial, dan budaya dari masing-masing negara. Oleh karena itu, harus direncanakan dengan baik cara melawan covid-19 ini, yaitu harus ada kesepakatan yang dilakukan di semua negara, antara pemerintah, pemilik usaha, dan rakyat. Pemerintah harus dapat melawan covid-19 ini tetapi tanpa mengorbankan keselamatan rakyat dan menjauhkan kepentingan politik (dikutip dari www.cgtn.com).

Saat mendengar seabait lagu Michael Jackson di atas, sungguh indah kalimatnya. Hikmat positif yang dapat dipetik dari wabah yang tengah melanda seluruh dunia, jangan terlalu gampang saling menyalahkan, apabila ada suatu peristiwa yang tidak sesuai dengan keinginan atau kemauan kita, jangan mencari kambing hitam yang dapat disalahkan. Untuk itu, sangat dibutuhkan tetap berpikir positif terhadap sesama. Semua warga masyarakat diajarkan untuk saling berempati terhadap sesama. Berikan apresiasi kepada diri kita sendiri dan tenaga medis yang sudah berusaha melawan wabah ini. Diri kita sendiri-lah sebagai garda terdepan dalam penanganan wabah ini, kemudian tenaga medis sebagai barisan pertahanan terakhir yang akan membantu memenangkan pertarungan melawan covid-19.

Pemerintah dan seluruh komponen masyarakat harus saling bahu membahu membatu dan saling mendukung serta terutama patuhi protokol kesehatan.

Dalam menangani dan mencegah penyebaran covid-19 ini, bukan hanya tugas negara, tetapi juga harus menjadi tugas seluruh warga negara, yaitu dengan cara:

1. Menjaga kesehatan mental, dengan cara tetap tenang, tidak stres, dan tidak panik. Hal ini dapat dilakukan dengan mengurangi tontonan, bacaan, atau mendengarkan berita yang dapat membuat rasa cemas dan gelisah berlebihan. Carilah berita atau informasi



(sumber foto: World Health Organization).

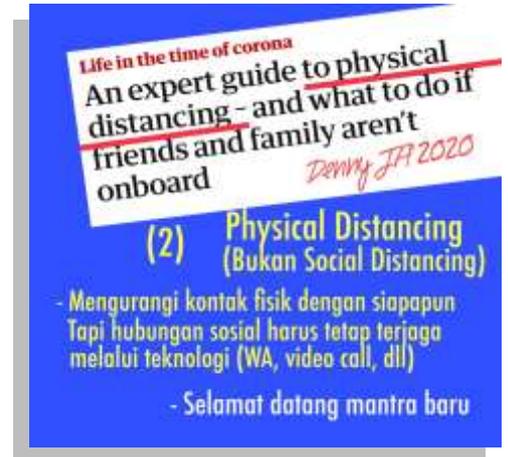
2. *Social Distancing*, yaitu membatasi kontak antar manusia untuk mengurangi penyebaran virus. Jangan melakukan pertemuan yang melibatkan banyak orang, selalu menjaga jarak satu sama lain, hindari segala bentuk perkumpulan. Terhadap *social distancing* ini, apabila warga masyarakat tidak mematuhi dapat dikenakan sanksi pidana, sebagaimana yang diatur dalam Pasal 14 dan Pasal 93 UU Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan, serta

dari sumber-sumber yang terpercaya serta usahakan jangan terlalu banyak mendapat informasi mengenai covid-19 setiap hari, sehingga menimbulkan rasa cemas dan gelisah yang berlebihan. Tetap menjaga komunikasi dengan teman, kerabat, dan orang sekitar melalui sosial media, telepon, HP, serta media lainnya yang dapat menenangkan kita, sehingga imun tubuh meningkat



Pasal 212, Pasal 214, Pasal 216 ayat (1), dan Pasal 218 KUHPidana yang mengatur mengenai kewajiban penyelenggaraan karantina kesehatan dan sanksi pidana terhadap setiap orang yang tidak mematuhi penyelenggaraan kekarantinaan kesehatan sehingga menyebabkan kedaruratan kesehatan masyarakat (sumber foto: Humas Polda Kepri).

3. *Physical Distancing*, yaitu mengurangi kontak fisik dengan siapapun (sumber foto: Denny TA 2020).



4. *Stay at home*. Semua aktivitas dilakukan dari rumah, antara lain: *work from home* walaupun di *mix* dengan *work from office*, *home learning*, ibadah secara *online* dan *streaming*, bahkan melakukan diskusi, seminar, konferensi secara daring (*online*). Jadi semua warga masyarakat diharapkan sabar untuk tinggal di rumah sampai wabah ini dapat diatasi dan pemerintah menyatakan sudah dapat beraktivitas di luar rumah. Dengan demikian, sangat dibutuhkan kesabaran dalam memerangi penyebaran covid-19 ini.
5. Karantina, yaitu dengan melakukan karantina terhadap suatu wilayah dimana wilayah tersebut belum tersebar wabah covid-19 untuk meminimalisir penyebarannya. Karantina ini dilakukan untuk mengendalikan penyebaran penyakit dengan membatasi perpindahan orang (mencegah perpindahan penyakit ke orang yang sehat). Karantina secara manusiawi terlihat sangat kejam dan seperti dipenjara, tetapi demi keselamatan warga negara, rakyat harus ikhlas dan dapat menerimanya dengan baik, serta pemerintah bersama warga masyarakat juga harus mengantisipasi untuk masalah pangan warganya.
6. Isolasi Mandiri. Dapat dilakukan apabila orang dalam pantauan (ODP), selain membantu tenaga medis terhadap yang sudah positif covid-19 juga dimaksudkan

dapat mengendalikan penyebaran virus dengan membatasi perpindahan orang (mencegah perpindahan virus dari orang sakit).

7. Tenaga medis harus dapat menjaga privasi pasien, apabila membocorkan privasi pasien ke publik, dapat dikenakan sanksi pidana sebagaimana yang diatur dalam Pasal 322 KUHPidana *jo.* Pasal 79 UU Nomor 29 Tahun 2004 (sumber: Masyarakat Hukum Kesehatan Indonesia).



8. Sikap jujur. Saat merasa kurang sehat, bersikap jujurlah kepada tenaga medis, yaitu dengan cara: (a) menjelaskan keluhan; (b) riwayat penyakit; (c) riwayat perjalanan. Sehingga, tenaga medis dapat mengetahui *treatment* yang akan diberikan (sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, BLU PROMiSe, dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat).
9. Menjaga kesehatan dan kebersihan. Daya tahan tubuh harus baik. Oleh karena itu, sangat dibutuhkan pola hidup sehat, yaitu dengan cara makan makanan bergizi, selalu minum air putih hangat biar tenggorokan selalu dalam keadaan basah, rajin mencuci tangan selama 20 (dua puluh) detik sesuai dengan standar WHO, olah raga yang teratur, istirahat yang cukup, tidur malam 7-9 jam.



10. Memakai masker (penutup mulut) pada saat sakit ataupun keluar rumah, menjaga etika bersin dan batuk, rajin mencuci tangan, serta pada saat bepergian selalu persiapkan *hand sanitizer*.

Sementara kendala yang dihadapi dalam penanganan covid-19, antara lain:

1. Minimnya alat bantu kesehatan dalam menangani virus ini karena merupakan jenis penyakit baru.
2. Kurangnya kesadaran dari warga masyarakat akan bahaya virus ini, sehingga pada saat pemerintah menganjurkan untuk *stay at home*, *social distancing*, PSBB, sedapat mungkin melakukan aktivitas di dalam rumah, dan menjauhi keramaian, serta untuk sementara tidak perlu berkumpul dengan keluarga, tetapi pada kenyataannya banyak yang memanfaatkan dengan pulang kampung, berwisata, melakukan kegiatan sosial/perkumpulan, serta berbelanja ke pusat perbelanjaan/restoran/café.

Untuk itu, mari bersatu melawan covid-19, hindari sikap saling menyalahkan dan selalu berpikir positif. Virus ini akan mendatangi siapa saja yang imun tubuhnya lemah, tanpa melihat suku, agama, bangsa, jabatan, politik, status sosial, *gender*, bahkan usia. Untuk itu mari tingkatkan imun tubuh kita. Anggaphlah bahwa *home learning*, *work from home*, *stay at home*, *social distancing*, dan PSBB, merupakan bentuk pengabdian kepada negara. Jangan bersikap sombong dan merasa paling hebat, selalu rendah hati dan saling bekerjasama untuk melawan epidemi ini. Negara-negara di dunia sedang berusaha dengan serius dan secepatnya menemukan obat dan vaksin untuk memberantas covid-19. Selain itu, sangat dibutuhkan kewaspadaan semua pihak, dan tidak menganggap enteng/ringan pandemi covid-19.

Hikmat yang dapat diambil dari mewabahnya covid-19 ini (bukan mensyukuri adanya wabah virus ini), kita diingatkan untuk selalu mendekatkan diri kepada pencipta, dekat dengan keluarga, berpikiran positif, semakin peduli dengan sesama, serta tingkat kesadaran dan tanggung jawab sebagai warga masyarakat semakin tinggi. Oleh karena itu, jadilah sebagai *hero* dalam memerangi covid-19 dengan cara mengikuti anjuran pemerintah dan membantu tenaga medis dalam memutus mata rantai penyebaran covid-19 serta menjadi pribadi yang bertanggung jawab. Tetap semangat dan mari tingkatkan imun tubuh kita, serta tetap menjaga kesehatan dengan memakai masker, menjaga jarak aman dengan orang lain, rajin cuci tangan, mempergunakan *hand sanitizer*, makan makanan sehat, jangan ragu untuk meningkatkan siapapun untuk mengikuti protokol kesehatan.